

Opleidingsvisie FC Veldegem

Versie 2020



Onze ambitie is om onze jeugdwerking op een hoger niveau te tillen. We willen de hoogste mogelijke ranking te behalen als regionale jeugdwerking. Op basis van een externe audit van de Voetbal Vlaanderen willen we elke 3 jaar onze sterke punten verstevigen en onze zwakke punten aanpakken.

**Inhoud:**

Pag. 3	Missie Jeugdopleiding FC Veldegem
Pag. 4	Taak Jeugdcoördinator
Pag. 5	Taak Jeugdtrainer / Taak Jeugdspeler
Pag. 6	Taak Ouders / Taak Afgevaardigde
Pag. 7	Algemene visie / doelstellingen jeugdopleiding
Pag. 8	FUN & FORMATION
Pag. 9	Ontwikkelingsdoelen
Pag. 11	Het leerplan
Pag. 12	U5-U6
Pag. 15	U7-U8-U9
Pag. 19	U10-U11
Pag. 21	U12-U13
Pag. 23	U15-U17
Pag. 26	Specifieke doelstellingen “keepers”

Algemene missie jeugdopleiding FC Veldegem.

Beste ouder, Beste speler,

Voetballen is meer dan enkel tegen een bal trappen, dat beseft iedereen in deze vereniging. Voetballen als jongere is in de eerste plaats plezier. Plezier om op het veld te staan met vrienden, om te “shotten” met en tegen elkaar. Maar het is ook zoveel meer dan dat.

Het is leren samen spelen. Leren respect hebben voor ploegmaats en tegenstander. Leren respect hebben voor materiaal en milieu. Leren omgaan met elkaars talenten en gebreken. Leren omgaan met winnen en verliezen en vooral “leren, leren” uit onze fouten.

FC Veldegem streeft ernaar een gezonde, warme en veilige omgeving te zijn waar de voetbalsport centraal staat. Maar daarnaast hebben wij ook allemaal een opvoedende taak naar elke jonge voetballer. Sociaal, respect en discipline, dit zijn drie kerntaken die we naast het voetbalspel zelf onze jeugdspelers willen bijbrengen over de jaren dat ze deel uitmaken van onze vereniging.

Het is daarom onze algemene missie om ELKE jongere die ingeschreven is bij FC Veldegem zijn MAXIMUM als voetballer ,ploegspeler en mens te helpen bereiken.

Bestuur, trainers, afgevaardigden maar ook de ouders worden gevraagd altijd het goede voorbeeld te zijn om dit doel te bereiken!

Iedere speler, **groot of klein talent**, krijgt bij FC Veldegem zoveel mogelijk de kans te spelen binnen zijn leeftijdscategorie. Wanneer ze geselecteerd zijn om de zaterdag te spelen dan zullen ze **MINIMAAL 50%** van de wedstrijd spelen, tenzij omstandigheden zoals een kwetsuur dat niet toelaat. **Winnen is nooit het doel op zich van deze wedstrijden, spelen en leren wel!**

Als voetbalvereniging streven we ook naar een zo goed mogelijke communicatie naar iedereen toe. Alles is bespreekbaar, zolang dat op een kalme en respectvolle manier kan verlopen. Uiteindelijk kunnen we ook als volwassenen nog altijd veel bijleren.

Daarom willen we alles samenvatten in deze missiedoelstellingen:

- 1) Voetbalplezier en -vorming verschaffen aan onze jeugdspelers.**
- 2) Helpen aan de algemene opvoeding van onze jongeren.**
- 3) Een verbintenis voor lange termijn aangaan met zowel de spelers als de ouders.**
- 4) Respect voor de sport en de van mensen op en naast het veld.**
- 5) Een sterke onderlinge communicatie op een open en respectvolle manier.**
- 6) Streven naar een uiteindelijke doorstroming van de jeugd naar beloften, reserve en eerste elftal.**

Iedereen die aangesloten is bij FC Veldegem zal zijn uiterste best doen om deze doelstellingen week na week , jaar na jaar te helpen waarmaken.

Samen gaan we vooruit, samen worden we beter, samen zijn sterker!

Met vriendelijke groet,

Jurgen Vermaut

FC Veldegem

Wie, Wat, Hoe:

Voor we beginnen met hoe we voetbal zien binnen onze vereniging is een degelijke functieomschrijving van iedereen binnen de jeugdwerking belangrijk. Wanneer iedereen weet wat te doen en hoe om te gaan met elkaar dan vermijden we een hoop onnodige problemen.

Taak van de jeugdcoördinator:

- *De jeugdcoördinator is belast met de coördinatie van de dagelijkse gang van het jeugdvoetbal in FC Veldegem. Hij volgt frequent de trainingen en de wedstrijden van de jeugdteams.*
- *Verzorgt stipte communicatie met trainers, ouders en andere clubs en is vaak en makkelijk aanspreekbaar.*
- *bespreekt het jeugdbeleidsplan en de jaardoelstellingen met de sportief verantwoordelijk en deelt deze met de trainers.*
- *organiseert periodiek overleg met de trainers, geeft ondersteuning aan de trainers, zowel op trainingsgebied als voor het coachen van wedstrijden.*
- *evalueert de trainers en bespreekt de evaluatie van de spelers met de trainers.*
- *coördineert vriendschappelijke wedstrijden en de deelname aan tornooien.*
- *ziet in het algemeen toe op de goede werking van de jeugdopleiding.*
- *staat in nauw contact met het bestuur.*
- *is een aanspreekpunt voor nieuwe spelers en regelt de inschrijving via de gerechtelijk correspondent (GC) en is – samen met de trainer en afgevaardigde – **het eerste aanspreekpunten voor de ouders.***
- *geeft ongevallen aangiften door aan GC.*
- *De jeugdcoördinator bepaalt het tijdstip wanneer er in de winter niet meer in korte broek mag gevoetbald worden.*
- *zorgt voor gepaste kledij voor alle jeugdteams.*
- *is de eindverantwoordelijke voor correcte wedstrijdbladen.*
- *Zorgt voor scheidsrechters voor alle jeugdwedstrijden.*
- *Schoolt zichzelf geregeld bij en brengt trainers eveneens op de hoogte van bijscholingen.*

Werkwijze Jeugdcoördinator**Doelstelling:**

De trainers bijstaan op technisch vlak en hen de nodige ondersteuning geven met als doel de visie van de club te vrijwaren. Het hoofddoel blijft elke jeugdvoetballer van FC Veldegem optimaal op te leiden.

