



## 2. Voetbalopleiding



### 2.1. Opleidingsplan

#### 2.1.1. Theoretische uiteenzetting jeugdopleidingsplan

Om onze jeugdopleiding optimaal te laten renderen is het uiterst belangrijk dat alle betrokken jeugdtrainers volgens dezelfde richtlijnen te werk gaan, hierbij uiteraard telkens rekening houdend met de specifieke ontwikkelingskenmerken per leeftijdscategorie. Hiertoe wordt door de TVJO een opleidingsplan uitgewerkt.

Het opleidingsplan vertrekt vanuit de ontwikkelingskenmerken per leeftijdscategorie (2.1.3) om de trainers een beter beeld te geven van hun doelgroep. Vervolgens worden de basisbeginselen van het opleidingsplan (2.1.4) megegeven. Met een goed begrip van de doelgroep en de grote lijnen van waar we naartoe willen in het achterhoofd, zal de trainer zich uiteindelijk in praktijk kunnen gaan focussen op de doelstellingen per leeftijdscategorie en per positie (2.1.5).

#### 2.1.2. Praktische uitwerking jeugdopleidingsplan

Bij de uitwerking van ons opleidingsplan gaan we uit van een vast jaarprogramma per leeftijdscategorie met doelstellingen en eindtermen, opgemaakt door de TVJO.

Uiteraard is het jaarprogramma de leidraad bij de voorbereiding en uitvoering van de trainingen, het gebruik van de verschillende modules geeft de trainers daarnaast de individuele vrijheid om, hetzij te werken aan de zwakke punten, hetzij de sterke punten te accentueren.

Elke trainer stelt dan, in functie van het jaarprogramma, een maandplan op waarin de oefenstof verwerkt is die ze in hun trainingen zullen opnemen.

De trainers worden regelmatig gepolst en opgevolgd naar trainingsinhoud en trainingsvorm toe. Daarnaast verkrijgen ze ook een blancoversie van de algemene trainings- en wedstrijdvoorbereiding.

#### 2.1.3. Ontwikkelingskenmerken per leeftijdscategorie

U6 → U9

##### *Morfologische en fysieke eigenschappen*

- lenig in de gewrichten
- snel vermoeid en ook weer hersteld
- oneconomisch lopen
- geen langdurig concentratievermogen

##### *Psychomotorische eigenschappen*

- balgevoel zwak ontwikkeld
- moeite met technische vormen

##### *Psychosociale eigenschappen*

- spontaan
- geringe concentratie

## U10 → U11

### *Morfologische en fysieke eigenschappen*

- lenigheid blijft zeer goed
- uithoudingsvermogen en kracht nog steeds beperkt

### *Psychomotorische eigenschappen*

- meer balgevoel dan U9
- betere coördinatie

### *Psychosociale eigenschappen*

- heel enthousiast en leergierig
- 

## U12 → U13

### *Morfologische en fysieke eigenschappen*

- harmonische lichaamsbouw
- begin van de spierontwikkeling
- reeds gevoelig voor de ontwikkeling van snelheid, behendigheid en coördinatie

### *Psychomotorische eigenschappen*

- balbehandeling is meer gericht (wel vaak beperkt tot aannemen, dribbelen en schot)
- coördinatie goed door harmonieuze groei
- samenspel in de vorm van eerste echte combinaties

### *Psychosociale eigenschappen*

- proberen zich te meten met anderen
- kunnen in teamverband een doel nastreven
- zijn kritisch t.o.v. eigen prestatie, maar ook t.o.v. die van anderen

*De periode van 8 tot 13 jaar wordt vaak de "gouden leeftijd" genoemd, waarbij technische en motorische vaardigheden het best ontwikkeld worden. Vanaf de leeftijd van 7 jaar is er sterke ontwikkeling van het motorisch sturingsvermogen, het waarnemingsvermogen, het beoordelingsvermogen en de informatieverwerking. Op 12 à 13-jarige leeftijd is de rijping van de hersenen afgesloten en is de motoriek grotendeels verankerd in de hersenen, waardoor het moeilijker wordt om nog nieuwe technische en motorische vaardigheden aan te leren.*

## U14 → U15

### *Morfologische en fysieke eigenschappen*

- houterige slungelachtige bewegingen
- sterk verminderde snelheid en lenigheid door niet-harmonieuze groei
- krachttraining zinloos aangezien spieren vastgehecht zijn aan beenderen in volle groei

### *Psychomotorische eigenschappen*

- sterk verminderde lichaamsbeheersing en coördinatie
- op technisch vlak nauwelijks vooruitgang

### *Psychosociale eigenschappen*

- vaker met zichzelf bezig dan met anderen
  - verminderde leergierigheid
  - moeten door veel veranderingen (bvb. nieuwe school) waarbij ze meer zelfstandig moeten zijn en meer verantwoordelijkheid opnemen
  - krijgen een eigen mening
  - verhoogde geldingsdrang
- 

## U16 → U17

### *Morfologische en fysieke eigenschappen*

- opnieuw harmonieuze groei waardoor belastbaarheid inzake kracht en uithouding kan vergroot worden

### *Psychomotorische eigenschappen*

- techniek en balgevoel komen terug
- coördinatie verbetert opnieuw

### *Psychosociale eigenschappen*

- aangezien ze hun eigen spel en dat van het team kunnen analyseren groeit het verantwoordelijkheidsgevoel
- winnen wordt belangrijk
- zelfvertrouwen neemt tijdelijk af door “zoektocht naar eigen ik”

### **2.1.4. Opleidingsplan: Algemeen**

Rekening houdend met deze ontwikkelingskenmerken stellen we nu de **grote lijnen** van ons opleidingsplan op.

#### U6 (2-tegen-2)

##### *Algemene doelstellingen*

- ‘het kind en de bal’ en ‘zelf scoren’
  - o nadruk op de balvaardigheden van de speler, niet op het team!
  - o nadruk op: leiden van de bal, balcontrole en schieten, niet op passing!

- stimulans: het plezier van het maken van doelpunten
- hoofdeffecten: doelgerichtheid, lef voor de dribbel en het opzoeken van de tegenstander, balvaardigheid

#### *Spelkenmerken*

- dominantie in het duel 1 tegen 1 aanvallend
- kortste weg naar doel
- zeer hoog aantal balcontacten
- beleving staat centraal

#### *Opleidingsvormen (methodiek)*

- leeftijdseigen training met als doelstelling individuele ontwikkeling (balweerstanden en rechtstreekse tegenstander)
- 

### U7 → U9 (5-tegen-5)

#### *Algemene doelstellingen*

- 'de bal als middel' en 'samen scoren'
  - o nadruk op individuele technische ontwikkeling
  - o stelselmatig leren voetballen in teamverband
- 'gouden leeftijd' voor de ontwikkeling van de technische vaardigheden
- ontwikkeling spelinzicht en overzicht

#### *Spelkenmerken*

- aanvallend voetbal, opbouw van achter uit, vrijlopen, dieptespel, creativiteit en initiatief op alle posities
- verdedigen als middel, niet als doel
- dominantie in het duel 1 tegen 1 aanvallend
- vasthouden eigen speelwijze onder weerstand tegenstander
- beleving en technische ontwikkeling staan centraal

#### *Opleidingsvormen (methodiek)*

- leeftijdseigen training met als doelstelling individuele ontwikkeling (balweerstanden en rechtstreekse tegenstander)
  - Coerver balbeheersingsoefeningen en snel voetenwerk (zie bijlagen), dribbel- en drijfvormen, pas- en trapvormen, positiespelen, duelvormen aanvallend, wedstrijdvormen en tikspelen
- 

### U10 → U13 (8-tegen-8)

#### *Algemene doelstellingen*

- het leren omgaan met wedstrijdweerstanden
- ontwikkeling gericht op het team, de eigen positie en 2 linies
- 'gouden leeftijd' voor de ontwikkeling van de technische vaardigheden

### *Spelkenmerken*

- aanvallend voetbal, opbouw van achter uit, vrijlopen, dieptespel, creativiteit en initiatief op alle posities
- de tegenstander zo hoog mogelijk onder druk zetten
- dominantie in het duel 1-tegen-1 aanvallend en verdedigend
- vasthouden eigen speelwijze onder weerstand tegenstander
- belangrijke rol voor het positiespel verdedigend en aanvallend
- beleving en technische ontwikkeling staan centraal

### *Opleidingsvormen (methodiek)*

- leeftijdseigen training: aanbieden van specifieke technische vaardigheden via Coerver technieken: richtingsveranderingen, starten en stoppen, schijnbewegingen (zie bijlagen), dribbel- en drijfvormen, pas- en trapvormen, duelvormen aanvallend en verdedigend, positietraining, linietraining per 2 linies en wedstrijdvormen
- 

### U15 → U21 (11-tegen-11)

#### *Algemene doelstellingen*

- het leren omgaan met de sterkte/zwakte van het eigen team en de tegenstander
- ontwikkeling gericht op het totale team, de positie, de 3 linies en de Tegenstander

#### *Spelkenmerken*

- aanvallend voetbal, opbouw van achter uit, vrijlopen, dieptespel, creativiteit en initiatief op alle posities
- de tegenstander zo hoog mogelijk onder druk zetten
- dominantie in het duel 1-tegen-1 aanvallend en verdedigend
- vasthouden eigen speelwijze onder weerstand tegenstander
- belangrijke rol voor het positiespel verdedigend en aanvallend
- een wedstrijd doelgericht kunnen winnen zonder de filosofie te verloochenen en kunnen aanpassen aan de speelwijze van de tegenstander binnen de eigen filosofie

#### *Opleidingsvormen (methodiek)*

- leeftijdseigen training: aanbieden van specifieke technische vaardigheden via Coerver techniektraining: richtingsveranderingen, starten en stoppen, schijnbewegingen (zie bijlagen), dribbel- en drijfvormen, pas- en trapvormen, duelvormen aanvallend en verdedigend, positietraining, linietraining per 3 linies en wedstrijdvormen
- speelwijzetraining: ontwikkelen van de speelwijze vaardigheden via de *opbouw- , verdedigende, flank- en aanvallende module*

## 2.1.5. Opleidingsplan: Specifiek

### 2.1.5.1. Specifieke doelstellingen per leeftijdscategorie

Na begrip van de grote lijnen van het opleidingsplan, zal de coach zich maximaal gaan focussen op de **specifieke doelstellingen per leeftijdscategorie**. Deze **leerplansdoelstellingen**, tevens samengevat terug te vinden in de Sportieve Leidraad, gelden als specifieke topics waarop de trainer zijn spelersgroep wekelijks af te toetst.

