

KFC Paal-Tervant



Seizoen 2024 – 2025

inhoud

Algemeen sportief beleid	5
Jaarplan en belangrijkste eindcompetenties	6
Specialisaties inzake posities	7
Intentie om voetballend op te bouwen van achteruit	7
Creativiteit & individualiteit wordt gestimuleerd	8
Doel van de wedstrijd	8
Voetbalvisie	9
Speelstijl van de jeugdopleiding	9
Opleidingsdoelen per leeftijdscategorie	12
Leeftijdscategorie U5 - multimovefase	12
Leeftijd 3 en 4 jaar (U5): volwaardig multimove	12
Leeftijd 5 tot 8 jaar: overgang naar multiskilz for foot	13
Leeftijdscategorie U6 – ontwikkelingsfase 2v2	14
Spelopzet	14
Leeftijdsspecifieke kenmerken	14
Aanpak bij KFC Paal-Tervant:	15
Geschikte oefenvormen:	15
Voorbeeldoefeningen	15
Leeftijdscategorie U7 – ontwikkelingsfase 3v3	17
Spelopzet	17
Leeftijdsspecifieke kenmerken	17
Aanpak bij KFC Paal-Tervant:	18
Geschikte oefenvormen:	18
Voorbeeldoefeningen	18
Leeftijdscategorie U8-U9– ontwikkelingsfase 5v5	20
Spelopzet	20
Leeftijdsspecifieke kenmerken	20
Tactische instructies	21
Wedstrijdbenadering:	21
Methodische aanpak:	21
Geschikte oefenvormen:	21
Voorbeeldoefeningen	22
Thema's technische en tactische aspecten	23
Taakomschrijving per positie 5v5 enkel ruit (vliegtuig)	25
Te kennen vaardigheden bij overgaan van 5v5 naar 8v8	26

Leeftijdscategorie U10 en U11 – ontwikkelingsfase 8v8.....	28
Spelopzet	28
Leeftijdsspecifieke kenmerken.....	28
Methodische aanpak:	29
Geschikte oefenvormen:	30
Voorbeeldoefeningen.....	30
Thema's technische en tactische aspecten	31
Leeftijdscategorie U12 en U13 – ontwikkelingsfase 8v8.....	34
Spelopzet	34
Leeftijdsspecifieke kenmerken.....	34
Positie rotatie en speelminuten:	35
Methodische aanpak	35
Voorbeeldoefeningen.....	36
Thema's technische en tactische aspecten	37
Taakomschrijving per positie 8v8 dubbele ruit	41
Te kennen vaardigheden bij overgaan van 8v8 naar 11v11.....	43
Leeftijdscategorie U15 – ontwikkelingsfase 11v11.....	44
Leeftijdsspecifieke kenmerken.....	44
Methodische aanpak	45
Thema's technische en tactische aspecten	46
Leeftijdscategorie U17 – ontwikkelingsfase 11v11.....	52
Leeftijdsspecifieke kenmerken.....	52
Methodische aanpak	53
Thema's technische aspecten	53
Thema's tactische aspecten	53
Thema's fysische aspecten.....	56
Taakomschrijving per positie 11v11 1-4-3-3	57
Einddoelstellingen	60
Basisopstelling: 4-3-3 systeem met punt naar achteren.....	62
Kernprincipes van zonevoetbal in een 4-3-3 formatie.....	69
Curriculum voor doelmannen	72
Algemene visie en doelstellingen.....	72
Leerdoelen per leeftijdsgroep	73
U10 en U11: eerste fase van gestructureerde keeperstraining	73
U12 en U13: verfijning van technische en tactische vaardigheden	74

U15 en U17: specialisatie en voorbereiding op competitief spel	75
Integratie van teamtactics en voetbal vlaanderen principes	76
Evaluatie, bijsturing en differentiatie.....	76
Geperiodiseerde leerdoelen voor doelmannen.....	76
Jaarplan voor keepers	77
Maandplan voor keepers	77
Curriculum voor keepers.....	78
Handleiding voor trainers.....	78
Training- & oefeningrichtlijnen voor doelmannen.....	79
Jeugdkeepers U8 – U9.....	80
Richtlijnen voor keepertrainers.....	80
Voorbeeldoefeningen voor doelmannen	81
Eindtermen, opleiding en coaching doelmannen	85
Richtlijnen bij trainingen en wedstrijden	93
Richtlijnen bij trainingen	93
Trainingsinhoud en oefenstof	95
Type oefenstof - voetbalvisie (team tactics)	99
Type oefenstof - individuele vaardigheden (basics).....	102
Coaching dna in trainingen.....	103
Richtlijnen bij wedstrijden.....	105
Coaching dna in wedstrijden	108
Onderbouw (U6 - U9)	108
Middenbouw (U10 - U13).....	108
Bovenbouw (U15 - U17)	109
Voorbeeld coachingwoorden en -termen per leeftijdscategorie.....	109
Onderbouw (U6 - U9)	109
Middenbouw (U10 - U13).....	110
Bovenbouw (U15 - U17)	111
Stilstaande fases in de jeugdopleiding	112
Gewenste spelersprofielen jeugdopleiding.....	115
Besluit	121

Algemeen sportief beleid

Deze “onze voetbalvisie” is opgesteld voor de periode 2024 - 2025

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 aanvallend 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). De speler die aanwezig is op de trainingen heeft recht op een selectie.

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 jeugdcategorie 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 fysische 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 4 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-, 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 (speelwijzettraining)

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.

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.

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.

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!

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 leeftijdscategorie.

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.

Voetbalvisie

Speelstijl van de jeugdopleiding

Inleiding

De jeugdopleiding van KFC Paal-Tervant streeft ernaar om spelers te ontwikkelen die naadloos kunnen doorstromen naar de eerste ploeg. Onze jeugdspelers worden opgeleid volgens een vastomlijnde speelstijl die in alle leeftijdscategorieën consistent wordt toegepast. Deze speelstijl is afgestemd op de 4-3-3 formatie, die als basis dient voor zowel de jeugdteams als de eerste ploeg. Hierdoor waarborgen we een uniforme voetbalidentiteit binnen de club.

Huisstijl en filosofie

- ⑥ Eenheid en consistentie : onze huisstijl staat voor eenheid en consistentie in de manier waarop we voetballen. We geloven in het ontwikkelen van spelers die niet alleen technisch en tactisch onderlegd zijn, maar ook in lijn met de waarden en speelstijl van de club. Dit betekent dat spelers van alle leeftijdsgroepen, van U6 tot U17, de basisprincipes van het 4-3-3 systeem leren en beheersen. Door deze consistentie ontwikkelen onze jeugdspelers een dieper begrip van het spel, wat de overgang naar hogere teams vergemakkelijkt.
- ⑥ Technisch beheersing : onze jeugdopleiding legt een sterke nadruk op technische beheersing. We geloven dat een goede technische basis essentieel is voor een succesvolle carrière. Elke training bevat oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van balcontrole, dribbelen, passen, en schieten. We streven naar een omgeving waarin technische vaardigheden worden aangescherpt en verfijnd door voortdurende herhaling en uitdaging.
- ⑥ Creativiteit en spelintelligentie : bij KFC Paal-Tervant moedigen we creativiteit en spelintelligentie aan. We willen dat onze spelers niet alleen reageren op wat er gebeurt, maar ook anticiperen en in staat zijn om hun eigen beslissingen te nemen op basis van het spelbeeld. Dit betekent dat spelers worden aangemoedigd om risico's te nemen, creatief te zijn in hun spel, en buiten de gebaande paden te denken om oplossingen te vinden.
- ⑥ Teamgeest en samenwerking : teamgeest en samenwerking zijn kernwaarden in onze huisstijl. Voetbal is een teamsport en succes komt voort uit een hechte samenwerking tussen spelers. We leggen de nadruk op het ontwikkelen van een positieve teamdynamiek, waarbij respect, communicatie, en wederzijds begrip centraal staan. Dit omvat ook het werken aan groepscohesie en het bevorderen van een cultuur waarin spelers elkaar steunen en samen naar gezamenlijke doelen streven.
- ⑥ Respect en discipline : respect voor teamgenoten, tegenstanders, scheidsrechters en de club is essentieel. We eisen discipline op het veld en daarbuiten, en verwachten dat onze spelers zich houden aan de normen en waarden van de club. Dit omvat punctualiteit, inzet tijdens trainingen, en een sportieve houding tijdens wedstrijden.

Filosofie

- ❶ **Spelersgerichte ontwikkeling** : onze filosofie is gericht op de holistische ontwikkeling van spelers. We willen niet alleen goede voetballers opleiden, maar ook goed opgeleide en verantwoordelijke individuen. Dit betekent dat we aandacht besteden aan de mentale, emotionele, en sociale ontwikkeling van onze spelers, naast hun technische en tactische vaardigheden. We bieden een omgeving waarin spelers kunnen groeien, zowel als atleet als persoon.
- ❷ **Proactief en aanvallend spel** : onze speelstijl is gebaseerd op een proactieve en aanvallende benadering van het spel. We geloven in het nemen van het initiatief en het beheersen van de wedstrijd door een actieve, balbezit-georiënteerde speelwijze. Dit houdt in dat we voortdurend proberen om de controle over het spel te behouden, kansen te creëren, en de tegenstander onder druk te zetten door ons eigen spel op te leggen.
- ❸ **Snelheid van beslissen en handelen** : een belangrijk aspect van onze filosofie is het ontwikkelen van spelers die snel kunnen beslissen en handelen. Dit betekent dat we oefeningen en situaties creëren die spelers dwingen om snel na te denken en te reageren, zowel op aanvallende als verdedigende momenten. We stimuleren snelheid en precisie in beslissingen en acties om de effectiviteit op het veld te maximaliseren.
- ❹ **Omhoog en doorstroom** : onze filosofie omvat ook een duidelijke focus op de doorstroming van jeugdspelers naar de eerste ploeg. We ontwikkelen spelers niet alleen om te excelleren in hun huidige leeftijdsgroep, maar ook met het oog op hun toekomst bij de club. Dit houdt in dat we regelmatig evalueren en begeleiden om ervoor te zorgen dat talentvolle spelers klaar zijn om de stap naar de seniorenploeg te maken wanneer dat moment komt.
- ❺ **Aanpassingsvermogen en flexibiliteit** : voetbal is een dynamische sport, en onze filosofie erkent het belang van aanpassingsvermogen. We leren onze spelers om flexibel te zijn in hun spel, zowel tactisch als strategisch. Dit betekent dat we ze voorbereiden op verschillende spelsituaties en tegenstanders, en hen leren om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden tijdens wedstrijden.
- ❻ **Integratie van fysieke voorwaarden** : fysieke fitheid en kracht zijn integraal voor het succes van elke voetballer. Onze filosofie omvat het integreren van fysieke training in onze dagelijkse routine, waarbij we zorgen voor een gebalanceerd programma dat kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, en blessurepreventie bevordert. Dit ondersteunt de technische en tactische ontwikkeling van onze spelers en helpt hen om op een hoog niveau te presteren.

Aanvallen

Positiespel en balbezit:

- ⦿ Breedte en diepte: bij balbezit spelen onze jeugdteams met breedte en diepte, waardoor we ruimte creëren om de tegenstander uit elkaar te spelen. De vleugelaanvallers (nummers 7 en 11) bieden altijd breedte, terwijl de centrale spits (nummer 9) en de middenvelders (nummers 8 en 10) constant diepgaande loopacties maken.
- ⦿ Opbouw van achteruit: de opbouw begint altijd bij de keeper (nummer 1) en de verdedigers (nummers 2, 3, 4, 5). We moedigen onze spelers aan om onder druk uit te spelen met korte passes, waarbij het middenveld betrokken wordt om de bal naar voren te brengen.
- ⦿ Combinatiespel: creativiteit en snel combinatiespel zijn essentieel in de aanvallende derde van het veld. Spelers worden aangemoedigd om 1-2 combinaties te zoeken, snel van kant te wisselen, en door de linies heen te spelen om kansen te creëren.

Druk naar voren:

- ⦿ Hoge pressie: wanneer de tegenstander balbezit heeft, schakelen onze teams snel om naar hoge druk. Dit betekent dat onze vleugelspelers en middenvelders direct druk zetten op de opbouwende tegenstander, met als doel de bal snel te heroveren.
- ⦿ Snelheid in aanval: na balverovering schakelen we snel om naar de aanval. Onze vleugelspelers en de centrale spits moeten klaar zijn om diepte te zoeken en de verdediging van de tegenstander direct onder druk te zetten.

Verdedigen

Compact spelen:

- ⦿ Verdedigen als team: defensief spelen we compact, waarbij de linies dicht op elkaar staan. Onze vleugelspelers (nummers 7 en 11) en centrale middenvelders (nummers 6, 8, 10) zakken in om het middenveld te versterken, terwijl de verdedigers strak hun posities houden.
- ⦿ Zonal marking: we verdedigen in zones, waarbij elke speler verantwoordelijk is voor een bepaald gebied op het veld. Dit zorgt ervoor dat we georganiseerd blijven, zelfs wanneer de tegenstander van kant wisselt.

Pressie en terug verdedigen:

- ⦿ Collectieve pressie: bij balverlies zetten we collectief druk, waarbij het dichtstbijzijnde blok de baljager is en de overige spelers de opties voor de tegenstander afsluiten.
- ⦿ Snelle terugkeer: bij balverlies op de helft van de tegenstander, schakelen we snel terug. De middenvelders en verdedigers moeten snel hun defensieve posities innemen om te voorkomen dat de tegenstander kan counteren.

Opleidingsdoelen per leeftijdscategorie

Leeftijdscategorie U5 - multimovefase

Bij KFC Paal-Tervant richten we ons op een leeftijdsgebonden aanpak om de motorische en sportieve ontwikkeling van jonge kinderen te bevorderen. Voor de leeftijdscategorie U5, die kinderen van 3 en 4 jaar omvat, bieden wij een volwaardig multimove-programma aan. Naarmate kinderen ouder worden, verschuift de focus naar meer voetbalspecifieke training, terwijl de basisprincipes van multimove behouden blijven tot de leeftijd van 8 jaar.

Multimove: specifieke benadering per leeftijdsgroep

Leeftijd 3 en 4 jaar (U5): volwaardig multimove

Doelstellingen:

- ⑥ **Uitgebreide motorische ontwikkeling:** voor kinderen van 3 en 4 jaar is het cruciaal om een brede motorische basis te leggen. Het multimove-programma richt zich op het ontwikkelen van de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden zonder een specifieke sporttak centraal te stellen.
- ⑥ **Plezier en spel:** het programma staat garant voor een speelse en plezierige benadering van bewegen, wat essentieel is om jonge kinderen enthousiast te maken en hun interesse in fysieke activiteiten te stimuleren.

Fundamentele bewegingsvaardigheden: tijdens de multimove-lessen voor 3- en 4-jarigen komen de volgende vaardigheden aan bod:

1. **Dribbelen**
2. **Glijden**
3. **Heffen en dragen**
4. **Klimmen**
5. **Roteren**
6. **Slaan**
7. **Springen en landen**
8. **Trappen**
9. **Trekken en duwen**
10. **Vangen en werpen**
11. **Wandelen en lopen**
12. **Zwaaien**

Deze vaardigheden vormen de basis voor de motorische ontwikkeling van jonge kinderen en zijn essentieel voor hun toekomstige sportieve activiteiten.

Leeftijd 5 tot 8 jaar: overgang naar multiskilz for foot

Doelstellingen:

- ❶ **Invoering van voetballende vaardigheden:** vanaf de leeftijd van 5 jaar blijven we het multimove-programma aanbieden, maar introduceren we geleidelijk voetbaltechnieken. Dit zorgt voor een soepele overgang naar meer voetbalspecifieke training terwijl de fundamentele motorische vaardigheden verder worden ontwikkeld.
- ❷ **Balans tussen multimove en voetbal:** tot de leeftijd van 8 jaar combineren we het multimove-programma met voetbaltraining. Dit biedt kinderen de gelegenheid om een breed scala aan bewegingsvaardigheden te behouden en tegelijkertijd voetballende technieken te leren.

Aanpak bij KFC Paal-Tervant:

- ❶ **Volwaardig multimove voor U5:** kinderen van 3 en 4 jaar krijgen een volwaardig multimove-programma onder begeleiding van een erkende instructeur en haar team, waarbij de focus ligt op motorische vaardigheden en plezier.
- ❷ **Geleidelijke overgang naar multiskilz for foot:** voor kinderen van 5 tot 8 jaar verschuift de focus naar multiskilz for foot. Dit programma biedt een mix van multimove-oefeningen en voetballende vaardigheden, zodat kinderen blijven profiteren van een brede motorische ontwikkeling en kennismaken met de basisprincipes van voetbal.

De aanpak voor de leeftijdscategorie U5 bij KFC Paal-Tervant is zorgvuldig afgestemd op de ontwikkelingsbehoeften van jonge kinderen. Door volwaardig multimove aan te bieden aan 3- en 4-jarigen en geleidelijk over te schakelen naar voetbalspecifieke training voor kinderen van 5 tot 8 jaar, zorgen we voor een gebalanceerde en effectieve ontwikkeling van motorische en voetballende vaardigheden. Deze aanpak legt een solide basis voor een actieve en sportieve toekomst.

Richtlijnen voor de opleiding

- ❶ **Techniek:** verfijnen van complexe vaardigheden zoals passen over lange afstanden, gecontroleerde dribbels onder druk, en het ontwikkelen van positiespecifieke technieken.
- ❷ **Tactiek:** introduceer en ontwikkel complexere tactieken, inclusief het spelen tegen verschillende formats (bijvoorbeeld 4-4-2, 3-5-2) en het omgaan met verschillende spelsituaties.
- ❸ **Mentaal:** werk aan zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en mentale weerbaarheid. Mentale voorbereiding en wedstrijdintelligentie worden een belangrijk onderdeel van de training.
- ❹ **Fysiek:** intensievere kracht- en conditietraining, inclusief specifieke oefeningen voor snelheid en explosiviteit. Blessurepreventie wordt een belangrijk thema.

Leeftijdscategorie U6 – ontwikkelingsfase 2v2

Voor kinderen van 5 jaar, in de ontwikkelingsfase 2v2, ligt de nadruk op het ontwikkelen van basisvaardigheden met de bal. Deze fase richt zich op het verbeteren van balgevoel, techniek, en oog/hand en oog/voet coördinatie. Het hoofddoel is om jonge spelers de baas te laten worden over de bal en hen plezier te laten ervaren in het spel.

Spelopzet

- ⚽ **Speelveld:** het speelveld voor 2v2 is klein, met een afmeting van 18x12,5 meter. Dit bevordert intensiteit en zorgt ervoor dat elke speler constant betrokken is bij het spel. De beperkte ruimte dwingt spelers om snel te handelen en te reageren op de bewegingen van hun tegenstanders.
- ⚽ **Spelers:** elk team bestaat uit 2 spelers. Volgens de reglementen van voetbal vlaanderen is één van de twee spelers een keeper, maar binnen onze club ligt de focus niet op het keepersspel in deze leeftijdscategorie. Beide spelers worden aangemoedigd om te dribbelen en te scoren.
- ⚽ **Speeltijd:** de wedstrijden zijn kort en intens, met een duur van 6 minuten per wedstrijd. Dit zorgt ervoor dat de spelers zich volledig kunnen concentreren en actief blijven zonder vermoeid te raken. Na elke wedstrijd worden de teams gerouleerd, zodat alle spelers regelmatig in actie komen.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Balgevoel en techniek:

- ⚽ **Balcontact:** voor kinderen van 5 jaar staat het leren omgaan met de bal centraal. Ze moeten leren dribbelen, mikken en scoren, waarbij het balgevoel en technische beheersing van groot belang zijn.
- ⚽ **Coördinatie:** de focus ligt op het verbeteren van oog/hand en oog/voet coördinatie, wat cruciaal is voor het ontwikkelen van motorische vaardigheden en het beheersen van de bal.

Concentratie en spelgedrag:

- ⚽ **Korte concentratiecapaciteit:** kinderen van deze leeftijd hebben een beperkte concentratiecapaciteit en worden snel afgeleid. De trainingen moeten daarom speels en afwisselend zijn om hun aandacht vast te houden.
- ⚽ **Individueel gericht:** spelers zijn vaak meer gericht op individuele prestaties dan op samenwerking. Ze zijn minder geneigd om samen te werken en richten zich voornamelijk op hun eigen spelplezier.

Tactische instructies

- ⚽ **Aanval:** het doel is om spelers te laten experimenteren met dribbelen, het verslaan van hun directe tegenstander en het creëren van kansen om te scoren. Spelers worden aangemoedigd om hun dribbelvaardigheden te gebruiken en zelfverzekerd op doel af te gaan. Er is geen focus op passing; het draait volledig om individuele acties.
- ⚽ **Verdediging:** spelers leren hoe ze de bal kunnen veroveren door druk te zetten en slim te positioneren. Ze worden aangemoedigd om snel te schakelen tussen aanvallen en verdedigen, en om voortdurend alert te zijn op de bewegingen van hun tegenstander.

Aanpak bij KFC Paal-Tervant:

Bij KFC Paal-Tervant richten we ons op een speelse en motiverende benadering van het voetbalspel voor deze leeftijdsgroep. Het doel is om kinderen te laten genieten van het spel door hen veel balcontacten en doelgerichte oefeningen te bieden. De focus ligt op het ondersteunen en motiveren van de kinderen in plaats van op strikte correcties.

Methodische aanpak:

- 🕒 **Balcontact:** zorg ervoor dat elk kind een eigen bal heeft tijdens de training om continu contact met de bal te stimuleren.
- 🕒 **Afwisseling en herhaling:** de training moet veel variatie en herhaling bevatten om de kinderen betrokken en actief te houden.
- 🕒 **Spelbedoelingen:** elke training bevat verschillende spelaspecten, waarbij we inspelen op de fantasiewereld van de kinderen en rekening houden met hun beperkte concentratievermogen.
- 🕒 **Eenvoudige uitleg:** geef korte, duidelijke instructies en gebruik eenvoudige opdrachten die aansluiten bij de taal en belevingswereld van de kinderen.
- 🕒 **Voordoen:** laat zien hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd in plaats van uitgebreide uitleg te geven.
- 🕒 **Minimale wachttijden:** zorg voor een actieve training zonder lange rijen en wachttijden.
- 🕒 **Focus op plezier:** het "fun"-element moet altijd aanwezig zijn om de kinderen te motiveren en plezier in het spel te behouden.

Geschikte oefenvormen:

- 🕒 **Basisvormen:** oefeningen met 1-tegen-1 situaties om de basisvaardigheden te ontwikkelen.
- 🕒 **Wedstrijdvormen:** klein-vormige wedstrijden zoals 2v2 om het spelplezier te vergroten en praktische vaardigheden te oefenen.
- 🕒 **Mik- en scoorvormen:** oefeningen gericht op mikken en scoren om de doelgerichtheid te verbeteren.
- 🕒 **Dribbelen/drijven:** oefeningen die de dribbelvaardigheden bevorderen.
- 🕒 **Coördinatie-oefeningen:** activiteiten gericht op oog/hand en oog/voet coördinatie.
- 🕒 **Estafettes:** spellen met voetbaluitdagingen die beweging en snelheid combineren.

Voorbeeldoefeningen

- 🕒 **1v1 dribbelduels:** in deze oefening nemen spelers het in een 1-tegen-1 situatie tegen elkaar op, met als doel hun tegenstander te passeren en te scoren. Dit helpt bij het ontwikkelen van dribbelvaardigheden en het vertrouwen in het nemen van individuele beslissingen.
- 🕒 **Schietoefeningen:** spelers oefenen hun schottechniek door vanuit verschillende posities op doel te schieten. De nadruk ligt op nauwkeurigheid en het leren inschatten van de beste momenten om te schieten.
- 🕒 **Afwerkvormen:** korte en snelle oefeningen waarbij spelers worden uitgedaagd om in een beperkte tijd te scoren. Dit bevordert hun reactievermogen en helpt hen om snel beslissingen te nemen voor het doel.

In de leeftijdscategorie U6, oftewel de ontwikkelingsfase 2v2, ligt de focus bij KFC Paal-Tervant op het ontwikkelen van balgevoel en technische vaardigheden op een speelse en motiverende manier. Door balcontact, variatie en plezier centraal te stellen, creëren we een omgeving waarin jonge spelers kunnen groeien en genieten van het spel. Deze aanpak legt een solide basis voor verdere ontwikkeling in de volgende fasen van hun voetbalcarrière.