Middel:

De jeugdvoetballers worden opgeleid conform de visie van de KBVB en FC Veldegem. Deze visie geeft aan hoe de voetbaljeugd zal worden opgeleid rekening houdend met leeftijdseigen kenmerken. Deze visie loopt als een rode draad door opleiding van elke jeugdvoetballer van FC Veldegem vanaf U6 tot ... en is een leidraad voor elke trainer op voetbaltechnisch gebied.

Het doel is begeleiding en geen onderwijzing. Tonen hoe het kan en niet hoe het moet.

Bedoeling is open te staan voor de mening van de trainers en vanuit hun standpunt toewerken naar de visie van de club en de optimale opleiding van elke jeugdspeler.

Taak van de trainer:**Hij/zij**

- is verantwoordelijk voor de opleiding van de spelers.
- past de opleidingsvisie van de club toe tijdens trainingen en wedstrijden.
- bereidt zijn/haar trainingen en wedstrijden voor en kan die voorleggen aan de J.C. wanneer gevraagd.
- is verantwoordelijk voor de opstelling van de ploeg.
- verwittigt de spelers tijdig over de opstelling en deelname voor de komende wedstrijd.
- verwittigt spelers tijdig bij afgelasting van de trainingen.
- is verantwoordelijk voor het ontvangen trainingsmateriaal.
- zorgt na de training ervoor dat eventueel gebruikte verplaatsbare doelen en gebruikte materialen terug gezet worden.
- is zelf een voorbeeld van fair-play en van beleefdheid en respect t.o.v. scheidsrechter, tegenstander en supporters.
- is samen met de afgevaardigde verantwoordelijk voor het organiseren van vervoer naar de wedstrijden op verplaatsing.
- ziet (samen met afgevaardigde) toe op de orde en netheid in de kleedkamer op training.
- ziet er samen met afgevaardigde op toe dat de spelers geen vuilnis achterlaten op en rond de terreinen.
- verwittigt spelers en ouders tijdig van deelname aan een toernooi.
- meldt eventuele problemen aan jeugdcoördinator
- verwittigt tijdig de jeugdcoördinator over het aantal beschikbare spelers voor de wedstrijd.
- verwittigt tijdig de jeugdcoördinator van al dan niet deelname aan een toernooi.
- is aanwezig op de trainersvergaderingen, de evaluatiemomenten en de startvergadering bij begin van het seizoen.
- Zorgt voor veiligheid van spelers (o.a. door verplaatsbare doelen vast te zetten)
- is bereid om zich bij te scholen.
- Kijkt er op toe dat alle geselecteerde **spelers minimaal 50%** van de wedstrijd spelen

Taak van de speler:**Hij/zij**

- Heeft respect voor iedereen op en naast het veld.
- Heeft respect voor het materiaal die aangeboden wordt op trainingen en wedstrijden.
- Heeft orde en netheid binnen de kleedkamer en douches!
- Staat open voor kritiek van trainer of medespeler.
- Is een goeie winnaar of verliezer
- **Komt met plezier naar de trainingen en wedstrijden!**
- Draagt voor elke wedstrijd/training de trainingsoutfit van FC Veldegem.
- Luistert op het veld ENKEL naar zijn/haar trainer of ploegmaats

Taak van de ouders:

Door te kiezen voor FC Veldegem verbind u zich als ouder wel aan de volgende gedragsregels naast het veld.

- Bij problemen met trainers of andere ouders probeer je dit altijd op een beleefde en respectvolle manier zelf op te lossen. Wanneer dit niet mogelijk is bespreek je dit met de jeugdcoördinator.
- Blijf niet broeden op frustraties, spreek de jeugdcoördinator aan voor uitleg of oplossingen.
- **Elke ouder is belangrijk voor ons, help ons mee denken aan verbeteringen, wij staan daarvoor open!**
- Wanneer u uw kind afzet voor een training / wedstrijd probeer hem/haar dan op tijd terug op te halen.
- Helpen uw kind te wijzen op zijn/haar verantwoordelijkheden binnen FC Veldegem
- Probeer zoveel mogelijk aanwezig te zijn op extra-sportieve bijeenkomsten. (mossselfestijn, BBQ,...)

Tijdens wedstrijden:

- Je bent supporter, GEEN trainer! Geef geen richtlijnen aan je kind. Dit is enorm verwarrend voor je kind als hij /zij iets anders moest doen van de trainer.
- Je bent supporter, GEEN scheidsrechter! De scheidsrechter heeft ALTIJD gelijk, einde discussie!
- Bij wangedrag straffen enkel we de persoon die verantwoordelijk is, niet de speler maar de ouder. We kunnen bij herhaaldelijk slecht gedrag beslissen om u een aantal thuiswedstrijden niet naast het veld te laten. **Voor wangedrag van ouders wordt door ons het kind nooit gestraft!**
- Negatieve reacties resulteren in demotivatatie van de speler en de ploeg! Net zoals de trainers positief moeten coachen vragen we jullie positief te supporteren
- Positief omgaan met de supporters van de tegenpartij resulteert vaak in een algemeen aangename wedstrijd voor iedereen.
- Winnen is leuk maar geen MUST!

Taak van de afgevaardigde:

- Een afgevaardigde is **GEEN** hulptrainer, tenzij hij/zij dit gevraagd werd door de trainer.
- De afgevaardigde haalt de spelerskledij op in de kantine en brengt deze terug na elke wedstrijd
- Voor de thuiswedstrijden helpt de afgevaardigde met het plaatsen van de doelen
- Voor de thuis- of uitwedstrijden vult de afgevaardigde het wedstrijdblad in.
- Na de thuiswedstrijd helpt de afgevaardigde met het opruimen van het veld.
- Na thuiswedstrijden verdeelt de afgevaardigde de drank aan de spelertjes.
- Bij uitwedstrijden helpt de afgevaardigde met de afspraken omtrent vervoer.
- De afgevaardigde koopt drankbonnetjes voor de uitwedstrijd (één voor elke speler + één voor de trainer en één voor de afgevaardigde.) Vraag een bewijs, wanneer het bewijs voorgelegd wordt in de eigen kantine krijgt de afgevaardigde het voorgeschieden bedrag onmiddellijk terug.
- De afgevaardigde **KAN** fungeren als tussenpersoon tussen ouders trainers en jeugdcoördinator.