#### U6 | Speelfase | 2 tegen 2 | K+1 | Bal n° 3

Terrein: 4x 20/12m

Richtgetalkern: 10 spelers

Richtgetalwedstrijden: 8 spelers

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun --x----- competitie

Sportievenadruk: 1 tegen 1 situaties, dribbelen en scoren, "het kind en de bal"

Doelstellingen:

#### Pijler1:Mentaal en teamtactisch

- Beleving
  - o Fun
  - o Scoreplezier
- Lef
  - o Lef voor duel 1-tegen-1 (meteen voor passing kiezen is niet de goede opl.)
- Oriëntatievermogen
  - o Positie t.o.v. het doel
  - o Positie t.o.v. de tegenstander

#### Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch

- Grote motoriek
  - o Stabiliteit
    - Plaatsing steunvoet
    - Bij kort draaien
    - Bij passen en trappen vanop de grond
    - Bij steunen op één been
  - o Looptechniek
    - Voorwaarts
      - Lichaamshouding (kromming t.o.v. snelheid)
      - Afrollen van de voeten (volledig afrollen)
    - Achterwaarts
      - Afduwen voetpunten
      - Rechte lijn
  - o Zwaaien van de armen
    - Onderhandse werpbeweging
    - Bovenhandse werpbeweging
  - o Draaien
    - Kort

- 
- The background of the page shows two young girls in purple soccer uniforms standing on a grass field. The girl on the left is in profile, looking towards the right. The girl on the right is facing forward, smiling. They are wearing purple jerseys, white shorts, purple socks, and pink shoes.
- Lang
  - o Springen
    - Afduwen met één voet
      - Voorwaarts
      - Achterwaarts
      - Zijwaarts
    - Afduwen met twee voeten
      - Voorwaarts
      - Achterwaarts
      - Zijwaarts
  - o Bijtrekbeweging
    - Zijwaarts, linkerbeen voor
    - Zijwaarts, rechterbeen voor
  - o Huppelen
    - Voorwaarts
    - Achterwaarts
  - o Remmen
    - Vertragen
    - Stoppen
  - Coördinatievermogen
    - o Oog-hand
    - o Oog-voet
  - Balvaardigheid
    - o Bal leiden
      - Voetpunten naar beneden
      - Veelvuldige balcontacten
      - Bal kort houden
      - Kort draaien
    - o Balaanname
      - Aanname BiV
        - Raakvlak voet haaks op balrichting
        - Voet meegaand met bal
  - Balafscherming
    - o Lichaamshouding
      - Rug naar tegenstander
      - Lichtjes gekromde houding
  - Traptetechniek
    - o Binnenkant voet (BiV)
      - Richting
      - Raakvlak voet haaks op balrichting
      - Tweevoetigheid

### Pijler3:Fysiek

Geen specifieke doelstellingen

**U7 | Speelfase | 5 tegen 5 | Ruitvorm 1-1-2-1 | Bal n° 3**

Terrein: 40/20m (kwart)

Richtgetalkernen: 10 spelers

Richtgetalwedstrijden: 8 spelers

Kernverdeling: A-ploeg & B-ploeg sterker dan C-ploeg

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun --x----- competitie

Sportievenadruk: 1 tegen 1 situaties, geen vaste positie of specialisatie, dribbelen en scoren, “de bal als middel” en “samen scoren”

Doelstellingen:

**Pijler1:Mentaal en teamtactisch**

- Beleving
  - o Fun
  - o Scoreplezier
- Lef
  - o Lef voor duel 1-tegen-1
  - o Lef voor het schot
- Oriëntatievermogen
  - o Positie t.o.v. het doel
  - o Positie t.o.v. de tegenstander
  - o Positie t.o.v. de medespelers
- Concept 5-tegen-5
  - o Specifieke doelstellingen per positie

**Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch**

- Grote motoriek
  - o Stabiliteit
    - Plaatsing steunvoet
      - Bij kort draaien
      - Bij passen en trappen vanop de grond
      - Bij passen en trappen op botsende bal
      - Bij passen en trappen in de lucht
      - Bij steunen op één been
  - o Looptechniek
    - Voorwaarts
      - Lichaamshouding (kromming t.o.v. snelheid)
      - Afrollen van de voeten (volledig afrollen)
    - Achterwaarts
      - Afduwen voetpunten
      - Rechte lijn
  - o Zwaaien van de armen
    - Onderhandse werpbeweging



- 
- The background of the page shows two young girls in purple soccer uniforms standing on a grass field. The girl on the left is seen from the side, looking towards the right. The girl on the right is facing forward, smiling. They are wearing purple jerseys with white accents, white shorts, purple socks, and red shoes.
- Bovenhandse werpbeweging
  - o Draaien
    - Kort
    - Lang
  - o Springen
    - Afduwen met één voet
      - Voorwaarts
      - Achterwaarts
      - Zijwaarts
    - Afduwen met twee voeten
      - Voorwaarts
      - Achterwaarts
      - Zijwaarts
  - o Bijtrekbeweging
    - Zijwaarts, linkerbeen voor
    - Zijwaarts, rechterbeen voor
  - o Huppelen
    - Voorwaarts
    - Achterwaarts
  - o Remmen
    - Vertragen
    - Stoppen
  - o Rollen
    - Zijwaarts
    - Voorwaarts (koprol)
  - o Radbeweging
  - Coördinatievermogen
    - o Oog-hand
    - o Oog-voet
  - Koppelingsvermogen
    - o Lopen met voorwaartse draaibeweging van de armen
    - o Lopen met voorwaartse fietsbeweging van de armen
    - o Lopen met achterwaartse draaibeweging van de armen
    - o Lopen met achterwaartse fietsbeweging van de armen
  - Reactievermogen
    - o Plotse versnelling
  - Balvaardigheid
    - o Bal leiden
      - Voetpunten naar beneden
      - Veelvuldige balcontacten
      - Bal kort houden
      - Kort draaien
      - Versnellen
      - Vertragen

- 
- Stopbeweging met zool
  - Stopbeweging met BiV
  - o Balaanname
    - Aanname BiV
      - Raakvlak voet haaks op balrichting
      - Voet meegaand met bal
  - o Rolbeweging
    - Gebruik van de zool
    - Bijspringen van de tweede voet
    - Voorwaartse rolbeweging
    - Achterwaartse rolbeweging
    - Zijwaartse rolbeweging
  - o Kapbeweging
    - BiV Draaihoek 90°
      - Voor steunbeen
    - BiV Draaihoek 180°
      - Achter steunbeen
  - o Zoolbeweging
    - Draaihoek 90°
      - Voor steunbeen
    - Draaihoek 180°
      - Achter steunbeen
  - Balafscherming
    - o Lichaamshouding
      - Rug naar tegenstander
      - Lichtjes gekromde houding
    - o Bijtrekbeweging met zool
  - Traptchniek
    - o Techniek binnenkant voet (BiV)
      - Balrichting
      - Aangepaste snelheid van de bal
      - Raakvlak voet haaks op balrichting
      - Zwaaibeweging schaambeen bij hoge plaatsing
      - Tweevoetigheid
  - Passtechniek
    - o Binnenkant voet (BiV)
      - Balrichting in voet
      - Aangepaste snelheid van de bal
      - Raakvlak voet haaks op balrichting
      - Tweevoetigheid

### Pijler3:Fysiek

Geen specifieke doelstellingen

**U8 | Speelfase | 5 tegen 5 | Ruitvorm 1-1-2-1 | Bal n° 3**

Terrein: 40/20m (kwart)

Richtgetalkernen: 10 spelers

Richtgetalwedstrijden: 8 spelers

Kernverdeling: A-ploeg & B-ploeg sterker dan C-ploeg

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun --x----- competitie

Sportievenadruk: 2 tegen 1 situaties, geen vaste positie of specialisatie, “de bal als middel” en “samen scoren”

Doelstellingen:

**Pijler1:Mentaal en teamtactisch**

- Beleving
  - o Fun
  - o Scoreplezier
- Lef
  - o Lef voor duel 1-tegen-1
  - o Lef voor het schot
- Oriëntatievermogen
  - o Positie t.o.v. het doel
  - o Positie t.o.v. de tegenstander
  - o Positie t.o.v. de medespelers
- Vrijlopen
- Decision Making
  - o Pass vs actie
    - 2-tegen-1
    - 2-tegen-2
  - o Actie vs schot
    - 1-tegen-1 op doelman
- Concept 5-tegen-5
  - o Specifieke doelstellingen per positie

**Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch**

- Grote motoriek
  - o Stabiliteit
    - Plaatsing steunvoet
      - Bij kort draaien
      - Bij passen en trappen vanop de grond
      - Bij passen en trappen op botsende bal
      - Bij passen en trappen in de lucht
      - Bij steunen op één been
      - Bij overstappen
  - o Looptechniek
    - Voorwaarts

- 
- Lichaamshouding (kromming t.o.v. snelheid)
  - Afrollen van de voeten (volledig afrollen)
    - Achterwaarts
      - Afduwen voetpunten
      - Rechte lijn
    - o Zwaaien van de armen
      - Onderhandse werpbeweging
      - Bovenhandse werpbeweging
    - o Draaien
      - Kort
      - Lang
    - o Springen
      - Afduwen met één voet
        - Voorwaarts
        - Achterwaarts
        - Zijwaarts
      - Afduwen met twee voeten
        - Voorwaarts
        - Achterwaarts
        - Zijwaarts
    - o Bijtrekbeweging
      - Zijwaarts, linkerbeen voor
      - Zijwaarts, rechterbeen voor
    - o Huppelen
      - Voorwaarts
      - Achterwaarts
    - o Remmen
      - Vertragen
      - Stoppen
    - o Rollen
      - Zijwaarts
      - Voorwaarts (koprol)
    - o Radbeweging
    - Coördinatievermogen
      - o Oog-hand
      - o Oog-linkervoet
      - o Oog-rechervoet
      - o Oog-dij
      - o Oog-borst
      - o Controle hoog vallende bal
    - Koppelingsvermogen
      - o Lopen met voorwaartse draaibeweging van de armen
      - o Lopen met voorwaartse fietsbeweging van de armen
      - o Lopen met achterwaartse draaibeweging van de armen

- 
- The background image shows two young girls in purple soccer uniforms on a grassy field. The girl on the left is seen from the back, wearing a purple jersey with a white logo and white shorts. The girl on the right is facing forward, also in a purple jersey and white shorts, with purple socks and pink shoes. The text is overlaid on the left side of the image.
- o Lopen met achterwaartse fietsbeweging van de armen
  - o Klap/stem en pass
  - o Klap/stem en spring
  - Reactievermogen
    - o Plotse versnelling
    - o Plotse draai
  - Balvaardigheid
    - o Bal leiden
      - Voetpunten naar beneden
      - Veelvuldige balcontacten
      - Bal kort houden
      - Kort draaien
      - Versnellen
      - Vertragen
      - Stopbeweging met zool
      - Stopbeweging met BiV
    - o Balaanname
      - Aanname BiV
        - Raakvlak voet haaks op balrichting
        - Voet meegaand met bal
    - o Rolbeweging
      - Gebruik van de zool
      - Bijspringen van de tweede voet
      - Voorwaartse rolbeweging
      - Achterwaartse rolbeweging
      - Zijwaartse rolbeweging
    - o Kapbeweging
      - BiV Draaihoek 90°
        - Voor steunbeen
      - BiV Draaihoek 180°
        - Achter steunbeen
    - o Zoolbeweging
      - Draaihoek 90°
        - Voor steunbeen
      - Draaihoek 180°
        - Achter steunbeen
    - o Overstaptechniek
      - Van buiten naar binnen (Bu-Bi)
      - Van binnen naar buiten (Bi-Bu)
    - o Passeerbewegingen
      - Schijnbeweging zonder overstap
      - Schijnbeweging met overstap Bu-Bi (zelfde voet)
      - Schaarbew. met overstap Bi-Bu (overname andere voet)