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

Tactisch

- ⌚ introductie van basisprincipes zoals balbezit, dribbelen en scoren

Technisch

- ⌚ ontwikkeling van fundamentele voetbaltechnieken zoals dribbelen, passen, aannemen en schieten

Leeftijdscategorie U7 – ontwikkelingsfase 3v3

In de leeftijdscategorie U7, ook wel de ontwikkelingsfase 3v3 genoemd, ligt de focus op het verder ontwikkelen van balvaardigheden en technische bekwaamheden. Het doel is om jonge spelers te helpen nog beter de controle over de bal te krijgen, terwijl ze spelplezier ervaren. Tijdens deze fase worden nieuwe aspecten van het spel geïntroduceerd, waarbij kinderen steeds meer leren over teamwork en strategisch spel.

Spelopzet

- ⚽ **Speelveld:** het speelveld voor 3v3 heeft een afmeting van 25x15 meter, wat iets groter is dan bij 2v2. Dit geeft de spelers meer ruimte om te bewegen en samen te werken, terwijl het veld klein genoeg blijft om intensief balcontact te behouden.
- ⚽ **Spelers:** elk team bestaat uit 3 spelers, zonder vaste posities. De spelers wisselen voortdurend van rol, afhankelijk van de situatie op het veld. Dit helpt hen om een breder begrip te ontwikkelen van de verschillende aspecten van het spel.
- ⚽ **Speeltijd:** de wedstrijden duren 10 minuten, wat voldoende tijd geeft om de basisprincipes van passing en samenspel te oefenen, terwijl de intensiteit hoog blijft.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Balgevoel en techniek:

- ⚽ **Verdieping van balvaardigheden:** kinderen in deze fase moeten hun balgevoel verder ontwikkelen. Dit omvat technieken zoals dribbelen, mikken, scoren, passen, en bal afpakken. De focus ligt op het beheersen van de bal in verschillende situaties.
- ⚽ **Coördinatie:** er wordt verder gewerkt aan oog/hand en oog/voet coördinatie om de motorische vaardigheden te verfijnen en de controle over de bal te verbeteren.

Concentratie en spelgedrag:

- ⚽ **Beperkte concentratiecapaciteit:** kinderen van deze leeftijd hebben nog steeds een beperkte concentratiecapaciteit en zijn snel afgeleid. Trainingen moeten dus dynamisch en boeiend blijven om hun aandacht vast te houden.
- ⚽ **Individueel gericht met ontwikkeling van passen:** hoewel de focus nog steeds op individuele balvaardigheden ligt, wordt langzaam het aspect van passen geïntroduceerd. Kinderen blijven voornamelijk gericht op het scoren en het plezier van het spel.

Tactische instructies

- ⚽ **Aanval:** spelers worden aangemoedigd om zowel te dribbelen als te passen. De nadruk ligt op het leren herkennen van wanneer te dribbelen en wanneer te passen. Dit format leert hen ook om ruimte te creëren door slimme loopacties en te anticiperen op de bewegingen van hun teamgenoten.
- ⚽ **Verdediging:** verdedigen wordt nu een teamprestatie, waarbij spelers leren om gezamenlijk druk te zetten en de bal terug te winnen. Ze leren ook om hun positie te houden en samen te werken om de tegenstander te beletten te scoren.

Aanpak bij KFC Paal-Tervant:

Bij KFC Paal-Tervant richten we ons op een speelse en motiverende benadering voor de U7-spelers. De trainingen zijn ontworpen om balvaardigheden te ontwikkelen terwijl we ook het plezier in het spel behouden. Onze aanpak omvat veel balcontacten, variatie in oefeningen en aandacht voor het plezier van de kinderen.

Methodische aanpak:

- ⌚ **Balcontact:** zorg ervoor dat elk kind een eigen bal heeft tijdens de training om voortdurend balcontact te stimuleren en de ontwikkeling van balvaardigheden te bevorderen.
- ⌚ **Afwisseling en herhaling:** de trainingen moeten variatie en herhaling bevatten om de kinderen betrokken en actief te houden.
- ⌚ **Spelbedoelingen:** elke training bevat diverse spelaspecten, waarbij we inspelen op de fantasiewereld van de kinderen en rekening houden met hun beperkte concentratievermogen.
- ⌚ **Eenvoudige uitleg:** geef korte en duidelijke instructies, en gebruik eenvoudige opdrachten die aansluiten bij de taal en belevingswereld van de kinderen.
- ⌚ **Voordoen:** laat zien hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd in plaats van uitgebreide uitleg te geven.
- ⌚ **Minimale wachttijden:** zorg voor een actieve training zonder lange rijen en wachttijden om het tempo hoog te houden.
- ⌚ **Focus op plezier:** het "fun"-element moet altijd aanwezig zijn om de kinderen te motiveren en hen te laten genieten van het spel.

Geschikte oefenvormen:

- ⌚ **Basisvormen:** oefeningen zoals 1-tegen-1 om de basisvaardigheden verder te ontwikkelen.
- ⌚ **Wedstrijdvormen:** klein-vormige wedstrijden zoals 2v2, 3v3, en variaties zoals 2v3 om het spelplezier te vergroten en de toepassing van vaardigheden in spelomstandigheden te oefenen.
- ⌚ **Mik- en scoorvormen:** oefeningen gericht op mikken en scoren om de doelgerichtheid te verbeteren.
- ⌚ **Dribbelen, drijven en passen:** oefeningen die gericht zijn op dribbelen, drijven, en het aanleren van passen.
- ⌚ **Coördinatie-oefeningen:** activiteiten gericht op oog/hand en oog/voet coördinatie.
- ⌚ **Estafettes met voetbaluitdagingen:** spellen die beweging en snelheid combineren met voetbaluitdagingen.

Voorbeeldoefeningen

- ⌚ **3v2 overnumbers:** in deze oefening spelen 3 aanvallers tegen 2 verdedigers. Het doel is om de overtal situatie effectief uit te spelen door middel van slimme passes en bewegingen. Deze oefening leert spelers om snel te denken en de juiste keuzes te maken in het aanvalsspel.
- ⌚ **Passen en trappen:** spelers oefenen korte, snelle passes in kleine ruimtes, met de nadruk op precisie en timing. Deze oefening helpt hen om hun passingvaardigheden te verbeteren en het belang van teamwork te begrijpen.

- ⚽ **Drukzetten en omschakeling:** oefeningen gericht op het snel omschakelen van aanval naar verdediging en omgekeerd. Dit verbetert het reactievermogen van de spelers en helpt hen om te leren omgaan met veranderingen in spelsituaties.

In de leeftijdscategorie U7, oftewel de ontwikkelingsfase 3v3, ligt de nadruk bij KFC Paal-Tervant op het verfijnen van balvaardigheden en het bevorderen van spelplezier. Door een speelse en motiverende benadering te hanteren, willen we kinderen helpen hun technische vaardigheden te ontwikkelen, terwijl we het plezier in het spel behouden. Deze aanpak legt de basis voor verdere groei en ontwikkeling in de volgende fasen van hun voetbalcarrière.

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 voorkeervoet 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

Tactisch

- ⚽ introductie van basisprincipes zoals balbezit, dribbelen en scoren

Technisch

- ⚽ ontwikkeling van fundamentele voetbaltechnieken zoals dribbelen, passen, aannemen en schieten

Leeftijdscategorie U8-U9– ontwikkelingsfase 5v5

In de leeftijdscategorie U8-U9, oftewel de ontwikkelingsfase 5v5, zetten we de focus op het verder verfijnen van balvaardigheden en het stimuleren van samenwerking op het veld. Deze fase markeert de overgang naar een meer gestructureerd spel met nadruk op zowel individuele vaardigheden als samenspel. De training richt zich op het verbeteren van techniek, balgevoel en het introduceren van elementaire samenwerkingsaspecten in het voetbalspel.

Spelopzet

- ⌚ **Speelveld:** het speelveld voor 5v5 heeft een afmeting van 35x25 meter, wat voldoende ruimte biedt voor positiespel en dieptebewegingen. Dit formaat simuleert een verkleinde versie van het volledige veld, waardoor spelers leren om ruimte te creëren en te benutten.
- ⌚ **Spelers:** elk team bestaat uit 5 spelers, inclusief een keeper. De posities zijn geïnspireerd op het "vliegtuigconcept", waarbij het 5v5 spel wordt vergeleken met een "klein vliegtuig". De posities en hun bijbehorende nummers zijn:
 - **1:** keeper
 - **4:** centrale verdediger
 - **7:** vleugelspeler (rechts)
 - **9:** centrale aanvaller
 - **11:** vleugelspeler (links)
- ⌚ **Speeltijd:** de wedstrijden duren 4x15 minuten, wat voldoende tijd biedt voor spelers om hun vaardigheden in verschillende situaties te oefenen en hun spelinzicht te ontwikkelen.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Balgevoel en techniek:

- ⌚ **Verdieping van balvaardigheden:** kinderen in deze fase leren om de bal met beide voeten te beheersen. Dit omvat technieken zoals dribbelen, mikken, scoren, en korte passes. Het ontwikkelen van deze vaardigheden is cruciaal voor hun verdere voetbalontwikkeling.
- ⌚ **Tweevoetigheid:** het gebruik van beide voeten wordt aangemoedigd, waarbij elke beweging met zowel de rechter- als de linkervoet moet worden aangeleerd.

Concentratie en spelgedrag:

- ⌚ **Verbeterde concentratie:** kinderen in deze leeftijdsgroep kunnen hun concentratie al iets langer vasthouden. Desondanks blijft het belangrijk om trainingen kort en dynamisch te houden om hen betrokken te houden.
- ⌚ **Invoering van samenspel:** hoewel de nadruk nog steeds ligt op individuele vaardigheden, worden de eerste stappen naar samenspel gezet. Het leren van korte passes en samenwerking met teamgenoten begint nu te spelen.

Fysieke ontwikkeling:

- ⌚ **Snelheid en looptechniek:** snelheid, inclusief reactiesnelheid en startsnelheid, wordt behandeld in spelvormen. Looptechniek wordt geobserveerd en waar nodig gecorrigeerd. Specifieke krachttraining wordt vermeden; kinderen worden aangemoedigd om te spelen met hun eigen lichaamsgewicht.

- ⌚ **Uithouding:** de training wordt geleidelijk uitgebreid om de uithouding te verbeteren, maar specifieke uithoudingstrainingen worden nog niet geïntroduceerd.

Tactische instructies

- ⌚ **Aanval:** de nadruk ligt op het combineren van korte passes en lange ballen om ruimte te creëren. Spelers leren hoe ze dieptelooppacties kunnen maken en hoe ze de breedte van het veld kunnen gebruiken om aanval op te zetten. Het "vliegtuigconcept" helpt hen om te begrijpen hoe ze de ruimtes en posities op het veld moeten gebruiken, vergelijkbaar met de indeling van een vliegtuig.
- ⌚ **Verdediging:** verdedigen wordt een collectieve inspanning waarbij teams leren om compact te spelen en gezamenlijk druk te zetten. Spelers worden aangemoedigd om snel te schakelen tussen aanval en verdediging, en om hun positie te behouden om de tegenstander te dwingen naar de flanken te spelen.

Wedstrijdbenadering:

- ⌚ **Balbezit:** bij balbezit op de eigen helft ligt de nadruk op eenvoudige opbouw. Spelers worden aangemoedigd om vrij te lopen, de bal te dribbelen, of nauwkeurig in te spelen naar medespelers. Het vermogen om te kiezen tussen dribbelen en passen wordt bevorderd.
- ⌚ **Keeper:** de keeper speelt actief mee in het spel en zoekt voetballende oplossingen, zoals zelf dribbelen of het betrekken van medespelers bij de opbouw.
- ⌚ **Aanval en verdediging:** alle spelers worden aangemoedigd om zowel aan te vallen als te verdedigen. Het veld moet maximaal worden benut, en spelers moeten met lef en durf spelen. Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok en proberen de bal zo snel mogelijk te heroveren.

Methodische aanpak:

- ⌚ **Balcontact:** zorg ervoor dat elk kind een eigen bal heeft om constante balcontacten te bevorderen en technische vaardigheden te ontwikkelen.
- ⌚ **Afwisseling en herhaling:** de trainingen moeten variatie en herhaling bevatten om de kinderen actief en betrokken te houden.
- ⌚ **Spelbedoelingen:** elke training bevat verschillende spelaspecten, met aandacht voor de fantasiewereld van de kinderen en hun concentratiecapaciteit.
- ⌚ **Eenvoudige uitleg:** geef korte en duidelijke instructies en gebruik eenvoudige opdrachten die aansluiten bij de taal en belevingswereld van de kinderen.
- ⌚ **Voordoen:** laat zien hoe oefeningen uitgevoerd moeten worden in plaats van lange uitleg te geven.
- ⌚ **Minimale wachttijden:** zorg voor een actieve training zonder lange rijen en wachttijden om het tempo hoog te houden.
- ⌚ **Focus op plezier:** het "fun"-element moet altijd aanwezig zijn om de kinderen te motiveren en te laten genieten van het spel.

Geschikte oefenvormen:

- ⌚ **Basisvormen:** oefeningen zoals 1-tegen-1 en 2-tegen-2 om de basisvaardigheden te verbeteren.
- ⌚ **Wedstrijdvormen:** klein-vormige wedstrijden zoals 2v2, 3v3, en variaties zoals 2v3 om de toepassing van vaardigheden in een spelcontext te bevorderen.
- ⌚ **Mik- en scoorvormen:** oefeningen gericht op mik
- ⌚ **Mik- en scoorvormen:** oefeningen gericht op mikken en scoren om de precisie en doelgerichtheid te verbeteren.

- ⚽ **Dribbelen en passen:** oefeningen die dribbelen en passen combineren om de technische beheersing van de bal te vergroten.
- ⚽ **Oog/hand en oog/voet coördinatie:** activiteiten om de coördinatie te verbeteren, zoals estafettes en spelvormen die de motorische vaardigheden stimuleren.
- ⚽ **Estafettes met voetbaluitdagingen:** spellen die snelheid en beweging combineren met voetbaluitdagingen, waarbij kinderen leren om snel te reageren en effectief te bewegen met de bal.

Voorbeeldoefeningen

- ⚽ **Positiespel (rondo):** rondo-oefeningen zoals 4v1 of 5v2 helpen spelers om balbezit te oefenen en onder druk de juiste keuzes te maken. Deze oefeningen zijn essentieel voor het ontwikkelen van een goed positiespel.
- ⚽ **Snelheid en reactievermogen:** oefeningen gericht op het verbeteren van de snelheid van handelen en reacties, met de nadruk op snelle omschakelingen en het anticiperen op de bewegingen van de tegenstander.
- ⚽ **Doelgericht schieten:** oefeningen waarbij spelers vanuit verschillende hoeken en afstanden op doel schieten. Dit helpt hen om hun afwerkvaardigheden te verfijnen en het zelfvertrouwen voor het doel te vergroten.

In de leeftijdscategorie U8-U9, de ontwikkelingsfase 5v5, ligt de nadruk bij KFC Paal-Tervant op het verfijnen van balvaardigheden en het bevorderen van samenwerking. De training richt zich op het ontwikkelen van technische vaardigheden met beide voeten en het introduceren van samenspel. Door een speelse en motiverende aanpak blijven de kinderen betrokken en genieten ze van het spel, terwijl ze zich voorbereiden op de volgende fase in hun voetbalontwikkeling. De combinatie van technische oefeningen, spelvormen en een focus op plezier bereidt hen voor op een succesvolle overgang naar meer gestructureerd voetbal in de latere fasen.

⚽ **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
- ⚽ **Coördinatie:** 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**

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 intercepteren
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: aanspelbaarheid tegenstanders beheersen

- sluiten:
 - speelruimtes beperken (**tt-1a**) (5v5)

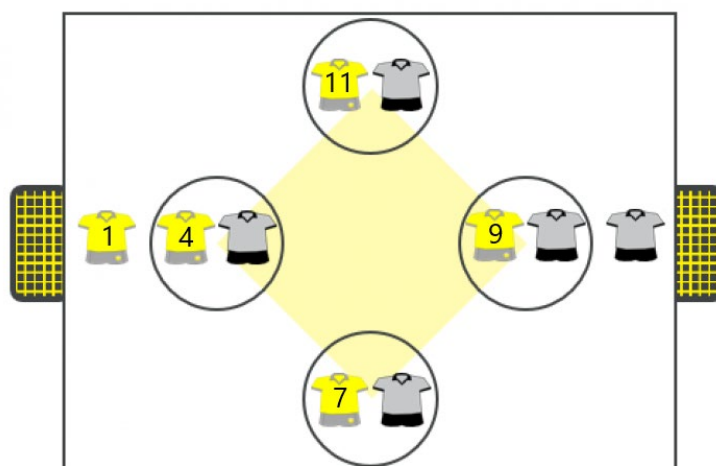
Doelkans beletten om scoren te beletten

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)

Taakomschrijving per positie 5v5 enkel ruit (vliegtuig)



Doelman (1)	
- balbezit: • Proberen aanspeelbaar te zijn • Meevoetballen – doorschuiven	- balverlies: • Al goed leren fungeren als extra centrale verdediger • Stimuleren om recht te blijven tijdens 1-1 duel met tegenstander
Centrale verdediger (4 – staartje)	
- balbezit: • Aanspeelbaar zijn als de doelman de bal heeft • De pass terug mogelijk maken voor andere spelers • Eerst diep spelen en dan breed inschuiven	- balverlies: • Niet laten uitschakelen • Rechtop 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)	
- balbezit: • 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 • Aanspeelbaar zijn voor je doelman • Actie maken moet gestimuleerd worden	- balverlies: • Niet laten uitschakelen • Tegenstander naar buiten drijven (hij mag niet met de bal in jullie vliegtuigje komen) • Rechtop blijven staan in het 1-1 duel, niet happen • Na uitschakeling blijven verder doen • Lichaam leren gebruiken tijdens duel
Centrale aanvaller (9 – piloot)	
- balbezit: • 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	- balverlies: • Niet laten uitschakelen • Rechtop blijven staan in het 1-1 duel • Niet happen • Na uitschakeling blijven verder doen • Lichaam leren gebruiken tijdens het duel

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 zo goed mogelijk kunnen uitvoeren (overstap – schaar)
- ⦿ Beheerst kunnen scoren vanop een afstand van 11m
- ⦿ Extra aandachtspunt voor de veldspelers: met de voorkeurvoet 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 vliegtuig : bij balverlies, kort bij elkaar opdat we elkaar kunnen helpen
- ⦿ Groot vliegtuig : bij balbezit, opdat we ruimte krijgen om een actie te maken



Leeftijdscategorie U10 en U11 – ontwikkelingsfase 8v8

In de leeftijdscategorie U10 en U11, oftewel de ontwikkelingsfase 8v8, ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van technische vaardigheden en het bevorderen van samenspel. Kinderen in deze leeftijdsgroep beginnen steeds meer als team te functioneren, waarbij hun balgevoel en spelinzicht zich verder ontwikkelen. De training richt zich op het verfijnen van techniek en het introduceren van strategische elementen van het spel.

Spelopzet

- ⌚ **Speelveld:** het speelveld voor fase 1 heeft een afmeting van 30/35x40/50 meter, wat iets kleiner is dan een standaard veld, om het spel overzichtelijk en beheersbaar te houden voor de jongere spelers.
- ⌚ **Spelers:** elk team bestaat uit 8 spelers, met de volgende posities en nummers:
 - 1: keeper
 - 2: rechterverdediger
 - 4: centrale verdediger
 - 5: linkerverdediger
 - 7: rechtervleugelspeler
 - 9: centrale aanvaller
 - 10: aanvallende middenvelder
 - 11: linkervleugelspeler
- ⌚ **Speeltijd:** de wedstrijden duren 4x15 minuten, wat een goede balans biedt tussen speeltijd en rust, zodat spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Technische vaardigheden:

- ⌚ **Verbeterd balgevoel:** kinderen in deze fase hebben een beter gevoel voor de bal dan in de U8-U9 fase. De nadruk ligt op het perfectioneren van techniek, inclusief dribbelen, passen, en scoren met beide voeten.
- ⌚ **Technische coaching:** er wordt veel aandacht besteed aan de juiste uitvoering van technische vaardigheden. De training richt zich op het verder ontwikkelen van balvaardigheden en het leren van samenspel.

Samenspel en tactiek:

- ⌚ **Introduceren van samenspel:** samenspel wordt steeds belangrijker. Kinderen leren de waarde van samenwerking met medespelers en tegenstanders. Het gebruik van strategische posities en het creëren van “driehoeken” op het veld worden geïntroduceerd.
- ⌚ **Positie en rollen:** spelers worden aangemoedigd om verschillende posities te leren kennen en flexibel te spelen. De nadruk ligt op het verbeteren van de technische uitvoering in deze posities, met een focus op het gebruik van zowel de linker- als de rechervoet.

Fysieke ontwikkeling:

- ⌚ **Snelheid en lenigheid:** snelheid, met name startsnelheid en reactiesnelheid, wordt behandeld in spelvormen zoals estafettes. Lenigheid blijft belangrijk, met aandacht voor bewegingen zoals springen, trekken-duwen, en korte duels.
- ⌚ **Uithouding:** uithouding wordt bereikt door de duur van de training te verlengen en veel oefeningen met de bal aan te bieden. Er worden geen specifieke uithoudingsoefeningen gedaan.
- ⌚ **Krachttraining:** specifieke krachttraining wordt vermeden. In plaats daarvan worden krachtaspecten geïntegreerd in spelvormen die springen en duwen omvatten.

Wedstrijdbenadering:

- ⌚ **Opbouw en passing:** bij balbezit ligt de nadruk op een eenvoudige opbouw en zuivere passing met beide voeten. De keeper speelt een actieve rol in het uitbouwen van het spel via de flankspelers.
- ⌚ **Flankspelers en aanval:** flankspelers worden aangemoedigd om met lef te spelen en dribbels niet te schuwen. De opbouw wordt vergemakkelijkt door het veld breed te houden en door het creëren van ruimte met een dubbele ruit op het veld.
- ⌚ **Verdediging:** bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtstbijzijnde speler probeert de balbezitter te storen, terwijl anderen naar binnen knijpen om speelhoeken af te sluiten. Spelers worden aangemoedigd om rechtop te blijven staan en de tegenstander niet gemakkelijk uit te schakelen.

Methodische aanpak:

- ⌚ **Balcontact:** zorg ervoor dat elk kind een eigen bal heeft om constante balcontacten en technische ontwikkeling te bevorderen.
- ⌚ **Afwisseling en herhaling:** de training moet veel variatie en herhaling bevatten om de betrokkenheid en ontwikkeling van de kinderen te maximaliseren.
- ⌚ **Keuze van oefenvorm:** kies de juiste oefenvormen die passen bij de spelbedoeling en de technische focus van de training.
- ⌚ **Spelbedoeling:** maak de spelbedoelingen duidelijk en pas de trainingen aan op basis van de veldbezetting, teamorganisatie, en de grootte van het speelveld.
- ⌚ **Manipulatie van weerstanden:** pas de weerstand in de oefeningen aan om de moeilijkheidsgraad te verhogen of te verlagen, afhankelijk van de behoeften van de spelers.
- ⌚ **Aanpassing van spelregels:** pas de spelregels aan indien nodig om de training uitdagender of eenvoudiger te maken.
- ⌚ **Technische coaching:** focus op de juiste technische uitvoering, zowel algemeen als individueel. Kwaliteit wordt boven kwantiteit gesteld.
- ⌚ **Plezier:** zorg ervoor dat het “fun”-element altijd aanwezig is om de motivatie en betrokkenheid van de spelers te waarborgen.

Geschikte oefenvormen:

- ⌚ **Basisvormen:** oefeningen zoals 1-tegen-1 en 2-tegen-2 om de technische vaardigheden en balcontrole te verbeteren.
- ⌚ **Wedstrijdvormen:** klein-vormige wedstrijden zoals 2v2, 3v3, en 5v5 om de toepassing van vaardigheden in een spelcontext te bevorderen.
- ⌚ **Passing en opbouw:** oefeningen gericht op passing en opbouw om de samenwerking en technische precisie te verbeteren.
- ⌚ **Estafettes en spelvormen:** oefeningen die snelheid, lenigheid en kracht combineren met voetbaluitdagingen.

