



JEUGDBELEIDSPLAN 2023-2026 “ONZE VOETBALVISIE”

TECHNISCH EN TACTISCH BELEID

Identiteit FC Zemst

De waarden van FC Zemst luiden:

Familiaal:

FC Zemst is een familiale club en dat zal het altijd blijven. FC Zemst is een plek waar mensen kunnen samenkomen en waar vriendschappen voor het leven ontstaan. Het sociale aspect is voor onze club enorm belangrijk, zodat we met ons allen kunnen zorgen voor een plek waar het fijn vertoeven is voor jong en oud.

respe**C**t:

Binnen FC Zemst is iedereen welkom en ongeacht afkomst, geslacht, leeftijd of gearrdheid. We gaan respectvol om met elkaar, de tegenstander, scheidsrechters, vrijwilligers, supporters en materiaal. Iedereen, van U6-speler over A-kern-speler tot vrijwilliger, draagt deze waarde dan ook uit naar de buitenwereld.

ple**Z**ier:

Plezier is de brandstof binnen FC Zemst om elke dag weer vol aan de slag te gaan. Plezier staat steeds centraal. Een fijne omgeving zorgt, samen met een kwaliteitsvolle opleiding, voor een maximale ontwikkeling van het individu. Voor spelers die elke dag het beste van zichzelf geven om beter te worden. Voor trainers die zichzelf ontwikkelen waardoor ze de spelers beter kunnen maken. Voor vrijwilligers die elke dag met een glimlach aan de slag gaan voor onze mooie club.

Kortom: FC Zemst, da's tof Sjotten!



Missie en visie Zemst

MISSIE

FC Zemst is een **familiale club** die een gemoedelijke sfeer ambieert.

Een ideale plaats om nieuwe vriendschappen te smeden waarbij de club een prominente rol speelt in het sociale leven.

FC Zemst is een club waarin spelers en speelsters uit de directe omgeving de kans krijgen een **kwalitatieve opleiding** te genieten die hen de mogelijkheid biedt hun vaardigheden op niveau te ontwikkelen.

Opleiden gaat hierin hand in hand met **plezier**. De club, zijn trainers en medewerkers dragen hiertoe bij door hen te steunen en vertrouwen te geven.

Een opleiding zoals FC Zemst het ziet heeft niets te maken met resultaatvoetbal, maar met het individueel beter maken van de speler/speelster. De **individuele ontwikkeling** van onze spelers/speelsters komt altijd op de eerste plaats, om daarna de individuele vaardigheden/capaciteiten te combineren in een sterk collectief gebeuren.

FC Zemst staat voor **attractief aanvallend voetbal** met lef en technisch vermogen, dit alles met de voorkeur van een 1-4-3-3 formatie. Ons voetbal wordt gekenmerkt door een technisch verzorgde opbouw van achteruit waarbij een mooie balans aan creativiteit, inzicht en combinatievoetbal nodig is. Dit steeds met totale overgave, lef en een gezonde portie winnaarsmentaliteit.

Naast de knepen van het voetbal, trachten we onze spelers **belangrijke waarden** als groepsgeest, naleven van afspraken, respect voor zichzelf, anderen en materialen bij te brengen. Iedereen is welkom binnen onze club ongeacht niveau, afkomst, geslacht, leeftijd en geaardheid.

Dit alles betekent dat we het **volle (voetbal)potentieel** van de jeugdspeler tot uiting willen laten komen. Dit doen we op een 'constructieve' manier en door stap voor stap te bouwen aan de ontwikkeling van de jonge voetballer en steeds in het kader van '**FC Zemst – da's tof sjotten**'.

Deze missie trekken we door richting het seniorenvoetbal door in te zetten op een **sterke interactie** tussen jeugd en senioren.

VISIE

FC Zemst wil

- Blijven inzetten op gelijke kansen d.m.v. een kwaliteitsvolle, sportieve, pedagogische en sociale opleiding en dit op het niveau van elke speler.
- Kinderen uit de omgeving, maar ook daarbuiten, een gezonde en prettige vrijetijdsbesteding aanbieden waarin ook sociale vaardigheden worden ontwikkeld.
- Spelers maximaal binden aan de club, dit gedurende hun volledige (voetbal)leven.
- Zowel gewestelijk als provinciaal voetbal aanbieden, om zo elk kind op zijn/haar niveau te laten voetballen.
- zorgen voor een maximale doorstroming naar het seniorenvoetbal
- Jonge voetballertjes opleiden tot volwassen voetballers en dit liefst binnen onze eigen club. Van debutant tot veteraan.
- werken aan een herkenbare speelstijl: verzorgd, opbouwend en aanvallend voetbal.
- inzetten op sociaal-maatschappelijke uitdagingen
- Bestaande accommodatie verder uitbouwen om zo een voortrekker te zijn in de omgeving
- Maximaal inzetten op het aanbieden van damesvoetbal
- op termijn een stabiele tweedeprovincialer worden en dit door zoveel mogelijk kansen te geven aan spelers uit de eigen jeugd en nabije omgeving

STRATEGIE

Hoe gaan we de visie van toekomst naar heden brengen?

Te vinden in de presentatie: Strategisch plan FC Zemst

1. Voetbalvisie

FC Zemst tracht de visie van het eerste elftal door te trekken naar de jeugdopleiding. Dit wil zeggen dat de speelstijl van de jeugd identiek is aan die van het eerste elftal.

FC Zemst staat voor attractief aanvallend voetbal met lef en technisch vermogen, dit alles met de voorkeur van een 1-4-3-3 formatie. Ons voetbal wordt gekenmerkt door een technisch verzorgde opbouw van achteruit waarbij een mooie balans aan creativiteit, inzicht en combinatievoetbal nodig is. Dit steeds met totale overgave, lef en een gezonde portie winnaarsmentaliteit.

1.1 Zonevoetbal als filosofie

1.1.1 Definitie zonevoetbal

Zonevoetbal is een collectief positieospel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstander te beheersen in de ZONE, namelijk in de zone tussen de bal en het eigen doel en in de volledige waarheidszone. Zonevoetbal staat tegenover individuele mandekking. Zonevoetbal is een concept, geen systeem, het heeft niets te maken met veldbezetting. Zonevoetbal omvat principes zowel bij balbezit, balverlies als in transitie momenten.

1.1.2 Voordelen zonevoetbal

- Eén geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten
- Evenwichtige verdeling en beperking van fysieke inspanningen
- Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid
- Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd: bijvoorbeeld na balrecuperatie kan er 'blind' gespeeld worden (omdat balbezitter min of meer weet waar medespeler staat)

1.1.3 Principes in balverlies

- Een defensief compact blok oprichten (individuele pressing door de speler het dichtst bij de bal, dekking door dichtste medespeler, andere spelers vormen een blok, ook dekking door de doelman, ...)
- Hoog blok. Het defensieve blok staat zo hoog mogelijk op het veld en tracht de bal zo dicht mogelijk tegen het doel van de tegenstander te veroveren. Hier dient het 'blok' zo snel mogelijk te kantelen (het blok moet zich in functie van de bal verplaatsen, de spelers respecteren de onderlinge afstanden)
- In de waarheidszone (= voor het eigen doel) bevinden zich veel spelers in het centrum. Hoe dichterbij het eigen doel, hoe strikter de dekking op de rechtstreekse tegenstander
- Collectieve pressing toepassen (bijvoorbeeld bij een meerderheidssituatie, of wanneer een tegenstander door zijn ploegmaats in moeilijkheden wordt gebracht)

1.1.4 Principes in balbezit

- De eigen speelruimte vergroten 'opengaan'
- Aanspelbaar zijn binnen voor de ploegmaats haalbare zones
- Aanspelbaar worden door bewegingen zonder bal (vrijlopen, positiewissels, inschuiven)
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
- De zwakke zone van de tegenstander opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
- Steeds een doelpoging proberen te ondernemen bij een werkelijke doelkans
- Steeds het moment van balverlies voorzien: restverdediging

1.1.5 Principes in transitiemomenten

- Bij balverlies proberen de spelers 6 seconden lang druk te zetten om de bal te heroveren, indien de bal dan niet gewonnen is vallen de spelers terug in blok.
- Bij balverlies rond of in de waarheidszone dienen spelers zich zo snel mogelijk tussen bal en doel op te stellen
- Bij balverovering dienen de spelers eerst aanvallend te denken (bal vooruit spelen, actie maken)
- Bij balverovering maakt het team het speelveld zo snel mogelijk groot

1.2 Stilstaande fases

1.2.1 Balbezit

Doeltrappen en vrije trappen ver van doel worden zo snel mogelijk over de grond en kort ingespeeld in de voet of loop van een medespeler om nadien zorgvuldig op te bouwen.

Vrije trappen binnen de laatste 30 m van het veld mogen voor doel gebracht worden of kunnen rechtstreeks op doel worden geschoten. Hier is er wel de vrijheid aan de spelers om de bal kort te spelen indien ze een opportuniteit zien.

