



JEUGDOPLEIDINGSPLAN



Leren voetballen, door vooral veel te voetballen



Uitgaves

Datum	Auteurs	Opmerkingen
Juni 2008	Kris Mondelaers Chris Vrancken Michel Philipsen	
Oktober 2012	Michel Philipsen	Diverse correcties en bijstellingen
Juni 2015	Michel Philipsen	i.k.v. hervorming jeugdcompetitie > 2vs2 bij U06
Augustus 2019	Michel Philipsen	i.k.v. hervorming jeugdcompetitie > 3vs3 bij U07



INHOUDSTABEL

DEEL 1 : ALGEMENE BEPALINGEN	7
<i>Visie op de jeugdopleiding</i>	9
<i>Basisfilosofie t.o.v. de jeugdopleiding en begeleiding</i>	9
<i>Opleidingspiramide</i>	10
<i>Algemene visie op het voetbalspel</i>	12
<i>Trainingsmethode</i>	13
<i>Taak van de jeugdopleider tijdens training/wedstrijd</i>	17
<i>Rol van de speler</i>	17
<i>Kwalitatieve evaluatie</i>	17
<i>Tips voor jeugdopleider, ouders en bestuur</i>	19
DEEL 2 : DE AANPAK VAN K.F.C. HAM UNITED	22
<i>Sportieve begeleiding</i>	24
Algemene inleiding	24
Inleiding tot het zonevoetbal	25
Het stappenplan in 6 fasen : schematisch overzicht	27
Het stappenplan : fase per fase	28
Fase 1a - Balgewenning - U05 en U06	28
<i>Trainingsvolume</i>	35
<i>Basiskennis van de jeugdopleider</i>	35
Fase 1b - van Balgewenning naar Balgevoel - U07	36
5 belangrijke factoren voor de keuze van 3 vs 3	36
<i>Ontwikkelingskenmerken</i>	38
<i>Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)</i>	39
<i>Spelregels</i>	41
<i>Trainingsmethode</i>	42
<i>Trainingsvolume</i>	43
<i>Basiskennis van de jeugdopleider</i>	43
<i>Jaarplanning</i>	43
Fase 2 - Balbeheersing - U8 en U9	44
<i>Ontwikkelingskenmerken</i>	44
<i>Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)</i>	45
<i>Spelregels</i>	49
<i>Trainingsmethode</i>	49
<i>Trainingsvolume</i>	50
<i>Basiskennis van de jeugdopleider</i>	50
<i>Jaarplanning</i>	50



Fase 3a - Individuele Balvaardigheid - U10 en U11	51
Ontwikkelingskenmerken.....	51
Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen).....	51
Spelregels	56
Trainingsmethode.....	57
Trainingsvolume	57
Basiskennis van de jeugdopleider	57
Jaarplanning	58
Fase 3b - Collectieve Balvaardigheid - U12 en U13	59
Ontwikkelingskenmerken.....	59
Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen).....	60
Spelregels	65
Trainingsmethode.....	65
Trainingsvolume	66
Basiskennis van de jeugdopleider	66
Jaarplanning	66
Bijlage : Coerver-oefeningen.....	67
Fase 4 - Teamontwikkeling - U14 en U15.....	68
Ontwikkelingskenmerken.....	68
Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen).....	69
Spelregels	78
Trainingsmethode.....	78
Trainingsvolume	79
Basiskennis van de jeugdopleider	79
Jaarplanning	79
Fase 5 - Competitierijpheid - U16 en U17	80
Ontwikkelingskenmerken.....	80
Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen).....	81
Spelregels	89
Trainingsmethode.....	89
Trainingsvolume	90
Basiskennis van de jeugdopleider	90
Jaarplanning	90
De observatie.....	91
Evaluatie van de jeugdspeler.....	93
Inleiding	93
Voorwaarden en richtlijnen voor het doorvoeren van testen	94
Veldtests ter ondersteuning van de fysische basiscomponenten.....	96



Tempo Shuttle Run	96
Shuttle Run (10 x 5 m)	96
Short Sprint Test	97
Long Sprint Test	98
Veldtests ter evaluatie van de voetbaltechnische vaardigheden	99
Jongleren	99
Slalomdribbel	99
Lobtest	100
Gericht trappen	101
Evaluatie jeugdtrainers	103
<i>Administratieve begeleiding</i>	105
Infoboekje	105
Website	105
Infoborden	105
Interne brieven	105
Evaluatieformulieren spelers	106
Evaluatieformulier jeugdtrainers	107
Jeugdbeleidsplan	107
<i>Leefregels van de club</i>	108
Intern reglement	108
Practische afspraken mbt wedstrijden en trainingen	110
Vergeet niet	112
Bijlages :	114
Bijlage 1 : Overzicht van de technische en/of tactische streefdoelen	116
Bijlage 2 : Coerver oefeningen	118
Bijlage 3 : Soccerpal oefeningen	120
Bijlage 4 : coachingvocabularium	122
Bijlage 5 : evaluatieformulier speler	125
Bijlage 6 : evaluatieformulier doelman	138
Bijlage 5 : evaluatieformulier speler	140
Bijlage 7 : evaluatieformulier jeugdopleider	145
Bijlage 7 : evaluatieformulier jeugdopleider	148
Bijlage 7 : evaluatieformulier jeugdopleider	151
Bijlage 7 : evaluatieformulier jeugdopleider	153





DEEL 1 : ALGEMENE BEPALINGEN





Visie op de jeugdopleiding

"Doel van onze jeugdopleiding is dat alle jeugd van Ham (en daarbuiten) die wil voetballen kan voetballen, op zijn/haar niveau en in een aangename omkadering."

Wij willen hen een kwalitatieve basisopleiding geven zodat zij enerzijds voetbal kunnen "spelen" en anderzijds hun talent optimaal ontwikkeld wordt, met als uiteindelijk doel onze eigen jeugd te laten doorstromen naar de eigen eerste ploeg (of verder ☺).

Basisfilosofie t.o.v. de jeugdopleiding en begeleiding

Elke jongere moet bij K.F.C. Ham United terecht kunnen om te voetballen op zijn niveau. De uiteindelijke bedoeling is om de kwaliteit van onze jeugdopleiding voortdurend trachten te verhogen, zodat de talenten van alle spelers optimaal ontwikkeld worden en zij op een zo hoog mogelijk niveau kunnen presteren, maar met ook de nodige aandacht voor het spelplezier.

Daarom trachten wij een speler-gerichte vereniging te zijn, met volgende aandachtspunten :

- De individuele ontwikkeling van de speler staat centraal
- Iedere speler wordt op een kwalitatief hoogstaande wijze op sportief vlak begeleid dankzij :
 - bekwame jeugdopleiders
 - de jeugdcoördinatie(bestuur) die de jeugdopleiders omkaderen en die waakt over het naleven van de opleidingsvisie van de club
- Iedere speler kan trainen in de best mogelijke materiële omstandigheden.
- Elke speler moet trainen en spelen in een ploeg waarin hij/zij op basis van zijn/haar talenten en gebreken in thuis hoort. Dit om te waarborgen dat iedere speler kans op succes heeft.
- De wedstrijden en trainingen er zijn voor de jeugdspelers en NIET voor de ouders en bestuursmensen.
- Discipline, teamspirit, sportieve uitdagingen, plezier en kameraadschap, in alle lagen van onze organisatie doordrongen zijn.
- Wij hebben als sportclub de ambitie om voetbal aan te bieden op zo hoog mogelijk niveau, waarbij het evenwicht tussen spelplezier en prestaties zorgvuldig overwaakt wordt.



Het opstellen en uitvoeren van een jeugdopleidingsplan is een middel om onze ambitie waar te maken. Het opleidingsplan vormt eveneens een leidraad, een continu proces met ontwikkelingsdoelen en leerinhouden, die kaderen in de hervorming van het jeugdvoetbal zoals die voor het seizoen 2014-2015 doorgevoerd werd door de KBVB/VFV.

<i>Hervorming jeugdcompetitie 2014-2015 : de 15 sleutels</i>
--

De Vlaamse Voetbal Federatie hervormt vanaf het seizoen 2014-2015 de jeugdcompetitie om 3 basis-streefdoelen te bereiken :

- kinderen leren beter voetballen
- kinderen beleven meer voetbalplezier
- kinderen en clubs kunnen meer doen wat ze echt willen doen

Daarom ontwikkelden zij 15 sleutels voor een jeugdcompetitie op maat van het kind en de club : Samengevat :

KINDEREN LEREN BETER VOETBALLEN

1. Geen minimum leeftijd voor aansluiting

Algemene motorische vaardigheden worden best ontwikkeld op zeer jonge leeftijd (Multimove !)

2. U6 spelen enkel 2v2 (geen 5v5 meer)

5-tegen-5-spelformat is voor 5-jarige veel te complex, te veel passen geven = te veel bal weg = leermoment weg.

3. U7 enkel gewestelijke competitie, U8/U9 gewestelijke en provinciale competitie en vanaf U10 gewestelijke, provinciale en interprovinciale competitie (geen bijzondere reeksen)

Elke jeugdvoetballer moet op zijn of haar niveau kunnen spelen.

4. 8v8 bij U12 en U13 waarbij breedte terrein bij U10/U11 35m is en bij U12/U13 45m.

Afmetingen terrein aangepast aan "afmetingen" van het kind.

KINDEREN BELEVEN MEER VOETBALPLEZIER

5. Minstens 50% speeltijd bij 11v11 door verplicht inbrengen van wisselers na 1ste en 3^e kwartier

Er heeft nog nooit iemand leren voetballen door niet te voetballen



- 6. Totale speeltijd 4x15' bij 5v5 en 8v8, 4x20' bij 11v11 t.e.m. U17**
Herkenbare speeltijden en pauzes : meer kans om te recupereren en richtlijnen te geven,
- 7. 5v5 max. 8 spelers, 8v8 max. 12 spelers en 11v11 max. 16 spelers op scheidsrechtersblad**
Spelerskernen klein houden : fun- en leermomenten beleven kinderen op het veld, niet thuis !
- 8. Reeksen van 8 ploegen**
Totale verplaatsingstijd moet minder zijn dan totale speeltijd.
- 9. Enkel klassement bij 11v11**
Jeugdvoetbal draait om OPLEIDEN, niet om winnen.
Winnen = vooruitgang maken ≠ meeste doelpunten !
- 10. Gewestelijke reeksindeling die rekening houdt met niveau (1-2-3)**
Elke speler moet actief kunnen zijn in een ploeg/reeks waarin hij o.b.v. zijn talenten en gebreken in thuis hoort.

KINDEREN EN CLUBS KUNNEN MEER DOEN WAT ZE ECHT WILLEN

- 11. Vanaf 11v11 ploegen van 2 geboortejaren**
Spelers kunnen bij hun geliefde club hun jeugdopleiding verder te zetten
- 12. Een facultatieve competitie 5v5 vanaf U10, 5v5 en 8v8 vanaf U14**
Meer leermomenten, meer fun voor de spelers, praktischer voor de clubs
- 13. Bijkomende competitie 5v5 en 8v8 enkel voor meisjes (vanaf U10)**
Meisjes moeten zelf de keuze kunnen maken om onder elkaar te spelen of zich te meten met jongens
- 14. Meisjes kunnen met jongens t/m de leeftijd van U18 meespelen**
Meisjes moeten zelf de keuze kunnen maken om onder elkaar te spelen of zich te meten met jongens
- 15. 5v5 competitie in de winterperiode (december - januari) in de zaal of op kunstgrasveld (t.e.m. U12)**
Vangt afgelastingen wegens slecht weer op, maar accommodatie en organisatie moet voorhanden zijn

Meer info : <http://www.belgianfootball.be/nl/nieuws/de-vijftien-sleutels-van-het-hervormde-jeugdvoetbal-nog-eens-op-een-rijtje>



Algemene visie op het voetbalspel

Zoals eerder aangegeven is het einddoel van onze jeugdopleiding de doorstroming naar het eerste elftal. Om dit te kunnen bewerkstelligen moeten onze jeugdspelers tijdens hun opleiding geleidelijk vertrouwd geraken met het zonevoetbal en de 1-4-3-3-veldbezetting, die in de opleidingsvisie van de KBVB/VFV ook vooropgesteld wordt, en bij voorkeur (maar afhankelijk van trainers en spelers) ook bij de senioren gehanteerd worden. Alle voetbalvaardigheden die hiervoor vereist zijn moeten hen vertrouwd zijn op het einde van hun opleiding, met als steeds weerkerend uitgangspunt : aanvallend en aantrekkelijk combinatievoetbal brengen.

Ongeacht het spelsysteem en de veldbezetting, zijn er een aantal basisprincipes in het voetbalspel die altijd onveranderd blijven, die ook wij zullen nastreven in onze jeugdwerking :

- vermijden van de accordeonbeweging, of m.a.w., blokvorming nastreven, zowel in balbezit als bij balverlies
- actieve deelname aan het spel van de doelverdediger die dekking moet geven aan zijn verdediging
- plaatsen van een scherm tussen bal en doel om gevaarlijke dieptepassen te vermijden
- hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking
- de bal niet gevaarlijk laten worden, m.a.w. speel- en traphoeken afsluiten
- aandacht voor omschakeling tussen balbezit en balverlies, doordat een minimum aantal spelers bij balbezit in functie van mogelijk balverlies denkt, terwijl weer anderen bij balverlies reeds vóór de recuperatie aanvallend denken
- in het bezit van de bal kunnen blijven, zodat de ploeg de tijd heeft om zich te kunnen organiseren

In de loop van de opleiding zal de nadruk steeds meer gelegd worden op het zonevoetbal, dat kan omschreven worden als "het toepassen van collectief positiespel met als doel de tegenstander te beheersen in de zone bal-doel met inbegrip van de waarheidszone". Dit spelen in zone leidt tot een verbetering van

- het lezen van de verschillende spelsituaties
- het nemen van de juiste beslissing
- het durven initiatief nemen
- het communicatievermogen



- het concentratievermogen
- het collectief spel, zowel offensief als defensief
- het niveau van de technische uitvoering

Deze vaardigheden moeten gedurende het gehele opleidingstraject aan bod komen, en in elke veldbezetting die gehanteerd wordt in de opleiding zullen deze aangeleerd worden : de principes van het zonevoetbal zullen dan ook verder aan bod komen in de verschillende stappenplannen.

Trainingsmethode

Alle te ontwikkelen vaardigheden, nodig voor het uitgroeien tot een moderne creatieve speler, zijn trainings-vatbaar. Om fysieke paraatheid, technische vaardigheid, tactisch vermogen, mentale weerbaarheid en morele verantwoordelijkheid aan te leren, verkiezen we in het jeugdopleidingsplan (cfr. opleidingsvisie KBVB/VFV/BLOSO) de MIM-methode : Match - Intermediate - Match. De training bestaat dus uit : opwarming - wedstrijdvorm - tussenvorm - wedstrijdvorm - cooling down. Voor een training van een anderhalf uur komt hier nog één tussenvorm en één wedstrijdvorm bij. Wat betreft de trainingsopbouw, kiezen we voor de progressieve opbouw. Er wordt met de meest eenvoudige wedstrijdvorm gestart (vb. 2 tegen 1) om nadien progressief meer complexere vormen aan te bieden en te eindigen met de meest complexe wedstrijdvorm (5×5, 8×8, 11×11)

Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen. Door tijdens de training vaardigheden aan te leren in herkenbare spelsituaties, zullen de spelers deze vaardigheden sneller omzetten in de "echte" wedstrijd. We trainen dus door middel van wedstrijdvormen. Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om een bepaalde vaardigheid aan te leren (vb. wreeftrap, kopspel,...) Om zulke vaardigheden correct aan te leren schakelen terug naar een zeer eenvoudige leersituatie, nl. de tussenvorm. Dit terugschakelen noemen we ook de wet van de geleidelijkheid. Nadat we de vaardigheden voldoende aangeleerd hebben in deze tussenvorm, schakelen we terug over naar de complexere wedstrijdvorm om de nieuw aangeleerde vaardigheden toe te passen.

De spelers dienen ook vaak met dezelfde doelstellingen uit het leerplan geconfronteerd te worden, daarom is het belangrijk om tijdens trainingen identieke spelsituaties regelmatig terug te laten komen. Ook dit doe je door het



trainen via wedstrijdvormen. Sommige vaardigheden komen ook te weinig voor in wedstrijden, vb het kopspel. In tussenvormen bied je de spelers de mogelijkheid aan om de vaardigheden via herhaling aan te leren. Het herhalen van doelstellingen uit het leerplan en het herhalen van vaardigheden noemen we de wet van de herhaling.

De jeugdopleider moet deze 2 wetten toepassen in zijn trainingen om de leerdoelen van het jeugdopleidingsplan aan te leren aan de spelers. Dit doe hij/zij via de MIM-methode.

In bijlage wordt een standaard-formulier opgenomen dat kan gebruikt worden voor trainingsplanning op basis van de MIM-Methode, samen met een voorbeeld-training.

Allerlei trainingsoefeningen en uitleenbare voetbal-literatuur zijn door de jeugdtrainers van de club te raadplegen via de website van de club.

Ook in bijlage is een te gebruiken wedstrijdblad opgenomen, met voorbereidings- en evaluatie-strook.

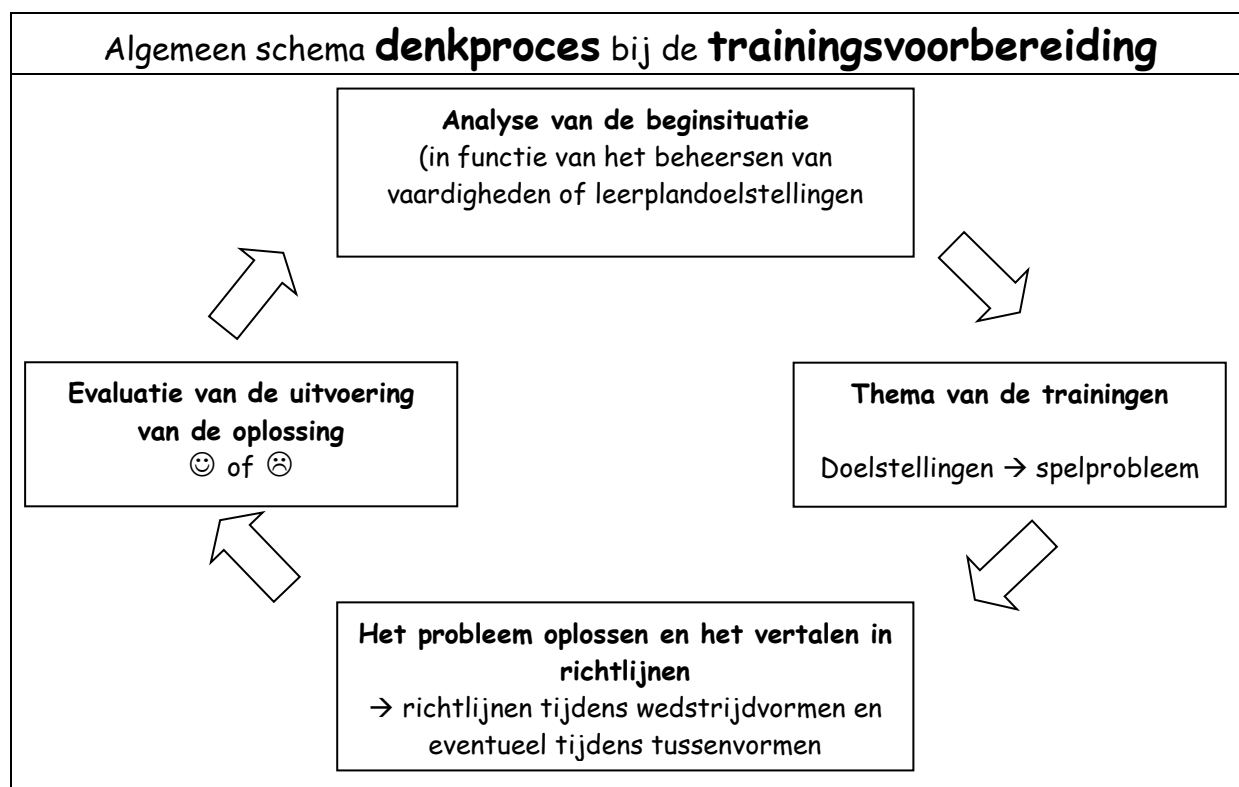
Definitie wedstrijdvorm : regel van 6
1. Afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn 2. 1 bal 3. Speler(s) bij ploeg in balbezit 4. Speler(s) bij ploeg niet in balbezit 5. Minstens 1 doelman in groot centraal doel 6. Echte wedstrijdreglementen
Tussenvormen zijn trainingsvormen waar 1 of meerdere elementen uit de "regel van 6" van de wedstrijdvormen ontbreken. Verschillende soorten :
▪ Positiespelen - spelvormen ▪ Afwerkingsoefeningen ▪ Technische oefeningen ▪ Collectieve looppatronen ▪ Automatisme zonder "echte" tegenstanders (shadow-game) ▪ Conditionele oefenvormen (al dan niet met bal) ▪ Rustpauzes : tactische besprekingen / tactische simulaties enz De trainer kiest een tussenvorm al of niet in functie van het oplossen van een spelprobleem : er is geen verplichting dat de tussenvorm altijd in verband met het trainingsschema dient te staan !

De jeugdopleider mag hierbij ook het FUN element niet uit het oog verliezen. **Jonge kinderen, maar ook de oudere jeugdspelers, komen naar de voetbaltraining om plezier te hebben, om te voetballen, om matches te spelen. Ze willen het voetbal aanleren, door, vooral veel te voetballen.**



Voetbaltraining geven staat deels ook gelijk aan opvoeden (FORMATION) :

- De jeugdspeler verwerft menselijke waarden via het voetbalspel :
 - Respect voor de anderen : trainer, medespeler, tegenspeler, scheidsrechter, begeleiders, toeschouwers
 - Respect voor zichzelf : rust, verzorging, voeding
 - Respect voor het materiaal en de infrastructuur
- De jeugdspeler leert neen zeggen tegen corruptie, drugsgebruik, racisme en geweld in het voetbal
- De jeugdspeler speelt om te winnen maar leert ook verliezen
- De jeugdspeler leert ook de spelregels van het voetbalspel na te leven
- De jeugdspeler leert leefregels (= discipline) na te leven en zelfdiscipline te verwerven
- De jeugdspelers leren samenleven en samenwerken om sociale competenties te verwerven





**Thema uit doelstelling afleiden en verwoorden als spelprobleem
(bij 5><5 of 8><8) of
een reeël spelprobleem gebruiken (vanaf 11><11)**

- zo concreet en nauwkeurig mogelijk definiëren
- 4W-vragen beantwoorden :
WIE is betrokken bij het spelprobleem ?
WAT is het spelprobleem ?
WAAR doet het spelprobleem zich voor ?
WANNEER stelt het probleem zich ?

Bepalen van de oplossing van het spelprobleem

- meerdere oplossingen zijn mogelijk !
- zo concreet en nauwkeurig mogelijk definiëren van één of meerdere oplossingen
- 4W-vragen beantwoorden :
WIE is betrokken bij de oplossing van het spelprobleem ?
WAT is de oplossing ?
WAAR wordt het probleem opgelost ?
WANNEER moet het probleem opgelost worden ?

Vertaling van de oplossing in richtlijnen

- eenduidige en gemakkelijk begrijpbare coachingpunten
- evolutie van "coach is coaching" naar "players are coaching"
- coaching = jeugdopleider helpt spelers en spelers helpen elkaar om het spelprobleem op te lossen
- richtlijnen worden op het terrein coachingwoorden
- belang van de 4 W's op de kwaliteit van de coaching :
WIE = de spelers die je coacht
WAT = de coachingswoorden
WAAR = opstelling als jeugdopleider
WANNEER = coachingsmomenten (evt met bevroren spelsituatie)

Keuze van de wedstrijdvormen ifv oplossen van het spelprobleem

Belang van de 4 W's :
WIE = identiteit spelers en veldbezetting (= elftalposities)
WAT = identiek karakter van het probleem en oplossing in wedstrijd/training
WAAR = plaats en grootte van het terrein
WANNEER = identiek tijdstip dat het probleem en de oplossing zich in
wedstrijd en training voordoet + frequentie



Taak van de jeugdopleider tijdens training/wedstrijd

- De jeugdopleider is een begeleider in plaats van een leider
- De jeugdopleider besteedt bij iedere speler evenveel aandacht aan zijn/haar individuele ontwikkeling zodat hij/zij zijn/haar hoogst mogelijk niveau bereikt
- De jeugdopleider moedigt zijn spelers steeds aan om te winnen, maar coacht nooit ten nadele van de ontwikkeling om een zo goed mogelijk wedstrijdresultaat te halen
- De jeugdopleider creëert krachtige leeromgevingen waarin de speler maximale leerervaringen opdoet (= uitdagende leermomenten)
- De jeugdopleider coacht iedere speler op een positieve en doeltreffende manier
- De jeugdopleider helpt bij het leren zijn spelers door de oefeningen aan te passen aan de mogelijkheden van zijn spelers
- De jeugdopleider heeft een voorbeeldfunctie (vriendelijkheid, lifestyle, stiptheid, volgen van de leefregels van de club,...)

Rol van de speler

- De spelers kunnen samendenken, samenspelen en samenwerken
- De speler durft voor zijn/haar eigen standpunt uit te komen
- De speler heeft vertrouwen in de andere spelers
- De speler ontwikkelt zijn/haar kritisch denken en kan zijn/haar eigen prestatie naar waarde inschatten
- De speler is communicatief
- De speler durft initiatief te nemen en hij/zij durft fouten te maken
- De speler is coachbaar : hij/zij aanvaardt richtlijnen van zijn jeugdopleider en van zijn medespelers

Kwalitatieve evaluatie

Definitie :

- De jeugdopleider gaat na of iedere speler zich in functie van zijn eigen mogelijkheden ontwikkelt
- De jeugdopleider evalueert in functie van de doelstellingen van het leerplan



- De jeugdopleider geeft aan de speler over : wat hij/zij al kan, wat hij/zij nog niet kan, hoe hij/zij uit de fouten kan leren
- Zulke evaluaties leiden bij de speler tot reflectie en tenslotte tot zelfevaluatie

Evaluatie voor de trainingsreeks :

- De jeugdopleider bepaalt de beginsituatie, een nauwkeurige bepaling van de beginsituatie is een absolute noodzaak om het juiste trainingsthema te bepalen
- De jeugdopleider gaat na of de spelers over de vereiste vaardigheden beschikken
- De jeugdopleider gaat na of de spelers al bepaalde doelstellingen van het leerplan beheersen

Evaluatie tijdens de trainingsreeks :

- De jeugdopleider gaat na of alle spelers de opgelegde taken kunnen uitvoeren
- De jeugdopleider gaat na in hoeverre de voorafbepaalde doelstellingen gerealiseerd worden. Dit om de oefenstof gemakkelijker of moeilijker te maken.
- De jeugdopleider coacht zoveel mogelijk na de uitvoering door middel van positieve motiverende feedback. Dit motiveert de speler tot zelf oplossing te zoeken

Evaluatie na de trainingsreeks :

- De jeugdopleider beslist op basis van alle verzamelde informatie of de voorafbepaalde doelstellingen tijdens de volgende trainingsreeks aangepakt kunnen worden of dat er remediering nodig is
- De evaluatie kan maandelijks, 2-maandelijks, tijdens de winterstop en/of op het einde van het seizoen gebeuren
- De jeugdopleider bespreekt de gemaakte vorderingen steeds met de spelers



<i>Tips voor jeugdopleider, ouders en bestuur</i>

Voor de jeugdopleider :

ZO HOORT HET :

- Laat de speler zelf zijn beslissingen nemen
- Laat de speler ervaring opdoen, laat de speler ondervinden wat goed is en minder goed
- Steun je spelers, wees geduldig en geef hen vertrouwen
- Help de spelers de goede beslissingen te nemen, help de spelers oplossingen te vinden, help de spelers met positief coachen

ZO HOORT HET NIET :

- Jeugdspelers trainen zoals bij volwassenen en met een uitgesproken "championitis" gedrag
- Niet iedereen evenveel speelgelegenheid geven
- Vanaf het begin tot het einde richtlijnen geven aan de speler. Hierdoor belet men dat de speler zelf een beslissing neemt. Als je voortdurend zegt/roept wat de speler moet doen, dan leert hij/zij niets.
- Een minder begaafde jeugdspeler voortdurend te verwijten
- Een jeugdspeler vervangen wanneer hij/zij tijdens de wedstrijd iets verkeerd uitvoert

Voor de ouders : Zo gedraagt een **sportouder** zich aan de zijlijn :

VOOR DE MATCH

- Ik toon belangstelling voor de sport van mijn kind en ga regelmatig kijken en supporteren.
- Ik vraag mijn kind om ervoor te gaan, altijd zijn best te doen, maar vooral plezier te maken.
- Ik fok mijn kind niet op, leg geen overdreven druk op zijn schouders maar stimuleer hem wel om zijn talenten te ontwikkelen.
- Ik stimuleer mijn kind om zich aan de regels van het spel en de fair play te houden.