Voorbeeldoefeningen

- ⌚ **Veld breed positie spel:** oefeningen waarbij spelers leren om de breedte van het veld te gebruiken om ruimte te creëren en aanvallen op te zetten.
- ⌚ **Druk zetten en terugvallen:** oefeningen gericht op het aanleren van een compacte verdedigingsformatie en het effectief drukzetten op de tegenstander.
- ⌚ **Teamcombinaties:** oefeningen waarbij spelers leren om in kleine groepen samen te werken om door de defensie van de tegenstander heen te breken.

In de leeftijdscategorie U10 en U11, de ontwikkelingsfase 8v8, ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van technische vaardigheden en het bevorderen van samenspel. De trainingen zijn gericht op het perfectioneren van baltechniek, het introduceren van strategische elementen, en het stimuleren van teamwerk. Door een dynamische en speelse aanpak worden de kinderen voorbereid op de overgang naar meer gestructureerd en tactisch voetbal in de latere fasen van hun ontwikkeling.

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
- ⌚ Coördinatie: 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

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 aanspeelbaar 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

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: aanspelbaarheid 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)

Leeftijdscategorie U12 en U13 – ontwikkelingsfase 8v8

In de leeftijdscategorie U12 en U13 maken spelers een duidelijke stap in hun voetbalontwikkeling. Ze beginnen zich steeds meer te meten met anderen en kunnen effectief in teamverband werken om gemeenschappelijke doelen te bereiken. De nadruk ligt op het verder ontwikkelen van technische vaardigheden, het begrijpen en uitvoeren van samenspel, en het beginnen met een beperkte fysieke training.

Spelopzet

- ⚽ **Speelveld:** het speelveld voor fase 2 is groter, met een afmeting van 40/45x50/60 meter, wat spelers meer ruimte geeft om geavanceerde tactieken te oefenen en hun spelinzicht verder te ontwikkelen.
- ⚽ **Spelers:** elk team bestaat uit 8 spelers, met dezelfde posities en nummers als in fase 1. In deze fase wordt echter meer nadruk gelegd op de individuele rol van elke speler binnen het team en hoe ze als geheel kunnen functioneren.
- ⚽ **Speeltijd:** de wedstrijden duren 4x20 minuten, wat de fysieke belasting verhoogt en spelers voorbereidt op de langere wedstrijden in het 11v11 format.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Technische vaardigheden:

- ⚽ **Verbeterde balbeheersing:** dit is de ideale leeftijd om de beheersing van de bal in verschillende voetbalsituaties te verfijnen. Spelers zijn leergierig en kunnen de technische vaardigheden die ze aanleren effectief uitvoeren. Het bewust en doelgericht oefenen van deze vaardigheden wordt steeds belangrijker.

Samenspel en tactiek:

- ⚽ **Eerste echte combinaties:** spelers beginnen de eerste echte combinaties te maken, waarbij ze beter begrijpen hoe ze moeten dekken en vrijlopen. Het besef groeit dat ze moeten vrijlopen bij balbezit en dat ze de tegenstander moeten dekken bij balverlies.
- ⚽ **Coaching en begrip:** naast het spelen van het spel zelf, krijgen spelers ook inzicht in het coachen van teamgenoten. Ze beginnen situaties in zowel balbezit als balverlies beter te begrijpen en kunnen elkaar ondersteunen door aanwijzingen te geven.

Fysieke ontwikkeling:

- ⚽ **Beperkte krachttraining:** vanaf deze leeftijd kan er begonnen worden met beperkte fysieke training. Kracht wordt voornamelijk ontwikkeld door duelvormen binnen homogene groepen en oefeningen met het eigen lichaamsgewicht.
- ⚽ **Lenigheid en flexibiliteit:** deze leeftijdsgroep is vaak wat stijver, dus het werken aan lenigheid is essentieel. Rekoefeningen en flexibiliteitstraining moeten een vast onderdeel van de trainingen zijn.
- ⚽ **Uithouding en snelheid:** uithoudingsvermogen wordt verbeterd door het uitvoeren van korte duurinspanningen met de bal, terwijl snelheid en explosief vermogen getraind worden met oefeningen op maximale snelheid en voldoende rust.

Wedstrijdbenadering:

- ⌚ **Eenvoudige opbouw en passing:** net als bij jongere leeftijdsgroepen, ligt de nadruk in 8v8-wedstrijden op een eenvoudige opbouw en een zuivere passing met zowel de linker- als rechtervoet. De keeper speelt een actieve rol in de opbouw van het spel door het betrekken van de flankspelers.
- ⌚ **Aanvallende en verdedigende rollen:** flankspelers worden aangemoedigd om met lef en durf te spelen, inclusief het maken van dribbels. De opstelling in een dubbele ruit helpt bij het creëren van “driehoeken,” wat het eenvoudiger maakt om teamgenoten aan te spelen. Verdedigers moeten actief deelnemen aan het spel door op te schuiven en zo ook voor aanvallende dreiging te zorgen.
- ⌚ **Defensieve organisatie:** bij balverlies wordt de nadruk gelegd op het vormen van een compact blok. De dichtstbijzijnde speler moet de balbezitter onder druk zetten, terwijl andere spelers speelhoeken afsluiten door naar binnen te knijpen.

Tactische instructies

- ⌚ **Aanval:** teams leren om geavanceerde aanvallende tactieken uit te voeren, zoals overlappings, crossen en het bespelen van de halfspaces. Er wordt ook aandacht besteed aan het opbouwen van aanvallen vanuit de verdediging en het creëren van scoringskansen door slimme loopacties en combinaties.
- ⌚ **Verdediging:** verdedigen op teamniveau met een focus op pressiezetten, het afschermen van gevaarlijke ruimtes en het omschakelen van verdediging naar aanval. Spelers leren hoe ze als eenheid kunnen verdedigen en hoe ze effectief kunnen communiceren om de tegenstander af te stoppen.

Positie rotatie en speelminuten:

- ⌚ **Diversiteit in posities:** het blijft belangrijk dat spelers verschillende posities leren spelen, zodat ze een allround begrip van het spel ontwikkelen. Trainers moeten ervoor zorgen dat alle spelers gelijkmatig speelminuten krijgen en dat er regelmatig van positie wordt gewisseld.

Methodische aanpak

- ⌚ **Balcontact en afwisseling:** elke speler moet toegang hebben tot een bal om consistent balcontact te garanderen. Trainingen moeten afwisselend zijn om de aandacht en interesse van de spelers vast te houden.
- ⌚ **Herhaling en juist oefenvorm:** veel herhalingen zijn cruciaal om vaardigheden in te slijpen. Het kiezen van de juiste oefenvorm die past bij het doel van de training is essentieel voor effectieve leermomenten.
- ⌚ **Spelbedoeling en teamorganisatie:** de spelbedoeling moet duidelijk zijn voor de spelers. Veldbezetting en teamorganisatie moeten zo worden aangepast dat ze aansluiten bij het doel van de training.
- ⌚ **Weerstand, speelveldgrootte en aantal spelers:** trainers moeten in staat zijn om de moeilijkheidsgraad van oefeningen te manipuleren door de weerstand te verhogen of te verlagen, het speelveld groter of kleiner te maken, en het aantal spelers of tegenstanders aan te passen.
- ⌚ **Spelregels en coaching:** aanpassingen in de spelregels kunnen helpen om specifieke leerdoelen te bereiken. Coaching moet zich richten op de juiste technische uitvoering, zowel op individueel als teamniveau.

Voorbeeldoefeningen

- ⚽ **Positiespecifieke trainingen:** oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van de vaardigheden die specifiek zijn voor elke positie. Bijvoorbeeld het trainen van vleugelverdedigers in het sluiten van de flank en het trainen van centrale middenvelders in het beheer van het speltempo.
- ⚽ **Overtalsituaties:** oefeningen om het spelen in overtal situaties te perfectioneren, zoals 4v3 of 5v4, waarbij spelers leren om de numerieke meerderheid uit te buiten om kansen te creëren.
- ⚽ **Omschakelingsoefeningen:** oefeningen gericht op het verbeteren van de snelheid en effectiviteit van de omschakeling, zowel van verdediging naar aanval als andersom. Dit helpt spelers om snel te reageren en te handelen in dynamische spelsituaties.

In de leeftijdscategorie U12 en U13 ligt de nadruk op het verfijnen van technische vaardigheden, het verbeteren van tactisch inzicht en het beginnen met fysieke training. Spelers leren om samen te werken, elkaar te coachen en hun vaardigheden in een teamomgeving te verbeteren. Deze fase bereidt hen voor op de volgende stappen in hun voetbalontwikkeling, waar techniek, tactiek en fysiek vermogen steeds belangrijker worden

"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-, startsnellheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) + looptechniek verbeteren
- ⚽ Coördinatie: 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

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 aanspeelbaar 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 aanspeelbaar wordt met het oog op de meest gunstige vervolgactie = bewegen om een medespeler aanspeelbaar te maken - De dichtstbijzijnde speler kan zich lager dan de de speler aan de bal aanspeelbaar 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 doeltkans

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 balrecuperatie

- balrecuperatie: 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: aanspelbaarheid 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**)

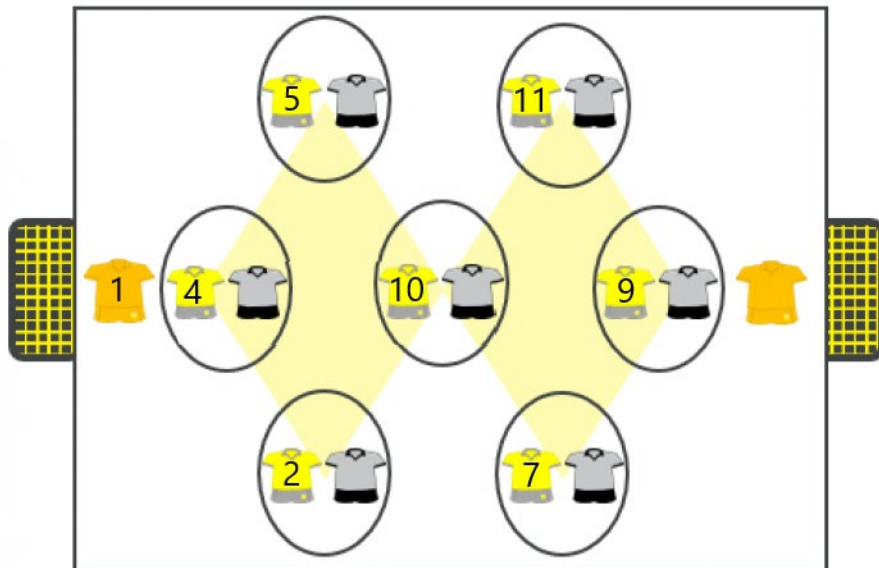
Omschakeling

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**)

Taakomschrijving per positie 8v8 dubbele ruit



Doelman (1)	
- balbezit: • 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)	- balverlies: • Doelpunten voorkomen • Positie kiezen tegen over verdedigers - tegenstanders en medespelers • Fungeren als extra centrale verdediger bij lange bal
Vleugelverdedigers (2 - 5)	
- balbezit: • Positie kiezen, uit elkaar en het veld breed maken • Aanspelen van middenvelder en aanvaller • Wanneer er ruimte is de bal durven drijven naar voren	- balverlies: • 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)	
- balbezit: • Positie kiezen tussen middenvelder en vleugelverdediger	- balverlies: • Niet laten uitschakelen, recht blijven tijdens het 1-1 duel • Veld klein maken

• 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	• Rugdekking geven aan uitgespeelde verdedigers • Niet happen • Als je uitgeschakeld bent blijven verder doen • Lichaam gebruiken in het duel
Centrale middenvelder (10)	
- balbezit: • Positie kiezen en aanspeelbaar 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 aanspeelbaar zijn ook tijdens een aanval • Als de kans zich voor doet durven afwerken op doel	- balverlies: • 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)	
- balbezit: • 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	- balverlies: • 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)	
- balbezit: • Zo diep mogelijk positie kiezen, veld lang maken, zorgen dat je aanspeelbaar bent • Vrije ploegmaat aanspelen • Voor doel niet twijfelen en afwerken, positie kiezen • Doelpogingen individueel of via combinatie	- balverlies: • 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

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.

Leeftijdscategorie U15 – ontwikkelingsfase 11v11

In de leeftijdscategorie U15 maken spelers een cruciale fase door in hun fysieke en mentale ontwikkeling. Deze periode wordt gekenmerkt door veranderingen in het lichaam en een verhoogd bewustzijn daarvan, wat kan leiden tot onzekerheden en spanningen. De puberteit speelt een belangrijke rol, met als gevolg motivatieproblemen en een kritische houding tegenover autoriteit. Het is belangrijk voor trainers om deze veranderingen te herkennen en hierop in te spelen bij de ontwikkeling van de spelers.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Fysieke en mentale ontwikkeling:

- ⌚ **Bewustwording van het eigen lichaam:** spelers in de U15-categorie ervaren veranderingen in hun lichaam, wat kan leiden tot een gevoel van ongemak of onzekerheid. Groei in de lengte kan ertoe leiden dat sommige spelers slungelig of onhandig lijken, wat hun motoriek tijdelijk kan beïnvloeden.
- ⌚ **Onstabiele motoriek:** door deze lichamelijke veranderingen kunnen dagelijkse bewegingen soms minder soepel verlopen. Hoewel de al geleerde vaardigheden behouden blijven, kan de kwaliteit van de uitvoering tijdelijk afnemen.
- ⌚ **Motivatie en kritische houding:** deze leeftijdsfase wordt ook gekenmerkt door een kritische houding tegenover gezag en mogelijk een gebrek aan motivatie. Dit kan invloed hebben op de trainingsbereidheid en prestaties op het veld.

Tactische en technische ontwikkeling:

- ⌚ **Vrijlopen en samenspel:** spelers beginnen meer aandacht te besteden aan het vrijlopen en samenspelen, wat essentieel is in de 11v11-formatie. Er is een duidelijker begrip van de verdedigende taken en de verantwoordelijkheden die bij verschillende posities horen.
- ⌚ **Aanpassing aan posities:** de spelers beginnen hun specifieke rol binnen het team te begrijpen en uit te voeren. Ze leren de taken en verantwoordelijkheden die bij hun positie horen beter te beheersen.

Wedstrijdbenadering:

- ⌚ **Spelconcept en formatie:** in wedstrijden ligt de focus op een 1-4-3-3 formatie, die maximale mogelijkheden biedt voor driehoeksspel en een efficiënte bezetting van het veld. Dit systeem stelt spelers in staat om snel te schakelen tussen balbezit en balverlies (b+ en b-).
- ⌚ **Verdedigingslinie:** de verdediging bestaat uit vier spelers, wat een goede breedtebezetting van het veld mogelijk maakt. Alle verdedigers moeten deelnemen aan het opbouwen van het spel, en het is cruciaal dat ze elkaar coachen om goed om te gaan met wisselende tegenstanders.
- ⌚ **Middenveldorganisatie:** het middenveld bestaat uit drie centrale middenvelders, opgesteld in een driehoek met de punt naar voren. Dit systeem bevordert de ontwikkeling van spelverdelers (nummer 10) en stimuleert de controlerende middenvelders (nummers 6 en 8) om op te schuiven en taken over te nemen, zonder dat ze beide tegelijk in de aanval gaan.
- ⌚ **Aanval en creativiteit:** de aanval bestaat uit drie spitsen, wat zorgt voor meerdere aanspeelpunten in de aanvalslinie. Buitenspelers worden aangemoedigd om vanaf de flanken acties te ondernemen, terwijl de diepe spits fungeert als targetman en afmaker. Het vinden van voetballende oplossingen en creatief spel worden sterk benadrukt.

- ⌚ **Zonevoetbal en spelintelligentie:** het concept van zonevoetbal helpt spelers om spelsituaties beter te lezen en de juiste keuzes te maken. Het bevordert ook het nemen van initiatief en het verbeteren van het collectieve spel, zowel in aanval als verdediging.

Methodische aanpak

- ⌚ **Balcontact en afwisseling:** zorg ervoor dat elke speler een eigen bal heeft en dat er veel variatie in de training is om de aandacht van de spelers vast te houden.
- ⌚ **Herhaling van technische vaardigheden:** technische vaardigheden moeten regelmatig worden herhaald om ze te verfijnen en te versterken.
- ⌚ **Spelintelligentie ontwikkelen:** trainers moeten spelinzicht ontwikkelen en waar nodig bijsturen om spelers te helpen betere beslissingen te nemen tijdens wedstrijden.
- ⌚ **Beheersing van de bal:** de focus ligt op het beheersen van de bal in verschillende voetbalsituaties, waarbij de juiste oefenvormen worden gekozen om deze vaardigheden te verbeteren.
- ⌚ **Aanpassingen in training:** manipuleer de weerstand, speelveldgrootte, en het aantal spelers of tegenstanders om de oefeningen uitdagender of juist makkelijker te maken, afhankelijk van het doel van de training.
- ⌚ **Spelregels en coaching:** pas de spelregels aan indien nodig en focus op de juiste technische uitvoering, zowel op individueel als op teamniveau.
- ⌚ **Plezier in het spel:** het “fun”-element moet altijd aanwezig zijn in de training, zodat spelers gemotiveerd blijven en plezier hebben in het spel.

In de U15-leeftijdscategorie ligt de nadruk op het ondersteunen van spelers in hun fysieke en mentale ontwikkeling, het verfijnen van technische vaardigheden, en het verbeteren van tactisch inzicht. Trainers moeten aandacht besteden aan de uitdagingen die de puberteit met zich meebrengt en ervoor zorgen dat het trainingsproces spelers helpt om zich zowel individueel als in teamverband te ontwikkelen. Deze fase bereidt spelers voor op meer geavanceerd spel en legt de basis voor hun toekomstige voetbalcarrière.

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:** explosie vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren
- ⌚ **Coördinatie:** basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van puberteit (groeisprint)

Mentaal

- ⌚ Beoordelingsvermogen stijgt
- ⌚ Heeft eigen mening
- ⌚ Geldingsdrang neemt toe

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 aanspeelbaar 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 aanspeelbaar wordt met het oog op de meest gunstige vervolgactie = bewegen om een medespeler aanspeelbaar 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 aanspeelbaar 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 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

- 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 doelmkans

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 balrecuperatie)

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

Stilstaande fases

- De speler kan onmiddellijk na balrecuperatie 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/hoekschoop
- 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 hoekschoop 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 hoekschoop voor uitvoeren met het oog op scoren
- De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschoop 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 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 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 balrecuperatie**

- de hoogst opgestelde spelers staan of lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken/diep/breed) **(tt+22) (11v11 2)**
- balrecuperatie: 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: aanspelbaarheid 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:
 - defensieve t-vorm (2+1) **(tt-18a) (8v8 2)**
 - defensieve t-vorm (3+1) **(tt-18b) (11v11 1)**
- agressiviteit om 1^{ste} op de bal bij voorzet te zijn
 - korte dekking in de waarheidszone : (change) marking en split-vision **(tt-19a) (11v11 2)**
 - 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)**

Leeftijdscategorie U17 – ontwikkelingsfase 11v11

De U17-leeftijdscategorie markeert een belangrijke stap in de ontwikkeling van jonge voetballers. Spelers in deze leeftijdsgroep bevinden zich in een fase van intense fysieke en mentale verandering, waarbij de puberteit een grote rol speelt. De groei in de lengte zet door, wat kan leiden tot een verminderde controle over de eigen ledematen en een toename van typisch puberaal gedrag zoals humeurigheid en onredelijkheid. Ondanks deze uitdagingen wordt winnen steeds belangrijker en neemt de focus op het spel en competitie toe.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Fysieke en mentale ontwikkeling:

- 🕒 **Groeispurt:** de groei in de lengte gaat door, wat kan leiden tot een gevoel van onhandigheid en minder controle over het lichaam. Spelers kunnen hierdoor tijdelijk hun motoriek verliezen, wat de prestaties op het veld kan beïnvloeden.
- 🕒 **Puberteit:** spelers in deze leeftijdsgroep vertonen vaak kenmerken van de puberteit, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Deze factoren kunnen invloed hebben op hun motivatie en focus tijdens trainingen en wedstrijden.
- 🕒 **Wedstrijdgerichtheid:** de competitieve drang neemt toe, met een soms overdreven fanatieke houding. Spelers zijn op zoek naar hun eigen grenzen en willen deze verleggen, wat zich uit in een hogere intensiteit en een sterkere focus op winnen.

Tactische en technische ontwikkeling:

- 🕒 **Verhoogd tempo:** het speltempo neemt toe in deze leeftijdscategorie, en spelers moeten leren om onder druk te presteren. Ze worden uitgedaagd om hun individuele mogelijkheden in te zetten voor het team, met als doel een hoger rendement te behalen.
- 🕒 **Fysieke intensiteit:** wedstrijden worden fysiek intensiever, en spelers beginnen een niveau van volwassenheid in hun spel te benaderen. Het is belangrijk dat ze leren om vanuit wedstrijdssituaties te trainen, waarbij ze tactische taken binnen het elftal onder de knie krijgen.
- 🕒 **Verantwoordelijkheid:** spelers in de U17-categorie zijn in staat om verantwoordelijkheid te dragen, zowel voor hun eigen prestaties als voor het team. Ze moeten een balans vinden tussen hun persoonlijke ambitie en het leveren van rendement voor het team, met het gezamenlijke prestatiedoel voor ogen.

Wedstrijdbenadering:

- 🕒 **Spelconcept en formatie:** het spelconcept blijft gericht op een 1-4-3-3 formatie, die ideaal is voor het creëren van driehoeksspel en een efficiënte veldbezetting, zowel bij balbezit (b+) als bij balverlies (b-). Spelers moeten leren snel om te schakelen tussen b+ en b-, en andersom.
- 🕒 **Verdedigingslinie:** de verdediging bestaat uit vier spelers om de breedte van het veld beter te kunnen dekken. Alle verdedigers worden betrokken bij het opbouwen van het spel, en het is cruciaal dat ze elkaar goed coachen, vooral omdat ze te maken krijgen met wisselende tegenstanders.
- 🕒 **Middenveldorganisatie:** het middenveld is georganiseerd in een driehoek met de punt naar voren, bestaande uit drie centrale middenvelders. Dit systeem stimuleert de ontwikkeling van spelverdelers (nummer 10) en zorgt ervoor dat de controlerende middenvelders (nummers 6 en 8) de juiste balans vinden tussen verdedigen en aanvallen.

- ⚽ **Aanval en creativiteit:** de voorhoede bestaat uit drie spitsen, waardoor er meer aanspeelpunten zijn in de aanvalslinie. Buitenspelers worden gestimuleerd om acties te ondernemen vanaf de flanken, terwijl de diepe spits als targetman, dieplopende aanvaller, en afmaker fungeert. Creativiteit en het vinden van voetballende oplossingen worden sterk aangemoedigd.
- ⚽ **Zonevoetbal en spelintelligentie:** het zonevoetbalconcept helpt spelers om spelsituaties beter te lezen en de juiste keuzes te maken. Ze worden aangemoedigd om initiatief te nemen en hun communicatie- en concentratievermogen te versterken.
- ⚽ **Flexibiliteit in formaties:** naast het gebruik van een 1-4-3-3 formatie, moeten spelers ook vertrouwd raken met het spelen in andere systemen of tijdens wedstrijden leren schakelen tussen verschillende systemen. Dit is belangrijk voor hun voorbereiding op het seniorenvoetbal.

Methodische aanpak

- ⚽ **Technische vervolmaking:** spelers in deze leeftijdscategorie worden geacht de basistechnieken te beheersen. De focus ligt op het vervolmaken van deze technieken door middel van individuele training en herhaling van eerdere thema's.
- ⚽ **Tactische vervolmaking:** de tactische thema's uit eerdere leeftijdsgroepen blijven relevant en moeten verder worden geperfectioneerd. Specifieke aanvullingen voor de U17-categorie kunnen zijn:
 - **Speelveldbeheer:** spelers leren beter om te gaan met ruimte en veldbezetting, zowel in aanval als verdediging.
 - **Druk en omschakeling:** spelers worden getraind in het omgaan met hoge druk en het snel omschakelen tussen aanval en verdediging.
 - **Spelintelligentie:** er wordt meer nadruk gelegd op het ontwikkelen van spelintelligentie en het maken van de juiste keuzes in complexe spelsituaties.
 - **Verantwoordelijkheid en leiderschap:** spelers worden aangemoedigd om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen spel en dat van het team, en om leiderschap te tonen op het veld.