Hoekschoppen worden zowel kort gespeeld als rechtstreeks voor doel gebracht. Er worden enkele varianten voorzien om kort te spelen.

Inworpen gebeuren liefst zo snel mogelijk zodat de tegenstander geen kans krijgt om ons vast te zetten. Indien dit niet mogelijk is wordt er getracht een medespeler in de voet te werpen en van daar verder te voetballen.

1.2.2 Balverlies

Bij een doeltrap staat het blok hoog maar laten we de 3 en 4 van de tegenstander aanspelbaar om toe te laten dat de tegenstander kort speelt, nadien wordt er druk gezet.

Bij vrije trappen ver van het doel gelden de principes van het zonevoetbal.

Vrije trappen rechtstreeks op doel of voorzetten voor doel zal de keeper een muur zetten en zal er man op man gespeeld worden. Er is één speler die geen man heeft en de eerste zone zal bemannen.

Bij hoekschoppen zijn de principes identiek aan vrije trappen voor doel uitgezonderd dat er een extra verdediger aan de eerste doelpaal staat. Indien de tegenstander kort speelt, zal deze speler zijn post verlaten en druk zetten op de bal.

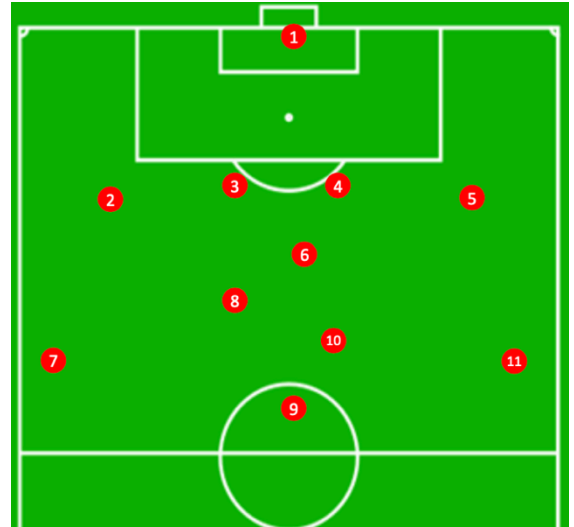
1.3 Spelsystemen

Zoals reeds vermeld gaat de voorkeur van FC Zemst uit naar een 4-3-3 formatie. Dit wil niet zeggen dat er geen plaats is voor tactische variabiliteit qua spelsysteem. Naast de 4-3-3 formatie wordt er ook gebruikgemaakt van de 3-5-2 formatie, deze keuze wordt gemaakt in functie van de tegenstander en/of wedstrijdssituatie.

1.3.1 4-3-3 formatie

Voor deze formatie zijn er enkele principes waaraan vastgehouden wordt:

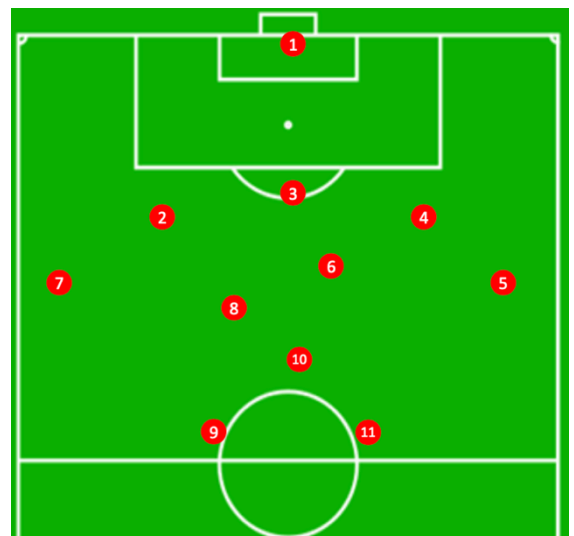
- De centrale verdedigers (3,4) dienen goed met elkaar te communiceren aangezien er steeds één van beide kort op de man speelt en de andere de dekking voorziet. Het is afhankelijk van de zone waar de aanvaller in komt welke speler de aanvaller zal dekken.
- Flankverdedigers (2,5) zorgen er in de eerste plaats voor defensieve stabiliteit. In balbezit mogen deze infiltreren om een meerderheidssituatie te bekomen
- De centrale driehoek (6,8 en 10) speelt in balverlies met 6 en 8 naast elkaar en wordt de tegenstander in zone opgevangen. In balbezit zal 6 zorgen voor defensieve stabiliteit, 8 krijgt ruimte om te infiltreren tussen de lijnes, 10 speelt in ondersteuning van 9 en heeft de vrijheid om infiltraties in de ruimte te maken.
- Flankaanvallers (7,11) komen in balverlies naar binnen en zorgen mee voor een compact blok. In balbezit staan deze breed om zo veel mogelijk ruimte te maken, dit wil niet zeggen dat er geen ruimte is voor infiltraties met of zonder bal naar het midden.
- De centrale aanvaller (9) is in balverlies de eerste verdediger en dient zowel positieve als negatieve druk te zetten op de centrale verdedigers van de tegenstander. In balbezit dient de 9 als aanspeelpunt en mag hij de ruimte in de rug van de verdedigers benutten.



1.3.2 3-5-2 formatie

Voor deze formatie zijn er enkele principes waaraan vastgehouden wordt:

- De centrale verdedigers (2,3,4) dienen goed met elkaar te communiceren aangezien hier 2 en 4 op de man spelen en 3 de dekking verzorgt. In balbezit gaan 2 en 4 iets meer open om meer ruimte te creëren.
- Flankspelers (5, 7) zorgen er in de eerste plaats voor defensieve stabiliteit en vangen ze de flankaanvallers van de tegenstander op. In balbezit staan ze breed en hoger.
- De centrale driehoek (6,8 en 10) speelt in balverlies met 6 en 8 naast elkaar en wordt de tegenstander in zone



opgevangen. In balbezit zal 6 zorgen voor defensieve stabiliteit, 8 krijgt ruimte om te infiltreren tussen de linies, 10 speelt in ondersteuning van 9 en heeft de vrijheid om infiltraties in de ruimte te maken.

- Aanvallers (9, 11) zetten in balverlies druk en geven elkaar dekking. In balbezit dient een van beide als aanspeelpunt terwijl de andere voornamelijk zal infiltreren in de ruimte.

1.4 Spelersprofielen

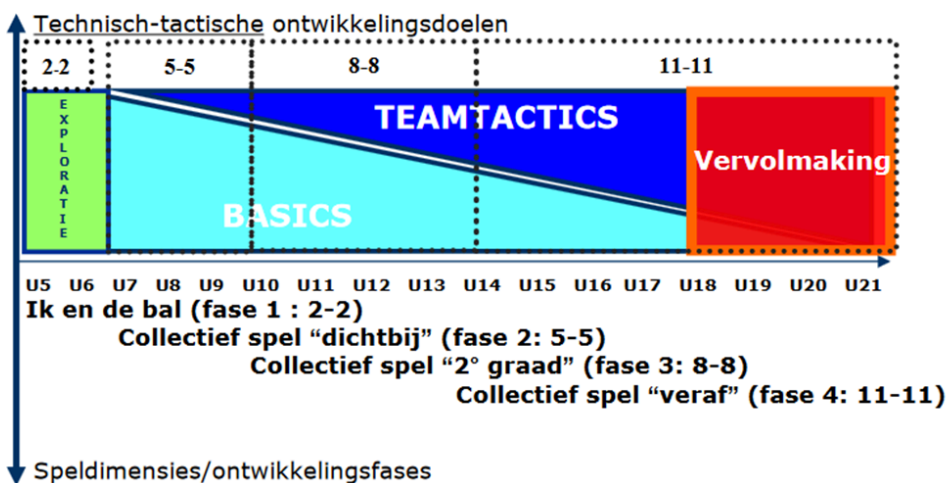
Hieronder een opsomming van de gewenste spelersprofielen per positie, gelinkt aan het 4-3-3 spelsysteem beschreven in 1.3.