TIJDENS DE MATCH

- Ik gebruik geen agressieve of schunnige taal langs de zijlijn.
- Ik applaudiseer voor knap spel, zowel van het team van mijn kind als van de ploeg van de tegenstrevers.
- Ik moedig mijn kind aan en maak het niet af voor zijn fouten.
- Ik respecteer de beslissingen van de coach en de scheidsrechter.
- Tijdens de wedstrijd moedig ik aan, de instructies geeft de trainer

NA DE MATCH

- Als ik niet akkoord ga met de coach, praat ik er met hem over.
- Ik leer mijn kind respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstrever.
- Ik kijk naar de inspanningen van mijn kind, en niet alleen naar de score of de eindstand.
- Na de wedstrijd bekijk ik samen met mijn kind wat goed liep, wat minder en wat we eruit kunnen leren.





DEEL 2 : DE AANPAK VAN K.F.C. HAM UNITED





Sportieve begeleiding

Algemene inleiding

Werken met jeugd is werken met kinderen en is zeker niet eenvoudig. Wanneer een spelertje zijn eerste stappen zet in de voetbalwereld, is hij niet meer dan een kleuter. Om uit te groeien tot een speler die kan meedraaien in het volwassen bewegingsvoetbal van vandaag, moet hij/zij, verdeeld over de verschillende jeugdcategorieën een complexe materie verwerken. Net zoals dit in het onderwijs het geval is, moeten we de juiste leerstof (lees hier oefenstof) op het juiste moment aanreiken. Om te komen tot het bewegingsvoetbal van vandaag, moet er een stappenplan gemaakt worden. Wanneer een kind op het verkeerde moment met bepaalde streefdoelen geconfronteerd wordt, zal het kind dat niet begrijpen. Een veelgemaakte fout is dat we kinderen beschouwen als volwassenen in mini-formaat. Te veel jeugdtrainingen zijn een kopie van een seniorentraining. Hoe dikwijls stellen we vast dat tijdens een jeugdtraining de spelertjes meer staan te kijken dan te spelen met de bal. Hoe onbeholpen ze een volwassene proberen na te bootsen. De (verkeerde) wijze waarop kleine spelertjes getraind worden, heeft een nefaste invloed op hun vormingsproces.

Jonge kinderen al spelend leren voetballen moet de betrachting zijn van onze jeugdopleiders, in het bijzonder de opleider van de allerjongste spelertjes. Uiteraard, een kind van het derde leerjaar kan onmogelijk op dezelfde manier begeleid worden als een kleuter die net de stap gezet heeft naar onze voetbalclub. Een miniem traint anders dan een kadet, een kadet anders dan een scholier...

Voetbal moet plezierig zijn en toch moeten we de kinderen inhoudelijks iets bieden. Voetbalvaardigheden moeten dan ook doelgericht en op een speelse manier aangeleerd worden rekening houdend met de belevingswereld (leeftijd) en het voetbalniveau van het kind.

Het doel van ons jeugdopleidingsplan is het moderne bewegingsvoetbal te ontleden en te verdelen naar streefdoelen die haalbaar zijn voor de leeftijd waarvoor ze bedoeld zijn. Dit heeft een enorm voordeel voor de speler zelf, maar ook voor de jeugdplanning in totaal :

- Elke speler krijgt de juiste oefenstof op het juiste moment
- De trainer van een hogere categorie weet perfect wat de speler al geleerd zou moeten hebben
- Evaluaties zijn makkelijker en efficiënter uit te voeren



Voorwaarde hiervoor is natuurlijk dat onze jeugdopleiders in staat zijn de streefdoelen om te zetten naar bruikbare trainingen en oefenstof. Deze werkwijze garandeert ons een geleidelijke verzwaring van de moeilijkheidsgraad op alle te ontwikkelen domeinen :

- Technische vaardigheid
- Tactisch vermogen
- Fysieke paraatheid
- Mentale weerbaarheid

De rode draad doorheen de ganse opleiding moet zijn :

>> LEREN VOETBALLEN, DOOR VOORAL VEEL TE VOETBALLEN <<

De uitwerking en de opvolging van ons stappenplan gebeurt door de jeugdcoördinatoren in nauwe samenwerking met de jeugdopleiders.

Inleiding tot het zonevoetbal

Het einddoel van de jeugdopleiding is om een aanvallend en aantrekkelijk combinatievoetbal te brengen in een 1-4-3-3-veldopstelling. Bij de leeftijdsgroepen die nog niet 11 tegen 11 spelen zal elke gehanteerde opstelling in functie staan van deze veldopstelling, en worden volgende principes nagestreefd :

- iedereen verdedigt en valt aan
- balbezit is heilig : iedere jeugdspeler moet de mentaliteit tonen om de ploeg steeds in balbezit brengen, het storen van de tegenstander in balbezit moet fel en vinnig gebeuren
- lef, creativiteit en inzet zijn sleutelbegrippen : onderlinge coaching, teamspirit, sportiviteit en kameraadschap maken de ploeg
- bij balverlies wordt er snel een defensief compact blok opgericht en tracht men zo snel mogelijk terug in balbezit te komen door individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt; de dekking gebeurt door de dichtstbijzijnde medespelers, de andere spelers richten een compact blok op; speel niet systematisch op buitenspel; de aanvallers trekken zich terug richting eigen speelhelft om aanspeelbaar te zijn bij een omschakeling naar balbezit



- bij balbezit vergroot men onmiddellijk de speelruimte; zorg er voor dat je aanspeelbaar bent door bewegingen zonder bal : vrijlopen, plaatswissels en inschuiven; steeds vooruit voetballen in balbezit, zoek ook steeds de zwakke zone van de tegenpartij, dit kan door snelle balcirculatie
- onderneem ook steeds een doelpoging bij een werkelijke doelkans (shot, kop,...), maar hou er steeds rekening mee dat er balverlies kan optreden, behoud steeds de verdedigende T met 3 of 4 spelers.

Het stappenplan

- schematisch overzicht
- fase per fase : opbouw :
 - Ontwikkelingskenmerken : mentaal, fysiek, technisch
 - Ontwikkelingsdoelstellingen :
 - Basics
 - Teamtactics
 - Fysisch
 - Doelman
 - Spelregels
 - Trainingsmethode
 - Trainingsvolume
 - Basiskennis van de jeugdopleider
 - Jaarplanning



Het stappenplan in 6 fasen : schematisch overzicht

FASE 1a : BALGEWENNING

U5 en U6 : 2×2, dribbelvoetbal

Football as a dribbling and shooting game

FASE 1b : van BALGEWENNING naar BALBEHEERSING

U7 : 3×3, dribbelvoetbal met mogelijkheid tot passing

Football as a dribbling, shooting and passing game

FASE 2 : BALBEHEERSING

U8-U9 : 5×5, spelen in enkele ruitformatie

Football as a short passing game without off-side rule

**FASE 3a : Ideale motorische ouderdom,
individuele dynamische balvaardigheden**

U10 en U11 : 8×8, spelen in dubbele ruitformatie

Football as a half-long passing game without off-side rule

**FASE 3b : Ideale motorische ouderdom,
individuele & collectieve balvaardigheden**

U12 en U13 : 8×8, spelen in dubbele ruitformatie

Football as a half-long passing game without off-side rule

**FASE 4 : Ontwikkeling wedstrijdrijpheid
& collectieve teamontwikkeling**

U14 en U15 : 11×11, spelen 1-4-3-3 formatie

Football as a long passing game with off-side rule

**FASE 5 : Ontwikkeling competitierijpheid
& leren omgaan met speelwijze van onze club**

U16 en U17 : 11×11, spelen 1-4-3-3 formatie

Football as a long passing game with off-side rule

De volgende fase -U21- wordt bij K.F.C. Ham Utd niet meer bij de jeugdopleiding ondergebracht



Het stappenplan : fase per fase

FASE 1a : BALGEWENNING

U5 en U6 : 2x2, dribbelvoetbal

Football as a dribbling and shooting game

Wanneer de debutantjes hun eerste stappen op het voetbalveld zetten, zijn ze nog kleuters : een 5v5-wedstrijdvorm is voor hen te complex. Samenspelen is te ingewikkeld en sluit niet aan bij de egocentrische leefwereld van een kind. Na de brede motorische vorming in de eerste en tweede kleuterklas leert de kleuter spelenderwijs hoe de bal aanvoelt. Een 2vs2-wedstrijdsituatie is veel eenvoudiger waardoor het spelertje volop kan genieten van het voetbalspel : veel balcontact, dribbelen en scoren vormen de basis van het spelplezier.

De opleiding van deze jongste voetballers vraagt een specifieke trainings- en wedstrijdbegeleiding én een specifieke trainings- en wedstrijdorganisatie, zoals die door de Vlaamse Voetbal Federatie zijn uitgetekend.

Trainingsbegeleiding

Aandacht voor brede basismotoriek, spelplezier, zelf ontdekken en balgewenning.

- Bij de jongste leeftijdscategorie hebben de kinderen nog te weinig controle over de motoriek van hun lichaam. In eerste instantie is het dus het doel van de opleider om **betere bewegers** op te leiden waarbij de kinderen leren hun lichaam te beheersen in diverse bewegingsvaardigheden.
- U5-U6-spelertjes zijn volledig gericht op het plezier dat ze in een activiteit ervaren, het **FUN-gehalte**. Na de training komt het kind thuis en zegt : "het was superleuk". Het zegt nooit : "ik heb deze techniek geleerd en ik heb leren samenspelen".
- De belangrijkste taak van de begeleiding (trainer/afgevaardigde/ouder) is een **leeromgeving creëren** waarin de kinderen zelf ontdekken hoe het aanvoelt om tegen een balletje te trappen, hoe ze een tegenstrever kunnen uitschakelen en hoe ze doelpunten kunnen maken.
- Creëer met veel enthousiasme een echte **trainingsbeleving** met beeldspraak volgens de leefwereld van de kinderen. Spelvormen met verwijzing naar piraten, kabouters, superhelden, cowboys of dieren zorgen bijvoorbeeld voor een herkenbare en uitdagende training. Maak dan ook veelvuldig gebruik van trainingsthema's.



- Aangezien er tijdens het seizoen voortdurend instroom is van kinderen onder 6 jaar, dien je rekening te houden met de grote diversiteit in bewegingservaringen van deze kinderen. Geef indien nodig extra uitdagingen aan de kinderen die reeds verder staan in hun ontwikkeling. En groot verschil in deze 'voetbal-leeftijd' dwingt de trainer dus tot **differentiëren**.
- Samen met het ontdekken van de mogelijkheden van het eigen lichaam, is het belangrijk om te wennen aan het gedrag van de bal. De oog-voet coördinatie volgt hierbij op de oog-hand coördinatie. Hoe reageert de bal en wat moet ik doen om de bal bij te houden? Deze **balgewenning** (met diverse bal-formaten) is de eerste stap in het vormingsproces van de jeugdvoetballer.

Wedstrijdbegeleiding

Aandacht voor het kind - Coaching : less is more !

- Geef de spelertjes geen 'goedbedoelde' tips voor of tijdens de wedstrijd. Laat hen hun lichaam, de bal en het voetbalspel volledig **zelf ontdekken**. Geef hen daarentegen wel aanmoedigingen bij een gelukke dribbel of doelpunt (high 5). Wees steeds positief en nooit verwijtend.
- Trainer maar ook afgevaardigde/ouder kunnen tijdens de organisatie de begeleiding van de spelertjes op zich nemen. Didactische aanpak en **betrokkenheid** van deze vrijwilligers binnen de club is hierin zeer belangrijk. Indien er bovendien op elk terreintje een ouder instaat voor een vlot spelverloop kan de trainer voortdurend al zijn spelers begeleiden.
- De begeleiding is **inspirerend en stimulerend** en zet aan tot "trial and error".
- Wees in geen geval beperkend maar geef hen de kans spelproblemen te ontdekken en ook zelf op te lossen. "Voorcoachen" is daarbij een rem op de ontwikkeling.
- De opleider/begeleider van **dribbelvoetbal** dient de aandacht te laten gaan naar de dribbel. In deze fase van de balgewenning is de speler bezig met het "ik en de bal" en in geen geval met de omgeving daarrond. Passing is daarom van ondergeschikt belang.
- Tracht als begeleider steeds het **FUN aspect** voor alle spelers te garanderen. Elke speler heeft het recht om wedstrijden te winnen en te verliezen. Pas in die optiek de ploegjes aan naargelang het niveau zodat iedereen leert winnen en verliezen.
- Creëer na elke wedstrijd een kort, **gezamenlijk rustmoment** (2 min.) waarin de spelertjes kunnen uitrusten. Afwisseling brengt de spelertjes steeds



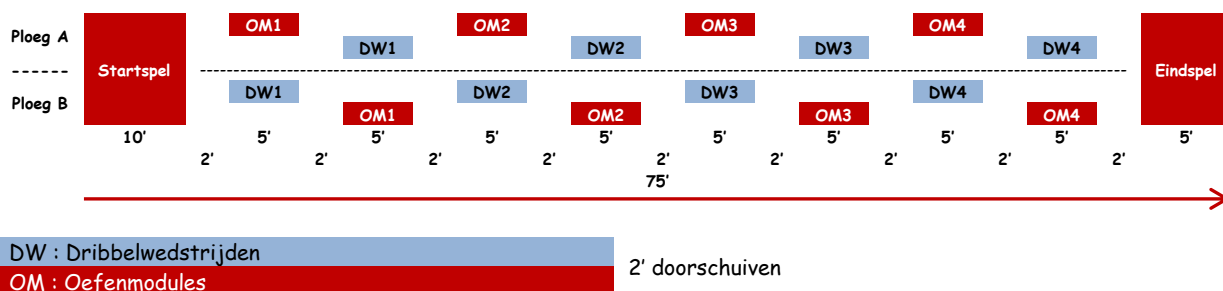
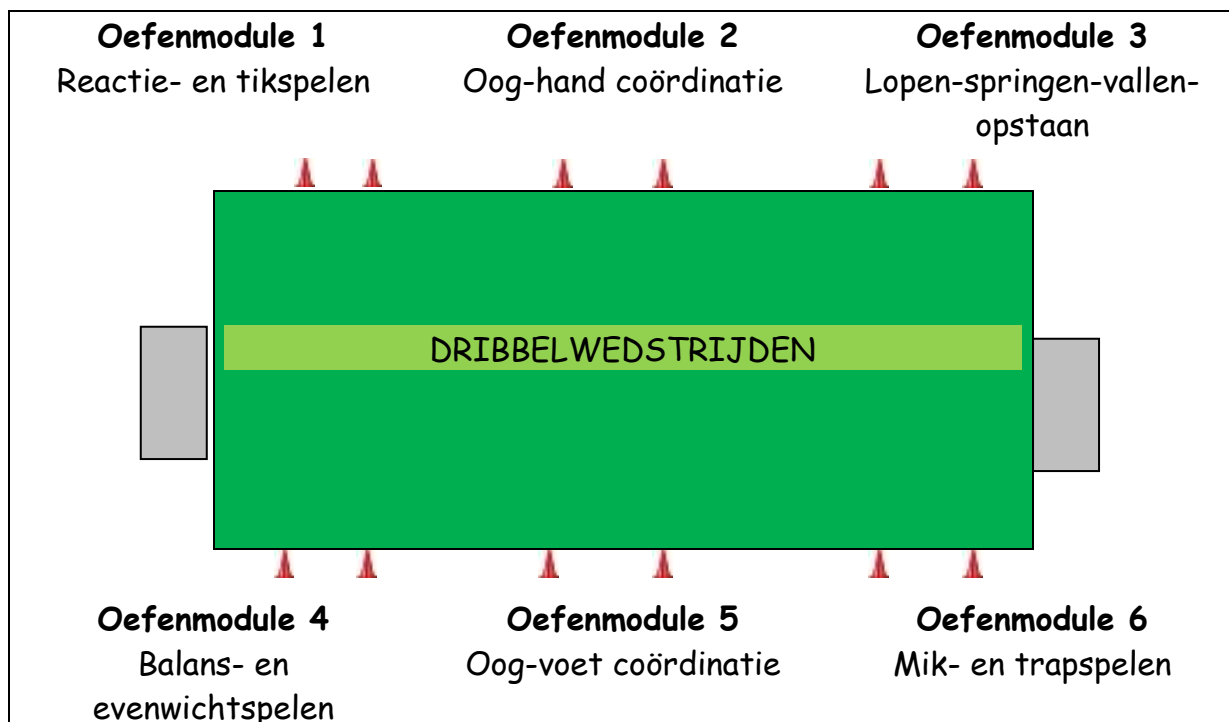
gemotiveerd aan de start van het wedstrijdje. Een 5-jarige is bovendien snel vermoeid maar al even snel uitgerust.

- Het uiteindelijke doel van de begeleiding is de spelertjes niet te moeten begeleiden. Dit wil zeggen dat de spelertjes de reglementen en het 2v2 spel in die mate beheersen dat ze de wedstrijden vrijwel autonoom kunnen spelen.
- **LET THEM PLAY.**

Trainingsorganisatie

Leeromgeving met variatie en inspiratie - Winnen is winst maken !

- Zorg voor **herkenbaarheid en eenvoud** binnen de trainingsstructuur. Eenzelfde, vertrouwde organisatievorm geeft de kinderen rust en zal zorgen voor een grotere beleving.
- Binnen deze herkenbare organisatie is het noodzakelijk veel variatie aan te bieden. De leeftijdsgroep voelt zich zeer snel aangetrokken tot een spel/oefeningen/uitdaging maar zal hierop eveneens zeer snel uitgekeken zijn.
- De allerkleinsten hebben een zeer **beperkt concentratievermogen**. De aangeboden oefenvormen dienen met andere woorden zeer kort te zijn. Het uitzetten van een moduletraining is daardoor een makkelijke en praktische manier om korte en snelle oefenvormen aan te bieden. De actieve leertijd/oefentijd dient niet langer dan 5 minuten te zijn.
- Werk met verschillende terugkerende **oefenmodules** die instaan voor de vorming van een brede basismotoriek. Deze modules sluiten perfect aan bij de verschillende bewegingsvormen van Multimove (www.multimove.be). Zie verder voor deze oefenmodules. Pik er voor een training steeds 3 à 4 vormen uit.
- Het jeugdvoetbal is geen kopie van volwassenvoetbal. Tracht de trainingsvormen dan ook niet op die basis aan te bieden. U6 spelertjes dienen nog **geen mini-voetballers** te zijn.
- Zorg niet alleen voor afwisseling in oefenstof, maar ook voor afwisseling tussen **oefenmodules en dribbelwedstrijden** (zie verder).
- Binnen deze trainingsorganisatie met oefenmodules en dribbelwedstrijden kunnen meerdere groepen (maximaal 8 spelers/groep) op een eenvoudige manier doorschuiven. Zo kunnen dus meerdere trainers met hun U6-ploegje binnen eenzelfde organisatie aan het werk gaan.



Wedstrijdorganisatie

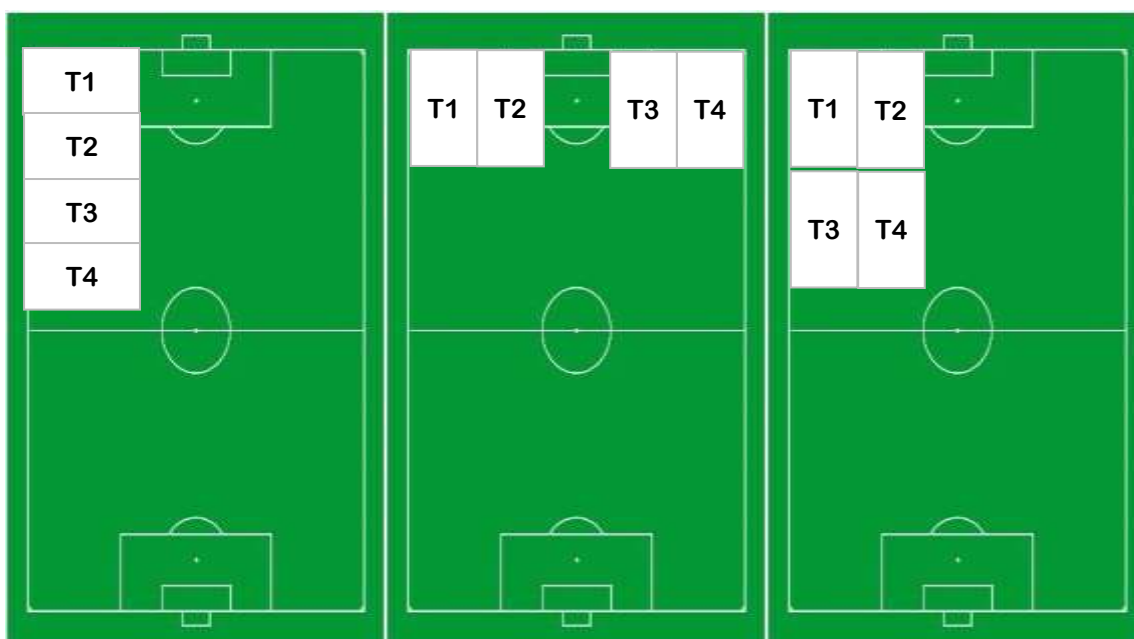
Creëren van een optimaal wedstrijd kader ?

Wedstrijden als middel (opleiding) en niet als doel (winnen) !

- Een 2v2 wedstrijddag kan afgewerkt worden op een kwart terrein. Met een afmeting van 10-12,5m op 16,5-18m kunnen op deze oppervlakte 4 terreintjes opgesteld worden. Deze **compacte organisatie** betekent minimum 16 actieve spelertjes per kwart terrein.
- Maak in de organisatie gebruik van bestaande belijning en omheining. De belijning zorgt bij de spelertjes voor **eenvoud en duidelijkheid**. De omheining zorgt er dan weer voor dat de korte wedstrijden met zo weinig mogelijk onderbrekingen kunnen verlopen.



- Plaats je organisatie op die manier dat het **doorschuiven/wisselen** tussen de wedstrijden vlot kan gebeuren en de timing gerespecteerd wordt. Een overzichtelijk geheel zorgt bovendien voor een ideale begeleiding.
- Buiten de ballen, markeerpotjes en eventuele hesjes heb je enkel nog de geschikte doelen nodig. Doelen met de afmeting 3m op 1,5m zorgen voor **veel doelpunten** en voor veel FUN. Indien je niet voldoende doelen met deze afmetingen hebt, kan je creatief zijn met palen, kegels en potjes.
- Maak indien mogelijk gebruik van gekleurde kegels en markeerschijfjes. Dit zorgt voor een grote **herkenbaarheid en duidelijkheid** bij de kinderen. "Jullie spelen op het gele terreintje, jullie op het rode en jullie twee op het groene".
- Indien mogelijk kunnen er specifiek 2v2 terreintjes afgebakend worden op een zij-terreintje van de accommodatie, indien niet kan gekozen worden voor volgende mogelijke organisaties op een kwart terrein, de 16m zone of een duiveltjesterrein.



- Zorg bij een wedstrijdorganisatie (een enkele wedstrijd of een festival) voor voldoende medewerkers/begeleiders voor een vlot verloop en om **maximale actieve leertijd** te creëren. Neem een basisregel van 2 medewerkers per deelnemende ploeg (8 spelers) en 3 medewerkers voor de thuisploeg.
- Maak niet alleen afspraken met alle begeleiders maar ook met de kinderen door **herkenningspunten** aan te duiden. Waar verzamelen we voor, tussen of



na de wedstrijden ? Hoeveel wedstrijden spelen we en wat doen we tussen of na de wedstrijden ? Zijn er nog penalty's ?

- Gebruik eveneens **herkenningssignalen**. Een algemeen en herkenbaar start- en eindsignaal schept voor iedereen op en rond het terrein duidelijkheid en bakent de wedstrijdmomenten mooi af. Een algemeen fluitsignaal is goed, maar een speelse toeter, tune of muziek zorgt alweer voor meer beleving.
- Respecteer de **timing** zodat de actieve leertijd voor alle spelers elke wedstrijd identiek blijft. Tracht daarnaast de 'dode' momenten zo minimaal mogelijk te houden zodat de continuïteit en vlothed van de wedstrijden gewaarborgd blijft.
- Stel eventueel een **voetbalspeeltuin** op naast de wedstrijden en zorg op die manier voor variatie en speelse elementen die de wedstrijden onderbreken of afronden. De teams kunnen hierbij gemengd worden waardoor de kinderen de voetbalspeeltuin samen beleven. Met als resultaat "voetbalvrienden" over de clubgrenzen heen.
- De voetbalspeeltuin zorgt op een wedstrijd dag voor een extra fun element maar het kan op een U6 tornooi een volwaardig onderdeel worden. Op die manier worden deze tornooien echte **2v2 festivals**.

Spelregels

De goede basis voor het dribbelvoetbal

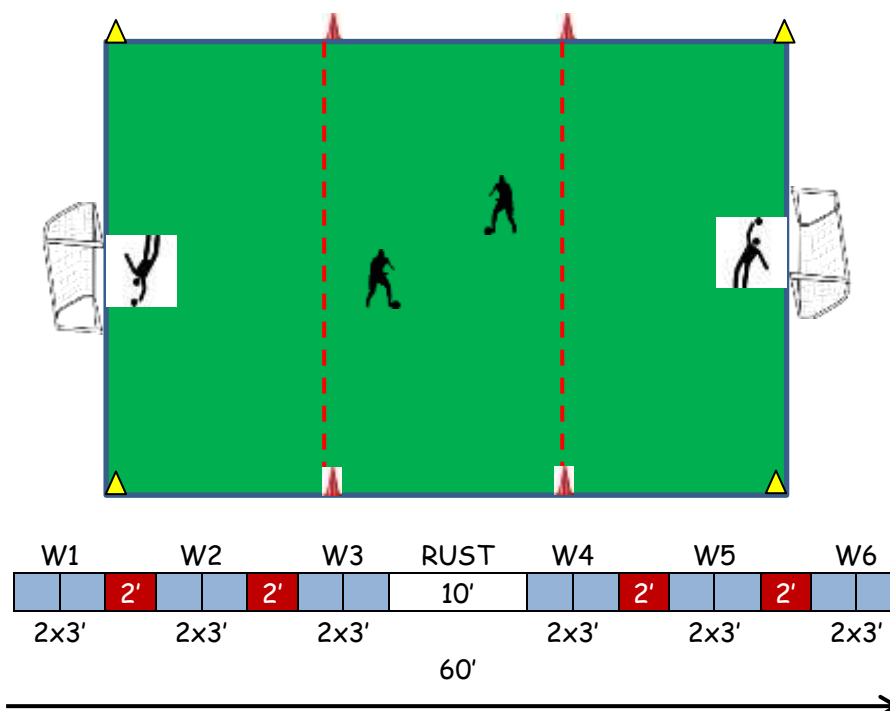
Grootte speelveld	Breedte 10m-12,5m Lengte 16,5m-18m
Grootte doel	Bij voorkeur 3 x 1,5 meter
Doelgebied	6m vanaf doel over volledige breedte
Bal	Nr. 3
Aantal spelers	2 tegen 2, bij voorkeur 8 per ploeg
Vervangingen	Niet van toepassing - afhankelijk van beschikbare spelers
Gele kaarten	Niet van toepassing
Schoeisel	Multistuds of sportpantoffels
Beenbeschermers	Verplicht
Duur	2 x 3 min. - Maximum 6 wedstrijden - Max. speelduur 60 min.
Rust	1 min. rust per wedstrijd - 2 min. voor doorschuiven
Hoekschop	Niet van toepassing
Aftrap + doelpunt	Indribbelen vanaf de doellijn - Tegenstander ad eigen doellijn
Bal over de doellijn	Indribbelen vanaf de doellijn - Tegenstander ad eigen doellijn
Bal over de zijlijn + spelfout	Indribbelen - Tegenstander op 3m (reuzenpassen)
Doelman	Elke speelhelft mag één speler de bal met de handen spelen binnen het eigen doelgebied (6m zone)



Spelregels seizoen 17/18

2V2

SPEELTIJD Maximum 6 wedstrijdje van 2 x 3'	TERREIN 12,5m X 18m	DOELEN 1,5m x 3m
CATEGORIE U6 en optioneel U7	BAL Maat 3	RANGSCHIKKING Geen rangschikking
VERVANGINGEN Iedereen speelt	BUITENSPEL Geen buitenspel	
STRAFSCHOP Geen strafschoep	DOELTRAP Intrappen of indribbelen	VRIJE TRAP Altijd onrechtstreeks
HOEKSCHOP Geen hoekschoep	ZIJLIJN Intrappen of indribbelen	
 VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal		
GELE/RODE KAARTEN Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten





Trainingsvolume

K.F.C. Ham United kiest ervoor om spelers die nog geen 5 jaar zijn (U5) éénmaal per week te laten deelnemen aan de **MultiMove**-sessies die door de Sportdienst van de gemeente georganiseerd worden, én daarnaast éénmaal per week een opleidingssessie cfr. U6 te volgen.

De U6 trainen 2x in de week. De duur van elke training is 60 tot 75 minuten. De dagen en het beginuur worden in de voorbereiding met de betrokken jeugdopleider afgesproken. De trainingen starten in augustus en eindigen in mei, het precieze tijdstip wordt jaarlijks bepaalt afhankelijk van de jaarkalender.