- 
- The background of the slide shows two young girls in soccer uniforms on a grassy field. The girl on the left is wearing a purple jersey and white shorts, and is looking towards the right. The girl on the right is wearing a purple jersey and white shorts, and is smiling at the camera. Both girls are wearing purple socks and red shoes.
- Balafscherming
    - o Lichaamshouding
      - Rug naar tegenstander
      - Lichtjes gekromde houding
    - o Bijtrekbeweging met zool
    - o Uitbraakbeweging
  - Traptetechniek
    - o Binnenkant voet (BiV)
      - Balrichting
      - Aangepaste snelheid van de bal
      - Raakvlak voet haaks op balrichting
      - Zwaaibeweging schootsbeen bij hoge plaatsing
      - Tweevoetigheid
  - Passtechniek
    - o Binnenkant voet (BiV)
      - Balrichting in voet
      - Balrichting in loop
      - Aangepaste snelheid van de bal
      - Raakvlak voet haaks op balrichting
      - Tweevoetigheid

### Pijler3:Fysiek

Geen specifieke doelstellingen

**U9 | Coördinatiefase | 5 tegen 5 | Ruitvorm 1-1-2-1 | Bal n° 3**

Richtgetalkernen: 10 spelers

Richtgetalwedstrijden: 8 spelers

Kernverdeling: A-ploeg & B-ploeg sterker dan C-ploeg

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun ----x----- competitie

Sportievenadruk: 2 tegen 1 situaties / 3 tegen 2 situaties, geen vaste positie of specialisatie, “de bal als middel” en “samen scoren”

Doelstellingen:

**Pijler1:Mentaal en teamtactisch**

- Beleving
  - o Fun
  - o Scoreplezier
- Lef
  - o Lef voor duel 1-tegen-1
  - o Lef voor het schot
  - o Lef voor de passeerbeweging (dribbel)
- Oriëntatievermogen
  - o Positie t.o.v. het doel
  - o Positie t.o.v. de tegenstander
  - o Positie t.o.v. de medespelers
- Vrijlopen
- Ingedraaid staan
- Decision Making
  - o Pass vs actie
    - 2-tegen-1
    - 2-tegen-2
    - 3-tegen-2
  - o Actie vs schot
    - 1-tegen-1 op doelman
    - Schootsafstand
- Communicatie
  - o Sturen van medespelers bij dode spelsituaties
- Concept 5-tegen-5
  - o Specifieke doelstellingen per positie

**Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch**

- Grote motoriek
  - o Stabiliteit

- 
- The background of the page is a photograph of two young girls in purple soccer uniforms on a green field. The girl on the left is in a dynamic pose, leaning forward with her hands on her hips. The girl on the right is standing upright, looking towards the camera. The text is overlaid on the left side of the image.
- o Looptechniek
    - Voorwaarts
      - Lichaamshouding (kromming t.o.v. snelheid)
      - Afrollen van de voeten (volledig afrollen)
      - Armen mee zwaaien
      - Knieën hoog genoeg heffen
    - Achterwaarts
      - Afduwen voetpunten
      - Rechte lijn
  - o Draaien
    - Kort
    - Lang
  - o Springen
    - Afduwen met één voet
      - Voorwaarts
      - Achterwaarts
      - Zijwaarts
    - Afduwen met twee voeten
      - Voorwaarts
      - Achterwaarts
      - Zijwaarts
  - o Bijtrekbeweging
    - Zijwaarts, linkerbeen voor
    - Zijwaarts, rechterbeen voor
  - o Huppelen
    - Voorwaarts
    - Achterwaarts
  - o Remmen
    - Vertragen
    - Stoppen
  - o Rollen
    - Zijwaarts
    - Voorwaarts (koprol)
  - o Radbeweging
  - Coördinatievermogen
    - o Oog-hand
    - o Oog-linkervoet
    - o Oog-rechervoet
    - o Oog-dij
    - o Oog-borst
    - o Controle hoog vallende bal
  - Koppelingsvermogen



- 
- The background of the page shows two young girls in purple soccer uniforms on a green field. One girl is in the foreground, slightly out of focus, wearing a purple jersey with 'WVVF' on the back and white shorts. The other girl is in the background, smiling, wearing a purple jersey with 'WVVF' on the front and white shorts. They are both wearing purple socks and pink shoes.
- o Klap/stem en pass
  - o Klap/stem en spring
  - Reactievermogen
    - o Plotse versnelling
    - o Plotse draai
  - Balvaardigheid
    - o Bal leiden
      - Voetpunten naar beneden
      - Veelvuldige balcontacten
      - Bal kort houden
      - Kort draaien
      - Versnellen
      - Vertragen
      - Stopbeweging met zool
      - Stopbeweging met BiV
      - Dubbele tik rechts – dubbele tik links (hopping)
    - o Balaanname
      - Aanname BiV
        - Raakvlak voet haaks op balrichting
        - Voet meegaand met bal
        - Gerichte balaanname
        - Balaanname op snelheid
    - o Rolbeweging
      - Gebruik van de zool
      - Bijspringen van de tweede voet
      - Voorwaartse rolbeweging
      - Achterwaartse rolbeweging
      - Zijwaartse rolbeweging
    - o Kapbeweging
      - BiV Draaihoek 90°
        - Voor steunbeen
        - Achter steunbeen
      - BiV Draaihoek 180°
        - Achter steunbeen
        - Voor steunbeen
        - o Overnemen met andere voet
    - o Zoolbeweging
      - Draaihoek 90°
        - Voor steunbeen
      - Draaihoek 180°
        - Achter steunbeen
    - o Overstapetechniek

- 
- Van buiten naar binnen (Bu-Bi)
  - Van binnen naar buiten (Bi-Bu)
  - o Passeerbewegingen
    - Schijnbeweging zonder overstap
    - Schijnbeweging met overstap Bu-Bi (zelfde voet)
      - Enkel
      - Dubbel (en meervoudig)
    - Schaarbeweging met overstap Bi-Bu (overname andere voet)
      - Enkel
      - Dubbel (en meervoudig)
    - Switch (van linkervoet naar rechtervoet of andersom)
    - Dubbele kap
      - Zelfde voet
      - Andere voet
    - Kleine brug (panna/petit-pont)
    - Grote brug (pont)
    - Tiré (trek bal met zool naar achter en met voetpunt naar links/rechts achter steunbeen)
    - Zidane
    - Fake (foute of halve kapbeweging)
    - Andere passeerbewegingen bv locomotief
  - Balafscherming
    - o Lichaamshouding
      - Rug naar tegenstander
      - Lichtjes gekromde houding
    - o Bijtrekbeweging met zool
    - o Uitbraakbeweging
  - Traptetechniek
    - o Binnenkant voet (BiV)
    - o Wreeftrap
    - o Tweevoetigheid
  - Passtechniek
    - o Binnenkant voet (BiV)
    - o Buitenkant voet (BuV)
    - o Hieltje
    - o Lob
    - o Stift
    - o No-look

### Pijler3:Fysiek

Geen specifieke doelstellingen

**U10-U11 | Coördinatiefase | 8 tegen 8 | Dubbele Ruitvorm 1-3-1-3 | Bal n° 4**

Richtgetalkernen: 12 spelers

Richtgetalwedstrijden: 10 spelers

Kernverdeling: A-ploeg is sterker dan B-ploeg

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun -----x----- competitie

Sportievenadruk: 3 tegen 2 situaties, initiële specialisatie (ankerpositie en anker-gelinkte positie) – doch minimaal twee positiemogelijkheden per speler

Doelstellingen:

Pijler1:Mentaal en teamtactisch

- Beleving
  - o Fun
  - o Aanscherping teamgeest
  - o Aanscherping zelfstandigheid
  - o Aanscherping verantwoordelijkheidsgevoel
- Lef
  - o Lef voor duel 1-tegen-1
  - o Lef voor het schot
  - o Lef voor de passeerbeweging (dribbel)
- Vrijlopen
- Ingedraaid staan
- Decision Making
  - o Pass vs actie
    - 2-tegen-2
    - 3-tegen-2
    - 3-tegen-3
    - 4-tegen-3
  - o Actie vs schot
    - Schootsfstand
  - o Remmend wijken vs anticiperen
- Communicatie
  - o Sturen van medespelers bij dode spelsituaties
  - o Sturen van medespelers in het spel
- Concept 8-tegen-8
  - o Specifieke doelstellingen per positie

Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch

- Coördinatievermogen
  - o Oog-hand
  - o Oog-linkervoet
  - o Oog-rechervoet

- 
- The background of the document is a photograph of two young girls in purple soccer uniforms standing on a grassy field. The girl on the left is seen from the side, and the girl on the right is facing forward. They are both wearing purple jerseys, white shorts, purple socks, and pink shoes. The text is overlaid on the left side of the image.
- o Oog-dij
  - o Oog-borst
  - o Controle hoog vallende bal
  - Koppelingsvermogen
    - o Actie-na-actie
    - o Schot-na-actie
    - o Pass-na-actie
  - Reactievermogen
    - o Plotse versnelling
    - o Plotse draai
    - o Snel voetenwerk (loopladder)
  - Balvaardigheid
    - o Bal leiden
      - Dubbele tik rechts – dubbele tik links (hopping)
        - BiV
        - BuV
    - o Balaanname
      - Gerichte balaanname
      - Balaanname op snelheid
      - Aanname BiV
      - Aanname BuV
      - Aanname wreef (hoge bal)
      - Aanname borst/kop/dij (hoge bal)
    - o Rolbeweging
      - Gebruik van de zool
      - Bijspringen van de tweede voet
      - Voorwaartse rolbeweging
      - Achterwaartse rolbeweging
      - Zijwaartse rolbeweging
    - o Kapbeweging
      - BiV Draaihoek 90°
        - Voor steunbeen
        - Achter steunbeen
      - BiV Draaihoek 180°
        - Achter steunbeen
        - Voor steunbeen
    - o Overnemen met andere voet
      - In drie tijden
      - In twee tijden (stop en trek)
    - o Zoolbeweging
      - Draaihoek 90°
        - Voor steunbeen
      - Draaihoek 180°
        - Achter steunbeen