- **Keeper (1):** Leidersfiguur dat in staat is de verdediging voor zich te organiseren. Is voetballend sterk en capabel om te dienen als centrale opbouwer. Verder wordt er verwacht dat de keeper heerst in de lucht van het 6-meter gebied. Het is vanzelfsprekend dat de keeper stevig en voldoende groot is. Een keeper heeft goede reflexen en is snel op de bal indien nodig.
- **Centrale verdediger (3 en 4):** Sterke/stevige speler in duel met een goede inspeelpass en een goed overzicht. Kan een sturende rol opnemen om spelers voor en naast hem te corrigeren indien nodig. Spelers dienen voorzien te zijn van een goed kopspel en een gerichte wreeftrap.
- **Flankverdediger (2 en 5):** Speler dat de tegenstander weinig ruimte laat en sterk is in één tegen één duels. De ideale flankverdediger is snel en heeft een sterke fysiek aangezien er verwacht wordt dat hij grote afstanden kan afleggen tijdens een match
- **Verdedigende middenvelder (6):** Verdedigend ingestelde middenvelder die beschikt over een goed kopspel. Verder is deze speler fysiek sterk aangezien deze veel afstand aflegt tijdens een match. Het is een tactisch en technisch sterke speler die een leidersrol opneemt in de opbouw.
- **Centrale middenvelder (8):** Technisch sterke speler die beschikt over een goede visie aangezien er verwacht wordt van deze speler dat hij tussen de linies door aanvallers kan bereiken. Heeft ook een goede fysiek zodat hij voldoende afstand kan afleggen om bepalend te zijn in de waarheidszone.
- **Aanvallende middenvelder (10):** Speler met een zeer goede visie en voldoende technisch vernuft om aanvallers tussen en achter de linies te bereiken. Heeft een goede weerstand en is in staat om een groot aantal high intensity runs te doen en zo de tegenstander uit verband te spelen met goede infiltraties. Beschikt over een goed afstandsschot en komt vaak voor doel.
- **Flankaanvaller (7 en 11):** Snelle, technische speler die sterk is in één tegen één situaties en makkelijk een tegenstander kan uitschakelen. Heeft een goede voorzet/traptechniek en is niet zelfzuchtig.
- **Centrale aanvaller (9):** Doelgerichte speler die makkelijk doelpunten maakt en positioneel zeer sterk is en snel de vrije ruimtes vindt. Is in de opbouw goed aanspeelbaar en kan goed kaatsen. Is fysiek sterk genoeg om de bal langere tijd bij te houden.

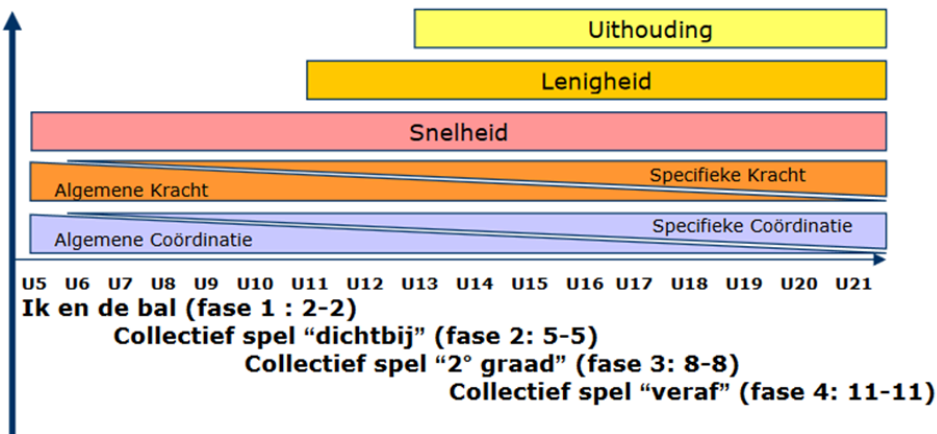
2. Opleidingsvisie en belangrijkste eindcompetenties per leeftijdscategorie

De structuur van de opleidingsvisie vertrekt vanuit de thema's (technisch, tactisch, fysiek) die we per leeftijdscategorie vooropstellen. Dit mondt finaal uit in eindcompetenties die we in situaties van balbezit, balverlies en transitimomenten vertalen in taken voor het team, taken per linie en taken per positie.

De thema's die voor een bepaalde jeugdcategory gelden, blijven ook van toepassing voor de oudere jeugdspelers. Per leeftijdscategorie wordt dit aangevuld met nieuwe thema's. Het is daarbij zo dat naarmate de spelers ouder en technisch beter worden, er steeds hogere eisen kunnen worden gesteld aan de uitvoering op het vlak van snelheid en nauwkeurigheid. In die optiek moet worden bekeken dat de technische vaardigheden het meest worden uitgewerkt bij de categorie onderbouw. Zeker bij de jongste leeftijdscategorieën wordt gekozen voor een geleidelijke opbouw, met het accent op veel herhaling van de technische elementen. Thema's die voor een oudere leeftijdscategorie worden toegevoegd zijn eveneens van technische aard, of veelal van tactische aard. Op het fysieke vlak (snelheid, uithouding, kracht, lenigheid, coördinatie) moet er rekening worden gehouden met de beperkingen en de eisen die kunnen worden gesteld, eigen aan de leeftijd van de jeugdspelers. Per leeftijdscategorie wordt in het jeugdplan daarbij enige toelichting gegeven.



Fysieke ontwikkelingsdoelen (afhankelijk van de biologische leeftijd)



2.1 Leeftijdscategorie U6 – ontwikkelingsfase 2v2

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Kinderen in de leeftijdscategorie U6 zijn snel afgeleid. Zij kunnen zich niet lang concentreren. Ze zijn te speels om zo te voetballen als ouderen dat wél van hem/haar verlangen. Hij/zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen.

Het voornaamste doel hier is de jeugdspeler kennis te laten maken met de bal. Bij deze groep gaat het vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, techniek, oog/hand- en oog/voet-coördinatie. Kinderen moeten de baas worden over de bal.

Spelen met de bal en bewegingservaring opdoen met de bal staan centraal. Bij het spelertje is de enige bezorgdheid: de bal en het scoren. In de training gaan we hen vooral aanleren hoe een bal te beheersen in functie van ruimte, richting en snelheid. Om als einddoelstelling te komen tot dribbelen, mikken en scoren.

Integratie ontwikkelen vaardigheden: springen, werpen, vangen, kruipen... MULTIMOVE!

2.1.1 Richtlijnen opleidingsfase

Methodische aanpak:

- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Veel herhalingen
- Per training komen een aantal spelbedoelingen aan bod
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- Rekening houden met gering concentratievermogen
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- Zeer korte maar juiste uitleg
- Eenvoudige opdrachten geven – taal van het kind spreken
- Zelf voordoen is beter dan uitleggen
- Geen lange rijen en geen lange wachttijden
- Van balgewenning naar doelgerichtheid
- 'fun'-elementen moeten steeds aanwezig zijn!!!

Geschikte oefenvormen:

- Basisvormen: 1:1
- Wedstrijdvormen 2v2
 - Geen vaste posities in wedstrijdvormen
- Mik- en scoorvormen
- Dribbelen/drijven
- Speelvorm
- Oog/hand-coördinatie

2.1.2 Thema's U6

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING	
1ste fase:	kinderen spelen met de bal naast elkaar.
2de fase:	kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → <u>1-1</u> (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.

LICHAAMS- EN BALBEHEERSING		
1° fase		
Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen		
2° fase		
B+: balgewinning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: de bal afnemen + het scoren beletten		
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie) 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> • Toont grote spontaniteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vlug afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan de jeugdopleider • Kijkt op naar jeugdopleider • Bootst jeugdopleider na

2.1.3 Veldbezetting

Binnen deze opleidingsfase wordt er 2v2 gespeeld, telkens bestaande uit een veldspeler en een keeper. Op deze manier komt de 1vs1 maximaal tot uiting.

2.1.4 Gekende vaardigheden (eindcompetenties) na opleidingsfase

Op deze leeftijd werken we nog niet met eindcompetenties. Het doel is om de kinderen kennis te laten maken met de bal en het spel voetbal.

2.1.5 U5

In FC Zemst is het mogelijk om al aan te sluiten als U5, deze spelers worden in dezelfde trainingsgroep gezet als U6 maar op training worden deze groepen gesplitst en verdeeld over verschillende trainers. We laten de U5 spelers kennis maken met wedstrijdvormen 1v1 onderling.

2.2 Leeftijdscategorie U7 – ontwikkelingsfase 3v3

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Kinderen in de leeftijdscategorie U7 blijven nog steeds snel afgeleid. Zij kunnen zich niet lang concentreren. Ze zijn te speels om zo te voetballen als ouderen dat wél van hem/haar verlangen. Hij/zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen maar het item 'passen' wordt geleidelijk aangeleerd.

Het voornaamste doel hier is de jeugdspeler verder kennis te laten maken met de bal. Naargelang de vorderingen zullen andere aspecten binnen deze categorie aan bod komen. Bij deze groep gaat men verder in het ontwikkelen van het balgevoel, techniek, oog/hand en oog/voet-coördinatie. Kinderen moeten nog meer de baas worden over de bal.

Spelen met de bal en bewegingservaring opdoen met de bal staan centraal. Of men nu 3-3 speelt, de bal en het scoren blijft hun enige bezorgdheid. In de training gaan we hen vooral aanleren hoe een bal te beheersen in functie van ruimte, richting en snelheid. Om als einddoelstelling te komen tot dribbelen, mikken, scoren, passen en al afpakken.

Herhaling ontwikkelingsfase: MULTIMOVE!