Tijdens de wintermaanden (november tem februari) wordt er 1 training per week in de zaal aangeboden.

Tijdens het paasverlof wordt een 2-daagse voetbalstage aangeboden.

Basiskennis van de jeugdopleider

We bevelen onze jeugdopleiders aan een opleiding te volgen op niveau C (initiator) en/of een opleiding Multimove-begeleider (zie www.bloso.be/vts). Bijkomende kennis van Duivels Footbal Fun boek (Joost Desender en Gino Caen) is een voordeel.



FASE 1b : van BALGEWENNING naar BALGEVOEL

U7 : 3x3, dribbelvoetbal met keuze tot passing

Football as a dribbling, shooting and passing game

Ook bij 6-jarigen is er tijdens het seizoen voortdurend instroom, waardoor rekening moet gehouden worden met de grote diversiteit in bewegingservaringen van deze kinderen. Sommige kinderen zullen al verder staan dan hun leeftijdsgenoten, al dan niet afhankelijk van de opleidingsperiode die ze al ervaren hebben : sommigen zullen dus eerder aanleunen bij de vorige groep, anderen zullen verder staan in hun ontwikkeling : ook hier dwingt een verschil in deze 'voetbal-leeftijd' de trainer dus tot **differentiëren**. Ook de overgang van 2v2 naar 5v5 vraagt een grote aanpassing van de kinderen ... te groot, vandaar dat Voetbal Vlaanderen vanaf seizoen 2018-2019 kiest voor de tussenvorm 3vs3.

Uit onderzoek blijkt dat kleine wedstrijden voordeliger zijn voor de opleiding van spelers dan grote wedstrijden. Tijdens kleine wedstrijden raakt elke speler veel meer de bal, wordt er meer op goal geschoten, is de effectieve speeltijd langer en ligt de nadruk meer op ontwikkeling van de speler. Vandaar reeds enkele jaren geleden de overstap naar 2 tegen 2 voor U06, nu verandert ook de format van de U7 naar 3 tegen 3. "Bij de jongsten moet de nadruk liggen op de ontwikkeling van het kind en daarom is dit een logische tussenstap. Vroeger werd er vanaf de U6 al 5 tegen 5 gespeeld, maar dat is veel te complex voor deze leeftijd. Bij 2 tegen 2 valt die complexiteit enigszins weg en is het leereffect voor het spelertje veel groter. Toen we de voordelen zagen die het format van 2 tegen 2 met zich meebrachten, kwamen er ook twijfels bij het 5 tegen 5-format bij de U7. Na enkele try-outs kwamen we bij de conclusie dat er nog een tussenstap nodig was namelijk 3 tegen 3."

5 belangrijke factoren voor de keuze van 3 vs 3

Die logische tussenstap is er gekomen door vijf belangrijke factoren.

Ten eerste hebben we **de decision making-factor**. "De juiste keuze maken is het belangrijkste bij voetbal en voor 6-jarigen is het keuzeproces bij 5 tegen 5 te complex. Bij 2 tegen 2 is dat proces veel eenvoudiger: je dribbelt, je kiest waarnaartoe en uiteindelijk beslis je of je gaat trappen of niet, veel meer komt er niet bij kijken. Wanneer je dan 3 tegen 3 gaat spelen, komt er een extra dimensie bij door een tegenstander en een medespeler toe te voegen. Zo



proberen we geleidelijk aan over te gaan naar 5 tegen 5, zonder belangrijke stappen over te slaan."

Ook een belangrijke factor is **de grootte van het veld** en de doelen. "Bij 2 tegen 2 is de oppervlakte van het veld 225 meter², bij 5 tegen 5 gaat het over een oppervlakte van 875 meter². Hierdoor moeten de spelers plots een dubbel zo grote oppervlakte belopen, terwijl de meesten daar nog niet klaar voor zijn. Akkoord, de overstap van 8 tegen 8 naar 11 tegen 11 is ook een grote stap, maar daar zijn de spelers wel al sterker psychomotorisch ontwikkeld, wat de overgang gemakkelijker maakt. Niet alleen het speelveld is trouwens te groot, ook de doelen van de U6 en U7 waren te groot. Daarom zijn we overgeschakeld naar nieuwe afmetingen van 3 meter breed en 1,5 meter hoog."

Een derde factor is **de moeilijkheid van de spelregels**. "De regels evolueren met de cognitieve vaardigheden van de kinderen. Bij 2 tegen 2 zijn de spelregels nog eenvoudig en moet je enkel rekening houden met de omlijning van het veld. Bij 3 tegen 3 gaan we al een stapje verder en introduceren we de aftrap. De hoekschop wordt dan weer toegevoegd bij 5 tegen 5. En zo komen er altijd enkele kleine regeltjes bij. Het is eenvoudiger voor spelertjes om geleidelijk aan enkele regels op te pikken."

Een andere factor is **het opbouwen van speelduur**. "Toen we nog viermaal vijftien minuten speelden, zagen we dat de kwaliteit op het einde van elke kwart dalen door vermoeidheid. Jonge kinderen zijn namelijk sneller moe, maar ze recupereren ook sneller. Door de tussenstap van 3 tegen 3, gaan we geleidelijk aan de speeltijd proberen op te bouwen. We gaan nu van maximaal zes keer 2x3 minuten bij de U6 naar vier keer 2x5 minuten bij de U7. En aangezien er maar acht spelers zijn toegelaten op het wedstrijdblad bij deze leeftijdscategorieën, is er ook maar maximaal één wisselspeler per veldje, waardoor de effectieve speeltijd dus toeneemt."

De laatste en misschien wel belangrijkste factor is **het vergroten van het leereffect**. "Iedere speler heeft effectief meer balcontacten en leermomenten per veldje dankzij meer effectieve speeltijd. Hierdoor ga je meer mogelijkheden hebben om echt bij te leren. Bovendien ben je minder afhankelijk van betere spelers en scoort iedereen nu, niet steeds dezelfde speler!"

Hoewel er voor het spelertje niet veel verandert, verandert de job van de opleider wel. "Door deze veranderingen is de nadruk verandert van 'willen winnen'



naar 'spelers beter willen maken'. Omdat er meerdere wedstrijdjjes tegelijk worden gespeeld, kan de opleider niet al zijn spelers tegelijkertijd in actie zien en moet hij meer kijken naar de organisatie en selectie van zijn ploegjes. Hierdoor gaat er minder gecoacht worden en moeten de spelers zelf meer keuzes gaan maken. Uiteraard is het nog de bedoeling dat de opleider eens feedback geeft en soms eens bijstuurt, maar het belangrijkste is dat de spelers het zelf gaan ontdekken en dat ze leren uit hun fouten. Het kind staat nu eenmaal centraal in de voetbalvisie van Voetbal Vlaanderen."

Ontwikkelingskenmerken

- Mentaal :
 - Toont grote spontaniteit
 - Speelt graag en maakt graag veel plezier
 - Is sterk op zichzelf gericht (ik en de bal)
 - Is vaak vlug afgeleid
 - Kan geen langdurige concentratie aanhouden
 - Is gehecht aan de jeugdopleider
 - Kijkt op naar de jeugdopleider
 - Bootst de jeugdopleider na
- Fysiek :
 - Heeft weinig kracht
 - Heeft meestal grote lenigheid
 - Loopt erg oneconomisch, is snel moe maar heeft een groot recuperatievermogen
 - Snelheid is nog niet sterk ontwikkeld, reactiesnelheid trainen via spelvormen
 - Heeft weinig lichaamsbeheersing
 - Heeft weinig evenwichtsgevoel
 - Heeft weinig lichaams,- ruimte,- en tijdsbesef
 - Vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld
- Technisch :
 - Balbeheersing quasi onbestaande
 - De bal lijkt te zwaar en te groot



Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)

BASICS (van in het begin 2-voetigheid nastreven)

- **Balgewenning** (zie ook bijlage soccerpal) :
 - Kennismaken met de bal : kleine bal, grote bal, lichte bal, zware bal, zachte bal, harde bal
 - Handig worden met de bal (oog - hand coördinatie) : rollen met voorkeurhand, rollen met de niet - voorkeurhand, rollen met beide handen, gooien op verschillende manieren (botspas, ver, hoge bal ,...)
 - Voetig worden met bal (oog - voet coördinatie) : balgevoel oefeningen (zie bijlage Wiel Cörver)
- **Leren bewegen** :
 - Algemene lichaamscoördinatie : lopen, stoppen, versnellen, starten, springen, draaien, hinken, huppen,... in spelvormen aan te leren
- **Technische streefdoelen** :
 - Streefdoel 1 : Schot in doel
 - Op stilliggende bal
 - Rollende bal
 - Bal in doel onder weerstand (doelman in goal)
 - Streefdoel 2 : Pingelen - Dribbelen
 - Vrij naar doel en scoren
 - Naar doel met hindernissen en scoren
 - Naar doel met weerstand (doelman in goal)
 - Streefdoel 3 : In het bezit komen van de bal
 - Aannemen van de bal met binnenkant voet
 - Meenemen van de bal
 - In de lijn van de bal
 - $\frac{1}{2}$ draai
 - $\frac{1}{4}$ draai
 - Streefdoel 4 : In het bezit blijven van de bal
 - Duel 1×1
 - Duel 2×2
 - Basistechnieken Wiel Cörver (zie bijlage Wiel Cörver)
 - Streefdoel 5 : Storen van de aanval



- Storen van dribbel = veroveren van bal

TEAMTACTICS (van in het begin totale polyvalentie nastreven)

- Wedstrijdresultaat :
 - is ondergeschikt aan de opleiding
 - niet coachen om de wedstrijd te winnen, coachen om iets bij te brengen
 - individueel spel, korte passing niet verplichten
- Wedstrijdregels : basisregels van spel aanleren (niet duwen, niet trekken, geen tackles, wanneer is bal buiten?, wanneer uitwerpen?, wanneer hoekschop?, ...)
- Veldbezetting :
 - Ruitformatie (vliegtuig/vogel) : alle spelers regelmatig van positie wisselen, ook de doelman. Totale polyvalentie nastreven.
 - Na spelonderbreking spelers terug op startpositie plaatsen (doelman, vleugels, staart, neusje)
 - Tijdens match is positiespel op deze leeftijd nog niet nodig. Het plezier om te bal af te pakken en te scoren primeert
- Wedstrijdopwarming :
 - Minimum 15 minuten
 - Geen specifieke opwarming, opwarming is een verlengstuk van training
 - Balgevoel en nog eens balgevoel
- Speeltijd tijdens de wedstrijd :
 - Iedere speler krijgt voldoende speeltijd (minimaal 50%)
 - We streven er naar om ploegen van max. 8 spelers te vormen
- Cooling down na de wedstrijd : penalties of shoot out



DOELMAN

Geen vaste doelman, iedere speler moet iedere positie leren kennen. Een vaste doelman mist de spankracht die voetballen op deze leeftijd zo spannend maakt.

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

Spelregels

Grootte speelveld	Breedte 15m, Lengte 25m
Grootte doel	Bij voorkeur 3 x 1,5 meter
Doelgebied	6m vanaf doel over volledige breedte
Bal	Nr. 3
Aantal spelers	3 tegen 3, bij voorkeur 8 per ploeg
Vervangingen	Niet van toepassing - afhankelijk van beschikbare spelers
Gele kaarten	Niet van toepassing
Schoeisel	Multistuds of sportpantoffels
Beenbeschermers	Verplicht
Duur	2 x 5 min. - Maximum 4 wedstrijden - Max. speelduur 40 min.
Rust	1 min. rust per wedstrijd - 2 min. voor doorschuiven
Hoekschop	Niet van toepassing
Start wedstrijd	Aftrap centraal, intrappen of indribbelen
Doeltrap en Doelpunt	Intrappen of indribbelen, tegentander buiten de doelzone
Bal over de zijlijn + spelfout	Indribbelen - Tegenstander op 3m (reuzenpassen)
Doelman	Elke speelhelpt mag één speler de bal met de handen spelen binnen het eigen doelgebied (6m zone)
* Op elke indribbel kan er rechtstreeks gescoord worden (rollende bal)	



Spelregels 3V3		SPEELTIJD Maximum 4 wedstrijdje van 2 x 5'	TERREIN 15m X 25m	DOELEN 1,5m x 3m
CATEGORIE U7	BAL Maat 3	RANGSCHIKKING Geen rangschikking	VERVANGINGEN Iedereen speelt	BUITENSPEL Geen buitenspel
STRAFSCHOP Geen strafschop	DOELTRAP DOELPUNT Intrappen of indribbelen Tegenstander buiten doelzone	VRIJE TRAP Intrappen of indribbelen 3m afstand	HOEKSCHOP Geen hoekschop	ZIJLIJN Intrappen of indribbelen 3m afstand
 VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal	START WEDSTRIJD Aftrap centraal Intrappen of indribbelen	GELE/RODE KAARTEN Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten
	* Op elke indribbel kan er rechtstreeks gescoord worden (rollende bal)			

Trainingsmethode

Het hoofdrecht van elke training is de MIM-methode, een afwisseling van wedstrijd -en tussenvormen. Zij vormen geen doel op zich, maar het is een uitstekend middel om de creativiteit en de spelvreugde naar boven te halen. Het in het wilde weg trappen van de bal wordt langzaam omgebogen naar het doelgericht spelen. Een handig hulpmiddel is het boek Duivels Football Fun boek (oefeningen niveau C). Balgewenningsoefeningen (Wiel Coerver, zie bijlage 1) en de soccerpal - oefeningen (zie bijlage 2) worden toegepast.



Trainingsvolume

De U7 trainen 2x in de week. De duur van elke training is 60 tot 75 minuten. De dagen en het beginuur worden in de voorbereiding met de betrokken jeugdopleider afgesproken.

De trainingen starten in augustus en eindigen in mei, het precieze tijdstip wordt jaarlijks bepaald afhankelijk van de jaarkalender.

Tijdens de wintermaanden (november tem februari) wordt er 1 training per week in de zaal aangeboden.

Tijdens het paasverlof wordt een 2-daagse voetbalstage aangeboden.

Basiskennis van de jeugdopleider

We bevelen onze jeugdopleiders aan een opleiding te volgen op niveau C (initiator). Zij moeten een minimale kennis hebben van :

- Het Duivels Football Fun boek (Joost Desender en Gino Caen)
- Opleidingsvideo van soccerpal
- Opleidingsvideo "Techniek trainen thuis" (Coerver bewegingen)
- Opleidingsvideo "Leerplan 7-17 jarigen" van de KBVB-Federale trainersschool

Jaarplanning

MAAND	Technisch streefdoel	Coerver oefeningen	Soccerpal oefeningen
Augustus	Streefdoel 1		
September	Streefdoel 1-2		
Oktober	Streefdoel 2-3		
November	Streefdoel 3		
December	Herhaling streefdoelen 1-2-3		
Januari	Streefdoel 3-4		
Februari	Streefdoel 4		
Maart	Streefdoel 4-5		
April	Herhaling alle streefdoelen		
Mei	Initiatie volgend niveau	Initiatie volgend niveau	Initiatie volgend niveau



FASE 2 : BALBEHEERSING

U8 en U9 : 5><5, spelen in enkele ruitformatie

Football as a short passing game without off-side rule

Van kleuter in een fantasiewereld evolueren de kinderen naar een begrijpend lerend kind. We kunnen overgaan naar het aanleren van specifieke voetbalvaardigheden.

Ontwikkelingskenmerken

- Mentaal :
 - Wordt meer en meer leergierig
 - Concentratie neemt stilaan toe
 - Is stilaan bereid om deel uit te maken van een team, maar egocentrisme overheerst nog
 - Is gehecht aan de jeugdopleider
 - Kijkt op naar de jeugdopleider
 - Bootst de jeugdopleider na
- Fysiek :
 - Heeft weinig kracht
 - Heeft meestal grote lenigheid, de meest gunstige periode
 - Loopt minder oneconomisch, de uithouding is beperkt maar recupereert zeer snel na korte inspanningen. Duur van de training volstaat om uithouding op te bouwen.
 - Snelheid is nog niet sterk ontwikkeld, reactiesnelheid trainen via spelvormen. Looptechniek observeren en speels scholen.
 - Heeft grote drang tot bewegen, ziet spel als avontuur
 - Heeft weinig lichaams,- ruimte,- en tijdsbesef
 - Ontwikkeling van een voorkeursvoet
- Technisch :
 - Balbeheersing quasi onbestaande



Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)

BASICS (van in het begin 2-voetigheid nastreven)

- Balbeheersing
 - In balbezit (B+) :
 - Leiden en dribbelen tussen hindernissen
 - Korte passing, bal kunnen spelen met binnenkant voet
 - Controle op lage bal, bal stoppen met binnenkant voet
 - Doelpoging vanaf 10 m, traptechniek om te scoren
 - Doelpoging op lage voorzet, traptechniek om te scoren
 - Vrij en ingedraaid staan
 - Vrijlopen, aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
 - Inworp
 - In balverlies (B-) :
 - Druk zetten, keuze maken tussen duel of remmend wijken
 - Opstelling tussen tegenspeler en doel
 - Korte dekking op korte pass
 - Interceptie of afweren van korte pass
- Dynamische balbeheersing :
 - Controle verwerven en behouden over bal, duel 1×1, duel 2×2
 - De eerste passeer -en schijnbewegingen (individueel uitschakelen)
 - Voetig worden met de bal : Wiel Coerver bewegingen, mikken (scoren), pingelen met de bal (vette akties maken)
- Bewegen in functie van bal :
 - Lopen, stoppen, versnellen, starten in functie van bal, tegenstrever en medespeler
 - Beginselen van positieospel (zone voetbal)
- Technische streefdoelen :
 - Streefdoel 1 : Schot in doel, maken van een doelpunt vanuit ->
 - Stilliggende bal
 - Rollende bal (lage voorzet)
 - Botsende bal
 - Stand (zonder aanloop)
 - Dropshot



- Bovenstaande steeds onder weerstand van keeper
- Streefdoel 2 : Pingelen - Dribbelen
 - Vrij naar doel en scoren
 - Naar doel met hindernissen en scoren
 - Naar doel met weerstand van keeper
- Streefdoel 3 : In het bezit komen van de bal
 - Afstoppen van de bal (amorties)
 - Aannemen van de bal met binnenkant voet
 - Meenemen van de bal
 - In de lijn van de bal
 - $\frac{1}{2}$ draai
 - $\frac{1}{4}$ draai
- Streefdoel 4 : In het bezit blijven van de bal
 - Duel 1×1
 - Passeer -en schijnbewegingen (Wiel Coerver)
- Streefdoel 5 : Storen van de aanval
 - Verdedigen van doelschot
 - Storen van dribbel = veroveren van bal
 - Storen door samenspel
- Streefdoel 6 : Individueel uitschakelen van de tegenstrever
 - Passeer -en schijnbewegingen
 - Uitschakelen van de tegenstrever om te scoren
 - Uitschakelen van de tegenstrever om een pass te geven
- Streefdoel 7 : Samenspelen
 - Spelen in duel 2×1+K, keuze tussen rechtstreeks uitschakelen of passing (door ervaring keuzes laten maken)
 - Beginzelen van positieospel (basis van zonespel)

DOELMAN

Geen vaste doelman, iedere speler moet iedere positie leren kennen. Een vaste doelman mist de spankracht die voetballen op deze leeftijd zo spannend maakt. Wel bij ieder trainingsonderdeel een doelman gebruiken. Alle spelers leren uittrappen en werpen, bal opvangen over grond en op halve hoogte (handig met de bal)



TEAMTACTICS (van in het begin totale polyvalentie nastreven)

- **Wedstrijdresultaat :**
 - is ondergeschikt aan de opleiding
 - niet coachen om de wedstrijd te winnen, coachen om iets bij te brengen
 - individueel spel, korte passing motiveren maar niet verplichten
- **In balbezit (B+) :**
 - Openen breed of diep
 - Infiltratie met bal, leiden en dribbelen (tegenstrever challengen)
 - Een doelmkans creëren via individuele actie
 - Zo snel mogelijk afwerken bij doelmkans
- **In balverlies (B-) :**
 - Positieve pressing op tegenstander (duel fel bevechten, maar volgens de regels van de fairplay)
 - Zich nooit laten uitschakelen in duel om bal, duel winnen
 - Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone
 - Doelpoging afblokken
- **Wedstrijdregels :** basisregels van spel aanleren (niet duwen, niet trekken, geen tackles, wanneer is bal buiten?, wanneer uitwerpen?, wanneer hoekschop?, ...)
- **Veldbezetting :**
 - Ruitformatie 5×5 met passafstanden tot ongeveer 10 meter
 - Alle spelers regelmatig van positie wisselen, ook keeperspositie. Totale polyvalentie nastreven.
 - Aanleren beginselen van positie spel
- **Wedstrijdopwarming :**
 - Minimum 20 minuten
 - Geen specifieke opwarming, opwarming is een verlengstuk van training. Balgevoel en nog eens balgevoel !



- Speeltijd tijdens de wedstrijd :
 - Iedere speler speelt nagenoeg evenveel
 - We streven er naar om ploegen van max. 8 spelers te vormen
- Cooling down na de wedstrijd : penalties of shoot out

1 : Doelman ▪ Probeer aanspeelbaar te zijn ▪ Vooral meedoen met de voeten ▪ Meevoetballen ! Doorschuiven - vliegende keeper	5 > < 5 Basistaken per positie	3 : Centrale verdediger ▪ Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft ▪ De pas terug mogelijk maken voor andere spelers ▪ Eerst diep spelen en dan breed ▪ Inschuiven (positie laten overnemen)
2 en 5 : Flankspelers ▪ Sta open aan de zijlijn, met je rug naar de zijlijn ▪ Zorg dat de 4 de bal kan terugspelen ▪ Je kan dribbelen, kaatsen, een één-twee doen ▪ Als men vanop de andere flank de bal voorzet kan je voor doel komen ▪ Wees aanspeelbaar als de keeper de bal heeft ▪ Je kan in de voet en in de diepte worden aangespeeld ▪ Als je kan, mag je een actie maken ▪ Wisselen van positie		4 : Centrumspits ▪ 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 ▪ Probeer aanspeelbaar te zijn voor doel ▪ 'Weg' blijven als de flankspeler opkomt met de bal ▪ Probeer aanspeelbaar te zijn als de keeper de bal heeft ▪ Als je kan mag je een actie maken

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.



Spelregels

Spelregels 5V5

SPEELTIJD

4 x 15'

TERREIN

25m x 35m

DOELEN

2m x 5m

CATEGORIE

U8 - U9
Facultatief U10 - U13

BAL

Maat 3

RANGSCHIKKING

Geen rangschikking

VERVANGINGEN

Doorlopende wissels
(Iedereen speelt evenveel)

BUITENSPEL

Geen buitenspel

STRAFSCHOP

Geen strafschop

DOELTRAP

Intrappen of indribbelen

VRIJE TRAP

Altijd onrechtstreeks
8m afstand

HOEKSCHOP

Intrappen

ZIJLIJN

Intrappen of indribbelen
3m afstand

**VOETBAL
VLAANDEREN**
Gewestelijk, provinciaal en
interprovinciaal jeugdvoetbal

START WEDSTRIJD

Aftrap centraal

GELE/RODE KAARTEN

Van toepassing
Gele kaarten niet geboekt

FAIRPLAY

Handen schudden voor
en na de wedstrijd

SCHOEISEL

Geen aluminium
noppen toegelaten

Extra :

Doelgebied	Fictieve zone in een straal van 8m vanaf het midden van het doel
Aantal spelers	5 tegen 5 (min. 4) en max. 9 op wedstrijdblad
Beenbeschermers	Verplicht
Time-out en Half-time	Time-out : 2 min. Half-time : 10 min.
Terugspeelbal	Van toepassing : Doelman mag de bal niet met de handen spelen

Trainingsmethode

Het hoofdgerecht van elke training is de MIM-methode, een afwisseling van wedstrijd -en tussenvormen. Zij vormen geen doel op zich, maar het is een uitstekend middel om de creativiteit en de spelvreugde naar boven te halen. Het in het wilde weg trappen van de bal wordt langzaam omgebogen naar het doelgericht spelen. Een handig hulpmiddel is het boek Duivels Football Fun boek



(oefeningen niveau A & B). Balgewenningsoefeningen (Wiel Coerver, zie bijlage 1) en de soccerpal - oefeningen (zie bijlage 2) worden toegepast.

Trainingsvolume

De U8 en de U9 trainen 2x in de week. De duur van elke training is 60 tot 75 minuten. De dagen en het beginuur worden in de voorbereiding met de betrokken jeugdopleider afgesproken.

De trainingen starten in augustus en eindigen in mei, het precieze tijdstip wordt jaarlijks bepaald afhankelijk van de jaarkalender.

Tijdens de wintermaanden (november tem februari) worden er 1 training per week in de zaal aangeboden.

Tijdens het paasverlof wordt een 4-daagse voetbalstage aangeboden.