De U17-leeftijdscategorie vormt een cruciale overgangsfase in de ontwikkeling van jonge voetballers. Spelers worden voorbereid op het seniorenvoetbal door middel van intensievere fysieke en mentale training, het verbeteren van hun tactische en technische vaardigheden, en het leren omgaan met verantwoordelijkheid en druk. Trainers spelen een belangrijke rol in het begeleiden van spelers door deze uitdagende fase, en in het helpen ontwikkelen van de vaardigheden en attitudes die nodig zijn voor succes op het hoogste niveau.

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.

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 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 balrecuperatie**

- De hoogst opgestelde spelers staan of lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken/diep/breed) **(tt+22) (11v11 2)**
- balrecuperatie: 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: aanspelbaarheid 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:
 - defensieve t-vorm (2+1) **(tt-18a) (8v8 2)**
 - defensieve t-vorm (3+1) **(tt-18b) (11v11 1)**
- agressiviteit om 1^{ste} op de bal bij voorzet te zijn
 - korte dekking in de waarheidszone : (change) marking en split-vision **(tt-19a) (11v11 2)**
 - 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)**

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

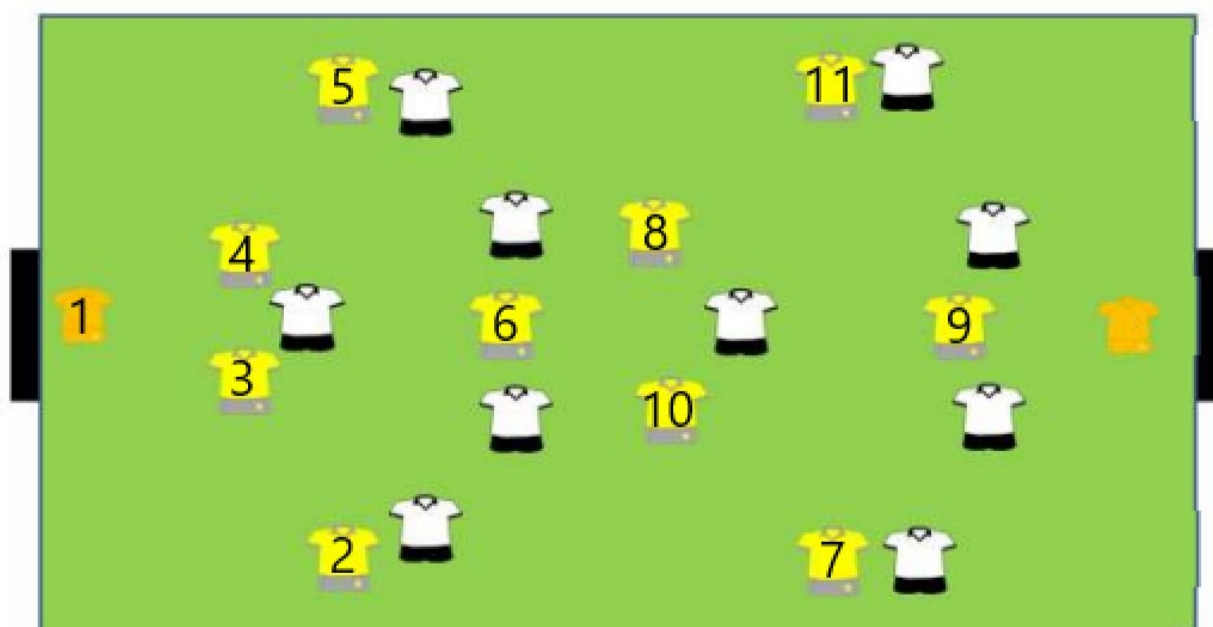
- 🕒 Kracht: snelkracht
- 🕒 Lenigheid: onderhouden in functie van blessures
- 🕒 Uithouding: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand)

- ⌚ 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

Taakomschrijving per positie 11v11 1-4-3-3



Doelman (1)

- balbezit:

- Terugspeelbal vragen om het spel te verleggen
- Aanval zonder risico inzetten maar opbouw van achteruit primeert

- balverlies:

- Doelkansen voorkomen door goede coaching en positiespel ver voor doel
- Anticiperen op dieptepassen doorheen het centrum

• Coaching van de achterste linie met betrekking tot de opbouw	• 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)	
- balbezit: • 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	- balverlies: • 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)	
- balbezit: • 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 ganze elftal, linies bij elkaar houden, aanspeelbaarheid garanderen	- balverlies: • 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 dicht bij doel hoe strikter de dekking op de directe tegenstander zonder bal • Coaching van andere verdedigers en van het middenveld.
Centrale middenvelden (6 - 8)	
- balbezit: • 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	- balverlies: • 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

• 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	• Naar binnen komen als de bal op de andere flank is • Coaching van de andere middenvelders en spitsen
Flankaanvallers (7 - 11)	
- balbezit: • 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	- balverlies: • 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)	
- balbezit: • 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 • 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	- balverlies: • Eigen zone centraal verdedigen: geen kruising van looplijnen met andere middenvelders of aanvaller • Speelhoek afsluiten in de diepte: dieptepassing beletten • 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)	
- balbezit: • 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	- balverlies: • 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

- Bij voorzet op het juiste moment naar de 1e paal toe bewegen
- Bij werkelijke doelkans niet twifelen
- Fouten uitlokken in en rond de 16m

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.



Basisopstelling: 4-3-3 systeem met punt naar achteren

Aanval

Positiespel en balbezit

- ⦿ Breedte en diepte: spelers dienen breed en diep te spelen om ruimte te creëren. Vleugelspelers (nummers 7 en 11) zorgen voor breedte, terwijl de centrale spits (nummer 9) en middenvelders (nummers 8 en 10) diepte creëren door loopacties te maken.
- ⦿ Opbouw van achteruit: start met de keeper (nummer 1) en de verdedigers (nummers 2, 3, 4, 5). We passen korte, veilige passes toe om onder druk uit te spelen en het middenveld (nummers 6, 8, 10) te betrekken in de opbouw.
- ⦿ Combinatiespel: stimuleren van snel en creatief combinatiespel. Gebruik 1-2-tjes, dribbels en slimme passes om de tegenstander uit positie te brengen en kansen te creëren.
- ⦿ Spelersinstructies:
 - ⦿ Keeper (1): korte passes naar centrale verdedigers, snel inspelen op open ruimtes.
 - ⦿ Rechtsachter (2) en linksachter (5): ondersteunen van de aanval, overlappen met vleugelspelers, diepgaan wanneer mogelijk.
 - ⦿ Centrale verdedigers (3 en 4): verdedigen met balbezit, lange passes naar de vleugelspelers of spitsen indien nodig.
 - ⦿ Controlerende middenvelder (6): balcirculatie regelen, ruimtes sluiten, en schaduwspelers ondersteunen.
 - ⦿ Middenvelders (8 en 10): tactisch positioneren, diepgaande loopacties, en creatief inspelen in de aanvallende derde.
 - ⦿ Flankaanvallers (7 en 11): breedte creëren, 1-op-1 situaties aangaan, en voorzetten geven.
 - ⦿ Centrale spits (9): diep gaan, ruimte creëren, en afmaken van kansen.

Diepe aanvallen

- ⦿ Snelheid en diepte: na balverovering snel omschakelen naar de aanval. Vleugelspelers en spitsen moeten diep bewegen om ruimte te benutten en de tegenstander te verrassen.
- ⦿ Gebruik van ruimte: maak optimaal gebruik van de ruimtes tussen de linies en de vleugels. Leef in op de tegenstanders positionele zwaktes en benut open ruimtes efficiënt.

Verdedigen

Positie en zonal marking

- ⦿ Compact spelen: alle linies moeten dicht bij elkaar staan om de ruimte te beperken en de tegenstander te dwingen tot het maken van moeilijke keuzes.
- ⦿ Zonal marking: elke speler is verantwoordelijk voor een specifiek gebied. Verdedigers en middenvelders moeten hun zones goed afdekken en samenwerken om ruimte te minimaliseren.

Spelersinstructies:

- ⦿ Keeper (1): coördineren van de verdediging, in positie blijven voor mogelijke schoten.

- ⦿ Rechtsachter (2) en linksachter (5): verdedigen van de vleugels, druk zetten op de vleugelspelers van de tegenstander, en voorzetten blokkeren.
- ⦿ Centrale verdedigers (3 en 4): controle over de centrale aanvallers, afdekken van ruimte in het strafschopgebied, en het initiëren van de opbouw na balverovering.
- ⦿ Controlerende middenvelder (6): balverlies opvangen, ruimtes tussen de linies afdekken, en ondersteuning bieden aan de verdediging.
- ⦿ Middenvelders (8 en 10): druk zetten op de baldrager, zones afdekken en tegenaanvallen vertragen.
- ⦿ Flankaanvallers (7 en 11): terugzakken om de flank te verdedigen, en ondersteunen bij het afsluiten van de zijlijnen.
- ⦿ Centrale spits (9): druk zetten op de centrale verdedigers, en bijdragen aan het afsluiten van het middenveld.

Verdedigen in de eindfase

- ⦿ Diepte en compactheid: in de laatste 20 meter van het veld, moeten alle spelers zich nog compacter positioneren. Voorkom dat tegenstanders gemakkelijk binnenkomen en forceer hen naar de zijkanten.
- ⦿ Fysieke en mentale sterkte: wees klaar om te reageren op snelle aanvallen en zorg ervoor dat spelers mentaal scherp blijven, vooral in de eindfase van de wedstrijd.

Transitiemomenten

Omschakeling van aanval naar verdediging

- ⦿ Directe druk: na balverlies onmiddellijk druk zetten op de baldrager. Zorg ervoor dat de bal snel wordt heroverd voordat de tegenstander zich kan organiseren.
- ⦿ Terugslag: spelers moeten snel terugkeren naar hun verdedigende posities. De centrale verdedigers en middenvelders moeten prioriteit geven aan het afdekken van de ruimtes tussen de linies.
- ⦿ Spelersinstructies:
- ⦿ Keeper (1): in positie blijven en communiceren met de verdediging om herpositionering te coördineren.
- ⦿ Rechtsachter (2) en linksachter (5): terugkeren naar hun posities, en druk zetten op de vleugelspelers van de tegenstander.
- ⦿ Centrale verdedigers (3 en 4): terugzakken naar de eigen helft, en het middenveld ondersteunen.
- ⦿ Controlerende middenvelder (6): directe druk zetten op de baldrager, en de ruimtes tussen de linies afsluiten.
- ⦿ Middenvelders (8 en 10): terugzakken om het middenveld te versterken en ruimte te verdedigen.
- ⦿ Flankaanvallers (7 en 11): teruglopen om de flanken te dekken en te helpen in de verdediging.
- ⦿ Centrale spits (9): druk zetten op de centrale verdedigers van de tegenstander en de baljagers ondersteunen.

Omschakeling van verdediging naar aanval

- ⦿ Snelheid en organisatie: na balherovering onmiddellijk omschakelen naar een gestructureerde aanval. Verspreid de bal snel naar de vleugels en zoek diepte om de tegenstander te verrassen.
- ⦿ Positie en ruimte: verhoog de snelheid van de aanval en gebruik de ruimte die de tegenstander mogelijk heeft gelaten tijdens hun aanvallen.
- ⦿ Spelersinstructies:
- ⦿ Keeper (1): snelle uitgooi of korte pass om de aanval op gang te brengen.

- ⦿ Rechtsachter (2) en linksachter (5): vooruitgaan om de aanval te ondersteunen en de flank te benutten.
- ⦿ Centrale verdedigers (3 en 4): lange passes naar de aanvallers overwegen indien nodig.
- ⦿ Controlerende middenvelder (6): snelle balverplaatsing en creatie van ruimte voor aanvallers.
- ⦿ Middenvelders (8 en 10): diepgaande bewegingen en het creëren van kansen door snelle combinaties.
- ⦿ Flankaanvallers (7 en 11): breedte en diepte bieden, en snelheid gebruiken om tegenstanders te overweldigden.
- ⦿ Centrale spits (9): directe bewegingen naar de diepte en afwerken van kansen.

Doelstelling:

Het 4-3-3 systeem dat wij hanteren is gebaseerd op een "punt naar achteren" formatie, waarbij de controlerende middenvelder (6) een cruciale rol speelt in zowel de opbouw als de verdediging. Dit systeem is vooral effectief tegen teams die ons technisch of fysiek de baas zijn, omdat het stabiliteit en controle biedt in het middenveld.

Opstelling:

- ⦿ Keeper (1)
- ⦿ Rechtsachter (2)
- ⦿ Centrale verdediger rechts (3)
- ⦿ Centrale verdediger links (4)
- ⦿ Linksachter (5)
- ⦿ Controlerende middenvelder (6) - "punt naar achteren"
- ⦿ Middenvelder (8)
- ⦿ Middenvelder (10)
- ⦿ Rechterflankaanvaller (7)
- ⦿ Centrale spits (9)
- ⦿ Linkerflankaanvaller (11)

Opmerking:

Hoewel dit systeem onze voorkeur geniet, moeten we alert blijven tegen sterkere tegenstanders, omdat het spelen met een "punt naar achteren" soms kan leiden tot een overbelasting van de defensieve linie als de middenvelders (8 en 10) niet snel genoeg terugzakken bij balverlies. Een "punt naar voren" systeem, waarbij de middenvelder (10) hoger speelt en de aanval ondersteunt, wordt in ons systeem minder vaak gebruikt, maar kan ingezet worden wanneer we meer risico willen nemen in de aanval.

Aanvalssituaties

Opbouw van achteruit

Strategie:

gecontroleerde opbouw vanuit de verdediging, met de nadruk op balbezit en het creëren van aanvallende kansen door het benutten van de ruimte tussen de linies.

- ⚽ **Keeper (1):** start de opbouw met korte passes naar de centrale verdedigers (3 en 4) of backs (2 en 5). Indien onder druk, kan de keeper ook lange ballen spelen naar de spits (9) of vleugelspelers (7 en 11).
- ⚽ **Centrale verdedigers (3 en 4):** spelen breed uit om ruimte te creëren voor de controlerende middenvelder (6) en om het spel op te bouwen via korte passes.
- ⚽ **Controlerende middenvelder (6):** is de spil in de opbouw, krijgt de bal van de verdediging en verdeelt het spel naar de vleugels of de meer aanvallende middenvelden (8 en 10).
- ⚽ **Middenvelden (8 en 10):** bieden opties door tussen de linies te bewegen en ondersteunen de vleugels en de spits bij de aanval.
- ⚽ **Vleugelspelers (7 en 11):** bieden breedte aan het spel en maken dieptebewegingen, klaar om de bal te ontvangen en voorzetten te geven.
- ⚽ **Centrale spits (9):** houdt de bal vast, speelt combinaties met de middenvelden en probeert ruimte te creëren voor schoten op doel of door te passen naar de vleugels.

Aanvallen via de flanken

Strategie:

het benutten van de flanken om ruimte te creëren en om overtal situaties te forceren, waarbij de vleugelspelers (7 en 11) een sleutelrol spelen.

- ⚽ **Vleugelspelers (7 en 11):** zij moeten hun directe tegenstanders uitdagen in 1-op-1 situaties en proberen voorzetten te geven richting de spits (9) of terug te leggen naar inkomende middenvelden (8 en 10).
- ⚽ **Buitenste verdedigers (2 en 5):** overlappen regelmatig om extra opties te bieden aan de vleugelspelers en te ondersteunen bij voorzetten.
- ⚽ **Middenvelden (8 en 10):** sluiten aan bij de aanval om bijsluitende posities in te nemen voor afvallende ballen en om schoten op doel te lossen.

Positiespel en creativiteit

Strategie:

creatief en dynamisch spel, met nadruk op korte passes, beweging zonder bal en het creëren van ruimte door constante wisselingen van positie.

- ⚽ **Middenvelden (8 en 10):** wisselen van positie om verdedigers te verwarren en om ruimte te creëren voor aanvallers. In het "punt naar voren" systeem zou middenvelder (10) hoger spelen, wat aanvallende dreiging vergroot maar verdedigende kwetsbaarheid verhoogt.
- ⚽ **Centrale spits (9):** houdt de bal vast en legt hem af op de inkomende middenvelden of vleugelspelers.
- ⚽ **Vleugelspelers (7 en 11):** moeten dreiging creëren met hun snelheid en dribbels, en klaarstaan voor combinaties in de kleine ruimte.

Verdedigingssituaties

Hoog druk zetten

Strategie:

vroeg druk zetten om de tegenstander in hun eigen helft te houden en om fouten te forceren.

- ⚽ **Centrale spits (9):** leidt de eerste lijn van druk en probeert de centrale verdedigers van de tegenstander naar de zijkanen te dwingen.
- ⚽ **Vleugelspelers (7 en 11):** sluiten de opbouw mogelijkheden naar de zijkanen af en dwingen de bal naar het midden of terug naar de keeper.
- ⚽ **Middenvelders (6, 8, 10):** de controlerende middenvelder (6) dekt de ruimte tussen de linies af, terwijl de overige middenvelders (8 en 10) agressief druk zetten op de bal.

Zoneverdediging

Strategie:

verdedigen op basis van zones, waarbij elke speler verantwoordelijk is voor een specifiek gebied van het veld.

- ⚽ **Centrale verdedigers (3 en 4):** behouden de controle over het strafschopgebied en zijn verantwoordelijk voor het afdekken van de centrale aanvallers van de tegenstander.
- ⚽ **Buitenste verdedigers (2 en 5):** drijven tegenstanders naar de buitenkant en proberen voorzetten te blokkeren.
- ⚽ **Controlerende middenvelder (6):** zorgt voor dekking voor de verdediging en ondersteunt bij het blokkeren van schoten van buiten het strafschopgebied.

Terugtrekken in blok

Strategie:

bij verlies van balbezit trekt het team zich snel terug in een compacte 4-5-1 formatie om ruimte te beperken en counters te voorkomen.

- ⚽ **Vleugelspelers (7 en 11):** zakken terug naar het middenveld en helpen bij het afschermen van de flanken.
- ⚽ **Middenvelders (6, 8, 10):** dicht bij elkaar blijven om een solide middenveld te vormen dat moeilijk te doorbreken is.
- ⚽ **Centrale spits (9):** blijft vooraan om eventueel een snelle counteraanval te starten.

Omschakelmomenten

Omschakeling van aanval naar verdediging

Strategie:

bij balverlies schakelt het team onmiddellijk om naar verdediging, met de focus op snelle herovering van de bal of het vertragen van de tegenaanval.

- ⚽ **Centrale spits (9) en vleugelspelers (7 en 11):** zetten direct druk op de baldrager van de tegenstander om een snelle tegenaanval te voorkomen.
- ⚽ **Middenvelders (6, 8, 10):** trekken snel terug naar hun verdedigende posities om ruimte te beperken.
- ⚽ **Buitenste verdedigers (2 en 5):** positioneren zich om de opkomende vleugelspelers van de tegenstander af te schermen.

Omschakeling van verdediging naar aanval

Strategie:

na balverovering schakelt het team snel om naar de aanval, met nadruk op snelheid en efficiëntie.

- ⚽ **Middenvelders (6, 8, 10):** krijgen de bal van de verdediging en zoeken snel naar openingen in de linies van de tegenstander.
- ⚽ **Vleugelspelers (7 en 11):** bewegen snel naar voren om de aanval te ondersteunen en ruimte te benutten.
- ⚽ **Centrale spits (9):** positioneert zich strategisch om lange ballen te ontvangen en om de aanval af te ronden.

De jeugdopleiding van KFC Paal-Tervant is gebouwd op een solide en consistente speelstijl die spelers voorbereidt op de hogere niveaus. Door het implementeren van deze strategieën in de verschillende spelsituaties, zorgen we ervoor dat onze spelers niet alleen technisch en tactisch sterk zijn, maar ook mentaal voorbereid op de uitdagingen van competitief voetbal. Hieraan koppelen wij het zonevoetbal

Zonevoetbal is een defensieve strategie die elke speler verantwoordelijk maakt voor het verdedigen van een specifiek gebied of zone op het veld in plaats van een individuele tegenstander. Dit systeem is bijzonder effectief in de 4-3-3-formatie, waarbij het team een uitgebalanceerde structuur behoudt tussen verdediging en aanval. De 4-3-3-formatie bestaat uit vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers, en biedt een flexibele basis voor zonevoetbal.

Basisstructuur van de 4-3-3 formatie in zone

Verdedigers

- **Twee centrale verdedigers (3 en 4):** positioneren zich centraal en beschermen de zone direct voor het doel. Zij zijn verantwoordelijk voor het afdekken van de ruimte tussen de doelman en de middenvelders.
- **Twee vleugelbacks (2 en 5):** positioneren zich aan de zijkanten van de verdediging en moeten de flanken afdekken. Ze ondersteunen ook de aanval door op te rukken en de breedte van het veld te benutten.

Middenvelder

- **Centrale verdedigende middenvelder (6):** positioneert zich voor de verdediging en biedt extra bescherming door de ruimtes tussen de verdediging en de aanvallers te sluiten. Hij is verantwoordelijk voor het afschermen van de centrale zone en het heroveren van de bal.
- **Box-to-box middenvelder (8):** speelt een rol in zowel de defensieve als de aanvallende fases. Hij beweegt zich op en neer tussen de verdediging en de aanval, waarbij hij zowel de verdedigende als de aanvallende zones dekt.
- **Aanvallende middenvelder (10):** positioneert zich iets verder naar voren en ondersteunt de aanvallers. Hij is verantwoordelijk voor het creëren van aanvallende mogelijkheden en het verbinden van het middenveld met de aanval.

Aanvaller

- **Vleugelaanvallers (7 en 11):** positioneren zich aan de zijkanten van de aanval en zorgen voor breedte op het veld. Ze zijn verantwoordelijk voor het druk zetten op de vleugelverdedigers van de tegenstander en het creëren van kansen door te dribbelen en te crossen.
- **Centrale spits (9):** positioneert zich centraal in de aanval en is verantwoordelijk voor het afwerken van kansen. Hij zet druk op de centrale verdedigers van de tegenstander en biedt een aanspeelpunt voor de middenvelders en vleugelaanvallers.

Kernprincipes van zonevoetbal in een 4-3-3 formatie

Positionering en verdeling van zones

⚙ Verdedigers:

- **Centrale verdedigers (3 en 4):** de centrale verdedigers moeten de centrale zone voor het doel beschermen. Ze coördineren hun bewegingen om een solide defensieve lijn te vormen en vermijden dat de tegenstander door het midden breekt. Ze moeten snel kunnen reageren op ballen die de diepte in worden gespeeld en zijn cruciaal in het verdedigen van hoge ballen en het afhandelen van duels.
- **Vleugelbacks (2 en 5):** de backs zijn verantwoordelijk voor het afdekken van de zijkanten van het veld. Ze moeten de tegenstanders die via de flanken aanvallen onder druk zetten en voorkomen dat zij ruimte krijgen om crosses in te brengen. Ze ondersteunen ook de aanval door op te rukken en breedte te geven aan het team.

⚙ Middenvelders:

- **Centrale verdedigende middenvelder (6):** de cdm speelt een sleutelrol in het afsluiten van de centrale zones direct voor de verdediging. Hij moet in staat zijn om snel te reageren op ballen die tussen de verdediging en het middenveld worden gespeeld, en moet de ruimte tussen de verdediging en de middenvelders goed in de gaten houden.
- **Box-to-box middenvelder (8):** deze middenvelder moet zowel verdedigend als aanvallend bijdragen. Hij beweegt zich over het hele veld en zorgt ervoor dat de ruimtes tussen de verdediging en de aanval goed worden gedekt. Hij ondersteunt zowel de verdediging door terug te trekken als de aanval door op te komen.
- **Aanvallende middenvelder (10):** de am speelt iets verder naar voren en ondersteunt de aanval door de ruimte tussen de middenvelders en de aanvallers te vervullen. Hij moet in staat zijn om creatieve passes te geven en kansen te creëren voor de aanvallers.