2.2.1 Richtlijnen opleidingsfase

Methodische aanpak:

- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Veel herhalingen
- Per training komen een aantal spelbedoelingen aan bod
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- Rekening houden met gering concentratievermogen
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- Zeer korte maar juiste uitleg
- Eenvoudige opdrachten geven – taal van het kind spreken
- Zelf voordoen is beter dan uitleggen
- Geen lange rijen en geen lange wachttijden
- Van balgewenning naar doelgerichtheid
- 'fun'-elementen moeten steeds aanwezig zijn!!!

Geschikte oefenvormen:

- Basisvormen 1:1
- Wedstrijdvormen: 2v2, 3v3, 2v3 en variaties
- Mik- en scoorvormen
- Dribbelen/drijven/passen

2.2.2 Thema's U7

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING	
1ste fase:	kinderen spelen met de bal naast elkaar.
2de fase:	kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → <u>1-1</u> (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.

LICHAAMS- EN BALBEHEERSING		
<p>1° fase Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p>		
<p>2° fase B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: de bal afnemen + het scoren beletten</p>		
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie) 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> • Toont grote spontaniteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vlug afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan de jeugdopleider • Kijkt op naar jeugdopleider • Bootst jeugdopleider na

2.2.3 Veldbezetting

Binnen deze opleidingsfase wordt er 3v3 gespeeld met 2 veldspelers zonder vaste posities en niet in een vaste veldbezetting, aangevuld met een doelman. Op deze manier krijgen we maximaal een 2vs2-situatie.

2.2.4 Gekende vaardigheden (eindcompetenties) na opleidingsfase

Op deze leeftijd werken we nog niet met eindcompetenties. Het doel is om de kinderen verder kennis te laten maken met de bal en het spel voetbal.

2.3. Leeftijdscategorie U8 en U9 – ontwikkelingsfase 5v5

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Kinderen in de leeftijdscategorie U8-U9 behouden hun concentratie al iets langer maar hebben nog weinig coördinatie en denken soms nog enkel in de richting van de bal.

Op deze leeftijd proberen we ook al het aspect 'samen spelen' zachtjes aan naar voor te brengen. Zo zullen we de korte pas en de controle van de bal introduceren. Ook het aspect tweevoetigheid wordt geïntroduceerd en elke beweging zal aangeleerd worden met beide voeten. Einddoelstellingen in deze categorie zijn dribbelen, mikken, scoren, korte pas en controle van de bal en dit uiteraard met beide voeten. De einddoelstellingen van een U8 en U9 worden verderop nog verder uitgewerkt.

Klemtoon ligt op het verbeteren van het balgevoel en de ontwikkeling van motorische vaardigheden. Specifieke fysieke elementen komen nog niet aan bod. Uithouding bij deze leeftijdscategorie wordt bereikt door de omvang van de training geleidelijk te laten toenemen, er moet daar niet specifiek op worden getraind. Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen: reactiesnelheid en startsnelheid, alsook lenigheid en coördinatie in oefenvorm. Belangrijk is wel de looptechniek te observeren en daar waar noodzakelijk bij te sturen. Ook specifieke krachttraining is uit den boze, spelertjes enkel laten spelen met het eigen lichaamsgewicht, in spelvormen.

Ook tactisch wordt er nog niet specifiek getraind. Via wedstrijdvormen en in wedstrijden zelf worden wel al de thema's 'openen breed' en 'openen diep' aangebracht

Het einddoel voor deze leeftijdsgroep is samenspel in een ruitvorm.

De thema's die hieronder per leeftijdscategorie worden aangebracht, moeten uiteraard regelmatig worden hernomen waarbij steeds hogere eisen aan de uitvoering kunnen worden gesteld.

2.3.1 Richtlijnen opleidingsfase

Methodische aanpak:

- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Veel herhalingen
- Per training een thema
- Inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- Rekening houden met gering concentratievermogen
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- Zeer korte maar juiste uitleg
- Eenvoudige opdrachten geven – taal van kind spreken
- Zelf voordoen is beter dan uitleggen
- Geen lange rijen en geen lange wachttijden
- Van balgewenning naar doelgerichtheid
- 'fun'-elementen moeten steeds aanwezig zijn!!!

2.3.2 Thema's U8-U9

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba ⁺	Ba ⁻	TT ⁺	TT ⁻
<ul style="list-style-type: none"> leiden en dribbelen korte passing controle op lage bal doelpoging tot 10m (dichtbij) doelpoging op lage voorzet vrij en ingedraaid staan vrijlopen: aanspelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken inworp 	<ul style="list-style-type: none"> druk zetten, duel of remmend wijken opstelling tussen tegenspeler en doel korte dekking op korte pass interceptie of afweren van korte pass 	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	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
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID : meest gunstige periode UITHOUDING : de omvang van de training voldoet 	<ul style="list-style-type: none"> SNELHEID : - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen COORDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> Wordt leergierig Concentratie neemt toe Is bereid om deel uit te maken van een team 	

2.3.3 Veldbezetting

Binnen deze opleidingsfase gaan we uit van een enkele ruit (1-2-1) qua veldbezetting. Binnen deze veldbezetting zijn er vaste posities waarbij elke positie vaste taken heeft. Dit wordt in de volgende paragraaf uitvoerig besproken



2.3.4 Taakomschrijving posities

Positie 1

- Proberen steeds aanspeelbaar te zijn
- Meevoetballen, doorschuiven (vliegende keeper)
- Doelpogingen stoppen

Positie 4

- Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft.
- Steeds de voetballende oplossing zoeken
- De pas terug mogelijk maken voor andere spelers.
- Eerst diep spelen en dan breed (terreinwinst heeft voorkeur)
- Durven infiltreren (met en zonder bal)
- Schoten blokkeren en passes interceperen
- Bal afnemen zonder fout te begaan

Positie 7 en 11

- Sta open langs de zijlijn met de rug naar de zijlijn
- Tracht voor doel te komen als de bal van de andere flank komt
- Wees aanspeelbaar
- Als je kan mag je een actie maken
- Druk zetten op tegenstander en bal afnemen indien mogelijk
- interceperen passes en schoten afblokken

Positie 9

- Probeer goed diep te blijven, maak ruimte voor je medespeler.
- Komt niet te snel naar de bal.
- Actie maken als het kan
- Je kunt de bal aannemen, dribbelen, kaatsen of afwerken
- Druk zetten op tegenstander en bal afnemen indien mogelijk
- interceperen passes en schoten afblokken

2.3.5 Gekende vaardigheden (eindcompetenties) na opleidingsfase 5v5

Basisvaardigheden:

- Leiden van de bal binnen- en buitenkant voet links en rechts, met de voetzool meenemen
- Aannee bal links en rechts over de grond, binnen- en buitenkant voet, voetzool
- Aannee 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 10m
- Doelpoging afweren
- Een pas intercepteren
- Remmend wijken

wedstrijdgericht:

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

Tactisch

Algemeen:

- Systeem ruit kennen + nrs: K + 4 + 7 + 11 + 9
- De termen open, breed en diep
- Bij balbezit kunnen samenspelen met teamgenoten
- Opbouw van achteren over de grond startend van bij de doelman

Balbezit:

- De ruimte zo groot mogelijk maken/houden
- Speler kan zich aanspeelbaar opstellen zodat een medespeler de bal kan inspelen
- De bal niet zomaar wegspeelen wanneer er geen tegenstander is die hem af wil pakken
- De speler weet wanneer hij de bal moet indribbelen en wanneer een pas een betere optie is.
- De juiste keuze maken wanneer er op doel kan geschoten worden

Balverlies:

- De ruimte zo klein mogelijk maken/houden
- Niet voor elke bal gaan, de bal een bepaalde kant op dwingen en dan het juiste moment voor balverovering kiezen
- Opzoeken van de dichtstbijzijnde tegenstrever en zich plaatsen tussen hem en het doel
- De speler weet wanneer hij druk moet zetten en wanneer niet
- De speler weet dat de dichtst bij de bal zijnde speler als eerste druk op de bal zet

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 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

Gekende Coaching woorden:

- 'speel': de speler vraagt de bal
- 'dribbel': de speler maakt een actie met de bal aan de voet
- 'kijk': kijken waar ik naartoe kan spelen, wie staat vrij?
- 'kort': hou de bal dichtbij, niet te ver van de voet af

- 'verste voet': bal aannemen met de verste voet
- Maak klein: bij balverlies, kort bij elkaar opdat we elkaar kunnen helpen
- Maak groot: bij balbezit, opdat we ruimte krijgen om een actie te maken

2.4 Leeftijdscategorie U10-U11 – ontwikkelingsfase 8v8

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Vanaf deze leeftijd stellen we vast dat spelertjes meer bereid zijn om deel uit te maken van een team.

Vormen van samenspel worden hier duidelijker zichtbaar.