- 
- o Overstaptechniek
    - Van buiten naar binnen (Bu-Bi)
    - Van binnen naar buiten (Bi-Bu)
  - o Passeerbewegingen
    - Schijnbeweging zonder overstap
    - Schijnbeweging met overstap Bu-Bi (zelfde voet)
      - Enkel
      - Dubbel (en meervoudig)
    - Schaarbeweging met overstap Bi-Bu (overname andere voet)
      - Enkel
      - Dubbel (en meervoudig)
    - Switch (van linkervoet naar rechtervoet of andersom)
    - Dubbele kap
      - Zelfde voet
      - Andere voet
    - Kleine brug (panna/petit-pont)
    - Grote brug (pont)
    - Tiré (trek bal met zool naar achter en met voetpunt naar links/rechts achter steunbeen)
    - Zidane
    - Fake (foute of halve kapbeweging)
    - Andere passeerbewegingen
  - Balafscherming
    - o Lichaamshouding
      - Rug naar tegenstander
      - Lichtjes gekromde houding
    - o Bijtrekbeweging met zool
    - o Uitbraakbeweging
  - Traptechniek
    - o Wreeftrap
    - o Tweevoetigheid
  - Passtechniek
    - o Korte pass (BuV)
    - o Middellange & diagonale pass (wreef)
    - o Voorzet (wreef)
    - o Hieltje
    - o Lob
    - o Stift
    - o No-look

### Pijler3:Fysiek

Geen specifieke doelstellingen

**U12-U13 | Coördinatiefase | 8 tegen 8 | Dubbele Ruitvorm 1-3-1-3 | Bal n° 4**

Richtgetalkernen: 12 spelers

Richtgetalwedstrijden: 10 spelers

Kernverdeling: A-ploeg is sterker dan B-ploeg

Selecties: iedereen minimaal 50%

Balans: fun -----x----- competitie

Sportievenadruk: balbezit & omschakeling, initiële specialisatie (ankerpositie en anker-gelinkte positie) – doch minimaal twee positiemogelijkheden per speler

Doelstellingen:

**Pijler1:Mentaal en teamtactisch**

- Beleving
  - o Fun
  - o Aanscherping teamgeest
  - o Aanscherping zelfstandigheid
  - o Aanscherping verantwoordelijkheidsgevoel
  - o Open communicatie
- Vrijlopen
- Ingedraaid staan
- Decision Making
  - o Pass vs actie
    - 2-tegen-2
    - 3-tegen-2
    - 3-tegen-3
    - 4-tegen-3
  - o Remmend kijken vs anticiperen
  - o Doorlopen vs afhaken
- Omschakeling
  - o Beweging per positie B- naar B+
  - o Beweging per positie B+ naar B-
- Flankveranderingen
- Volwaardige kennis positienummering
- Communicatie
  - o Sturen van medespelers bij dode spelsituaties
  - o Sturen van medespelers in het spel
- Concept 8-tegen-8
  - o Specifieke doelstellingen per positie

**Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch**

- Koppelingsvermogen
  - o Actie-na-actie
  - o Schot-na-actie

- 
- The background of the document is a photograph of two young girls in purple soccer uniforms on a green field. One girl is in the foreground, slightly out of focus, looking down. The other girl is in the background, smiling and looking towards the camera. They are wearing purple jerseys, white shorts, purple socks, and pink shoes.
- o Pass-na-actie
  - Reactievermogen
    - o Plotse versnelling
    - o Plotse draai
    - o Snel voetenwerk (loopladder)
  - Balvaardigheid
    - o Bal leiden
      - Dubbele tik rechts – dubbele tik links (hopping)
        - BiV
        - BuV
    - o Balaanname
      - Gerichte balaanname
      - Balaanname op snelheid
      - Aanname BiV
      - Aanname BuV
      - Aanname wreef (hoge bal)
      - Aanname borst/kop/dij (hoge bal)
      - Balaannames onder druk
    - o Rolbeweging
      - Gebruik van de zool
      - Bijspringen van de tweede voet
      - Voorwaartse rolbeweging
      - Achterwaartse rolbeweging
      - Zijwaartse rolbeweging
    - o Kapbeweging
      - BuV Draaihoek 270°
        - In drie tijden
        - In twee tijden (stop en trek)
    - o Zoolbeweging
      - Draaihoek 90°
        - Voor steunbeen
      - Draaihoek 180°
        - Achter steunbeen
    - o Overstaptechniek
      - Van buiten naar binnen (Bu-Bi)
      - Van binnen naar buiten (Bi-Bu)
    - o Passeerbewegingen
      - Schijnbeweging zonder overstap
      - Schijnbeweging met overstap Bu-Bi (zelfde voet)
        - Enkel
        - Dubbel (en meervoudig)
      - Schaarbeweging met overstap Bi-Bu (overname andere voet)
        - Enkel

- Dubbel (en meervoudig)
    - Switch (van linkervoet naar rechtervoet of andersom)
    - Dubbele kap
      - Zelfde voet
      - Andere voet
    - Kleine brug (panna/petit-pont)
    - Grote brug (pont)
    - Tiré (trek bal met zool naar achter en met voetpunt naar links/rechts achter steunbeen)
    - Zidane
    - Fake (foute of halve kapbeweging)
    - Andere passeerbewegingen
- Balafscherming
  - o Lichaamshouding
    - Rug naar tegenstander
    - Lichtjes gekromde houding
  - o Bijtrekbeweging met zool
  - o Uitbraakbeweging
- Traptechniek
  - o Wreeftrap
  - o Drop-kick
  - o Bicycle-kick
  - o Volley
  - o Halve volley
  - o Aanlooploze trap
- Passtechniek
  - o Korte pass (BuV)
  - o Middellange & diagonale pass (wreef)
  - o Voorzet (wreef)
  - o Vroege, diagonale voorzet (wreef)
  - o Voorzet (BuV)
  - o Hieltje
  - o Lob
  - o Stift
- Koptechniek
  - o Balrichting

### Pijler3: Fysiek

- Conditie en loopweerstand
- Lenigheidsoefeningen
  - o Rompversteving
  - o Enkelstabiliteit (afhankelijk v.d. vroegrijpheid v.d. speler)
  - o Dynamische stretching



**U14-U15 | Pubertijdsfase | 11 tegen 11 | 1-4-3-3 | Bal n° 4**

Richtgetalkernen: 18 spelers

Richtgetalwedstrijden: 14 spelers

Kernverdeling: A sterker dan B

Selecties: iedereen minimaal 50%

Balans: fun -----x----- competitie

Sportievenadruk: balbezit & omschakeling, zonevoetbal, initiële specialisatie (ankerpositie en anker-gelinkte positie) – doch minimaal twee positiemogelijkheden per speler

Doelstellingen:

**Pijler1:Mentaal en teamtactisch**

- Beleving
  - o Zelfrelativering
  - o Ambitie
  - o Open communicatie
- Vrijlopen
- Ingedraaid staan
- Decision Making
  - o Pass vs actie
    - 2-tegen-2
    - 3-tegen-2
    - 3-tegen-3
    - 4-tegen-3
  - o Remmend kijken vs anticiperen
  - o Doorlopen vs afhaken
- Omschakeling
  - o Beweging per positie B- naar B+
  - o Beweging per positie B+ naar B-
- Flankveranderingen
- Volwaardige kennis positiENUMMERING
- Principes zonevoetbal
  - o Positie-overname B-
  - o Inschuiven B+
  - o Zonebepaling B+ en B-
  - o Pressing naar zone B-
  - o Afspraken dode spelsituaties B+ en B-
- Communicatie
  - o Sturen van medespelers bij dode spelsituaties
  - o Sturen van medespelers in het spel
- Concept 11-tegen-11
  - o Specifieke doelstellingen per positie

## Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch

- Koppelingsvermogen
  - o Actie-na-actie
  - o Schot-na-actie
  - o Pass-na-actie
- Reactievermogen
  - o Plotse versnelling
  - o Plotse draai
  - o Snel voetenwerk (looppladder)
- Balvaardigheid
  - o Balaanname
    - Gerichte balaanname
    - Balaanname op snelheid
    - Aanname wreef (hoge bal)
    - Aanname borst/kop/dij (hoge bal)
    - Balaannames onder druk
  - o Passeerbewegingen
    - Schijnbeweging zonder overstap
    - Schijnbeweging met overstap Bu-Bi (zelfde voet)
      - Enkel
      - Dubbel (en meervoudig)
    - Schaarbeweging met overstap Bi-Bu (overname andere voet)
      - Enkel
      - Dubbel (en meervoudig)
    - Switch (van linkervoet naar rechtervoet of andersom)
    - Dubbele kap
      - Zelfde voet
      - Andere voet
    - Kleine brug (panna/petit-pont)
    - Grote brug (pont)
    - Tiré (trek bal met zool naar achter en met voetspunt naar links/rechts achter steunbeen)
    - Zidane
    - Fake (foute of halve kapbeweging)
    - Andere passeerbewegingen
- Balafscherming
  - o Lichaamshouding
    - Rug naar tegenstander
    - Lichtjes gekromde houding

- 
- The background of the page is a photograph of two young girls in purple soccer uniforms standing on a green field. The girl on the left is looking to her right, and the girl on the right is smiling at the camera. They are wearing purple jerseys, white shorts, purple socks, and pink shoes.
- o Bijtrekbeweging met zool
  - o Uitbraakbeweging
  - Traptechniek
    - o Wreeftrap
    - o Drop-kick
    - o Bicycle-kick
    - o Volley
    - o Halve volley
    - o Aanlooploze trap
  - Passtechniek
    - o Korte pass (BuV)
    - o Lange, middellange & diagonale pass (wreef)
    - o Voorzet (wreef)
    - o Vroege, diagonale voorzet (wreef)
    - o Voorzet (BuV)
    - o Hieltje
    - o Lob
    - o Stift
  - Koptechniek
    - o Balrichting
    - o Krachtopbouw
    - o Positie

### Pijler3:Fysiek

- Conditie en loopweerstand
- Lenigheidsoefeningen
  - o Rompversteving
  - o Enkelstabiliteit
  - o Dynamische stretching
- Explosiviteit & intervaltraining

**U16-U17 | Wedstrijdfase | 11 tegen 11 | 1-4-3-3 | Bal n° 5**

Richtgetalkernen: 18 spelers

Richtgetalwedstrijden: 14 spelers

Kernverdeling: volgens de geijkte doorstromingstrajecten, individueel opgevolgd

Selecties: iedereen minimaal 50%

Balans: fun -----x----- competitie

Sportievenadruk: balbezit & omschakeling, zonevoetbal, gevorderde specialisatie naar één positie en specifieke teamrol

Doelstellingen:

**Pijler1:Mentaal en teamtactisch**

- Beleving
  - Zelfrelativering
  - Ambitie
  - Open communicatie
- Vrijlopen
- Ingedraaid staan
- Decision Making
  - Pass vs actie
    - 3-tegen-2
    - 3-tegen-3
    - 4-tegen-3
  - Remmend kijken vs anticiperen
  - Doorlopen vs afhaken
  - Hoog vs laag blok
  - Matchtempo bepalen
- Omschakeling
  - Beweging per positie B- naar B+
  - Beweging per positie B+ naar B-
- Flankveranderingen
- Volwaardige kennis positiENUMMERING
- Principes zonevoetbal
  - Positie-overname B-
  - Inschuiven B+
  - Specifieke looplijnen B+
  - Zonebepaling B+ en B-
  - Pressing in zone (no-go zones)
  - Pressing naar zone (tegenstr. nr gewenste zone drijven door gezam. druk)
  - Afspraken dode spelsituaties B+ en B-
- Communicatie
  - Sturen van medespelers bij dode spelsituaties
  - Sturen van medespelers in het spel
- Concept 11-tegen-11

- o Specifieke doelstellingen per positie

### Pijler2:Voetbaltechnisch en motorisch

- Koppelingsvermogen
  - o Actie-na-actie
  - o Schot-na-actie
  - o Pass-na-actie
- Reactievermogen
  - o Plotse versnelling
  - o Plotse draai
  - o Snel voetenwerk (looppladder)
- Balvaardigheid
  - o Balaanname
    - Gerichte balaanname
    - Balaanname op snelheid
    - Aanname wreef (hoge bal)
    - Aanname borst/kop/dij (hoge bal)
    - Balaanname onder druk
  - o Passeerbewegingen
    - Efficiëntie
    - Overzicht tijdens beweging
    - Versnelling na beweging
- Traptechniek
  - o Wreeftrap
  - o Drop-kick
  - o Bicycle-kick
  - o Volley
  - o Halve volley
  - o Aanlooploze trap
- Passtechniek
  - o Lange, middellange & diagonale pass (wreef)
  - o Voorzet (wreef)
  - o Vroege, diagonale voorzet (wreef)
  - o Voorzet (BuV)
  - o Hieltje
  - o Lob
  - o Stift
- Koptechniek
  - o Balrichting
  - o Krachtopbouw
  - o Positie

### Pijler3:Fysiek

- Conditie en loopweerstand
- Blessurepreventie
  - Rompversteving
  - Enkelstabiliteit
  - Kniestabiliteit
  - Dynamische stretching
  - Statische stretching
- Explosiviteit & intervaltraining
- Lichaamskracht
  - Weerstandopbouw
  - Duelkracht
  - Sprongkracht
  - Kopkracht
  - Schotkracht

#### U21/B-Kern | Wedstrijdfase | 11 tegen 11 | 1-4-3-3 | Bal n° 5

Richtgetalkernen: 22 spelers

Richtgetalwedstrijden: 15 spelers

Kernverdeling: volgens de geijkte doorstromingstrajecten, individueel opgevolgd

Balans: fun -----x-- competitie

Sportievenadruk: balbezit & omschakeling, zonevoetbal, gevorderde specialisatie naar één positie en specifieke teamrol

#### Einddoelstellingen:

- Fysieke maturiteit
- Mentale maturiteit
- Technische maturiteit
- Tactische maturiteit
- Doorstroming naar A-Kern

#### 2.1.5.2. Specifieke doelstellingen per positie

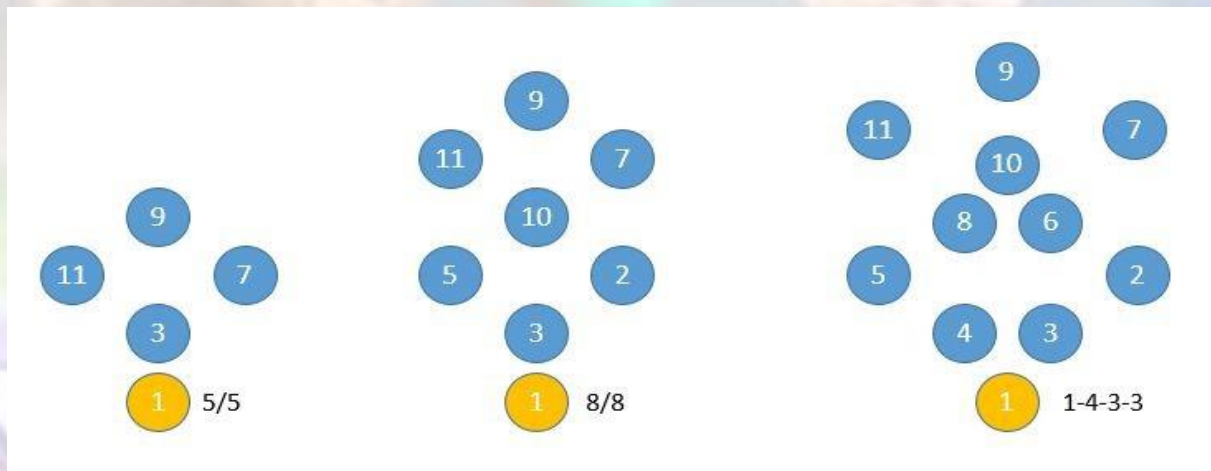
Vanaf de U10 worden spelers ook specifiek opgeleid ter invulling van een specifieke positie. Zoals in het opleidingsplan bepaald, zullen spelers vanaf dat moment opgeleid worden voor twee posities en zich gaandeweg specialiseren naar één welbepaald positieprofiel. Tijdens de doorstroming zal de speler zich vooral focussen op zijn eindprofiel (tabel) en teamtactische taken (zie 2.1.5.3). Onderstaande eindprofielen geven telkens de 3 belangrijkste karakteristieken weer per pijler (fysiek, technisch en mentaal).

#	Positieprofiel	Fysiek	Technisch	Mentaal
1	Voetballende Doelman	Grote taille	Doeltechniek en lijnreflex	Lef (duel)
		Explosiviteit	Passtechniek	Coaching
		(Sprong)kracht	Traptechniek	Concentratie
2/5	Opkomende Vleugelverdediger	Snelheid	Dribbelvaardigheid	Lef (oprukken)
		Explosiviteit	Balcontrole	Inzet
		Wendbaarheid	Passtechniek (voorzet)	Discipline
3	Snelle Centrale verdediger	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel en oprukken)
		Snelheid	Passtechniek	Decision Making
		Kracht	Balcontrole	Inzet
4	Sobere Centrale verdediger	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel)
		Snelheid	Passtechniek	Decision Making
		Kracht	Traptechniek	Positiespel (verdedigend)
6	Controlerende Middenvelder	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel)
		Kracht	Passtechniek	Inzicht/overzicht
		Conditie	Balcontrole	Coaching
8	Box-to-Box Middenvelder	Snelheid	Koptechniek	Lef (diepgang)
		Kracht	Passtechniek	Inzet
		Conditie	Traptechniek	Discipline
10	Aanvallende Middenvelder	Explosiviteit	Passtechniek	Lef (diepgang)
		Wendbaarheid	Traptechniek	Inzicht/overzicht
		Fijne motoriek	Balcontrole	Creativiteit
7/11	Creatieve Vleugelaanvaller	Snelheid	Dribbelvaardigheid	Lef (actie maken)
		Explosiviteit	Balcontrole	Doelgericht
		Wendbaarheid	Traptechniek	Creativiteit
9	Balvaste Diepe Spits	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel)
		Kracht	Traptechniek	Doelgericht
		Explosiviteit	Balcontrole	Koelbloedigheid

Van elke speler wordt bovendien verwacht de volgende mentale kernwaarden te bezitten of met behulp van de trainer-opleider te ontwikkelen:

- (Zelf)discipline
- (Zelf)respect
- Zelfstandigheid
- Teamgeest
- Creativiteit en eigen inbreng
- Luisterbereidheid en concentratie
- Leergierigheid (wil en goesting)
- Positieve drive (strijdlust en volharding)
- Lef en zelfvertrouwen
- Gezonde fierheid
- Fiere gezondheid

### 2.1.5.3. Specifieke takenperpositie



#### 5 tegen 5 (5/5)

##### Positie1

- Beheers doelgebied (8m-zone)
- Probeer aanspelbaar te zijn
- Voetbal mee, verleg het spel waar nodig
- Niet intrappen, kort opbouwen via pass of worp naar aanspelbare speler

##### Positie4

- Wees aanspelbaar zijn als de keeper de bal heeft.
- Wees aanspelbaar voor andere spelers tijdens het spel
- Eerst diep spelen en dan breed
- Durf inschuiven (positie laten overnemen)
- Praat met je medespelers in het spel en bij dode spelsituaties

##### Positie7en11

- Sta open aan de zijlijn, met je rug naar de zijlijn.
- Zorg dat de "9" de bal kan terugspelen.
- Je kan dribbelen, kaatsen, een één-twee doen
- Wees aanspelbaar als de keeper de bal heeft
- Vraag de bal in de voet of in de diepte, bijvoorbeeld via een diagonale loopactie naar de andere flank (vanaf U9)
- Wissel van positie tijdens het spel
- Speel met lef en durf op de tegenstander afgaan voor de actie
- Benut goede schietkansen
- Gebruik voldoende passeerbewegingen



## Positie9

- Probeer goed diep te blijven, maak ruimte voor je medespelers, kom niet te snel naar de bal
- Je kan de bal in de voet vragen en in de diepte
- Je kan de tegenstander verrassen door een vooractie te maken.
- Je kan aannemen, dribbelen, kaatsen of de bal vasthouden.
- Wees aanspeelbaar voor doel
- Wees aanspeelbaar voor de doelman door de ruimte in het centrum te benutten
- Maak ruimte voor de opkomende flankspeler (vanaf U9)
- Speel met lef en durf in rechte lijn op doel afgaan
- Benut goede schietkansen
- Gebruik voldoende passeerbewegingen

