

KFC Paal-Tervant



Voetbalvisie Opleidingsplan

Seizoen 2023 – 2024

Inhoudstabel

1.	Algemeen sportief beleid	3
2.	Jaarplan en belangrijkste eindcompetenties	4
2.1	specialisaties inzake posities	5
2.2	intenties om voetballend op te bouwen van achteruit	5
2.3	creativiteit en individualiteit wordt gestimuleerd	5
2.4	Doel van de wedstrijd	6
3.	Opleidingsdoelen per leeftijdscategorie	7
3.1	leeftijdscategorie U5 – multimovefase	7
3.2	leeftijdscategorie U6 – ontwikkelingsfase 2v2	8
3.3	leeftijdscategorie U7 – ontwikkelingsfase 3v3	10
3.4	leeftijdscategorie U8 en U9 – ontwikkelingsfase 5v5	11
	3.4.1 thema's technische en tactische aspecten	12
	3.4.2 taakomschrijving per positie 5v5 enkel ruit (vliegtuig)	14
	3.4.3 te kennen vaardigheden bij overgaan van 5v5 naar 8v8	15
3.5	leeftijdscategorie U10 en U11 – ontwikkelingsfase 8v8	16
	3.5.1 thema's technische en tactische aspecten	17
3.6	leeftijdscategorie U12 en U13 – ontwikkelingsfase 8v8	20
	3.6.1 thema's technische en tactische aspecten	21
	3.6.2 taakomschrijving per positie 8v8 dubbele ruit	25
	3.6.3 te kennen vaardigheden bij overgaan van 8v8 naar 11v11	26
3.7	leeftijdscategorie U15 – ontwikkelingsfase 11v11	28
	3.7.1 thema's technische en tactische aspecten	29
3.8	leeftijdscategorie U17 – ontwikkelingsfase 11v11	35
	3.8.1 thema's technische aspecten	35
	3.8.2 thema's tactische aspecten	35
	3.8.3 thema's fysische aspecten	38
	3.8.4 taakomschrijving per positie 11v11 1-4-3-3	39
	3.8.5 Einddoelstellingen	41
4.	zonevoetbal als opleidingsfilosofie	42
4.1	Definitie zonevoetbal	42
4.2	Voordelen zonevoetbal	42
4.3	Zoneprincipes bij balverlies	42
4.4	Zoneprincipes bij balbezit	42
5.	voetbalfilosofie–richtlijnen bij trainingen en wedstrijden, ter ondersteuning van het sportief beleid	43
5.1.	De speler staat centraal	43
5.2	trainingsmethode = wedstrijdvormen	43
5.3	coaching tijdens wedstrijden	46
6.	Eindtermen, opleiding en coaching doelmannen	48
6.1	Enkele tips om thuis te gebruiken	48
6.2	Jeugdkeepers U8 – U9	49
6.3	Jeugdkeepers U10 – U11	49
	6.3.1 Eindtermen techniek	50
	6.3.2 Eindtermen tactiek	50
6.4	Jeugdkeepers U12 – U13	51
	6.4.1 Eindtermen techniek	52
	6.4.2 Eindtermen tactiek	52
6.5	Jeugdkeepers U15 – U17	53
	6.4.1 Eindtermen techniek	54
	6.4.2 Eindtermen tactiek	54
6.6	Jeugdkeepers U21	55
7.	Stilstaande fases in jeugdopleiding	56
8.	Besluit	57



1. Algemeen sportief beleid

Deze “Onze voetbalvisie” is opgesteld voor de periode 2023 - 2024

Het is de bedoeling dat deze elk jaar aangepast wordt op basis van werkpunten en andere gegevens van een aflopend seizoen. Het heeft als doel een duidelijke en gestructureerde opleiding te voorzien voor alle jeugdspelers, met uiteindelijk zoveel mogelijk doorstroming naar onze eerste elftallen. Stap voor stap proberen we hierin vooruitgang te boeken.

Deze opleidingsvisie vormt de basis waarop alles wordt afgestemd om deze doelstellingen te bereiken. De doelstelling van dit plan is het opstellen van een vaste opbouw i.v.m. trainingsstof, begeleiding en wedstrijdopvatting die voor alle jeugd ploegen van KFC Paal-Tervant toepasbaar is. Hierbij moet rekening worden gehouden met niveau en leeftijd. Het plan omlijnt eveneens een aantal uitgangspunten waarop bij de jeugdelftallen de nadruk moet worden gelegd. Zo is het wedstrijdresultaat ondergeschikt aan de vooruitgang die zowel het individu als de ploeg boekt. De juiste houding t.o.v. medespelers, trainers, tegenstanders, scheidsrechters, ouders en de algemene ploegdiscipline zowel op als buiten het veld is essentieel voor een goede werking. Op termijn moet een goede jeugdopleiding bijdragen tot de vorming van kwalitatief goede spelers die de mogelijkheid hebben om de selectie van onze eerste elftallen te halen, hetzij in de A ploeg of de B ploeg, maar tegelijk moeten we ook zorgen dat de minder getalenteerde jongeren met plezier kunnen trainen en in competitieverband kunnen voetballen. Zo zullen we trachten om van onze club KFC Paal-Tervant een gestructureerd geheel te maken, met een juiste visie en goed beleid dat toekomstgericht werkt en niet op korte termijn.

Op sportief vlak proberen we bij KFC Paal-Tervant aanvullend voetbal te brengen. Er wordt uitgegaan van zonevoetbal in een 1-4-3-3 systeem. Het spelen met 4 verdedigers moet de ploegen toelaten om op te bouwen vanaf de doelman. Dit wordt ook bij de onder- & middenbouw vooropgesteld. Het ondernemen van individuele acties – indien dit in de gegeven spelsituatie een goede oplossing is - wordt gestimuleerd. We proberen alle spelers te laten meevoetballen, we maken de spelers niet ondergeschikt aan een ‘systeem’. We spelen om te winnen, maar we maken de ploeg of een speler niet ondergeschikt aan het resultaat. We benaderen de spelers op een positieve manier, spelers worden aangemoedigd. Bij KFC Paal-Tervant wordt als regel vooropgesteld dat elke speler die voor een wedstrijd wordt geselecteerd, minstens 50% van de speelduur speelt bij bovenbouw. Bij middenbouw en onderbouw dient de speelduur nog langer te zijn (iedereen speelt bij voorkeur evenveel).

2. Jaarplan en belangrijkste eindcompetenties

De structuur van het jeugdplan vertrekt vanuit de thema's (basics, teamtactics, fysiek) die we per leeftijdscategorie vooropstellen. Dit mondt finaal uit in eindtermen die we in situaties van balbezit of balverlies vertalen in taken voor het team, taken per linie en taken per elftalpositie.

De thema's die voor een bepaalde jeugdscategorie gelden, blijven ook van toepassing voor de oudere jeugdspelers. Per leeftijdscategorie wordt dit dan aangevuld met nieuwe thema's. Het is daarbij natuurlijk 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 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 er dan voor een oudere leeftijdscategorie worden aan toegevoegd, zijn eveneens van technische aard, of veelal van tactische aard.

Op het fysieke vlak (coördinatie, lenigheid, uithouding snelheid, kracht) moet er natuurlijk 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 ook daarbij enige toelichting (telkens bij het deel 'Algemeen') gegeven.

Om onze jeugd zo goed mogelijk te laten ontwikkelen, gaan we structureel te werk met een opleidingsplan. We werken in blokken van 5 weken aan de verschillende thema's die mekaar cumulatief opvolgen. Het ene thema kan niet zonder het andere: een basic is nodig om een teamtactic tot een goed einde te brengen en vice versa.

De herkenbaarheid en transparantie zijn zo voor spelers, trainers en ouders duidelijk zichtbaar op de trainingsvelden.

Eenieder werkt per categorie aan hetzelfde thema met aangereikte oefenstof.

We beogen op deze manier onze spelers een zo volledig mogelijk pakket aan vaardigheden, basistaken en ploegtaken mee te geven. Eenieder moet hier het volle pond geven om spelers beter te maken.

Loop- en coördinatie en techniektraining zijn een extra middel om ons doel te bereiken. Dat kan enkel en alleen als elke opleider zich bewust is van zijn taak en de inhoud die hieraan dient gegeven te worden.

Jeugdvoetbal is een individuele sport

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

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

Basics (Functionele techniektraining)

Elke teamtrainer integreert een aantal functionele voetbaltechnieken in de teamtraining. Bij de onderbouw worden deze technieken eerder analytisch en geïsoleerd aangeboden. Vanaf de middenbouw worden deze technieken steeds aangeboden in relatie tot de veldbezetting en speelwijze. Hierin worden de bepalende technische situaties uit de wedstrijd getraind.

Teamtactics (Speelwijzetraining)

Het spelconcept van de jeugd van KFC Paal-Tervant gaat, eveneens zoals bij de eerste elftallen, uit van het zonevoetbal. Het einddoel van de jeugdopleiding is dan ook het 1-4-3-3 spelsysteem in zone beheersen. Waarbij we de voorkeur uitdragen voor de aanvallende driehoek op het middenveld.

Dit wil zeggen dat we via collectief samenspel de gevarenzone willen gaan beheersen door een overtalsituatie te creëren, d.w.z. lopen in functie van de bal en het doel, de tegenstander en de medespelers.

Voordelen van dit concept voor de ontwikkeling van de speler:

- Herkennen van spelsituaties
- Juiste keuzes leren maken
- Initiatief nemen
- Collectief meedenken
- Communiceren
- Concentreren
- Economischer bewegen op het veld
- Taken in B+ en B- naargelang de positie

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

2.1 Specialisaties inzake posities

Vanuit de jeugdopleiding proberen we zoveel mogelijk te vermijden om snel een vaste positie te geven aan een jeugdspeler.

Bij U6 tem U11 kiezen we ervoor om te werken met een rotatiesysteem, ook wat betreft de doelman. Als er geen vrijwilligers zijn voor de positie van doelman, zal er door de trainer op een speelse manier iemand gekozen worden, met als resultaat dat iedere keer iemand anders in het doel terechtkomt. Tot de leeftijd van U11 zal er een speler die zich aanbiedt als doelman toch nog 50% als veldspeler ingezet worden, dit om het meevoetballen te bevorderen. Vanaf U10 heeft de speler wel de keuze om keeperstraining beginnen te volgen.

Bij U12 en U13 zullen de spelers al meer voorkeurposities krijgen, maar ze zullen zeker niet op 1 of 2 posities vastgepind worden. Spelers die zich engageren als doelman zullen vanaf U12 ook meer de kans krijgen om dit verder te ontwikkelen. Bij meerdere doelmannen wordt een beurtrol afgesproken per 1 wedstrijd, waarbij de andere doelman als veldspeler fungeert. Dit bevordert het 'meevoetballen' van de doelman, een noodzaak in het huidige voetbal.

Vanaf U15 werken we met vrij vaste posities. Rotatie is mogelijk binnen posities die gelijkaardig zijn (2-5/6-8/7-9-11). Bij deze categorieën kiezen we bij voorkeur voor een vaste doelman. Bij meerdere doelmannen wordt een beurtrol afgesproken per 1 wedstrijd, waarbij de andere doelman als veldspeler fungeert. Dit bevordert het 'meevoetballen' van de doelman, een noodzaak in het huidige voetbal. Op het einde van de opleiding is het de bedoeling dat elke speler minstens 2 posities duidelijk onder de knie heeft.

2.2. Intentie om voetballend op te bouwen van achteruit

Vaak ziet men bij jeugdwedstrijden dat er heel snel druk wordt gezet, waardoor een verdediger of doelman onmiddellijk zal kiezen voor de lange bal. Dit kan op korte termijn misschien wel goed zijn om doelpunten te voorkomen, maar deze manier van spelen past totaal niet in een goede jeugdopleidingsvisie.

Door te kiezen voor een opbouw van achteruit, zal men de verdedigers meer aan de bal laten komen, wat zeker ten goede komt van hun voetballend vermogen. Door de opbouw van achteruit te kiezen zal men ook de middenvelders beter gaan betrekken in het spel en hun ontwikkeling in de goede richting sturen. Op deze manier gaan middenvelders niet steeds onder de bal door, maar zullen naast een ondersteunende rol ook op een positieve manier deelnemen aan de wedstrijd. Hierdoor zullen ze vaardigheden leren zoals voetballen met een tegenstander in de rug en de bal in de voet vragen, niettegenstaande deze tegenstand.

Vanuit onze jeugdopleiding zal steeds gekozen worden om zoveel mogelijk op te bouwen van achteruit, omwille van bovenstaande redenen, ook al is de verleiding groot om toch te kiezen voor de lange bal, naar analogie van de eventuele tegenstander die ook op deze manier werkt en bij U6 tem U13 kiest om een mannetje te parkeren bij onze doelman die de lange ballen van hun doelman probeert binnen te trappen. Gezien dat dit niks met opleiding te maken heeft, stappen we ook niet in dit systeem. Door verdedigers en/of middenvelders te verplichten de bal op te vragen bij de doelman, zullen ongetwijfeld de technische vaardigheden zoals aan- en meenemen, opendraaien, inspelen, afhaken, ... gestimuleerd worden.

Dit dient de rode draad te zijn in de jeugdopleiding van KFC Paal-Tervant.

2.3 Creativiteit & individualiteit wordt gestimuleerd

Dit zijn twee termen die hoog aangeschreven staan binnen de jeugdopleiding van KFC Paal-Tervant.

Er wordt zeer veel aandacht besteed aan de technische vaardigheden van een speler en om deze vanuit de training te optimaliseren en uit te bouwen. Het motto is, als je een bal snel kan controleren, heb je meer tijd om te kijken.

Een actie tijdens de wedstrijd wordt gestimuleerd, ook al leidt dit niet altijd tot het gewenste resultaat. Van groot belang hierbij is de vrijheid die je als trainer geeft aan je spelers, vooral bij de leeftijden tot en met U11 moet je ze aanmoedigen om een actie te maken. Als een speler die vrijheid krijgt kan hij zijn eigen spelvormen spelen en beperken we hem niet om te groeien.

LET OP: Creativiteit en individualiteit moet altijd gestimuleerd worden ZONDER het groepsbelang uit het oog te verliezen!

2.4 Doel van de wedstrijd

Voor eens en voor altijd : **winnen is zeker niet het belangrijkste**. Waar wij voor staan is beter worden als ploeg en vooral beter en completer worden als speler. Dit moet gepaard gaan met een goede kameraadschap onderling over de gehele leeftijds categorie.

Spelers mogen ook fouten maken, en daarbij bedoelen we geen fout op tegenstrever. Door de spelers zelf beslissingen te laten nemen en eventueel hierbij in de fout gaan, willen we de spelers verder helpen. Dus gaan de trainers nooit voor de actie coachen (geen playstationtrainers) maar na de actie. De spelers erop wijzen wat ze fout doen, hun eerst zelf de oplossing laten zoeken en dan ze verder helpen om dit volgende keer wel goed te doen.

Wij gaan tevens de nadruk leggen op positieve coaching. En fair-play dragen we als club zeer hoog in het vaandel. Dit wordt zowel van iedereen binnen de club (trainers, bestuur, coördinatoren,...) als van de spelers en de ouders verwacht. Winnen of verliezen doen we met ons allen.