Het gevoel voor de bal is in deze leeftijdsklasse al veel beter dan bij de leeftijdscategorie U8-U9. Ook voor de leeftijdscategorie U10 en U11 geldt dat ze moeten voetballen om het 'voetballen' onder de knie te krijgen. Dus nog steeds veel speelse oefeningen waarbij de nadruk van coaching ligt op de juiste uitvoering van de diverse technieken. Dit is namelijk een leeftijdsfase die zich er uitstekend toe leent om jonge voetballers technische vaardigheden bij te brengen. Dit is dus ook de leeftijdsfase waarin begonnen kan worden met het besteden van aandacht aan het samenspelen. Daarbij wordt aangebracht dat aandacht moet worden geschonken aan de medespeler en de tegenstander. In deze fase willen we als club ook werken met A, B, C-ploegen om iedere speler op zijn niveau te laten spelen en zo het nodige spelplezier te behouden.

Ook bij de leeftijdscategorie U10 en U11 wordt nog niet specifiek op fysiek getraind. Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen (startsnellheid vanuit de looptechniek, estafette). Uithouding wordt ook hier bereikt door de duur van de training te laten toenemen en door veel oefeningen met bal aan te bieden. Alsook aandacht schenken aan lenigheid.

Op het vlak van kracht moet niet specifiek worden getraind, wel aanbieden via springen, trekken-duwen, startkracht, hindernissen, korte duels 1/1.

2.4.1 Richtlijnen opleidingsfase

Methodische aanpak:

- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Veel herhalingen
- Keuze van de juiste oefenvorm
- Het duidelijk maken van de spelbedoeling
- Veldbezetting/teamorganisatie, dubbele ruit: K+4+2+5+10+7+11+9
- Het manipuleren van de moeilijkheidsgraad van een vorm, makkelijker of moeilijker maken
- Het manipuleren van de speelveld grootte, groter of kleiner maken
- Het manipuleren met het aantal spelers/tegenstanders, meer of minder
- Het gebruiken en/of aanpassen van de spelregels
- Het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel
- 'Fun'-elementen moeten steeds aanwezig zijn!!!

2.4.2 Thema's U10 en U11

Thema's die voor de jongere categorieën (U8-U9) van toepassing waren, blijven ook voor de leeftijdscategorie U10 en U11 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze leeftijdscategorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺	TT⁻
<ul style="list-style-type: none"> • halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap 	04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a. Efficiënte balcirculatie Progressie nastreven Richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1 ^{de} 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 vóór doel	01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 06. Negatieve pressing op de baldrager 07. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 12. Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen 	

2.4.3 Veldbezetting /Taakomschrijving posities

Veldbezetting /Taakomschrijving posities worden besproken in paragraaf 2.5.3 en 2.5.4 aangezien deze gelijkaardig zijn aan die van de leeftijdscategorie U12-U13.

2.5 Leeftijdscategorie U12-U13 – ontwikkelingsfase 8V8

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Bij de leeftijdscategorie U12 en U13 stel je vast dat de speler zich wil meten met anderen. Zij kunnen het aan om in teamverband een doel na te streven. Ze beheersen de eigen beweging en zijn bewust bezig hun prestaties op een hoger niveau te brengen.

Er is sprake van samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen. Dit is de ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen.

Ze zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Spelers van de leeftijdscategorie U12 en U13 hebben ook veel meer begrip waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben, zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken. Gedurende de training dient men hieraan aandacht te besteden.

Naast de onderdelen 'bal', 'medespelers' en 'tegenstanders' komt nu ook de 'coaching' om de hoek kijken. Door het begrip voor de verschillende situaties in zowel balbezit als niet-balbezit, kan er binnen deze leeftijdsgroep begonnen worden met het coachen van elkaar.

Vanaf leeftijdscategorie U12 en U13 kan reeds beperkt fysisch worden getraind. Krachttoename kan worden verkregen via het aanbieden van duelvormen in homogene groepen en de spelers met het eigen lichaamsgewicht te laten experimenteren.

Deze leeftijdscategorie wordt gekenmerkt door een grote algemene stijfheid, dus werken aan de lenigheid. Om de uithouding te verbeteren kunnen korte duurinspanningen met bal worden aangeboden en tevens de trainingsduur laten toenemen. Op het vlak van snelheid kan het explosief vermogen worden getraind: maximale snelheid met veel recuperatie.

2.5.1 Richtlijnen opleidingsfase

Methodische aanpak:

- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Veel herhalingen
- Keuze van de juiste oefenvorm
- Het duidelijk maken van de spelbedoeling
- Veldbezetting/teamorganisatie
- Het manipuleren van de weerstanden, makkelijker of moeilijker maken
- Het manipuleren van de speelveld grootte, groter of kleiner maken
- Het manipuleren met het aantal spelers/tegenstanders, meer of minder
- Het gebruiken en/of aanpassen van de spelregels
- Het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel
- 'Fun'-elementen moeten steeds aanwezig zijn!!!

2.5.2 Thema's U12-U13

Thema's die voor de vorige categorieën (U8-U9-U10-U11) van toepassing waren, blijven ook voor de leeftijdscategorie U12 en U13 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze leeftijdscategorie U12 en U13 kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba ⁺	Ba ⁻	TT ⁺ & TT ^{→+}	TT ⁻ & TT ^{→-}
<ul style="list-style-type: none"> • halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap 	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. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 10. Een lijn overslaan bij passing diep (pass 2 ^{de} gr) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte -gericht	16. Een voorzet beletten 16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T-vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen 	

2.5.3 Veldbezetting

Binnen deze opleidingsfase gaan we uit van een dubbele ruit (3-1-3) qua veldbezetting. Binnen deze veldbezetting zijn er vaste posities waarbij elke positie vaste taken heeft. Dit wordt in de volgende paragraaf uitvoerig besproken



2.5.4 Taakomschrijving posities

Positie 1 (keeper)

Balbezit

- Positie kiezen t.o.v. verdedigers
- Voortzetten d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen
- Fungeren als 'centrale opbouwer' (vliegende keeper)

Balverlies

- Doelpunten voorkomen
- Positie kiezen t.o.v. verdedigers, tegenstanders en medespelers

Positie 2 en 5 (vleugelverdedigers)

Balbezit

- 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

Balverlies

- 'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers tegenpartij
- teammaats helpen
- bal afpakken

Positie 4 (centrale verdediger)

Balbezit

- 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

Balverlies

- 'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten
- dekken centrale aanvaller
- teammaats helpen
- veld klein maken

Positie 10 (centrale middenvelder)

Balbezit

- 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

Balverlies

- 'niet laten uitspelen'
- rugdekking bij balverlies
- veld klein maken
- bal afpakken

Positie 7 en 11 (vleugelaanvallers)

Balbezit

- 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

Balverlies

- 'niet laten uitspelen'
- storen van de opbouw van de tegenstander
- veld klein maken
- teammaats helpen

Positie 9 (centrale aanvallers)

Balbezit

- zo diep mogelijk positie kiezen (veld zolang mogelijk maar maken dat je nog met een pass bereikbaar bent) vrije ploegmaat aanspelen
- zelf voor doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te scoren)
- doelpogingen (individuele acties of via combinaties)

Balverlies

- 'niet laten uitspelen'
- storen van de opbouw van de tegenstander
- dekken van centrale verdediger
- bal afpakken
- teammaats helpen
- veld klein maken

2.5.5 Gekende vaardigheden (eindcompetenties) na opleidingsfase 8v8

Eindcompetenties die voor vorige opleidingsfases van toepassing waren blijven hier ook van toepassing. Hieronder een opsomming van bijkomende eindcompetenties specifiek voor deze opleidingsfase:

basisvaardigheden

- Duel 1-1, 2-2
- Beweging na spelen bal
- Meer aandacht voor het positieospel
- Voorzetten kunnen geven, links en rechts
- Meer dynamiek en tempo bij baloefeningen
- Ontwikkeling kopspel
- Tackle en sliding
- Duelkracht
- speelhoeken afsluiten
- stilstaande fase nemen
- doelpoging ondernemen na voorzet
- Afwerken op doel van verdere afstand (10à20m)
- Coördinatie

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
- Leren coachen van medespelers

Tactisch

Algemeen:

- Het positieospel bij een dubbele ruit
- De beginselen kennen van het zonevoetbal, principes voor aanvallers en verdedigers blijven in grote lijnen gelijk
- Het maken van driehoekjes is een belangrijke schakel in het zonevoetbal

Balbezit:

- De ruimte zo groot mogelijk maken en houden
- De balbezitter moet nu ook de dieptepass door het midden kunnen spelen; deze speler heeft nu dus steeds 3 afspeelmogelijkheden
- Een maximum aan driehoekjes maken d.m.v. de drie afspeelmogelijkheden
- Leren positie nemen voor doel (bezetting)
- Weten hoe verschillende stilstaande fases aangepakt worden + leren opstellen hierbij

Balverlies:

- De ruimte zo klein mogelijk maken, houden
- De 2 verdedigers moeten elkaars steeds goed rugdekking geven door schuin achter elkaar te verdedigen
- De achterste speler coacht de voorste in de juiste richting en probeert de dieptepass te voorkomen waardoor de bal kort gespeeld moet worden
- Op het juiste moment een aanval op de bal doen
- Zo snel mogelijk omschakelen na balverlies
- Leren opstellen bij stilstaande fases

Mentaal:

- Leren coachen van medespelers
- Weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en het nakomen van gemaakte afspraken
- Weten dat wisselbeurten kunnen afhangen van de trainingsopkomst, de inzet en wedstrijdbeleving

Gekende Coaching-woorden:

- 'voet': speel me aan in de voet
- 'diep': speel me aan in de diepte
- 'vraag': de speler loopt zich vrij om zo de bal te vragen (voet of diep)
- 'kaats': de speler die de bal wil krijgen vraagt de speler die de bal ontvangt in één tijd naar hem te spelen

2.6 Leeftijdscategorie U15 – ontwikkelingsfase 11v11

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

Specifiek voor deze leeftijdscategorie is dat er een verandering en bewustwording van het eigen lichaam optreedt. Dit kan leiden tot een geestelijke en maatschappelijke spanning. De voornaamste kenmerken zijn: motivatiegebrek en kritische instelling tegenover gezag (de puberteit).

Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse bewegingen. De reeds geleerde vaardigheden blijven behouden, ook al vermindert de kwaliteit van de uitvoering tijdelijk. De leeftijdscategorie U15 is voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. Ook is er verbetering in verdedigend opzicht. De taken die aan een bepaalde positie worden toegewezen, worden zichtbaar en geleidelijk opgepikt.

Als trainer is het belangrijk aandacht te hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan ertoe leiden dat sommige spelers slungelachtig overkomen. Naast de probleemgebieden 'bal', 'medespelers', 'tegenstanders' en 'coaching' ontstaat hier een probleemgebied van tijdelijke aard, namelijk 'het eigen lichaam'. Vaardigheden die reeds beheerst werden, kunnen hierdoor tijdelijk in het gedrang komen.

2.6.1 Richtlijnen opleidingsfase

Methodische aanpak:

- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Technische vaardigheden herhalen
- Ontwikkelen van spelinzicht, waar nodig bijsturen
- Beheersen van de bal in diverse voetbalsituaties
- Keuze van de juiste oefenvorm
- Het duidelijk maken van de spelbedoeling
- Veldbezetting/teamorganisatie
- Het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- Het manipuleren van de speelveld grootte; groter of kleiner maken
- Het manipuleren met het aantal spelers/tegenstanders; meer of minder
- Het gebruiken en/of aanpassen van de spelregels
- Het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel
- 'fun'-elementen moeten steeds aanwezig zijn!!!

2.6.2 Thema's U15

Thema's die voor de vorige categorieën van toepassing waren, moeten verder worden aangereikt en geperfectioneerd.

Belangrijk is om in trainingen steeds de wedstrijd als uitgangspunt te nemen en daar in oefenvormen naar te refereren. Verder is het belangrijk om de regels rond 'buitenspel' goed onder de knie te krijgen. Op fysiek vlak is dit de ideale leeftijd om uithouding te leren trainen, maar er moet rekening worden gehouden met individuele verschillen tussen de spelers. Er kan op uithouding worden getraind via korte duurlopen (10 à 15 minuten), of met de bal in wedstrijdvormen en tussenvormen.

Op het vlak van snelheid kan vanuit de looptechniek worden opgebouwd tot en met het versnellingsvermogen. De jeugdspelers verwerven op deze leeftijd meer spiermassa en kan er aan een algemene, veelzijdige krachttraining worden gedaan met lichte gewichten. Aan de lenigheid moet veel aandacht worden geschonken, bij deze leeftijdsgroep stellen we immers een niet-harmonieuze lichaamsontwikkeling vast. Alsook coördinatie herhalen. Specifiek voor deze leeftijdscategorie U15 kunnen de technische aspecten aangevuld worden met de volgende thema's:

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba ⁺	Ba ⁻	TT ⁺ & TT ^{-→+}	TT ⁻ & TT ^{+→-}
<ul style="list-style-type: none"> • lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap 	03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht wisselende voor spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Een subtiële eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste-2de paal, 11m&16m 20. Diepte induiken maar opgelet off-side 24. Diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m -35m 02. Evenredige onderlinge afstanden 03. HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven en kantelen van het blok 17. Een subtiële eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: omvang van training + korte duurspanningen met bal (opw) → 20sec regel !! 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint) 	<ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe 	

2.6.3 Veldbezetting /Taakomschrijving posities

Veldbezetting /Taakomschrijving posities worden besproken in paragraaf 2.5.3 en 2.5.4 aangezien deze gelijkaardig zijn aan die van de leeftijdscategorie U17.

2.7 Leeftijdscategorie U17 – ontwikkelingsfase 11v11

Leeftijdsspecifieke kenmerken:

De groei in de lengte zet door. Minder controle over de eigen ledematen lijkt daarvan het gevolg. Ook alle kenmerken van de puberteit, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid zijn deze groep niet vreemd. Niettemin is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar de eigen grenzen.

Deze leeftijdscategorie is wedstrijdgericht. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Vanaf deze categorie moet worden geleerd onder druk te spelen. Individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren.

Ook bij deze categorie kan je als trainer worden geconfronteerd met problemen als gevolg van de groeisprint. Toch leent deze leeftijdsgroep er zich juist voor het voetballen zelf te verbeteren. Dit wil zeggen dat tijdens de wedstrijd voetballers de volwassenheid beginnen te benaderen en in fysiek opzicht een heel stuk intenser is. Ook hier geldt: trainen vanuit de wedstrijdssituatie. Daarbij is het mogelijk een beroep te doen op elftal tactiek (plaatsen in een elftal en de daarbij behorende taken).

Op deze leeftijd kunnen spelers verantwoordelijkheid dragen. Naast de probleemgebieden die uit de vorige leeftijdsgroepen zijn meegekomen heeft een speler van deze leeftijdscategorie de taak een evenwicht te zoeken tussen de eigen geldingsdrang en het leveren van rendement voor het team in het nastreven van het gezamenlijke prestatiedoel.

2.7.1 Richtlijnen opleidingsfase

Methodische aanpak:

- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisseling in de training
- Technische vaardigheden herhalen
- Ontwikkelen van spelinzicht, waar nodig bijsturen
- Beheersen van de bal in diverse voetbalsituaties
- Keuze van de juiste oefenvorm
- Trainingstempo hoger dan in vorige fases
- Het duidelijk maken van de spelbedoeling
- Veldbezetting/teamorganisatie
- Wedstrijdgericht trainen
- Fysieke component in oefenvormen toevoegen
- Het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- Het manipuleren van de speelveld grootte; groter of kleiner maken
- Het manipuleren met het aantal spelers/tegenstanders; meer of minder
- Het gebruiken en/of aanpassen van de spelregels
- Het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel
- 'fun'-elementen moeten steeds aanwezig zijn!!!

2.7.1 Thema's U17/U21

Deze leeftijdscategorie wordt verondersteld de basistechnieken te beheersen. Op technisch vlak is het de doelstelling om de thema's die voor de vorige categorieën van toepassing waren, te vervolmaken via individuele training.

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba ⁺	Ba ⁻	TT ⁺ & TT ^{→+}	TT ⁻ & TT ^{→-}
Vervolmaking via individuele training		19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. De aanvallers lopen zich vrij net vóór balre recuperatie (loshaken) 25. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT)	14. Collectieve W-pressing bij kans op balre recuperatie 19. Kortere dekking in de waarheidszone: Split-Vision 20. Geen systematische off-side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 sp. + K 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler • LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures • UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!) 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole 	<ul style="list-style-type: none"> • Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen 	

2.7.3 Veldbezetting

Binnen deze opleidingsfase is de veldbezetting identiek aan die van het eerste elftal. (4-3-3)
 Binnen deze veldbezetting zijn er vaste posities waarbij elke positie vaste taken heeft. Dit wordt in de volgende paragraaf uitvoerig besproken.