### 8 tegen 8 (8/8)

	BALBEZIT (BB)	BALBEZIT TEGENPARTIJ (BBT)
Doelverdediger (1)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Positie kiezen t.o.v. de verdedigers</li><li>- Voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen</li><li>- Fungeren als centrale opbouwer(vliegende keeper)</li><li>- Kort afspelen bij spelhervattingen (passen of werpen). Slechts uittrappen indien geen andere optie voorhanden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Doelpunten voorkomen</li><li>- Positie kiezen ten opzichte van de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)</li></ul>
Vleugelverdedigers (2) (5)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)</li><li>- Aanspelen van de middenvelder en aanvallers</li><li>- Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven</li><li>- Meedoen met de aanval</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- “Niet laten uitspelen”, voorkomen van doelpunten, dekken flankspelers en remmend wijken</li><li>- Dekken v.d. aanvallers van de tegenpartij</li><li>- Teammaat helpen (rugdekking)</li><li>- Bal afpakken</li></ul>
Centrale verdediger (4)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Positie kiezen (tussen middenvelder en vleugelverdedigers in)</li><li>- Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- “Niet laten uitspelen”, voorkomen van doelpunten, dekken centrum aanvaller en remmend wijken</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven</li> <li>- Meedoen met de aanval</li> <li>- Doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>- Veld klein maken</li> <li>- Bal afpakken</li> </ul>
Centrale Aanvallende middenvelder (10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positie kiezen (aanspelbaar opstellen t.o.v. de balbezitter)</li> <li>- Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe</li> <li>- Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval</li> <li>- Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven</li> <li>- Meedoen met de aanval</li> <li>- Doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Niet laten uitspelen”</li> <li>- Rugdekking bij balverlies aanvallers</li> <li>- Coaching medespelers</li> <li>- Veld klein maken</li> <li>- Bal afpakken</li> </ul>
Vleugelaanvallers (7) (11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)</li> <li>- Met de bal zo snel mogelijk richting doel: Alleen (indiv. actie) of maatje aanspelen die vrije baan naar doel</li> <li>- Zelf voor het doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren)</li> <li>- Doelpogingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Niet laten uitspelen”</li> <li>- “Storen” van de opbouw van de tegenstander(s)</li> <li>- Teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>- Veld klein maken</li> <li>- Bal afpakken</li> </ul>
Centrale aanvaller (9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang mogelijk maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent)</li> <li>- Doelpogingen (individuele actie of via combinatie met maatjes)</li> <li>- Doelgericht zijn!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Niet laten uitspelen”</li> <li>- Dekken van centrale verdediger van de tegenpartij</li> <li>- “Storen” van de opbouw van de tegenstander(s), voorkomen dieptepass</li> <li>- Teammaatjes helpen (rugdekking)</li> <li>- Veld klein maken</li> <li>- Bal afpakken</li> </ul>

11 tegen 11 (11/11)

	BALBEZIT (BB)	BALBEZIT TEGENPARTIJ (BBT)
Doelverdediger (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terugspeelbal vragen om spel te verleggen</li> <li>- Inzetten en uitvoetballen via (2) of (5), in tweede instantie via (3) of (4), in derde instantie via diepte</li> <li>- Coaching van de achterste linie m.b.t. de opbouw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doelkansen voorkomen door goede coaching en positie spel ver voor doel</li> <li>- Anticiperen, vooral op dieptepass doorheen centrum</li> <li>- Snel duel opzoeken bij 1 &gt;&lt; 1 maar slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken</li> </ul>
Vleugelverdediger (2) (5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen en ingedraaid te staan</li> <li>- Op het juiste moment inschuiven langs de flank en als de taak kan overgenomen worden door controlerende middenvelder</li> <li>- Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of de aanval (lang) aanspelen</li> <li>Vooracties maken om dynamiek te creëren in passing en vrijlopen in het algemeen</li> <li>- Vooractie maken, vrij en ingedraaid staan bij inzet doelman (eerste aanspeelpunt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone op de flank verdedigen: Niet kruisen met centrale verdediger</li> <li>- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal</li> <li>- 1 tegen 1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100 % zekerheid</li> <li>- Tegenstrever naar binnen duwen bij voldoende dekking en geen doelmans</li> <li>- Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit (op zelfde hoogte of hoger als rechtstreekse tegenstander dit toelaat)</li> <li>- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal</li> </ul>
Centrale verdediger (3) (4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goed in steun komen van keeper en flankverdediger: Ideale passafstand innemen</li> <li>- Snel en juist de bal aannemen</li> <li>- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit</li> <li>- Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigen zone centraal verdedigen: Niet kruisen met andere centrale verdediger</li> <li>- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal</li> <li>- 1 tegen 1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100 % zekerheid</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op het juiste moment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is</li> <li>- Coaching van het ganse elftal: Linies bij elkaar houden / aanspeelbaarheid garanderen</li> <li>- Vooracties maken om dynamiek te creëren in passing en vrijlopen in het algemeen</li> <li>- Vooractie maken, vrij en ingedraaid staan bij inzet doelman (tweede aanspeelpunt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In dekking van naburige flankspeler als die balbezitter aanvalt</li> <li>- Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als bal op de andere flank is</li> <li>- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal</li> <li>- Coaching van andere verdedigers en van middenveld</li> </ul>
<p>Controlerende middenvelder (6) (8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balontvangst</li> <li>- Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits op ieder moment steunen</li> <li>- Op geschikt moment diep gaan langs de flank</li> <li>- Foutieve laterale passes vermijden</li> <li>- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit</li> <li>- Zo snel mogelijk diep flankaanvaller, aanvallende middenvelder of diepe spits aanspelen</li> <li>- Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger</li> <li>- Vrij en ingedraaid bij inzet doelman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In je zone dieptepass beletten (speelhoek afsluiten in de diepte)</li> <li>- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal</li> <li>- 1 tegen 1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100 % zekerheid</li> <li>- Meeschuiven bij pressing: Vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit</li> <li>- Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit</li> <li>- Coaching van andere middenvelder en spitsen</li> </ul>
<p>Centrale aanvallende middenvelder (10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steeds aanspeelbaar opgesteld zijn voor alle spelers (vrijlopen naar de bal toe)</li> <li>- Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn</li> <li>- Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigen zone centraal verdedigen: Geen kruising van looplijnen met andere middenvelder (lateraal) of aanvaller (axiaal)</li> <li>- Speelhoek afsluiten in de diepte: Dieptepass beletten</li> <li>- Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aannemen van de bal in functie van doel: Dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen</li> <li>- Aanvallers steunen en eventueel via 1-2 voor doel of op de flank vrijspelen</li> <li>- Goede positie ter hoogte van 16m-lijn bij voorzet</li> <li>- Individuele actie doorheen het centrum</li> </ul>	<p>middenvelders</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal remmend wijken: Zich niet laten uitschakelen: Pass naar de buitenkant laten geven</li> <li>- Meeschuiven bij pressing: Wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit</li> <li>- Coaching van spitsen</li> </ul>
<p>Vleugelaanvaller (7) (11)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zo diep mogelijk spelen: Proberen vrij te komen in de hoek om voorzet te trappen</li> <li>- Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor centrumspits centraal ruimte krijgt</li> <li>- Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen</li> <li>- Bij voorzet van de andere kant naar 2<sup>de</sup> paal komen</li> <li>- Naar binnen komen om ruimte te maken voor flankverdediger of controlerende middenvelder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigen zone op de flank verdedigen: Geen kruisbeweging met andere middenvelders of spitsen</li> <li>- Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits: Beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten)</li> <li>- Verdedigers dwingen van pass naar buitenkant te geven</li> <li>- Op het juiste moment pressing op de balbezitter, nl. bij kans op balrecuperatie, m.a.w. eerst tegenstander ophouden en als andere aanvallers en middenvelders goed aangesloten zijn: Pressing</li> </ul>
<p>Centrumspits (9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanspeelbaarheid voor dieptepass als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts zonder echter ver uit te wijken naar de zijkant toe</li> <li>- Bal goed afschermen en terug leggen op middenvelder of diep spelen in de hoek voor flankaanvaller</li> <li>- Bij voorzet op juiste moment naar 1<sup>ste</sup> paal komen</li> <li>- Fouten uitlokken rond en in 16m-gebied</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zich goed tussen andere aanvallers opstellen: Geen kruisbeweging met andere aanvallers</li> <li>- Speelhoeken afsluiten naar centrum toe (beletten van dieptepass)</li> <li>- Verdedigers dwingen van pass naar buitenkant te geven</li> <li>- Actief meeschuiven bij pressing</li> </ul>

#### 2.1.5.4. Specifieke takenin teamverband

##### **Bij BB**

- Het positiespel is cruciaal: De speelruimte wordt **zo breed en zo diep mogelijk** gehouden **richting doel** en men streeft ideale passafstanden binnen het **driehoekspel** na
- Men houdt goed zijn **eigen zone** en stelt zich nooit op één lijn met spelers van dezelfde linie en zone op: Men streeft naar een ideale veldbezetting om het driehoekspel mogelijk te maken
- Er wordt afwisselend kort en lang gespeeld (gevarieerd combinatiespel) waarbij **snel diepte** wordt gezocht en het breedtespel slechts in functie van het dieptespel is
- Bij een inschuivende medespeler **denkt men ook in functie van mogelijk balverlies** en wordt zijn taak door een naburige speler overgenomen door **rugdekking** te geven (geen positiewissel)
- Wanneer de mogelijkheid zich voordoet tracht men **aan te vallen door het centrum**: Door een goede dieptepass worden meerdere tegenstrevers uitgeschakeld en kan men een medespeler alleen voor doel of in schietpositie afzonderen
- Als het centrum daarentegen vastzit wordt er aangevallen langs de flank met zorg voor een **strakke voorzet** naar spelers voor doel
- Men streeft naar een **efficiënte bezetting van de waarheidszone**: De centrumspits duikt op het gepaste moment in naar de eerste paal, de andere spits kiest positie aan de tweede paal en de aanvallende middenvelder stelt zich op ter hoogte van de 16m-lijn
- Bij een **werkelijke doelkans** aarzelt men niet om naar doel te trappen/koppen
- **Meerderheidssituaties worden gecreëerd** door in te schuiven naar de volgende linie, door individuele acties en 1-2 bewegingen
- **Meerderheidssituaties worden uitgebuit** om kansen te creëren en doelpunten te maken door een goede bezetting voor doel en een snelle en juiste keuze bij werkelijke doelkansen
- Bij het **combinatiespel** wordt perfectie nagestreefd: enerzijds vrijlopen en ingedraaid staan en anderzijds op de goede voet aanspelen, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment
- De verdedigers en middenvelders **vermijden foutieve laterale passes**
- De **coaching** van de centrale spelers primeert
- De doelman zet liefst kort in en faciliteert **opbouw van achteruit**
  - o In 1<sup>e</sup> instantie via vleugelverdedigers (2 en 5)
  - o In 2<sup>e</sup> instantie via centrale verdedigers (3 en 4)
  - o In 3<sup>e</sup> instantie via een gerichte verre trap op de targetman of vrijstaande speler

**Bij BBT / Fase 1: Aanpassen aan het offensief van de tegenstander: Zo snel mogelijk de juiste verdedigende organisatie in zone innemen en zo snel mogelijk de speelruimte voor de tegenpartij verkleinen.**

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

***Bij BBT / Fase 2: Collectieve balrecovery door het toepassen van de principes van pressing naar zones toe.***

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



### 2.1.6. Visiegebonden doelstellingen

Nu de achtergrondkennis is vergaard en de specifieke doelstellingen zijn bepaald voor speler en team, kunnen de trainingen worden voorbereid. Al dienen die nog stevig te worden doorspekt met het karakter van onze jeugdopleiding. De visiegebonden doelstellingen spelen hierin een cruciale rol. Ze bepalen de mindset, de geest, waarmee het geheel dient te worden aangepakt en geven inzicht in het 'hoe' en het 'waarom' deze jeugdopleiding de keuzes maakt die ze maakt.