⚙ Aanvallers (3):

- **Vleugelaanvallers (7 en 11):** deze spelers zijn verantwoordelijk voor het creëren van breedte op het veld en het openen van ruimte voor de centrale spits en middenvelders. Ze zetten druk op de vleugelverdedigers van de tegenstander en proberen de bal naar binnen te dribbelen of voorzetten te geven.
- **Centrale spits (9):** de spits is de belangrijkste doelpuntenmaker en zorgt voor de afwerking van kansen. Hij zet druk op de centrale verdedigers van de tegenstander en probeert hen uit positie te trekken. Hij moet ook in staat zijn om ballen te ontvangen en af te werken, vaak met beperkte ruimte.

⚙ Verplaatsing en coördinatie

- **Horizontale verplaatsing:**
 - Het hele team beweegt van links naar rechts afhankelijk van de balpositie. Wanneer de bal naar de rechterflank wordt gespeeld, schuiven de vleugelback en de centrale verdediger naar rechts om de ruimte te dekken. De middenvelders schuiven mee om de centrale en flankerende ruimtes te vullen. Dit zorgt ervoor dat er geen ongecontroleerde ruimtes ontstaan die de tegenstander kan benutten.
- **Verticale verplaatsing:**

- Het team beweegt van voor naar achter, afhankelijk van de positie van de bal en het spelscenario. Als de tegenstander zich in de eigen helft bevindt, schuift het team op om druk te zetten. Bij balverlies trekt het team terug om de verdedigende lijn te behouden en de ruimte voor het doel te beschermen.

Druk op de bal

- **Eerste verdediging door aanvallers:**
 - De centrale spits en de vleugelaanvallers zetten de eerste druk op de bal, waardoor de tegenstanders sneller moeten spelen en mogelijk fouten maken. De centrale spits richt zich op de centrale verdedigers en dwingt hen tot een snelle beslissing. De vleugelaanvallers richten hun druk op de backs en proberen de bal naar binnen te drijven, waar de middenvelders klaarstaan om te helpen.
- **Ondersteuning van middenvelders:**
 - De middenvelders moeten de ruimtes vullen die door de aanvallers zijn geopend en helpen bij het afsluiten van de centrale zones. De cdm biedt extra ondersteuning aan de verdediging, terwijl de andere middenvelders zorgen voor dekking in het middenveld en ruimte creëren voor de aanvallers om te opereren.

Controle over ruimte

- **Compactheid:**
 - Het team moet compact blijven om te voorkomen dat de tegenstander door de linies breekt. Dit betekent dat de afstanden tussen de spelers minimaal moeten zijn, zowel horizontaal als verticaal. De verdediging, middenvelders en aanvallers moeten goed gecoördineerd zijn om te voorkomen dat er gaten ontstaan die de tegenstander kan benutten.
- **Afstanden en samenwerking:**
 - De afstanden tussen de spelers moeten kort genoeg zijn om effectieve samenwerking te garanderen, maar ook ruim genoeg om voldoende dekking over de breedte en diepte van het veld te bieden. Dit vereist goede communicatie en coördinatie tussen alle spelers.

Omschakelings

- **Verdedigen naar aanvallen:**
 - Bij balverovering schakelt het team snel over naar de aanval. De vleugelaanvallers en de centrale spits worden direct betrokken bij de aanval, waarbij zij gebruikmaken van de ruimte die door de tegenstander is ontstaan. De middenvelders ondersteunen de aanval door het spel te versnellen en kansen te creëren.
- **Aanvallen naar verdedigen:**
 - Bij balverlies schakelt het team snel om naar de defensieve organisatie. De aanvallers zetten onmiddellijk druk op de bal om te voorkomen dat de tegenstander snel een aanval opzet. De middenvelders en verdedigers nemen hun posities in om de ruimtes te dekken en de tegenstander te vertragen.

Specifieke rollen binnen het 4-3-3 zonevoetbal

⚽ **Centrale verdedigers (3 en 4):**

- **Rol:** verdedigen de centrale zone voor het doel, voorkomen doorbreken van de tegenstander en verdedigen tegen hoge ballen en duels.
- **Vaardigheden:** positionering, luchtduels, tackelen, communicatie met de backs en de doelman.

⚽ **Backs (2 en 5):**

- **Rol:** dekken de flanken af, ondersteunen de aanval, en werken samen met de centrale verdedigers om de buitenspelval te hanteren.
- **Vaardigheden:** snelheid, uithoudingsvermogen, crossen, en communicatie met de centrale verdedigers en middenvelders.

⚽ **Centrale verdedigende middenvelder (6):**

- **Rol:** bescherming van de verdediging, sluiten van de centrale ruimtes, en heroveren van de bal.
- **Vaardigheden:** balrecuperatie, positionering, en distributie van de bal.

⚽ **Box-to-box middenvelder (8):**

- **Rol:** ondersteunen van zowel de verdediging als de aanval, dekking van centrale zones, en bijdragen aan beide fasen van het spel.
- **Vaardigheden:** uithoudingsvermogen, passing, en tactisch inzicht.

⚽ **Aanvallende middenvelder (10):**

- **Rol:** creëren van aanvallende kansen, verbinden van middenveld en aanval, en ondersteunen van de aanvallers.
- **Vaardigheden:** creativiteit, passing, en afwerking.

⚽ **Vleugelaanvallers (7 en 11):**

- **Rol:** aanbieden van breedte, creëren van kansen, en drijven van de bal naar binnen.
- **Vaardigheden:** dribbelen, snelheid, en voorzetten.

⚽ **Centrale spits (9):**

- **Rol:** afwerken van kansen, druk uitoefenen op centrale verdedigers, en het bieden van een aanspeelpunt.
- **Vaardigheden:** afwerking, positionering, en duels.

Zonevoetbal in een 4-3-3 systeem biedt een uitgebalanceerde en flexibele benadering van verdediging en aanval. Het systeem vraagt om goede coördinatie, positionering en communicatie tussen de spelers om effectief te zijn. Door het toepassen van zonevoetbal kan een team zijn defensieve stabiliteit behouden terwijl het ook in staat is om snel en effectief over te schakelen naar de aanval. Het vereist een strategische benadering waarbij elke speler zijn verantwoordelijkheden begrijpt en uitvoert, wat leidt tot een georganiseerd en succesvol spel.

Curriculum voor doelmannen

Dit uitgebreide opleidingsplan biedt een gedetailleerde routekaart voor de ontwikkeling van keepers binnen de jeugdwerking van KFC Paal-Tervant, van U8 tot U17. Het plan volgt de principes van voetbal vlaanderen en integreert de basisprincipes en teamtactieken zoals vastgelegd in het bijgevoegde leerplan. Dit document is bedoeld om trainers en begeleiders te ondersteunen in het bieden van een consistente, progressieve, en gedifferentieerde opleiding aan onze jeugdkeepers.

Algemene visie en doelstellingen

🕒 Visie:

- KFC Paal-Tervant streeft ernaar om keepers op te leiden die technisch vaardig, tactisch inzichtelijk, mentaal sterk, en fysiek weerbaar zijn. Elke keeper moet zich kunnen onderscheiden door zijn of haar beslissingsvermogen, reactievermogen, en vermogen om het spel te lezen.

🕒 Doelstellingen per fase:

- **U8-U9:** basisinitiatie voor alle spelers om inzicht te krijgen in de rol van de keeper. Dit zullen geen wekelijkse trainingen zijn, maar keepertrainers zullen sporadisch en afgesproken met de trainers van de bouw mee in de gewone training de keepers begeleiden. Dit zullen geen vaste keepers zijn, we willen iedereen aan bod laten komen
- **U10-U11:** focus op het ontwikkelen van basis keepersvaardigheden en introductie in teamtactieken.
- **U12-U13:** verdere verfijning van technische en tactische vaardigheden, en introductie van mentale aspecten.
- **U15-U17:** specialisatie en voorbereiding op competitief spel, met nadruk op geavanceerde technieken, tactieken, en mentale weerbaarheid.

Leerdoelen per leeftijdsgroep

U8 en U9: basisinitiatie voor alle spelers

Doelstelling:

- Alle spelers een basiskennis van het keepersspel meegeven, zodat ze in wedstrijden als gelegenheidskeeper kunnen fungeren.

Specifieke leerdoelen:

⚪ Basispositie en lichaamsbalans:

- Leer de juiste basishouding: voeten op schouderbreedte, licht gebogen knieën, handen klaar om te vangen.
- Oefeningen met en zonder bal om lichaamsbalans te ontwikkelen.

⚪ Vangen van de bal:

- Techniek:** w-vang voor hoge ballen, laag bij de grond voor lage ballen.
- Oefeningen:** oefeningen in paren waarbij de bal naar elkaar wordt gegooid, focus op handpositie en controle.

⚪ Uittrappen en uitgooien:

- Basistechnieken:** trappen en gooien over korte afstanden, gericht op precisie.
- Spelvormen:** eenvoudige spelvormen waarin de bal naar teamgenoten moet worden gespeeld.

⚪ Reactievermogen:

- Oefeningen:** basisoefeningen voor het ontwikkelen van reflexen, zoals het snel vangen van een bal die plotseling wordt gegooid.

⚪ Communicatie:

- Simple en duidelijk:** het gebruik van basiscommando's zoals "mijn bal" en "los".
- Oefenvormen:** kleine spelvormen waarin de keeper moet communiceren met teamgenoten.

U10 en U11: eerste fase van gestructureerde keeperstraining

Doelstelling:

- Dieper ingaan op technische vaardigheden en introductie in basis teamtactieken.

Specifieke leerdoelen:

⚪ Vangen:

- Techniek:** vangmethoden voor verschillende soorten ballen (hoge, lage, harde schoten).
- Oefeningen:** continue vangdrills waarbij de bal op verschillende manieren wordt aangeboden.

Duiken:

- **Basistechnieken:** correcte lichaamshouding en rolbeweging na het duiken.
- **Oefeningen:** lage duiken op rollende ballen en duiken op harde schoten. Focus op veilig landen en controle over de bal.

Voetenwerk en positionering:

- **Techniek:** korte, snelle stappen om positie te houden ten opzichte van de bal.
- **Oefeningen:** lijnen volgen, vooruit en achteruit bewegen, en positionering ten opzichte van de bal.

Spelverdeling en communicatie:

- **Uittrappen:** focus op precisie en kracht. Inzicht in wanneer kort of lang te spelen.
- **Oefeningen:** oefeningen waarbij de keeper keuzes moet maken over wanneer en hoe hij/zij de bal in het spel brengt.

Tactiek en leesbaarheid van het spel:

- **Positie in de doelmond:** basiskennis van hoe de keeper zich positioneert bij verschillende spelsituaties.
- **Oefeningen:** spelvormen waarin de keeper moet reageren op voorzetten en schoten.

U12 en U13: verfijning van technische en tactische vaardigheden

Doelstelling:

-  Verfijnen van technische vaardigheden en verdiepen van tactisch inzicht, met aandacht voor mentale voorbereiding.

Specifieke leerdoelen:

Vangen en duiken:

- **Geavanceerde technieken:** duiken voor hoge ballen, verbeteren van reacties op onverwachte situaties.
- **Oefeningen:** complexere vang- en duik oefeningen waarbij de keeper moet reageren op variabele balbanen.

1-op-1 situaties:

- **Techniek:** positioneren en het beperken van de hoek van de aanvaller.
- **Oefeningen:** simulaties van 1-op-1 situaties waarbij de keeper moet beslissen of hij moet blijven staan of moet uitkomen.

Hoge ballen en voorzetten:

- **Leesbaarheid:** anticiperen op de richting en snelheid van voorzetten.
- **Oefeningen:** simulaties van situaties waarbij hoge ballen moeten worden gevangen of geklopt.

🕒 **Mentale aspecten:**

- **Concentratie en focus:** oefeningen om mentale scherpheid en continuïteit gedurende een wedstrijd te behouden.
- **Zelfvertrouwen:** begeleiding in het opbouwen van vertrouwen door het succes in trainingen en wedstrijden.

U15 en U17: specialisatie en voorbereiding op competitief spel

Doelstelling:

- 🕒 Keepers voorbereiden op het hoogste competitieve niveau, met nadruk op techniek, tactiek, en mentale weerbaarheid.

Specifieke leerdoelen:

🕒 **Geavanceerde technieken:**

- **Duiken op harde schoten:** verbeteren van technieken voor het stoppen van harde schoten richting de hoeken.
- **1-op-1 situaties:** beslissingsvermogen bij het uitkomen of afwachten.

🕒 **Hoge ballen en voorzetten:**

- **Anticipatie:** inzicht in de timing van het verlaten van de doellijn en het inschatten van de balbaan.
- **Oefeningen:** intensieve oefeningen in het verwerken van moeilijke voorzetten en situaties in het vijfmetergebied.

🕒 **Opbouw van achteruit:**

- **Spelverdeling:** verbeteren van de precisie en snelheid in het hervatten van het spel.
- **Tactiek:** inzicht in het opbouwen van achteruit, samenwerking met verdediging en middenveld.

🕒 **Mentale weerbaarheid:**

- **Besluitvaardigheid onder druk:** oefeningen gericht op het maken van snelle en effectieve beslissingen in wedstrijden.
- **Stressmanagement:** technieken voor het omgaan met druk en het behoud van concentratie onder hoge stress.

🕒 **Fysieke aspecten:**

- **Kracht en snelheid:** gericht kracht- en conditietraining om sprongkracht en reactietijd te verbeteren.
- **Blessurepreventie:** gericht op flexibiliteit en stabiliteit om blessures te voorkomen.

Integratie van teamtactics en voetbal vlaanderen principes

Het plan integreert de basisprincipes van voetbal vlaanderen, zoals vastgelegd in het meegeleverde leerplan. Vanaf de basisinitiatie tot en met de hoogste niveaus worden keepers getraind volgens deze principes, met een nadruk op progressie, consistentie en teamtactiek.

Teamtactieken:

- ⚽ **Standaardsituaties:** hoe te positioneren bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen.
- ⚽ **Opbouw en communicatie:** rol van de keeper in de spelopbouw en communicatie met de verdediging.

Evaluatie, bijsturing en differentiatie

Regelmatige evaluaties:

- ⚽ De voortgang van iedere keeper wordt regelmatig geëvalueerd aan de hand van specifieke criteria, zoals technische vaardigheden, tactisch inzicht, en mentale weerbaarheid.

Individuele begeleiding:

- ⚽ Op basis van deze evaluaties worden trainingen aangepast om individuele sterke punten te ontwikkelen en zwakke punten aan te pakken.

Dit uitgebreide opleidingsplan biedt een diepgaand en systematisch kader voor de ontwikkeling van jeugdkeepers bij KFC Paal-Tervant. Het volgt een gestructureerde, leeftijdsgebonden benadering die de basis legt voor zowel individuele groei als teamcohesie, in lijn met de richtlijnen van voetbal vlaanderen. Keepers worden voorbereid op zowel de technische als mentale uitdagingen van het moderne voetbal, met als doel een uniforme en hoogstaande keepersopleiding binnen de club.

Geperiodiseerde leerdoelen voor doelmannen

Het opleiden van jeugdkeepers is een cruciaal onderdeel van de algemene jeugdopleiding bij KFC Paal-Tervant. Om ervoor te zorgen dat keepers zich ontwikkelen volgens de vereiste normen en in lijn met hun leeftijd en vaardigheidsniveau, is het essentieel om een gestructureerd plan te hebben voor de periodisering van hun leerdoelen. Deze documentatie biedt een uitgebreid overzicht van de jaar-, maand-, en weekplanning voor keeperstrainingen, inclusief een curriculum en handleiding voor trainers.

Ook zullen keeperstrainers op regelmatige basis hun keeperstrainingen organiseren bij de groepstrainingen. Dit om de keeper kunnen bij te sturen in wedstrijdrijke situaties bij allerlei wedstrijdvormen.

Jaarplan voor keepers

Doelstellingen per fase:

🕒 U10-U13: basisvaardigheden en bewegingspatronen

- Focus: fundamenteën van het keepen, zoals positie kiezen, balcontrole, en basis reflexen.
- Doel: keepers vertrouwd maken met de basisprincipes van hun positie, zowel technisch als mentaal.

🕒 U15: technische en tactische ontwikkeling

- Focus: verfijning van technische vaardigheden zoals uitkomen bij hoge ballen, 1-tegen-1 situaties, en het aansturen van de verdediging.
- Doel: keepers in staat stellen om complexere tactische scenario's te beheren en hun technische vaardigheden verder te ontwikkelen.

🕒 U17: specialisatie en mentale voorbereiding

- Focus: geavanceerde technieken, wedstrijdsimulaties, en mentale weerbaarheid.
- Doel: keepers voorbereiden op de overstap naar de senioren, met aandacht voor wedstrijdgerichte situaties en stressmanagement.

Maandplan voor keepers

Voorbeeld van de maandelijkse focus (U15):

🕒 Maand 1: positie en basishouding

- Doel: verbeteren van de basispositie en houding van de keeper, zowel in het doel als bij het uitkomen.
- Training: specifieke oefeningen gericht op houding, voetenwerk, en positionering.

🕒 Maand 2: vangen en werpen

- Doel: verfijnen van vangtechnieken en het effectief in het spel brengen van de bal.
- Training: oefeningen zoals verschillende vangtechnieken (scoop, w-vang), en werptechnieken (uitgooien, onderhands werpen).

🕒 Maand 3: 1-tegen-1 situaties

- Doel: verbeteren van het omgaan met 1-tegen-1 situaties, inclusief timing en besluitvorming.
- Training: simulaties van 1-tegen-1 duels, inclusief het beperken van de hoek en het uitstappen.

🕒 Maand 4: hoge ballen en uitspeelstrategieën

- Doel: versterken van het vermogen om hoge ballen te verwerken en de bal strategisch uit te spelen.
- Training: oefeningen voor het vangen en wegstompen van hoge ballen, en het inschatten van voorzetten.

Curriculum voor keepers

Opzet van het curriculum:

⚙️ Basisvaardigheden (U10-U13):

- Wekelijkse modules met oefeningen voor balcontrole, voetenwerk, en positionering.
- Mentale ontwikkeling gericht op het opbouwen van zelfvertrouwen en focus.

⚙️ Technische vaardigheden (U15):

- Maandelijks thema's zoals uitkomen, 1-tegen-1, en hoge ballen.
- Integratie van video-analyse voor technische verbetering.

⚙️ Geavanceerde vaardigheden (U17):

- Wedstrijdsimulaties en scenario's voor complexe tactische beslissingen.
- Mentale training gericht op omgaan met wedstrijdspanning en leiderschap.

Handleiding voor trainers

Richtlijnen voor trainers:

⚙️ Trainingsopbouw:

- Zorg voor een evenwichtige mix van technische, tactische, en mentale oefeningen. Iedere training moet worden afgestemd op het specifieke niveau van de groep.

⚙️ Communicatie:

- Duidelijke communicatie naar de keepers over hun voortgang en te ontwikkelen vaardigheden. Gebruik *prosoccedata* voor het vastleggen van deze voortgang.

⚙️ Evaluatie en feedback:

- Voer regelmatig evaluaties uit (maandelijks of per kwartaal) en geef constructieve feedback om de ontwikkeling van de keepers te stimuleren.

⚙️ Veiligheid en preventie:

- Besteed aandacht aan blessurepreventie, vooral bij fysieke en intensieve oefeningen. Zorg dat keepers goed opgewarmd en voorbereid zijn voor elke training.

Het opleidingsplan, de curriculum en handleiding voor de keepersopleiding van KFC Paal-Tervant zijn ontworpen om een gestructureerde en effectieve ontwikkeling van jonge keepers te waarborgen. Door middel van een jaar-, maand-, en weekplanning kunnen trainers gericht werken aan de technische, tactische, en mentale aspecten van het keepersvak. De periodisering van leerdoelen helpt ervoor te zorgen dat keepers op elke leeftijd het maximale uit hun trainingen halen, en optimaal voorbereid zijn op hogere niveaus in hun voetbalcarrière.

Training- & oefeningrichtlijnen voor doelmannen

Overzicht van doelmannatraining bij KFC Paal-Tervant

Doelstelling:

het ontwikkelen van veelzijdige, technisch vaardige, en mentaal sterke doelmannen die in staat zijn om te presteren op het hoogste niveau. De doelman moet niet alleen een goede lijnkeeper zijn, maar ook mee kunnen voetballen en als eerste aanvaller fungeren.

Leeftijdsgroepen:

- 🕒 **U8-U9:** initiatietrainingen voor alle spelers met focus op basisprincipes.
- 🕒 **U10-U12:** introductie van specifieke doelmannatrainingen met basisvaardigheden.
- 🕒 **U13-U15:** verdieping van technische en tactische vaardigheden.
- 🕒 **U17:** specialisatie en voorbereiding op senioreniveau.

Bij KFC Paal-Tervant is de ontwikkeling van doelmannen een essentieel onderdeel van ons opleidingsprogramma. Om de doelmannen optimaal te laten presteren, bieden we een gestructureerd trainingsschema dat technische, tactische, fysieke en mentale aspecten omvat. Deze richtlijnen en oefeningen zijn ontworpen om doelmannen te helpen hun vaardigheden te verfijnen en zich voor te bereiden op de uitdagingen van de competitie.

Daarnaast hebben we een uitgebreide bibliotheek van voorbeeldoefeningen beschikbaar in prosoccerdata. Deze verzameling biedt een schat aan aanvullende oefeningen en trainingsideeën die kunnen worden geïntegreerd in onze trainingen.

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!!!

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.

Richtlijnen voor keepertrainers

Technische en tactische benadering

- ⌚ **Focus op basisvaardigheden:** begin met het verbeteren van de basisvaardigheden van de doelman, zoals vangen, onderdrukken, en schoppen. Zorg ervoor dat de doelmannen de fundamentele technieken onder de knie hebben voordat ze verder gaan met geavanceerdere oefeningen.
- ⌚ **Progressieve moeilijkheidsgraad:** bouw de moeilijkheidsgraad van de oefeningen geleidelijk op. Begin met eenvoudige oefeningen en verhoog de complexiteit naarmate de doelmannen vorderingen maken.
- ⌚ **Variatie en herhaling:** herhaal oefeningen regelmatig om vaardigheden te consolideren, maar varieer de oefeningen om de doelmannen te blijven uitdagen en om hen voor te bereiden op verschillende wedstrijdscenario's.

Structuur en opbouw

- ⌚ **Warming-up:** begin elke sessie met een gerichte warming-up om de spieren op te warmen en blessures te voorkomen. Dit kan bestaan uit lichte jogsessies, dynamische rek- en strekoefeningen, en balvaardigheidsoefeningen.

- ⌚ **Hoofdtraining:** richt je tijdens de hoofdtraining op specifieke technische en tactische vaardigheden. Zorg ervoor dat elke oefening een duidelijk doel heeft en dat de doelmannen begrijpen hoe ze de vaardigheden in de wedstrijd kunnen toepassen.
- ⌚ **Cooling-down:** sluit elke sessie af met een cooling-down, inclusief lichte stretchoefeningen en hersteltechnieken om de spieren te ontspannen en het herstel te bevorderen.

Mentale voorbereiding

- ⌚ **Motivatie en vertrouwen:** werk aan de mentale weerbaarheid van de doelmannen door hen aan te moedigen en te ondersteunen. Bouw hun zelfvertrouwen op door successen te vieren en hen aan te moedigen bij tegenslagen.
- ⌚ **Stressbestendigheid:** simuleer stressvolle situaties tijdens de training om doelmannen te helpen omgaan met druk en om hun besluitvorming in kritieke momenten te verbeteren.

Communicatie en feedback

- ⌚ **Duidelijke instructies:** geef duidelijke en specifieke instructies tijdens de training. Zorg ervoor dat de doelmannen begrijpen wat er van hen wordt verwacht en hoe ze hun prestaties kunnen verbeteren.
- ⌚ **Constructieve feedback:** bied constructieve feedback op basis van observaties tijdens de training. Focus op zowel sterke punten als verbeterpunten en geef praktische tips voor verbetering.