3. Opleidingsdoelen per leeftijdscategorie

3.1 leeftijdscategorie U5 - multimovefase

Regelmatig bewegen is goed voor iedereen, en vooral voor jonge kinderen. Kinderen tussen 3 en 8 jaar oud zitten in een cruciale ontwikkelingsfase. Hun motorische vaardigheden zijn volop in ontwikkeling en daarom moeten ze meer nog dan anderen gestimuleerd worden om veel te bewegen. Een goede motorische ontwikkeling zorgt ervoor dat kinderen ook op latere leeftijd actief blijven.

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is. Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie. Plezierbeleving staat hierbij centraal.

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren.

Dit zijn ze alle 12: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

Bij KFC Paal-Tervant wordt de multimove aangeboden vanaf U5 door een erkende begeleider en haar team. Bij de wat oudere leeftijden schakelen we geleidelijk aan over naar een MultiSkilzz for Foot, waarbij we de kinderen een brede waaier aan bewegingsmogelijkheden willen blijven aanbieden, maar waarbij we ook al het voetballend aspect aan bod willen laten komen.



3.2 leeftijdscategorie U6 – ontwikkelingsfase 2v2

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Deze fase noemt men de ontwikkelingsfase 2v2. 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.

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.

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.

Binnen KFC Paal-Tervant kiezen wij er bewust voor om binnen deze categorieën, die wij onder de multimovefase indelen, voetbal zo eenvoudig mogelijk te houden: veel balcontacten, veel dribbels en veel doelpunten onder het goedkeurende oog van een opleider die de focus legt op ondersteunen en motiveren, en niet op corrigeren. Hoofddoel voor onze club is spelers volop te laten genieten van het voetbalspel door het hen zelf te laten ontdekken.

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"-element moet steeds aanwezig zijn!!!

Geschikte oefenvormen

- basisvormen: 1 : 1
- wedstrijdvormen: 2 v 2
- mik- en scoorvormen
- dribbelen / drijven
- oog/hand en oog/voet coördinatie
- estafettes met voetbaluitdagingen

Fysiek

- KRACHT: Heel weinig ontwikkeld; Geen specifieke krachtoefeningen aanbieden, enkel spelenderwijs met eigen lichaam
- LENIGHEID: Meestal grote lenigheid
- UITHOUDINGSVERMOGEN: Erg oneconomisch lopen (veel energie verlies) snel moe (maar ook snelle recuperatie). Omvang training is voldoende
- SNELHEID: startsnelheid en reactiesnelheid in spelvorm
- COÖRDINATIE: Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

Mentaal

- Toont grote spontaniteit, speelt graag en maakt graag plezier
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig en is vlug afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de jeugdopleider
- Kijkt op naar jeugdopleider
- Bootst jeugdopleider na

3.3 leeftijdscategorie U7 – ontwikkelingsfase 3v3

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Deze fase noemt men de ontwikkelingsfase 3v3. 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/voetcoördinatie. Kinderen moeten nog meer de baas worden over de bal. 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.

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 bal afpakken.

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”-element moet steeds aanwezig zijn!!!

Geschikte oefenvormen

- basisvormen: 1 : 1
- wedstrijdvormen: 2 v 2, 3 v 3, 2 v 3 en variaties
- mik- en scoorvormen
- dribbelen / drijven / passen
- oog/hand en oog/voet en coördinatie
- estafettes met voetbaluitdagingen

Fysiek

- KRACHT: Heel weinig ontwikkeld; Geen specifieke kracht oefeningen aanbieden, enkel spelenderwijs met eigen lichaam
- LENIGHEID: Meestal grote lenigheid
- UITHOUDINGSVERMOGEN: Erg oneconomisch lopen (veel energie verlies) snel moe (maar ook snelle recuperatie). Omvang training is voldoende
- SNELHEID: startsnelheid en reactiesnelheid in spelvorm
- COÖRDINATIE: Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

Mentaal

- Toont grote spontaniteit, speelt graag en maakt graag plezier
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig en is vlug afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de jeugdopleider
- Kijkt op naar jeugdopleider
- Bootst jeugdopleider na

3.4 leeftijdscategorie U8 – ontwikkelingsfase 5v5

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Kinderen in de leeftijdscategorie U8-U9 behouden hun concentratie al iets langer maar hebben nog geen coördinatie en denken soms nog enkel in de richting van de bal. In de laatste fase U9 komen de eerste kenmerken van samenspelen naar boven.

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 de beide voeten. Einddoelstellingen in deze categorie zijn dribbelen, mikken, scoren, korte pas en controle van de bal. Uiteraard met de beide voeten. De einddoelstellingen van een U8 en U9 worden verderop nog verder uitgewerkt omdat dit de laatste fase is van de overgang 5v5 naar 8v8.

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 worden op getraind.

Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen: reactiesnelheid en startsnelheid. 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. Einddoel voor deze leeftijdscategorie 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.

Tijdens de wedstrijden zal op de volgende items de focus liggen :

Bij balbezit op de eigen helft wordt de eenvoudige opbouw gestimuleerd en ligt het accent op vrijlopen om aanspeelbaar te zijn, aan de bal durven dribbelen of zuiver inspelen naar een medespeler, dit zowel met de rechter als de linkervoet. Belangrijk daarbij is dat de speler zelf de keuze kan maken tussen dribbelen en passen. Ook de keeper voetbalt mee: bij balonderschepping zoeken ze altijd een voetballende oplossing, hetzij door zelf te dribbelen, hetzij door een medespeler in het spel te betrekken. De aanvallende spelers maken het veld zo groot mogelijk zodat de keuzemogelijkheden voor de achterste spelers vergroten. Spelers worden ten alle tijden, en dat overal op het veld, gestimuleerd om met lef en durf te spelen. Iedereen valt aan, iedereen verdedigt. Er is geen strikt omlijnd takenpakket of tactisch stramien binnen deze leeftijdscategorieën.

Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtste speler bij de bal probeert de bal zo snel mogelijk af te pakken, daarbij geholpen door een medespeler. De storende speler laat zich niet gemakkelijk uitschakelen. Indien spelers verdedigen moeten ze zo lang mogelijk recht blijven staan. De spelers die niet rechtstreeks storen, komen hun storende medespeler zoveel mogelijk helpen door dichterbij te komen.

Bij deze categorie is het belangrijk dat iedereen op verschillende posities leert spelen. De trainers moeten erop letten dat niet alleen iedereen evenveel speelminuten krijgt, maar dat het ook niet altijd dezelfde spelertjes zijn die op de bank moeten starten. De nadruk wordt gelegd op een goede technische uitvoering: gebruik linkse en rechtse voet, steunvoet achter de bal, balaanname links en rechts inspelen en omgekeerd, basistechnieken uit het leerplan techniek, ...

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"-element moet steeds aanwezig zijn!!!

Fysiek

- KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen
- LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren
- UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)
- SNELHEID: reactie, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!), looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie

Mentaal

- Wil zich meten met anderen
- Kan in teamverband een doel nastreven
- Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen

3.4.1 thema's technische en tactische aspecten

BASICS IN BALBEZIT (B+)

B+ speler aan de bal

- De speler kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden/dribbel OF pass)

B+ vrijlopen – steunen

- De speler kan zich aanspeelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ passing

- De speler kan een korte opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)

B+ balaanname

- De speler kan de lage bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ leiden en dribbelen

- De speler kan bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan bij het dribbelen een tegenspeler uitschakelen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ afwerken

- De speler kan van dichtbij met de voet (tot 11m) scoren

BASICS IN BALVERLIES (B-)

B- als rechtstreekse tegenstander van de speler aan de bal

- De speler kan de juiste verdedigende keuze maken met het oog op scoren beletten (= afweren) of de meest gunstige vervolgactie (= remmend wijken of de bal afnemen/afweren in duel of door interceptie)

B- interceptie en afweren

- De speler kan de juiste keuze maken tussen het wel of niet interceperen

B- 1-1: druk/tackle/remmen

- De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen
- De speler kan het duel (= 1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan de juiste keuze maken tussen remmend wijken of het duel aangaan

TEAMTACTICS IN BALBEZIT (TT+)

OPBOUW

TT 1 Opbouw van achteruit

→ Progressief balbezit à opbouw van achteruit met juiste tempo en zonder dom balverlies gevolgd door een snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij

AANSPEELBAARHEID

- Openen: Breed (TT+1) (5v5)
- Openen: Diep (TT+2) (5v5)

DOELKANS CREËREN om te SCOREN

TT 3 kansen creëren/scoren na dieptepass

→ Met gepaste timing (= geen offside !) door de laatste lijn van de verdediging duiken, gevolgd door een subtiële dieptepass

- Een doelkans creëren via een individuele actie (TT+15) (5v5)
- Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (TT+21) (5v5)

TEAMTACTICS IN BALVERLIES (TT-)

OPBOUW BELETTEN

TT 5 Opbouw van achteruit beletten

→ Vanuit een zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) agressief en proactief druk zetten (in sprint + vooruit verdedigen)

BLOKVORMING: AANSPEELBAARHEID TEGENSTANDERS BEHEERSEN

- Sluiten:
 - o Speelruimtes beperken (TT-1a) (5v5)

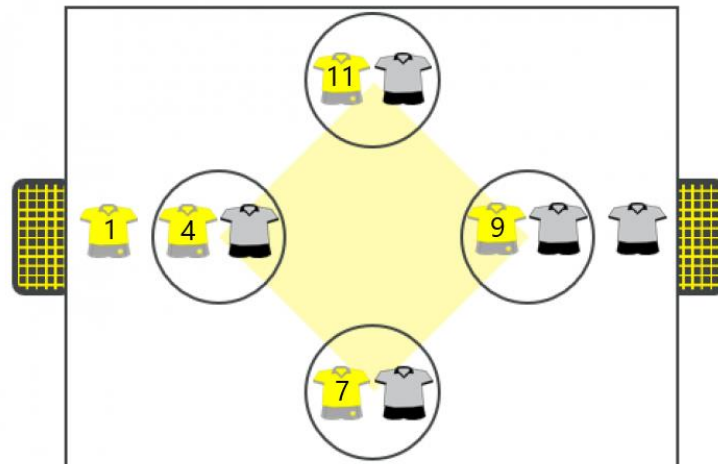
DOELKANS BELETTEN om SCOREN te BELETTEN

TT 7 kansen creëren/scoren na dieptepass beletten

→ Centrum dicht + druk op de baldrager om gevaarlijke dieptepass te vermijden + al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone (TT-15) (5v5)
- Doelpoging afblokken (TT-21) (5v5)

3.4.2 taakomschrijving per positie 5v5 enkel ruit (vliegtuig)



Doelman (1)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proberen aanspelbaar te zijn • Meevoetballen – doorschuiven 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al goed leren fungeren als extra centrale verdediger • Stimuleren om recht te blijven tijdens 1-1 duel met tegenstander
Centrale verdediger (4 – Staartje)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanspelbaar zijn als de doelman de bal heeft • De pass terug mogelijk maken voor andere spelers • Eerst diep spelen en dan breed inschuiven 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitschakelen • Rechttop blijven staan in het 1-1 duel Niet happen • Na uitschakeling blijven verder doen • Lichaam leren gebruiken tijdens het duel
Vleugelspelers (7 + 11 – Linker- & rechtervleugel)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sta open en zo breed mogelijk met het gezichtsveld naar het veld gericht • Zorg dat de 9 de bal kan terugspelen • Proberen voor doel te komen als bal van de andere flank komt • Aanspelbaar zijn voor je doelman • Actie maken moet gestimuleerd worden 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitschakelen • Tegenstander naar buiten drijven (hij mag niet met de bal in jullie vliegtuigje komen) • Rechttop blijven staan in het 1-1 duel, niet happen • Na uitschakeling blijven verder doen • Lichaam leren gebruiken tijdens duel
Centrale aanvaller (9 – Pilot)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probeer goed diep te blijven, maak zo ruimte voor de andere spelers • Kom niet te snel naar de bal • Stimuleren van actie maken of pass of kaats 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitschakelen • Rechttop blijven staan in het 1-1 duel • Niet happen • Na uitschakeling blijven verder doen • Lichaam leren gebruiken tijdens het duel

Belangrijk: Zorg ervoor dat alle spelers leren kennis maken met de verschillende posities

3.4.3 te kennen vaardigheden bij overgaan van 5v5 naar 8v8

- Technisch:

- met een bal snel kunnen leiden en dribbelen met linker en rechter voet zonder controle van de bal te verliezen en met een maximaal aantal aanrakingen
- een bal kunnen aannemen met de verste voet, zowel links als rechts
- zowel links als rechts een korte strakke pass binnenkant voet kunnen inspelen
- kappen en draaien op de juiste manier d.m.v. binnen en buitenkant voet.
- meerdere passeerbewegingen perfect kunnen uitvoeren (overstap – schaar)
- beheerst kunnen scoren vanop een afstand van 11m
- extra aandachtspunt voor de veldspelers: met de voorkeervoet een dieptepass of doelschot met de wreef leren geven
- extra aandachtspunt voor de keepers: mee betrokken zijn in de opbouw van achteruit, dus ook durven meevoetballen en niet in de goal “parkeren”

- Tactisch:

- Algemeen

- weten welke taken verbonden zijn aan het systeem vliegtuig (kop - vleugel - staart)
- de termen open, breed en diep kennen en kunnen toepassen
- het verschil kennen tussen klein vliegtuig (bij balverlies) en groot vliegtuig (bij balbezit)
- bij balbezit kunnen samenspelen met teamgenoten
- opbouw van achteruit over de grond startend van bij de doelman

- Balbezit

- de ruimte zo groot mogelijk maken/ houden (groot vliegtuig)
- speler met de bal moet door zijn 2 vrije medespelers gesteund worden zodat hij telkens 2 afspeelmogelijkheden heeft
- de bal niet zomaar wegspelen wanneer er geen tegenstander is die hem af wil pakken
- de 2 medespelers zonder bal moeten op het goede moment met de balbezitter een driehoek vormen
- de trainer dient de aanvallende 1 – 1 actie (dribbel) op de helft van de tegenstander te stimuleren

- 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
- omschakelen
- snel reageren bij balverlies, niet blijven staan (5 seconden regel)
- de speler die het dichtste bij de bal is, zet als eerste druk op de bal.

- 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

- Coaching woorden:

- “speel” : de speler vraagt de bal
- “dribbel” : de speler maakt een actie met de bal aan de voet
- “kijk” : kijk waar ik kan naartoe spelen, wie staat vrij.
- “kort” : hou de bal kortbij. Niet te ver van de voet af.
- “verste voet” : bal aannemen met de verste voet
- “vliegtuig” : innemen van posities
- klein : bij balverlies, kort bij elkaar opdat we elkaar kunnen helpen
- groot : bij balbezit, opdat we ruimte krijgen om een actie te maken

3.5 leeftijdscategorie U10 en 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 leeftijdscategorie die zich er uitstekend toe leent om jonge voetballers technische vaardigheden bij te brengen. Dit is dus ook de leeftijdscategorie waar begonnen kan worden met het besteden van aandacht aan het samenspel. Daarbij wordt aangebracht dat aandacht moet worden geschonken aan de medespeler en de tegenstander.

Ook bij de leeftijdscategorie U10 en U11 wordt nog niet specifiek fysisch getraind. Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen (startsnelheid 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. Hier worden geen specifieke uithoudingsoefeningen aangeboden.

Op deze leeftijd zijn de spelertjes het meest lenig, in spelvormen daar toch ook aandacht blijven aan schenken. Op het vlak van kracht moet niet specifiek worden getraind, wel aanbieden via springen, trekken-duwen, startkracht, hindernissen, korte duels 1/1.