Hieronder vind je de elementen terug waar deze club gedurende de volledige jeugdopleiding de **absolute nadruk** op legt.

#### Fun:

Een trouwe metgezel gedurende de volledige jeugdopleiding.

#### Maximaalaantalbalcontacten:

Wachtrijen bij oefeningen dienen tot een strikt minimum te worden herleid en een maximaal aantal balcontacten dient te worden aangereikt, van opwarming tot cooling down.

#### SVU(SnelheidVanUitvoering):

Continu aangeleerd via toepassing van 50%-regel in de technische oefenstof. Helft van de oefening aan een normaal tempo om de juiste uitvoering aan te leren, helft aan hoger tempo om drive & snelheid van uitvoering te creëren.

#### SVD(SnelheidVanDenken):

Continu aangeleerd via hoog aantal wedstrijdvormen per training waarbij beslissingen moeten worden genomen en de creativiteit wordt aangescherpt.

#### Tweevoetigheid:

Continu aangeleerd tijdens de technische oefenstof en via gespiegelde wedstrijdvormen. Onze club tracht van tweevoetigheid een vanzelfsprekendheid te maken en de spelers daar ook mentaal naar te richten.

#### Snellebalcirculatie&dominantie:

Reflex aanleren om snel samen te spelen, te bekomen door de cocktail van SVD, SVU en tweevoetigheid continu te stimuleren. Dominant en dwingend spel door de nadruk te leggen op balbezit en spelintelligentie.

#### Voetballendeoplossing:

Tijdens de jeugdopleiding wordt meer aandacht besteed aan optimale en uitdagende leeromstandigheden dan aan het resultaat. De speler leert het meeste onder druk, ongeacht het resultaat dat hiermee wordt bekomen. Zo is het absoluut verboden om als doelman uit te trappen bij de OnderBouw, mag het slechts uitzonderlijk (wanneer geen andere oplossing) bij de MiddenBouw en bij de BovenBouw wordt een gezonde afwisseling tussen inspelen/werpen en uittrappen aangemoedigd. Ook een verdediger onder druk wordt aangemoedigd om toch de voetballende oplossing te zoeken.

### Zonevoetbalvanaf11-tegen-11:

Spelen in zone vereist van de spelers dat ze leren om de verschillende spelsituaties te “lezen”, ze moeten zelf beslissingen nemen, durven initiatief nemen, steeds geconcentreerd blijven en onderling communiceren, dit alles in functie van het collectief, zowel offensief als defensief. De basisbeginselen van het zonevoetbal worden reeds aangeleerd tijdens de fase 8-tegen-8.

### Vastgelegdespelsystemen:

- Ruit (5-tegen-5):
  - o Bevordert het zoeken naar zowel breedte als diepte.
  - o Stimuleert het *vrijlopen* (versus het *vrij staan* zoals bij een vierkant).
  - o Leert de basisvaardigheden van drie verschillende positietypes aan, verdediger, flankspeler en aanvaller (versus twee positietypes zoals bij een vierkant, zijnde flankverdediger en flankaanvaller).
  - o Faciliteert doorgroei naar dubbele ruit.
- Dubbele Ruit (8-tegen-8):
  - o Leert de dubbele flankbezetting aan
  - o Leert het werken met ankerposities aan
  - o Stimuleert gerichte positie-overnames
  - o Beste verdeelsleutel op vlak van balcontacten
  - o Faciliteert doorgroei naar 1-4-3-3
- 1-4-3-3 (11-tegen-11):
  - o Faciliteert zonevoetbal
  - o Faciliteert diagonale loopacties en passes
  - o Stimuleert dominantie en faciliteert technisch verzorgd voetbal
  - o Faciliteert het in- en uitschuiven van spelers
  - o Leert de werking van een roterende driehoek op het middenveld aan

### Viadisciplinencreativiteitnaarspeltechnischeintelligentie:

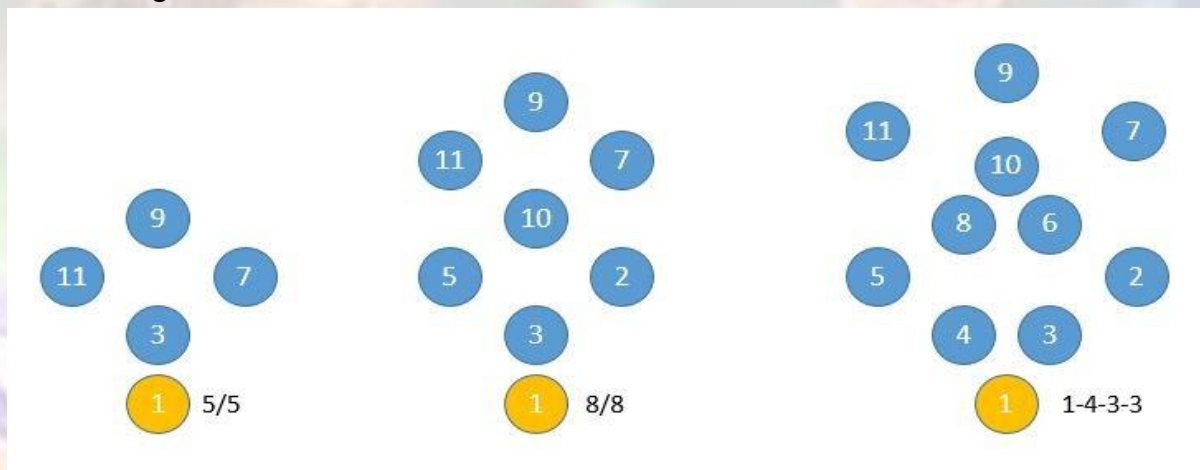
Discipline en creativiteit worden aangemoedigd via de sportieve leefregels en oefenstof vanaf de U6. Het maakt de jeugdspeler positiever en meer vatbaar voor de stelselmatige verhoging van verwachtingen, terminologie, tactieken en inzichten.

### Viazelfstandigheidenrespectnaarteamgeest:

Het zijn termen die perfect combineerbaar zijn. Zelfstandigheid en respect worden evenzeer aangemoedigd via het Fair Play Charter en de sportieve leefregels en vormen de basis voor leiderschap en het nemen van correcte(re) beslissingen in een positieve(re) groep.

### Positienummers:

Het gebruik van de hieronder bepaalde positienummers is verplicht vanaf de U12 en aangewezen voordien.



### Doorstroming:

Het spelconcept 1-4-3-3 met lopende spelers, creatie van driehoeken en zonedekking, gestoeld op de principes hierboven vermeld, wordt **doorgetrokken doorheen de jeugdopleiding, de doorstroming én in de A-ploeg** van AC Tervant!

#### 2.1.7. Verdeelsleutel voor de trainingsinvulling

Categorie	Leeftijd	Techniek	Tactiek & Inzicht	Fysiek
U6 => U9	-6 -7 -8 -9	90%	10% enkel inzicht	0% niet specifiek
U10 / U11	-10 -11	80%	20% vooral inzicht	0% niet specifiek
U12 / U13	-12 -13	70%	20% vooral inzicht	10%
U15	-14 -15	60%	20% evenredig	20%
U17	-16 -17	40%	30% vooral tactiek	40%
U21	-18 ⇒ -21	20%	40% vooral tactiek	40%

Deze procentuele verdeling is natuurlijk niet 100% strikt te nemen, maar geeft wel een idee van de opleidingsvisie van de club.



# 3. Instructie en coaching

## 3.1. Coachingsaanpak

Nu het wat, waar, wanneer en waarom gekend zijn, rest er nog één belangrijke vraag; hoe?

De trainer-opleiders worden geselecteerd op basis van hun profiel. Dat profiel wordt bepaald via een afmeting t.o.v. de trainerskernwaarden en de kandidaat-trainer zijn/haar affiniteit met de opleidingsvisie van de club. Daarnaast is ook een takenpakket uitgeschreven dat zowel sportieve als extra-sportieve taken omvat.

Maar uiteraard worden die trainers ook bijgestaan tijdens trainingen en wedstrijden door de sportieve coördinator en/of TVJO, die onderstaande instructie-encoachingsaanpak op de trainer overbrengt en alle aspecten ervan zo nauwgezet mogelijk opvolgt.

### *Trainingsopmaak*

- zorg steeds voor een gestructureerde opbouw van de training, bij voorkeur volgens het principe:
  - o opwarming / wedstrijdvorm 1 / tussenvorm 1 / wedstrijdvorm 2 /tussenvorm 2 / wedstrijdvorm 3 / cooling-down
  - o bij MB/BB; hou er rekening mee dat je korte intensieve inspanningen (startsnelheid, versnellingsvermogen,...) aan het begin van de training plant en langere, minder intensieve inspanningen (snelheid, uithoudingsvermogen, duurtraining,...) aan het einde van de training.
- verwerk voldoende fun-elementen:
  - o competitie tussen spelers of groepjes
  - o humoristische (niet-kwetsende!) benamingen groepjes, passeerbewegingen, oefeningen,...
  - o door de spelers uitgevonden benamingen
  - o door de spelers uitgevonden passeerbewegingen of oefeningen
  - o gebruik leuk materiaal (hordes, fietsbanden, krachtballen, lint,...)
  - o laat de spelers elkaar evalueren
  - o ...
- gebruik steevast één trainingsthema en baseer het leeuwendeel van de training doordacht op dit thema
  - o 1<sup>e</sup> training: thema = doelstelling leeftijdscategorie
  - o 2<sup>e</sup> training: thema = werkpunt vanuit laatste wedstrijd
- vermijd oefeningen waarbij lange wachtrijen ontstaan, dit werkt een laag aantal balcontacten en concentratieverlies in de hand. Opteer voor vormen die kunnen ontduddeld worden, of waarbij de spelers worden gespreid
- hou wedstrijdvormen voldoende wedstrijd-echt, maar vermijdt enkel 'gewone wedstrijdjes' zonder specifieke doelstellingen af te werken

- verwerk bij elke oefenvorm zowel de mogelijkheid tot het gebruik van de linkervoet als de mogelijkheid tot het gebruik van de rechtervoet