Basiskennis van de jeugdopleider

We bevelen onze jeugdopleiders aan een opleiding te volgen op niveau C (initiator). De jeugdopleiders moeten een minimale kennis hebben van :

- Het Duivels Football Fun boek (Joost Desender en Gino Caen)
- Opleidingsvideo van soccerpal
- Opleidingsvideo "Techniek trainen thuis" (Coerver bewegingen)
- Opleidingsvideo "Leerplan 7-17 jarigen" van de KBVB-Federale trainersschool

Jaarplanning

MAAND	Technisch streefdoel	Coerver oefeningen	Soccerpal oefeningen
Augustus	Streefdoel 1	A-B-C-D	16-17-18-19
September	Streefdoel 1-2-3	C-D-E-F-G	18-19-20-21-22-23
Oktober	Streefdoel 1-2-3	E-F-G-H-I	22-23-24-25-26-27
November	Streefdoel 1-2-3-4	H-I-K-L	25-26-27-28-29-30
December	Herhaling streefdoelen 1-2-3-4	A-B-C-D-E-F-G-H-I-K-L	16 tem 30
Januari	Streefdoel 4-5	K-L-M-N	31-32-33-34-35
Februari	Streefdoel 4-5-6	R-S-T-U	36-37-38-39-40
Maart	Streefdoel 5-6-7	R-S-T-U	41-42-43-44-45
April	Herhaling alle streefdoelen	A-B-C-D-E-F-G-H-I-K-L-M-N-R-S-T-U	46-47-48-49-50
Mei	Initiatie volgend niveau	Initiatie volgend niveau	31 tem 50



**FASE 3a : Ideale motorische ouderdom,
individuele dynamische balvaardigheden**
U10 en U11 : 8><8, spelen in dubbele ruitformatie
Football as a half long passing game without off-side rule

Ontwikkelingskenmerken

- Mentaal :
 - Wil zich meten met anderen
 - Kan in teamverband een doel nastreven
 - Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
- Fysiek :
 - Kracht : spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen in homogene groepen
 - Lenigheid neemt af, dit moet gestimuleerd worden
 - Om de uithouding te trainen voldoet nog de duur van de training
 - Reactie, -startsnelheid en versnellen trainen via spelvormen. Looptechniek observeren en verbeteren
 - Nog steeds werken aan lichaamscoördinatie (voet, oog, hand)
- Technisch :
 - Balbeheersing evolueert naar dynamische balvaardigheid

Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)

BASICS (van in het begin 2-voetigheid nastreven)

- Balbeheersing
 - In balbezit (B+) :
 - Halflange passing
 - Controle op halflange passing
 - Doelpoging vanop 15 à 20 meter (halfver)
 - Doelpoging op halfhoge voorzet
 - Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
 - Corner nemen en indirecte vrije trap nemen
 - In balverlies (B-) :



- Speelhoeken afsluiten
 - Korte dekking op halflange pass
 - Interceptie of afweren halflange pass
 - Verdediging op corner en indirecte vrije trap
- Dynamische balbeheersing :
 - Controle verwerven en behouden over bal, duel 1×1, duel 2×2
 - De passeer -en schijnbewegingen verder ontwikkelen (individueel uitschakelen)
 - Voetig worden met de bal : Wiel Coerver bewegingen, mikken (scoren), pingelen met de bal (vette acties maken)
 - Bewegen in functie van bal :
 - Lopen, stoppen, versnellen, starten in functie van bal, tegenstrever en medespeler
 - Beginselen van positiespel (zone voetbal)
 - Basisprincipes van zone voetbal
 - Technische streefdoelen :
 - Streefdoel 6 : Individueel uitschakelen van de tegenstrever
 - Passeer -en schijnbewegingen (Wiel Coerver)
 - Uitschakelen van de tegenstrever om te scoren
 - Uitschakelen van de tegenstrever om een pass te geven
 - Streefdoel 7 : Samenspelen
 - Spelen in duel 2×1+K, keuze tussen rechtstreeks uitschakelen of passing (door ervaring keuzes laten maken)
 - Beginselen van positiespel (basis van zonespel)
 - Zicht krijgen op de tegenstander
 - Scheppen van openingen met de bal
 - Streefdoel 8 : Zicht op de medespeler
 - Maken van een doelpunt na samenspel
 - Keuze leren maken : individuele actie of samenspel
 - Leren oog hebben voor de medespelers
 - Streefdoel 9 : Scheppen van openingen met de bal aan de voet
 - Maken van een doelpunt



- Individueel uitschakelen van tegenstander
- Zicht krijgen op medespeler en tegenstander
- Scheppen van openingen met bal voor medespelers
- Streefdoel 10 : Handelen in de volgende tijd
 - Maken van een doelpunt
 - Zicht medespeler - tegenstrever
 - Tegenstander individueel of collectief uitschakelen
 - Handelen in de volgende tijd
 - Scheppen van openingen met en zonder bal

DOELMAN

Vanaf deze leeftijd kan er gekozen worden voor een vaste keeper. Bij de duiveltjes wordt het duidelijker wie wil en kan keepen. Basis leggen voor techniek door :

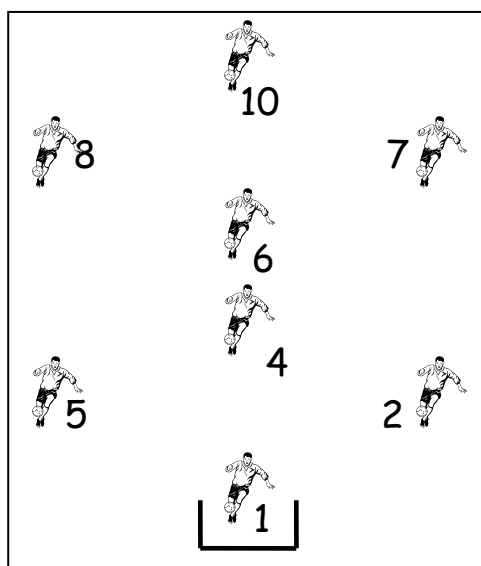
- Bal opvangen : laag, halve hoogte
- Trap -en inworptechniek aanleren

TEAMTACTICS (van in het begin totale polyvalentie nastreven)

- Wedstrijdresultaat :
 - is nog steeds ondergeschikt aan de opleiding
 - niet coachen om de wedstrijd te winnen, coachen om iets bij te brengen
 - overgang individueel spel naar collectief spel, halflange passing aanleren
- In balbezit (B+) :
 - Ruimte creëren en het benutten er van
 - Dom balverlies mag niet meer
 - Een lijn overslaan bij diepe passing
 - Infiltratie op het juiste moment (indien de ruimte er is)
 - Infiltratie zonder bal, give and go
 - Infiltratie met bal : opletten voor gevaarlijke balverlies
- In balverlies (B-) :
 - Negatieve pressing op tegenstrever in balbezit
 - Dekking door dichtste medespeler (zonevoetbal)
 - Meeschuivende doelman (neemt steeds hoge positie in)
 - Bal recuperen door interceptie



- Wedstrijdregels : basisregels van spel aanleren (niet duwen, niet trekken, geen tackles, wanneer is bal buiten?, wanneer uitwerpen?, wanneer hoekschop?, ...)
- Veldbezetting :
 - Dubbele ruitformatie met passafstanden tot ongeveer 20 meter
 - Alle veldspelers regelmatig van positie wisselen. Totale polyvalentie nastreven
 - Aanleren beginselen van positieospel en zonevoetbal
- Wedstrijdopwarming :
 - Minimum 25 minuten
 - Geen specifieke opwarming, opwarming is een verlengstuk van training. Balgevoel en nog eens balgevoel !
- Speeltijd tijdens de wedstrijd :
 - Iedere speler speelt nagenoeg evenveel
 - We streven er naar om ploegen van max. 12 spelers te vormen
- Cooling down na de wedstrijd : penalties of shoot out





8 >< 8 : BASISTAKEN PER POSITIE BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES	
Doelverdediger (1)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen tov de verdedigers - Voortzetting dmv rollen, werpen, passen of trappen - Fungeren als centrale opbouwer ('vliegende keeper')	- Doelpunten voorkomen - Positie kiezen tov de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)
Vleugelverdedigers (2,5)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken) - Aanspelen van de middenvelder en aanvallers - Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven - Meedoen met de aanval	'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten - Dekken van de aanvallers van de tegenpartij - Teammaatjes helpen (rugdekking) - Bal afpakken
Centrale verdediger (4)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen (tussen middenvelder en vleugelverdediger in) - Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval - Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven - Meedoen met de aanval - Doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet	'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten - Dekken centrumaanvaller - Teammaatjes helpen (rugdekking) - Veld klein maken - Bal afpakken
Centrale middenvelder (6)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen (aanspelbaar opstellen tov balbezitter) - Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe - Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval - Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven - Meedoen met de aanval - Doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet	'niet laten uitspelen' - Rugdekking bij balverlies aanvallers - Coaching medespelers - Veld klein maken - Bal afpakken
Vleugelaanvallers (7,8)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen tov verdedigers (veld lang maken) - Met de bal zo snel mogelijk richting doel : alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrije baan richting doel heeft - Zelf voor het doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren) - Doelpogingen	'niet laten uitspelen' - Storen van de opbouw van de tegenstander(s) - Teammaatjes helpen (rugdekking) - Veld klein maken - Bal afpakken
Centrale aanvaller (10)	
Balbezit	Balverlies
- Zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang mogelijk maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent) - Doelpogingen (individuele acties of via combinatie met maatjes) - Doelgericht zijn !	'niet laten uitspelen' - Dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij - Storen van de opbouw van de tegenstander(s), voorkomen dieptepass - Bal afpakken - Teammaatjes helpen - Veld klein maken

•



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.

Spelregels

Spelregels 8V8

SPEELTIJD

4 x 15'

TERREIN

U10-U11: 30/25m x 40/50m
U12-U13: 40/45m x 50/60m

DOELEN

2m x 5m

CATEGORIE

U10 - U13
Facultatief U14 - U21

BAL

Maat 4

RANGSCHIKKING

Geen rangschikking

VERVANGINGEN

Doorlopende wissels
(Iedereen speelt evenveel)

BUITENSPEL

Geen buitenspel

STRAFSCHOP

Geen strafschop

DOELTRAP

Intrappen

VRIJE TRAP

Altijd onrechtstreeks
8m afstand

HOEKSCHOP

Intrappen

ZIJLIJN

Inworp

**VOETBAL
VLAANDEREN**
Gewestelijk, provinciaal en
interprovinciaal jeugdvoetbal

START WEDSTRIJD

Aftrap centraal

GELE/RODE KAARTEN

Van toepassing
Gele kaarten niet geboekt

FAIRPLAY

Handen schudden voor
en na de wedstrijd

SCHOEISEL

Geen aluminium
noppen toegelaten

Doelgebied	Fictieve zone in een straal van 8m vanaf het midden van het doel
Beenbeschermers	Verplicht
Time-out en Half-time	Time-out : 2 min. Half-time : 10 min.
Buitenspel	Niet van toepassing
Terugspeelbal	Van toepassing : Keeper mag de bal niet met de handen spelen



Trainingsmethode

Het hoofdgerecht van elke training is de MIM-methode, een afwisseling van wedstrijd -en tussenvormen. Zij vormen geen doel op zich, maar het is een uitstekend middel om de creativiteit en de spelvreugde naar boven te halen.

Het hoofdgerecht van elke training blijven de wedstrijdjjes en tussenvormen met ruime aandacht voor de basistechnieken. Een handig hulpmiddel is het boek Duivels Football Fun boek (oefeningen niveau A & B). Balgewenningsoefeningen (Wiel Coerver, zie bijlage 1) en de soccerpal - oefeningen (zie bijlage 2) worden toegepast.

We komen geleidelijk tot samenspel door de spelers de keuze te laten maken : ofwel individueel uitschakelen ofwel collectief uitschakelen

Trainingsvolume

De U10 en de U11 trainen 2x in de week. De duur van elke training is 75 minuten. De dagen en het beginuur worden in de voorbereiding met de betrokken jeugdopleider afgesproken.

De trainingen starten in augustus en eindigen in mei, het precieze tijdstip wordt jaarlijks bepaalt afhankelijk van de jaarkalender.

Tijdens de wintermaanden (november tem februari) worden er 1 training per week in de zaal aangeboden.

Tijdens het paasverlof wordt een 4-daagse voetbalstage aangeboden.

Basiskennis van de jeugdopleider

We bevelen onze jeugdopleiders aan een opleiding te volgen op niveau C (initiator)

De jeugdopleiders moeten een minimale kennis hebben van :

- Het Duivels Football Fun boek (Joost Desender en Gino Caen)
- Opleidingsvideo van soccerpal
- Opleidingsvideo "Techniek trainen thuis" (Coerver bewegingen)
- Opleidingsvideo "Leerplan 7-17 jarigen" van de KBVB-Federale trainersschool



Jaarplanning

MAAND	Technisch streefdoel	Coerver oefeningen	Soccerpal oefeningen
Augustus	Streefdoel 1-2-3	B1-B2	16-17-18-19
September	Streefdoel 4-5	B1-B2-B3-B4	18-19-20-21-22-23
Oktober	Streefdoel 5-6	B3-B4-B5-B6	22-23-24-25-26-27
November	Streefdoel 5-6	B5-B6-B7-B8	25-26-27-28-29-30
December	Herhaling streefdoelen 1-2-3-4-5-6	B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-B8	16 tem 30
Januari	Streefdoel 7-8	B7-B8-B9-B10	31-32-33-34-35
Februari	Streefdoel 8-9	B9-B10-B11-B12	36-37-38-39-40
Maart	Streefdoel 9-10	B11-B12-B13	41-42-43-44-45
April	Herhaling alle streefdoelen	Herhaling alle oefeningen	46-47-48-49-50
Mei	Initiatie volgend niveau	Initiatie volgend niveau	31 tem 50



**FASE 3b : Ideale motorische ouderdom,
individuele & collectieve balvaardigheden**

U12 en U13 : 8><8, spelen in dubbele ruitformatie

Football as a half long passing game without off-side rule

Ontwikkelingskenmerken

- **Mentaal :**
 - Aanleg en motivatie tot bijleren is groot
 - Gaan idolen imiteren en kunnen een goed voorbeeld snel nadoen, wat het belang van de goede demonstratie (en correctie) nog eens benadrukt
 - Concentratie is vrij goed
 - Nog neiging tot overschatting, moet met beide voeten op de grond gehouden worden
 - Teambesef komt meer en meer : bewust dat je moet **samen** voetballen
 - Kritisch voor zichzelf maar ook voor anderen
 - Wil om te winnen en prestatiedrang maakt soms zenuwachtig en kan zorgen voor slecht humeur en mopperen
- **Fysiek :**
 - Zeer goede lichaamsverhoudingen maken er de ideale leer-leeftijd van
 - Begin van spierontwikkeling
 - Lenigheid neemt hierdoor af
 - Uithouding wordt groter maar moet nog niet specifiek getraind worden
 - Ontwikkeling van snelheid, behendigheid en coördinatie kan gestimuleerd worden
- **Technisch :**
 - Balbehandeling is meer gericht
 - Alle basisvaardigheden kunnen aangeleerd en op punt gesteld worden, zowel individueel als collectief
 - Samenspel in vorm van combinaties mogelijk
 - Dynamische balvaardigheid kan ingeoefend worden in duelvorm
- **Tactisch :**
 - Organisatie in team mogelijk, driehoeksspel



- Omschakeling B+B- kan behandeld worden
- Kennismaking met specifieke taken voor verschillende posities

<i>Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)</i>

BASICS

- Balbeheersing en dynamische balvaardigheid :
 - Alle basisvaardigheden moeten onderhouden worden, met bijkomende aandacht voor het kopspel
 - Coerveroefeningen (zie bijlage) moeten blijven ingestudeerd worden, met hogere uitvoeringssnelheid en tegenover steeds agressiever wordende tegenstrevers
 - Instinctief tweevoetigheid toepassen
- Technische streefdoelen :
 - Streefdoel Te-1 : halflange passing
 - Over 15 à 20m
 - Gericht passen naar medespeler
 - Streefdoel Te-2 : balcontrole :
 - Onder lichte weerstand
 - In beweging (te verkiezen boven "stoppen")
 - Vervolmaking controle op halfhoge bal
 - Initiatie controle op hoge bal
 - Streefdoel Te-3 : basistechniek kopspel beheersen
 - Gericht koppen
 - Zowel aanvallend als verdedigend
 - Timing !
 - Streefdoel Te-4 : traptechniek
 - Gerichte doelpoging op lange afstand (> 20m)
 - Doelpoging kortere afstand na laterale lage of halfhoge voorzet
 - Aandacht voor trap buitenkant voet, vluchtschot, drop kick, deviatie, hieltje
 - Streefdoel Te-5 : vervolmaking schijn- en passeerbewegingen
 - Via Coerveroefeningen
 - Streefdoel Te-6 : jongleren met alle toegestane lichaamsdelen
 - Minimum 10 baltoetsen, tweevoetig !



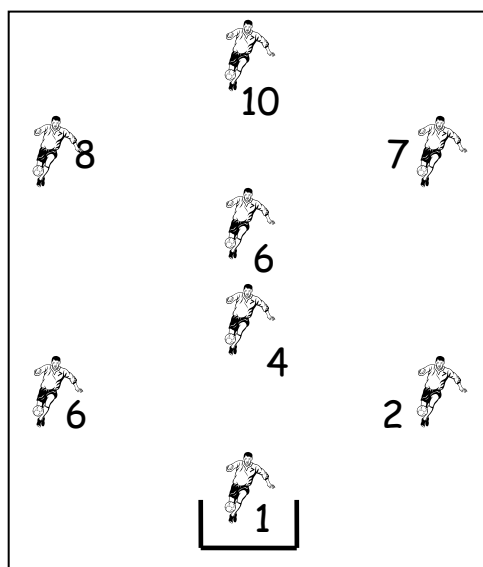
- Fysieke streefdoelen :
 - Streefdoel Fy-1 : (werking van het) lichaam leren kennen
 - Aandacht voor de ademhaling, hartslag, recuperatie ...
 - Streefdoel Fy-2 : uithouding verbeteren
 - Omvang van de training
 - Korte duurinspanningen met de bal
 - Voldoende aandacht verhouding arbeid/rust
 - Streefdoel Fy-3 : explosief vermogen en maximale (start)snelheid oefenen
 - In spelvormen
 - Voornamelijk met de bal
 - Voldoende aandacht verhouding arbeid/rust
 - Streefdoel Fy-4 : looptechniek verbeteren
 - Alle loopvormen : zijwaarts, voorwaarts, achterwaarts ...
 - Aandacht voor behoud van evenwicht bij afremmen en richtingveranderingen
 - Streefdoel Fy-5 : lenigheid terug verbeteren (grote algemene stijfheid)
 - Lenigheidsoefeningen tijdens opwarming
 - Streefdoel Fy-6 : duelkracht verbeteren
 - Duelvormen tussen homogene groepen
- Mentaal streefdoel : WILLEN WINNEN, KUNNEN VERLIEZEN
- Speltechnische streefdoelen :
 - Aanval kunnen opbouwen vanuit verdediging
 - Collectief handelen en denken in de volgende tijd
 - Aanleren van begrippen zoals bijsluiten, vrijlopen, steunen, anticiperen, zonedekking, dubbelpass

TEAMTACTICS

- Strategisch :
 - Initiatie automatisme inworp - strafschoot - hoekschoot - vrije trap
- Tactische streefdoelen :



- Streefdoel Ta-1 : spelpositie tijdens wedstrijd
 - Creëren en benutten van de vrije ruimte (individueel)
 - Korte dekking op dichtste aanvaller bij balverlies
 - Doelman moet meeschuiven en meevoetballen
 - Streefdoel Ta-2 : duel tijdens wedstrijd
 - Pressing op de baldrager bij balverlies
 - Bal recupereren door interceptie
 - Doelkans creëren en scoren na individuele actie
 - Streefdoel Ta-3 : infiltratie
 - Met of zonder bal
 - Juiste moment
 - Streefdoel Ta-4 : passing
 - Weten wanneer bal bijhouden en wanneer spelen
 - Juiste keuze maken : breed, diep of in de voet
 - Streefdoel Ta-5 : zonevoetbal
 - Basisprincipes zonevoetbal begrijpen (zie hoger)
- Wedstrijdregels : basisregels 8vs8 moeten gekend zijn, initiatie basisregels 11vs 11 en buitenspelregel
 - Veldbezetting :
 - Dubbele ruitformatie met passafstanden tot ongeveer 25 meter
 - Alle veldspelers regelmatig van positie wisselen. Totale polyvalentie nastreven
 - Vervolmaking van positiespel en zonevoetbal 8vs8





8 >< 8 : BASISTAKEN PER POSITIE BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES	
Doelverdediger (1)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen tov de verdedigers - Voortzetting dmv rollen, werpen, passen of trappen - Fungeren als centrale opbouwer ('vliegende keeper')	- Doelpunten voorkomen - Positie kiezen tov de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)
Vleugelverdedigers (2,5)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken) - Aanspelen van de middenvelder en aanvallers - Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven - Meedoen met de aanval	'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten - Dekken van de aanvallers van de tegenpartij - Teammaatjes helpen (rugdekking) - Bal afpakken
Centrale verdediger (4)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen (tussen middenvelder en vleugelverdediger in) - Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval - Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven - Meedoen met de aanval - Doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet	'niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten - Dekken centrumaanvaller - Teammaatjes helpen (rugdekking) - Veld klein maken - Bal afpakken
Centrale middenvelder (6)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen (aanspelbaar opstellen tov balbezitter) - Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe - Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval - Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven - Meedoen met de aanval - Doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet	'niet laten uitspelen' - Rugdekking bij balverlies aanvallers - Coaching medespelers - Veld klein maken - Bal afpakken
Vleugelaanvallers (7,8)	
Balbezit	Balverlies
- Positie kiezen tov verdedigers (veld lang maken) - Met de bal zo snel mogelijk richting doel : alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrije baan richting doel heeft - Zelf voor het doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren) - Doelpogingen	'niet laten uitspelen' - Storen van de opbouw van de tegenstander(s) - Teammaatjes helpen (rugdekking) - Veld klein maken - Bal afpakken
Centrale aanvaller (10)	
Balbezit	Balverlies
- Zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang mogelijk maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent) - Doelpogingen (individuele acties of via combinatie met maatjes) - Doelgericht zijn !	'niet laten uitspelen' - Dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij - Storen van de opbouw van de tegenstander(s), voorkomen dieptepass - Bal afpakken - Teammaatjes helpen - Veld klein maken



- Wedstrijdopwarming :
 - Minimum 25 minuten
 - Geen specifieke opwarming, opwarming is een verlengstuk van training. Balgevoel en nog eens balgevoel !
- Speeltijd tijdens de wedstrijd :
 - Iedere speler speelt nagenoeg evenveel
 - We streven er naar om ploegen van max. 12 spelers te vormen
- Cooling down na de wedstrijd : penalties of shoot out

DOELMAN

- Alle basistechnieken (in beweging en naar de bal toe)
- Fysieke streefdoelen :
 - Snel voetenwerk
 - Spurten
 - Draaien en keren
 - Ontwijken van tegenstander door zijwaartse sprong
- Technische streefdoelen :
 - Bal opvangen : over de grond, halve hoogte ...
 - Traptechniek : uittrap, inworp
 - Duiken : links en rechts
 - Hoge bal
 - Veldspelertechnieken : tackle, wreeftrap, ...
- Tactische streefdoelen :
 - Positiespel : positiekeuze tov medespelers
 - Uitkomen op dieptepass van medespelers
 - Meespelen (ook in balbezit)



Spelregels

Spelregels 8V8

SPEELTIJD

4 x 15'

TERREIN

U10-U11: 30/35m x 40/50m
U12-U13: 40/45m x 50/60m

DOELN

2m x 5m

CATEGORIE

U10 - U13
Facultatief U14 - U21

BAL

Maat 4

RANGSCHIKKING

Geen rangschikking

VERVANGINGEN

Doorlopende wissels
(Iedereen speelt evenveel)

BUITENSPEL

Geen buitenspel

STRAFSCHOP

Geen strafschop

DOELTRAP

Intrappen

VRIJE TRAP

Altijd onrechtstreeks
8m afstand

HOEKSCHOP

Intrappen

ZIJLIJN

Inworp

**VOETBAL
VLAANDEREN**
Gewestelijk, provinciaal en
interprovinciaal jeugdvoetbal

START WEDSTRIJD

Aftrap centraal

GELE/RODE KAARTEN

Van toepassing
Gele kaarten niet geboekt

FAIRPLAY

Handen schudden voor
en na de wedstrijd

SCHOEISEL

Geen aluminium
noppen toegelaten

Doelgebied	Fictieve zone in een straal van 8m vanaf het midden van het doel
Beenbeschermers	Verplicht
Time-out en Half-time	Time-out : 2 min. Half-time : 10 min.
Buitenspel	Niet van toepassing
Terugspeelbal	Van toepassing : Keeper mag de bal niet met de handen spelen

Trainingsmethode

Het hoofdgerecht van elke training blijft de MIM-methode, een afwisseling van wedstrijd -en tussenvormen. Zij vormen geen doel op zich, maar het is een uitstekend middel om de creativiteit en de spelvreugde naar boven te halen. De aandacht verschuift hier naar de inleiding tot het zonevoetbal, en de trainingsopbouw is in vergelijking met de vorige categorieën meer gebaseerd op de ontleding en uitwerking van een spelprobleem, zonder hierbij de streefdoelen uit het oog te verliezen.



Omdat zij op de ideale leeftijd komen wat motoriek betreft, moet zeker de nodige aandacht besteed worden aan de vervolmaking van de technische vaardigheden.

Trainingsvolume

De U12-U13 trainen 2x in de week. De duur van elke training is 80 minuten. De dagen en het beginuur worden in de voorbereiding met de betrokken jeugdopleider afgesproken. De trainingen starten in augustus en eindigen in mei, het precieze tijdstip wordt jaarlijks bepaald afhankelijk van de jaarkalender.

Basiskennis van de jeugdopleider

Streefdoel is minimaal getuigschrift C (initiator), voorkeur gaat uit naar getuigschrift B of UEFA B met licentie.

Minimaal kennis van

- Opleidingsvideo "Techniek trainen thuis" (Coerver bewegingen)
- Opleidingsvideo "Leerplan 7-17 jarigen" van de KBVB-Federale trainersschool

Jaarplanning

Hoewel alle streefdoelen gedurende het ganse jaar de nodige aandacht moeten krijgen, focussen we toch in bepaalde maanden op bepaalde doelen, uitgezonderd Te-5 en Te-6 die doorlopend worden nagestreefd

MAAND	Technisch streefdoel	Fysiek streefdoel	Tactisch streefdoel	Coerver module (zie ook Te-5)
Augustus	Te-1	Fy-1 en Fy-2	Ta-1	B01 tm B09
September	Te-1	Fy-1 en Fy-2	Ta-1	B10 tm B13
Oktober	Te-2	Fy-1 en Fy-3	Ta-2	BT 1-2-3
November	Te-2	Fy-1 en Fy-3	Ta-2	BT 4-5-6
December	Te-3	Fy-1 en Fy-4	Ta-3	BT 1-2-3
Januari	Te-3	Fy-1 en Fy-4	Ta-3	BT 4-5-6
Februari	Te-4	Fy-1 en Fy-5	Ta-4	BT 7-8-9
Maart	Te-4	Fy-1 en Fy-5	Ta-4	BT 10-11-12
April	Te-1 tm Te-4	Fy-1 en Fy-6	Ta-5	BT 7-8-9
Mei	Te-1 tm Te-4	Fy-1 en Fy-6	Ta-5	BT 10-11-12



Bijlage : Coerver-oefeningen

BASIS : KAP-, DRAAI-, SCHIJN- EN PASSEERBEWEGINGEN (afwisselend links en rechts, dynamisch uitvoeren)	
B01	Bal afstoppen met de voetzool en terughalen met de buitenkant andere voet.
B02	Bal afstoppen met de voetzool en terughalen met dezelfde voet onder het lichaam, snel draaien en bal meenemen met buitenkant andere voet.
B03	Leiden van de bal en met binnenkant voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet.
B04	Leiden van de bal en bal met buitenkant voet kappen en meenemen met binnenkant andere voet
B05	Bal met voetpunt voor lichaam brengen en met binnenkant andere voet meenemen.
B06	Bal met voetpunt voor lichaam brengen en met buitenkant andere voet meenemen.
B07	Overstap binnen : met binnenkant voet over bal stappen, bal met binnenkant andere voet terug meenemen in de andere richting.
B08	Overstap buiten : met buitenkant voet over de bal stappen, bal met buitenkant andere voet zijwaarts meenemen.
B09	Trap veinzen, maar bal met binnenkant voet achter steunbeen spelen.
B10	Trap veinzen en met buitenkant voet de bal explosief meenemen met een versnelling.
B11	Verend op standbeen, bal aantikken met binnenkant voet en explosief meenemen met buitenkant andere voet.
B12	Verend op standbeen, bal aantikken met binnenkant voet en zelfde voet zover mogelijk zijwaarts plaatsen en bal meenemen met buitenkant andere voet.
B13	Leiden van de bal, bal afstoppen met voetzool, met dezelfde voet over de bal stappen, draaien en bal meenemen met voetzool andere voet.
BASISTECHNIEK COERVER U-12 U-13 (afwisselend links en rechts, dynamisch uitvoeren)	
BT01	De bal met de binnenkant van de voet voor het lichaam langs kappen, met de buitenkant van de andere voet meenemen.
BT02	De bal met de wreef onder het lichaam kappen, met de binnenkant vd andere voet meenemen.
BT03	De bal met de buitenkant van de voet kappen, met de binnenkant vd andere voet meenemen.
BT04	De bal met de binnenkant van de wreef kappen en met de buitenkant en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen, vervolgens de bal met de buitenkant van de voet kappen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen.
BT05	De buitenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de buitenkant van de voet meenemen (afdraaien buitenkant voet).
BT06	De binnenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de binnenkant van de voet meenemen (afdraaien binnenkant voet).
BT07	Met de punt van de voet de bal voor het lichaam langs spelen, de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen.
BT08	De bal met de punt van de voet onder het lichaam draaien, met de binnenkant van de andere voet meenemen.
BT09	Met de binnenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen (overstap).
BT10	De bal afstoppen, via een snelle draai dezelfde voet achter de bal plaatsen en de bal in tegenovergestelde richting meenemen.
BT11	De bal onder de voet afstoppen, snel draaien en de bal met de andere voet meenemen.
BT12	Het standbeen naast de bal plaatsen, de bal met de binnenkant van de andere voet achter het standbeen langs spelen.
BT13	De bal onder de voet naar je toe halen en met de buitenkant van dezelfde voet weer meenemen, vervolgens hetzelfde met de andere voet.
BT14	De bal terugtrekken onder de voet, afstoppen met de binnenkant van dezelfde voet en de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen.
BT15	Standbeen naast de bal, de bal onder het lichaam halen en met de binnenkant achter het standbeen langs spelen.



**FASE 4 : Ontwikkeling wedstrijdrijpheid
& collectieve teamontwikkeling**
U14 en U15 : 11×11, spelen 1-4-3-3 formatie
Football as a long passing game with off-side rule

Ontwikkelingskenmerken

- **Mentaal :**
 - Begin puberteit : veel met zichzelf bezig, wat tot overschatting kan leiden
 - Verminderde tot ontbrekende leergierigheid
 - Kritiek wordt snel als negatief ervaren en vaak niet geaccepteerd : men weet zelf wel hoe het moet
 - Krijgen een eigen mening, wat kan leiden tot verzet tegen elke vorm van autoritair gezag en tot conflictsituaties op en naast het terrein
 - Toenemende geldingsdrang
- **Fysiek :**
 - Puberteit : soepele bewegingen verdwijnen en maken plaats voor houterige, slungelachtige bewegingen
 - Grote verschillen in biologische en kalenderleeftijd
 - Niet-harmonieuze groei (snelle lengtegroei) vermindert sterk snelheid en lenigheid
 - Spieren zijn vastgehecht aan beenderen in volle groei
 - Blessuregevoelig owv groei
- **Technisch :**
 - Door wijziging in lichaamsbouw vermindert lichaamsbeheersing en coördinatie sterk, zodat er op technisch vlak nauwelijks vooruitgang is te boeken
 - Toch het geleerde intensief blijven beoefenen, evt via individuele training
- **Tactisch :**
 - Tactisch inzicht neemt toe en kan specifiek getraind worden : vrijlopen, steunen, plaatswisselingen en positieovernames, ruimtecreatie en -benutting, balcirculatie ...



Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)

BASICS

- Balbeheersing en dynamische balvaardigheid :
 - Alle basisvaardigheden in beweging en in eenvoudig samengestelde vorm moeten beheerst zijn : streven naar perfectie en via herhaald inoefenen nauwkeurigheid aanscherpen.
 - Opdrijven uitvoeringssnelheid en weerstand tegenstanders (duels met 100% inzet)
 - Herhaling Coervertechnieken
- Technische streefdoelen :
 - Streefdoel Te-7 : lange passing
 - Over meer dan 25m
 - Gericht passen naar medespeler
 - Onderhoud alle traptechnieken
 - Streefdoel Te-8 : balcontrole hoge bal en vervolmaking :
 - Onder lichte weerstand
 - In beweging (te verkiezen boven "stoppen")
 - Vervolmaking controle hoge bal
 - Onderhoud alle controletechnieken
 - Streefdoel Te-9 : kopspel beheersen
 - Gericht koppen
 - Vanuit stand, al springend en/of lopend
 - Zowel aanvallend als verdedigend
 - Timing !
 - Streefdoel Te-10 : traptechniek vervolmaken :
 - Gerichte doelpoging op lange afstand (> 20m)
 - Bruikbare voorzet in waarheidszone kunnen afleveren
 - Doelpoging kortere afstand na laterale hoge voorzet
 - Snelheid van uitvoering
 - Onderhoud alle traptechnieken
 - Streefdoel Te-11 : vervolmaking schijn- en passeerbewegingen
 - Balbehandeling koppelen aan snelheid in gecompliceerde situaties met weerstand
 - Coerveroefeningen herhalen



- Fysieke streefdoelen :
 - Streefdoel Fy-7 : uithouding systematisch verbeteren
 - Intensiteit : spelen met herhalingen-afstanden-duur-recuperatie
 - Korte duurinspanningen met de bal
 - Voldoende aandacht verhouding arbeid/rust
 - Streefdoel Fy-8 : explosief vermogen en maximale (start)snelheid verhogen
 - In spelvormen
 - Voornamelijk met de bal
 - Voldoende aandacht verhouding arbeid/rust
 - Streefdoel Fy-9 : looptechniek gericht verbeteren
 - Alle loopvormen : zijwaarts, voorwaarts, achterwaarts ...
 - Aandacht voor behoud van evenwicht bij afremmen en richtingveranderingen
 - Eventueel individuele bijscholing
 - Streefdoel Fy-10 : lenigheid terug verbeteren (grote algemene stijfheid)
 - Lenigheidsoefeningen tijdens opwarming
 - Streefdoel Fy-11 : krachttraining met eigen lichaam als last
 - Zeker GEEN spierkrachtoefeningen
- Mentaal streefdoel : blijven hameren op inzet, doorzettingsvermogen, concurrentiestrijd, zelfvertrouwen, verantwoordelijkheidszin, creativiteit, vastberadenheid, aandacht en concentratie
MAAR het moet plezierig blijven
- Speltechnische streefdoelen :
 - Aanleren vrijlopen, dekken, dubbelpass
 - Aanleren en perfectioneren mandekking in de zone
 - Aanleren van zoneverandering via kruispas
 - Collectieve balverovering
 - Ritmeveranderingen met en zonder bal
 - Temporiseren en remmend wijken



TEAMTACTICS

Omdat mag verondersteld worden dat de spelers de meeste technische basisvaardigheden op deze leeftijd onder de knie hebben, zodat deze enkel moeten vervolmaakt (herhaling !) worden, verschuift de aandacht voor deze leeftijdsgroep meer naar de teamtactics.

- Strategisch :
 - vervolmaking automatisme inworp - strafschop - hoekschop - vrije trap
 - varianten zoeken
- Tactische streefdoelen :
 - Streefdoel Ta-6 : spelpositie tijdens wedstrijd bij balbezit :
 - (voorbereiding tot) collectieve uitschakeling
 - Creëren van vrije ruimte voor medespeler : vrijlopen, aanbieden
 - Weglokken en misleiden van de tegenstrever
 - 1-2 en driehoeksspel in de diepte gericht
 - Doelkans creëren en scoren na individuele actie
 - Schuiven en kantelen als blok
 - Streefdoel Ta-7 : spelpositie tijdens wedstrijd bij balverlies : principes van zonedekking
 - Tegenspeler beperken in speelmogelijkheden : speelhoeken afsluiten (vnl dieptepass vermijden)
 - Meeverdedigen van de aanvallers
 - Vermijden van de snelle counter
 - Schuiven en kantelen als blok
 - Streefdoel Ta-8 : duel tijdens wedstrijd : dekking en balrecuperatie
 - Dekking tov rechtstreekste tegenstrever, ruimte en medespeler die tegenstrever aanvalt
 - Dekken naar middenas toe
 - Storen in de lijn van de bal
 - Remmend wijken
 - Bij balrecuperatie diepgerichte actie opzoeken
 - Onderscheppen of tackles enkel indien 100% zekerheid
 - Gebruik van lichaam
 - Streefdoel Ta-9 : infiltratie en voorbereiding op vleugelverandering
 - Infiltratie met of zonder bal, op juiste moment



- Spelen door centrum van de aanval of via flanken, met aandacht voor eventuele flankverandering
- Streefdoel Ta-10 : passing en trappen : tijdstip, richting en kwaliteit
 - Weten wanneer bal bijhouden en wanneer spelen
 - Juiste keuze maken : breed, diep of in de voet
 - Vlotte balcirculatie, diepte voor breedte
 - Doelkans creëren en scoren, vanuit alle posities, stilliggende en rollende ballen, in de eerste tijd
 - Kwaliteit van de laatste voorzet
- Streefdoel Ta-11 : zonevoetbal kunnen toepassen
 - Basisprincipes zonevoetbal kunnen toepassen (zie hoger)
- Wedstrijdregels : buitenspelregel (en hoe deze te omzeilen)
- Veldbezetting :
 - Streven naar 1-4-3-3 systeem
 - Als capaciteiten van spelersgroep (individueel en collectief) niet beantwoorden aan specifieke taken voor de verschillende posities, kan hiervan afgeweken worden. Elke afwijking moet wel kunnen gemotiveerd worden naar de jeugdcoördinatie toe.
 - Zie verder individuele en collectieve taken in 11 × 11 bij balverlies en balbezit
- Wedstrijdopwarming :
 - Minimum 25 minuten : hiermee moet rekening gehouden worden bij de afspraken tot samenkomst van de spelers : elke speler moet 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd volledig klaar zijn om het terrein te betreden. Samenkomst bij verplaatsingen moet als dusdanig ingeschat worden.
 - Algemene doelstellingen : aanwakkeren cardiovasculair stelsel, prikkelen zenuwstelsel, blessurepreventie, mentale voorbereiding
 - Moet beantwoorden aan de leerdoelstellingen
 - Mogelijke volgorde :
 1. ingangzetting (eerst zonder, daarna met bal)
 2. stretching (oplekken : na opwarming geen statische stretching)
 3. voetbalspecifieke oefeningen (passing en controles in beweging)
 4. wedstrijdritme (snelle balwisselingen, versnellingen, ezelspel)
 5. afwerken op doel (links en rechts !)



- Speeltijd tijdens de wedstrijd :
 - Iedere speler krijgt voldoende speeltijd (minimaal 50%)
 - Doorlopende vervangingen garanderen extra coachingmomenten
- Cooling down na de wedstrijd : zowel fysisch als mental/emotioneel belangrijk
 - Uitlopen met lichte stretching
 - Eventueel telkens een speler aanduiden die een korte wedstrijdbespreking geeft : zowel van eigen prestatie als van ploegprestatie : hier op dit moment niet te ver op ingaan owv emotionele toestand, er kan dan wel bij de 1^e training verder op ingegaan worden en de leerpunten uitgehaald worden

DOELMAN

- Alle basistechnieken (in beweging en naar de bal toe), gecombineerd met sprong
- Fysieke streefdoelen : vorige +
 - Springen met éénbenige afzet (links en rechts)
 - zijwaarts
 - voorwaarts
 - Springen met tweebeinige afzet
 - zonder bal
 - geleidelijk aan met bal
- Technische streefdoelen : vorige +
 - Zweven
 - Plukken
 - Tippen (beide handen)
 - Boksen (beide vuisten)
 - Gericht uitgooien
- Tactische streefdoelen : vorige +
 - Uitkomen op diepe ballen
 - Uitkomen op centers (flank)
 - Leidinggevende taak : organisatie van de verdediging
 - Afspraken voor het terugspelen
 - Nadruk op zekerheid in het optreden



7 en 11 : FLANKAANVALLERS ▪ Eigen zone op de flank verdedigen : geen kruisbeweging met andere middenvelders of spitsen ▪ Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits : beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten) ▪ Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant ▪ Agressieve pressing op balbezitter bij signaal van centrale speler ▪ Negatieve pressing (shadow-pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal hem voorbij is	11 >< 11 INDIVIDUELE BASISTAKEN BIJ BALVERLIES PER ELFTALPOSITIE Bron : "KBVB - Het opleiden van onze jeugdvoetballers"	9 : DIEPE SPITS ▪ Zich tussen beide flankaanvallers opstellen (geen kruisbeweging) ▪ Speelhoeken afsluiten naar centrum toe (beletten van dieptepass) ▪ Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant ▪ Actief meeschuiven met blok en meepressen bij signaal tot collectieve pressing op de flank : beletten dat de tegenstander aan de bal gemakkelijk naar achter kan spelen ▪ Negatieve pressing (shadow-pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal voorbij is
6 en 8 : VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS ▪ Dieptepass beletten door speelhoeken in de diepte af te sluiten ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal ▪ 1-1 duel : agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid ▪ Meeschuiven en -pressen bij collectieve pressing op de dichtste flank ▪ Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit ▪ Coaching van andere middenvelders en spitsen : startsignaal geven voor collectieve pressing op dichtste flank		10 : AANVALLENDE MIDDENVELDER ▪ Centrale zone verdedigen : geen kruising met andere middenvelder (lateraal) of aanvaller (axiaal) ▪ Speelhoeken afsluiten om dieptepass te beletten ▪ Terugzakken tussen beide verdedigende middenvelders om ermee een platte driehoek te vormen ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken toepassen : zich niet laten uitschakelen maar opbouw naar buitenkant duwen ▪ Meeschuiven en -pressen bij start collectieve pressing ▪ Coaching van spitsen
2 en 5 : FLANKVERDEDIGERS ▪ Zone op de flank verdedigen : niet kruisen met centrale verdediger ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal ▪ 1-1 duel : agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid ▪ Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit (op dezelfde hoogte als centrale verdediger of hoger als tegenstander dit toelaat) ▪ Hoe dicht bij doel, hoe strikter dekking op directe tegenspeler zonder bal	1 : DOELMAN ▪ Doelkansen voorkomen door goede coaching en positiespel ver voor doel ▪ Anticiperen vooral op dieptepass doorheen centrum ▪ Snel duel opzoeken bij 1-1 maar slechts in de voeten gaan als hij bij de bal kan, anders remmend wijken	3 en 4 : CENTRALE VERDEDIGERS ▪ Eigen zone centraal verdedigen : niet kruisen met andere centrale verdediger en flankverdediger ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij bal ▪ 1-1 duel : agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid ▪ In dekking van naburige speler die in duel gaat ▪ Op dezelfde hoogte als andere centrale verdediger als bal op de flank is ▪ Hoe dicht bij doel, hoe strikter dekking op directe tegenspeler zonder bal ▪ Coaching van andere verdedigers en middenveld



COLLECTIEVE TAKEN BIJ BALVERLIES

**FASE 1 : Aanpassen aan het offensief van de tegenstander :
zo snel mogelijk de juiste verdedigende organisatie innemen en
zo snel mogelijk de speelruimte voor de tegenpartij verkleinen.**

- Op het ogenblik dat de tegenpartij in het bezit van de bal komt, 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 u worden nagestreefd om zoveel mogelijk dieptepassen 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.

**FASE 2 : Collectieve balrecreperatie door het toepassen
van de principes van pressing.**

- Er wordt collectief pressing gespeeld op de balbezitter als de **bal zich in het blok of tussen het blok en de zijlijn** bevindt of op de zwakste speler buiten het blok of bij een moeilijke pass naar een speler binnen het blok. Het defensief **blok 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 balrecreperatie **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 het pressen maakt het blok een beweging naar de bal en kunnen de meest naar voren geschoven tegenspelers hierdoor in buitenspel komen te staan.
- Coaching van de doelman en de centrale spelers primeert : wie valt de balbezitter aan, wie geeft dekking, wie neemt over.



7 en 11 : FLANKAANVALLERS ▪ Zo diep mogelijk spelen ▪ Zelf proberen vrijkomen of opkomende flankspeler vrijmaken in de hoek om een voorzet te trappen ▪ Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor ploeg centraal meer ruimte krijgt ▪ Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen ▪ Bij kans op voorzet van de andere kant naar binnen snijden richting 2^e paal	11 >< 11 INDIVIDUELE BASISTAKEN BIJ BALBEZIT PER ELFTALPOSITIE Bron : "KBVB - Het opleiden van onze jeugdvoetballers"	9 : DIEPE SPITS ▪ Steeds centraal als targetman aanspeelbaar zijn voor dieptepass ▪ Bal goed afschermen, individuele actie richting doel proberen, diep spelen in hoek voor flankspeler of terugleggen op inlopende middenvelder ▪ Hoge bal met hoofd deviëren naar insnjedende flankaanvaller ▪ Bij voorzet goed insnijden en op juiste moment naar 1^e paal toe bewegen ▪ Duel aangaan en fouten uitlokken rond en in 16m-gebied
6 en 8 : VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS ▪ Zich aanspeelbaar opstellen voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balaanname ▪ Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumsplits steunen ▪ Op geschikt moment diep gaan doorheen het centrum ▪ Foutieve laterale passes vermijden ▪ Eerst diep spelen, dan lateraal en dan pas achteruit ▪ Spel verleggen naar zwakke zone indien flank vastzit ▪ Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger (verdedigend denken) ▪ Coaching van de aanvallende middenvelder en aanvallers		10 : AANVALLENDE MIDDENVELDER ▪ Steeds aanspeelbaar opgesteld zijn voor alle spelers door voortdurend vrij te lopen ▪ Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn ▪ Spel verleggen indien flank vastzit ▪ Aannemen van de bal in functie van doel : dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen ▪ Aanvallers steeds steunen ▪ Eventueel via 1-2 aanvallers voor doel of op flank vrijspelen ▪ Goede positie t.h.v. 16m bij flankvoorzet ▪ Individuele actie doorheen het centrum durven ondernemen
2 en 5 : FLANKVERDEDIGERS ▪ Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen ▪ Op het juiste moment inschuiven langs de flank (bv na vleugelverandering of na persoonlijke balrecreatie) en als taakovername door verdedigende middenvelder mogelijk is ▪ Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of de aanval (lang) aanspelen ▪ Terugspelen naar centrale verdediger of naar doelman indien flank vastzit	1 : DOELMAN ▪ Terugspeelbal vragen om spel te verleggen naar zwakke zone ▪ Aanval zonder risico inzetten dmv pass, uittrap, doeltrap of uitworp ▪ Snelle tegenaanval indien mogelijk ▪ Coaching van de achterste linie mbt de opbouw	3 en 4 : CENTRALE VERDEDIGERS ▪ Goed in steun komen van K en flankverdediger : ideale passafstand innemen ▪ Snel en juist de bal aannemen ▪ Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan pas achteruit ▪ Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit ▪ Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is ▪ Mee aansluiten wanneer middenveld of aanval in balbezit is ▪ Coaching van het ganse elftal



COLLECTIEVE TAKEN BIJ BALBEZIT

- Het positieospel 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 doorheen 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 een **efficiënte bezetting van de waarheidszone** na : de centrumspits duikt op het gepast moment in naar de eerste paal, de andere spits kiest positie 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 gecreeërd** door in te schuiven naar de volgende linie, door individuele acties en 1-2-bewegingen.
- **Meerderheidssituaties worden uitgebuit** om kansen te creëren en doelpunten te maken door een goede bezetting voor doel en snelle en juiste keuze bij werkelijke doelkans.
- Bij het **combinatiespel** wordt perfectie nagestreefd : op de goede voet aanspelen, met de juiste balsnelheid, op het juiste moment en niet onnodig lopen met de bal.
- De verdedigers en middenvelders **vermijden foutieve laterale passes**.
- De **coaching** van de centrale spelers primeert.



Spelregels

Beenbeschermers	Verplicht
Rust	Time-out : 2 min. Half-time : 10 min.

Spelregels 11V11

SPEELTIJD

 U14-U17: 4 x 20'
 U19-U21: 2 x 45'

TERREIN

 Volledig terrein

DOELEN

 2,44m x 7,32m

CATEGORIE

 U14 en ouder

BAL

 U14 + U15: maat 4
 U16 en ouder: maat 5

RANGSCHIKKING

 Van toepassing

VERVANGINGEN

 U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter
 U19-U21: doorlopende wissels

BUITENSPEL

 Van toepassing

STRAFSCHOP

 Van toepassing

DOELTRAP

 Intrappen

VRIJE TRAP

 (On)rechtsreeks
 9m afstand

HOEKSCHOP

 Van toepassing
 9m afstand

ZIJLIJN

 Inworp

**VOETBAL
VLAANDEREN**
 Gewestelijk, provinciaal en
 interprovinciaal jeugdvoetbal

START WEDSTRIJD

 Aftrap centraal

GELE/RODE KAARTEN

 Van toepassing

FAIRPLAY

 Handen schudden voor
 en na de wedstrijd

SCHOEISEL

 Voetbalschoenen

Trainingsmethode

Het hoofdgerecht van elke training blijft de MIM-methode, een afwisseling van wedstrijd -en tussenvormen. Zij vormen geen doel op zich, maar het is een uitstekend middel om de creativiteit en de spelvreugde naar boven te halen. De aandacht ligt hier op het beheersen van de principes van het zonevoetbal, en de trainingsopbouw is gebaseerd op de ontleding en uitwerking van een spelprobleem, zonder hierbij de streefdoelen uit het oog te verliezen.



Trainingsvolume

De U14-U15 trainen 2x in de week. De duur van elke training is 90 minuten. De dagen en het beginuur worden in de voorbereiding met de betrokken jeugdopleider afgesproken. De trainingen starten in augustus en eindigen in mei, het precieze tijdstip wordt jaarlijks bepaald afhankelijk van de jaarkalender.

Basiskennis van de jeugdopleider

Streefdoel is minimaal getuigschrift C (initiator), voorkeur gaat uit naar getuigschrift B of UEFA B met licentie.

Minimaal kennis van

- Opleidingsvideo "Techniek trainen thuis" (Coerver bewegingen)
- Opleidingsvideo "Leerplan 7-17 jarigen" van de KBVB-Federale trainersschool

Jaarplanning

Hoewel alle streefdoelen gedurende het ganse jaar de nodige aandacht moeten krijgen, focussen we toch in bepaalde maanden op bepaalde doelen :

MAAND	Technisch streefdoel	Fysiek streefdoel	Tactisch streefdoel
Augustus	Te-7 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-6 en Ta-7
September	Te-7 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-6 en Ta-7
Oktober	Te-8 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-8 en Ta-9
November	Te-8 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-8 en Ta-9
December	Te-9 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-10 en Ta-11
Januari	Te-9 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-10 en Ta-11
Februari	Te-10 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-6, Ta-7 en Ta-8
Maart	Te-10 en Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-9, Ta-10 en Ta-11
April	Te-7 tm Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-6, Ta-7 en Ta-8
Mei	Te-7 tm Te-11	Fy-7 tm Fy-11	Ta-9, Ta-10 en Ta-11



**FASE 5 : Ontwikkeling competitierijpheid
& leren omgaan met speelwijze van onze club**
U16 en U17 : 11×11, spelen 1-4-3-3 formatie
Football as a long passing game with off-side rule

Ontwikkelingskenmerken

- **Mentaal :**
 - Gaat op zoek naar eigen IK, waardoor het zelfvertrouwen afneemt
 - Zet zich af tegen normale waarden
 - Wisselvallige motivatie, soms neiging om afspraken te verwaarlozen
 - Beter sociaal gedrag en groeiend verantwoordelijkheidsgevoel, wat het teambesef (teamspirit) ten goede komt
 - Soms te fanatiek, winnen wordt steeds belangrijker
 - Toch gevaar voor afglijden naar voor de sport nefast gedrag : drugs, tabak, alcohol, uitgaan ...
- **Fysiek :**
 - Opnieuw harmonieuze groei van het lichaam : evolueert naar lichaamsbouw jonge volwassene
 - Kracht is afhankelijk van de morfologie van de speler : training is mogelijk, maar opletten :
 - met partner
 - snelkracht (onder controle)
 - Uithouding kan getraind worden via extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand !)
 - Snelheid kan gemaximaliseerd worden door toename van kracht en techniek
 - Lichamelijke soepelheid blijft verbeteren, onderhouden in functie van blessures
- **Technisch :**
 - Coördinatie verbetert terug waardoor techniek en balgevoel weer terugkomen
 - Basistechnieken blijven herhalen
- **Tactisch :**
 - Rijp voor ploegtactieken



Ontwikkelingsdoelstellingen (eindtermen)

BASICS

- Basistechnieken verder perfectioneren op volle snelheid en tegenover 100% actieve tegenstand
- Inoefenen van verfijnde technieken : brossages, acrobatische volleys
- Eventueel individuele training
- Fysieke streefdoelen :
 - Streefdoel Fy-12 : uithouding systematisch verbeteren
 - Voorbereidingsperiode : van basisconditie naar wedstrijdritme
 - Wedstrijdperiode (tot winterstop) : onderhoud conditie
 - Aanvang 2^e wedstrijdperiode : conditionele batterijen weer opladen
 - Intensiteit : spelen met herhalingen-afstanden-duur-recuperatie
 - Langdurige sessies met bal
 - Geen weerstand !
 - Voldoende aandacht verhouding arbeid/rust
 - Streefdoel Fy-13 : Krachttraining op basis van snelkracht : in de kortst mogelijke tijd een maximum van kracht ontwikkelen
 - Met partner
 - Onder controle
 - Streefdoel Fy-14 : lenigheid, opwarming en recuperatie
 - In functie van blessurepreventie
 - Belang van warming-up en cooling-down nadrukkelijk aanleren en laten uitvoeren
- Mentaal streefdoel :
 - blijven hameren op inzet, doorzettingsvermogen, concurrentiestrijd, zelfvertrouwen, verantwoordelijkheidszin, creativiteit, vastberadenheid, aandacht en concentratie
MAAR het moet plezierig en ontspannend blijven
 - strijdlust aanscherpen, mannelijke contacten



- Speltechnische streefdoelen : grootste nadruk op aanleren van speltechnieken : het uitgebreide gezichtsveld (panoramische visie) moet door een groot aantal collectieve bewegingen geoefend worden :
 - Positiekiezen en combineren (vista en snelheid van uitvoering !)
 - Vrijlopen : steunen, anticiperen, positioneel bewegen
 - Collectieve balverovering : wijkend remmen, afsluiten speelhoeken
 - Dekken : zonedekking, onderlinge dekking, storen, wijken, pressen
 - Individuele en collectieve ritmeverandering

TEAMTACTICS

Leren functioneren tijdens een wedstrijd, met als fundamenteën

- verdedigen
- aanvallen
- omschakeling

Uitgangspunt : verdedigen bij balverlies, aanvallen bij balbezit, en dit **altijd samen !**

- Tactische streefdoelen :
 - Streefdoel Ta-12 : spelpositie tijdens wedstrijd in waarheidszone :
 - Correcte bezetting in strafschoopgebied, zowel bij B+ als bij B-
 - Korte dekking in waarheidszone bij balverlies
 - Strikte dekking ontvluchten bij balbezit
 - Streefdoel Ta-13 : spelpositie tijdens wedstrijd bij balverlies :
 - collectieve principes van zonedekking
 - Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie
 - Verdedigende T-vorm toepassen
 - Streefdoel Ta-14 : collectieve principes van zonevoetbal
 - Snel kantelen van het blok
 - Vleugelverandering, ruimte opzoeken
- Wedstrijdregels : buitenspelregel (en hoe deze te omzeilen)
- Veldbezetting :
 - Streven naar 1-4-3-3 systeem
 - Als capaciteiten van spelersgroep (individueel en collectief) niet beantwoorden aan specifieke taken voor de verschillende posities, kan



hiervan afgeweken worden. Elke afwijking moet wel kunnen gemotiveerd worden naar de jeugdcoördinatie toe.

- Zie verder individuele en collectieve taken in 11 × 11 bij balverlies en balbezit
- Wedstrijdopwarming :
 - Minimum 25 minuten : hiermee moet rekening gehouden worden bij de afspraken tot samenkomst van de spelers : elke speler moet 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd volledig klaar zijn om het terrein te betreden. Samenkomst bij verplaatsingen moet als dusdanig ingeschat worden.
 - Algemene doelstellingen : aanwakken cardiovasculair stelsel, prikkelen zenuwstelsel, blessurepreventie, mentale voorbereiding
 - Moet beantwoorden aan de leerdoelstellingen
 - Mogelijke volgorde :
 1. ingangzetting (eerst zonder, daarna met bal)
 2. stretching (oplekken : na opwarming geen statische stretching)
 3. voetbalspecifieke oefeningen (passing en controles in beweging)
 4. wedstrijdritme (snelle balwisselingen, versnellingen, ezelspel)
 5. afwerken op doel (links en rechts !)
- Speeltijd tijdens de wedstrijd :
 - Iedere speler krijgt voldoende speeltijd (minimaal 50%)
 - Doorlopende vervangingen garanderen extra coachingmomenten
- Cooling down na de wedstrijd : zowel fysisch als mental/emotioneel belangrijk
 - Uitlopen met lichte stretching
 - Eventueel telkens een speler aanduiden die een korte wedstrijdbespreking geeft : zowel van eigen prestatie als van ploegprestatie : hier op dit moment niet te ver op ingaan o.w.v. emotionele toestand, er kan dan wel bij de 1^e training verder op ingegaan worden en de leerpunten uitgehaald worden



DOELMAN

- Alle eerder basistechnieken tegenover 100% tegenstand
- Fysieke streefdoelen : vorige +
 - Schijnbewegingen met het lichaam
- Technische streefdoelen : vorige +
 - Zweven
 - Plukken
 - Tippen (beide handen)
 - Boksen (beide vuisten)
 - Gericht uitgooien
 - 1×1 duel
 - Dropkick
 - Spelerstechnieken in wedstrijd situaties = buiten 16m-gebied
- Tactische streefdoelen : vorige +
 - Uitkomen op diepe ballen
 - Uitkomen op centers (flank) met tegenstrevers
 - Leidinggevende taak : organisatie van de verdediging en strategische keuzes
 - Afspraken voor het terugspelen
 - Nadruk op zekerheid in het optreden
 - Leren op welke manier de bal in het spel moet gebracht worden in bepaalde situaties : inzicht, opbouw, eerst diep kijken



7 en 11 : FLANKAANVALLERS ▪ Eigen zone op de flank verdedigen : geen kruisbeweging met andere middenvelders of spitsen ▪ Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits : beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten) ▪ Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant ▪ Agressieve pressing op balbezitter bij signaal van centrale speler ▪ Negatieve pressing (shadow-pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal hem voorbij is	11 >< 11 INDIVIDUELE BASISTAKEN BIJ BALVERLIES PER ELFTALPOSITIE Bron : "KBVB - Het opleiden van onze jeugdvoetballers"	9 : DIEPE SPITS ▪ Zich tussen beide flankaanvallers opstellen (geen kruisbeweging) ▪ Speelhoeken afsluiten naar centrum toe (beletten van dieptepass) ▪ Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant ▪ Actief meeschuiven met blok en meepressen bij signaal tot collectieve pressing op de flank : beletten dat de tegenstander aan de bal gemakkelijk naar achter kan spelen ▪ Negatieve pressing (shadow-pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal voorbij is
6 en 8 : VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS ▪ Dieptepass beletten door speelhoeken in de diepte af te sluiten ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal ▪ 1-1 duel : agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid ▪ Meeschuiven en -pressen bij collectieve pressing op de dichtste flank ▪ Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit ▪ Coaching van andere middenvelders en spitsen : startsignaal geven voor collectieve pressing op dichtste flank		10 : AANVALLENDE MIDDENVELDER ▪ Centrale zone verdedigen : geen kruising met andere middenvelder (lateraal) of aanvaller (axiaal) ▪ Speelhoeken afsluiten om dieptepass te beletten ▪ Terugzakken tussen beide verdedigende middenvelders om ermee een platte driehoek te vormen ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken toepassen : zich niet laten uitschakelen maar opbouw naar buitenkant duwen ▪ Meeschuiven en -pressen bij start collectieve pressing ▪ Coaching van spitsen
2 en 5 : FLANKVERDEDIGERS ▪ Zone op de flank verdedigen : niet kruisen met centrale verdediger ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal ▪ 1-1 duel : agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid ▪ Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit (op dezelfde hoogte als centrale verdediger of hoger als tegenstander dit toelaat) ▪ Hoe dicht bij doel, hoe strikter dekking op directe tegenspeler zonder bal	1 : DOELMAN ▪ Doelkansen voorkomen door goede coaching en positiespel ver voor doel ▪ Anticiperen vooral op dieptepass doorheen centrum ▪ Snel duel opzoeken bij 1-1 maar slechts in de voeten gaan als hij bij de bal kan, anders remmend wijken	3 en 4 : CENTRALE VERDEDIGERS ▪ Eigen zone centraal verdedigen : niet kruisen met andere centrale verdediger en flankverdediger ▪ Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij bal ▪ 1-1 duel : agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid ▪ In dekking van naburige speler die in duel gaat ▪ Op dezelfde hoogte als andere centrale verdediger als bal op de flank is ▪ Hoe dicht bij doel, hoe strikter dekking op directe tegenspeler zonder bal ▪ Coaching van andere verdedigers en middenveld



COLLECTIEVE TAKEN BIJ BALVERLIES

**FASE 1 : Aanpassen aan het offensief van de tegenstander :
zo snel mogelijk de juiste verdedigende organisatie innemen en
zo snel mogelijk de speelruimte voor de tegenpartij verkleinen.**

- Op het ogenblik dat de tegenpartij in het bezit van de bal komt, 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 u worden nagestreefd om zoveel mogelijk dieptepassen 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.