Tijdens de wedstrijden zal op de volgende items de focus liggen :

Net zoals bij het 5v5 ligt het accent bij 8v8 op een eenvoudige opbouw en een zuivere passing met de linker- en rechervoet. De keeper krijgt ook voetballende taken mee en zal trachten uit te voetballen via de flankspelers die makkelijk aanspelbaar moeten zijn door het spel breed te houden in balbezit. Op de helft van de tegenstander moeten de flankspelers met durf en lef spelen en een dribbel niet schuwen. Door in een dubbele ruit te spelen kunnen er heel wat ‘driehoeken’ gemaakt worden waardoor het aanspelen van een ploeggenoot vereenvoudigd wordt. Ten laatste is het niet de bedoeling dat de verdedigers achteraan blijven. De centrale verdediger zal opschuiven tot aan de middenlijn en de flankverdedigers zullen, als ze daartoe de mogelijkheid krijgen, over de flankaanvallers gaan om zo ook voor doelgevaar te zorgen.

Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtste speler bij de bal zoekt de balbezitter op. De eerste speler die stoort laat zich niet uitschakelen. Indien spelers verdedigen moeten ze zo lang mogelijk recht blijven staan. De spelers die niet storen knijpen naar binnen naar de zijde waar de bal zich bevindt (speelhoeken afsluiten).

Bij U10 en U11 is het net zoals bij U8 en U9 belangrijk dat iedereen op verschillende posities leert spelen. De trainers moeten erop letten dat niet alleen iedereen evenveel speelminuten krijgt, maar dat het ook niet altijd dezelfde spelertjes zijn die op de bank moeten starten. De nadruk wordt gelegd op een goede technische uitvoering: gebruik linkse en rechtse voet, steunvoet achter de bal, balaanname links en rechts inspelen en omgekeerd.

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 speelveldgrootte; 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
- kwaliteit boven kwantiteit
- “Fun”-element moet steeds aanwezig zijn!!!

Fysiek

- KRACHT: Spelen met eigen lichaamsgewicht
- LENIGHEID: Neemt af, dus stimuleren
- UITHOUDING: De omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)
- SNELHEID: Reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) + Looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: Lichaamscoördinatie – Oog/Hand coördinatie – Oog/Voet coördinatie

Mentaal

- Is kritisch tegenover zijn eigen prestatie en die van anderen
- Wil en kan zich meten met anderen
- Kan in team een doel nastreven

3.5.1 thema's technische en tactische aspecten

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 U10 en U11 zijn deze thema's nu van toepassing :

BASICS IN BALBEZIT (B+)

B+ speler aan de bal

- De speler kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden/dribbel OF pass)

B+ vrijlopen – steunen

- De speler kan zich aanspelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ passing

- De speler kan de juiste keuze maken naar welke medespeler hij de opbouwpass geeft (= in de meest gunstige positie staat en binnen de eigen mogelijkheden) met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan een korte opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)
- De speler kan een halflange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)
- De speler kan een voorzet trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden

B+ balaanname

- De speler kan eerder dan de tegenstander in balbezit komen met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de lage bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ leiden en dribbelen

- De speler kan bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan zich draaien met de bal aan de voet met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan bij het dribbelen een tegenspeler uitschakelen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ afwerken

- De speler kan van dichtbij met de voet (tot 11m) scoren

BASICS IN BALVERLIES (B-)

B- als rechtstreekse tegenstander van de speler aan de bal

- De speler kan de juiste verdedigende keuze maken met het oog op scoren beletten (= afweren) of de meest gunstige vervolgactie (= remmend wijken of de bal afnemen/afweren in duel of door interceptie)

B- interceptie en afweren

- De speler kan de juiste keuze maken tussen het wel of niet intercepteren
- De speler kan de opbouwpass, subtiele dieptepass of voorzet intercepteren met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B- 1-1: druk/tackle/remmen

- De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen

- De speler kan het duel (= 1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan de juiste keuze maken tussen remmend wijken of het duel aangaan
- De speler kan de tegenspeler aan de bal afremmen waardoor medespeler(s) kunnen terugkeren met het oog op het beletten van een doelkans

B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

- De speler kan door strikte dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander aangespeeld wordt of in gunstige omstandigheden zijn vervolgactie kan uitvoeren

BASICS OMSCHAKELING

B+ → B- (na balverlies)

- De speler kan onmiddellijk na persoonlijk balverlies de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval

B- → B+ (na balre recuperatie)

- De speler kan onmiddellijk na persoonlijke balre recuperatie de meest gunstige vervolgactie (scoren, leiden, counterpass, subtiele eindpass, voorzet, opbouwpass) uitvoeren

STILSTAANDE FASES

- De speler kan een vrije trap vanuit het centrum rechtstreeks of na korte pass nauwkeurig trappen met het oog op scoren
- De speler kan nauwkeurig naar de juiste medespeler inwerpen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij vrije trap (directe + indirecte) tegen uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt

TEAMTACTICS IN BALBEZIT (TT+)

OPBOUW

TT 1 Opbouw van achteruit

→ Progressief balbezit à opbouw van achteruit met juiste tempo en zonder dom balverlies gevolgd door een snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij

TT 2 Infiltratie van verdedigers naar waarheidszone

→ a. Infiltratie door de flankverdediger bij ruimte en op het juiste moment (opzoeken van 2v1/1v1)

b. Infiltratie door centrale verdediger bij ruimte : challenge/overload + durven doorinfiltreren

AANSPEELBAARHEID

- Openen: Breed (TT+1) (5v5)
- Openen: Diep (TT+2) (5v5)
- Driehoekspel:
- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (TT+4) (8v8 1)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE

- Efficiënte balcirculatie – Progressie nastreven:
 - o Progressie nastreven: Richting: ruit 1 è ruit 2: Passing 1ste graad (TT+6a) (8v8 1)
- Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid & snelheid van doorspelen
 - o Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal (TT+7a) (8v8 1)
- Efficiënte balcirculatie – juiste balsnelheid
 - Diagonale of verticale passing:
 - o Diagonale passing: in functie van aanspeelbaarheid (TT+9a) (8v8 1)
- Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1) (TT+11) (8v8 1)
- Infiltratie met bal : leiden of dribbel: CHALLENGE (TT+14) (8v8 1)

DOELKANS CREËREN om te SCOREN

TT 3 kansen creëren/scoren na dieptepass

→ Met gepaste timing (= geen offside !) door de laatste lijn van de verdediging duiken, gevolgd door een subtiele dieptepass

TT 4 kansen creëren/scoren na voorzet

→ **Kwaliteit van de voorzet + juiste timing bij het inlopen of teruglopen naar de juiste zones (1ste en 2de paal, 11m en 16m) + agressiviteit (1ste op de bal)**

- Een doelkans creëren via een individuele actie (**TT+15**) (5v5)
- Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (**TT+21**) (5v5)
- Een kwaliteitsvolle voorzet trappen:
 - o Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel (**TT+16a**) (8v8 1)

TEAMTACTICS IN BALVERLIES (TT-)

OPBOUW BELETTEN

TT 5 Opbouw van achteruit beletten

→ **Vanuit een zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) agressief en proactief druk zetten (in sprint + vooruit verdedigen)**

TT 6 infiltratie van verdedigers naar waarheidszone beletten

→ **Agressieve negatieve pressing (= sprint) door 7 – 8 – 9 – 10 – 11 (verdedigend werk)**

BLOKVORMING: AANSPEELBAARHEID TEGENSTANDERS BEHEERSEN

- Sluiten:
 - o Speelruimtes beperken (**TT-1a**) (5v5)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE VAN DE TEGENSTANDER BEHEERSEN

- Positieve proactieve pressing (= sprint) op de baldrager (**TT-5**) (8v8 1)
- Agressieve Negatieve pressing (= sprint) op de baldrager (**TT-6**) (8v8 1)
- Een meeschuivende doelman (hoge positie) (**TT-10**) (8v8 1)
- Het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen (**TT-11**) (8v8 1)
- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (**TT-12**) (8v8 1)
- De bal recupereren door interceptie (**TT-13**) (8v8 1)

DOELKANS BELETTEN om SCOREN te BELETTEN

TT 7 kansen creëren/scoren na dieptepass beletten

→ **Centrum dicht + druk op de baldrager om gevaarlijke dieptepass te vermijden + al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back**

TT 8 kansen creëren/scoren na voorzet beletten

→ **De voorzet beletten/afblokken + T-vorm voor doel + (change) marking in the box/anticiperen op lopende speler + agressiviteit (1ste op de bal)**

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone (**TT-15**) (5v5)
- Doelpoging afblokken (**TT-21**) (5v5)
 - Een voorzet beletten/afblokken (**TT-16**) (8v8 1)

3.6 leeftijdscategorie U12 en 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 de leeftijdscategorie U12 en U13 kan reeds beperkt fysisch worden getraind.

Krachttoename kan worden bekomen 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 is een must.

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 er getraind op maximale snelheid met veel recuperatie.

Tijdens de wedstrijden zal op de volgende items de focus liggen :

Net zoals bij het 5v5 ligt het accent bij 8v8 op een eenvoudige opbouw en een zuivere passing met de linker- en rechtervoet. De keeper krijgt ook voetballende taken mee en zal trachten uit te voetballen via de flankspelers die makkelijk aanspeelbaar moeten zijn door het spel breed te houden in balbezit. Op de helft van de tegenstander moeten de flankspelers met durf en lef spelen en een dribbel niet schuwen. Door in een dubbele ruit te spelen kunnen er heel wat 'driehoeken' gemaakt worden waardoor het aanspelen van een ploeggenoot vereenvoudigd wordt. Ten laatste is het niet de bedoeling dat de verdedigers achteraan blijven. De centrale verdediger zal opschuiven tot aan de middenlijn en de flankverdedigers zullen, als ze daartoe de mogelijkheid krijgen, over de flankaanvallers gaan om zo ook voor doelgevaar te zorgen.

Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtste speler bij de bal zoekt de balbezitter op. De eerste speler die stoort laat zich niet uitschakelen. Indien spelers verdedigen moeten ze zo lang mogelijk recht blijven staan. De spelers die niet storen knijpen naar binnen naar de zijde waar de bal zich bevindt (speelhoeken afsluiten).

Bij U10 en U11 is het net zoals bij U8 en U9 belangrijk dat iedereen op verschillende posities leert spelen. De trainers moeten erop letten dat niet alleen iedereen evenveel speelminuten krijgt, maar dat het ook niet altijd dezelfde spelertjes zijn die op de bank moeten starten. De nadruk wordt gelegd op een goede technische uitvoering: gebruik linkse en rechtse voet, steunvoet achter de bal, balaanname links en rechts inspelen en omgekeerd.

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 speelveldgrootte; 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"-element moet steeds aanwezig zijn!!!Fysiek

- KRACHT: Spelen met eigen lichaamsgewicht
- LENIGHEID: Neemt af, dus stimuleren
- UITHOUDING: De omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)
- SNELHEID: Reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) + Looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: Lichaamscoördinatie – Oog/Hand coördinatie – Oog/Voet coördinatie

Mentaal

- Is kritisch tegenover zijn eigen prestatie en die van anderen
- Wil en kan zich meten met anderen
- Kan in team een doel nastreven

3.6.1 thema's technische en tactische aspecten

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 zijn deze thema's nu van toepassing :

BASICS IN BALBEZIT (B+)

B+ speler aan de bal

- De speler kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden/dribbel OF pass)

B+ vrijlopen – steunen

- De speler kan zich aanspelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het oog op de meest gunstige vervolgactie = **vrij en ingedraaid staan**
- De speler kan zich zodanig verplaatsen waardoor een medespeler aanspelbaar wordt met het oog op de meest gunstige vervolgactie = **Bewegen om een medespeler aanspelbaar te maken**
- De dichtstbijzijnde speler kan zich lager dan de de speler aan de bal aanspelbaar opstellen (= steunen) als deze niet diep of breed kan spelen = **Een medespeler steunen**
- De speler kan bij kans op voorzet de strikte dekking vóór doel ontvluchten met het oog op scoren = **Strikte dekking in de waarheidszone ontvluchten**

B+ passing

- De speler kan de juiste keuze maken naar welke medespeler hij de opbouwpass geeft (= in de meest gunstige positie staat en binnen de eigen mogelijkheden) met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan een korte opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)
- De speler kan een halflange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)
- De speler kan een voorzet trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden

B+ balaanname

- De speler kan eerder dan de tegenstander in balbezit komen met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de lage bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de halfhoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ leiden en dribbelen

- De speler kan bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan zich draaien met de bal aan de voet met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan bij het dribbelen een tegenspeler uitschakelen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ afwerken

- De speler kan de juiste keuze maken tussen 1 tijd of na een balaanname scoren
- De speler kan van dichtbij met de voet of het hoofd (tot 11m) scoren
- De speler kan van halfver met de voet of het hoofd (tussen 11m en 20m) scoren
- De speler kan van ver (>20m) met de voet scoren

BASICS IN BALVERLIES (B-)

B- als rechtstreekse tegenstander van de speler aan de bal

- speler kan de juiste verdedigende keuze maken met het oog op scoren beletten (= afweren) of de meest gunstige vervolgactie (= remmend wijken of de bal afnemen/afweren in duel of door interceptie)

B- interceptie en afweren

- De speler kan de juiste keuze maken tussen het wel of niet intercepteren
- De speler kan de opbouwpass, subtiele dieptepass of voorzet intercepteren met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de subtiele dieptepass, voorzet of doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats

B- 1-1: druk/tackle/remmen

- De speler kan de tegenstander aan de bal in zijn zone in de juiste lichaamshouding proactief en agressief onder druk zetten (= 1v1) zodat de meest gunstige vervolgactie (opbouwpass of dribbel) belet wordt
- De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een voorzet te trappen
- De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen
- De speler kan het duel (= 1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan de juiste keuze maken tussen remmend wijken of het duel aangaan
- De speler kan de tegenspeler aan de bal afremmen waardoor medespeler(s) kunnen terugkeren met het oog op het beletten van een doelkans

B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

- De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de meest gunstige opbouwpass
- De speler kan door strikte dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander aangespeeld wordt of in gunstige omstandigheden zijn vervolgactie kan uitvoeren

BASICS OMSCHAKELING

B+ → B- (na balverlies)

- De speler kan onmiddellijk na balverlies van de dichtste medespeler de meest gunstige vervolgactie (dribbel, opbouwpass, subtiele eindpass, voorzet, afwerken) van de tegenstander aan de bal beletten
- De speler kan onmiddellijk na persoonlijk balverlies de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval

B- → B+ (na balrecuperatie)

- De speler kan onmiddellijk na persoonlijke balrecuperatie de meest gunstige vervolgactie (scoren, leiden, counterpass, subtiele eindpass, voorzet, opbouwpass) uitvoeren

STILSTAANDE FASES

- De speler aan de bal kan de juiste keuze maken tussen een rechtstreekse bal voor doel of een korte VT/hoekschop
- De speler kan een vrije trap vanuit het centrum rechtstreeks of na korte pass nauwkeurig trappen met het oog op scoren
- De speler kan een vrije trap vanop de flank nauwkeurig trappen met het oog op direct of indirect scoren
- De speler kan een hoekschop nauwkeurig rechtstreeks voor doel trappen met het oog op afwerken
- De speler kan nauwkeurig naar de juiste medespeler inwerpen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschop voor uitvoeren met het oog op scoren
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschop tegen uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een vrije trap (directe + indirecte) voor uitvoeren met het oog op scoren
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij vrije trap (directe + indirecte) tegen uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt

TEAMTACTICS IN BALBEZIT (TT+)

OPBOUW

TT 1 Opbouw van achteruit

→ Progressief balbezit à opbouw van achteruit met juiste tempo en zonder dom balverlies gevolgd door een snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij

TT 2 Infiltratie van verdedigers naar waarheidszone

→ a. Infiltratie door de flankverdediger bij ruimte en op het juiste moment (opzoeken van 2v1/1v1)

b. Infiltratie door centrale verdediger bij ruimte : challenge/overload + durven doorinfiltreren

AANSPEELBAARHEID

- Openen: Breed (TT+1) (5v5)
- Openen: Diep (TT+2) (5v5)
- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (TT+4) (8v8 1)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE

- Efficiënte balcirculatie – Progressie nastreven:
 - o Progressie nastreven: Richting: ruit 1 è ruit 2: Passing 1ste graad (TT+6a) (8v8 1)
- Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid & snelheid van doorspelen
 - o Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal (TT+7a) (8v8 1)
 - o Efficiënte balcirculatie: Zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal (TT+7b) (8v8 2)
- Efficiënte balcirculatie – juiste balsnelheid
 - o Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (TT+8a) (8v8 2)
 - o Met juiste tempo (= vertragen en versnellen) (TT+8b) (8v8 2)
- Diagonale of verticale passing:
 - o Diagonale passing: in functie van aanspeelbaarheid (TT+9a) (8v8 1)
- Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1) (TT+11) (8v8 1)
- Infiltratie met bal : leiden of dribbel: CHALLENGE (TT+14) (8v8 1)

DOELKANS CREËREN om te SCOREN

TT 3 kansen creëren/scoren na dieptepass

→ Met gepaste timing (= geen offside !) door de laatste lijn van de verdediging duiken, gevolgd door een subtiele dieptepass

TT 4 kansen creëren/scoren na voorzet

→ Kwaliteit van de voorzet + juiste timing bij het inlopen of teruglopen naar de juiste zones (1ste en 2de paal, 11m en 16m) + agressiviteit (1ste op de bal

- Een doelkans creëren via een individuele actie (TT+15) (5v5)
- Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (TT+21) (5v5)
- Een kwaliteitsvolle voorzet trappen:
 - o Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel (TT+16a) (8v8 1)
 - o Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel (TT+16b) (8v8 2)
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
 - o Door twee of drie spelers (TT+18a) (8v8 2)

OMSCHAKELING

TT 9 - → + kansen creëren/scoren na tegenaanval

→ Gevaarlijke tegenaanval à offensieve anticipatie + snel diep denken en spelen (met en zonder bal) na balre recuperatie

- Balre recuperatie: 1ste actie is diepte -- georiënteerd (TT+23) (8v8 2)

TEAMTACTICS IN BALVERLIES (TT-)

OPBOUW BELETTEN

TT 5 Opbouw van achteruit beletten

→ Vanuit een zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) agressief en proactief druk zetten (in sprint + vooruit verdedigen)

TT 6 infiltratie van verdedigers naar waarheidszone beletten

→ Agressieve negatieve pressing (= sprint) door 7 – 8 – 9 – 10 – 11 (verdedigend werk)

BLOKVORMING: AANSPEELBAARHEID TEGENSTANDERS BEHEERSEN

- Sluiten:
 - o Speelruimtes beperken (TT-1a) (5v5)
- Evenredige onderlinge afstanden (TT-2) (8v8 2)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE VAN DE TEGENSTANDER BEHEERSEN

- Positieve proactieve pressing (= sprint) op de baldrager (TT-5) (8v8 1)
- Agressieve Negatieve pressing (= sprint) op de baldrager (TT-6) (8v8 1)
- (Rug)Dekking door de dichtste medespeler (TT-7) (8v8 2)
- Een meeschuivende doelman (hoge positie) (TT-10) (8v8 1)
- Het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen (TT-11) (8v8 1)
- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (TT-12) (8v8 1)
- De bal recupereren door interceptie (TT-13) (8v8 1)

DOELKANS BELETTEN om SCOREN te BELETTEN

TT 7 kansen creëren/scoren na dieptepass beletten

→ Centrum dicht + druk op de baldrager om gevaarlijke dieptepass te vermijden + al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back

TT 8 kansen creëren/scoren na voorzet beletten

→ De voorzet beletten/afblokken + T-vorm voor doel + (change) marking in the box/anticiperen op lopende speler + agressiviteit (1ste op de bal)

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone (TT-15) (5v5)
- Doelpoging afblokken (TT-21) (5v5)
 - Een voorzet beletten/afblokken (TT-16) (8v8 1)
 - Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
 - o Defensieve T-vorm (2+1) (TT-18a) (8v8 2)

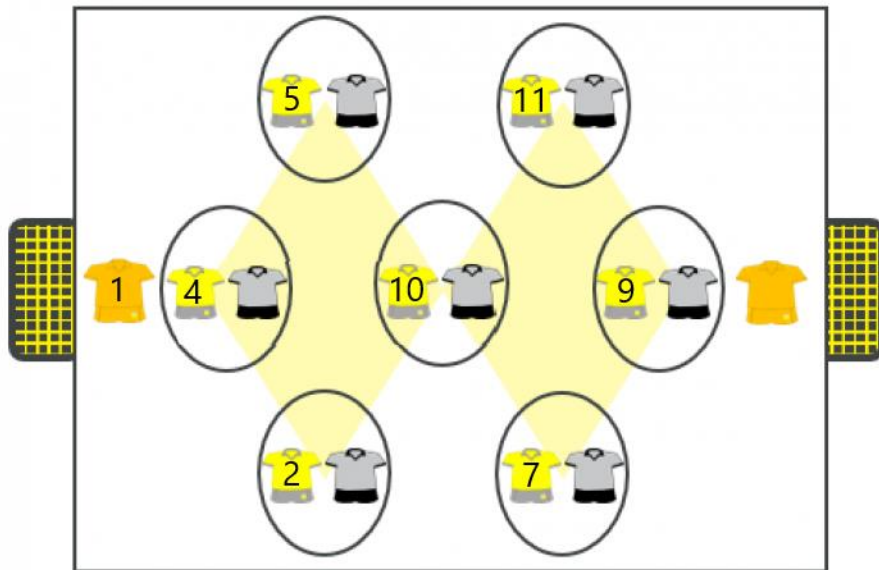
OMSCHAKELING

TT10 + → - kansen/scoren na tegenaanval beletten

→ Gevaarlijke tegenaanval beletten à defensieve anticipatie door hoge compacte T-vorm/offensive (change) marking + counterpressing om snel diep spel te vermijden + eventueel fall back waarbij andere spelers terug sprinten

- Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen (TT-23) (8v8 2)

3.6.2 taakomschrijving per positie 8v8 dubbele ruit



Doelman (1)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen tegen over de verdedigers, doelpunten voorkomen • Voortzetting door te rollen, werpen of passen, onthoud de opbouw van achteruit • Fungeren als centrale opbouwer • Leren coachen van medespelers (heeft het hele veld voor zich en ziet bijna alles) 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doelpunten voorkomen • Positie kiezen tegen over verdedigers - tegenstanders en medespelers • Fungeren als extra centrale verdediger bij lange bal
Vleugelverdedigers (2 - 5)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen, uit elkaar en het veld breed maken • Aanspelen van middenvelder en aanvaller • Wanneer er ruimte is de bal durven drijven naar voren 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitspelen, tegenstander naar buiten drijven, rechtop blijven in duel • Proberen rugdekking geven voor de centrale verdediger als de bal van de andere kant komt • Niet happen • Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen • Lichaam gebruiken in het duel
Centrale Verdediger (4)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen tussen middenvelder en vleugelverdediger • Aanspelen van aanvaller of vleugelverdediger welke deelnemen aan de aanval • Als er ruimte is de bal durven vooruit drijven/leiden • Deelnemen tijdens de aanval, altijd aanspeelbaar zijn • Als de kans zich voordoet durven afwerken op doel 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitschakelen, recht blijven tijdens het 1-1 duel • Veld klein maken • Rugdekking geven aan uitgespeelde verdedigers • Niet happen • Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen • Lichaam gebruiken in het duel

Centrale Middenvelder (10)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen en aanspelbaar zijn tegenover de speler in balbezit. • Het spel doen kantelen door snelle flankwissels, snelle omschakeling naar voor. • Aanspelen van spelers die participeren aan de aanval, dit kunnen ook verdedigers zijn. • Als er ruimte is zelf durven de bal naar voren drijven/leiden • Zelf altijd aanspelbaar zijn ook tijdens een aanval • Als de kans zich voor doet durven afwerken op doel 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitspelen en recht blijven in het 1-1 duel • Rugdekking bij balverlies • Veld klein maken • Niet happen • Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen • Lichaam gebruiken in het duel
Vleugelaanvallers (7 - 11)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen tegenover verdedigers, veld lang en breed maken • Met de bal kiezen voor de kortste weg naar doel, alleen of door het aanspelen van vrije ploegmaat • Zelf voor doel positie kiezen • Voor doel niet twijfelen en afwerken 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitspelen en recht blijven in het 1-1 duel • Storen van de opbouw van de tegenstander • Veld klein maken • Niet happen • Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen • Lichaam gebruiken in duel
Centrale Aanvaller (9)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zo diep mogelijk positie kiezen, veld lang maken, zorgen dat je aanspelbaar bent • Vrije ploegmaat aanspelen • Voor doel niet twijfelen en afwerken, positie kiezen • Doelpogingen individueel of via combinatie 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet laten uitspelen en recht blijven tijdens het 1v1 duel • Storen van de opbouw van de tegenstander • Druk zetten op de centrale verdediger • Veld klein maken • Niet happen • Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen • Lichaam gebruiken tijdens duel

3.6.3 te kennen vaardigheden bij overgaan van 8v8 naar 11v11

- Technisch:

- op snelheid en onder weerstand kunnen dribbelen en leiden
- kunnen kappen en draaien
- een bal kunnen aannemen met beide voeten, bovenbenen en borst
- met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef kunnen geven
- een combinatie kunnen aangaan startend vanuit een 1 – 2 of kaats
- een goede voorzet kunnen geven
- een bal kunnen koppen vanuit stand - lichte ballen gebruiken!
- alle passeerbewegingen van U8 – U13 deftig en op snelheid kunnen uitvoeren

- Tactisch:

- het positiespel bij een dubbele ruit
- de beginselen kennen van het zone voetbal, principes voor aanvallers en verdedigers blijven in grote lijnen gelijk
- het maken van driehoekjes is een belangrijke schakel in het zone voetbal

- 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

- Balverlies:

- de ruimte zo klein mogelijk maken, houden
- de 2 verdedigers elkaar steeds goed rugdekking moeten 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
- ook nu is het weer van belang dat steeds één kant van de bal bezittende speler moet worden afgeschermd, zodat de verdedigers kunnen sturen waar de bal heen zal worden gespeeld.

- 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

- Coaching woorden:

- "speel" : de speler vraagt de bal
- "dribbel" : de speler maakt een actie met de bal aan de voet
- "kijk" : kijk waar ik kan naartoe spelen, wie staat vrij.
- "kort" : hou de bal kortbij. Niet te ver van de voet af.
- "verste voet" : bal aannemen met de verste voet
- "voet" : speel me de bal in de voeten
- "diep" : speel me aan in de diepte
- "vraag – aanbieden" : de speler loop zich vrij om zo de bal te vragen (voet of diep)
- "kaats" : de speler die bal wil krijgen vraagt de speler die de bal ontvangt in één tijd naar hem te spelen.



3.7 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 worden 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.

Tijdens de wedstrijden zal op de volgende items de focus liggen :

Dit spelconcept leent er zich perfect toe om aan de jeugdspelers hun taken op het veld duidelijk te maken. In een 1-4-3-3 creëert men een maximaal aantal mogelijkheden voor driehoekspel en een efficiënte bezetting van de ruimte, dit zowel bij balbezit (B+) als bij balbezit Tegenstander (B-). Vanuit dit spelconcept kan er ook snel omgeschakeld worden van B+ naar B- en omgekeerd.

We geven de voorkeur aan een verdediging van 4 spelers zodat de gehele breedte van het terrein gemakkelijker kan verdedigt worden. Het is de bedoeling dat er uitverdedigt en ingeschoven wordt door alle 4 de verdedigers zodat hun opbouwende kwaliteiten verbeterd worden. Ten laatste is het voor de verdedigers belangrijk elkaar goed te coachen omdat ze zullen geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders wat bij individuele mandekking niet het geval is. Op het middenveld opteren we voor 3 centrale middenvelders die in een driehoek met de punt naar voren worden opgesteld. Zo willen we terug echte spelverdelers (de zogenaamde nummer 10's) opleiden. De controlerende middenvelders (nummers 6 en 8) zullen op hun beurt gestimuleerd worden in te schuiven (wel nooit alle 2 tegelijk) en taken over te nemen. Vooraan spelen we met een 3-spitsensysteem. Daardoor worden er in de waarheidszone meer aanspeelpunten gecreëerd in de voet waardoor de fysieke arbeid daalt. De buitenspelers zullen gestimuleerd worden om de actie te maken van op hun flank. De diepe spits fungeert als een targetman (aanbieden en terugleggen), een diep vrijlopende aanvalser (in de rug van de verdediging) en als afwerker vóór doel. Tenslotte zal er ook gehamerd worden om steeds de voetballende oplossing te vinden (= creativiteit). Het concept van zonevoetbal laat de spelers toe spelsituaties beter te lezen en de juiste keuzes te maken. Ze zullen de mogelijkheid krijgen om meer initiatief te nemen. Het collectief spel zal verbeterd worden op defensief en offensief vlak. Ten laatste zal hun communicatie- en concentratievermogen sterker geoptimaliseerd worden.

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 speelveldgrootte; 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"-element moet steeds aanwezig zijn!!!

FYSIEK

- KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen
- LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken
- UITHOUDING: de omvang van de training + korte duur inspanning met bal (opwarming) – 20" regel
- SNELHEID: explosievermogen 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 puberteit (groeisprint)

MENTAAL

- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

3.7.1 thema's technische en tactische aspecten

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 fysisch 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 bal in wedstrijdvormen en tussenvormen. Wij hebben ervoor gekozen om het fysieke aspect bij U15 en U17 te trainen via het periodiseringsmodel van Verheijen. 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.