#### *Tijdens de training*

- spreek traag maar duidelijk
- spreek stimulerend en uitnodigend
- pas het taalgebruik aan volgens de leeftijdscategorie
- geef een korte en duidelijke uitleg terwijl de oef. wordt voorgedaan (demo), woorden in combinatie met beelden brengen het meest op
- coach tijdens een spel of wedstrijdvorm slechts één accent
- gebruik 'stop-en-go' principe tijdens wedstrijdvormen wanneer een speler een bepaalde taak niet goed uitvoert (spel heel even onderbreken en met de situatie kraakvers in het achterhoofd de speler aanspreken)
- vraag de speler zelf om uitleg te geven bij zijn beslissing en te bepalen welke andere opties er waren, bij stop-en-go's en in het algemeen
- herhaal de oefenstof voldoende, zodanig dat de speler inzicht krijgt in wat hij doet
- wanneer iets herhaaldelijk fout loopt, onderbreek de oefening en zoek samen met de spelers naar een oplossing
- gebruik korte woorden die staan voor een bepaalde actie (zie coachingvocabularium)
- zet eerst de organisatie van de oefen- of spelvorm op punt, coach daarna op de juiste technische, tactische en conditionele elementen
- differentieer door in wedstrijdvormen de spelers in groepjes in te delen per niveau. Zo behouden je lager ingedeelde spelers vertrouwen en vermijd je drop-out en worden de hoger ingedeelde spelers toch voldoende gechallenged. Het is je garantie op positieve evolutiecurves.
- geef de spelers bouwstenen (o.a. basistechnieken, controle, rugdekking, passing, ...) mee die ze moeten leren toepassen in wedstrijden
- stimuleer tweevoetigheid bij alle spelers tijdens tussenvormen, maar ook bij het bepalen van posities of rollen tijdens wedstrijdvormen (zet een rechtse eens op links en een linkse eens op rechts)
- stimuleer SVD (snelheid van denken) door challenges op vlak van inzicht en overzicht in wedstrijdvormen te verwerken
- stimuleer SVU (snelheid van uitvoering) door de 50%-regel toe te passen tijdens technische tussenvormen
  - o 50% van de oefening op normaal tempo (gewenning en motoriek)
  - o 50% van de oefening op hoog tempo (snelheid van uitvoering stimuleren en drive creëren)

#### *Tijdens de opwarming*

- voorzie een maximaal aantal balcontacten tijdens de opwarming:
  - o OB: volledige opwarming met bal
  - o MB: 90% van de opwarmingstijd met bal

- o BB: 70% van de opwarmingstijd met bal
- respecteer de minimale opwarmingsduur:
  - o 15' voor 2-tegen-2
  - o 30' voor 5-tegen-5
  - o 35' voor 8-tegen-8
  - o 40' voor 11-tegen-11
- voorzie een opwarming waarin onderstaande aspecten worden uitgevoerd:
  - o specifieke opwarming doelmannen
  - o oefening op rythmiek, lenigheid en spieropwarming
    - vanaf U12 en stelselmatig meer
  - o oefening op reactievermogen en explosiviteit
    - vanaf U12 en stelselmatig meer
  - o oefening op speldynamiek en balgewenning
    - passen, kaatsen, balaanname, inlopen, vragen, passeerbeweging en bal leiden
    - gebruik 50%-regel voor SVU en aanwakkeren 'drive'
  - o oefening op speldominantie en balbezit
    - vb. jagerbal, zonebal
  - o oefening op wedstrijdreflex en afwerking
    - man-meer-situatie (vb. 3-tegen-2) + afwerking op doel
    - creativiteit, inzicht, overzicht, decision making (SVD), duel, lef, actie en afwerking

#### *Tijdens de wedstrijd*

- vermijd prestatiegerichte coaching en scoretelling en richt je op de meegegeven taken
- zorg er ook voor dat spelers plezier boven resultaat verkiezen
- bekijk de wedstrijd als een training, zoek daarbij continu naar interessante leermomenten en verdeel die over alle spelers
- laat spelers daar spelen waar ze nog kunnen verbeteren, dit is niet steeds in het belang van de ploeg
- stimuleer tweevoetigheid bij de spelers door posities en teamrollen aan te reiken die het gebruik van de 'andere' voet vereisen
- laat de spelers hun eigen wedstrijd spelen, hun creativiteit aangrijpen en hun eigen beslissingen nemen
- vermijd een teveel aan consignes en informatie, focus op één of enkele specifieke taken die dienen te verbeteren
- gebruik korte, duidelijke woorden om spelers te triggeren (activeren) tot het maken van actie of beweging, gebruik hiervoor terminologie vanuit het coachingsvocabularium
- leg de nadruk op de opbouw van achteruit en speldominantie via technisch verzorgd voetbal en stimuleer steeds de voetballende oplossing:
  - o de doelman mag niet intrappen bij de OB en slechts indien geen andere oplossing voorhanden bij de MB/BB
  - o stimuleer een snelle balcirculatie
  - o stimuleer het creëren van driehoeken

- o stimuleer het creëren van man-meer-situaties via loopacties
- o stimuleer zonevoetbal
- verlies de realiteit van duelkracht niet uit het oog en zoek met de spelers naar een goede 'drive', maar laat ze niet de bovenhand krijgen
- gebruik uitzonderlijk een 'stop-and-go', maar bespreek deze mogelijkheid voor de wedstrijd met de scheidsrechter en de trainer van de tegenstrever
- zorg voor enthousiasme en een positieve leeromgeving
- veroordeel eventueel negeergedrag bij bepaalde spelers richtingploeggenoten en probeer oplossingen te vinden om elkeen te betrekken in het spel

### 3.2 Coachingsvocabularium

De trainers maken doorheen de hele jeugdopleiding gebruik van een eenvormig coachingvocabularium en zullen dit zodoende ook stelselmatig overbrengen op de spelers die ditzelfde jargon gebruiken voor de onderlinge coaching.

U7/U8/U9

INDIVIDUEEL (in balbezit)		COLLECTIEF (in balbezit)	
<b>Alleen</b>	De speler staat vrij zodat hij zelf kan beslissen hoe hij verder kan spelen		
<b>Los</b>	De speler mag de bal niet meer aanraken zodat de keeper de bal zelf kan spelen		
<b>Kaats</b>	De betrokken speler heeft geen mogelijkheid om de bal aan of mee te nemen en moet direct kaatsen		
<b>Weg</b>	De betrokken speler dient de bal onmiddellijk te ontzetten		
<b>Geef</b>	De betrokken speler dient de bal te spelen naar diegene die roept		
<b>Rug</b>	De betrokken speler moet opletten want er komt iemand in de rug		



U10/U11

INDIVIDUEEL (in balbezit)		COLLECTIEF (in balbezit)	
<b>Ga door</b>	De betrokken speler wordt aangemoedigd om zijn actie verder te zetten	<b>Open</b>	De spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken
<b>Actie</b>	De betrokken speler dient een individuele actie naar het doel te maken	<b>Aansluiten</b>	Als de bal in de diepte wordt gespeeld, dient de hele ploeg naar voor te schuiven en naar de bal (steunen); bevel voor doelman of centrale verdediger
<b>Verander</b>	De betrokken speler dient het spel te verleggen naar de andere zijde		
<b>Rustig</b>	Wanneer men de neiging heeft om overhaast te willen passen of af te werken, ten koste van de nauwkeurigheid. (vb. de speler gaat, bal aan de voet, alleen op de keeper af zonder druk van de tegenstander.)		

INDIVIDUEEL (bij balverlies)		COLLECTIEF (bij balverlies)	
<b>Zakken</b>	De betrokken speler dient te zakken langs de kant waar de bal niet is om de nodige dekking te geven	<b>Sluiten</b>	De ploeg dient de onderlinge afstanden in blok te verkleinen
<b>Korter</b>	De betrokken speler moet de afstand tot de tegenstr. in zijn zone verkleinen (max. 2 m)	<b>Positie</b>	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
<b>Druk</b>	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan	<b>Schuiven</b>	Alle spelers dienen in blok naar de bal te schuiven
<b>Hou voor je</b>	De tegenstander mag aan de bal blijven niet laten passeren, tempo eruit halen		
<b>Geen fout</b>	De betrokken speler mag geen fout begaan		

U12totU21

INDIVIDUEEL (in balbezit)		COLLECTIEF (in balbezit)	
<b>Aanbieden</b>	Bij balbezit van een speler dient de speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel ruim achter de bal, zodat de balbezittende speler eventueel terug kan spelen		
<b>Steunen</b>	De betrokken speler moet achter de medespeler komen wanneer deze in moeilijkheden komt		
<b>Zakken</b>	De betrokken speler dient de taak van een inschuivende speler over te nemen		
<b>Houden</b>	De betrokken speler moet de bal bijhouden en wachten op steun		
<b>Diep</b>	De betrokken speler wordt aangemoedigd diep te spelen		
<b>Voet</b>	De betrokken speler moet de bal in de voet spelen van de vragende medespeler		
<b>Één-twee</b>	De betrokken speler wordt aangemoedigd om een één-twee beweging aan te gaan		

<b>Lopende bal</b>	De aangespeelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij zich sneller om kan draaien en tempo kan maken		
<b>Draai open</b>	De medespeler krijgt de bal aangespeeld met de rug naar de openliggende ruimte en heeft de tijd voor deze georiënteerde controle		
<b>Leg af</b>	Voor spelers uit het steunvlak die door een afgelegde bal in een uitstekende schietpositie komen. (vb. geharrewar na een hoekschop.)		
<b>1<sup>ste</sup> paal / 2<sup>de</sup> paal</b>	Wanneer de speler de achterlijn haalt en er een voorzet dient gegeven te worden, naargelang het inkomen in de waarheidszone.		

<b>INDIVIDUEEL (bij balverlies)</b>		<b>COLLECTIEF (bij balverlies)</b>	
<b>Los</b>	De speler mag de bal niet meer aanraken zodat de keeper de bal zelf kan spelen	<b>Zakken</b>	De ploeg of linie moet zich lager opstellen
<b>Druk</b>	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan	<b>Schuiven</b>	Alle spelers dienen in blok naar de bal te schuiven
<b>Korter</b>	De betrokken speler moet de afstand tot de tegenstrever in zijn zone verkleinen (max. 2 m)	<b>Positie</b>	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
<b>dekking</b>	De betrokken speler dient de medespeler	<b>Pressen</b>	De dichtstbijzijnde speler zet de balbezitter

	betrokken in een duel, dekking te geven		onder druk om hem te dwingen tot breedtespel of terugspeelbal, de anderen sluiten alle speelhoeken af
<b>Schuif door</b>	Wanneer van achteruit iemand kan doorgeschoven worden naar het middenveld, waardoor de aanspeelmogelijkheden voor de tegenstander beperkt worden	<b>Knijpen</b>	Wanneer de aanval van de tegenstander over de andere flank van het veld wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal zich niet bevindt, schuin naar binnen "knijpen", zodat zij elkaar rugdekking kunnen geven
<b>Neem over</b>	Wanneer de spitsen van de tegenpartij (of eventueel andere spelers) veel positiewissels doorvoeren en men niet uit de eigen zone wil weggezogen worden	<b>Staan</b>	Wanneer een centrale verdediger, met zicht op het volledige spel, van mening is dat de lijnverdediging moet blijven staan zodat een tegenstrever in buitenspel loopt
<b>Binnenkant</b>	Wanneer de betrokken speler langs de verkeerde kant staat te dekken. Vooral voor keepers naar hun verdedigers toe		