**FASE 2 : Collectieve balrecreperatie door het toepassen
van de principes van pressing.**

- Er wordt collectief pressing gespeeld op de balbezitter als de **bal zich in het blok of tussen het blok en de zijlijn** bevindt of op de zwakste speler buiten het blok of bij een moeilijke pass naar een speler binnen het blok. Het defensief **blok preste 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 balrecreperatie **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 het pressen maakt het blok een beweging naar de bal en kunnen de meest naar voren geschoven tegenspelers hierdoor in buitenspel komen te staan.
- Coaching van de doelman en de centrale spelers primeert : wie valt de balbezitter aan, wie geeft dekking, wie neemt over.



7 en 11 : FLANKAANVALLERS ▪ Zo diep mogelijk spelen ▪ Zelf proberen vrijkomen of opkomende flankspeler vrijmaken in de hoek om een voorzet te trappen ▪ Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor ploeg centraal meer ruimte krijgt ▪ Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen ▪ Bij kans op voorzet van de andere kant naar binnen snijden richting 2^e paal	11 >< 11 INDIVIDUELE BASISTAKEN BIJ BALBEZIT PER ELFTALPOSITIE Bron : "KBVB - Het opleiden van onze jeugdvoetballers"	9 : DIEPE SPITS ▪ Steeds centraal als targetman aanspeelbaar zijn voor dieptepass ▪ Bal goed afschermen, individuele actie richting doel proberen, diep spelen in hoek voor flankspeler of terugleggen op inlopende middenvelder ▪ Hoge bal met hoofd deviëren naar insnjedende flankaanvaller ▪ Bij voorzet goed insnijden en op juiste moment naar 1^e paal toe bewegen ▪ Duel aangaan en fouten uitlokken rond en in 16m-gebied
6 en 8 : VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS ▪ Zich aanspeelbaar opstellen voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balaanname ▪ Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumsplits steunen ▪ Op geschikt moment diep gaan doorheen het centrum ▪ Foutieve laterale passes vermijden ▪ Eerst diep spelen, dan lateraal en dan pas achteruit ▪ Spel verleggen naar zwakke zone indien flank vastzit ▪ Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger (verdedigend denken) ▪ Coaching van de aanvallende middenvelder en aanvallers		10 : AANVALLENDE MIDDENVELDER ▪ Steeds aanspeelbaar opgesteld zijn voor alle spelers door voortdurend vrij te lopen ▪ Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn ▪ Spel verleggen indien flank vastzit ▪ Aannemen van de bal in functie van doel : dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen ▪ Aanvallers steeds steunen ▪ Eventueel via 1-2 aanvallers voor doel of op flank vrijspelen ▪ Goede positie t.h.v. 16m bij flankvoorzet ▪ Individuele actie doorheen het centrum durven ondernemen
2 en 5 : FLANKVERDEDIGERS ▪ Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen ▪ Op het juiste moment inschuiven langs de flank (bvb na vleugelverandering of na persoonlijke balrecreatie) en als taakovername door verdedigende middenvelder mogelijk is ▪ Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of de aanval (lang) aanspelen ▪ Terugspelen naar centrale verdediger of naar doelman indien flank vastzit	1 : DOELMAN ▪ Terugspeelbal vragen om spel te verleggen naar zwakke zone ▪ Aanval zonder risico inzetten dmv pass, uittrap, doeltrap of uitworp ▪ Snelle tegenaanval indien mogelijk ▪ Coaching van de achterste linie mbt de opbouw	3 en 4 : CENTRALE VERDEDIGERS ▪ Goed in steun komen van K en flankverdediger : ideale passafstand innemen ▪ Snel en juist de bal aannemen ▪ Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan pas achteruit ▪ Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit ▪ Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is ▪ Mee aansluiten wanneer middenveld of aanval in balbezit is ▪ Coaching van het ganse elftal



COLLECTIEVE TAKEN BIJ BALBEZIT

- Het positieospel 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 doorheen 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 een **efficiënte bezetting van de waarheidszone** na : de centrumspits duikt op het gepast moment in naar de eerste paal, de andere spits kiest positie 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 gecreeërd** door in te schuiven naar de volgende linie, door individuele acties en 1-2-bewegingen.
- **Meerderheidssituaties worden uitgebuit** om kansen te creëren en doelpunten te maken door een goede bezetting voor doel en snelle en juiste keuze bij werkelijke doelkans.
- Bij het **combinatiespel** wordt perfectie nagestreefd : op de goede voet aanspelen, met de juiste balsnelheid, op het juiste moment en niet onnodig lopen met de bal.
- De verdedigers en middenvelders **vermijden foutieve laterale passes**.
- De **coaching** van de centrale spelers primeert.



Spelregels

Beenbeschermers	Verplicht
Rust	Time-out : 2 min. Half-time : 10 min.

Spelregels 11V11

SPEELTIJD

 U14-U17: 4 x 20'
 U19-U21: 2 x 45'

TERREIN

 Volledig terrein

DOELEN

 2,44m x 7,32m

CATEGORIE

 U14 en ouder

BAL

 U14 + U15: maat 4
 U16 en ouder: maat 5

RANGSCHIKKING

 Van toepassing

VERVANGINGEN

 U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter
 U19-U21: doorlopende wissels

BUITENSPEL

 Van toepassing

STRAFSCHOP

 Van toepassing

DOELTRAP

 Intrappen

VRIJE TRAP

 (On)rechtsreeks
 9m afstand

HOEKSCHOP

 Van toepassing
 9m afstand

ZIJLIJN

 Inworp

**VOETBAL
VLAANDEREN**
 Gewestelijk, provinciaal en
 interprovinciaal jeugdvoetbal

START WEDSTRIJD

 Aftrap centraal

GELE/RODE KAARTEN

 Van toepassing

FAIRPLAY

 Handen schudden voor
 en na de wedstrijd

SCHOEISEL

 Voetbalschoenen

Trainingsmethode

Het hoofdgerecht van elke training blijft de MIM-methode, een afwisseling van wedstrijd -en tussenvormen. Zij vormen geen doel op zich, maar het is een uitstekend middel om de creativiteit en de spelvreugde naar boven te halen. De aandacht ligt hier op het beheersen van de principes van het zonevoetbal, en de trainingsopbouw is gebaseerd op de ontleding en uitwerking van een spelprobleem, zonder hierbij de streefdoelen uit het oog te verliezen.



Trainingsvolume

De U16-U17 trainen 2x in de week. De duur van elke training is 90 minuten. De dagen en het beginuur worden in de voorbereiding met de betrokken jeugdopleider afgesproken. De trainingen starten in augustus en eindigen in mei, het precieze tijdstip wordt jaarlijks bepaald afhankelijk van de jaarkalender.

Basiskennis van de jeugdopleider

Streefdoel is minimaal getuigschrift C (initiator), voorkeur gaat uit naar getuigschrift B of UEFA B met licentie.

Minimaal kennis van

- Opleidingsvideo "Techniek trainen thuis" (Coerver bewegingen)
- Opleidingsvideo "Leerplan 7-17 jarigen" van de KBVB-Federale trainersschool

Jaarplanning

Hoewel alle streefdoelen gedurende het ganse jaar de nodige aandacht moeten krijgen, focussen we toch in bepaalde maanden op bepaalde doelen :

MAAND	Technisch streefdoel	Fysiek streefdoel	Tactisch streefdoel
Augustus	Basistechnieken perfectioneren	Fy-12 - Fy-13 - Fy-14	Ta-12 - Ta-13 - Ta-14
September			
Oktober			
November			
December			
Januari			
Februari			
Maart			
April			
Mei			



De observatie

Leerdoelstellingen zijn enkel zinvol als ze goed geobserveerd worden. De observatie tijdens trainingen, wedstrijden en ook daarbuiten is voor elke jeugdopleider van het grootste belang. Er kan namelijk geen vooruitgang geboekt worden als we niet in staat zijn voortdurend in te spelen op

- opgemerkte tekortkomingen
- sterke punten

waardoor we dan in onze trainingen kunnen anticiperen.

Goed observeren is dus voortdurend kijken naar de evolutie van onze spelers : worden de streefdoelen gehaald in alle domeinen :

- Techniek
- Tactiek
- Fysiek
- Mentaal en moreel

Technische vaardigheden die kunnen/moeten geobserveerd worden :

- Balvaardigheid
- Basistechnieken
- Leiden en dribbelen van de bal
- Balcontroles
- Passing
- Kopspel
- Traptechniek
- Tackling

Fysieke vaardigheden die kunnen/moeten geobserveerd worden :

- Coördinatievermogen
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen
- Pure snelheid
- Snelheidsuithouding
- Herhaald kort sprintvermogen
- Kracht
- Snelkracht
- Loopscholing



Tactische vaardigheden die kunnen/moeten geobserveerd worden :

- Spelinzicht
- Ploegsport
- Spel zonder bal
- Aanvallende capaciteiten
- Verdedigende capaciteiten
- Opbouwende capaciteiten
- Strategische waarde

Mentale vaardigheden die kunnen/moeten geobserveerd worden :

- Doorzettingsvermogen
- Zelfvertrouwen
- Agressiviteit-Strijdlust-Inzet
- Concentratie
- Initiatiefname
- Ambitie
- Competitiegeest
- Extroversie
- Hyperactiviteit
- Stressbestendigheid
- Faalangst

Belangrijk : wees voorzichtig met de resultaten van de observatie.

Het is duidelijk dat niet iedereen over dezelfde eigenschappen moet beschikken om een perfecte ploeg te kunnen vormen (bvb spelverdeler tov verdediger).

Respecteer de verschillen op het technische en tactische vlak die er ongetwijfeld zullen zijn en dikwijls te wijten zijn aan fysiologische verschillen (kracht - souplesse - grootte ...).



Evaluatie van de jeugdspeler

Inleiding

Voetbal is een dusdanig complexe en ingewikkelde sport dat de nodige kwaliteiten niet door enkele tests kunnen gemeten of geëvalueerd worden.

Wel kan het geheel opgedeeld worden in enkele deelcomponenten die wel vatbaar zijn voor testen. De optelsom van deze deelcomponenten leveren echter slechts een beperkt globaal beeld op van de voetballer, omdat in de tests geen rekening gehouden wordt met factoren zoals tegenstand en collectiviteit, zaken die toch eigen zijn aan de ploegsport voetbal.

Daarom mogen de uitslagen van testen nooit de doorslag geven in de globale beoordeling van de speler, zij kunnen wel gebruikt worden om

- mogelijke streefdoelen op te sporen voor individuele trainingen (bv looptraining, techniektraining ...)
- vergelijkingen te maken met leeftijdsgenoten en met voorgaande jaren
- bepaalde (uitzonderlijke) capaciteiten op te meten (evt. genetisch bepaald)

De testsessies zijn vooral nuttig als ze goed geëvalueerd worden. Het maakt een directe interactie mogelijk bij eventueel tegenvallende resultaten :

- lenigheid : kan thuis bij-geoefend worden obv een opgesteld programma
- pure snelheid : kan verbeterd worden door meer aandacht aan loop- en coördinatie-training
- uithouding : kan verbeterd worden door de opbouwperiode te verlengen indien nodig

De deelcomponenten moeten ook in het kader van het geheel bekeken worden : als een speler zeer snel is in pure snelheid, maar in de wedstrijden steeds een stapje te kort komt, moet deze niet bijgeschoold worden op snelheid of techniek maar moet zijn spelinzicht verbeterd worden.



Voorwaarden en richtlijnen voor het doorvoeren van testen

De belangrijkste voorwaarden waaraan een test moet voldoen zijn :

- **objectiviteit** : resultaten mogen niet beïnvloedbaar zijn door omstandigheden of test-afnemer, ze mogen enkel afhangen van de prestaties van de geteste speler
- **geldigheid** : testen mogen enkel die bekwaamheden beoordelen waarvoor ze ontworpen zijn
- **nauwkeurigheid** : de organisatie moet perfect zijn om een zo groot mogelijke graad van nauwkeurigheid te bereiken : correcte afstanden, tijdswaarnemingen ...
- **herhalingsvatbaarheid** : testen moeten gemakkelijk georganiseerd en herhaald kunnen worden
- **gemak bij de uitvoering** : gebaseerd op een minimum aan gebruikte materialen en zo eenvoudig mogelijke oefeningen

Vandaar moeten bij het afnemen van de testen een aantal richtlijnen opgevolgd worden :

- **standaardisatie van de testomstandigheden en testprocedures** :
 - dezelfde ondergrond, weersomstandigheden
 - dezelfde volgorde tests, schoeisel
- **gezondheidstoestand spelers** :
 - goed uitgerust, geen blessures, goede voedingstoestand
 - uniforme opwarming (cardiovasculair én testspecifiek)
- **testinstructies** :
 - voor het afnemen van de test is het belangrijk dat de spelers duidelijk de richtlijnen begrijpen
 - vlot verloop van de testafname
 - organiseer recuperatieactiviteiten tussen de verschillende testen
- **motivatie** :
 - voorafgaand kan het testdoel met de spelers besproken worden zodat ze voldoende gemotiveerd zijn en zich 100 % inspannen voor de test; eventuele druk en daardoor gespannen prestaties spelen op die manier ook mee in de testresultaten
 - overloop nadien samen met de spelers de resultaten en geef hen eventueel aanbevelingen
- **tijdstip** :
 - een trainingseffect kan pas geëvalueerd worden na 6 weken



- je kan 4 tot 6 metingen doen per jaar : 1 op het einde van het seizoen en/of bij het begin van het nieuwe seizoen, 1 op het einde van de voorbereiding (hier situeert zich de piek in het prestatieniveau), 1 bij het begin van de winterstop en 1 op het einde van de winterstop

Verder in deze bundel vind je een aantal testen die kunnen gebruikt worden in de evaluatie van de spelers doorheen het seizoen :

- veldtests ter ondersteuning van de fysische basiscomponenten
- veldtests ter evaluatie van de voetbaltechnische vaardigheden

Deze tests kunnen een basis vormen voor het invullen van het evaluatieformulier (zie verder) van de spelers, hetgeen normaal minimum 2x per jaar moet gebeuren, voor de winterstop en tegen het einde van het seizoen.

Voor de keepers geldt er een apart evaluatieformulier.



VELDTESTS TER ONDERSTEUNING VAN DE FYSISCH BASISCOMPONENTEN

1. Tempo Shuttle Run

Doel : evalueren van het (a-cyclisch anaëroob) uithoudingsvermogen

Referentie : Decock en Demeestere (1999)

Richtlijnen : Deze test wordt op het voetbalterrein met voetbalschoenen afgelegd.

De speler tracht een totale afstand van 300 m zo snel mogelijk af te leggen : 10 m heen en terug, 20 m heen en terug, 30 m heen en terug, 40 m heen en terug en tenslotte 50 m heen en terug. Bij het keren moet de speler rond de kegel draaien. De speler krijgt slechts 1 poging.

Testleiders : 2

Materiaal : 1 meetlint, 6 kegels, 1 chronometer

Opmerkingen : aangezien de Tempo Shuttle Run het anaëroob uithoudingsvermogen meet, is deze test niet geschikt voor jonge voetballertjes (< U12).

De spelers zullen volledig verzuurd raken zodat het belangrijk is om hen zoveel mogelijk aan te moedigen tijdens de inspanning.

De testleiders moeten controleren of de spelers rond het keerpunt draaien.

Score : de score geeft de tijd weer, nodig om de totale afstand af te leggen, uitgedrukt in seconden. Voorbeeld : een speler die 1 min. 15 sec. loopt, krijgt een score van 75.

2. Shuttle Run (10 x 5 m)

Doel : evalueren van de wendbaarheid en de loopsnelheid

Referentie : Council of Europe (1988)

Richtlijnen : deze test wordt afgelegd op het terrein met voetbalschoenen. De speler dient zo snel mogelijk 5x heen en weer te lopen tussen 2 lijnen op 5 m van elkaar. Hij neemt plaats achter de startlijn in een startklare houding, met de voorste voet juist achter de lijn. Bij het startsignaal loopt de speler zo snel mogelijk naar de andere lijn en overschrijdt deze met beide voeten. Vervolgens loopt hij zo snel mogelijk terug naar de startlijn en overschrijdt ook deze met beide voeten. Dit is één cyclus, die 5x moet worden uitgevoerd. Bij de laatste beurt dient de speler niet af te remmen, maar door te lopen bij het overschrijden van de eindmeet. De test wordt éénmaal uitgevoerd.

Testleiders : 1



Materiaal : 4 verkeerskegels, kleefband of lint, 1 meetlint en 1 chronometer

Opmerkingen : de speler dient telkens de lijn te overschrijden met beide voeten. De chronometer wordt gestopt wanneer de speler de aankomstlijn met één voet overschrijdt. De speler mag niet uitglijden of schuiven tijdens de test.

Score : de tijd die nodig is om 5 volledige cycli af te leggen, wordt als score genoteerd, uitgedrukt in seconden en tienden van een seconde. Voorbeeld : een tijd van 21,6 sec krijgt een score van 21,6

Ter info : barema's Westerlo

		A (10/10)	B (9/10)	C (8/10)	D (7/10)	E (6/10)
prem1	U10	< 16,80	< 17,10	< 17,50	< 17,80	> 17,80
prem2	U11	< 16,60	< 16,90	< 17,30	< 17,60	> 17,60
min1	U12	< 16,30	< 16,60	< 17,00	< 17,30	> 17,30
min2	U13	< 16,00	< 16,30	< 16,70	< 17,00	> 17,00
kad1	U14	< 15,80	< 16,10	< 16,50	< 16,80	> 16,80
kad2	U15	< 15,00	< 15,30	< 15,70	< 16,00	> 16,00
schol1	U16	< 14,00	< 14,30	< 14,70	< 15,00	> 15,00
schol2	U17	< 13,80	< 14,10	< 14,40	< 14,80	> 14,80

3. Short Sprint Test

Doel : een beeld vormen over de pure snelheid (korte spurt)

Referentie : testbatterij Westerlo

Richtlijnen : vanuit stilstand spurten over de lengte van de korte zijde van de grote backlijn (16,5 m)

Testleiders : 1

Materiaal : chronometer

Opmerkingen : met beide voeten achter achterlijn vertrekken, speler mag uitlopen na eindpunt

Score : de tijd die nodig is

Ter info : barema's Westerlo



		A (10/10)	B (9/10)	C (8/10)	D (7/10)	E (6/10)
prem1	U10	< 3,65	< 3,85	< 4,05	< 4,25	> 4,25
prem2	U11	< 3,40	< 3,60	< 3,80	< 4,00	> 4,00
min1	U12	< 3,20	< 3,40	< 3,60	< 3,80	> 3,80
min2	U13	< 3,10	< 3,20	< 3,40	< 3,60	> 3,60
kad1	U14	< 3,00	< 3,10	< 3,20	< 3,40	> 3,40
kad2	U15	< 2,90	< 3,00	< 3,10	< 3,20	> 3,20
schol1	U16	< 2,80	< 2,90	< 3,00	< 3,10	> 3,10
schol2	U17	< 2,75	< 2,85	< 2,95	< 3,05	> 3,05

4. Long Sprint Test

Doel : een beeld vormen over de pure snelheid (lange spurt)

Referentie : testbatterij Westerlo

Richtlijnen : vanuit stilstand spurten over de lengte van de lange zijde van de grote backlijn (40,5 m)

Testleiders : 1

Materiaal : chronometer

Opmerkingen : met beide voeten achter startlijn vertrekken, speler mag uitlopen na eindpunt

Score : de tijd die nodig is

Ter info : barema's Westerlo

		A (10/10)	B (9/10)	C (8/10)	D (7/10)	E (6/10)
prem1	U10	< 7,15	< 7,45	< 7,75	< 8,15	> 8,15
prem2	U11	< 7,00	< 7,30	< 7,60	< 8,00	> 8,00
min1	U12	< 6,70	< 7,00	< 7,30	< 7,70	> 7,70
min2	U13	< 6,40	< 6,70	< 7,00	< 7,40	> 7,40
kad1	U14	< 6,20	< 6,50	< 6,80	< 7,20	> 7,20
kad2	U15	< 6,00	< 6,30	< 6,60	< 7,00	> 7,00
schol1	U16	< 5,90	< 6,20	< 6,50	< 6,90	> 6,90
schol2	U17	< 5,70	< 6,00	< 6,30	< 6,70	> 6,70



VELDTESTS TER EVALUATIE VAN DE VOETBALTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

Uit de "Jeugdolympiade", een initiatief van de Vlaamse Gemeenschap (2008) en gecoördineerd door Bloso

TEST 1 : JONGLEREN

Richtlijnen : De speler houdt de bal in de lucht met de lichaamsdelen die in het voetbal toegelaten zijn. De poging eindigt als de bal de grond raakt. Elke speler krijgt 2 pogingen. De speler mag bij het begin de bal in zijn handen nemen. Hij/Zij mag eveneens met de bal vanop de grond starten.

Materiaal : 1 bal

Puntentelling : aantal opeenvolgende balcontacten

Score : som van 2 pogingen

Barema's : enkel barema's voor U13 en U15 ter beschikking

		A (10/10)	B (9/10)	C (8/10)	D (7/10)	E (6/10)
deb	U7	> 15	> 10	> 8	> 5	< 3
duiv	U9	> 25	> 20	> 15	> 10	< 10
prem	U11	> 50	> 40	> 30	> 20	< 20
min	U13	> 75	> 60	> 45	> 30	< 30
kad	U15	> 100	> 80	> 60	> 40	< 40
schol	U17	> 125	> 100	> 75	> 50	< 50

TEST 2 : SLALOMDRIBBEL

Richtlijnen : De speler dient zo snel mogelijk met de bal ad voet tussen 9 paaltjes heen- en terug te slalommen. De afstand tussen de paaltjes bedraagt 2m. De speler start naast de 1^{ste} slalompaal.

De speler krijgt 2 pogingen. Hij/Zij krijgt tussen beide pogingen minimum 2' rust.

Materiaal : 9 paaltjes, meetlint, chronometer, bal

Puntentelling : Tijd tussen vertreksignaal en passeren startpaal bij terugkeer. Indien de speler een poortje overslaat of omver loopt, worden er 2 strafseconden bijgerekend.

Score : aantal seconden (tot op 1/10 nauwkeurig) vd beste tijd



Barema's : enkel barema's voor U13 en U15 ter beschikking

		A (10/10)	B (9/10)	C (8/10)	D (7/10)	E (6/10)
deb	U7	< 25,5	< 27,0	< 28,5	< 30,0	> 30,0
duiv	U9	< 22,5	< 24,0	< 25,5	< 27,0	> 27,0
prem	U11	< 20,0	< 21,5	< 23,0	< 24,5	> 24,5
min	U13	< 18,0	< 19,5	< 21,0	< 22,5	> 22,5
kad	U15	< 17,0	< 18,5	< 20,0	< 21,5	> 21,5
schol	U17	< 16,0	< 17,5	< 19,0	< 20,5	> 20,5

TEST 3 : LOBTEST

Richtlijnen : De middencirkel wordt ingedeeld in 3 sectoren waarbij de straal van de cirkels resp. 3m, 6m en 9,15m bedragen. De speler staat op 20m (*) afstand van de middenstip opgesteld en hij probeert de bal over een afstand van 20m (*) te lobben waarbij de bal zo dicht mogelijk bij de middenstip valt. De plaats waar de bal het eerst de grond raakt bepaalt de score (**). De speler krijgt 5 pogingen met elke voet (totaal 10 pogingen).

(*) richtafstand voor U13, aanpassen ngl. leeftijdsgroep

(**) Voor < U8 telt de plaats waar de bal tot stilstand komt

Materiaal : 3x20 markeringspotjes, bal, 4 kegels

Puntentelling : afhankelijk van plaats waar de bal voor het eerst de grond raakt (**) krijgt de speler 3 (binnenste cirkel = 3m), 2 (middenste cirkel = 6m) of 1 (buitenste cirkel = 9,15m) punten. De maximale score die de speler kan halen is 30 (3x5x2) punten.

Score : de som van de 10 pogingen (5 rechtervoet, 5 linkervoet)

Barema's : enkel barema's voor U13 en U15 ter beschikking

		afstand	A (10/10)	B (9/10)	C (8/10)	D (7/10)	E (6/10)
deb	U7	10 m	> 15	> 11	> 7	> 4	< 4
duiv	U9	10 m	> 15	> 11	> 7	> 4	< 4
prem	U11	15 m	> 17	> 14	> 11	> 7	< 7
min	U13	20 m	> 19	> 16	> 13	> 10	< 10
kad	U15	25 m	> 20	> 17	> 14	> 11	< 11
schol	U17	30 m	> 21	> 18	> 15	> 12	< 12



TEST 4 : GERICHT TRAPPEN

Richtlijnen : De speler moet de bal vanop 20m afstand (*) tussen 2 paaltjes trappen. De afstand tussen de paaltjes bedraagt 2m. Naast dit poortje staan er langs beide kanten telkens 2 poortjes met een resp. breedte van 3 en 4m. De speler krijgt 5 pogingen met elke voet (totaal 10 pogingen).

(*) richtafstand voor U13, aanpassen ngl. leeftijdsgroep

Puntentelling : afhankelijk van het poortje waar de bal doorgaat, krijgt de speler 3 (middelste poort van 2m breed), 2 (poortje naast middelste = 3m breed) of 1 (buitenste poortje van 4m breed) punt(en). De maximale score die de speler kan halen is 30 (3x5x2) punten.

De bal moet onder het hoogste punt vd palen doorgaan (anders worden er geen punten toegekend). De bal dient eveneens de (denkbeeldige) lijn tussen de palen te overschrijden (anders worden er geen punten toegekend).

Score : de som van de 10 pogingen (5 rechtervoet, 5 linkervoet)

Barema's : enkel barema's voor U13 en U15 ter beschikking

		afstand	A (10/10)	B (9/10)	C (8/10)	D (7/10)	E (6/10)
deb	U7	10 m	> 15	> 13	> 11	> 9	< 9
duiv	U9	10 m	> 17	> 15	> 13	> 11	< 11
prem	U11	15 m	> 19	> 17	> 15	> 13	< 13
min	U13	20 m	> 21	> 19	> 17	> 15	< 15
kad	U15	25 m	> 23	> 21	> 19	> 17	< 17
schol	U17	30 m	> 25	> 23	> 21	> 19	< 19





Evaluatie jeugdtrainers

Een belangrijke pijler binnen het beleid van een jeugdopleiding is ongetwijfeld de aanwezigheid van een open communicatie, steunend op wederzijds respect en vertrouwen. Op deze manier vloeit er al een groot deel informele informatie tussen jeugdbeleid (bestuur en coördinatie) en jeugdtrainers.

Toch is het ook aangewezen om minstens éénmaal per jaar van elke trainer een evaluatierapport op te maken. Binnen deze formele evaluatie dienen alle thema's aan bod te komen die belangrijk zijn in de begeleiding van jeugdvoetballers en het functioneren van de trainer binnen de jeugdopleiding van de club.

Ook is het interessant om de trainer zelf een evaluatie te laten maken van zijn functioneren. Deze zelfevaluatie kan dan vergeleken worden met de beoordeling vanuit de club.

Achteraan deze bundel vind je het evaluatieformulier dat hiervoor zal gebruikt worden en éénmaal per jaar dient ingevuld te worden, en zo de basis vormt van het functioneringsgesprek met de jeugdtrainers.





Administratieve begeleiding

VOOR HET PUBLIEK

Infoboekje

Bij het begin van het seizoen ontvangt elke jeugdspeler (én elke jeugdtrainer) een infoboekje waarin de nodige informatie kan teruggevonden worden, o.a.

- wie is wie in de club : contactgegevens jeugdbestuur en jeugdtrainers
- intern reglement en gedragsregels
- praktische afspraken
- datums van evenementen ...
- trainings- en wedstrijdgegevens

Website

De club beschikt ook over een eigen website waarop de nodige informatie kan gevonden worden : www.kfchamunited.be

Infoborden

Het is de bedoeling dat alle nodige informatie met betrekking tot de jeugdwerking terug te vinden is op de infoborden op de trainings- en wedstrijdlocatie.

Interne nieuwsbrieven

Alle mededelingen, aankondigingen van en uitnodigingen voor evenementen gedurende het seizoen worden via nieuwsbrieven (papier of email) verspreid onder de jeugdspelers en hun ouders.



VOOR DE JEUGDBEGELEIDERS

SoccerOnline

Vanaf juni 2015 is K.F.C. Ham United geabonneerd op SoccerOnline, een webapplicatie die een platform aanbiedt waarbinnen de club haar ideeën en visie kan concretiseren en dit in niet geringe mate volgens de richtlijnen van de **KBVB**. Het grote voordeel is dat door gebruik te maken van dit online systeem de trainers privé kunnen werken aan hun ploeg, maar dat alle informatie – ook na een eventueel vertrek van de trainer in kwestie – **IN DE CLUB** blijft.

Zo kan makkelijk een database opgebouwd worden van scoutingverslagen, trainingen, spelersquoteringen etc. die op deze manier niet verloren gaan.