Specifiek voor deze leeftijdscategorie U15 zijn de volgende thema's van toepassing:

BASICS IN BALBEZIT (B+)

B+ speler aan de bal

- De speler kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden/dribbel OF pass)

B+ vrijlopen – steunen

- De speler kan zich aanspelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het oog op de meest gunstige vervolgactie = **vrij en ingedraaid staan**
- De speler kan zich zodanig verplaatsen waardoor een medespeler aanspelbaar wordt met het oog op de meest gunstige vervolgactie = **Bewegen om een medespeler aanspelbaar te maken**
- De speler kan zich als 3e man zodanig verplaatsen t.o.v. de 2e man met het oog op de meest gunstige vervolgactie = **Vrijlopen als 3de man**
- De dichtstbijzijnde speler kan zich lager dan de speler aan de bal aanspelbaar opstellen (= steunen) als deze niet diep of breed kan spelen = **Een medespeler steunen**
- De speler kan bij kans op subtiele dieptepass op het juiste ogenblik in de rug van de laatste lijn duiken (geen off-side) met het oog op scoren = **Diep in de vrije ruimte lopen (buitenspel omzeilen)**
- De speler kan bij kans op voorzet de strikte dekking vóór doel ontvluchten met het oog op scoren = **Strikte dekking in de waarheidszone ontvluchten**

B+ passing

- De speler kan de juiste keuze maken naar welke medespeler hij de opbouwpass geeft (= in de meest gunstige positie staat en binnen de eigen mogelijkheden) met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan een korte opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)
- De speler kan een halflange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)

- De speler kan een lange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)
- De speler kan een subtiele dieptepass trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden
- De speler kan een voorzet trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden

B+ balaanname

- De speler kan eerder dan de tegenstander in balbezit komen met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de lage bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de halfhoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de hoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ leiden en dribbelen

- De speler kan bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan zich draaien met de bal aan de voet met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan bij het dribbelen een tegenspeler uitschakelen met het oog op de meest gunstige vervolgactie

B+ afwerken

- De speler kan de juiste keuze maken tussen 1 tijd of na een balaanname scoren
- De speler kan van dichtbij met de voet of het hoofd (tot 11m) scoren
- De speler kan van halver met de voet of het hoofd (tussen 11m en 20m) scoren
- De speler kan van ver (>20m) met de voet scoren

BASICS IN BALVERLIES (B-)

B- als rechtstreekse tegenstander van de speler aan de bal

- De speler kan de juiste verdedigende keuze maken met het oog op scoren beletten (= afweren) of de meest gunstige vervolgactie (= remmend wijken of de bal afnemen/afweren in duel of door interceptie)

B- interceptie en afweren

- De speler kan de juiste keuze maken tussen het wel of niet intercepteren
- De speler kan de opbouwpass, subtiele dieptepass of voorzet intercepteren met het oog op de meest gunstige vervolgactie
- De speler kan de subtiele dieptepass, voorzet of doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats

B- 1-1: druk/tackle/remmen

- De speler kan de juiste keuze maken tussen agressief en proactief druk zetten of defensief in het blok komen
- De speler kan de tegenstander aan de bal in zijn zone in de juiste lichaamshouding proactief en agressief onder druk zetten (= 1v1) zodat de meest gunstige vervolgactie (opbouwpass of dribbel) belet wordt
- De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een subtiele dieptepass te trappen
- De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een voorzet te trappen
- De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen
- De speler kan het duel (= 1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan het duel (= 1v1) in de lucht winnen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan de juiste keuze maken tussen remmend wijken of het duel aangaan
- De speler kan de tegenspeler aan de bal afremmen waardoor medespeler(s) kunnen terugkeren met het oog op het beletten van een doelkans

B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

- De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de meest gunstige opbouwpass
- De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de subtiele dieptepass
- De speler kan door strikte dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander aangespeeld wordt of in gunstige omstandigheden zijn vervolgactie kan uitvoeren
- De speler kan aan de dichtste medespeler zodanig rugdekking geven waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is

BASICS OMSCHAKELING

B+ → B- (na balverlies)

- De speler kan onmiddellijk na balverlies van de dichtste medespeler de meest gunstige vervolgactie (dribbel, opbouwpass, subtiele eindpass, voorzet, afwerken) van de tegenstander aan de bal beletten
- De speler kan onmiddellijk na balverlies van de niet-dichtste medespeler de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval
- De speler kan onmiddellijk na persoonlijk balverlies de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval

B- → B+ (na balre recuperatie)

- De speler kan onmiddellijk na balre recuperatie van een medespeler de juiste keuze maken tussen een aanvallende of verdedigende taak met het oog op de gevaarlijke tegenaanval of het beletten van een gevaarlijke counter
- De speler kan onmiddellijk na persoonlijke balre recuperatie de meest gunstige vervolgactie (scoren, leiden, counterpass, subtiele eindpass, voorzet, opbouwpass) uitvoeren

STILSTAANDE FASES

- De speler kan onmiddellijk na balre recuperatie van een medespeler de juiste keuze maken tussen een aanvallende of verdedigende taak met het oog op de gevaarlijke tegenaanval of het beletten van een gevaarlijke counter
- De speler aan de bal kan de juiste keuze maken tussen een rechtstreekse bal voor doel of een korte VT/hoekschop
- De speler kan een vrije trap vanuit het centrum rechtstreeks of na korte pass nauwkeurig trappen met het oog op scoren
- De speler kan een vrije trap vanop de flank nauwkeurig trappen met het oog op direct of indirect scoren
- De speler kan een hoekschop nauwkeurig rechtstreeks voor doel trappen met het oog op afwerken
- De speler kan nauwkeurig naar de juiste medespeler inwerpen met het oog op een gunstige vervolgactie
- De speler kan in het aanvallend 1/3 de bal minstens tot aan de 1ste zone inwerpen met het oog op afwerken
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschop voor uitvoeren met het oog op scoren
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschop tegen uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een vrije trap (directe + indirecte) voor uitvoeren met het oog op scoren
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij vrije trap (directe + indirecte) tegen uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt

TEAMTACTICS IN BALBEZIT (TT+)

OPBOUW

TT 1 Opbouw van achteruit

→ Progressief balbezit à opbouw van achteruit met juiste tempo en zonder dom balverlies gevolgd door een snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij

TT 2 Infiltratie van verdedigers naar waarheidszone

→ a. Infiltratie door de flankverdediger bij ruimte en op het juiste moment (opzoeken van 2v1/1v1)

b. Infiltratie door centrale verdediger bij ruimte : challenge/overload + durven doorinfiltreren

AANSPEELBAARHEID

- Openen: Breed (TT+1) (5v5)
- Openen: Diep (TT+2) (5v5)
- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (TT+4) (8v8 1)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE

- Efficiënte balcirculatie – Progressie nastreven:

- o Progressie nastreven: Richting: ruit 1 è ruit 2: Passing 1ste graad **(TT+6a) (8v8 1)**
- o Progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies **(TT+6b)(11v11 1)**
 - Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid & snelheid van door spelen
- o Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig door spelen van de bal **(TT+7a) (8v8 1)**
- o Efficiënte balcirculatie: Zo snel mogelijk nauwkeurig door spelen van de bal **(TT+7b) (8v8 2)**
 - Efficiënte balcirculatie – juiste balsnelheid
- o Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen **(TT+8a) (8v8 2)**
- o Met juiste tempo (= vertragen en versnellen) **(TT+8b) (8v8 2)**
 - Diagonale of verticale passing:
- o Diagonale passing: in functie van aanspeelbaarheid **(TT+9a) (8v8 1)**
- o Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij **(TT+9b) (11v11 1)**
 - Een speler of lijn overslaan bij passing diep (pass in de 2de graad) **(TT+10) (8v8 2)**
 - Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1) **(TT+11)(8v8 1)**
 - Efficiënte infiltratie zonder bal na pass: Give & Go **(TT+12) (8v8 2)**
 - Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: Bij ruimte om OVERLOAD te creëren (durven doorinfiltreren) **(TT+13) (8v8 2)**
 - Infiltratie met bal : leiden of dribbel: CHALLENGE **(TT+14) (8v8 1)**

DOELKANS CREËREN om te SCOREN

TT 3 kansen creëren/scoren na dieptepass

→ Met gepaste timing (= geen offside !) door de laatste lijn van de verdediging duiken, gevolgd door een subtiele dieptepass

TT 4 kansen creëren/scoren na voorzet

→ Kwaliteit van de voorzet + juiste timing bij het inlopen of teruglopen naar de juiste zones (1ste en 2de paal, 11m en 16m) + agressiviteit (1ste op de bal

- Een doelkans creëren via een individuele actie **(TT+15) (5v5)**
- Een subtiele eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen **(TT+17) (11v11 1)**
- Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet off-side **(TT+20) (11v11 2)**
 - Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans **(TT+21) (5v5)**
 - Een kwaliteitsvolle voorzet trappen:
 - o Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel **(TT+16a) (8v8 1)**
 - o Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel **(TT+16b) (8v8 2)**
 - Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
 - o Door twee of drie spelers **(TT+18a) (8v8 2)**
 - o Door minstens vier spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m **(TT+18b) (11v11 1)**
 - Bij voorzet snel (= agressief) bewegen om 1^{ste} op de bal te zijn !
 - o Strikte dekking ontvluchten **(TT+19a) (11v11 2)**
 - o Juiste timing bij het inlopen of teruglopen naar de juiste zones **(TT+19b) (11v11 2)**

OMSCHAKELING

TT 9 - → + kansen creëren/scoren na tegenaanval

→ Gevaarlijke tegenaanval à offensieve anticipatie + snel diep denken en spelen (met en zonder bal) na balreperatie

- De hoogst opgestelde spelers staan of lopen zich vrij net voor balreperatie (loshaken/diep/breed) **(TT+22) (11v11 2)**
- Balreperatie: 1ste actie is diepte -- georiënteerd **(TT+23) (8v8 2)**
- Snel en diep blijven spelen **(TT+24) (11v11 1)**
- Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste vrije zones (=SPRINT) **(TT+25) (11v11 2)**

TEAMTACTICS IN BALVERLIES (TT-)

OPBOUW BELETTEN

TT 5 Opbouw van achteruit beletten

→ Vanuit een zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) agressief en proactief druk zetten (in sprint + vooruit verdedigen)

TT 6 infiltratie van verdedigers naar waarheidszone beletten

→ Agressieve negatieve pressing (= sprint) door 7 – 8 – 9 – 10 – 11 (verdedigend werk)

BLOKVORMING: AANSPEELBAARHEID TEGENSTANDERS BEHEERSEN

- Sluiten:
 - o Speelruimtes beperken (TT-1a) (5v5)
 - o Speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m (TT-1b) (11v11 1)
- Evenredige onderlinge afstanden (TT-2) (8v8 2)
 - Zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) (TT-3) (11v11 1)
 - De centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-side lijn (TT-4) (11v11 1)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE VAN DE TEGENSTANDER BEHEERSEN

- Positieve proactieve pressing (= sprint) op de baldrager (TT-5) (8v8 1)
- Agressieve Negatieve pressing (= sprint) op de baldrager (TT-6) (8v8 1)
- (Rug)Dekking door de dichtste medespeler (TT-7) (8v8 2)
- Geen kruisbeweging met naburige speler (TT-8) (11v11 1)
- Het vooruit schuiven en kantelen van het blok (TT-9) (11v11 1)
- Een meeschuivende doelman (hoge positie) (TT-10) (8v8 1)
- Het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen (TT-11) (8v8 1)
- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (TT-12) (8v8 1)
- De bal recupereren door interceptie (TT-13) (8v8 1)
- Collectieve W-pressing bij compact blok (TT-14) (11v11 2)

DOELKANS BELETTEN om SCOREN te BELETTEN

TT 7 kansen creëren/scoren na dieptepass beletten

→ Centrum dicht + druk op de baldrager om gevaarlijke dieptepass te vermijden + al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back

TT 8 kansen creëren/scoren na voorzet beletten

→ De voorzet beletten/afblokken + T-vorm voor doel + (change) marking in the box/anticiperen op lopende speler + agressiviteit (1ste op de bal)

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone (TT-15) (5v5)
- Een subtiele eindpass in de diepte beletten : Centrum sluiten en druk op de baldrager (TT-17) (11v11 1)
- Al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back: geen systematische off-side door stap te zetten (TT-20) (11v11 2)
- Doelpoging afblokken (TT-21) (5v5)
 - Een voorzet beletten/afblokken (TT-16) (8v8 1)
 - Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
 - o Defensieve T-vorm (2+1) (TT-18a) (8v8 2)
 - o Defensieve T-vorm (3+1) (TT-18b) (11v11 1)
- Agressiviteit om 1^{ste} op de bal bij voorzet te zijn
 - o Korte dekking in de waarheidszone : (change) marking en split-vision (TT-19a) (11v11 2)
 - o Anticiperen op lopende speler (TT-19b) (11v11 2)

OMSCHAKELING

TT10 + → - kansen/scoren na tegenaanval beletten

→ Gevaarlijke tegenaanval beletten à defensieve anticipatie door hoge compacte T-vorm/offensive (change) marking + counterpressing om snel diep spel te vermijden + eventueel fall back waarbij andere spelers terug sprinten

- Een hoge compacte T-vorm: restverdediging + offensive (change) marking **(TT-22) (11v11 2)**
- Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen **(TT-23) (8v8 2)**
- “T-vorm”: tegenaanval afremmen door fall back **(TT-24) (11v11 1)**
 - “Niet-T-vorm”: Zo snel mogelijk in het blok terugkomen (SPRINT) **(TT-25) (11v11 2)**



3.8 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 opzoek 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 groeispuurt. 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 elftaltactiek (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.

Tijdens de wedstrijden zal op de volgende items de focus liggen :

Dit spelconcept leent er zich perfect toe om aan de jeugdspelers hun taken op het veld duidelijk te maken. In een 1-4-3-3 creëert men een maximaal aantal mogelijkheden voor driehoekspel en een efficiënte bezetting van de ruimte, dit zowel bij balbezit (B+) als bij balbezit Tegenstander (B-). Vanuit dit spelconcept kan er ook snel omgeschakeld worden van B+ naar B- en omgekeerd.

We geven de voorkeur aan een verdediging van 4 spelers zodat de gehele breedte van het terrein gemakkelijker kan verdedigt worden. Het is de bedoeling dat er uitverdedigt en ingeschoven wordt door alle 4 de verdedigers zodat hun opbouwende kwaliteiten verbeterd worden. Ten laatste is het voor de verdedigers belangrijk elkaar goed te coachen omdat ze zullen geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders wat bij individuele mandekking niet het geval is.

Op het middenveld opteren we voor 3 centrale middenvelders die in een driehoek met de punt naar voren worden opgesteld. Zo willen we terug echte spelverdelers (de zogenaamde nummer 10's) opleiden. De controlerende middenvelders (nummers 6 en 8) zullen op hun beurt gestimuleerd worden in te schuiven (wel nooit alle 2 tegelijk) en taken over te nemen. Vooraan spelen we met een 3-spitsensysteem. Daardoor worden er in de waarheidszone meer aanspeelpunten gecreëerd in de voet waardoor de fysieke arbeid daalt. De buitenspelers zullen gestimuleerd worden om de actie te maken van op hun flank. De diepe spits fungeert als een targetman (aanbieden en terugleggen), een diep vrijlopende aanvallende (in de rug van de verdediging) en als afwerker vóór doel. Tenslotte zal er ook gehamerd worden om steeds de voetballende oplossing te vinden (= creativiteit). Het concept van zonevoetbal laat de spelers toe spelsituaties beter te lezen en de juiste keuzes te maken. Ze zullen de mogelijkheid krijgen om meer initiatief te nemen. Het collectief spel zal verbeterd worden op defensief en offensief vlak. Ten laatste zal hun communicatie- en concentratievermogen sterker geoptimaliseerd worden.

Bij U17 is er echter ook ruimte voor het spelen in een ander systeem of tijdens de wedstrijd te kunnen omschakelen in een ander systeem, dit om de spelers hiermee vertrouwd te maken als vervolmaking van de opleiding richting de senioren.

3.8.1 thema's technische aspecten

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

3.8.2 thema's tactische aspecten

Thema's die voor de vorige leeftijdscategorieën van toepassing waren, blijven ook bij de leeftijdscategorie U17 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd.