1. Algemene visie

FC Veldegem wil een jeugdopleiding op niveau aanbieden. Het is ons doel voetbal als een georganiseerde sport aan te bieden met als uitgangspunt het aspect “Fun & Formation” Plezier voor het voetbalspel moet voorop staan in alle trainingen, wedstrijden en toernooien waaraan onze spelers deelnemen.

Naast het Fun aspect is de Formation of vorming van onze jeugdspelers enorm belangrijk. Daarom willen we ook dat elke trainer de wil heeft en de moeite doet om zichzelf te scholen en bij te scholen om het voetbalspel aan te leren op een didactisch verantwoorde manier.

Als vereniging hoeven we hiervoor het warm water niet uit te vinden. Er is meer dan genoeg materiaal voorhanden om onze doelen op een efficiënte manier te bereiken, om te beginnen de opleidingsvisie van de KBVB met daarin ook het leerplan voetbal.

Naast het aanleren van voetbal heeft iedereen ook een opvoedende verantwoordelijkheid ten opzichte van de jeugdspelers. Respect voor medespelers, supporters, scheidsrechter en tegenstander is een MUST. Beleefdheid opent deuren in het leven en is een absolute vereiste voor een teamplayer!

2. Doelstellingen jeugdopleiding.

Het eerste hoofddoel van elke jeugdopleiding op zich is onze jeugdspelers gedurende jaren een opleiding te geven waarmee ze kunnen doorstromen naar de eerste ploeg. Om dat te kunnen bereiken dienen we onze spelers en hun ouders op een positieve manier te binden aan onze vereniging. Dit bereiken we door:

1. *Elke training op een professionele manier voor te bereiden.*
2. *Plezier altijd voorop te stellen.*
3. *Uitdaging op training op maat van de spelers, niet te moeilijk maar ook niet te gemakkelijk*
3. *Positieve coaching. Vermijd het woord “maar”!*
4. *Een luisterend oor, goeie duidelijke communicatie met spelers en ouders.*
5. *Ouderparticipatie te stimuleren en te begeleiden.*

Het tweede hoofddoel is de jeugdspeler helpen opvoeden tot een respectvolle, gedisciplineerde jongere. Opvoeden is een taak van iedereen, ouders, school, spotvereniging,... We kunnen op dat vlak zeker onze verantwoordelijkheid niet laten varen. Daarmee stellen we deze vuistregels op:

1. *Alles is bespreekbaar zolang dat op een beleefde en respectvolle manier gebeurt.*
2. *De trainer is baas op het trainingsveld. Als ouders vragen of opmerkingen hebben kan dit besproken worden na een training. Bij moeilijkheden kan de jeugdcoördinator als moderator optreden.*
3. *Tijdens wedstrijden worden beslissingen van de scheidsrechter **NOOIT** aangevochten, niet van de spelers, niet van de afgevaardigden en niet van de ouders!*
4. *We hebben allen respect voor alle materiaal die we hebben, kleedkamers en douches zijn geen speelruimten en worden nadien altijd proper achtergelaten ongeacht de toestand waarin je ze vindt!*
5. *Voor en/of na de wedstrijd wordt een hand gegeven aan de spelers, trainer en afgevaardigde van de tegenspeler alsook de scheidsrechter.*
6. *Na een wedstrijd, winst of verlies, groeten we de supporters.*

3. FUN!

Alles wat leuk is doen we graag. Alles wat fun is leren we graag zonder te beseffen dat we leren! Als trainers is het dus belangrijk trainingen gevarieerd en niet monotoon te maken. Spelers moeten zoveel mogelijk succes ervaringen hebben. Winnen is leuk, maar geen doel op zich. Uit verlies kan je vaak veel meer leren.

Doelstellingen aspect FUN:

- *Iedere speler komt zoveel mogelijk aan spelen toe.*
- *Iedere speler krijgt positieve coaching.*
- *Iedere speler wordt door elke ouder gesteund.*
- *Iedere speler mag op elke plaats spelen.*
- *Iedere speler kan ongedwongen keuzes maken in het spel.*

4. FORMATION

4.1 Vorming van de trainers.

Er wordt elke trainer gevraagd op zijn minst het diploma “initiator voetbal” te behalen. Als vereniging zullen we dit ook zoveel mogelijk stimuleren, op zijn minst al door het terugbetalen van de opleiding na het behalen van het diploma. De jeugdcoördinator zal telkens de data meedelen wanneer de cursussen van start gaan en waar.

In die opleiding krijg je een massa nuttige informatie omtrent de opleidingsvisie van de KBVB, V V en BLOSO maar ook hoe je op een didactisch verantwoorde manier kunt omgaan met kinderen waardoor je hen op een zo vlot mogelijke manier stappen kunt laten vooruitzetten in het voetbalspel.

4.2 Vorming voor spelers.

Binnen FC Veldegem hanteren we voor de vorming van onze jeugdspelers de visie van de KBVB, V V en BLOSO.

Dit systeem is nu reeds in voege sinds halfweg de jaren '90 en werpt de laatste jaren echt zijn vruchten af, denk maar de huidige generatie rode duivels die bijna allen bij Europese topclubs spelen. Laat ons echter realistisch blijven en beseffen dat kinderen geen volwassenen zijn en dus nog heel veel te leren hebben.

Stapsgewijs leren door telkens de lat iets hoger te leggen dan wat het kind al kent is de beste manier om het uitdagend te houden waardoor het niet verveeld. Dit betekent echter ook dat er vaak gedifferentieerd zal moeten gewerkt worden. Dit is niet altijd mogelijk, maar wordt wel zoveel mogelijk nagestreefd.

De start voor elke training begint door het selecteren van een doelstelling binnen het leerplan voetbal.

De doelstellingen van de U8, zijn niet noodzakelijk hetzelfde als die van de U13. We proberen echter wel op leeftijd elke speler de doelstellingen te laten bereiken.