2.7.4 Taakomschrijving posities

Positie 1 (keeper)

Balbezit

- Positie kiezen t.o.v. verdedigers
- Doelpunten voorkomen
- Voortzetten d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen
- Fungeren als 'centrale opbouwer' (vliegende keeper)
- Coachen verdediging

Balverlies

- Doelpunten voorkomen
- Positie kiezen t.o.v. verdedigers, tegenstanders en medespelers
- Coachen verdediging

Positie 2 en 5 (vleugelverdedigers)

Balbezit

- 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

Balverlies

- 'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers tegenpartij
- teammaats helpen
- bal afpakken

Positie 3 en 4 (centrale verdediger)

Balbezit

- 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
- Coachen verdediging en linies voor verdediging

Balverlies

- 'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten
- dekken centrale aanvaller
- teammaats helpen
- veld klein maken
- Coachen verdediging en linies voor verdediging

Positie 6,8 en 10 (centrale middenvelder)

Balbezit

- 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

Balverlies

- 'niet laten uitspelen'
- rugdekking bij balverlies
- veld klein maken
- bal afpakken

Positie 7 en 11 (vleugelaanvallers)

Balbezit

- 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

Balverlies

- 'niet laten uitspelen'
- storen van de opbouw van de tegenstander
- veld klein maken
- teammaats helpen

Positie 9 (centrale aanvallers)

Balbezit

- zo diep mogelijk positie kiezen (veld zolang mogelijk maar maken dat je nog met een pass bereikbaar bent) vrije ploegmaat aanspelen
- zelf voor doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te scoren)
- doelpogingen (individuele acties of via combinaties)

Balverlies

- 'niet laten uitspelen'
- storen van de opbouw van de tegenstander
- dekken van centrale verdediger
- bal afpakken
- teammaats helpen
- veld klein maken

2.7.5 Spelconcept bovenbouw (11v11)

Het spelconcept in de bovenbouw is identiek aan dat van het eerste elftal. (zie 1. Voetbalvisie)
We geven het hieronder nogmaals verkort mee:

Basistaken bij balbezit: Volledige ploeg 11 <> 11

Het positieospel 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.

Wanneer de mogelijkheid zich voordoet, tracht men aan te vallen 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 vast zit, wordt er aangevallen langs de flank door middel van een strakke voorzet naar spelers voor doel of een individuele actie.

Men streeft naar een efficiënte bezetting van de waarheidszone.

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 doelkansen.

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 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 proberen de spelers in de buurt van de bal deze te heroveren door 6 seconden agressief druk te zetten. Indien de bal niet heroverd is binnen de 6 seconden wordt er een klein blok neergezet. De linies komen zo snel mogelijk naar elkaar toe en de onderlinge afstanden binnen dezelfde linie worden zo kort mogelijk gemaakt (= een blok van ongeveer 30 m op 30 m wordt gevormd.). Goede onderlinge afstanden (10 à 15 m) 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 dichter bij eigen doel, hoe strikter de dekking op de dichtstbijzijnde 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 balre recuperatie 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 balre recuperatie in het spel kan gebeuren en onmiddellijk een tegenaanval kan opgezet worden. Er wordt niet 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.

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

Stilstaande fases:

Er wordt uitgegaan van man op man verdediging met enkele spelers die zich opstellen in de gevaarlijke zones (eerste zone en eerste paal bij hoekschop). Contact moet er zijn met de tegenstander om de greep niet te verliezen, maar in duel moet men uitgaan van eigen sterkte en steeds voor de bal gaan.

2.7.6 Einddoelstellingen

basisvaardigheden

- strakke lange bal (>30m) met links en rechts
- flankverandering

wedstrijdgericht

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Aanval via centrum en flank
- Druk op de tegenstrever
- Enkele posities per speler (3-tal)
- Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie
- Fair-play
- Coachen van medespelers

Tactisch:

Algemeen:

- Spelbedoelingen en basistaken per linie, aanleren zonevoetbal
- Aanleren buitenspel
- Aanleren positieospel 11v11
- Aanvoelen wanneer 1 of 2 maal raken om het spel te versnellen
- Het positieospel 3 – 1; 4 – 2 of 5 – 2 beheersen

Balbezit:

- Opbouw van achteruit
- Veld breed en lang maken
- Vrijlopen of pass voor medespeler mogelijk maken (door infiltratie zonder bal)

Balverlies:

- Veld klein maken, linies kort bij elkaar aansluitend
- Tegenstander dwingen om breed te spelen en de dieptepass er uit halen (Pressing)
- Doorjagen op de balbezitter
- Snelle omschakeling
- T-vorm (zowel in restverdediging als balverlies)

Mentaal:

- Verder ontwikkelen van de coaching
- Spelregels aannemen en correct toepassen

Gekende Coaching-woorden:

- 'kantelen' bij bal: tegenstrever verandert van flank en het verdedigende blok schuift mee
- 'druk' op de bal: de tegenstrever in balbezit opjagen om balrecuperatie te hebben
- 'hoger': de ploeg aanmanen op te schuiven weg van het eigen doel
- 'kort/korter': heel kort bij de tegenstrever gaan staan, hem kort dekken

3. Opleidingsfilosofie – richtlijnen bij trainingen en wedstrijden, richtlijnen ter ondersteuning van het sportief beleid

3.1 De speler staat centraal

3.1.1 Principes

- Iedere speler voelt zich goed bij onze club (komt graag trainen en wedstrijden spelen)
- Spelers worden zo goed mogelijk begeleid op sportief vlak: het is onze (de trainers) taak om de spelers 'voetbal' bij te brengen. Dit via goede trainingen en gerichte coaching tijdens de wedstrijd.
- Elke speler kan trainen in de best mogelijke materiële omstandigheden (terrein, ballen, verplaatsbare doelen, ...)
- De wedstrijden en trainingen zijn er voor de jeugdspelers, niet voor de ouders of voor anderen...
- Iedere jeugdspeler krijgt maximale kansen om zich te ontplooien
- Spelers worden binnen FC Zemst niet vastgepind op één vaste positie. In onder- en middenbouw wordt er verwacht dat doorheen het seizoen elke speler op iedere positie gespeeld heeft. In de bovenbouw mikken we op 3 verschillende posities.
- Bij FC Zemst speelt iedere geselecteerde speler minstens 50% van de beschikbare speelduur in de bovenbouw. In onderbouw en middenbouw start en speelt elk kind even veel.

3.1.2 Taak van de jeugdopleider

- Optreden als begeleider van zijn spelers (in plaats van louter een leider...). Spelers 'ruimte' geven, zelfontwikkeling, ...
- Individuele aandacht proberen te schenken aan de spelers. Luisteren naar de spelers, ook naar zaken buiten het voetbal.
- De spelers aanmoedigen om te winnen, maar niet coachen louter in functie van het resultaat en ten nadele van de ontwikkeling van de speler
- De jeugdopleider observeert zijn spelers (tijdens trainingen en wedstrijden) en daarna daarover feedback verschaffen (zowel positief als negatief). Als jeugdopleider niet steeds zeggen wat een speler moet doen, laat spelers zelf beslissen en dan eventueel achteraf met de speler bespreken.

Als jeugdopleider hebben we een voorbeeldfunctie (vriendelijke, rustig, stiptheid, respect tonen t.o.v. tegenstander, scheidsrechter, ...).

Als jeugdopleider moeten we individuele acties stimuleren, we moeten de spelers vertrouwen proberen te geven.

3.1.3 De rol van de speler (wat mogen we van de spelers verwachten)

- De spelers kunnen samen denken, samen spelen, samenwerken. Spelers moeten elkaar aanvaarden, niet elke speler is even 'goed'.
- De speler durft voor zijn eigen standpunt uitkomen. Als jeugdopleider moeten we naar argumentatie van de spelers kunnen luisteren.
- De speler durft initiatief te nemen en hij durft fouten te maken
- De speler is coachbaar: hij aanvaardt richtlijnen van zijn jeugdopleider en van zijn medespelers. Als jeugdopleider moeten we daar aandacht aan besteden, spelers mogen (moeten!) ook elkaar coachen.

3.2 Trainingsmethode

Trainingen bestaan (bij voorkeur) uit een aaneenschakeling van wedstrijdvormen en tussenvormen.

3.2.1 Wet van de transfer

- Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (de training) kan slechts worden overgebracht naar een nieuw geheel (de wedstrijd) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten bestaan tussen de 2 situaties.
- Tijdens de training dezelfde spelsituatie aanbieden als in een wedstrijd = trainen door middel van wedstrijdvormen.

3.2.2 Wet van de geleidelijkheid

- Spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is tijdens de training minder complexe spelsituaties aanbieden = trainen door middel van wedstrijdvormen (1<>1, 3<>2,...)
- Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (vb. wreeftrap), eenvoudige leersituaties in geïsoleerde omstandigheden aanbieden = trainen door middel van tussenvormen.

3.2.3 Wet van de herhaling

- Spelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen in aanraking te komen tijdens de training: identieke spelsituaties laten terugkomen = trainen door middel van wedstrijdvormen
- Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (vb. kopspel): meer specifieke leersituaties aanbieden in geïsoleerde omstandigheden = trainen door middel van tussenvormen.