Specifiek voor deze categorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

TEAMTACTICS IN BALBEZIT (TT+)

OPBOUW

TT 1 Opbouw van achteruit

→ Progressief balbezit à opbouw van achteruit met juiste tempo en zonder dom balverlies gevolgd door een snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij

TT 2 Infiltratie van verdedigers naar waarheidszone

→ a. Infiltratie door de flankverdediger bij ruimte en op het juiste moment (opzoeken van 2v1/1v1)

b. Infiltratie door centrale verdediger bij ruimte : challenge/overload + durven doorinfiltreren

AANSPEELBAARHEID

- Openen: Breed (TT+1) (5v5)
- Openen: Diep (TT+2) (5v5)
- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (TT+4) (8v8 1)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE

· Efficiënte balcirculatie – Progressie nastreven:

o Progressie nastreven: Richting: ruit 1 è ruit 2: Passing 1ste graad (TT+6a) (8v8 1)

o Progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies (TT+6b) (11v11

1)

· Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid & snelheid van doorspelen

o Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal (TT+7a) (8v8 1)

o Efficiënte balcirculatie: Zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal (TT+7b) (8v8 2)

· Efficiënte balcirculatie – juiste balsnelheid

o Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (TT+8a) (8v8 2)

o Met juiste tempo (= vertragen en versnellen) (TT+8b) (8v8 2)

· Diagonale of verticale passing:

o Diagonale passing: in functie van aanspeelbaarheid (TT+9a) (8v8 1)

o Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij

(TT+9b) (11v11 1)

· Een speler of lijn overslaan bij passing diep (pass in de 2de graad) (TT+10) (8v8 2)

· Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1) (TT+11) (8v8

1)

· Efficiënte infiltratie zonder bal na pass: Give & Go (TT+12) (8v8 2)

- Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: Bij ruimte om OVERLOAD te creëren (durven doorinfiltreren) (TT+13) (8v8 2)

· Infiltratie met bal : leiden of dribbel: CHALLENGE (TT+14) (8v8 1)

DOELKANS CREËREN om te SCOREN

TT 3 kansen creëren/scoren na dieptepass

→ Met gepaste timing (= geen offside !) door de laatste lijn van de verdediging duiken, gevolgd door een subtiele dieptepass

TT 4 kansen creëren/scoren na voorzet

→ Kwaliteit van de voorzet + juiste timing bij het inlopen of teruglopen naar de juiste zones (1ste en 2de paal, 11m en 16m) + agressiviteit (1ste op de bal

· Een doelmogelijkheid creëren via een individuele actie (TT+15) (5v5)

· Een subtiele eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen (TT+17) (11v11 1)

· Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet off-side (TT+20)

(11v11 2)

· Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelmogelijkheden (TT+21) (5v5)

· Een kwaliteitsvolle voorzet trappen:

o Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel (TT+16a) (8v8 1)

o Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel (TT+16b) (8v8 2)

· Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:

o Door twee of drie spelers (TT+18a) (8v8 2)

o Door minstens vier spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m (TT+18b) (11v11 1)

· Bij voorzet snel (= agressief) bewegen om 1^{ste} op de bal te zijn !

- o Strikte dekking ontvluchten (*TT+19a*) (11v11 2)
- o Juiste timing bij het inlopen of teruglopen naar de juiste zones (*TT+19b*) (11v11 2)

OMSCHAKELING

TT 9 - → + kansen creëren/scoren na tegenaanval

→ **Gevaarlijke tegenaanval à offensieve anticipatie + snel diep denken en spelen (met en zonder bal) na balre recuperatie**

- De hoogst opgestelde spelers staan of lopen zich vrij net voor balre recuperatie (loshaken/diep/breed) (*TT+22*) (11v11 2)
 - Balre recuperatie: 1ste actie is diepte -- georiënteerd (*TT+23*) (8v8 2)
 - Snel en diep blijven spelen (*TT+24*) (11v11 1)
 - Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste vrije zones (=SPRINT) (*TT+25*) (11v11 2)

TEAMTACTICS IN BALVERLIES (TT--)

OPBOUW BELETEN

TT 5 Opbouw van achteruit beletten

→ **Vanuit een zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) agressief en proactief druk zetten (in sprint + vooruit verdedigen)**

TT 6 infiltratie van verdedigers naar waarheidszone beletten

→ **Agressieve negatieve pressing (= sprint) door 7 – 8 – 9 – 10 – 11 (verdedigend werk)**

BLOKVORMING: AANSPEELBAARHEID TEGENSTANDERS BEHEERSEN

- Sluiten:
 - o Speelruimtes beperken (*TT-1a*) (5v5)
 - o Speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m (*TT-1b*) (11v11 1)
- Evenredige onderlinge afstanden (*TT-2*) (8v8 2)
 - Zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) (*TT-3*) (11v11 1)
 - De centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-side lijn (*TT-4*) (11v11 1)

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE VAN DE TEGENSTANDER BEHEERSEN

- Positieve proactieve pressing (= sprint) op de baldrager (*TT-5*) (8v8 1)
- Agressieve Negatieve pressing (= sprint) op de baldrager (*TT-6*) (8v8 1)
- (Rug)Dekking door de dichtste medespeler (*TT-7*) (8v8 2)
- Geen kruisbeweging met naburige speler (*TT-8*) (11v11 1)
- Het vooruit schuiven en kantelen van het blok (*TT-9*) (11v11 1)
- Een meeschuivende doelman (hoge positie) (*TT-10*) (8v8 1)
- Het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen (*TT-11*) (8v8 1)
- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (*TT-12*) (8v8 1)
- De bal recupereren door interceptie (*TT-13*) (8v8 1)
- Collectieve W-pressing bij compact blok (*TT-14*) (11v11 2)

DOELKANS BELETEN om SCOREN te BELETEN

TT 7 kansen creëren/scoren na dieptepass beletten

→ **Centrum dicht + druk op de baldrager om gevaarlijke dieptepass te vermijden + al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back**

TT 8 kansen creëren/scoren na voorzet beletten

→ **De voorzet beletten/afblokken + T-vorm voor doel + (change) marking in the box/anticiperen op lopende speler + agressiviteit (1ste op de bal)**

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone (*TT-15*) (5v5)
- Een subtiele eindpass in de diepte beletten : Centrum sluiten en druk op de baldrager (*TT-17*) (11v11 1)

- Al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back: geen systematische off-side door stap te zetten (**TT-20**) (**11v11 2**)
- Doelpoging afblokken (**TT-21**) (**5v5**)
 - Een voorzet beletten/afblokken (**TT-16**) (**8v8 1**)
 - Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
 - o Defensieve T-vorm (2+1) (**TT-18a**) (**8v8 2**)
 - o Defensieve T-vorm (3+1) (**TT-18b**) (**11v11 1**)
- Agressiviteit om 1^{ste} op de bal bij voorzet te zijn
 - o Korte dekking in de waarheidszone : (change) marking en split-vision (**TT-19a**) (**11v11 2**)
 - o Anticiperen op lopende speler (**TT-19b**) (**11v11 2**)

OMSCHAKELING

TT10 + → - kansen/scoren na tegenaanval beletten

→ **Gevaarlijke tegenaanval beletten + defensieve anticipatie door hoge compacte T-vorm/offensive (change) marking + counterpressing om snel diep spel te vermijden + eventueel fall back waarbij andere spelers terug sprinten**

- Een hoge compacte T-vorm: restverdediging + offensive (change) marking (**TT-22**) (**11v11 2**)
- Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen (**TT-23**) (**8v8 2**)
- “T-vorm”: tegenaanval afremmen door fall back (**TT-24**) (**11v11 1**)
 - “Niet-T-vorm”: Zo snel mogelijk in het blok terugkomen (SPRINT) (**TT-25**) (**11v11 2**)

3.8.3 thema's fysische aspecten

Voor deze categorie kan op het gebied van kracht gewerkt worden aan specifieke voetbalkracht. Er zijn individuele verschillen, indien de jeugdspeler er klaar voor is, kan er beperkt aan powertraining worden gedaan.

Ook voldoende aandacht schenken aan lenigheid in functie van blessurepreventie. Op het vlak van uithouding kan intensieve en extensieve duurtraining worden aangeboden (nog geen weerstand). Op deze leeftijd kan de basis worden gelegd voor een goede atletische vorming. Op het vlak van snelheid kan worden opgebouwd tot en met het snelheid uithoudingsvermogen. Wij hebben ervoor gekozen om het fysieke aspect bij U15 en U17 te trainen via het periodiseringsmodel van Verheijen.

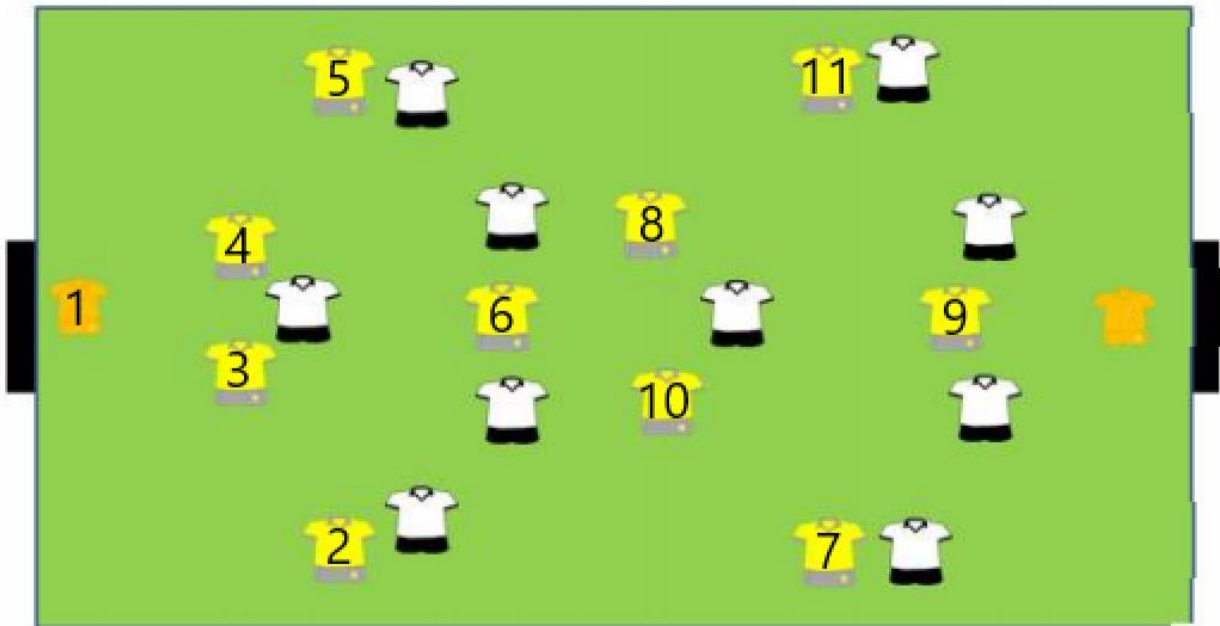
FYSIEK

- **KRACHT:** snelkracht
- **LENIGHEID:** onderhouden in functie van blessures
- **UITHOUDING:** extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand)
- **SNELHEID:** explosieve en maximale snelheid + in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) + looptechnieken verbeteren
- **COORDINATIE:** Basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole

MENTAAL

- Toont minder zelfvertrouwen
- Gaat op zoek naar eigen IK
- Zet zich af tegen normale waarden
- Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen

3.8.4 taakomschrijving per positie 11v11 1-4-3-3



Doelman (1)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terugspeelbal vragen om het spel te verleggen • Aanval zonder risico inzetten maar opbouw van achteruit primeert • Coaching van de achterste linie met betrekking tot de opbouw 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doelkansen voorkomen door goede coaching en positiespel ver voor doel • Anticiperen op dieptepassen doorheen het centrum • Snel duel opzoeken bij 1/1 situatie, maar enkel in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken.
Vleugelverdedigers (2 - 5)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen • Op het juiste moment inschuiven langs de flanken als de taak kan worden overgenomen door de controlerende middenvelder • Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of iemand van de aanval (lang) proberen aanspelen 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone op de flank verdedigen, niet kruisen met centrale verdedigers. • Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten, indien het dichtst bij de bal • Bij 1/1 situatie, gezond agressief maar niet laten uitspelen, slechts tackle bij 100% zekerheid • Tegenstrever naar buiten dwingen te gaan • Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit, op dezelfde hoogte als de centrale verdedigers of hoger als je directe tegenstander dit toelaat • Hoe dicht bij doel hoe strikter de dekking van je directe tegenstander zonder bal

Centrale verdedigers (3 - 4)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goed in steun komen van doelman en flankverdediger, de ideale passafstand innemen • Snel en juist de bal aannemen, ingedraaid staan met het spel voor u • Eerst leren vooruit spelen (diagonale passing), dan achteruit en dan pas lateraal (let op met laterale passing) • Verleggen van het spel wanneer een flank vast zit • Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is • Coaching van het ganse elftal, linies bij elkaar houden, aanspeelbaarheid garanderen 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigen zone centraal verdedigen en niet kruisen met andere centrale verdediger of flankverdediger • Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien het dichtst bij de bal • Bij 1/1 situatie, gezond agressief maar niet laten uitspelen, slechts tackle bij 100% zekerheid • rugdekking van naburige flankspeler verzorgen als die balbezitter aanvalt • Op dezelfde hoogte van de andere centrale verdediger indien de bal op de andere flank is • Hoe dichter bij doel hoe strikter de dekking op de directe tegenstander zonder bal • Coaching van andere verdedigers en van het middenveld.
Centrale Middenvelders (6 - 8)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor de verdediger en juist ingedraaid staan bij balontvangst • Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits op elk moment steunen. • Op de juiste moment de diepte zoeken langs de flank • Foutieve laterale passes vermijden • Eerst leren vooruit spelen (diagonale passing), dan achteruit en dan pas lateraal (let op met laterale passing) • Zo snel mogelijk diep spelen, flankaanvaller, aanvallende middenvelder of diepe spits aanspelen Taakovername bij inschuivende flank – of centrale verdediger 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In je zone dieptepass voorkomen (speelhoek afsluiten) • Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien het dichtst bij de bal • Bij 1/1 situatie, gezond agressief maar niet laten uitspelen, slechts tackle bij 100% zekerheid • Meeschuiven bij pressing, vooral als de tegenstander in de problemen komt op de flank • Naar binnen komen als de bal op de andere flank is • Coaching van de andere middenvelders en spitsen
Flankaanvallers (7 - 11)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zo diep mogelijk spelen, proberen vrij komen in de hoek om voorzetten te trappen • Zo breed mogelijk staan zodat de centrumspits ruimte krijgt • Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen • Bij voorzet van de andere kant de 2e paal bezetten • Naar binnen komen om ruimte te maken voor de flankverdediger of controlerende middenvelder 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigen zone op de flank verdedigen, geen kruisbewegingen maken met andere middenvelders of spitsen • Eerst naar binnen komen om ruimte kort te houden met centrumspits, beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten) • Verdedigers dwingen om pass te geven naar de buitenkanten • Op het juiste moment pressing op de bal, namelijk bij kans op balrecuperatie, d.w.z. eerst tegenstander ophouden en als de andere aanvallers en middenvelders goed aangesloten zijn, dan pressing!
Aanvallende middenvelder (10)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steeds aanspeelbaar zijn voor alle spelers (vrijlopen naar de bal toe) • Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn • Spel verleggen indien flank vast zit • Aannemen van de bal in functie van doel, draaien indien mogelijk en anders terug kaatsen 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigen zone centraal verdedigen: geen kruising van looplijnen met andere middenvelders of aanvaller • Speelhoek afsluiten in de diepte: dieptepassing beletten