Voetbalontwikkelingsmodel: De ontwikkelingsdoelen

In het leerplan voetbal



EXPLORATIE (5 - 7 jaar)



= Balgewenning



INDIVIDUELE opleiding (7 - 17 jaar)



Basistechnieken en basistactieken

= BASICS



Het functioneren in ploegverband

= TEAMTACTICS



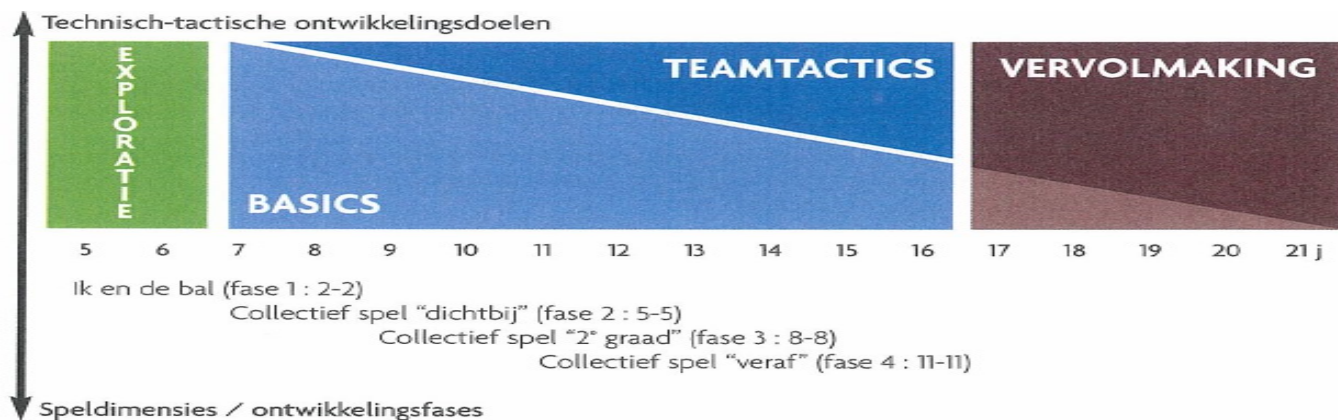
VERVOLMAKING (17 - 21 jaar)



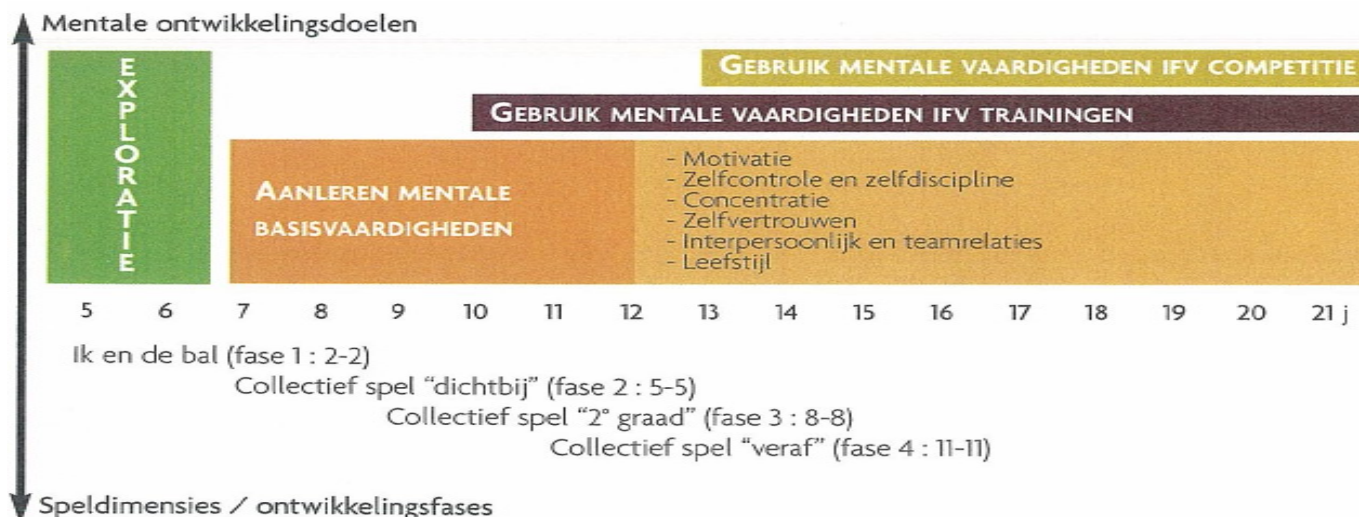
= Integratie in volwassenvoetbal

Het voetbalontwikkelingsmodel stelt op basis van leeftijd drie soorten ontwikkelingsdoelen voorop. Technisch-Tactisch, Mentale en Fysieke doelen. Elke training bij de jeugd **moet** opgebouwd zijn rond de ontwikkelingsdoelen gepast bij de leeftijd. Krachttrainingen bij kinderen en jongeren voor of tijdens de puberteit zijn **NIET** toegelaten, dit werkt enkel blessures in de hand en hebben geen positief effect. Krachttrainingen zijn adolescenten en volwassenen alleen.

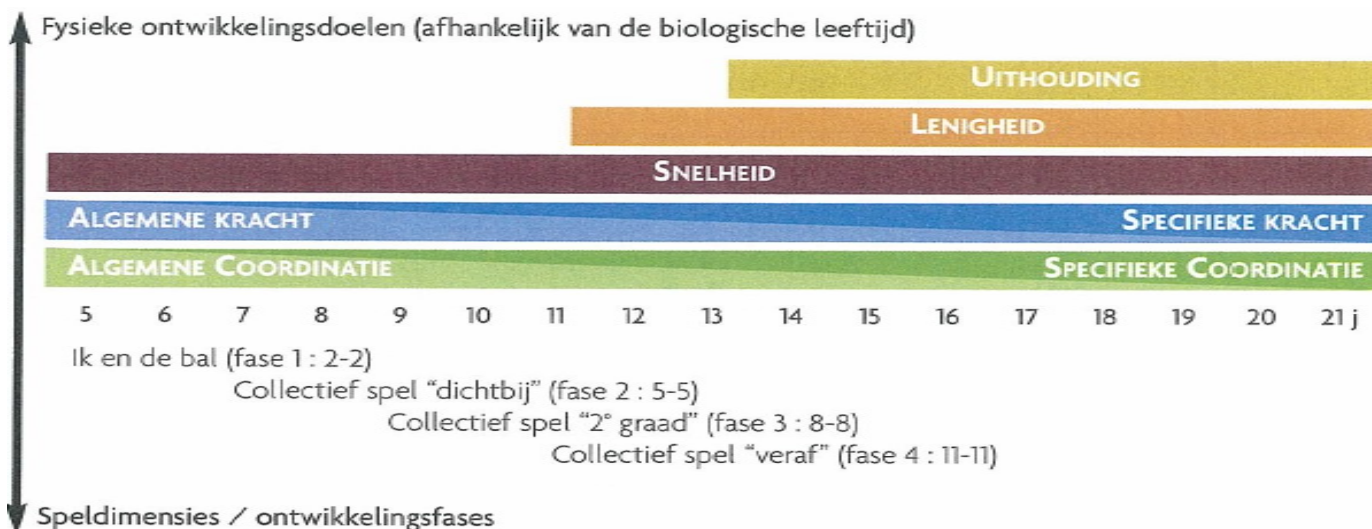
1. Technisch – Tactisch doelen:



2. Mentale doelen:



3. Fysieke doelen



Voetbalontwikkelingsmodel: Het Leerplan

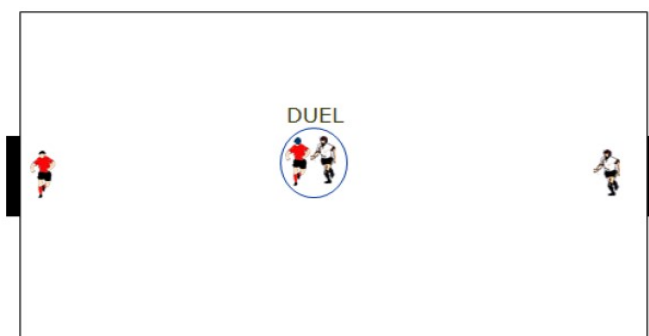
U5-U6

Bij kinderen onder de zeven jaar spreken we in de eerste plaats over balgewenning. Oog-voet coördinatie is vaak veel moeilijker dan oog-handcoördinatie. Ook het FUN aspect is hier boven alle andere leeftijds groepen extreem belangrijk. Elk onderdeel van de training moet ingekleed worden binnen de leefwereld van het kind, alles moet een spel zijn.

Aandachtspunten i.f.v. Het kind:

- Het kind moet wennen aan het gedrag van de bal.
- Het kind leert hoe de bal reageert als hij/zij er tegen trapt.
- Het kind leert hoe hard of zacht het tegen een bal moet trappen.
- Het kind leert hoe het met de bal moet bewegen.
- Het kind kan nog niet samenspelen, de bal is heilig passen is enorm moeilijk te begrijpen.

* 2 tegen 2: het duel (18m op 12m)



We proberen zoveel mogelijk 2v2 situaties te creëren tijdens trainingen bij de U6 zodat ze leren omgaan met de bal. Via tussenvormen leren we kleine zaken aan die we dan onmiddellijk daarna terug “willen” zien in een wedstrijdvorm 2v2.

Vanaf de U7 gaan we naar een 5v5 wedstrijdvorm en nemen we al deels de doelstellingen van de U8-U9 op in de trainingen. Let wel het is absoluut niet de bedoeling dat die hogere doelstellingen al volledig bereikt worden. Ook bij de U7 blijft de klemtoon van de opleiding liggen bij balgewenning!

2 – 2 (debutantjes)	U5 Balgewenning U6 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
--------------------------------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

1ste fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar.

2de fase: kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → **1-1** (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.

LICHAAMS- EN BALBEHEERSING

1° fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden

Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

2° fase

B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen

B-: de bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
KRACHT: heel weinig ontwikkeld LENIGHEID: meestal grote lenigheid UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)	SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm COORDINATIE: - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)	- Toont grote spontaniteit - Speelt graag en maakt graag plezier - Is sterk op zichzelf gericht - Is vaak onrustig en vlug afgeleid - Kan geen langdurige concentratie aanhouden - Is gehecht aan de jeugdopleider - Kijkt op naar jeugdopleider - Bootst jeugdopleider na

U7-U8-U9

Bij de U8en U9 bouwen we verder op de balgewenning van de vorige categorie maar gaan we dit uitbreiden met het korte passingsspel. Gedurende twee jaar gaan we 5v5 spelen. Meer spelers op het veld = meer mogelijkheden. Spelertjes worden op training via functionele tussenvormen specifieke spelsituaties aangeleerd die ze dan in wedstrijdvormen uitvoeren. Passing wordt meer en meer gestimuleerd, maar niet als MOETEN, wel als kunnen.

Spelers worden gestimuleerd keuzes te maken “pass of niet” De trainer spreekt de speler en/of de groep zoveel mogelijk aan omtrent mogelijke andere keuzes die speler voorhanden **hadden**.

Hadden! Dus telkens na de actie! Spelers moeten leren uit hun fouten en successen. Door het zeggen wanneer gepassed of getrapt moet worden neem je het initiatief en de keuze van de speler af en zodoende ook het lerend effect!

Noot: We focussen op de juiste keuzes en zeg dan wat andere minder goede keuzes zouden geweest zijn. Positief coachen.

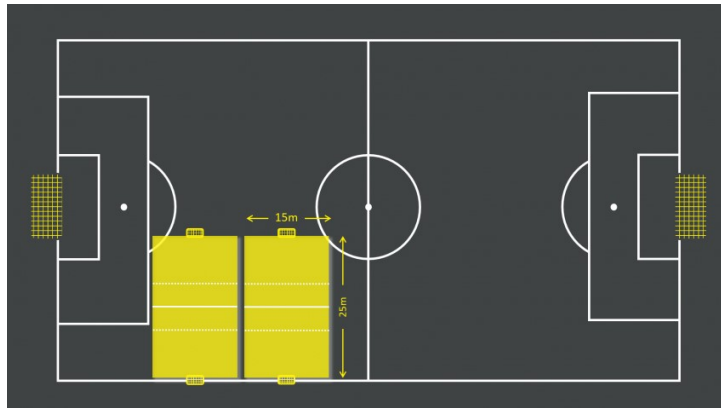
Op de volgende pagina's vind je de aandachtspunten specifiek aan deze leeftijdsgroep. De trainers bouwen hun trainingen op volgens die doelstellingen. In het begin van het seizoen ligt de nadruk van de trainingen altijd op de individuele basics. Latere trainingen verleggen de focus meer en meer na de teamtactics specifiek aan de leeftijdscategorie.

3V3

3v3 is het wedstrijdformat voor de 6-jarige spelertjes (U7). De wedstrijdje worden reeds iets langer en een medespeler wordt geïntroduceerd waarbij de passing voor de eerste maal aan bod komt. Het duel staat nog steeds centraal en scoren blijft uiteraard belangrijk.

TERREIN

Er wordt gespeeld op 2 identieke terreintjes. De terreinafmetingen staan gelijk aan de helft van een duiveltjesterrein. De 2 terreintjes kunnen dus ook uitgezet worden op dit duiveltjesterrein.