3.2.4 Definitie / voorwaarden van een wedstrijdvorm

Om van een wedstrijdvorm te kunnen spreken moet cumulatief aan de volgende voorwaarden voldaan zijn:

1. Afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn
2. 1 bal
3. Speler(s) bij ploeg in balbezit (aanvallers)
4. Speler(s) bij ploeg niet in balbezit (verdedigers)
5. Minstens 1 keeper in een groot centraal doel
6. Echte wedstrijdreglementen

Voorbeelden/praktijk:

- Eén groot centraal doel en twee kleine doeltjes aan de overzijde
- Kan met neutrale speler(s) zijn
- Kan met numerieke gelijkheid of numerieke ongelijkheid zijn
- Geen verplichte opdrachten naast de echte voetbalreglementen zoals 'doelpunt telt maar na een voorzet' of 'slechts drie maal de bal raken' (je kan dit wel stimuleren door bijvoorbeeld een doelpunt na een voorzet dubbel te laten tellen)

3.2.5 Tussenvormen

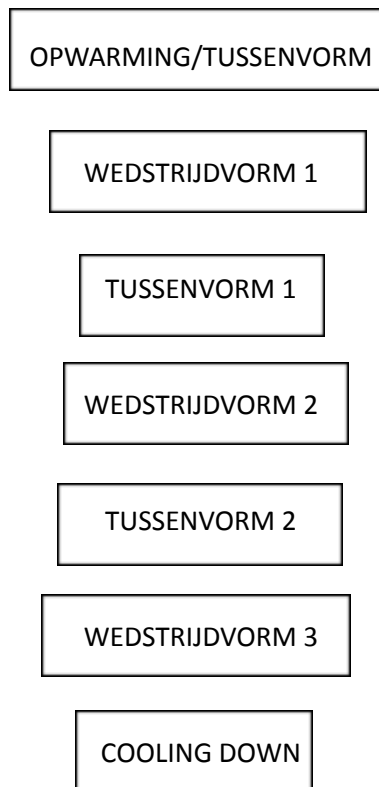
Tussenvormen zijn trainingsvormen waarbij 1 of meerdere elementen uit de 'regel van 6' van de wedstrijdvorm ontbreken

Voorbeelden:

- Positiespelen – spelvormen
- Afwerkingsoefeningen
- Technische oefeningen
- Collectieve looppatronen
- Automatismen zonder 'echte' tegenstanders (shadow game)
- Conditionele oefeningen (met of zonder bal)
- Stilstaande fases

3.2.6 Trainingsopbouw

Het algemeen schema van een trainingssessie ziet er in principe als volgt uit:



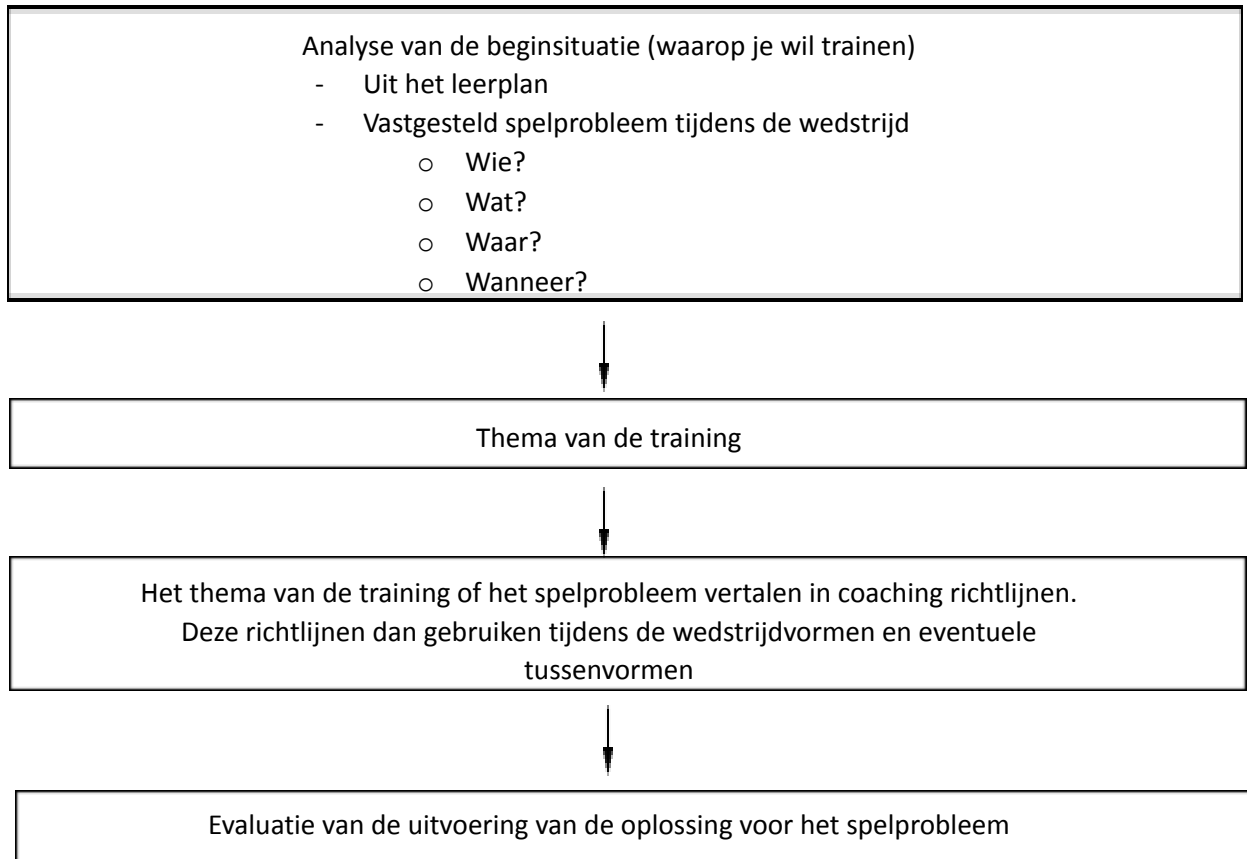
Voor de wedstrijdvormen wordt best de progressieve methode toegepast: starten bij de meest eenvoudige wedstrijdvorm (K+1<>1+K of K+2<>1+K of...) om nadien geleidelijk aan meer complexe wedstrijdvormen aan te bieden (K+4<>4+K, K+8<>8+K, ...).

Ook de zandlopermethode is mogelijk. Bijvoorbeeld eerst K+4<>4+K (observeren!), daarna K+2<>2+K en eindigen met opnieuw K+4<>4+K. Bij de zandlopermethode wordt geëindigd met dezelfde wedstrijdvorm als deze waarmee werd begonnen.

De start van een wedstrijdvorm kan vrij zijn (vb. keeper heeft de bal en begint de wedstrijdvorm) of vastgelegd zijn (vb. keeper moet steeds de bal meegeven met de '2').

3.2.7 Trainingsvoorbereiding

Algemeen schema denkproces:



Voorbeelden van coaching woorden:

Balbezit:

- Verander
- Geef
- Plaats
- Volg
- Alleen
- Ga open
- Vraag

Balverlies:

- Positie
- Dekking
- Remmen
- Sluiten
- Zet druk
- Dichter

3.2.8 Vuistregels bij de trainingen

- Een speelse, doelgerichte en kindvriendelijke leer methode: FUN = al spelende leren
- Niet alleen het verbeteren van het balgevoel, maar ook het verbeteren van de algemene en specifieke, motorische vaardigheden
- Herhalingsprincipe. Probeer tijdens de opwarming reeds geziene leerstof aan te bieden als herhaling en automatisering
- Eenvoudige organisatie met veel variatie. Organisatie is een hulpmiddel, de inhoud is belangrijker
- Actiemiddelen om de training aantrekkelijker te maken:
 - Een meerderheidssituatie creëren, zodat de ene ploeg makkelijker tot scoren kan komen – tijdig wisselen
 - Puntensysteem:
 - Gebruik maken van materiaal (ballen, kegels, potjes) om de score bij te houden
- Niet al te veel richtlijnen meegeven en hou deze eenvoudig
- Snelle wissels doorvoeren
- Bijna voortdurend gebruik maken van doelen. Voetballen = DOELPUNTEN SCOREN
- Zorg voor een ‘strijd’ tussen de spelertjes (spelletjes, wedstrijdjes, om ter snelst, om ter ...). Zorg ervoor dat iedereen eens kan winnen!
- Geen lange wachtrijen (organisatie, vb. naar 2 doelen werken)
- Zorg ervoor dat het materiaal klaar staat vooraleer de training begint
- Huiswerk: geef spelertjes een (leuke) opdracht mee naar huis zodat zij ook naast de training met de bal bezig zijn

4. Besluit

Met deze ‘Jeugdvoetbalvisie 2023 – 2026’ wordt de clubverantwoordelijken, de jeugdopleiders, de ouders, de spelers en andere betrokkenen een instrument aangereikt met de bedoeling:

- Enerzijds gebruikt te worden in de uitoefening van de taak op het vlak van voetbalopleiding
- Anderzijds de manier te begrijpen en te respecteren waarop binnen de club met de jeugdspelers wordt omgegaan

Het is een instrument dat kan en moet evolueren op basis van nieuwe inzichten, nieuwe richtlijnen, nieuwe spelregels, ... komende van zowel derden (voetbal instanties, ...) als komende van verantwoordelijke binnen de club. Deze visie zal dus jaarlijks geëvalueerd worden en indien nodig aangepast.

FC Zemst, Da’s tof sjotten!