<ul style="list-style-type: none"> • Aanvallers steunen en eventueel via een 1-2 ze voor doel zetten of vrij spelen op de flank • Goede positie ter hoogte van de 16m bij voorzet van de flanken • Individuele actie doorheen het centrum 	<ul style="list-style-type: none"> • Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende middenvelders • Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien het dichtst bij de bal, remmend wijken en niet laten uitspelen, tegenstander dwingen om pass te geven naar de buitenkanten • Meeschuiven bij pressing: wanneer tegenstander in de problemen komt op de flank • Coaching van spitsen
Centrumspits (9)	
<p>- Balbezit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanspeelbaarheid voor dieptepass als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts zonder eigenlijk volledig uit te wijken naar de zijkant • Bal goed afschermen en terugleggen voor de middenvelder of vrijmaken en diep spelen naar de hoek voor de flanken • Bij voorzet op het juiste moment naar de 1e paal toe bewegen • Bij werkelijke doelkans niet twijfelen • Fouten uitlokken in en rond de 16m 	<p>- Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zich tussen de andere flankaanvallers opstellen, geen kruisbewegingen maken • Speelhoeken afsluiten naar het centrum toe (beletten van dieptepass) • Verdedigers dwingen van te passen naar de buitenkanten • Actief meeschuiven bij pressing

3.8.5 Einddoelstellingen

- Technisch:
 - de algemene basistechnieken (tweevoetig passen, uitvoeren controle, dribbel, passeerbeweging...)goed beheersen, ook in beweging en onder druk van de tegenstrever
 - het 1 of 2 maal raken beheersen
 - het veranderen van flank beheersen
- Tactisch:
 - spelbedoelingen en basistaken per linie, aanleren zone voetbal
 - aanleren buitenspel
 - aanvoelen wanneer 1 of 2 maal raken om het spel te versnellen
 - het positiespel 3 – 1 ; 4 – 2 of 5 – 2 beheersen
- Balbezit:
 - opbouw van achteruit
 - veld breed en lang maken
 - vrijlopen of pass voor medespeler mogelijk maken
- Balverlies:
 - veld klein maken, linies kort bij elkaar aansluitend
 - tegenstander dwingen om breed te spelen en de dieptepass er uit halen
 - afjagen, doorjagen op de bal bezittende speler
 - snelle omschakeling
- Mentaal:
 - verder ontwikkelen van de coaching
 - spelregels aannemen en correct toepassen
- 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.

4. ZONEVOETBAL ALS OPLEIDINGSFILOSOFIE

4.1 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 als bij balverlies.

4.2 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 balrecreatie kan er "blind" gespeeld worden (omdat balbezitter min of meer weet waar medespeler staat)

4.3 Zoneprincipes bij 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, ...)
- Het 'blok' kantelt zo snel mogelijk (het blok moet zich in functie van de bal verplaatsen, de spelers respecteren de onderlinge afstanden)
- In de waarheidszone (= voor het eigen doel) bevinden er zich veel spelers in het centrum. Hoe dicht bij 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)

4.4 Zoneprincipes bij balbezit

- De eigen speelruimte vergroten "opengaan"
- Aanspeelbaar zijn binnen voor de ploegmaats haalbare zones
- Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal (vrijlopen, plaatswissels, 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: defensief denkende spelers!!

5. VOETBALFILOSOFIE – RICHTLIJNEN BIJ TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN, RICHTLIJNEN TER ONDERSTEUNING VAN HET SPORTIEF BELEID

5.1. De speler staat centraal

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 een gerichte coaching tijdens de wedstrijd.
- Elke speler kan trainen in de best mogelijke materiële omstandigheden (terrein -kunstgras en gras-, 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 ontplooiën.
- Bij KFC Paal-Tervant speelt iedere geselecteerde speler minstens 50% van de beschikbare speelduur.

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 (vriendelijk, rustig, stiptheid, respect betonen t.o.v. tegenstander, scheidsrechter, ...).

Het profiel 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.
- Als jeugdopleider moeten we individuele acties stimuleren, we moeten de spelers vertrouwen proberen te geven.
- De speler is coachbaar: hij aanvaardt richtlijnen van zijn jeugdopleider en van zijn medespelers. Als jeugdopleider moeten we daar aandacht aan schenken, spelers mogen (moeten!) ook elkaar coachen.

5.2. Trainingsmethode = wedstrijdvormen

Trainingen worden opgebouwd vanuit een combinatiemethode, dus een combinatie van wedstrijdvormen en tussenvormen
Waarom wedstrijdvormen?

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.

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.

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.

Definitie / voorwaarden van een wedstrijdvorm

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

- afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn
- 1 bal
- speler(s) bij ploeg in balbezit (aanvallers)
- speler(s) bij ploeg niet in balbezit (verdedigers)
- minstens 1 keeper in een groot centraal doel
- echte wedstrijdreglementen

Voorbeelden / praktijk:

- één 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 driemaal de bal raken” (je kan dit wel stimuleren door bijvoorbeeld een doelpunt na een voorzet dubbel te laten tellen)

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

Trainingsopbouw

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

OPWARMING
WEDSTRIJDVORM 1
TUSSENVORM 1 (KAN OOK EEN WEDSTRIJDVORM ZIJN)
TUSSENVORM 2 (KAN OOK EEN WEDSTRIJDVORM ZIJN)
TUSSENVORM 3 (KAN OOK EEN WEDSTRIJDVORM ZIJN)
WEDSTRIJDVORM 2
COOLING DOWN

We gaan vanuit dat er met de combinatiemethode gewerkt wordt. Hier zal er eerst een wedstrijdvorm in de maximale vorm starten, zodat het probleem zichtbaar wordt, waarna er vanaf de meest eenvoudige wedstrijdvorm geleidelijk terug opgewerkt wordt tot de eindvorm die dezelfde is als de eerste wedstrijdvorm.

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’).

Trainingsvoorbereiding

Algemeen schema denkproces:

- Analyse van de beginsituatie (waarop wil je trainen)
 - uit het leerplan
 - vastgesteld spelprobleem tijdens wedstrijd
- Thema van de training
 - Het thema van de training of het spelprobleem vertalen in coaching richtlijnen
- deze richtlijnen dan gebruiken tijdens de wedstrijdvormen en eventueel tussenvormen
- Evaluatie van de uitvoering van de oplossing voor het spelprobleem

Vuistregels bij de trainingen

- GEEN 'kakofonie' van potjes, kegels, ... Probeer kleuren te gebruiken in functie van de fantasiewereld van een kind. vb: veldje afbakenen met dezelfde kleuren van 'potjes' en probeer ook daarin consequent te zijn over je verschillende trainingen
- Zorg ervoor dat het materiaal klaar staat vooraleer de training begint.
- Zorg dat tussen de tussenvormen en de wedstrijdvormen niet al te veel didactisch materiaal moet verplaatst, verwijderd of bijgehaald worden. Hierdoor geraakt de aandacht tussen trainer en spelers zoek en zijn spelers de structuur kwijt.
- 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:
- extra punten bij scoren in een kleiner doel
- extra punten bij het scoren met het hoofd of met de mindere voet
- puntentelling per "set" of per "helft" van een wedstrijdje
- aftellen vanaf een getal tot nul
- gebruik maken van materiaal (ballen, kegels, potjes, kaarten) 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)
- Huiswerk: geef duiveltjes een (leuke) opdracht mee naar huist zodat zij ook naast de training met de bal bezig zijn. Leuke site hiervoor is www.voetbalhuiswerk.be

5.3 Coaching tijdens wedstrijden

Coaching wedstrijd onderbouw (U8 en U9)

Voor de wedstrijd:

- Geef heel erg kort weer wie op welke positie speelt en wat hij/zij daar moet doen.
- Visualiseer. Doe het bijv. in de kleedkamer met pionnen of bekertjes op de grond.
- Vraag aan spelers wat hij/zij op een bepaalde positie moet doen.
- Houdt het heel kort (5 min.), duidelijk en herkenbaar.

Tijdens de wedstrijd:

- Neem een positieve houding aan bij de jongste spelers, dit is belangrijk voor de sfeer en het vertrouwen van deze spelertjes
- Moedig voornamelijk aan en stimuleer om initiatief te nemen, fouten mogen gemaakt worden.
- Geef in het veld weinig aanwijzingen, gebruik een wissel om een speler tips te geven (“je deed het net goed, maar hoe zou je het straks misschien nóg beter kunnen doen?”)
- Coachopmerkingen moeten aangepast zijn aan de taal van het kind (kom dus niet ineens aan met bijv. zonedekking, kantelen, etc.)
- Laat de scheidsrechter in zijn/haar waarde, de coach heeft een voorbeeldfunctie.

Tijdens de rust:

- De rust is het moment voor de spelers om even op adem te komen en wat te drinken.
- Vraag wat zij zelf van de eerste helft vonden.
- Geef hooguit drie korte tips en aanwijzingen voor de tweede helft.

Na afloop van de wedstrijd:

- Zorg voor een positieve noot (‘we hebben misschien wel verloren, maar jullie hebben de tweede helft echt heel goed jullie best gedaan’)
- Beperk de nabespreking na de wedstrijd tot één (positieve) opmerking.

Coaching wedstrijd middenbouw (U10 tot en met U13)

Voor de wedstrijd:

- Hou een korte bespreking waarbij je gebruik maakt van een bord om situaties te kunnen visualiseren.
- Kom tijdens de bespreking terug op de inhoud van de training van de afgelopen week (herkenbaar voor spelers).
- Laat spelers zelf aan het woord, vraag hoe ze een bepaalde situatie moeten oplossen.

Tijdens de wedstrijd:

- Neem een positieve houding, de spelers moeten een veilig gevoel hebben waardoor ze initiatief durven te nemen en fouten gemaakt mogen worden.
- Moedig spelers aan om datgene wat ze hebben geleerd ook uit te voeren.
- Ga niet schreeuwen op de spelers (komt negatief over), maar probeer ze desnoods bij te sturen als de bal even uit het spel is
- Laat de scheidsrechter in zijn/haar waarde, de coach is de voorbeeldfunctie.

Tijdens de rust:

- De rust is het moment voor de spelers om even op adem te komen en wat te drinken.
- Vraag wat zij zelf van de eerste helft vonden.
- Vraag bij een voetbalprobleem aan spelers hou zij dat zouden moeten oplossen.
- Geef hooguit drie korte tips en aanwijzingen voor de tweede helft.
- Gebruik ook hier een bord om bedoelingen te kunnen visualiseren.

Na afloop van de wedstrijd:

- Zorg voor een positieve noot (‘in de tweede helft deden jullie precies wat er in de rust is aangegeven’).
- Beperk de nabespreking na de wedstrijd tot hooguit één opmerking. Voorkom discussies gevoed door emoties.
- Kom op de eerstvolgende training terug op de wedstrijd. Laat ook hierin de spelers veel aan het woord om de mening te kunnen geven.

Coaching wedstrijd bovenbouw (U15 en U17)

Voor de wedstrijd:

- Laat in de bespreking zien wat de trainer vandaag verlangt van zijn/haar spelers.
- Geef taken en aanwijzingen mee voor individuele spelers, maar ook voor een bepaalde linie.
- Betrek hen zoveel mogelijk in het verhaal, laat ze zelf nadenken over de taak en positie in het team.
- Kom terug op de inhoud van de trainingen in de afgelopen week (herkenbaar voor spelers).

Tijdens de wedstrijd:

- Laat het spel vooral over aan de spelers, zij maken bewust een eigen keuze.
- Geef problemen aan, maar laat ze dit in het veld zelf oplossen.
- Maak een aantal spelers verantwoordelijk voor de gang van zaken in het veld.
- Wees kritisch op de spelersgroep, er mogen langzamerhand eisen worden gesteld aan het functioneren.

Tijdens de rust:

- Bespreek de aandachtspunten van de wedstrijdbespreking.
- Laat spelers hun mening geven, maar geef als trainer ook duidelijk jouw visie.
- Voorkom emotionele discussies.
- Geef enkele duidelijke tips en aanwijzingen mee voor de tweede helft.

Na afloop van de wedstrijd:

- Voorkom emotionele spanningen en discussie na de wedstrijd, geef daarom kort jouw mening maar val spelers niet aan.
- Tijdens de nabespreking moet de trainer persoonlijke meningen vragen, ga individueel met spelers in overleg en kom erachter wat er leeft in de spelersgroep.
- De wedstrijdbespreking vormt een wezenlijk onderdeel van de training. Laat spelers nadenken over het verloop van de wedstrijd en met mogelijke oplossingen komen.



6. Eindtermen, opleiding en coaching doelmannen

De keeper is evenveel onderdeel van een team als gelijk welke andere speler. Daarom vinden we het binnen onze jeugdwerking heel belangrijk dat ook zij een degelijke specifieke opleiding krijgen. We streven er naar om elke keeper van deze trainingen te voorzien. Al is het natuurlijk ook belangrijk dat hij meetraint met zijn eigen team. In het moderne voetbal moeten keepers kunnen meevoetballen. Specifieke keeperstraining wordt bij ons gegeven vanaf U10. Voor jongere keepers hebben deze trainingen nog geen enkel nut.

6.1. Enkele tips om thuis te gebruiken:

Stimuleer de doelman om enkele oefeningen thuis te doen, oefeningen betreffende lenigheid, buik en rugspieren.

- 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!

Enkele 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 kruisen 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.

Oefeningen met een 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!!!

6.2 Jeugdkeepers U8 – U9

De keepers van deze leeftijden gaan we nog geen specifieke keeperstrainingen geven. Dit om de reden dat we geloven in meevoetballende keepers en we hiervoor de voetbaltraining prioriteit geven. Daarom dat we ook alle spelers de kans willen geven om in het doel te staan. Het is belangrijk dat ze niet alleen in doel staan, maar ook geregeld met hun voeten aan het werk gesteld worden. De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de doellijn moest tegenhouden is al lang voorbij. Er wordt nu veel meer van hem verwacht. De keeper moet kunnen 'meevoetballen' en moet dus ook vrijwel alle voetbalvaardigheden (passen, trappen, koppen, tackle, sliding enz.) beheersen. Zijn werkgebied strekt zich later tenslotte tot soms ver buiten de "16 meter" uit.

B+ Keeper aan de bal
<ul style="list-style-type: none">De keeper kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden OF pass).
B+ Keeper als keeper
<ul style="list-style-type: none">Keeper kan zo snel mogelijk kort opbouwen met de hand naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.
B+ Keeper als veldspeler
<ul style="list-style-type: none">Keeper kan na een terugspeelbal kort opbouwen naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.
B- Doelpoging
<ul style="list-style-type: none">Keeper kan zich bij een doelpoging juist opstellen ten opzichte van beide doelpalen zodat er evenveel kans is om geklopt te worden langs zijn rechter- of linkerkant.Keeper kan zich bij een doelpoging een paar meter voor zijn doel opstellen zodat de schiethoek verkleint en hij toch nog bij een eventuele lob kan.
B- Duel (1v1)
<ul style="list-style-type: none">Keeper kan zich bij een duel (1v1) zodanig opstellen dat de kans om links geklopt te worden even groot is als rechts.