TEAM

Een team U7'tjes bestaat idealiter uit 6 tot 8 spelers waarbij de begeleider 2 drietallen maakt. De eventuele reservespelers breng je tussen de wedstrijdhalften in. Uiteraard speelt iedereen evenveel.

VELDBEZETTING

We spelen in een driehoek met de doelvorderder als achterste punt. 1 tegen 1 duels staan centraal.



ROL VAN DE BEGELEIDER

- Laat de kinderen hun lichaam, de bal en het voetbal spel **zelf ontdekken**. Tracht hen niet constant te overladen met goedbedoelde tips.
- Tracht de kinderen te **stimuleren en inspireren** en zet aan tot "trial and error". "Voorcoachen" is daarbij een rem op de ontwikkeling.
- Als begeleider van 3v3 bij U7 laat je de aandacht nog steeds naar de dribbel en het 1 tegen 1 duel gaan. De spelers zijn bezig met "ik en de tegenstander". Introduceer weliswaar mondjesmaat de passing in de fase "ik en de medespeler".

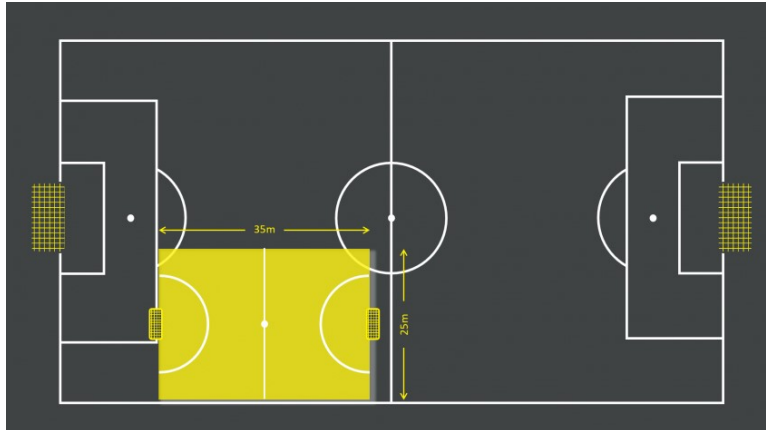
Het uiteindelijke doel van de begeleiding is de spelertjes niet te moeten begeleiden. **Let them play!**

5V5

5v5 is het wedstrijdformat voor 7 en 8- jarigen (U8 en U9). De extra spelers zorgen voor 3 linies en geven meer (korte) passing-mogelijkheden. De 'decision making' wordt meer bepalend.

TERREIN

Er wordt gespeeld op een terrein van 25m op 35m

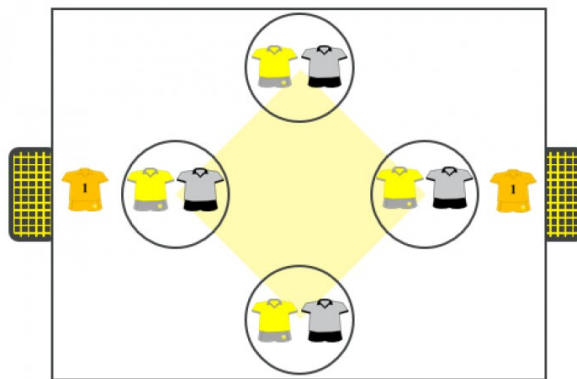


TEAM

Het team bestaat uit 5 spelers (4+K) en maximaal 3 wisselers. Doorlopende wissels zijn van toepassing en alle spelers spelen evenveel.

VELDBEZETTING

Er wordt gespeeld in een ruitformatie (vliegtuig) waarbij er 3 linies gevormd worden. Tussen de spelers ontstaan er driehoeken en 1v1 situaties zijn overal van toepassing.



ROL VAN DE BEGELEIDER

- **Uit je fouten leer je.** Laat de kinderen deze fouten maken en corrigeer niet elke actie.
- De coaching is steeds **gericht op de speler** en niet op het team.
- Gebruik de rustmomenten tussen de quarters voor concrete **individuele tips**.
- Als begeleider van 5v5 geef je voldoende aandacht aan het duel en de **individuele actie**.
-

Geef aandacht aan "**decision making**" waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.

K+4/K+4 (duiveltjes)	U7 Toepassing 2-2 U8 Uitbreiding naar kort spel U9	Football as a short passing game without off-side rule
---------------------------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

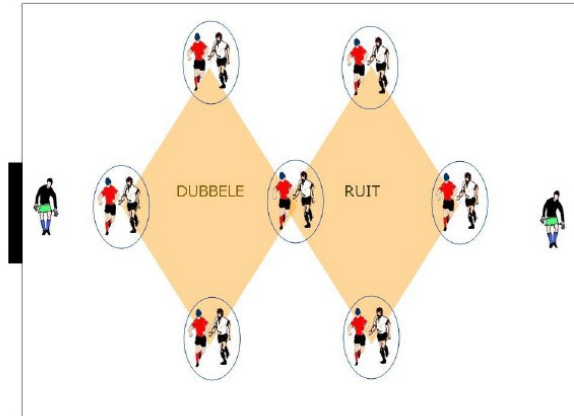
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit)
met passafstanden tot ongeveer 10 meter

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba ⁺	Ba ⁻	TT ⁺	TT ⁻
- leiden en dribbelen - korte passing - controle op lage bal - doelpoging tot 10m (dichtbij) - doelpoging op lage voorzet - vrij en ingedraaid staan - vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken - inworp	- druk zetten, duel of remmend wijken - opstelling tussen tegenspeler en doel - korte dekking op korte pass - interceptie of afweren van korte pass	01. Openen: Breed 02. Openen: Diep 14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID : meest gunstige periode UITHOUDING : de omvang van de training voldoet	SNELHEID : - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen COORDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	- Wordt leergierig - Concentratie neemt toe - Is bereid om deel uit te maken van een team	

U10-U11

Bij de U10 en U11 gaan we naar een 8v8 spel op een veld van 50x35m. Waar bij de vorige categorie er sprake was van de korte passing gaan we nu systematisch opbouwen naar het halflange spel in een dubbele ruit.