Voorbeeldoefeningen voor doelmannen

Technische oefeningen

- ⌚ **Vangen en onderdrukken:**
 - **Basisvangst**
 - **Doel:** verbeteren van de vangtechniek.
 - **Uitvoering:** de keeper staat op schouderbreedte met de voeten en houdt de bal met open handen boven het hoofd. De trainer gooit de bal met verschillende snelheden en hoeken naar de keeper. De keeper vangt de bal en laat deze gecontroleerd op de grond vallen.
 - **Variatie:** gooi de bal met verschillende snelheden en rotaties om de vangtechniek te variëren.
 - **Onderdrukken met ondersteuning**
 - **Doel:** verbeteren van het afduwen van hoge ballen.
 - **Uitvoering:** de keeper staat op een lijn met een lichte buiging in de knieën. De trainer geeft hoge ballen die de keeper met de handen en onderarmen moet afduwen. Na elke afduw moet de keeper snel terug naar de basispositie.
 - **Variatie:** pas de snelheid en hoogte van de ballen aan om verschillende scenario's te simuleren.

Schoppen en kicking:

○ Doelpunt schoppen

- **Doel:** verfijnen van precisie en kracht bij het schoppen.
- **Uitvoering:** de keeper staat op een afstand van een klein doel met verschillende markeringen. De trainer geeft de keeper een bal en laat hem gericht naar de markeringen schoppen. Begin met korte afstanden en vergroot deze geleidelijk.
- **Variatie:** voeg druk toe door de keeper te laten schoppen terwijl hij in beweging is of na een snelle actie.

Verdedigen van doel

1-op-1 situaties:

○ 1-op-1 oefeningen

- **Doel:** verbeteren van de doelman in 1-op-1 situaties.
- **Uitvoering:** de keeper staat tegenover een aanvaller die vanaf een bepaalde afstand richting het doel beweegt. De keeper moet de aanvaller dwingen tot een minder effectieve positie en vervolgens een schot afwenden. Wissel de aanvaller regelmatig om verschillende speelstijlen te simuleren.
- **Variatie:** laat de aanvaller met verschillende snelheden en hoeken komen.

Duw- en sla-techniek:

○ Hoge ballen afduwen

- **Doel:** versterken van de techniek bij het afduwen van hoge ballen.
- **Uitvoering:** de keeper staat op een lijn met de armen omhoog. De trainer gooit hoge ballen die de keeper met de handen en onderarmen moet afduwen. Zorg ervoor dat de keeper een krachtige afduwbeweging maakt en de bal uit het doelgebied houdt.
- **Variatie:** pas de hoogte en snelheid van de ballen aan.

Verdedigen van hoekschoppen en voorzetten

Hoekschoppen verdedigen

- **Doel:** verbeteren van de verdediging tegen hoekschoppen en voorzetten.
- **Uitvoering:** de keeper staat in het doel en de trainer neemt een hoekschop. De keeper moet zich goed positioneren, de bal volgen en deze uit de lucht halen of afduwen. Herhaal dit met variaties in snelheid en kracht van de voorzetten.
- **Variatie:** verander de hoeken van de hoekschoppen en voeg verschillende aanvalssituaties toe.

Tactische oefeningen

🏆 Positionering en ruimtelijk inzicht:

○ Positioneringsdrills

- **Doel:** verbeteren van de positionering en ruimtelijk inzicht.
- **Uitvoering:** zet een oefening op waarbij de keeper de bal moet volgen en zich op de juiste positie moet bevinden om de bal te stoppen. Dit kan door middel van oefeningen met schoten van verschillende hoeken en afstanden.
- **Variatie:** verander de posities van de aanvallers en pas de afstand van de schoten aan.

🏆 Communicatie met verdedigers:

○ Communicatie en coördinatie

- **Doel:** verbeteren van de communicatie tussen keeper en verdedigers.
- **Uitvoering:** simuleer wedstrijdscenario's waarbij de keeper instructies moet geven aan de verdedigers over hun positionering en de verdediging van ruimte. Oefen met diverse scenario's waarbij verdedigers en keeper samen moeten werken om een aanval te stoppen.
- **Variatie:** verander de scenario's en voeg verschillende aanvalssituaties toe.

🏆 Spelen met de voeten:

○ Passeren met de voeten

- **Doel:** verbeteren van de passing en het spelen met de voeten.
- **Uitvoering:** zet een oefening op waarbij de keeper vanuit het doel nauwkeurige passes moet geven naar medespelers die zich in verschillende posities bevinden. Focus op precisie en kracht van de passes.
- **Variatie:** voeg druk toe door medespelers te laten bewegen en variëer de afstand van de passes.

Fysieke oefeningen

🏆 Conditie en uithoudingsvermogen:

○ Intervaltraining

- **Doel:** verbeteren van de algehele fitheid en uithoudingsvermogen.
- **Uitvoering:** voer intervaltrainingen uit waarbij de keeper korte, intensieve sprints afwisselt met herstelperiodes. Dit kan door middel van sprintoefeningen over verschillende afstanden.
- **Variatie:** pas de afstand en intensiteit van de sprints aan.

🏆 Krachttraining:

- **Kracht- en stabiliteitscircuits**

- **Doel:** versterken van de kernspieren, benen en armen.
- **Uitvoering:** voer een circuittraining uit met oefeningen zoals squats, lunges, push-ups en planken. Zorg ervoor dat de keeper de oefeningen met de juiste techniek uitvoert.
- **Variatie:** verander de oefeningen en de intensiteit om verschillende spiergroepen te trainen.

Mentale oefeningen

- **Focus en concentratie:**

- **Visuele oefeningen**

- **Doel:** verbeteren van de concentratie en visuele vaardigheden.
- **Uitvoering:** gebruik visuele oefeningen zoals het volgen van de bal met het oog of het herkennen van patronen om de concentratie en focus van de keeper te verbeteren.
- **Variatie:** verander de snelheid en complexiteit van de visuele oefeningen.

- **Stressbestendigheid:**

- **Simulatie van stressvolle situaties**

- **Doel:** verbeteren van de stressbestendigheid en mentale veerkracht.
- **Uitvoering:** simuleer stressvolle wedstrijdscenario's tijdens de training en vraag de keeper om onder druk beslissingen te nemen en acties uit te voeren.
- **Variatie:** pas de scenario's aan en verhoog de druk naarmate de keeper vordert.

Door de bovenstaande richtlijnen en oefeningen te volgen, kunnen keepertrainers bij KFC Paal-Tervant doelmannen helpen om hun vaardigheden te verbeteren en zich voor te bereiden op de uitdagingen van elke wedstrijd. Regelmatige evaluatie en aanpassing van de trainingen zijn essentieel om continue ontwikkeling en groei te waarborgen. Daarnaast kunnen trainer en doelmannen profiteren van de uitgebreide bibliotheek aan voorbeeldoefeningen in prosoccerdata, die een waardevolle bron van inspiratie en variatie biedt.

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.

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.

B+ keeper als veldspeler

- Keeper kan na een terugspeelbal kort opbouwen naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.

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.

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.

Jeugdkeepers U10 – U11

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.

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 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

- 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.

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

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

Jeugdkeepers U12-U13

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.

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 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

- 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.

6.4.1 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"

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 halflang 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 interceperen.
- Keeper kan zo snel mogelijk een (half)hoge dieptepass met de handen in het 16 meter-gebied interceperen.
- 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 insnijdende tegenspelers interceperen.
- 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.

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

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

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.



Richtlijnen bij trainingen en wedstrijden

Richtlijnen bij trainingen

Een doeltreffende trainingsvoorbereiding is essentieel voor het ontwikkelen van spelers en het verbeteren van teamresultaten. Binnen onze jeugdopleiding hanteren we de combinatiemethode van voetbal vlaanderen om onze trainingen op een gestructureerde en wedstrijdgerichte manier op te stellen. Deze methode combineert wedstrijdvormen en tussenvormen om een realistische trainingsomgeving te creëren die de spelers voorbereidt op de echte wedstrijddynamiek. Door gebruik te maken van prosoccerdata als centrale tool kunnen trainers hun sessies effectief plannen, ontwerpen en documenteren. Deze handleiding biedt een overzicht van de richtlijnen, procedures en tools voor het voorbereiden van trainingen volgens de combinatiemethode, en benadrukt het belang van afstemming met de microplanning en teamtactics.

Doelstellingen van de trainingsvoorbereiding

- ❶ **Wedstrijdgerichtheid:** trainingssessies moeten gericht zijn op het simuleren van wedstrijdomstandigheden en het verbeteren van de spelsituaties.
- ❷ **Combinatie van oefeningen:** het effectief combineren van wedstrijdvormen en tussenvormen om alle aspecten van spelersontwikkeling te adresseren.
- ❸ **Microplanning:** trainingen dienen opgesteld te worden op basis van de microplanning en de bijbehorende teamtactics.
- ❹ **Flexibiliteit en creativiteit:** trainers hebben de vrijheid om de volgorde van oefeningen en vormen te bepalen, afgestemd op de behoeften van het team en de spelers.

Structuur van de training volgens de combinatiemethode

Stap 1: opwarming (15-20 minuten)

- ❶ **Doel:** voorbereiden van spelers op fysieke en mentale uitdagingen door middel van dynamische oefeningen.
- ❷ **Inhoud:** start met algemene opwarmingsoefeningen zoals joggen, rekken, en mobilisatie. Voeg vervolgens technische opwarmingsoefeningen toe die betrekking hebben op de specifieke vaardigheden die in de training aan bod komen, zoals dribbelen, passen, en schieten.

Stap 2: opstellen van de training volgens de combinatiemethode

- ❶ **Combinatie van wedstrijdvormen en tussenvormen:** de training bestaat uit een mix van wedstrijdvormen en tussenvormen die elkaar aanvullen en voortbouwen op elkaar. De volgorde van deze vormen kan variëren afhankelijk van de doelen van de training en de behoeften van het team.
 - **Wedstrijdvormen:** oefeningen die een realistische wedstrijdsituatie simuleren. Deze vormen zijn ontworpen om spelers te laten oefenen met technische, tactische, en mentale aspecten van het spel binnen een competitieve context. Voorbeelden zijn partijspellen, positiespellen, en situatiespelvormen.

- **Tussenvormen:** oefeningen die technische en tactische vaardigheden ontwikkelen in een meer gecontroleerde setting. Dit kunnen gestructureerde oefenopstellingen zijn waarbij specifieke technische vaardigheden worden geoefend, zoals passing onder druk of 1-tegen-1 situaties.

Stap 3: voorbereiding en documentatie in prosoccerdata

- ④ **Oefeningen selecteren en ontwerpen:** trainers kunnen gebruik maken van de uitgebreide oefeningenbibliotheek in prosoccerdata of zelf trainingen ontwerpen. Met prosoccerdata kunnen trainers hun eigen tekeningen en schema's uploaden en gebruiken om unieke oefeningen te creëren die passen bij hun specifieke doelen.
- ④ **Templates voor opstellingen:** prosoccerdata biedt sjablonen voor het opstellen van trainingen. Deze templates helpen bij het systematisch inrichten van de trainingssessies, inclusief de layout van het veld en de plaatsing van spelers.
- ④ **Training opstellen:** maak een gedetailleerd trainingsplan in prosoccerdata. Voeg de gekozen oefeningen toe en beschrijf de doelstellingen, de opbouw van de training, en de benodigde materialen. Documenteer ook eventuele specifieke aanpassingen die zijn gemaakt aan de standaard oefeningen om te voldoen aan de specifieke behoeften van de sessie.

Tools en templates

- ④ **Prosoccerdata:** een centrale tool voor het plannen en documenteren van trainingen. De oefeningenbibliotheek en ontwerptools helpen trainers bij het vinden van geschikte vormen en het creëren van op maat gemaakte oefeningen.
 - **Trainingsplanner:** gebruik de planner om trainingen in te voeren, te delen met collega-trainers, en om feedback te verzamelen.
 - **Analyse en evaluatie:** na de training kunnen trainers feedback geven in het systeem, wat helpt bij de evaluatie en planning van toekomstige sessies.

Feedback van de coördinator

- ④ **Rol van de coördinator:** de coördinator speelt een cruciale rol in het waarborgen van de kwaliteit en effectiviteit van de trainingen. Dit omvat het beoordelen van de trainingsvoorbereidingen, het geven van feedback aan trainers, en het begeleiden van het trainingsproces om ervoor te zorgen dat de doelstellingen worden gehaald.
- ④ **Evaluatie van trainingen:** de coördinator zal regelmatig de trainingen van trainers evalueren op basis van de microplanning en de teamtactics. Dit houdt in het controleren van de afstemming van de trainingen met de vastgestelde doelen en het bieden van constructieve feedback.
- ④ **Ondersteuning en ontwikkeling:** de coördinator biedt ondersteuning aan trainers door advies en begeleiding te geven bij het gebruik van prosoccerdata en bij het aanpassen van trainingen op basis van de voortgang van het team en de individuele spelers.

De combinatiemethode biedt een gestructureerde en flexibele aanpak voor het voorbereiden van trainingen, waarbij wedstrijdvormen en tussenvormen worden gecombineerd om een realistische en effectieve leersituatie te creëren. Door gebruik te maken van prosoccerdata voor het ontwerpen en plannen van trainingen, kunnen trainers trainingen op een systematische manier plannen en documenteren. Het volgen van de microplanning en teamtactics zorgt ervoor dat de trainingen optimaal zijn afgestemd op de

ontwikkelingsbehoeften van de spelers en de doelen van de club. Regelmatige feedback en ondersteuning door de coördinator dragen bij aan de voortdurende verbetering en effectiviteit van het trainingsproces.

Trainingsinhoud en oefenstof

Bij KFC Paal-Tervant hechten we veel waarde aan een gestructureerde en doelgerichte aanpak voor het opstellen van trainingen. Het waarborgen van consistente trainingsinhoud en het gebruik van een digitale bibliotheek met oefeningen zijn cruciale elementen in onze aanpak. Hieronder worden de richtlijnen en de structuur voor trainingen uiteengezet, gespecificeerd per leeftijdsgroep: onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

Digitale bibliotheek met oefeningen

Om trainers te ondersteunen bij het opstellen van trainingen, maken we gebruik van prosoccerdata, ons digitale platform met een uitgebreide bibliotheek aan oefeningen. Deze bibliotheek biedt een breed scala aan oefenstof die is gesorteerd op basis van verschillende categorieën zoals leeftijdsgroep, technische en tactische focus, en spelfasen.

Kenmerken van de digitale bibliotheek:

- ❶ **Geselecteerde oefeningen:** trainers kunnen oefeningen selecteren op basis van specifieke leerdoelen en thema's die zijn vastgesteld in de microplanning.
- ❷ **Visuele voorbeelden:** elke oefening komt met visuele voorbeelden en beschrijvingen, waardoor het gemakkelijker is om de oefeningen effectief uit te voeren.
- ❸ **Aanpasbaarheid:** trainers hebben de mogelijkheid om oefeningen aan te passen aan de behoeften van hun team door gebruik te maken van de tekenfunctionaliteiten binnen prosoccerdata.**structuur voor trainingen**

Onze trainingen worden opgebouwd volgens de combinatiemethode, waarbij de focus ligt op het integreren van wedstrijdvormen en tussenvormen. Deze aanpak zorgt ervoor dat de trainingen zo wedstrijdgericht mogelijk zijn. De combinatiemethode omvat zowel specifieke oefeningen als spelvormen die de spelers voorbereiden op wedstrijdsituaties.

Opbouw van een training:

- **Opwarming:** elke training begint met een dynamische opwarming die gericht is op het voorbereiden van de spelers op de kernactiviteiten van de sessie. Dit omvat oefeningen die passen bij het thema van de training en helpen bij het voorkomen van blessures.
- **Combinatiemethode:**
 - **Wedstrijdvormen:** oefeningen die het spel simuleren en gericht zijn op het toepassen van technische en tactische vaardigheden in een context die lijkt op een echte wedstrijd. Deze vormen helpen spelers om spelinzichten te ontwikkelen en hun beslissingsvermogen te verbeteren.
 - **Tussenvormen:** oefeningen die de overgang vormen tussen techniektraining en wedstrijdvormen. Ze zijn gericht op specifieke vaardigheden of aspecten van het spel en bereiden spelers voor op de complexiteit van de wedstrijdvormen.

Trainers hebben de vrijheid om de volgorde van wedstrijdvormen en tussenvormen te bepalen, afhankelijk van de focus van de training en de behoeften van het team. Deze flexibiliteit stelt trainers in staat om de trainingen te optimaliseren op basis van actuele observaties en doelstellingen.

Structuur en opstelling van trainingen:

Onze trainingen worden opgesteld op basis van de thema's en teamtactics die zijn vastgesteld in de microplanning. De microplanning bepaalt de specifieke leerdoelen en de teamtactics die gedurende een bepaalde periode moeten worden behandeld. De coördinator plaatst deze thema's en teamtactics in prosoccerdata, zodat trainers precies weten waarop ze moeten richten.

Stappen voor trainingsvoorbereiding:

- **Bepaal leerdoelen:** trainers bepalen welke technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden in de training moeten worden ontwikkeld, gebaseerd op de microplanning.
- **Selecteer oefeningen:** trainers kiezen oefeningen uit de digitale bibliotheek van prosoccerdata die aansluiten bij de vastgestelde leerdoelen en thema's.
- **Opstellen van de training:** de training wordt gestructureerd met een duidelijke opbouw die de opwarming, kernactiviteiten en afsluiting omvat. De kern van de training omvat de gekozen wedstrijdvormen en tussenvormen.
- **Documentatie:** trainers documenteren de training in prosoccerdata, waarbij ze de oefeningen en doelstellingen vastleggen en feedback verzamelen van collega-trainers.

Structuur per bouw

Onderbouw (U6 en U7)

trainingduur: 1 uur

- 🕒 **Opwarming:** dynamische oefeningen voor fysieke en mentale voorbereiding, zoals dribbelen en lichte snelheidsoefeningen.
- 🕒 **Combinatiemethode:**
 - **Wedstrijdvormen:** kleine partijspele en wedstrijdachtige scenario's gericht op basisvaardigheden zoals dribbelen, lopen met de bal en schieten.
 - **Tussenvormen:** stations met oefeningen gericht op individuele vaardigheden zoals balgevoel en balcontrole.
- 🕒 **Afsluiting:** cooling-down door middel van een spelletje en een korte nabespreking van de sessie.
- 🕒 **Digitale bibliotheek en voorbereiding:** trainers selecteren oefeningen uit de bibliotheek die passen bij de basisvaardigheden voor deze leeftijdsgroep.

Onderbouw (U8 en U9)

trainingduur: 1 uur 15 minuten

- 🕒 **Opwarming:** dynamische oefeningen met meer complexiteit dan voor U6 en U7, gericht op het verbeteren van technische vaardigheden en teaminteracties.
- 🕒 **Combinatiemethode:**
 - **Wedstrijdvormen:** partijspele en spelvormen die gericht zijn op de ontwikkeling van technische vaardigheden in een wedstrijdcontext, zoals balcontrole en positie spel. Deze wedstrijdvormen kunnen in aantallen verschillen, er kan ook overtal en ondertal bij aan te pas komen
 - **Tussenvormen:** oefeningen die gericht zijn op het versterken van specifieke teamtactieken en individuele vaardigheden, met een grotere focus op samenwerking en strategie.
- 🕒 **Afsluiting:** cooling-down met uitgebreide stretching en een reflectie op de trainingsservaringen.
- 🕒 **Digitale bibliotheek en voorbereiding:** trainers kiezen oefeningen uit de digitale bibliotheek die passen bij de voortgang en ontwikkeling van deze leeftijdsgroep. Coördinatoren zorgen voor de plaatsing van thema's en teamtactics in prosoccerdata volgens de microplanning.

Middenbouw (U10 tot U13)

trainingduur: 1 uur 30 minuten

- 🕒 **Opwarming:** gevarieerde oefeningen die zowel technische als conditionele aspecten aanspreken, zoals circuittraining met bal- en loopoefeningen.
- 🕒 **Combinatiemethode:**
 - **Wedstrijdvormen:** combinatie van kleine en grotere partijspele en spelvormen met regels die de focus leggen op specifieke teamtactieken zoals omschakeling en pressing. Deze wedstrijdvormen kunnen in aantallen verschillen, er kan ook overtal en ondertal bij aan te pas komen

- **Tussenvormen:** positiespelen en oefeningen voor balbezit en het creëren van kansen, met aandacht voor tactische varianten.
- 🕒 **Afsluiting:** cooling-down met lichte stretching en een groepsgesprek over de leerpunten van de training.
- 🕒 **Digitale bibliotheek en voorbereiding:** trainers selecteren oefeningen die passen bij de gevorderde technische en tactische behoeften van de middenbouwspelers. Coördinatoren plaatsen thema's en teamtactics in prosoccerdata conform de microplanning.

Bovenbouw (U15 en U17)

trainingduur: 1 uur 30 minuten

- 🕒 **Opwarming:** geavanceerde opwarmingsoefeningen zoals plyometrische oefeningen en gerichte snelheidstrainingen.
- 🕒 **Combinatiemethode:**
 - **Wedstrijdvormen:** grote partijspelen en simulaties van wedstrijdfasen, met focus op teamstrategieën en positionering.
 - **Tussenvormen:** intensieve drills voor specifieke situaties, zoals corner- en vrije trap scenario's, gericht op wedstrijdvoorbereiding en strategische keuzes.
- 🕒 **Afsluiting:** cooling-down met uitgebreide stretching en een uitgebreide nabespreking van de sessie met feedback en doelstellingen voor verdere ontwikkeling.
- 🕒 **Digitale bibliotheek en voorbereiding:** trainers selecteren oefeningen die passen bij de geavanceerde behoeften van de bovenbouwspelers. Coördinatoren zorgen voor de plaatsing van thema's en teamtactics in prosoccerdata volgens de microplanning, zodat trainers de sessies effectief kunnen voorbereiden en uitvoeren.

Feedback van de coördinator

Een essentieel onderdeel van ons trainingsproces is de feedback van de coördinator. Tijdens of na het opstellen van de trainingen en het uitvoeren ervan, worden trainingen geëvalueerd door de coördinatoren. Deze feedbacksessies zijn bedoeld om de effectiviteit van de trainingen te beoordelen en om eventuele verbeterpunten te identificeren.

Feedbackproces:

- 🕒 **Evaluatie van trainingen:** coördinatoren beoordelen de trainingen op basis van de uitvoering, de bereikte leerdoelen en de betrokkenheid van de spelers.
- 🕒 **Discussie en aanpassing:** tijdens feedbacksessies worden ervaringen en observaties gedeeld met de trainers. Eventuele aanpassingen worden besproken en doorgevoerd om de kwaliteit van toekomstige trainingen te verbeteren.
- 🕒 **Continue verbetering:** regelmatige feedback helpt bij het aanpassen en verfijnen van de trainingen, wat bijdraagt aan de voortdurende ontwikkeling van zowel trainers als spelers.

Deze gestructureerde aanpak helpt trainers bij het opstellen van doelgerichte en effectieve trainingen die zijn afgestemd op de specifieke behoeften van elke leeftijdsgroep. Door gebruik te maken van de digitale bibliotheek en de richtlijnen voor de combinatiemethode, kunnen we de ontwikkeling van spelers optimaliseren en hen voorbereiden op de uitdagingen van het voetbal op elk niveau.

Type oefenstof - voetbalvisie (team tactics)

Bij KFC Paal-Tervant volgen wij de voetbalvisie van voetbal vlaanderen om een gestructureerde en effectieve ontwikkeling van onze jeugdspelers te waarborgen. Deze visie wordt vertaald naar de praktijk door de toepassing van specifieke teamtactics (tt), die zijn afgestemd op de jaarplanning van onze trainingen. Dit document biedt een overzicht van hoe deze teamtactics worden geïntegreerd in onze trainingen en hoe ze bijdragen aan de ontwikkeling van onze spelers op het veld.

Teamtactics en jaarplanning

De teamtactics zijn zorgvuldig gekozen en gestructureerd volgens onze jaarplanning, waarbij elk aspect van de tactiek wordt geïntroduceerd en ontwikkeld op basis van de leeftijd en het niveau van de spelers. De planning zorgt ervoor dat de tactische elementen stapsgewijs worden aangeleerd en verfijnd, met een focus op de integratie van deze tactieken in de praktijk.

Hieronder volgt een gedetailleerd overzicht van de belangrijkste teamtactics en hoe ze worden toegepast:

Opbouw van spel:

⚙️ **Opbouw van achteruit (TT1):**

- **Beschrijving:** deze tactiek richt zich op het opbouwen van spel vanaf de verdediging met juiste tempo en zonder balverlies. Spelers worden getraind om balbezit efficiënt te beheren en de bal snel naar de zwakke zone van de tegenstander te passen.
- **Toepassing:** spelers oefenen met verschillende scenario's waarbij ze leren om balbezit te behouden en doelgerichte passes te maken.