De software draait rond een aantal functies : trainer, keeperstrainer, scout, beheerder, afgevaardigde, dokter, paramedici.

Elke functie heeft zijn rechten op één of meerdere delen van de software.

De club voorziet tijdens elke jeugdtrainers-vergadering een toelichting over het gebruik van deze tool.

Op deze manier krijgt de trainer toegang tot

- een lijst met alle gegevens van zijn spelers
- een lijst met alle contactgegevens van het jeugdbestuur en -coördinatie
- een lijst met alle contactgegevens van zijn collega-jeugdtrainers (wat interessant kan zijn mbt het eenmalig doorschuiven van spelers)

Ook kan de trainer in deze tool onder andere trainingsaanwezigheden en evaluaties van zijn ploeg registreren.

Evaluatieformulieren spelers

In bijlage vind je per ploeg voorbeelden van evaluatie-tabellen : deze worden elektronisch ter beschikking gesteld van de trainers, die ze dan eventueel kunnen gebruiken als basis voor het invullen van de evaluaties van de spelers, om deze dan op vaste momenten (2x per seizoen) te bespreken met de jeugdcoördinatie en/of de spelers/ouders (op vraag)



Evaluatieformulier jeugdtrainers

- 1x per jaar in te vullen, zowel door jeugdtrainers zelf (zelfevaluatie), door afgevaardigde als door jeugdcoördinator

Jeugdbeleidsplan

M.a.w. deze bundel



Leefregels van de club

Een goede jeugdwerking is meer dan alleen kinderen te laten voetballen. De club heeft ook een belangrijke opvoedkundige taak, die door trainers en bestuursleden ter harte wordt genomen.

Een organisatie kan slechts vlot functioneren als er **concrete afspraken** worden gemaakt, waaraan iedereen zich vervolgens ook houdt. Deze afspraken kunnen jaarlijks aangepast worden naargelang de omstandigheden, maar de basisafspraken blijven van tel.

Wij vragen van iedereen die bij de jeugdopleiding betrokken is (spelers en hun ouders, trainers) de nodige discipline om deze afspraken na te leven, omdat discipline de basis is voor een goed resultaat, en dit in de meest brede zin van het woord.

Alle betrokkenen zijn verplicht het intern reglement te kennen en zich eraan te houden. Bij het niet naleven van deze regels zal de betrokkene hierover aangesproken worden, ernstige of herhaalde overtredingen kunnen leiden tot een tijdelijke of zelfs definitieve uitsluiting.

Het is ook aan de jeugdopleiders om erop toe te zien dat deze afspraken en gedragsregels opgevolgd worden, het is één van hun taken de spelers (en hun ouders ?) de nodige discipline bij te brengen en dragen dan ook hierin een stuk **verantwoordelijkheid**.

Intern reglement

- Elke speler is op het **afgesproken uur** klaar om de training aan te vatten. Er wordt in de kleedkamer gewacht op het teken van de trainer om op het veld te gaan of materiaal te gaan halen in de materiaalruimte. **In geen geval komt een speler zonder begeleiding of toestemming van trainer of afgevaardigde in de materiaalruimte, of in een andere dan de aan de ploeg toegewezen kleedkamer.**
- Elke afwezigheid (of indien je niet op tijd kan zijn) voor een training of wedstrijd wordt **vooraf** - met een redelijke termijn, tenzij overmacht - **aan de trainer gemeld.**
- Ongewettigd of onverwittigd te laat komen op een wedstrijd of op een afgesproken uur van samenkomen betekent vanaf nu automatisch dat



je bankzitter wordt tijdens de wedstrijd of zelfs niet op het wedstrijdblad verschijnt. Veelvuldig te laat komen kan leiden tot een tijdelijke of definitieve uitsluiting.

- De spelers tonen volledige **inzet, motivatie en concentratie** tijdens trainingen en wedstrijden. Spelers die op gelijk welke manier de training storen worden overeenkomstig bestraft.
- De spelers beoefenen hun sport op een gezonde agressieve manier, met **respect voor het lichaam van de tegenstander**. Ongecontroleerd geweld of overdreven agressie tijdens training of wedstrijd wordt bestraft met onmiddellijke verwijdering.
- De spelers worden erop gewezen tijdens een training of wedstrijd **enkel rekening te houden met de aanwijzingen van hun trainer**. Er wordt hen verzocht aan hun supporters te vragen zich niet te bezondigen aan technisch of tactisch coachen, enkel de ploeg aan te moedigen.
- Vooraleer na een training of wedstrijd terug te keren in de kleedkamer worden **buiten de schoenen en eventueel de ballen schoongemaakt**. Het opzettelijk bevuild van de kleedkamers of onbehoorlijk gedrag in de kleedkamers zal overeenkomstig bestraft worden.
- Het is verboden de kantine te betreden met voetbalschoenen.
- Spelers hebben **respect voor eigen en andermans bezittingen**. Er worden geen onnodige waardevolle voorwerpen (GSM, horloge, sieraden ...) of grote hoeveelheden geld meegebracht naar of achtergelaten in de kleedkamer.
- **Gebruik van GSM** is verboden in de kleedkamers.
- De club is niet verantwoordelijk voor diefstal of beschadiging van persoonlijke zaken.
- De spelers bewaren de **orde in de kleedkamer**. Er wordt niet gespeeld in de kleedkamers en men laat geen afval achter, elders dan in de vuilbak.
- Zowel voor als na de training of wedstrijd bevindt men zich niet langer in de kleedkamer dan noodzakelijk is (max. 20' na de training !).
- Enkel vanaf miniemen : per training worden 2 **spelers** aangeduid die **verantwoordelijk** zijn voor de orde en netheid in de kleedkamer. Zij blijven tot de laatste man in de kleedkamer en zorgen dat de kleedkamer netjes achterblijft (afval in de vuilbak, vloer gepoetst, kranen toe).
- De **selectie en ploegopstelling** voor wedstrijden gebeurt op basis van een hele reeks criteria zoals de voetbalkwaliteiten, het aantal trainingen, de fysische ontwikkeling, de luisterbereidheid, de ploeggeest, de inzet, enz... de eindverantwoordelijkheid ligt bij de trainer.



- De spelers en trainers zijn **het visitekaartje en het uithangbord** van onze club. Zij brengen de naam van de club niet in diskrediet door onbehoorlijk of onsportief gedrag op het terrein of daarbuiten. In geval van ernstige tekortkomingen op gebied van fair-play, sportiviteit en algemeen gedrag kan het jeugdbestuur op advies van de trainer hiervoor een sanctie uitspreken.

<i>Practische afspraken mbt wedstrijden en trainingen.</i>

- Van elke speler wordt verwacht dat hij/zij aan de trainingen van zijn ploeg deelneemt.
- **Spelers worden van hun selectie voor de komende wedstrijd verwittigd na de training. In principe wordt niemand telefonisch verwittigd**, uitgezonderd bij tekort aan spelers (m.a.w. diegenen die komen trainen krijgen de voorkeur om te spelen). Men kan wel zelf contact opnemen met de trainers om na te gaan of men geselecteerd is voor de volgende wedstrijd.
- Een speler/speelster mag geen uitrusting of attributen dragen die gevaarlijk kunnen zijn voor zichzelf of andere spelers, inclusief juwelen, maw **oorbellen, piercings en halskettingen** zijn niet toegelaten.
- Een **wedstrijdskalender** met de wedstrijden van alle jeugd ploegen zal in de loop van augustus te verkrijgen zijn in de kantines van de clubs.
- **Info over eventuele afgelastingen** : officiële kennisgeving op de website van de KBVB (www.footbel.com) en via telefoonnummer 0900/00081 (0,45 EUR/min). Als je twijfelt, neem even contact op met je trainer of afgevaardigde, **spelers worden niet persoonlijk verwittigd van een algemene afgelasting**.
- Als ouders/spelers zich bij een wedstrijd **op verplaatsing rechtstreeks** naar de terreinen begeven, moeten zij **de trainer hiervan vooraf op de hoogte brengen**, zodat er niet nodeloos moet gewacht worden.
- Bij **uitwedstrijden** wordt samengekomen een vooraf afgesproken plaats. Van daaruit wordt op het afgesproken uur gezamenlijk vertrokken.
- Spelers dienen zich na de wedstrijd **te douchen**. Dit kan ook na de training. **Gebruik van badslippers is verplicht**.
- **Spelers worden in hun trainingspak** verwacht bij wedstrijden. (trainingspak en eventueel regenjasje).



- **Ouders** zijn verplicht **achter de omheining** te staan tijdens de wedstrijden. Moedig de spelers aan op een positieve manier en laat de trainers hun werk doen. Negatieve uitlatingen, zowel naar eigen spelers, scheidsrechter of leden van de andere ploeg worden niet getolereerd.
- Trainers krijgen in het begin van het seizoen voldoende trainingsballen voor hun spelers ter beschikking. **Spelers zijn er mee verantwoordelijk voor dat na elke training alle trainingsballen terug bij de trainer terecht komen.**
- **Wedstrijdkledij** dient enkel om wedstrijden te spelen, niet om te trainen !
- **Zowel voor als na de training of de wedstrijd moeten de spelers samenkomen in de kleedkamer(s).**
- Op het signaal van de trainer en/of afgevaardigde kunnen de spelers zich dan **gezamenlijk** naar het (oefen)veld of de kantine begeven.
- **Na een training of wedstrijd** worden daar eventueel extra mededelingen door club of trainer gegeven.
- **Na een training** ontvangen de spelers daar ook eventueel een **uitnodiging voor een komende wedstrijd** (schriftelijk tot miniemen, vanaf dan mondeling).
- Deze verzameling in de kleedkamers na de training is ook van belang om enige **controle** te houden **op het vertrek van de spelers**, in principe
- mag niemand van de jongere spelers (debutantjes-duiveltjes-preminiemen) vertrekken zonder dat hij door iemand afgehaald wordt, tenzij met uitdrukkelijke toestemming van de ouders.
- **Na een wedstrijd is het douchen verplicht.** Bij debutantjes mogen de ouders hun kinderen helpen zich te douchen en om te kleden, van de andere jeugdspelers mag verwacht worden dat zij dit zelf kunnen, trainers en afgevaardigden zijn altijd beschikbaar om hen hierbij te helpen
- Elke speler krijgt zijn eigen persoonlijke voetbaluitrusting, en draagt dan ook **verantwoordelijkheid voor deze kledij**. Op uitzondering van de kousen moet de wedstrijduitrusting (shirt en broek) op het einde van het seizoen terug ingeleverd worden bij de club.



Vergeet niet ...

- dat het verboden is aan alle spelers die aangesloten zijn bij K.F.C. Ham United
 - zich aan te sluiten bij elke andere voetbalvereniging gedurende de tijd van de lopende overeenkomst
 - wedstrijden te spelen met andere ploegen zonder voorafgaande toestemming van jeugdcoördinatie en gerechtelijk correspondent
- dat kwetsuren steeds moeten gemeld worden, bij ernstige kwetsuren waarvoor dokterstussenkomst nodig is moeten de nodige verzekeringsdocumenten gevraagd worden aan de afgevaardigden en tijdig binnengebracht worden bij de secretaris. Bij hervatting na kwetsuur dient eerst een bewijs van genezing binnengebracht te worden.
- dat schadeclaims door vandalisme of respectloos gebruik van de kleedkamers steeds ten laste van de boosdoeners wordt gelegd
- dat de eindverantwoordelijkheid mbt de installaties bij de jeugdopleiders ligt : zij moeten daarom steeds controle uitoefenen en de installaties als laatste verlaten





BIJLAGES





Bijlage 1 : Overzicht van de technische en/of tactische streefdoelen

Technische en tactische streefdoelen voor debutantjes - duiveltjes - preminiemen	
Streefdoel 1	Schot in doel
Streefdoel 2	Pingelen en dribbelen
Streefdoel 3	In bezit komen van de bal, duel 1x1
Streefdoel 4	In bezit blijven van de bal, duel 1x1
Streefdoel 5	Storen van de aanval
Streefdoel 6	Individueel uitschakelen van de tegenstander
Streefdoel 7	Samenspelen (scoren door samenspel)
Streefdoel 8	Zicht op medespeler
Streefdoel 9	Scheppen van openingen met bal aan de voet
Streefdoel 10	Handelen in de volgende tijd

Bovenstaande streefdoelen bevatten enkel technische en tactische leerinhouden. Andere factoren zoals mentale aspecten, fysieke paraatheid en morele aspecten dienen ook getraind te worden. De uitvoering van het stappenplan vergt een grote creativiteit en vakkennis van de jeugdopleiders. Hierbij benadrukken we dat een goede opleiding voor de jeugdopleiders belangrijk is.

TECHNISCHE STREEFDOELEN VANAF MINIEMEN	
Streefdoel Te-1	Half lange passing
Streefdoel Te-2	Balcontrole : vervolmaking halfhoge bal en initiatie hoge bal
Streefdoel Te-3	Basistechniek kopspel
Streefdoel Te-4	Traptechniek (langere afstand)
Streefdoel Te-5	Vervolmaking passeer- en schijnbewegingen (Coerver)
Streefdoel Te-6	Jongleren met alle toegestane lichaamsdelen : min. 10 baltoetsen
Streefdoel Te-7	Lange passing
Streefdoel Te-8	Balcontrole hoge bal en vervolmaking controle technieken
Streefdoel Te-9	Koptechniek beheersen
Streefdoel Te-10	Traptechniek vervolmaken : alle mogelijke technieken kunnen toepassen
Streefdoel Te-11	Vervolmaking passeer- en schijnbewegingen : snelheid en weerstand
TACTISCHE STREEFDOELEN VANAF MINIEMEN	
Streefdoel Ta-1	Spelpositie tijdens wedstrijd
Streefdoel Ta-2	Duel tijdens wedstrijd
Streefdoel Ta-3	Infiltratie
Streefdoel Ta-4	Moment en richting van passing
Streefdoel Ta-5	Basisprincipes van zonevoetbal leren kennen
Streefdoel Ta-6	Spelpositie tijdens wedstrijd bij balbezit : collectieve uitschakeling
Streefdoel Ta-7	Spelpositie tijdens wedstrijd bij balverlies : principes van zonedekking
Streefdoel Ta-8	Duel tijdens wedstrijd : dekking en balrecuperatie
Streefdoel Ta-9	Infiltratie en voorbereiding tot vleugelverandering
Streefdoel Ta-10	Passing en trappen : tijdstip, richting en kwaliteit
Streefdoel Ta-11	Basisprincipes zonevoetbal kunnen toepassen
Streefdoel Ta-12	Spelpositie tijdens wedstrijd in waarheidszone
Streefdoel Ta-13	Spelpositie tijdens wedstrijd bij balverlies : collectieve zonedekking



Streefdoel Ta-14	Collectieve principes van zonevoetbal : kantelen, vleugelverandering
FYSISCH STREEFDOEL VANAF MINIEMEN	
Streefdoel Fy-1	Lichaam leren kennen
Streefdoel Fy-2	Uithouding verbeteren door korte duurinspanningen met de bal
Streefdoel Fy-3	Explosief vermogen, reactie- en startsnelheid verbeteren via spelvormen
Streefdoel Fy-4	Looptechniek verbeteren met aandacht voor evenwicht
Streefdoel Fy-5	Lenigheid terug aanscherpen
Streefdoel Fy-6	Duelkracht bijbrengen via duelvormen tussen homogene groepen
Streefdoel Fy-7	Uithouding systematisch verbeteren : aandacht voor intensiteit
Streefdoel Fy-8	Explosief vermogen, reactie en startsnelheid aanscherpen, met bal
Streefdoel Fy-9	Looptechniek gericht en individueel verbeteren
Streefdoel Fy-10	Lenigheid verbeteren
Streefdoel Fy-11	Krachttrainingen met eigen lichaam als last
Streefdoel Fy-12	Uithouding systematisch verbeteren : aandacht voor opbouw en onderhoud
Streefdoel Fy-13	Krachttraining op basis van snelkracht (onder controle)
Streefdoel Fy-14	Aandacht voor lenigheid, opwarming en recuperatie

Ook hier moet vanzelfsprekend de nodige aandacht besteed worden aan mentale en morele aspecten.

De uitvoering van het stappenplan vergt een grote creativiteit en vakkennis van de jeugdopleiders. Hierbij benadrukken we dat een goede opleiding voor de jeugdopleiders belangrijk is.



Bijlage 2 : Coerver oefeningen

BALGEWENNING en BALGEVOEL VANUIT STAND (afwisselend links en rechts)	
A	De bal met de binnenkant voet afrollen.
B	De bal met de buitenkant voet afrollen.
C	Met de binnenkant van de voet zijwaarts over de bal trappen en telkens met de buitenkant van dezelfde voet terughalen.
D	Met de hele voetzool in zijwaartse richting over de bal trappen en de bal met het voorste gedeelte van de voetzool terughalen.
E	De bal met de volle wreef zijwaarts rollen en met de voetzool terughalen (standbeen gebogen in het kniegewricht).
F	De bal met de voetzool terughalen en met de wreef terugtikken.
G	De bal met de voetzool kort zijwaarts rollen en hem met de binnenkant van dezelfde voet voor het lichaam naar de andere kant tikken.
H	De bal vanuit zijwaartse positie met de voetzool voor het lichaam terughalen en ineens met de binnenkant van dezelfde voet de andere kant op spelen.
I	De bal met de buitenkant van de voet voor het lichaam rollen en met de binnenkant van dezelfde voet afstoppen.
BALGEWENNING EN BALGEVOEL IN BEWEGING TUSSEN KEGELS (afwisselend links en rechts)	
K	In beweging de bal tikken tussen linker- en rechterschoen en steeds van richting veranderen zonder te stoppen.
L	Steeds van richting veranderen door middel van overstapje.
M	Van richting veranderen door de bal af te stoppen en na een snelle draai de bal mee te nemen in de andere richting met dezelfde voet.
N	Van richting veranderen door met de voetzool over de bal te schuiven en de bal met de binnenkant van dezelfde voet af te stoppen of achter het standbeen terug te spelen.
BALGEWENNING EN BALGEVOEL IN BEWEGING, VORDEREND IN DE LENGTE OF BREEDTE VAN HET TERREIN (AL WANDELEND) (afwisselend links en rechts)	
R	De bal met de binnenkant van de voet afrollen en met de binnenkant van de andere voet afstoppen en de beweging herhalen.
S	De bal met de binnenkant van de voet schuin voorwaarts rollen en telkens met de zool van dezelfde voet afstoppen.
T	De bal met het voorste gedeelte van de voetzool zijwaarts voor het lichaam rollen, terwijl de voet die de beweging uitvoert in voorwaartse positie wordt geplaatst.
U	Afwisselend met de linker en de rechter volle wreef de bal voorwaarts rollen en telkens met het voorste gedeelte van de voetzool afstoppen.



Vervolg bijlage 2 : Coerver oefeningen

BASIS : KAP-, DRAAI-, SCHIJN- EN PASSEERBEWEGINGEN (afwisselend links en rechts, dynamisch uitvoeren)	
01	Bal afstoppen met de voetzool en terughalen met de buitenkant andere voet.
02	Bal afstoppen met de voetzool en terughalen met dezelfde voet onder het lichaam, snel draaien en bal meenemen met buitenkant andere voet.
03	Leiden van de bal en met binnenkant voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet.
04	Leiden van de bal en bal met buitenkant voet kappen en meenemen met binnenkant andere voet
05	Bal met voetpunt voor lichaam brengen en met binnenkant andere voet meenemen.
06	Bal met voetpunt voor lichaam brengen en met buitenkant andere voet meenemen.
07	Overstap binnen : met binnenkant voet over bal stappen, bal met binnenkant andere voet terug meenemen in de andere richting.
08	Overstap buiten : met buitenkant voet over de bal stappen, bal met buitenkant andere voet zijwaarts meenemen.
09	Trap veinzen, maar bal met binnenkant voet achter steunbeen spelen.
10	Trap veinzen en met buitenkant voet de bal explosief meenemen met een versnelling.
11	Verend op standbeen, bal aantikken met binnenkant voet en explosief meenemen met buitenkant andere voet.
12	Verend op standbeen, bal aantikken met binnenkant voet en zelfde voet zover mogelijk zijwaarts plaatsen en bal meenemen met buitenkant andere voet.
13	Leiden van de bal, bal afstoppen met voetzool, met dezelfde voet over de bal stappen, draaien en bal meenemen met voetzool andere voet.
BASISTECHNIEK COERVER U-12 U-13 (afwisselend links en rechts, dynamisch uitvoeren)	
01	De bal met de binnenkant van de voet voor het lichaam langs kappen, met de buitenkant van de andere voet meenemen.
02	De bal met de wreef onder het lichaam kappen, met de binnenkant vd andere voet meenemen.
03	De bal met de buitenkant van de voet kappen, met de binnenkant vd andere voet meenemen.
04	De bal met de binnenkant van de wreef kappen en met de buitenkant en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen, vervolgens de bal met de buitenkant van de voet kappen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen.
05	De buitenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de buitenkant van de voet meenemen (afdraaien buitenkant voet).
06	De binnenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de binnenkant van de voet meenemen (afdraaien binnenkant voet).
07	Met de punt van de voet de bal voor het lichaam langs spelen, de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen.
08	De bal met de punt van de voet onder het lichaam draaien, met de binnenkant van de andere voet meenemen.
09	Met de binnenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen (overstap).
10	De bal afstoppen, via een snelle draai dezelfde voet achter de bal plaatsen en de bal in tegenovergestelde richting meenemen.
11	De bal onder de voet afstoppen, snel draaien en de bal met de andere voet meenemen.
12	Het standbeen naast de bal plaatsen, de bal met de binnenkant van de andere voet achter het standbeen langs spelen.
13	De bal onder de voet naar je toe halen en met de buitenkant van dezelfde voet weer meenemen, vervolgens hetzelfde met de andere voet.
14	De bal terugtrekken onder de voet, afstoppen met de binnenkant van dezelfde voet en de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen.
15	Standbeen naast de bal, de bal onder het lichaam halen en met de binnenkant achter het standbeen langs spelen.



Bijlage 3 : Soccerpal oefeningen

SOCCKER-PAL is ideaal om individueel en op een zeer kleine ruimte met weinig materiaal (netje en bal) de algemene en specifieke coördinatie van de jonge spelers te verbeteren, in het bijzonder het plaatsen van de steunvoet, het trappen met de verschillende delen van de voet (+ tweevoetigheid). Kinderen zijn zeer enthousiast voor 'soccer-pal' op voorwaarde dat de oefeningen haalbaar maar toch uitdagend blijven. Gezien de hoge intensiteit is het raadzaam om voldoende recuperatie te voorzien tussen de oefeningen enerzijds en de tijdsduur beperkt te houden anderzijds. Het is dus raadzaam frequent soccerpal te herhalen, doch maximum 10 tot 15 minuten (= als tussenvorm). Soccerpal kan ook meegegeven worden als huiswerk. Er worden 3 niveaus onderscheiden : U6-U7 (C), U8 (B), U9 (A)

Praktisch : gezien het netje van nylon is, moet enig contact met steen of beton worden vermeden. Om vroegtijdige slijtage uit te sluiten worden de oefeningen best uitgevoerd op een begroeide grasmatten (of binnenhuis -tapijt).

Handleiding : de trainer stelt de lengte in van de koord (van schouderhoogte tot 10 cm van de grond). De speler neemt de lus bij het uiteinde van de koord, en steekt hand door de lus, neemt het handvat vast, kneukels naar boven en koord tussen de middel- en ringvinger. Spelers houden het handvat ter hoogte van de schouder, arm al dan niet volledig of half gestrekt. Alle oefeningen worden zowel met de linker- als met de rechtervoet uitgevoerd. Het is ook belangrijk om het netje afwisselend in linker- en rechterhand vast te houden. Eventueel kunnen de soccer-pal-oefeningen ritmisch begeleid worden met muziek. Laat de kinderen regelmatig vrij improviseren en creatief zijn met de soccerpal (= speelgoed).

NIVEAU C	
1	Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en opvangen handen.
2	Bal voorwaarts-opwaarts toetsen andere voet en opvangen handen.
3	Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en bal terugspelen andere hand.
4	Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en controle met voetzool voorkeurvoet.
5	Bal voorwaarts-opwaarts toetsen en controle met voetzool niet-voorkeurvoet.
6	Bal opwaarts toetsen met binnenkant linker- en rechtervoet en bal tussen de voeten proberen te klemmen.
7	Bal rugwaarts trappen met hiel en bal opvangen handen.
8	Bal rugwaarts trappen met andere hiel en opvangen handen.
9	Bal zachtjes toetsen met bovenkant knie.
10	Bal zachtjes toetsen met bovenkant knie, afwisselend links en rechts.
11	Bal toetsen met rechterwreef, punt van rechtervoet blijft op de grond.
12	Bal toetsen met linkerwreef, punt van linkervoet blijft op de grond.



13	Bal voorwaarts toetsen rechtervoet, bal tussen benen, terug voorwaarts toetsen rechtervoet.
14	Bal voorwaarts toetsen linkervoet, bal tussen benen, terug voorwaarts toetsen linkervoet.
15	Bal voorwaarts toetsen, bal proberen klemmen tussen knieën.

Algemeen : alle oefeningen vanaf niveau B in 8 tijden. De kinderen tellen ritmisch mee (ter ondersteuning)

NIVEAU B	
16	Bal voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant rechtervoet.
17	Bal voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant linkervoet.
18	Bal afwisselend binnenkant rechter- en linkervoet voorwaarts-opwaarts toetsen.
19	Bal afwisselend 2x binnenkant rechtervoet + 2x binnenkant linkervoet toetsen.
20	Bal zijwaarts-opwaarts toetsen buitenkant rechtervoet.
21	Bal zijwaarts-opwaarts toetsen buitenkant linkervoet.
22	Bal toetsen afwisselend buitenkant rechter- en linkervoet.
23	Bal toetsen afwisselend 2x binnenkant voet en 2x buitenkant voet.
24	Bal afwisselend binnen- en buitenkant toetsen voorkeurvoet.
25	Bal afwisselend binnen- en buitenkant toetsen niet-voorkeurvoet.
26	Bal afwisselend 2x binnenkant rechtervoet toetsen + 2x buitenkant rechtervoet toetsen + 2x binnenkant linkervoet toetsen + 2x buitenkant linkervoet toetsen.
27	Bal voorwaarts toetsen met volle wreef voorkeurvoet.
28	Bal voorwaarts toetsen met volle wreef niet-voorkeurvoet.
29	Bal afwisselend links en rechts opwaarts trappen met volle wreef.
30	Combinatie van voorwaarts-opwaarts trappen binnen- en buitenkant volle wreef.

NIVEAU A	
31	Lichte looppas, bij elke stap bal voorwaarts toetsen, binnen- en buitenkant rechtervoet.
32	Lichte looppas, bij elke stap bal afwisselend met linker- en rechtervoet voorwaarts trappen.
33	Lichte looppas, afwisselend 2x links en 2x rechts toetsen.
34	Bal toetsen binnenkant rechtervoet en met punt rechtervoet rugwaarts tippen.
35	Bal toetsen binnenkant linkervoet en met punt linkervoet rugwaarts tippen.
36	Bal toetsen rechtervoet + rechter-linkervoetcontact (tripling) + toets rechtervoet.
37	Bal toetsen linkervoet + linker-rechtervoetcontact (tripling) + toets linkervoet.
38	Bal toetsen afwisselend linker- en rechtervoet met 3 voetcontacten tussen de 2 baltoetsen.
39	Bal afwisselend voor-opwaarts toetsen binnenkant rechtervoet + achter re-steunvoet met binnenkant li-voet.
40	Bal afwisselend voorwaarts-opwaarts toetsen binnenkant linkervoet + achter linkersteunvoet met binnenkant rechtervoet.
41	Bal afwisselend voorwaarts-opwaarts toetsen met binnenkant linker- en rechtervoet achter steunvoet.
42	Afwisselend met linker- en rechterwreef voor het lichaam trappen + zijwaartse verplaatsing met 3 voetcontacten.
43	Bal zijwaarts toetsen met volledige balrotatie voor lichaam, afwisselend met binnenkant linker- en rechtervoet.
44	Bal zijwaarts toetsen met volledige balrotatie voor lichaam, afwisselend met buitenkant linker- en rechtervoet.
45	Bal voorwaarts toetsen + controle dij.
46	Bal voorwaarts toetsen + controle borst.
47	Bal voorwaarts toetsen + terugspelen hoofd.
48	Bal voorwaarts toetsen + terugspelen schouder.
49	Oefening 45-46-47-48 in lichte looppas.
50	Bal tussen voeten met binnenkant linker- en rechtervoet heen en weer spelen.