*** 8 tegen 8: dubbele ruit (fase 1 : 50m op 35m - fase 2 : 60m op 45m)**



Bij de 8v8 spelsituaties zijn er opnieuw meer keuze mogelijkheden voor de individuele speler. Ook hier wordt van de trainer verwacht dat hij NA de keuze van de speler in groep of individueel andere mogelijkheden aangeeft. Wederom positief coaching is de prioriteit.

We laten spelers ook veel meer zelfevaluaties uitvoeren om zo tot betere spelinzichten te komen. Ook peer coaching op het veld wordt in deze fase systematisch aangeleerd. Tijdens wedstrijden focust de trainer niet enkel op het coachen van spelers aan de bal maar stimuleert ook spelers elkaar te coachen op het veld.

Er zijn ook andere accenten in de basics die specifiek opgebouwd zijn naar het grotere veld, maar vooral de team-tactics beginnen meer en meer aan belang te winnen. We stappen meer en meer af van het individuele en gaan echt opbouwen naar een

K+7/K+7 preminiemen	U10 Toepassing 2/2 & 5/5 U11 Uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule
--------------------------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is **8-8** (= dubbele ruit)
met passafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11) en 20 meter (U12/U13)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba ⁺	Ba ⁻	TT ⁺	TT ⁻
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a.Efficiënte balcirculatie Progressie nastreven Richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1 ^{ste} graad 07aEfficiënte balcirculatie nauwkeurig doorspelen van de bal 09a. Diagonale passing: na aanspeelbaarheid 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte 16a.Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is vóór doel	01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 06. Negatieve pressing op de baldrager 07. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 12. Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

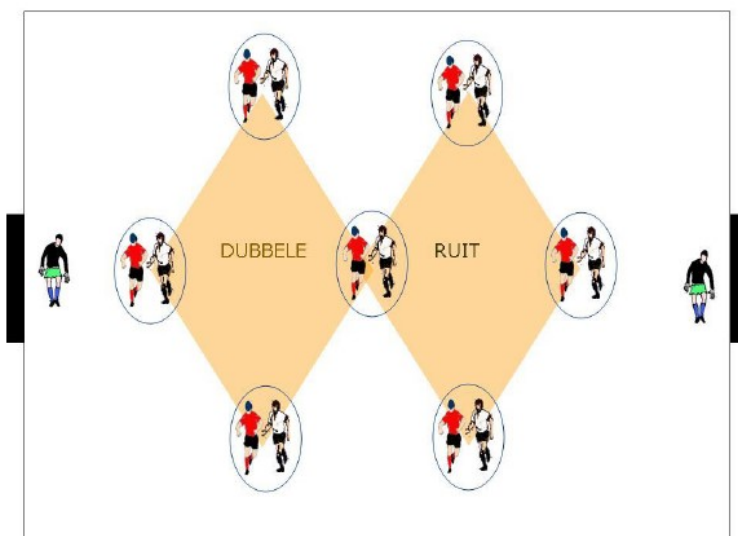
U12-U13

De basics voor de U12 en U13 zijn hetzelfde als in de vorige categorie en worden geacht nagenoeg gekend te zijn door de spelers. Niet te min dienen er nog voldoende momenten te zijn tijdens het jaar waarop de basics herhaald worden.

De team-tactics op deze leeftijd worden echter uitgebreider, de meeste trainingen worden dus opgebouwd in functie van specifieke spelsituaties die in wedstrijden voorkomen.

Het veld wordt ook groter, 60mx40m hierdoor worden de ruimtes dus groter aangezien de hoeveelheid spelers nog altijd 8v8 is.

*** 8 tegen 8: dubbele ruit (fase 1 : 50m op 35m - fase 2 : 60m op 45m)**



K+7/K+7 miniemen	U12 Uitbreiding naar halflang spel U13	Football as a halflong passing game without off-side rule
-----------------------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is **8-8** (= dubbele ruit)
met passafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11) en 20 meter (U12/U13)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba ⁺	Ba ⁻	TT ⁺ & TT ^{-→+}	TT ⁻ & TT ^{+→-}
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	03a.Driehoekspel: Aanspeelbaarheid 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 06b.Efficiënte balcirculatie Progressie nastreven zonder risico op balverlies 07b.Efficiënte balcirculatie zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08.Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 10. Een lijn overslaan bij passing diep (pass 2 ^{de} gr) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte -gericht	16. Een voorzet beletten 16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T-vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

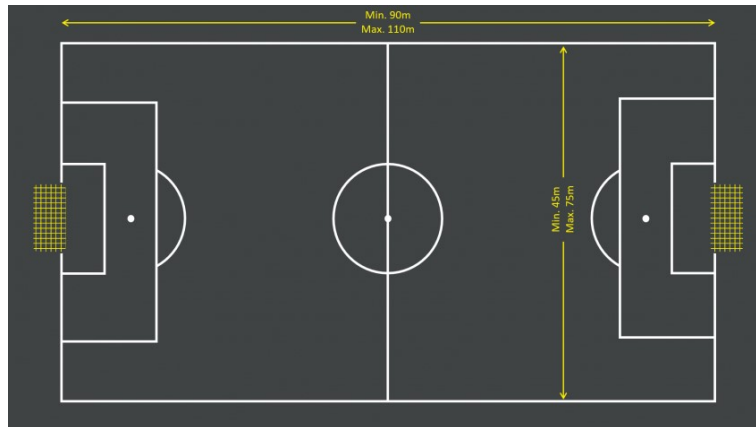
U15-U17

11V11

11v11 is het wedstrijdformat vanaf 14 jaar en ouder. De wedstrijden worden nu nagenoeg gespeeld volgens het spelreglement van het voetbalspel voor volwassen teams. Het voetbal wordt een spel waarin lange passing en de buitenspelregel zijn intrede doen.

TERREIN

Er wordt gespeeld op een volledig terrein.

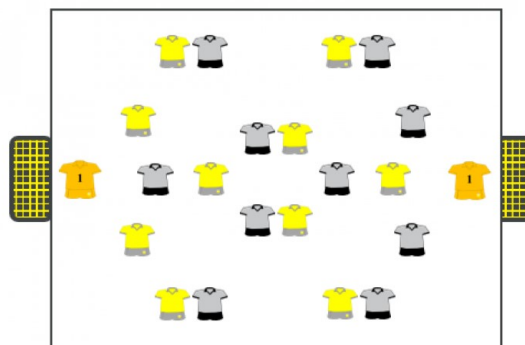


TEAM

Het team bestaat uit 11 spelers (10+K) en maximaal 5 wisselers die, afhankelijk van de leeftijdscategorie, na elke quarter verplicht (U15 en U17) of doorlopend (U19 en U21) ingezet kunnen worden.

