



Het opleidingsplan

De algemene werking

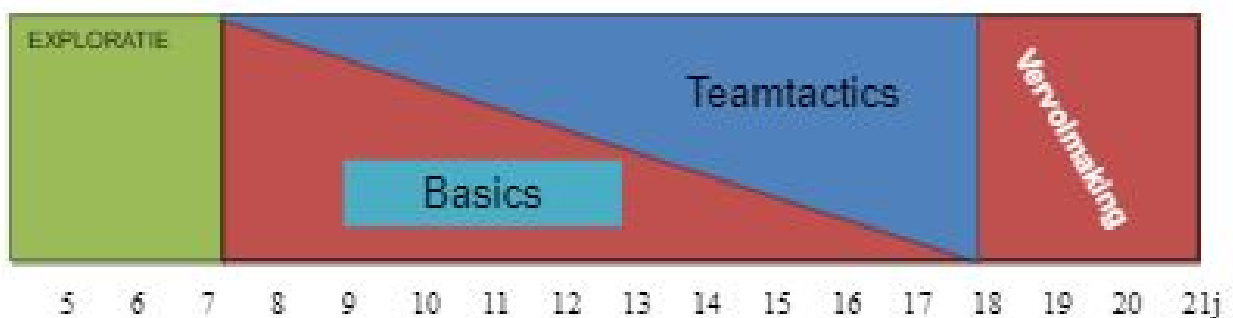
- Het aanbieden van voetbal(plezier) aan al zijn spelers waardoor elke speler zijn/haar **persoonlijke droom, kan waarmaken en zijn/haar favoriete sport “voetbal” kan beoefenen op zijn/haar eigen niveau.**
- Het aanbieden van de beste jeugdopleiding in de Regio, die zo veel mogelijk leidt naar eigen opgeleide spelers in het A-team.
- Het aanbieden van een algemene opvoeding die garandeert dat jeugdspelers kunnen functioneren in de hedendaagse maatschappij met zijn geldende normen en waarden.
- Het samenstellen van een opleidingsteam dat de voorgaande doelstellingen in een (h)echt teamverband kan dragen en uitdragen. Teamwork is een onmisbare factor in een succesvolle opleiding.
- De **individuele ontwikkeling v/d speler staat centraal en beoogt een ontwikkeling om te kunnen functioneren als individu in een teamsport.** Elke speler moet de kans krijgen zichzelf te ontwikkelen.
- Hierdoor zal hij reeds heel vroeg een lifestyle moeten aankleven, waarin zelfverantwoordelijkheid een sleutelrol speelt.
- Absolute **prioriteit voor studie geven.**
- Elke speler moet kunnen spelen en trainen in een team (selectie) waarin hij ingegeven door zijn kwaliteiten en ook zijn gebreken thuishoort.
- Iedere speler, ook hij die de A-kern niet haalt, moet een **warm en positief gevoel overhouden aan zijn verblijf in onze rangen.**
- Winnen als basisattitude hanteren, maar het leerproces, plezier en kameraadschap moet primeren
- Een succesvolle opleiding aanbieden via **continuïteit en teamwork.**

OPZET



Het opleidingsplan beoogt de simultane ontwikkeling van de Technische, Tactische, Mentale en Sociale vaardigheden, gekoppeld aan de Fysieke ontwikkeling (CLUSK) met als fundament de juiste sportieve en gezonde lifestyle.

HET LEERPROCES



Ik en de bal fase 1 : 2><2 en 3><3

Collectief spel fase 2 : 5><5 kleine afstanden – dichtbij.

Collectief spel fase 3 : 8><8 aangepaste afstanden – iets groter

Collectief spel fase 4 : 11><11

DE ONTWIKKELINGSFASEN



In de praktijk de fasen vlot in elkaar laten overvloeien. De focus moet liggen op de ontwikkelingsleeftijd (biologische leeftijd) boven de kalenderleeftijd, aangezien zich hier erg grote verschillen kunnen manifesteren.



MULTIMOVEFASE

U5 / U6

K+1/1+k	2/2	U5: Balgewenning U6: oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
---------	-----	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Fase 1: Kinderen spelen met de bal naast elkaar.
- Fase 2: Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) -> 1-1(het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren.

PSYCHOMOTORIEK

Fase 1

- Algemeen lichaams- en balvaardigheden
- oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

Fase 2

- B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen
- B-: de bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK	MENTAAL
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie) • SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: <ol style="list-style-type: none"> 1. weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef 2. Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> • Toont grote spontaniteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vaak afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan de jeugdopleider • Kijkt op naar de jeugdopleider

- Kunnen 2><2 spelen
- Eenvoudige algemene bewegingsvaardigheden
- Eenvoudige balvaardigheden
- Fundamenten leggen voor de specifieke techniekscholing.
- Veel dribbelwedstrijden
- Brede basismotoriek (ontdekken eigen lichaam)
- Veel afwisseling
- kleine en simpele passing
- FUN staat centraal!
- Iedereen krijgt evenveel speelgelegenheid.