6.3. Jeugdkeepers U10 – U11

B+ Keeper aan de bal
<ul style="list-style-type: none">De keeper kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden OF pass).
B+ Keeper als keeper
<ul style="list-style-type: none">Keeper kan zo snel mogelijk kort opbouwen met de hand naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.Keeper kan nauwkeurig kort opbouwen met de hand op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat de medespeler in de meest gunstige omstandigheden de opbouw kan verder zetten.
B+ Keeper als veldspeler
<ul style="list-style-type: none">Keeper kan na een terugspeelbal kort opbouwen naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.Keeper kan na een terugspeelbal nauwkeurig kort opbouwen naar medespeler op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat deze in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.Keeper kan na een terugspeelbal halflang opbouwen naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.Keeper kan een terugspeelbal onder druk zodanig ontzetten dat er geen onmiddellijk doelgevaar is voor de tegenpartij.
B- Doelpoging
<ul style="list-style-type: none">Keeper kan zich bij een doelpoging juist opstellen ten opzichte van beide doelpalen zodat er evenveel kans is om geklopt te worden langs zijn rechter- of linkerkant.Keeper kan zich bij een doelpoging een paar meter voor zijn doel opstellen zodat de schiethoek verkleint en hij toch nog bij een eventuele lob kan.Keeper kan bij een doelpoging de juiste uitgangshouding aannemen na een korte voorwaartse verplaatsing wanneer een tegenspeler naar doel trapt.Keeper kan een naar doel getrapte/gekopte bal klemvast nemen indien dit mogelijk was.

- Keeper kan bij een niet klemvast te nemen doelpoging de bal afweren naar de zijkant of in corner zodat er geen rechtstreeks doelgevaar is.

B- Duel (1v1)

- Keeper kan zich bij een duel (1v1) zodanig opstellen dat de kans om links geklopt te worden even groot is als rechts.
- Keeper kan bij een duel (1v1) een juiste positie innemen waarbij de schiethoeken zo klein mogelijk zijn en de kans om gedribbeld te worden minimaal is.
- Keeper kan de bal met de hand(en) uit de voeten van de speler halen als hij gedribbeld wordt.
- Keeper kan bij een duel (1v1) de bal vanuit stand met de voet(en), hand(en) of een ander lichaamsdeel afweren als speler aan de bal naar doel trapt.

B- Dieptepass

- Keeper kan zich bij een dieptepass zover mogelijk vóór zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijke lobbal kan.

B- voorzet

- Keeper kan zich bij een voorzet zover mogelijk weg van de 1ste paal opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een doelpoging naar de 1ste paal kan.
- Keeper kan zich bij een voorzet zover mogelijk vóór zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijke lobbal kan.
- Keeper kan een lage/halfhoge voorzet zo ver mogelijk weg van het doelgevaar ontzetten als die bal niet klemvast te nemen was.

Stilstaande fases

- Keeper kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen.
- Keeper kan zijn medespelers juist (= conform de teamafspraken) opstellen bij hoekschop tegen.

6.3.1 EINDTERMEN TECHNIEK

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

- 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
- Uitwerpen
- Trappen/passen

6.3.2. 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 telt voor keepers van U10 /U11

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

6.4 Jeugdkeepers U12-U13

B+ Keeper aan de bal
<ul style="list-style-type: none"> • De keeper kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden OF pass).
B+ Keeper als keeper
<ul style="list-style-type: none"> • Keeper kan zo snel mogelijk kort opbouwen met de hand naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is. • Keeper kan nauwkeurig kort opbouwen met de hand op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat de medespeler in de meest gunstige omstandigheden de opbouw kan verder zetten.
B+ Keeper als veldspeler
<ul style="list-style-type: none"> • Keeper kan na een terugspeelbal kort opbouwen naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is. • Keeper kan na een terugspeelbal nauwkeurig kort opbouwen naar medespeler op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat deze in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen. • Keeper kan na een terugspeelbal halflang opbouwen naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen. • Keeper kan een terugspeelbal onder druk zodanig ontzetten dat er geen onmiddellijk doelgevaar is voor de tegenpartij.
B- Doelpoging
<ul style="list-style-type: none"> • Keeper kan zich bij een doelpoging juist opstellen ten opzichte van beide doelpalen zodat er evenveel kans is om geklopt te worden langs zijn rechter- of linkerkant. • Keeper kan zich bij een doelpoging een paar meter voor zijn doel opstellen zodat de schiethoek verkleint en hij toch nog bij een eventuele lob kan. • Keeper kan bij een doelpoging de juiste uitgangshouding aannemen na een korte voorwaartse verplaatsing wanneer een tegenspeler naar doel trapt. • Keeper kan een naar doel getrapte/gekopte bal klemvast nemen indien dit mogelijk was. • Keeper kan bij een niet klemvast te nemen doelpoging de bal afweren naar de zijkant of in corner zodat er geen rechtstreeks doelgevaar is.
B- Duel (1v1)
<ul style="list-style-type: none"> • Keeper kan zich bij een duel (1v1) zodanig opstellen dat de kans om links geklopt te worden even groot is als rechts. • Keeper kan bij een duel (1v1) een juiste positie innemen waarbij de schiethoeken zo klein mogelijk zijn en de kans om gedribbeld te worden minimaal is. • Keeper kan de bal met de hand(en) uit de voeten van de speler halen als hij gedribbeld wordt. • Keeper kan bij een duel (1v1) de bal vanuit stand met de voet(en), hand(en) of een ander lichaamsdeel afweren als speler aan de bal naar doel trapt.
B- Dieptepass
<ul style="list-style-type: none"> • Keeper kan zich bij een dieptepass zover mogelijk vóór zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijke lobbal kan.
B- voorzet
<ul style="list-style-type: none"> • Keeper kan zich bij een voorzet zover mogelijk weg van de 1ste paal opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een doelpoging naar de 1ste paal kan. • Keeper kan zich bij een voorzet zover mogelijk vóór zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijke lobbal kan. • Keeper kan een lage/halfhoge voorzet zo ver mogelijk weg van het doelgevaar ontzetten als die bal niet klemvast te nemen was.
Stilstaande fases

- Keeper kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen.
- Keeper kan zijn medespelers juist (= conform de teamafspraken) opstellen bij hoekschop tegen.

6.4.1 EINDTERMEN TECHNIEK

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.).

- 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

4.3.2. 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"

6.5. Jeugdkeepers U15 – U17

B+ Keeper aan de bal

- De keeper kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden OF pass).

B+ Keeper als keeper

- Keeper kan zo snel mogelijk kort opbouwen met de hand naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.
- Keeper kan nauwkeurig kort opbouwen met de hand op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat de medespeler in de meest gunstige omstandigheden de opbouw kan verder zetten.
- Keeper kan op het juiste moment de tegenaanval inzetten d.m.v. een lange opbouw met de hand (slingerworp) naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- Keeper kan op het juiste moment de tegenaanval inzetten d.m.v. een lange opbouw met de voet (dropkick/volley-uittrap) naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- Keeper kan een lange opbouw inzetten door zo ver mogelijk en nauwkeurig uit te trappen vanuit de hand naar een zone waar medespeler(s) opgesteld staa(t)(n).
- Keeper kan een lange opbouw inzetten door zo ver mogelijk en nauwkeurig uit te trappen bij doeltrap naar een zone waar medespeler(s) opgesteld staa(t)(n).

B+ Keeper als veldspeler

- Keeper kan na een terugspeelbal kort opbouwen naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.
- Keeper kan na een terugspeelbal nauwkeurig kort opbouwen naar medespeler op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat deze in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- Keeper kan na een terugspeelbal halfang opbouwen naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- Keeper kan na een terugspeelbal lang opbouwen naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- Keeper kan een terugspeelbal onder druk zodanig ontzetten dat er geen onmiddellijk doelgevaar is voor de tegenpartij.
- Keeper kan nauwkeurig een terugspeelbal zo ver mogelijk trappen naar een zone waar medespeler(s) opgesteld staa(t)(n).
- Keeper kan na een interceptie van een dieptepass buiten het 16 meter-gebied balbezit van zijn team behouden
- Keeper kan de buiten het 16 meter-gebied geïntercepteerde dieptepass zodanig ontzetten dat er geen rechtstreeks doelgevaar is voor de tegenpartij.

B- Doelpoging

- Keeper kan zich bij een doelpoging juist opstellen ten opzichte van beide doelpalen zodat er evenveel kans is om geklopt te worden langs zijn rechter- of linkerkant.
- Keeper kan zich bij een doelpoging een paar meter voor zijn doel opstellen zodat de schiethoek verkleint en hij toch nog bij een eventuele lob kan.
- Keeper kan bij een doelpoging de juiste uitgangshouding aannemen na een korte voorwaartse verplaatsing wanneer een tegenspeler naar doel trapt.
- Keeper kan een naar doel getrapte/gekopte bal klemvast nemen indien dit mogelijk was.
- Keeper kan bij een niet klemvast te nemen doelpoging de bal afweren naar de zijkant of in corner zodat er geen rechtstreeks doelgevaar is.

B- Duel (1v1)

- Keeper kan zich bij een duel (1v1) zodanig opstellen dat de kans om links geklopt te worden even groot is als rechts.
- Keeper kan bij een duel (1v1) een juiste positie innemen waarbij de schiethoeken zo klein mogelijk zijn en de kans om gedribbeld te worden minimaal is.
- Keeper kan de bal met de hand(en) uit de voeten van de speler halen als hij gedribbeld wordt.
- Keeper kan bij een duel (1v1) de bal vanuit stand met de voet(en), hand(en) of een ander lichaamsdeel afweren als speler aan de bal naar doel trapt.
- Keeper kan bij een duel (1v1) situatie de tegenspeler aan de bal zodanig afremmen en naar buiten duwen waardoor medespelers kunnen terugkomen.

B- Dieptepass

- Keeper kan zich bij een dieptepass zover mogelijk vóór zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijke lobbal kan.

- Keeper kan zo snel mogelijk een lage dieptepass met de handen in het 16 meter-gebied intercepteren.
- Keeper kan zo snel mogelijk een (half)hoge dieptepass met de handen in het 16 meter-gebied intercepteren.
- Keeper kan een diepe hoge bal met de vuisten zo ver mogelijk weg van het doel ontzetten als die bal niet klemvast te nemen was.

B- voorzet

- Keeper kan zich bij een voorzet zover mogelijk weg van de 1ste paal opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een doelpoging naar de 1ste paal kan.
- Keeper kan zich bij een voorzet zover mogelijk vóór zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijke lobbal kan.
- Keeper kan zo snel mogelijk een voorzet met de handen (indien mogelijk klemvast) vóór mogelijke insnjiddende tegenspelers intercepteren.
- Keeper kan een lage/halfhoge voorzet zo ver mogelijk weg van het doelgevaar ontzetten als die bal niet klemvast te nemen was.
- Keeper kan een hoge voorzet zo ver mogelijk weg van het doelgevaar ontzetten als die bal niet klemvast te nemen was.

Stilstaande fases

- Keeper kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen.
- Keeper kan zijn medespelers juist (= conform de teamafspraken) opstellen bij hoekschop tegen.
- Keeper kan zichzelf juist opstellen bij centrale vrije trap tegen.
- Keeper kan de muur correct opstellen bij centrale vrije trap tegen.
- Keeper kan zichzelf juist opstellen bij vrije trap tegen gegeven vanop de flank.
- Keeper kan zijn medespelers correct (= conform de teamafspraken) opstellen bij vrije trap tegen gegeven vanop de flank.

6.5.1. Eindtermen Techniek

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 van de keeper bespreekbaar.

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

6.5.2. EINDTERMEN Tactiek

- Verdedigende situaties

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Opstellen en positie spel 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

6.6. Jeugdkeepers U21

Balbezit tegenstander

- Verdediging aansturen
- Coachtermen: "LOS" en "JIJ"

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. 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.

7. Stilstaande fases in jeugdopleiding

Een aantal stellingen:

"Huidige 'statistieken' beklemtonen het belang van stilstaande fases (SF) in functie van het 'resultaat'"

"In alle Europese competities worden 25% tot 50% van alle doelpunten gemaakt uit stilstaande fases"

"Stilstaande fases = details"

"Details maken het verschil in voetbal"

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

MAAR...seniorenvoetbal ≠ jeugdvoetbal

Is het zinvol om stilstaande fases te trainen en te coachen in de jeugdopleiding?

Ja, binnen het seniorenvoetbal is het trainen en coachen van standaardsituaties gericht op wedstrijdresultaat, vaak op korte termijn.

In de jeugdopleiding is het trainen en coachen van standaardsituaties gericht op het ontwikkelen van functionele technieken (doelpoging, druk zetten, duel...) en op het ontwikkelen van inzichten (ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelingsnelheid en situatieve herkenning)

aandachtspunten voor het aanleren van stilstaande fases in jeugdopleiding zijn :

Koppeling van visuele media (tactiekbord, PPT, video...) en inoefenen op het terrein

- Stilstaande fases in balverlies (SF-) analytisch inoefenen om een steeds herkenbare organisatie neer te zetten waarbij iedereen een bepaalde taak heeft
- Stilstaande fases in balverlies (SF-) analytisch inoefenen om spelers te laten wennen aan bepaalde functionele technieken en/of inzichtelijke opties

Na het analytisch aanbrengen volgt de toepassing onder weerstanden in wedstrijddechte vormen

- Trainingsstip bij wedstrijdvormen (vanaf 8 tegen 8):
 - elke inworp vervangen door een hoekschop
 - elke doeltrap vervangen door een vrije trap
- Spelers stimuleren tot snelle spelhervattingen kan eveneens door coaching in wedstrijdvormen
- Mogelijkheid tot correctie in oefenwedstrijden maar... zoveel mogelijk vanuit vraagstelling en interactie. Spelers inzichtelijk trainen rendeert beter wanneer we ze aanzetten tot denken

Wanneer? Op het moment dat bij SF- regelmatig bepaalde afspraken en taakinvingen niet nagekomen worden en verantwoordelijkheden verwaarloosd worden

- Wanneer nog? Op het moment dat bij stilstaande fases in balbezit (SF+) te vaak verkeerde keuzes worden gemaakt door speler aan de bal of door medespelers (positiekeuze, timing, samenwerking...)
- Hoe? Nieuwe zaken opnieuw eerst kort analytisch aanleren. Deze correcties worden aangebracht onder weerstanden in wedstrijdvormen

Weinig of geen aandacht in bespreking voor de wedstrijd, louter nog even iets herhalen uit de nabespreking van vorige wedstrijd(en)

- De namen per positie niet aflezen, zo gaat er teveel informatie verloren
- Hoe wel? Vanaf U15 een formulier in de kleedkamer ophangen met taakinvingen voor elk soort stilstaande fase (vrije trap, hoekschop in balbezit en balverlies)
- Op het formulier voornamen van spelers noteren
- Tijdens de wedstrijd in de coaching een eventuele korte correctie na de actie via vraagstelling
- De beperkte coaching uitsluitend richten op ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelingsnelheid en situatieve herkenning

Besluit

Met deze “Jeugd voetbalvisie 2020 – 2021” wordt de clubverantwoordelijken, de jeugdopleiders, de ouders, de spelers en andere betrokkenen een instrument aangereikt met de bedoeling om:

- 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 (voetbalinstanties, ...) als komende van verantwoordelijke binnen de club.

KFC Paal-Tervant jeugdbestuur en sportieve cel jeugd.