VELDBEZETTING

We adviseren in de jeugdopleiding in een 4-3-3 opstelling te spelen. Deze formatie biedt de meeste ontwikkelingskansen aan gezien er tussen alle spelers driehoeken gevormd kunnen worden en er bovendien overal op het terrein 1v1 situaties gecreëerd worden.



ROL VAN DE BEGELEIDER

- **Uit je fouten leer je.** Laat de kinderen deze fouten maken en corrigeer niet elke actie.
- De coaching is vooral **gericht op de speler** en in mindere mate op het team.
- Gebruik de rustmomenten tussen de quarters voor concrete **individuele tips**.

Geef aandacht aan "**decision making**" waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.

*** De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (1): U14 en U15**

K+10/K+10 knapen	U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
-------------------------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 11-11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter (bij toepassing van de buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺ & TT^{→+}	TT⁻ & TT^{→-}
• lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap	03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht wisselende voor spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Een subtiële eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste-2de paal, 11m&16m 20. Diepte induiken maar opgelet off-side 24. Diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m -35m 02. Evenredige onderlinge afstanden 03. HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven en kantelen van het blok 17. Een subtiële eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: omvang van training + korte duurinspanningen met bal (opw) → 20sec regel !!	• SNELHEID: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)	• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe	

*** De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (2): U16 en U17**

K+10/K+10 scholieren	U16 Uitbreiding naar lang spel U17	Football as a long passing game with off-side rule
---------------------------------	---	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

**Alle "basics" worden nu tot in de perfectie uitgevoerd.
De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en
balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).**

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺ & TT^{→+}	TT⁻ & TT^{→-}
Vervolmaking via individuele training		19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. De aanvallers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken) 25. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT)	14. Collectieve W- pressing bij kans op balrecuperatie 19. Kortere dekking in de waarheidszone: Split-Vision 20. Geen systematische off-side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 sp. + K 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
• KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler • LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures • UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)		• Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen	
• SNELHEID: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhou- ding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole			

Opleidingsdoelstellingen Doelmannen**1) Ontwikkelingsfase 1**

Doel: aanleren en verbeteren van de technieken eigen aan de doelmannen

a) Techniek**i) Verdedigend zonder bal**

(1) Uitgangshouding

(2) Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk.

Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

ii) Verdedigend met bal

(1) Oprapen

(2) Onderhands vangen

(3) Blokkeren met de buik/borst

(4) Bovenhands vangen.

iii) Het volgende op het lichaam, links en rechts naast het lichaam

(1) Vallen

(2) Duiken

(3) In de voeten werpen

(4) Zowel binnen als buiten het doelgebied verwerken van terugspeelballen

iv) Opbouwend / aanvallend:

(1) Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts)

(2) Doeltrap

b) Tactiek**i) Verdedigend spelsituaties:**

(1) Opstellen en positiespel in het doel

(2) Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter).

(3) Duel 1 tegen 1

ii) Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:

(1) Los = Deze bal is voor de keeper. De overige spelers moeten de bal laten gaan.

2) Ontwikkelingsfase 2

Doel: Aanleren en verbeteren

a) Techniek

i) Verdedigend zonder bal:

- (1) Uitgangshouding
- (2) Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- (3) Schijnbewegingen met het lichaam
- (4) Springen; Eén- en tweebeinige afzet, omhoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van 1 of meer passen.

ii) Verdedigend met bal:

- (1) Oprapen
- (2) Onderhands vangen
- (3) Blokkeren met buik en borst
- (4) Bovenhands vangen
- (5) Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met de buik/borst met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen

iii) De volgende onderdelen uitvoeren op het lichaam, links en rechts naast het lichaam:

- (1) Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- (2) Vallen
- (3) Duiken
- (4) Zweven
- (5) Tippen: naast het doel
- (6) Stompen met twee vuisten en met 1 vuist met weerstand van 1 of meerdere tegenstrevers
- (7) In de voeten werpen/schuiven
- (8) Zowel binnen als buiten het doelgebied verwerken van terugspeelballen met links en rechts

b) Opbouwend/aanvallend

- i) Trap uit de handen, volley en drop-kick
- ii) Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- iii) Doeltrap

c) Tactiek

i) Verdedigend spelsituaties

- (1) Opstellen en positiespel in het doel en voor het doel
- (2) Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen

- (3) Duel 1 tegen 1
- (4) Verdedigend spelhervattingen:
- (5) Positiespel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty

ii) Opbouwend / aanvallend

- (1) Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- (2) Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- (3) De uitvoering (werpen, trappen)

3) Ontwikkelingsfase 3

Doel: verbeteren, perfectioneren van de aangeleerde technieken

a) **Techniek :**

Alle technische vaardigheden, die tot nu zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

i) Verdedigend zonder bal

- (1) Uitgangshouding.
- (2) Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- (3) Schijnbeweging; 1- en tweebeinige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop van 1 of meer passen.

ii) Verdedigend met bal

- (1) Oprapen
- (2) Onderhands vangen
- (3) Blokkeren met buik en borst
- (4) Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomen de tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts).

iii) De bal bij de volgende oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam

- (1) Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers.
- (2) Vallen.
- (3) Duiken.
- (4) Zweven.
- (5) Tippen; over en naast het doel, verlengen en veranderen van de richting bij flankballen.
- (6) Stompen; met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders
- (7) In de voeten werpen/schuiven.
- (8) Noodafweer.
- (9) Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel, verwerken van terugspeelballen met L en R enz.

iv) Opbouwend/aanvallend:

- (1) Trap uit de handen; volley en drop-kick
- (2) Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- (3) Doeltrap

b) Tactiek

Alle tactische principes (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijdsituatie benaderen, met vooral nu de aanpassing/uitbreiding van het doelgebied (16m).

i) Verdedigend spelsituaties:

- (1) Opstellen en positiespel in en voor het doel
- (2) Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- (3) Duel 1 tegen 1

ii) Verdedigend spelhervattingen

- (1) Opstellen en positiespel in en voor het doel
- (2) Aftrap
- (3) Hoekschop
- (4) Vrije schop (direct en indirect)
- (5) Strafschop
- (6) Scheidsrechtersbal

iii) Opbouwend/aanvallend

- (1) Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- (2) Snelheid waarmee de uitvoering (werpen, trappen en andere) moet gebeuren