⚙️ **Opbouw van achteruit beletten (TT5):**

- **Beschrijving:** deze tactiek richt zich op het beletten van de opbouw van de tegenstander door agressief druk te zetten vanuit een compact blok in w-vorm.
- **Toepassing:** spelers leren om proactief en agressief druk uit te oefenen op de tegenstander om hun opbouw te verstoren.

Infiltratie:

⚙️ **Infiltratie van verdedigers (TT2):**

- **Beschrijving:** deze tactiek traint spelers om verdedigers op het juiste moment en op de juiste manier in te zetten om ruimte te creëren. Dit kan zowel door flankverdedigers als centrale verdedigers.
- **Toepassing:** oefeningen richten zich op het herkennen van momenten en ruimtes om effectief in te lopen en overbelasting te creëren.

⚙️ **Infiltratie beletten (TT6):**

- **Beschrijving:** richt zich op het beletten van tegenstander-infiltraties door middel van agressieve negatieve pressing door de aanvallers en middenvelders.
- **Toepassing:** spelers worden getraind in het uitvoeren van effectieve pressing en het voorkomen van infiltraties door de tegenstander.

Aanspeelbaarheid en ruimtebeheer:

⚽ Breed en diep openen (tt+1 en tt+2):

- **Beschrijving:** deze tactieken trainen spelers in het openen van spelruimtes zowel breed (om de bal naar de zijkanen te spelen) als diep (om achter de verdediging te passen).
- **Toepassing:** spelers oefenen het openen van ruimtes om hun teamgenoten beter aan te spelen en de verdediging van de tegenstander te doorbreken.

⚽ Ruimte beperken en compact blok (tt-1a en tt-1b):

- **Beschrijving:** richt zich op het effectief beperken van spelruimtes en het toepassen van een compact blok om de tegenstander te controleren.
- **Toepassing:** spelers leren hoe ze compact kunnen spelen in zowel lengte als breedte om de tegenstander te beperken in hun bewegingsvrijheid.

Progressieve balcirculatie:

⚽ Balcirculatie en snelheid (tt+6a en tt+6b):

- **Beschrijving:** deze tactieken bevorderen een efficiënte balcirculatie met focus op snelheid en nauwkeurigheid, met als doel progressie naar voren.
- **Toepassing:** spelers oefenen het snel en nauwkeurig doorgeven van de bal om de voortgang in het spel te waarborgen.

⚽ Passing en infiltratie (tt+7a, tt+7b, tt+9a, tt+9b):

- **Beschrijving:** richt zich op het verbeteren van passnauwkeurigheid, inclusief diagonale en verticale passes, en het leren van effectieve infiltraties met of zonder bal.
- **Toepassing:** spelers leren om strategisch te passen en te infiltreren om ruimte te creëren en kansen te benutten.

Doelkans creëren en beletten:

⚽ Kansen creëren (tt+3, tt+4, tt+15):

- **Beschrijving:** trainingen richten zich op het creëren van doelkansen via dieptepasses, voorzetten, en individuele acties.
- **Toepassing:** spelers leren hoe ze kansen kunnen creëren door middel van strategische passes en het benutten van ruimtes.

⚽ Kansen beletten (tt-7, tt-8, tt-15):

- **Beschrijving:** focus ligt op het beletten van doelkansen door effectieve verdediging tegen dieptepasses en individuele aanvallen.
- **Toepassing:** spelers oefenen met het afsluiten van ruimtes en het druk zetten op de
- Baldrager om doelkansen van de tegenstander te voorkomen.

Omschakeling:

Kansen na tegenaanval (tt9):

- **Beschrijving:** deze tactiek richt zich op het snel en effectief omzetten van balbezit naar aanvallende acties na een tegenaanval.
- **Toepassing:** spelers oefenen met het snel aanvallen na balrecuperatie om de tegenstander te verrassen en kansen te creëren.

Kansen beletten na tegenaanval (TT10):

- **Beschrijving:** spelers leren hoe ze gevaarlijke tegenaanvallen kunnen beletten door middel van defensieve anticipatie en het toepassen van een compact blok.
- **Toepassing:** oefeningen richten zich op het voorkomen van tegenaanvallen door effectieve positionering en pressing.

Implementatie in trainingen

Onze trainingssessies zijn ontworpen om de teamtactics effectief te integreren. Dit gebeurt door middel van:

-  **Scenario-oefeningen:** spelers oefenen specifieke scenario's die de toepassing van teamtactics simuleren, zoals opbouwen van achteruit onder druk of het creëren van kansen na een snelle omschakeling.
-  **Spelvormen:** we gebruiken spelvormen zoals 5v5 en 8v8 om de tactische concepten in een wedstrijdcontext toe te passen en te verfijnen.
-  **Analyse en feedback:** tijdens en na trainingen analyseren we de uitvoering van de teamtactics en geven we gerichte feedback om de uitvoering te verbeteren.

Leeftijdsgebonden trainingen

Onze benadering is afgestemd op de leeftijd en ontwikkeling van de spelers:

Onderbouw (U8-U9):

- **Introductie van basis teamtactics:** spelers worden geïntroduceerd aan eenvoudige tactische concepten op een speelse manier, gericht op basisvaardigheden en eerste inzichten in teamtactics.

Middenbouw (U10-U13):

- **Complexiteit en integratie:** spelers worden getraind in complexere tactische concepten en leren hoe ze deze tactieken kunnen toepassen in spelvormen en realistische situaties.

Bovenbouw (U15-U17):

- **Geavanceerde teamtactics en analyse:** focus ligt op het verfijnen van geavanceerde tactische concepten en het analyseren van wedstrijden om diepgaand inzicht te verkrijgen in spelpatronen en strategische keuzes.

Holistische benadering

Fysieke ontwikkeling:

- ⌚ **Conditie en kracht:** integratie van conditietraining en krachttraining, aangepast aan de leeftijd en ontwikkeling van de spelers.
- ⌚ **Blessurepreventie:** implementatie van preventieve maatregelen zoals rekoefeningen en mobiliteitsoefeningen.

Mentale aspecten:

- ⌚ **Mentale weerbaarheid:** oefeningen en scenario's gericht op het versterken van de mentale weerbaarheid van spelers.

Type oefenstof - individuele vaardigheden (basics)

Het trainen van individuele vaardigheden is essentieel voor de ontwikkeling van jonge voetballers. Deze vaardigheden vormen de basis voor succesvol spel en moeten regelmatig worden geoefend om technische vooruitgang en vertrouwen op het veld te bevorderen. Deze handleiding biedt richtlijnen en een modeltraining voor het effectief trainen van individuele vaardigheden.

De basics zijn ook automatisch gekoppeld aan de teamtactics waarop getraind wordt en zal mee geïntegreerd worden in de trainingen.

Richtlijnen voor het trainen van individuele vaardigheden

- ⌚ **Identificeer de basisvaardigheden:**
 - **Balcontrole:** het vermogen om de bal op een gecontroleerde manier te ontvangen en vast te houden.
 - **Dribbelen:** het beheersen van de bal terwijl je beweegt om tegenstanders te passeren.
 - **Passen:** het nauwkeurig en effectief spelen van de bal naar een teamgenoot.
 - **Schieten:** het vermogen om de bal doelgericht en krachtig te trappen.
 - **Verdedigen:** het verbeteren van technieken om de bal van een tegenstander af te pakken en te voorkomen dat ze scoren.
- ⌚ **Structuur van de training:**
 - **Opwarming:** begin elke sessie met een opwarming om blessures te voorkomen en de spelers voor te bereiden op intensieve oefeningen.
 - **Technische oefeningen:** focus op specifieke technische vaardigheden met gerichte oefeningen.
 - **Spelvormen:** implementeer spelvormen die de technische vaardigheden integreren in spelcontexten.
 - **Cooling down:** eindig de training met een cooling down en stretchsessie om herstel te bevorderen en flexibiliteit te verbeteren.
- ⌚ **Aanpassing aan leeftijd en vaardigheidsniveau:**
 - **Jongere spelers (U6-U9):** houd oefeningen eenvoudig en speels, met veel herhaling en positieve feedback.

- **Middenbouw (U10-U13):** introduceer complexere oefeningen en begin met het combineren van vaardigheden in dynamische situaties.
- **Bovenbouw (U15-U17):** focus op geavanceerde technieken en scenario's die zich voordoen in echte wedstrijden, met een grotere nadruk op snelheid en precisie.

🕒 **Gebruik van apparatuur:**

- **Cones:** voor dribbel- en pasoefeningen.
- **Doeltjes:** voor schietoefeningen.
- **Schilden:** voor verdedigings- en dueloefeningen.
- **Oefenballen:** voor het variëren van moeilijkheidsgraden.

🕒 **Feedback en evaluatie:**

- **Continue feedback:** geef regelmatige en constructieve feedback om de technische vooruitgang te bevorderen.
- **Zelfreflectie:** moedig spelers aan om na elke training zelf te reflecteren op hun prestaties en vooruitgang.

Coaching dna in trainingen

Bij KFC Paal-Tervant streven we naar een effectieve en positieve leeromgeving tijdens onze trainingen. Deze richtlijnen zijn bedoeld om de trainers te ondersteunen bij het ontwikkelen van de technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden van de spelers. De focus ligt op het bevorderen van een constructieve leeromgeving en het gebruik van effectieve communicatie.

Gedrag van trainers

- 🕒 **Professionele houding:** trainers dienen altijd respectvol en integer te handelen tegenover spelers, assistenten en andere stafleden. Dit draagt bij aan een sfeer van wederzijds respect en vertrouwen. Positieve en opbouwende feedback is belangrijk, waarbij kritiek constructief moet zijn en gericht op verbetering, niet op persoonlijke aanvallen. Consistentie en eerlijkheid in de benadering van spelers zijn cruciaal, waarbij dezelfde regels en verwachtingen voor iedereen gelden en beslissingen objectief worden genomen.
- 🕒 **Gedrag ten opzichte van de groep:** inclusiviteit is essentieel. Alle spelers dienen zich betrokken en gewaardeerd te voelen, ongeacht hun vaardigheidsniveau. Trainers moeten een rolmodel zijn door sportiviteit, inzet en doorzettingsvermogen te tonen, wat spelers inspireert om deze waarden te omarmen. Effectieve communicatie is noodzakelijk, waarbij trainers duidelijk en begrijpelijk instructies geven en interacties met spelers goed beheren.

Creëren van een positieve leeromgeving

- 🕒 **Veiligheid en welzijn:** het waarborgen van fysieke veiligheid door goed onderhouden faciliteiten en materiaal is van groot belang. Daarnaast moet de mentale welzijn van spelers worden beschermd door een emotioneel veilige omgeving te creëren. Open communicatie moet worden aangemoedigd en signalen van stress of ongemak moeten worden opgemerkt.

- ❶ **Motivatatie en betrokkenheid:** het stellen van haalbare en uitdagende doelen samen met de spelers helpt bij hun motivatie en geeft richting. Erkenning en beloning van inspanningen en vooruitgang kunnen via complimenten, aanmoediging of kleine beloningen. Regelmatige en gerichte feedback, zowel positief als constructief, helpt spelers om hun prestaties te verbeteren.
- ❷ **Leermethodieken:** de coachingaanpak moet worden aangepast aan verschillende leerstijlen en niveaus van de spelers. Oefeningen moeten beginnen met eenvoudige taken en geleidelijk opbouwen naar complexere situaties. Reflectie en evaluatie zijn belangrijk, waarbij spelers worden aangemoedigd om na te denken over hun prestaties en vooruitgang.

Interactie met de groep

- ❶ **Teamcohesie:** het verbeteren van groepsdynamiek kan worden bereikt door teamactiviteiten en gezamenlijke oefeningen. Dit versterkt de onderlinge banden en bevordert een samenwerkend teamklimaat. Constructieve conflictoplossing is belangrijk, waarbij spelers worden aangemoedigd om problemen op een volwassen manier te bespreken en oplossingen te zoeken die de groepssamenwerking bevorderen.
- ❷ **Motivatatie en enthousiasme:** trainers dienen enthousiasme en passie voor de sport te tonen, wat aanstekelijk kan werken en spelers motiveert. Actieve betrokkenheid bij de training en zichtbare betrokkenheid bij de vooruitgang van elke speler versterken motivatie en betrokkenheid.

Coachingwoorden

- ❶ **Duidelijkheid:** instructies dienen duidelijk en beknopt te zijn, met eenvoudige taal en zonder jargon. De doelstellingen van oefeningen of trainingen moeten helder worden gecommuniceerd, zodat spelers begrijpen wat er van hen wordt verwacht.
- ❷ **Positieve taal:** positieve woorden en complimenten kunnen de motivatie van spelers verhogen. Aanmoediging, zelfs bij moeilijkheden, helpt spelers om door te zetten.
- ❸ **Constructieve feedback:** specifieke feedback over wat goed ging en wat verbeterd kan worden is belangrijk. De focus moet liggen op oplossingen en verbeterpunten, met empathie en geduld bij het werken met spelers.

Door deze richtlijnen te volgen, zorgt KFC Paal-Tervant voor een effectieve en ondersteunende leeromgeving. Trainers spelen een essentiële rol in het creëren van een positieve sfeer en het bevorderen van spelersontwikkeling. Effectieve communicatie en coachingwoorden dragen bij aan de consistente en respectvolle aanpak die essentieel is voor de groei van onze spelers.

Richtlijnen bij wedstrijden

Vorbereiding voor de wedstrijd

⌚ Wedstrijdplanning en informatie:

- De planning van de wedstrijden wordt automatisch door de bond vastgesteld. Zowel de club als de tegenstander hebben de mogelijkheid om wijzigingen in het wedstrijdschema aan te vragen. Deze wijzigingen worden tijdig doorgegeven en verwerkt.
- **Gebruik van prosoccerdata:** prosoccerdata wordt gebruikt voor het raadplegen van wedstrijd informatie en het bijhouden van wijzigingen. Dit platform biedt een overzichtelijke en geautomatiseerde manier om de planning te beheren. Trainers zijn verantwoordelijk voor het invoeren van hun trainingsvorbereidingen in prosoccerdata. Dit waarborgt dat alle betrokkenen toegang hebben tot actuele en relevante informatie.

⌚ Uitrusting en medische voorzieningen:

- **Spelersuitrusting:** spelers ontvangen hun volledige uitrusting, waaronder wedstrijdshirts, shorts, sokken, schoenen en eventuele beschermingsmiddelen. Het is belangrijk dat de uitrusting in goede staat is en volledig mee naar huis gaat.
- **Medische kit:** de club zorgt voor een medische kit op locatie, die gecontroleerd moet worden op volledigheid en goede staat voor eventuele noodgevallen of blessures tijdens de wedstrijd.

⌚ Wedstrijdformulieren en licenties:

- Het invullen en versturen van noodzakelijke wedstrijdformulieren, zoals spelerslijsten en wedstrijdregistraties, gebeurt volgens de competitie-eisen. Het is cruciaal dat alle benodigde licenties en certificaten van spelers en staf actueel en in orde zijn.

Organisatie van wedstrijddagen

⌚ Wedstrijdvorbereiding

- Thema's: de trainer documenteert het thema van de week, inclusief de specifieke focuspunten van de trainingen die zijn behandeld. Dit zorgt ervoor dat de wedstrijd focus aansluit bij de trainingsdoelen.
- Opstellingen:
 - **Onderbouw en middenbouw:** voor deze leeftijdsgroepen worden de opstellingen voor de vier kwarten van de wedstrijd van tevoren opgesteld. Dit omvat het plannen van posities en strategische rollen voor elke speler in de verschillende fasen van de wedstrijd.
 - **Bovenbouw:** voor de oudere leeftijdsgroepen wordt de startopstelling vooraf vastgesteld. Dit houdt in dat de trainer de beginopstelling bepaalt en eventuele strategische wijzigingen voor de wedstrijd plant.

🕒 **Strategische aandachtspunten:**

- Naast de basisopstellingen worden belangrijke strategische aandachtspunten en tactische instructies in prosoccerdata vermeld. Dit kan bijvoorbeeld betrekking hebben op specifieke taken voor spelers, verwachte sterke punten van de tegenstander, of bijzondere spelpatronen die moeten worden toegepast.

🕒 **Aankomst en voorbereiding:**

- **Tijdschema:** het is belangrijk dat het team op tijd op locatie aanwezig is, afhankelijk van de leeftijdscategorie:
 - U6 tot en met U9: 30 minuten voor de wedstrijd.
 - U10 tot en met U13: 45 minuten voor de wedstrijd.
 - U15 en U17: 1 uur voor de wedstrijd.
- **Kleedkamers en veldinformatie:** de planning van de kleedkamers en het veld wordt weergegeven op een tv-scherm in de gang van de kleedkamers. Deze informatie wordt automatisch bijgewerkt bij eventuele wijzigingen. Ook kan iedereen dit raadplegen via de psd app

🕒 **Coördinatie en communicatie:**

- **Afstemming:** voor een vlot verloop van de wedstrijd is een duidelijke afstemming tussen de scheidsrechter, teamleden en de wedstrijdorganisatie essentieel. Zaken zoals de start- en eindtijd van de wedstrijd, het verzamelen van wedstrijdballen en eventuele andere specifieke vereisten moeten goed gecoördineerd worden.

Gewenste structuur op een wedstrijddag

🕒 **U6 tot en met U9:**

- **30 minuten voor de wedstrijd:** bij aankomst op de club en in de kleedkamer krijgen de spelers de tijd om te wennen aan de omgeving. Deze periode wordt benut voor basisvoorbereidingen, zoals het bespreken van de opstelling en een lichte, speelse warming-up die gericht is op zowel fysieke als sociale aspecten. Het is belangrijk dat de opwarming aangepast is aan de jonge leeftijd van de spelers en plezierig blijft.

🕒 **U10 tot en met U13:**

- **45 minuten voor de wedstrijd:** na aankomst op de club en in de kleedkamer start de voorbereiding met een gestructureerde warming-up. Deze warming-up omvat zowel fysieke voorbereiding als eenvoudige tactische elementen. Het is nuttig om kort de strategie en de rol van elke speler te bespreken, op een manier die begrijpelijk en motiverend is voor de leeftijdsgroep.

🕒 **U15 en U17:**

- **1 uur voor de wedstrijd:** bij aankomst op de club en in de kleedkamer begint de voorbereiding met een uitgebreide warming-up die zowel fysieke als tactische elementen bevat. Deze fase is gericht op een grondige voorbereiding op de wedstrijd, waarbij techniek en tactiek centraal staan. Gedetailleerdere instructies over de strategie en verwachtingen voor de wedstrijd worden gedeeld.

Tijdens de wedstrijd

- **Coaching en begeleiding:** tijdens de wedstrijd is actieve coaching en begeleiding van groot belang. Voor jeugdspelers is duidelijke communicatie cruciaal, waarbij rekening wordt gehouden met de leeftijd en ervaring van de spelers. Het is nuttig om voorbereid te zijn op tactische aanpassingen en om ondersteuning te bieden op basis van de voortgang van de wedstrijd en eventuele onvoorziene omstandigheden. Een positieve en ondersteunende benadering bevordert zowel de ontwikkeling als het plezier van de spelers.

Na de wedstrijd

Evaluatie:

- **Informele evaluatie:** na de wedstrijd kan een informele evaluatie van de prestaties met spelers en technische staf plaatsvinden. Het bespreken van sterke en zwakke punten en het opstellen van een plan voor verbetering zijn belangrijke stappen.
- **Gegevensverzameling:** het verzamelen en analyseren van gegevens van de wedstrijd helpt bij de voorbereiding op de volgende wedstrijd. Administratieve taken, zoals het invullen van wedstrijdverslagen, moeten afgerond worden. De ploegafgevaardigde is verantwoordelijk voor het indienen van deze verslagen.

Wedstrijdverslag:

- Na de wedstrijd wordt een gedetailleerd wedstrijdverslag in prosoccerdata opgesteld. Dit verslag bevat een evaluatie van de prestaties, observaties over sterke en zwakke punten, en aanbevelingen voor toekomstige trainingen en wedstrijden.

Analyse en feedback:

- Het verslag wordt gebruikt om de technische staf en spelers te voorzien van waardevolle feedback. Dit helpt bij het identificeren van verbeterpunten en het aanpassen van de trainingsfocus op basis van de wedstrijdresultaten.

Opruimen:

- Na de wedstrijd is het van belang dat kleedkamers en andere gebruikte ruimtes worden opgeruimd en in goede staat worden achtergelaten.

Coaching dna in wedstrijden

Bij KFC Paal-Tervant worden coachingstrategieën afgestemd op de leeftijdscategorieën van de spelers: onderbouw, middenbouw en bovenbouw. Dit document biedt een uitgebreide uitleg over de aanpak, het gewenste gedrag en de gebruikte coachingwoorden om een positieve leeromgeving te creëren en de prestaties van spelers te verbeteren.

Onderbouw (U6 - U9)

Aanpak:

- **Positieve feedback:** trainers worden aangemoedigd om regelmatig positieve aanmoedigingen en beloningen te geven. Kinderen in deze leeftijdscategorie leren het beste door herhaling en positieve ervaringen.
- **Eenvoudige instructies:** instructies dienen eenvoudig en visueel te zijn, met duidelijke taal en voorbeelden die gemakkelijk te begrijpen zijn.
- **Focus op basisvaardigheden:** de nadruk ligt op het ontwikkelen van basisvaardigheden zoals dribbelen, passen en schieten. Het belangrijkste doel is om plezier te hebben en de basisvaardigheden te oefenen.
- **Spelenderwijs leren:** gebruik spel en oefening om vaardigheden te ontwikkelen, aangezien kinderen het beste leren door middel van spel en interactie.

Coaching tijdens de wedstrijd:

- **Instructies:** geef korte en duidelijke aanwijzingen zoals “kijk om je heen” of “dribbel naar voren.”
- **Aanmoediging:** moedig elke poging aan en beloon inspanningen, ongeacht het resultaat.

Middenbouw (U10 - U13)

Aanpak:

- **Gerichte feedback:** trainers geven gerichte en opbouwende feedback die spelers helpt hun technische en tactische vaardigheden te verbeteren.
- **Introductie van tactiek:** begin met het introduceren van basis tactische concepten zoals posities en teamrollen. Leg uit hoe posities invloed hebben op het spel.
- **Bevordering van zelfstandigheid:** moedig spelers aan om zelf beslissingen te nemen op het veld, maar bied nog steeds duidelijke richtlijnen en ondersteuning.
- **Balans tussen plezier en competitie:** zorg voor een balans tussen plezier en de competitieve aspecten van het spel.

Coaching tijdens de wedstrijd:

- **Instructies:** geef gerichte instructies zoals “hou de bal kort bij je” of “speel de bal diep.” Zorg ervoor dat uitleg helder en toepasbaar is.
- **Aanmoediging en correctie:** bied constructieve feedback over wat goed gaat en wat verbeterd kan worden. Gebruik aanwijzingen die de technische en tactische vaardigheden bevorderen.

Bovenbouw (U15 - U17)

⚽ Aanpak:

- **Gedetailleerde tactische instructies:** trainers geven gedetailleerde tactische instructies en strategieën. Bespreek complexere speltactieken en rolverdeling binnen het team.
- **Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid:** moedig spelers aan om zelfstandig te denken en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen spel en dat van het team.
- **Mentale en strategische ondersteuning:** focus op mentale weerbaarheid en strategische planning. Help spelers zich aan te passen aan de dynamiek van de wedstrijd.
- **Teamcohesie:** werk aan het versterken van de teamcohesie en communicatie tussen spelers.

⚽ Coaching tijdens de wedstrijd:

- **Instructies:** geef gedetailleerde tactische aanwijzingen zoals “kantelen naar de andere flank” of “druk op de bal, zorg ervoor dat ze geen ruimte krijgen.” Leg uit waarom bepaalde tactieken belangrijk zijn.
- **Analyse en bijsturing:** analyseer de voortgang van de wedstrijd en maak indien nodig tactische aanpassingen. Bespreek deze aanpassingen met het team om een gezamenlijke strategie te waarborgen.

Voorbeeld coachingwoorden en -termen per leeftijdscategorie

Onderbouw (U6 - U9)

⚽ Speel

- **Betekenis:** de speler vraagt om de bal. Dit is een signaal om de bal naar hem door te spelen.
- **Voorbeeld:** “speel de bal naar je teamgenoot.”