Bijlage 4 : coachingvocabulary

COACHING VOCABULARIUM			
INDIVIDUEEL (in balbezit)		COLLECTIEF (in balbezit)	
Alleen	De speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder kan spelen	Open	De spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken
Los	De speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de keeper de bal zelf kan spelen	Vooruit	Als de bal in de diepte wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal (steunen), op bevel van doelman en/of centrale verdediger
Weg	De betrokken speler dient de bal onmiddellijk te ontzetten		
Geef	De betrokken speler dient de bal te spelen naar diegene die roept		
Rug	De betrokken speler moet opletten want er komt iemand in de rug		
Verander	De betrokken speler dient het spel te verleggen naar de andere zijde		
Aanbieden	De betrokken speler is voor de bal en dient zich aan te bieden		
Steunen	De betrokken speler moet achter de medespeler komen zeker wanneer deze in moeilijkheden komt		
Zakken	De betrokken speler dient de taak van een inschuivende speler over te nemen		
Houden	De betrokken speler moet de bal bijhouden en wachten op steun		
Actie	De betrokken speler dient een individuele actie naar het doel te maken		
Ga door	De betrokken speler wordt aangemoedigd zijn actie verder te zetten		
Diep	De betrokken speler wordt aangemoedigd diep te spelen		
Voet	De betrokken speler moet de bal in de voet spelen van de vragende medespeler		
Eén-twee	De betrokken speler wordt aangemoedigd om een één-twee beweging aan te gaan	Ook de keeper gebruikt dezelfde woorden, maar leert er nog een aantal bij, die hij op een dwingende manier gebruikt voor de organisatie van zijn verdediging : ▪ 1^e paal - 2^e paal ▪ Niet happen ▪ Haal schot eruit ▪ Draai open (speler is vrij)	



COACHING VOCABULARIUM			
INDIVIDUEEL (in balverlies)		COLLECTIEF (in balverlies)	
Los	De speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de keeper de bal zelf kan spelen	Zakken	De ploeg of linie moet zich lager opstellen
Pres	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan	Schuiven	Alle spelers dienen in blok naar de bal te schuiven
Zakken	De betrokken speler dient te zakken langs de kant waar de bal niet is om de nodige dekking te geven	Sluiten	De ploeg dient de onderlinge afstanden in het blok te verkleinen
Korter	De betrokken speler moet de afstand tot de tegenstrever in zijn zone verkleinen (2 meter max.)	Positie	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
Dekking	De betrokken speler dient de medespeler, betrokken in een duel, dekking te geven	Pressen	De dichtstbijzijnde speler zet de balbezitter onder druk, de anderen sluiten alle speelhoeken af

Sommige woorden zijn wellicht nog niet begrijpbaar voor alle categorieën. Daarom bijkomend volgend overzicht per categorie.

Duiveltjes	Preminiemen	Miniemen	Kadetten	Scholieren
Balbezit				
Vrij Rug Kaats Speel	Draai uit Leg terug	Actie Breed Verander Open Sluit bij Sluit aan Vooractie	Haak af Diep Tussen Opeisen Inschuiven	
Balverlies				
Vooruit verdedigen Blijf nuttig	Niet happen Zet druk Eerst duel	Ik dek rechts/links Links/rechts Afdekken Kort Hij komt Sluiten Ruimte	Uitzakken Voet/borst Rugdekking Interceptie Onderlinge dekking Kant van de bal	Lijn houden Laat lopen Twijfelbal
Omschakeling				
			Schakel om Afzetting	





Bijlage 5 : evaluatieformulier - speler individueel - volgens jaarplanning

		EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U06-U07 volgens jaarplanning				foto	
Naam en Voornaam Speler				Geboorte Datum	Lengte	Gewicht	
PLOEG				DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	
0.				0.	Positie volgens kwaliteiten		
1.				1.			
2.				2.			
Kwotering : 1=onvoldoende - 2=zwak - 3=voldoende - 4=goed - 5=uitstekend							
Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !				Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN				L	R	L	
Schot in doel (U6 = 7m van goal, U7 = 10m van goal)				L	R	L	
- Op stilliggende bal							
- Rollende bal							
- Bal in doel onder weerstand (doelman in goal)							
Pingelen - Dribbelen							
- Vrij naar doel en scoren							
- Naar doel met hindernissen en scoren							
- Naar doel met weerstand (doelman in goal)							
In het bezit komen van de bal							
- Aannemen van de bal met binnenkant voet							
- Meenemen van de bal in de lijn van de bal							
- Meenemen van de bal met halve draai (U7)							
- Meenemen van de bal met kwart draai (U7)							
In het bezit blijven van de bal							
- Duel 1 <> 1							
- Duel 2 <> 2 (U7)							
- Basistechnieken Wiel Cörver (zie bijlage Wiel Cörver) (U7)							
TE-5							
Storen van de aanval / Storen van dribbel = veroveren bal							



JEUGDOPLEIDINGSPLAN Leren voetballen door vooral veel te voetballen



		EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U08-U09 volgens jaarplanning				foto	
Naam en Voornaam Speler				Geboorte Datum	Lengte	Gewicht	
PLOEG	DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet	Positie volgens kwaliteiten			
	0.	0.					
	1.	1.					
	2.	2.					
Kwotering : 1=onvoldoende - 2=zwak - 3=voldoende - 4=goed - 5=uitstekend							
Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !				Evaluatie 0	Evaluatie 1		Evaluatie 2
TECHNISCHE STREEFDOELEN				L	R	L	R
TE-1	Schot in doel - maken van een doelpunt (onder weerstand van keeper)						
	- Op stilliggende bal						
	- Rollende bal (lage voorzet)						
	- Botsende bal						
	- Stand (zonder aanloop)						
	- Dropshot						
TE-2	Pingelen - Dribbelen						
	- Vrij naar doel en scoren						
	- Naar doel met hindernissen en scoren						
	- Naar doel met weerstand (doelman in goal)						
TE-3	In het bezit komen van de bal						
	- Afstoppen van de bal (amorti)						
	- Aannemen van de bal met binnenkant voet						
	- Meenemen van de bal in de lijn van de bal						
	- Meenemen van de bal met halve draai						
	- Meenemen van de bal met kwart draai						
TE-4	In het bezit blijven van de bal						
	- Duel 1 ↔ 1						
	- Passeer- en schijnbewegingen (Wiel Coerver)						



TE-5	Storen van de aanval						
	- Verdedigen van doelschot						
	- Storen van dribbel = veroveren van bal						
	- Storen door samenspel						
TE-6	Individueel uitschakelen van de tegenstander						
	- Passeer- en schijnbewegingen						
	- Uitschakelen van de tegenstrever om te scoren						
	- Uitschakelen van de tegenstrever om een pas te geven						
TE-7	Samenspelen						
	- Spelen in duel 2x1+K, keuze tussen rechtstreeks uitschakelen of passing						
	- Beginselen van positiespel (basis van zonespel)						
TEAMTACTICS		Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2			
B+	- Openen breed of diep						
	- Infiltratie met bal, leiden en dribbelen (tegenstrever challengen)						
	- Een doelmans creëren via individuele actie						
	- Zo snel mogelijk afwerken bij doelmans						
B-	- Positieve pressing op tegenstander (fel duel, maar fairplay)						
	- Zich nooit laten uitschakelen in duel om bal, duel winnen						
	- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone						
	- Doelpoging afblokken						
Kennis wedstrijdregels							
Kennis veldbezetting - Polyvalentie							
Kennis beginselen positiespel							
WEDSTRIJDMENTALITEIT		Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2			
Inzet - motivatie - agressiviteit							
Zelfvertrouwen - durf - lef							
Sportiviteit							
Autoriteit - coaching							
Concentratie							
Emotionele stabiliteit							
TRAININGEN		Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2			
Aanwezigheid		%	%	%			
Inzet							
SLOTBEMERKINGEN							



		EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U10-U11 volgens jaarplanning						foto					
Naam en Voornaam Speler						Geboorte Datum		Lengte		Gewicht			
PLOEG		DATUM		EVALUATOR		Voorkeur Voet		Positie volgens kwaliteiten					
		0.		0.									
		1.		1.									
		2.		2.									
Kwotering : 1=onvoldoende - 2=zwak - 3=voldoende - 4=goed - 5=uitstekend													
Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !						Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2			
TECHNISCHE STREEFDOELEN						L		R		L		R	
TE-1		Schot in doel - maken van een doelpunt (onder weerstand van keeper)											
TE-2		Pingelen - Dribbelen											
TE-3		In het bezit komen van de bal											
TE-4		In het bezit blijven van de bal											
TE-5		Storen van de aanval											
TE-6		Individueel uitschakelen van de tegenstander											
		- Passeer- en schijnbewegingen											
		- Uitschakelen van de tegenstrever om te scoren											
		- Uitschakelen van de tegenstrever om een pas te geven											
TE-7		Samenspelen											
		- Spelen in duel 2x1+K, keuze tussen rechtstreeks uitschakelen of passing											
		- Beginnen van positie spel (basis van zonespel)											
		- Zicht krijgen op de tegenstander											
		- Scheppen van openingen met de bal											
TE-8		Zicht op de medespeler											
		- Maken van een doelpunt na samenspel											
		- Keuze leren maken : individuele actie of samenspel											
		- Leren oog hebben voor de medespelers											
TE-9		Scheppen van openingen met de bal aan de voet											
		- Maken van een doelpunt											
		- Individueel uitschakelen van tegenstander											
		- Zicht krijgen op medespeler en tegenstander											
		- Scheppen van openingen met bal voor medespelers											



		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
		L	R	L	R	L	R
TE-10	Handelen in de volgende tijd						
	- Maken van een doelpunt						
	- Zicht medespeler - tegenstrever						
	- Tegenstander individueel of collectief uitschakelen						
	- Handelen in de volgende tijd						
	- Scheppen van openingen met en zonder bal						
TEAMTACTICS		Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
B+	- Ruimte creëren en het benutten er van						
	- Dom balverlies mag niet meer						
	- Een lijn overslaan bij diepe passing						
	- Infiltratie op het juiste moment (indien de ruimte er is)						
	- Infiltratie zonder bal, give and go						
	- Infiltratie met bal : opletten voor gevaarlijke balverlies						
B-	- Negatieve pressing op tegenstrever in balbezit						
	- Dekking door dichtste medespeler (zonevoetbal)						
	- Meeschuivende doelman (neemt steeds hoge positie in)						
	- Bal recuperen door interceptie						
Kennis wedstrijdregels							
Kennis veldbezetting - Polyvalentie							
Kennis beginselen positiespel en zonevoetbal							
COERVER-OEFENINGEN							
B1 tot en met B8							
B9 tot en met B13							
SOCCERPAL-OEFENINGEN							
16 tot en met 30							
31 tot en met 50							
WEDSTRIJDMENTALITEIT							
Inzet - motivatie - saggessiviteit							
Zelfvertrouwen - durf - lef							
Sportiviteit							
Autoriteit - coaching							
Concentratie							
Emotionele stabiliteit							
TRAININGEN							
Aanwezigheid							
Inzet							



SLOTBEMERKINGEN



		EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U12-U13 volgens jaarplanning						foto			
Naam en Voornaam Speler						Geboorte Datum		Lengte		Gewicht	
PLOEG		DATUM		EVALUATOR		Voorkeur Voet		Positie volgens kwaliteiten			
		0.		0.							
		1.		1.							
		2.		2.							
Kwotering : 1=onvoldoende - 2=zwak - 3=voldoende - 4=goed - 5=uitstekend											
Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !						Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN						L R		L R		L R	
TE-1		Halflange passing									
TE-2		Balcontrole : vervolmaking halfhoge bal en initiatie hoge bal									
TE-3		Basistechniek kopspel									
TE-4		Traptechniek (langere afstand)									
TE-5		Vervolmaking passeer- en schijnbewegingen (Coerver)									
TE-6		Jongleren met alle toegestane lichaamsdelen : min. 10 baltoetsen									
FYSISCHE STREEFDOELEN						Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
FY-1		Lichaam leren kennen									
FY-2		Uithouding verbeteren door korte duurinspanningen met de bal									
FY-3		Explosief vermogen, reactie- en startsnelheid verbeteren via spelvormen									
FY-4		Looptechniek verbeteren met aandacht voor evenwicht									
FY-5		Lenigheid terug aanscherpen									
FY-6		Duelkracht bijbrengen via duelvormen tussen homogene groepen									
TACTISCHE STREEFDOELEN						Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TA-1		Spelpositie tijdens wedstrijd									
TA-2		Duel tijdens wedstrijd									
TA-3		Infiltratie									
TA-4		Moment en richting van passing									
TA-5		Basisprincipes van zonevoetbal leren kennen									



COERVER-OEFENINGEN BASIS : KAP-, DRAAI-, SCHIJN- EN PASSEERBEWEGINGEN (afwisselend links en rechts, dynamisch uitvoeren)	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
B01 tot en met B09			
COERVER-OEFENINGEN BASISTECHNIEK (afwisselend links en rechts, dynamisch uitvoeren)	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
BT01 tot en met BT12			
WEDSTRIJDMENTALITEIT	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Inzet - motivatie - agressiviteit			
Zelfvertrouwen - durf - lef			
Sportiviteit			
Autoriteit - coaching			
Concentratie			
Emotionele stabiliteit			
TRAININGEN	Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Aanwezigheid	%	%	%
Inzet			
SLOTBEMERKINGEN			



		EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U14-U15 volgens jaarplanning						foto			
Naam en Voornaam Speler						Geboorte Datum		Lengte		Gewicht	
PLOEG		DATUM		EVALUATOR		Voorkeur Voet		Positie volgens kwaliteiten			
		0.		0.							
		1.		1.							
		2.		2.							
Kwotering : 1=onvoldoende - 2=zwak - 3=voldoende - 4=goed - 5=uitstekend											
Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !						Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TECHNISCHE STREEFDOELEN						L R		L R		L R	
TE-1-6		Zie U12-U13									
TE-7		Lange passing									
TE-8		Balcontrole hoge bal en vervolmaking controletechnieken									
TE-9		Koptechniek beheersen									
TE-10		Traptechniek vervolmaken : alle mogelijke technieken kunnen toepassen									
TE-11		Vervolmaking passeer- en schijnbewegingen : snelheid en weerstand									
FYSISCHE STREEFDOELEN						Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
FY-1-6		Zie U12-U13									
FY-7		Uithouding systematisch verbeteren : aandacht voor intensiteit									
FY-8		Explosief vermogen, reactie en startsnelheid aanscherpen, met bal									
FY-9		Looptechniek gericht en individueel verbeteren									
FY-10		Lenigheid verbeteren									
FY-11		Krachttrainingen met eigen lichaam als last									
TACTISCHE STREEFDOELEN						Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2	
TA-1-5		Zie U12-U13									
TA-6		Spelpositie tijdens wedstrijd bij balbezit : collectieve uitschakeling									
TA-7		Spelpositie tijdens wedstrijd bij balverlies : principes van zonedekking									
TA-8		Duel tijdens wedstrijd : dekking en balrecuperatie									
TA-9		Infiltratie en voorbereiding tot vleugelverandering									



TA-9	Infiltratie en voorbereiding tot vleugelverandering			
TA-10	Passing en trappen : tijdstip, richting en kwaliteit			
TA-11	Basisprincipes zonevoetbal kunnen toepassen			
WEDSTRIJDMENTALITEIT		Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Inzet - motivatie - agressiviteit				
Zelfvertrouwen - durf - lef				
Sportiviteit				
Autoriteit - coaching				
Concentratie				
Emotionele stabiliteit				
TRAININGEN		Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Aanwezigheid		%	%	%
Inzet				
SLOTBEMERKINGEN				



		EVALUATIEFORMULIER - SPELER INDIVIDUEEL U16-U17 volgens jaarplanning										foto			
Naam en Voornaam Speler								Geboorte Datum		Lengte		Gewicht			
PLOEG		DATUM		EVALUATOR		Voorkeur Voet		Positie volgens kwaliteiten							
		0.		0.											
		1.		1.											
		2.		2.											
Kwotering : 1=onvoldoende - 2=zwak - 3=voldoende - 4=goed - 5=uitstekend															
Opmerking : indien geen beoordeling, niets invullen !								Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2			
TECHNISCHE STREEFDOELEN								L		R		L		R	
Algemene beheersing technische streefdoelen TE-1 tm TE-11															
FYSISCHE PARAATHEID								Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2			
1. Startsnelheid															
2. Loopsnelheid															
3. Wendbaarheid															
4. Uithoudingsvermogen															
5. Duelkracht															
6. Sprongkracht															
ALGEMENE SPELBKWAAMHEID								Evaluatie 0		Evaluatie 1		Evaluatie 2			
B+	Positiespel		Vrijlopen												
			Steunen												
			Taakovername												
			Links / Rechts / Kop		L	R	K	L	R	K	L	R	K		
	Leiden en dribbelen		Leiden												
			Dribbelen												
	Passing (in beweging)		Korte passing												
			Lange passing												
	Balcontrole		Op lage bal												
			Op hoge bal												
	Doelpoging		Dichtbij												
			Vanop afstand												



ALGEMENE SPELBEKWAAMHEID			Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
B-	In functie van de bal	Interceptie			
		Afweren			
	In functie van tegenspeler aan de bal	Jagen naar de bal toe			
		Duel (tackle/sliding)			
		Remmend wijken			
	In functie van tegenspeler zonder bal	Speelhoeken afsluiten			
		Korte dekking			
	In functie van medespeler dichterbij de bal	Rugdekking			
WEDSTRIJDMENTALITEIT			Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Inzet - motivatie - agressiviteit					
Zelfvertrouwen - durf - lef					
Sportiviteit					
Autoriteit - coaching					
Concentratie					
Emotionele stabiliteit					
TRAININGEN			Evaluatie 0	Evaluatie 1	Evaluatie 2
Aanwezigheid			%	%	%
Inzet					
SLOTBEMERKINGEN					



Bijlage 6 : evaluatieformulier doelman

		EVALUATIEFORMULIER - DOELMAN			foto	
Naam en Voornaam Speler				Geboorte Datum	Lengte	Gewicht
PLOEG				DATUM	EVALUATOR	Voorkeur Voet
0.				0.	Positie volgens kwaliteiten	
1.				1.	1.	
2.				2.	2.	
Kwotering : 1=onvoldoende - 2=zwak - 3=voldoende - 4=goed - 5=uitstekend						
Kwotering (indien geen beoordeling, niets invullen)						
SPELBEKWAAMHEID (onder druk)						
BALVERLIES						
1. Doelpoging		Opstelling				
		Uitvoering	Op K	Re K	Li K	
2. 1-1 Situatie		Opstelling				
		Uitvoering				
3. Dieptepass		Opstelling				
		Interceptie in 16 m				
		Interceptie buiten 16 m				
4. Voorzet		Opstelling				
		Interceptie				
BALBEZIT						
1. Keeper als keeper		Korte opbouw				
		Lange opbouw				
2. Keeper als veldspeler		Kort na terugspeelbal	Re	Li	Kop	
		Lang na terugspeelbal	Re	Li		
		Interceptie buiten 16 m	Re	Li	Kop	



FYSIEKE PARAATHEID		WEDSTRIJDMENTALITEIT	
1. Startsnelheid		1. Inzet - motivatie - agressiviteit	
2. Loop- en bewegingssnelheid		2. Zelfvertrouwen - durf - lef	
3. Wendbaarheid		3. Sportiviteit	
4. Duelkracht		4. Autoriteit - coaching	
5. Sprongkracht		5. Concentratie	
6. Trapkracht		6. Emotionele stabiliteit	
7. Werpkracht		TRAININGEN	
		Aanwezigheid	% Inzet
OPMERKINGEN : sterkte-zwakte-analyse - Markante feiten			
☺		☹	



Evaluatieformulier - Ploeg - U08-U17 - cbv jaarplanning

9/10/2012 - Evaluate2





JEUGDOPLEIDINGSPLAN Leren voetballen door vooral veel te voetballen

9100227 - Evaluation:



Bijlage 8 : evaluatieformulier jeugdopleider

		EVALUATIEFORMULIER JEUGDTRAINERS		foto
Naam	Voornaam	Begeleide groep	Periode evaluatie	
			Datum evaluatie	
1 : onvoldoende	2 : zwak	3 : voldoende	4 : goed	5 : uitstekend
Kolom TR wordt door de trainer zelf ingevuld, de 2 ^e kolom wordt ingevuld door de jeugdcoördinatoren en/of het jeugdbestuur van de club.				
1. JEUGDOPLEIDING K.F.C. HAM UNITED			TR	
Individuele ontwikkeling op de eerste plaats				
Wedstrijdresultaat is van ondergeschikt belang				
Verlangt prestaties naar individuele mogelijkheden				
Beoordeelt spelers en geeft feedback				
Laat spelers zichzelf beoordelen				
Brengt positieve voetbalideeën over				
Flexibiliteit m.b.t. doorschuiven spelers naar andere ploeg				
Laat creativiteit ontwikkelen				
Laat spelers op meerdere posities spelen				
GLOBALE SCORE 1				
2. TRAININGEN en WEDSTRIJDEN			TR	
Organisatie trainingen				
Aanwezigheidsgraad				
Beheer van het materiaal				
Op tijd beginnen en eindigen				
Inhoud trainingen				
Goede voorbereiding, opbouw en coachingpunten				
Herhaling oefenstof				
Keuze oefenstof (ifv opleidingsplan, jaar/maandplan)				
Leiden van trainingen				
Is flexibel				
Behoud orde en discipline				
Positie-/partijspelen stilleggen (geven van aanwijzingen)				
Laat spelers zelf oplossingen zoeken				
Goed overzicht en contact met de groep				
Gerichte coaching				
Demonstraties en uitvoering				
Wedstrijden				



• Aanwezigheidsgraad		
• Voorbespreking/opwarming/evaluatie		
• Coaching (niet laten leiden door resultaat of emoties)		
• Indien rapporten en verslagen : stiptheid en kwaliteit		
• Spelersbeoordeling		
GLOBALE SCORE 2		
3. COACHING en VERBALE VAARDIGHEDEN	TR	
Coaching		
• Gericht op de visie van de club t.a.v. speelwijze, taken per positie en winnen/verliezen		
• Houdt rekening met de leeftijdsgroep (oa taalgebruik)		
• Stimulerend en vormend coachen		
Verbaliteit		
• Spreekt beschaafd, genuanceerd en prettig klinkend		
• Mededelingen zijn kort, duidelijk en zakelijk		
• Geeft duidelijk aan wat hij van de spelers verlangt (oa toon)		
GLOBALE SCORE 3		
4. PRESENTATIE en HOUDING	TR	
• Straalt enthousiasme uit		
• Treedt overtuigend op		
• Blijft steeds rustig		
• Heeft geduld en toewijding		
• Heeft aandacht voor de prestatie van minder begaafde spelers		
• Werkt aan een goede verstandhouding en sfeer		
• Handelt eerlijk, éénduidig en consequent		
• Doet aan zelfkritiek (staat open voor dialoog)		
• Rol van ambassadeur van K.F.C. HAM United		
• Vervullen van voorbeeldfunctie		
• Respecteren van scheidsrechters		
GLOBALE SCORE 4		



5. VERBONDENHEID met K.F.C HAM United als club	TR	
• Medewerking op trainingsdagen, tornooien en stages		
• Actieve deelname bij trainersoverleg en vergaderingen		
• Nakomen van interne afspraken		
• Medewerking aan interne clubactiviteiten en organisaties		
• Heeft respect voor alle medewerkers binnen de club		
• Samenwerking op basis van open communicatie		
GLOBALE SCORE 5		
EINDEVALUATIE : ⑤ ④ ③ ② ① Besluiten :		



Bijlage 9 : trainingsformulier

	TRAININGSPLANNING	
	Ploeg	
	Datum	
	Trainer	

AANWEZIGHEIDSLIJST (X = aanwezig Av = afwezig, verwittigd Azv = afwezig zonder verwittiging Ag = afwezig, gekwetst)					
1.		8.		15.	
2.		9.		16.	
3.		10.		17.	
4.		11.		18.	
5.		12.		19.	
6.		13.		20.	
7.		14.		21.	

DOELSTELLINGEN (vooraf)	

OPMERKINGEN / EVALUATIE (achteraf)	

OPWARMING	Parameters	
	Referentie	



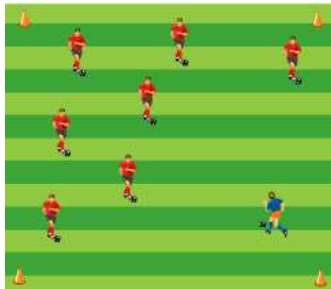
WEDSTRIJDVORM	Parameters	
	Referentie	
TUSSENVORM	Parameters	
	Referentie	
WEDSTRIJDVORM	Parameters	
	Referentie	
COOLING DOWN		
TUSSENVORM	Parameters	



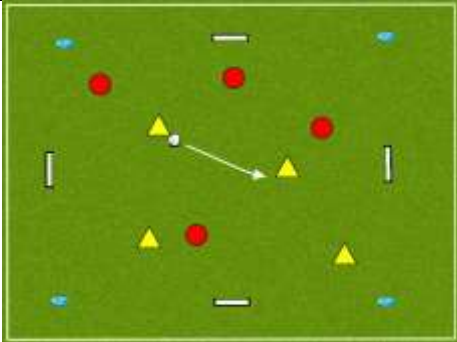
	Referentie	
WEDSTRIJDVORM	Parameters	
	Referentie	



Bijlage 10 : Voorbeeldtraining

	TRAININGSPLANNING				
	Ploeg	Nationale U13 Ham			
	Datum	01/09/2020			
	Trainer	Johan Boskamp			
AANWEZIGHEIDSLIJST					
(X = aanwezig Av = afwezig, verwittigd Azv = afwezig zonder verwittiging Ag = afwezig, gekwetst)					
1. Jean-Marie Pfaff	X	8.		15.	
2. Michel Renquin	X	9.		16.	
3. Lei Clijsters	X	10.		17.	
4. Luc Millecamps	X	11.		18.	
5. Marc Baeke	X	12.		19.	
6. François Vanderelst	X	13.		20.	
7. Wilfried Van Moer	X	14.		21.	
DOELSTELLINGEN (vooraf)					
Coaching en omschakeling BAL + naar BAL -					
OPMERKINGEN / EVALUATIE (achteraf)					
Goede inzet Herhaling nodig : bij omschakeling onmiddellijk open zetten					
OPWARMING	Parameters	D : 15' P : 0' H : 0' I : licht			
	Referentie	www.voetbaltraining.com\...			
		Organisatie - De trainer zegt wie de tikker is en die probeert met zijn bal de bal van de andere spelers te tikken, dit kunnen er ook twee zijn. - Als de trainer een teken geeft, dan moet iedereen de bal laten liggen en wordt het een normaal tikspel - Men mag de bal dan ook niet meer aanraken, deze zijn hindernissen - Vaak wisselen van met bal naar zonder bal levert leuke momenten op			



WEDSTRIJDVORM	Parameters	D:18' P:2 H:2x I:+
	Referentie	Duivels Football Fun Book p. 999 oef. 3
		Organisatie: Er wordt op 4 goaltjes/kegeltjes afgewerkt. De bedoeling is om de snelle omschakeling bal+ naar bal- te oefenen. Korte afstanden → snelle uitvoering. Afstanden veldje 20 X 20 Met overschot van de spelers voetvolley doen. Om de 8min wissel (2min tellen voor de wissel)
TUSSENVORM	Parameters	
	Referentie	
		Omschrijving: 1) Speler 1 kaatst op vragende (afhakende) speler 2. 2) Speler 2 kaatst de bal terug. 3) Speler 1 speelt diagonaal diep naar speler 3. 4) Na balaanname zal speler 3 doordraaien en de bal diep kruisen op vragende speler 4. 5) Speler 4 zal nu een één twee doen met speler 3 van andere groep die op hetzelfde moment aan zijn oefening begonnen is. 6) Na de kaats zal speler 4 in tempo aansluiten bij beginstation. Alle spelers schuiven 1 station door. Goede coördinatie en coaching zijn essentieel bij deze oefening
WEDSTRIJDVORM	Parameters	
	Referentie	
		Omschrijving: 7 tegen 7 + K Doel: omschakeling bal+ naar bal- De nrs 4 en 7 moeten in bal+ centraal opschuiven en in een ruit spelen met nrs 6 en 8. In bal- terug in positie komen. Wissel na 10 of 15 min.
COOLING DOWN		
Per 2 jongleren, 2 à 3 baltoetsen en bal doorspelen, om ter eerst 20 baltoetsen samen Opruimen materiaal en bespreking (vorige of volgende)wedstrijd		



Bijlage 11 : wedstrijdformulier

		WEDSTRIJDBLAD			
		Ploeg			
		Datum			
		Trainer			
		Wedstrijd			
AANWEZIGHEIDSLIJST (X = aanwezig - Av = afwezig, verwittigd - Azv = afwezig zonder verwittiging - Ag = afwezig, gekwetst)					
1.		8.		15.	
2.		9.		16.	
3.		10.		17.	
4.		11.		18.	
5.		12.		19.	
6.		13.		20.	
7.		14.		21.	
DOELSTELLINGEN					
COOLING DOWN					
EVALUATIE / WEDSTRIJDBESPREKING ACHTERAF					



STARTPLOEG 1 ^e periode						
OPSTELLING	OPMERKINGEN / TACTISCHE RICHTLIJNEN					
						
WISSELS	NR IN	NR UIT	POS IN	POS UIT	MIN	OPMERKING
						
STARTPLOEG 2 ^e periode						
OPSTELLING	OPMERKINGEN / TACTISCHE RICHTLIJNEN					
						
WISSELS	NR IN	NR UIT	POS IN	POS UIT	MIN	OPMERKING
						