⚽ Dribbel

- **Betekenis:** moedig aan om de bal te dribbelen en te bewegen.
- **Voorbeeld:** “dribbel naar voren!”

⚽ Kijk

- **Betekenis:** stimuleer om rond te kijken voor een goede keuze.
- **Voorbeeld:** “kijk om je heen, zie je iemand vrij?”

⚽ Voet

- **Betekenis:** leer jonge spelers om de bal in de voeten te ontvangen.
- **Voorbeeld:** “speel de bal in mijn voet.”

⚽ Vliegtuig

- **Betekenis:** de spelers nemen hun posities in zoals een vliegtuig dat opstijgt, waarbij iedereen de juiste plaats op het veld inneemt voor de juiste formatie.
- **Voorbeeld:** “neem je posities in zoals een vliegtuig, zorg ervoor dat je op je plek staat.”

Groot vliegtuig

- **Betekenis:** creëer ruimte door uit elkaar te bewegen, vergelijkbaar met een vliegtuig dat opstijgt.
- **Voorbeeld:** “beweeg groot, verspreid je over het veld.”

Klein vliegtuig

- **Betekenis:** sta dicht bij elkaar voor ondersteuning, zoals een vliegtuig dat dicht bij elkaar blijft tijdens het vliegen.
- **Voorbeeld:** “blijf klein, sta dicht bij elkaar zodat we elkaar kunnen helpen.”

Middenbouw (U10 - U13)

Bovenstaande coachingwoorden kunnen ook gebruikt worden bij de middenbouw, mits een aanpassing naar hun leeftijd

Kort

- **Betekenis:** belangrijk voor controle en precisie in het spel.
- **Voorbeeld:** “hou de bal kort bij je, zodat je beter kunt passen.”

Verste voet

- **Betekenis:** verbeter de techniek van balontvangst.
- **Voorbeeld:** “neem de bal aan met je verste voet.”

Diep

- **Betekenis:** beginnen met het leren van dieptepassingen.
- **Voorbeeld:** “speel de bal diep naar je teamgenoot.”

Vraag – aanbieden

- **Betekenis:** leer spelers om vrij te bewegen voor een pass.
- **Voorbeeld:** “vraag de bal en bied je aan voor een pass.”

Korter

- **Betekenis:** sta heel dichtbij de tegenstander om hem kort te dekken en zijn acties te beperken.
- **Voorbeeld:** “sta korter bij je tegenstander, druk hem af.”

Groot

- **Betekenis:** creëer ruimte door uit elkaar te bewegen.
- **Voorbeeld:** “beweeg groot om ruimte te creëren voor jezelf en anderen.”

Klein

- **Betekenis:** sta dicht bij elkaar bij balverlies voor ondersteuning.
- **Voorbeeld:** “blijf klein, sta dicht bij elkaar zodat we elkaar kunnen helpen.”

Kaats

- **Betekenis:** vraag de medespeler die de bal ontvangt om de bal direct weer terug te spelen.
- **Voorbeeld:** “kaats de bal terug na een pass.”

Bovenbouw (U15 - U17)

Bovenstaande coachingwoorden kunnen ook gebruikt worden bij de bovenbouw, mits een aanpassing naar hun leeftijd

Kantelen

- **Betekenis:** bij balbezit van de tegenstander verandert de tegenstander van flank, en het verdedigende blok schuift mee.
- **Voorbeeld:** “kantelen naar de andere flank, houd je positie.”

Druk op de bal

- **Betekenis:** actief pressie zetten op de tegenstander in balbezit om de bal terug te winnen.
- **Voorbeeld:** “druk op de bal, zorg ervoor dat ze geen ruimte krijgen.”

Hoger

- **Betekenis:** de ploeg moet verder van hun eigen doel op schuiven, wat een hogere verdedigingslijn betekent.
- **Voorbeeld:** “hoger, schuif op!”

Aanvallende stilstaande fases

Hoekschoppen

⚙ Opstelling:

- Zone- en mandekking: we gebruiken een combinatie van zone- en mandekking. Spelers worden strategisch geplaatst om zowel de eerste als de tweede paal te dekken, evenals de rand van het strafschoopgebied voor eventuele afvallende ballen.
- Aanvallers: twee spelers positioneren zich bij de eerste paal, twee bij de tweede paal, en één op de rand van het strafschoopgebied voor afvallende ballen.
- Blokkers: één of twee spelers creëren ruimte door blokken te zetten op de verdedigers van de tegenstander.

⚙ Variaties:

- Korte hoekschoppen: een korte pass naar een nabijgelegen speler om de verdediging te verrassen en een betere voorzetpositie te creëren.
- Voorzetten naar de eerste paal: een snelle, lage voorzet naar de eerste paal waar een speler inloopt om de bal te verlengen of direct te scoren.
- Voorzetten naar de tweede paal: een hoge voorzet naar de tweede paal waar een speler klaarstaat om de bal binnen te koppen.
- Teruggelegde ballen: een pass naar de rand van het strafschoopgebied voor een schot van een inkomende speler.

⚙ Bewegingen:

- Inlopen: spelers moeten voortdurend in beweging zijn om verdedigers te desoriënteren en ruimte te creëren voor een kopkans of schot.
- Blokken: spelers zetten blokken op verdedigers om ruimte te creëren voor teamgenoten.

Vrije trappen

⚙ Directe vrije trappen:

- Schutters: specifieke spelers worden aangewezen om directe vrije trappen te nemen, afhankelijk van de positie op het veld.
- Techniek: spelers worden getraind in verschillende schiettechnieken, zoals krulschoten, zwevende schoten en geplaatste schoten.

⚙ Indirecte vrije trappen:

- Combinaties: snelle combinaties en verrassende bewegingen om de verdediging te verrassen en kansen te creëren.
- Lopende spelers: spelers maken loopacties om ruimte te creëren en de bal in gevaarlijke posities te ontvangen.

Inworpen

⚙ Lange inworpen:

- Aanvallende wapen: lange inworpen worden gebruikt als een aanvallend wapen, vooral wanneer we dicht bij het strafschoopgebied zijn.
- Ruimte creëren: spelers worden getraind om ruimte te creëren en de bal te verlengen naar gevaarlijke zones.

⚙ Korte inworpen:

- Snel balbezit: bij korte inworpen richten we ons op snel balbezit en het creëren van ruimte door middel van snelle combinaties.
- Bewegingen: spelers moeten zich voortdurend aanbieden en vrijlopen om aanspeelbaar te zijn.

Verdedigende stilstaande fases

Hoekschoppen

⚙ Zoneverdediging:

- Zones: spelers worden toegewezen aan specifieke zones in het strafschoopgebied om te dekken.
- Eerste en tweede paal: spelers dekken de eerste en tweede paal om directe kopkansen te voorkomen.

⚙ Mandekking:

- Gevaarlijke tegenstanders: specifieke spelers worden toegewezen om gevaarlijke tegenstanders uit te schakelen.
- Blokkeren: verdedigers moeten proberen om aanvallers te blokkeren en hun loopacties te verstoren.

⚙ Communicatie:

- Keeper: de keeper moet de verdediging aansturen en zorgen voor een goede organisatie.
- Verdedigers: verdedigers moeten constant met elkaar communiceren om ervoor te zorgen dat iedereen weet wat zijn taak is.

Vrije trappen

⚙ Muurpositie:

- Strategische plaatsing: de muur wordt strategisch geplaatst om de meest waarschijnlijke schietroute te blokkeren.
- Springen: spelers in de muur moeten alert zijn en klaar om te springen om de bal te blokkeren.

⚙ Verdedigende opstelling:

- Snel reageren: spelers moeten snel reageren op tweede ballen en om de ruimte achter de muur te dekken.
- Organisatie: de rest van het team moet georganiseerd blijven en klaar zijn om eventuele rebounds op te vangen.

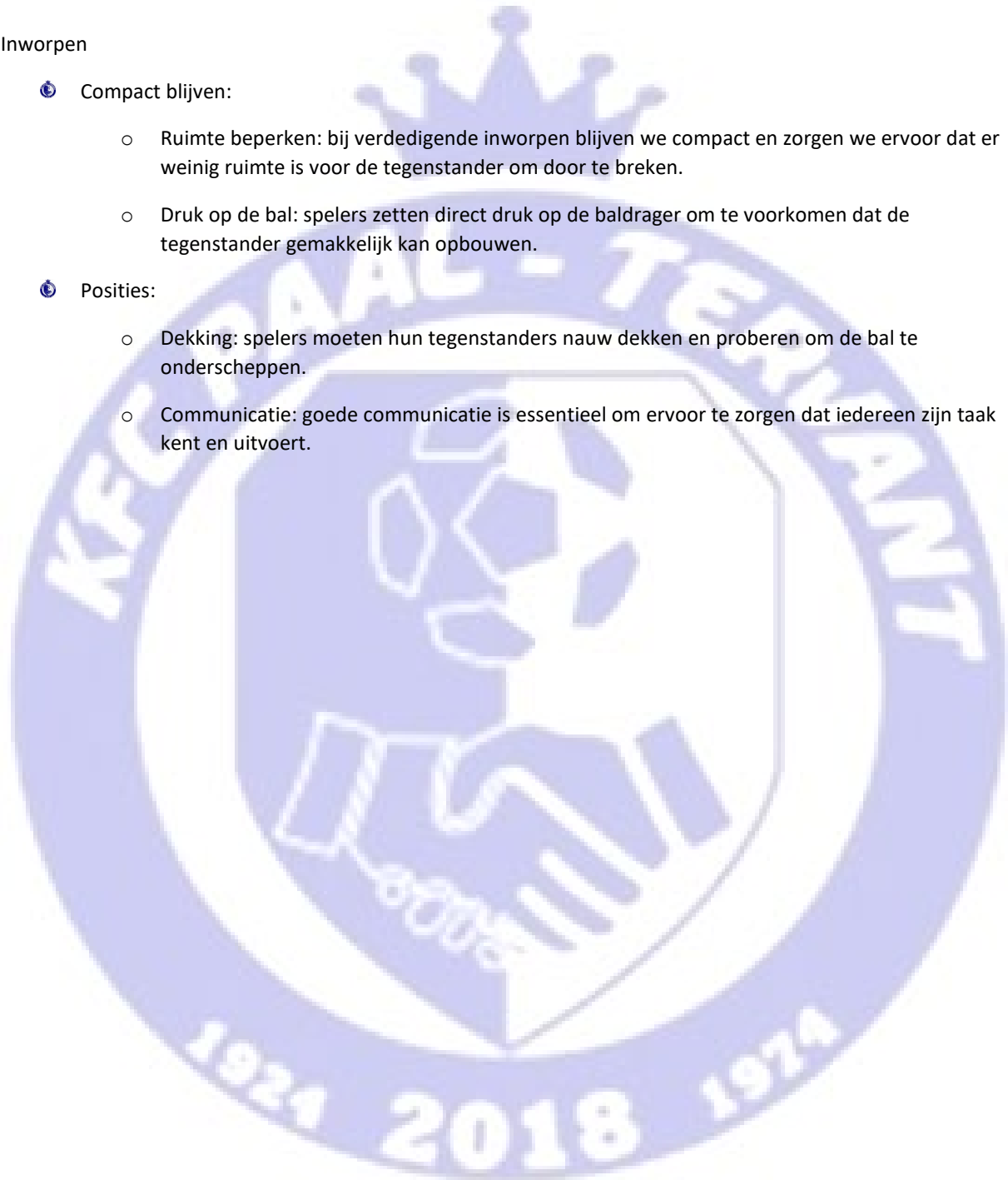
Inwerpen

🕒 Compact blijven:

- Ruimte beperken: bij verdedigende inwerpen blijven we compact en zorgen we ervoor dat er weinig ruimte is voor de tegenstander om door te breken.
- Druk op de bal: spelers zetten direct druk op de baldrager om te voorkomen dat de tegenstander gemakkelijk kan opbouwen.

🕒 Posities:

- Dekking: spelers moeten hun tegenstanders nauw dekken en proberen om de bal te onderscheppen.
- Communicatie: goede communicatie is essentieel om ervoor te zorgen dat iedereen zijn taak kent en uitvoert.



In de jeugdopleiding van KFC Paal-Tervant richten we ons op het ontwikkelen van spelers die zich voorbereiden op het 4-3-3 systeem dat in de hogere elftallen wordt gehanteerd. Deze documentatie biedt gedetailleerde profielen en taken per positie, aangepast aan de jeugdopleiding, met specifieke aandacht voor technische, fysieke en mentale aspecten van de spelers.

Doelman (keeper)- positie 1

Profielkenmerken:

- ⚽ **Shot-stopper:** focus op basisreddingen, zoals het blokkeren van schoten van dichtbij en het ontwikkelen van vertrouwen in het uitkomen en het afschermen van de bal.
- ⚽ **Voetballende capaciteiten:** comfortabel zijn met de bal aan de voeten, vooral bij het passen en het ondersteunen van de opbouw vanaf de achterste linie.
- ⚽ **Communicator:** beginnen met leren hoe hij de verdediging kan aansturen en communiceren om de organisatie te verbeteren.
- ⚽ **Reactievermogen:** ontwikkel snelheid en precisie bij het reageren op schoten en situaties waarin anticipatie vereist is.
- ⚽ **Mentale aspecten:** weerstand en focus onder druk, zelfvertrouwen bij het maken van beslissingen en het behouden van kalmte na fouten.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Opbouw:** helpt bij het opbouwen van het spel door kalm te blijven en nauwkeurige passes te geven naar de centrale verdedigers of backs.
- ⚽ **Drukweerstand:** moet leren om onder druk beslissingen te nemen, zoals het snel kiezen voor een lange bal of een korte opbouw.

Rechtsachter- positie 2

Profielkenmerken:

- ⚽ **Loopvermogen:** moet in staat zijn om de hele flank op te komen en weer terug te lopen, met een focus op uithoudingsvermogen en snelheid.
- ⚽ **Snelheid:** essentieel voor het bijhouden van snelle aanvallers en het creëren van aanvallende diepte.
- ⚽ **Voorzetcapaciteit:** leer om consistente en nauwkeurige voorzetten te geven, gericht op precisie en timing.
- ⚽ **Verdedigende vastberadenheid:** ontwikkel basisvaardigheden in 1-tegen-1-situaties en leer wanneer je wel of niet moet opkomen.
- ⚽ **Mentale aspecten:** moet om aanvallend op te komen, concentratie tijdens het verdedigen, en de mentale veerkracht om door te zetten bij vermoeidheid.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Aanvalsondersteuning:** leer hoe je effectief kunt overlappen en voorzetten kunt geven vanaf de rechterflank.
- ⚽ **Verdediging:** focus op positionering en het ondersteunen van de centrale verdediger bij het verdedigen van de rechterflank.

Centrale verdediger rechts- positie 3

Profielkenmerken:

- ⚽ **Fysieke sterkte:** ontwikkel kracht en weerstand in luchtduels en fysiek contact.
- ⚽ **Positiespel:** leer om goed te positioneren en het veld in te delen om ruimte te beperken.
- ⚽ **Speelintelligentie:** verbeter tactisch inzicht en organiseer de verdediging.
- ⚽ **Voetballend vermogen:** werk aan balcontrole en passing om effectief bij de opbouw te kunnen bijdragen.
- ⚽ **Mentale aspecten:** focus op besluitvaardigheid in stressvolle situaties, leiderschap in de verdediging, en aanpassingsvermogen bij verschillende aanvallers.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Opbouw:** leer om precisiepassen te geven en het spel vanuit de verdediging naar het middenveld te verplaatsen.
- ⚽ **Verdediging:** focus op het beheersen van druk en anticiperen op aanvallen van de tegenstander.

Centrale verdediger links- positie 4

Profielkenmerken:

- ⚽ **Fysieke sterkte:** ontwikkel kracht en leer omgaan met fysieke duels en het verdedigen tegen sterke aanvallers.
- ⚽ **Positiespel:** beperk ruimte en verbeter je positionering door goed te anticiperen op de bewegingen van de tegenstander.
- ⚽ **Speelintelligentie:** werk aan strategisch lezen van het spel en het organiseren van de verdediging.
- ⚽ **Voetballend vermogen:** ontwikkel vaardigheden in balcontrole en passing om een rol te spelen in de opbouw.
- ⚽ **Mentale aspecten:** ontwikkel mentale sterkte om kalm te blijven onder druk en het vermogen om snel te reageren op veranderende spelomstandigheden.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- **Opbouw:** leer om de bal effectief te verdelen naar het middenveld en de flanken.
- **Verdediging:** focus op het efficiënt verdedigen tegen aanvallers en het behouden van kalmte onder druk.

Linksachter- positie 5

Profielkenmerken:

- ⚽ **Loopvermogen:** ontwikkel het vermogen om de linkerflank op en neer te lopen, met aandacht voor uithoudingsvermogen en snelheid.
- ⚽ **Snelheid:** essentieel voor het bijhouden van aanvallers en het creëren van aanvallende mogelijkheden.
- ⚽ **Voorzetcapaciteit:** leer om effectieve voorzetten te geven en de juiste technieken te gebruiken.
- ⚽ **Verdedigende vastberadenheid:** werk aan 1-tegen-1 vaardigheden en het maken van de juiste keuzes om te verdedigen.
- ⚽ **Mentale aspecten:** weerstand en focus tijdens het lopen, mentale scherpheid bij het maken van verdedigende keuzes, en doorzettingsvermogen bij aanvallen.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Aanvalsondersteuning:** ontwikkel het vermogen om de linkerflank te bespelen en aan te vallen met overlappingsen en voorzetten.
- ⚽ **Verdediging:** leer om de linksachter te ondersteunen en effectief te verdedigen tegen aanvallers.

Controlerende middenvelder- positie 6

Profielkenmerken:

- ⚽ **Spelintelligentie:** leer om het spel te lezen en te anticiperen op bewegingen van tegenstanders en teamgenoten.
- ⚽ **Balverovering:** werk aan technieken voor het afpakken van de bal en het onderbreken van aanvallen.
- ⚽ **Passing:** ontwikkel precisie in het geven van passes die het spel verplaatsen of aanvallen opzetten.
- ⚽ **Verdedigende dekking:** leer hoe je de verdediging ondersteunt en gaten in het spel dichten.
- ⚽ **Mentale aspecten:** ontwikkel rust en focus om beslissingen te nemen in drukke situaties en het vermogen om tactisch te denken onder druk.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Balans:** zorg voor een goede balans tussen aanvallen en verdedigen, en ondersteun de opbouw van het spel.
- ⚽ **Initiëren van aanvallen:** leer hoe je het spel snel naar voren kunt verplaatsen en aanvallen kunt opzetten vanuit het middenveld.

Rechterflankaanvaller- positie 7

Profielkenmerken:

- ⚽ **Snelheid en dribbelvaardigheden:** ontwikkel snelheid en techniek om tegenstanders 1-tegen-1 te passeren.
- ⚽ **Voorzetcapaciteit:** leer om nauwkeurige voorzetten te geven en kansen te creëren voor teamgenoten.
- ⚽ **Doelgerichtheid:** werk aan het vermogen om doelpunten te maken door naar binnen te snijden en te schieten.
- ⚽ **Werkethiek:** ontwikkel de bereidheid om verdedigend mee te werken en balverlies te herstellen.
- ⚽ **Mentale aspecten:** zelfvertrouwen bij aanvallen, doorzettingsvermogen bij het herstellen van balverlies, en mentale weerbaarheid bij tegenslagen.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Aanvalsondersteuning:** zorg voor breedte in het spel en druk op de verdediging van de tegenstander door snelheid en dribbels.
- ⚽ **Verdediging:** leer om snel terug te schakelen en de rechtsachter te ondersteunen bij het verdedigen.

Middenvelder- positie 8

Profielkenmerken:

- ⚽ **Creativiteit:** werk aan technische vaardigheden en creativiteit om kansen te creëren en door de linies te breken.
- ⚽ **Dynamiek:** ontwikkel veelzijdigheid en beweeglijkheid om ruimte te vinden en te exploiteren.
- ⚽ **Schotkracht:** verbeter het vermogen om van afstand te schieten en doelgericht te zijn.
- ⚽ **Werkethiek:** leer om zowel aanvallend als verdedigend hard te werken en bij balverlies snel terug te schakelen.
- ⚽ **Mentale aspecten:** zelfvertrouwen bij het nemen van initiatieven, doorzettingsvermogen bij vermoeidheid, en focus op zowel aanvallende als verdedigende taken.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Verbinden:** verbind het middenveld met de aanval door creatief te zijn en het spel te verdelen.
- ⚽ **Verdedigen:** help mee in de verdediging door bij balverlies de druk op te voeren en de tegenstander te onderscheppen.

Centrale spits- positie 9

Profielkenmerken:

- ⚽ **Afmaakvermogen:** ontwikkel een scherp oog voor doelpunten en het vermogen om kansen effectief te benutten.
- ⚽ **Fysieke aanwezigheid:** werk aan kracht en weerstand om duels te winnen en de bal vast te houden.
- ⚽ **Koppend sterk:** leer om luchtduels te winnen, zowel in aanvallende als verdedigende situaties.
- ⚽ **Samenwerking:** ontwikkel vaardigheden in combinatiespel met vleugelspelers en middenvelders.
- ⚽ **Mentale aspecten:** zelfvertrouwen in het afmaken van kansen, mentale veerkracht bij falen, en het vermogen om effectief samen te werken met teamgenoten.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Aanval:** wees het centrum van de aanval, verantwoordelijk voor het afmaken van kansen en het onder druk zetten van de verdediging.
- ⚽ **Samenwerking:** leer om de bal vast te houden en teamgenoten in stelling te brengen.

Middenvelder- positie 10

Profielkenmerken:

- ⚽ **Creativiteit:** ontwikkel creativiteit en technische vaardigheden om kansen te creëren en verdedigingen te breken.
- ⚽ **Dynamiek:** verbeter veelzijdigheid en beweeglijkheid om effectief ruimte te vinden en te benutten.
- ⚽ **Schotkracht:** leer om van afstand te schieten en doelgericht te zijn.
- ⚽ **Werkethiek:** zorg voor een sterke werkethiek in zowel aanvallende als verdedigende taken.
- ⚽ **Mentale aspecten:** flexibiliteit in rolverandering, focus op het creëren van kansen, en mentale sterkte om in moeilijke situaties beslissingen te nemen.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Creatieve rol:** verbind het middenveld en de aanval door creatieve passes en bewegingen.
- ⚽ **Verdedigen:** help bij het terugschakelen en versterken van de defensieve organisatie.

Linkerflankaanvaller- positie 11

Profielkenmerken:

- ⚽ **Snelheid en dribbelvaardigheden:** ontwikkel snelheid en techniek om directe tegenstanders te passeren.
- ⚽ **Voorzetcapaciteit:** werk aan het geven van nauwkeurige voorzetten en kansen creëren.
- ⚽ **Doelgerichtheid:** verbeter het vermogen om zelf te scoren door naar binnen te snijden en te schieten.
- ⚽ **Werkethiek:** leer om verdedigend mee te werken en balverlies snel te herstellen.
- ⚽ **Mentale aspecten:** doorzettingsvermogen om aanvallend en verdedigend actief te blijven, zelfvertrouwen bij het nemen van risico's, en mentale scherpheid in zowel aanvallende als verdedigende situaties.

Rol in het 4-3-3 systeem:

- ⚽ **Aanval:** zorg voor breedte in het spel en creëer kansen door snelheid en dribbels.
- ⚽ **Verdediging:** ondersteun de linksachter door snel terug te schakelen en te helpen bij verdedigen.

De profielen en rollen zijn ontworpen om de jeugdspelers in onze opleiding voor te bereiden op de hogere niveaus van het voetbal. Door de nadruk te leggen op specifieke taken en vereisten per positie binnen het 4-3-3 systeem, streven we ernaar spelers te ontwikkelen die goed voorbereid zijn op hun toekomstige rol in het eerste elftal en verdere professionele stappen in hun carrière. De extra aandacht voor de fysieke en mentale aspecten zorgt ervoor dat spelers niet alleen technisch en tactisch sterk zijn, maar ook mentaal weerbaar en fysiek goed ontwikkeld om in verschillende wedstrijdstandigheden te presteren.

Besluit

Met deze “jeugd voetbalvisie 2024 – 2025” 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.