ACCENTEN MULTIMOVEFASE



!!!! FOCUS OP BELEVING !!!!



SPEELFASE U7/U8/U9

K+4/4+K Ruitvorm	5/5	U7: toepassing 3/3 U8-U9: Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
---------------------	-----	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (=enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> leiden en dribbelen korte passing controle op lage bal doelpoging tot 10m (dichtbij) doelpoging op lage voorzet vrij en ingedraaid staan vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken 	<ul style="list-style-type: none"> druk zetten, duel of remmend wijken opstelling tussen tegenspeler en doel korte dekking op korte pass interceptie of afweren van korte pass 	<ul style="list-style-type: none"> openen breed openen diep infiltratie met bal: leiden en dribbelen (challenge) een doelkans creëren via een individuele actie zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans 	<ul style="list-style-type: none"> positieve pressing op de baldrager het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID: meestal gunstige periode UITHOUDING: de omvang van de training voldoet 		<ul style="list-style-type: none"> wordt leergierig concentratie neemt toe is bereid om deel uit te maken van een team 	

<ul style="list-style-type: none"> ● SNELHEID: <ol style="list-style-type: none"> 1. reactie- en startsnelheid in spelvorm 2. looptechniek enkel observeren en speels scholen ● COORDINATIE: <ol style="list-style-type: none"> 1. lichaamscoördinatie 2. oog-handcoördinatie 3. oog-voetcoördinatie 	
---	--

- Kunnen 3><3 spelen (U7)
- Aanbieden van voorbereidende technische vormen (U7)
- Kunnen (samen) spelen in ruitformatie. k + 4 <> 4 + k (U8 en U9)
- Aanbieden van voorbereidende inzichtelijke vormen (U8 en U9)
- Veel variatie.
- Geen vaste doelman.
- Er wordt gespeeld in een ruit.
- Het voetbalspel laten ervaren als een 'avontuur'.
- Geen vaste posities -> roteren is de boodschap.
- Iedereen krijgt evenveel speelgelegenheid.
- Keepers trappen niet uit, maar spelen mee voetbal.
- Nadruk op creativiteit, dribbelen en poortjes zoeken.
- Focus op individuele actie.
- Veel aandacht voor BASICS en de eerste stappen in TEAM-TACTICS.

ACCENTEN SPEELFASE

- maximale aandacht voor BASIS-bewegingen
- reactiesnelheid op verschillende prikkels
 1. auditief - visueel - gevoel
 2. sprintsnelheid 0 tot 5 meter
 3. richtingveranderingen
 4. ritmeveranderingen

Gevoelige leerperiode voor explosiviteit en snelheid

COÖRDINATIEFASE

U10/ U11/ U12/ U13

K+7/7+K Dubbele ruitvorm	8/8	U10: Toepassing 2/2 en 5/5 U11-12-U13: uitbreiding naar halflang spel	Football as a half long passing game without off-side rule
------------------------------------	-----	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (=dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 20 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging van 15 à 20 meter (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen op aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan • geen “dom” balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt • een linie overslaan bij passing diep (2de graad) • infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) • infiltratie zonder bal: give & go • infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies 	<ul style="list-style-type: none"> • negatieve pressing op de baldrager • dekking door dichtste medespeler • een meeschuiven de doelman (hoge positie) • de bal recuperen door interceptie

FYSIEK	MENTAAL
<ul style="list-style-type: none"> ● KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen ● LENIGHEID: lenigheid neemt af, dus stimuleren ● UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) ● SNELHEID: <ol style="list-style-type: none"> 1. reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) 2. looptechniek verbeteren ● COORDINATIE: <ol style="list-style-type: none"> 1. lichaamscoördinatie 2. oog-handcoördinatie 3. oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> ● Wil zich meten met anderen ● Kan in teamverband een doel nastreven ● Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen

- Gouden leeftijd voor bal- en lichaamsbeheersing.
- De wedstrijd krijgt meer structuur.
- Rol in het linespel, bewegen ten opzichte van medespelers, tegenstrevers, overschakelen van balverlies naar balbezit en omgekeerd, worden steeds belangrijker.
- Wedstrijdvormen zijn de hoofdschotel van de trainingen
- Er wordt steeds gespeeld in een dubbele ruit $K + 7 < > K + 7$
- opbouw van achterruit voetballen is een must.

FOCUS OP COÖRDINATIE

- Reactievermogen
- koppelingsvermogen
- oriëntatievermogen
- Differentiatievermogen
- evenwichtsvermogen
- wendbaarheid
- ritmegevoel

Basis // het Long Term Player Development- model "Joost Desender"

WEDSTRIJDFASE
U14/U15

K+10/10+K 51-4-3-3	11/11 (1)	U14: Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U15: Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
------------------------------	---------------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) • ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan • zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen • een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen • subtiele eindpass in de diepte trappen • balrecovery: 1ste actie is dieptegericht • diep blijven spelen 	<ul style="list-style-type: none"> • speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m) • evenredige onderlinge afstanden • medium blok • centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de offsidelij • geen kruisbeweging met naburige speler maken • het schuiven en kantelen van het blok • een voorzet beletten • een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten

			<ul style="list-style-type: none"> • onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken! • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) -> 20 seconden regel • SNELHEID: <ol style="list-style-type: none"> 1. Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) 2. Looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij het begin puberteit (groeisprint) 		<ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsgedrag neemt toe 	

- Grote verschillen in maturiteit, rekening houden met de groeisprint.
- **Nog GEEN conditionele periodisering!**
- Gedrag: apenjaren komen eraan. Gevat op anticiperen.
- De wedstrijd krijgt meer structuur.
- Rol in het liniespel, bewegen ten opzichte van medespelers, tegenstrevers, overschakelen van balverlies naar balbezit en omgekeerd, worden steeds belangrijker.
- Wedstrijdvormen zijn de hoofdschotel van de trainingen.
- Er wordt in een totale formatie gespeeld. $K + 10 < > K + 10$
- Er wordt gespeeld in 1 - 4-3-3 formatie met of een aanvallende- of verdedigende driehoek.
- Opbouw van achteruit voetballen is een must.

FOCUS OP AËROBE CAPACITEIT EN BLESSUREPREVENTIE

Wedstrijdfase is kritieke leerperiode voor de **Aerobe capaciteit (basis uithouding)**

Blessurepreventie in de vorm van aanleren rompstabilisatie, rugscholing en eenvoudige spierversterkende oefeningen met eigen gewicht als last.



Leeftijd U14 / U15

Balbezit:

- Driehoeken: 3 aanspeelpunten vooruit (diepte = meeste dreiging) zijwaarts (pas ter voorbereiding diepte) uithalen (ruimte andere kant benutten)
- Positiewissels met taakovername! = creëren ruimte voor medespeler (onderlinge coaching)
- Hoge balsnelheid
- Creativiteit aanmoedigen
- Spel verleggen (lange middellange pas)

Balverlies:

- Snelle omschakeling
- Verdedigen van binnen naar buiten
- Centrale coaching: linies kort (+- 35m) afstanden in de breedte niet te groot)
pressing of remmend wijken
- Knijpen (niet te kort/ver = split – vision
- Kantelen
- Duelkracht in 1 tegen 1 situaties
- Speelhoeken afsluiten
- Onderlinge rugdekking



POSITIES NUMMERING :

1

2

3

4

5

6

8

10

7

9

11

Keuze kan gemaakt naar aanvallende driehoek in het middenveld

K+10/10+K (1-4-3-3)	11/11 (2)	U16: PERFECTIONEREN U17:	Football as a long passing game with off-side rule
--------------------------------	--------------	--------------------------------	---

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> Vervolmaking via individuele training 		<ul style="list-style-type: none"> diagonale in & out passing naar zwakke zone een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m strikte dekking ontvluchten: snel bewegen de verste spelers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken/uit blok) in blok spelers: enkelen infiltreren (= sprint) 	<ul style="list-style-type: none"> collectieve pressing bij kans op balrecuperatie efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m kortere dekking in waarheidszone (splitvision) geen systematische off-side door stap te zetten een hoge compacte T-vorm (=restverdediging) niet T-vorm: zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL	



<ul style="list-style-type: none"> ● KRACHT: snelkracht -> afhankelijk van morfologie van de spelers ● LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures ● UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Toont minder zelfvertrouwen ● Gaat op zoek naar eigen IK ● Zet zich af tegen normale waarden ● Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.
---	---

- Individuele ontwikkeling staat centraal, maar het collectieve wordt steeds belangrijker. 'Het individu binnen een team'!
- Individuele opleiding per positie op het veld.
- Conditionele periodisering!
- Basis wedstrijdfilosofie blijft 1 - 4-3-3 veldbezetting. Ook periodieke integratie van andere veldbezettingen.
- Selectie voor de wedstrijd moet steeds opnieuw verdiend worden door prestatie! Iedereen wordt opgeleid maar speelt niet noodzakelijk evenveel.
- Van achter uitvoetballen is een must.

DE BOODSCHAP !!!!! CONDITIONELE PERIODISERING !!!!!

Fysiek kunnen alle basiseigenschappen (CLUKS) doelgericht en aangepast getraind worden. Nog opletten voor de belasting van LAAT MATUUR spelers.



KFC Eendracht Stevoort zonevoetbal

Leeftijd U17

Balbezit:

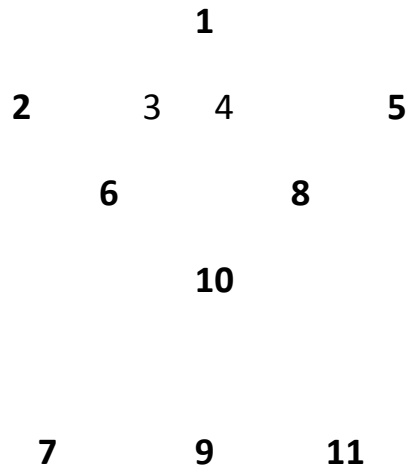
- Balsnelheid zo hoog mogelijk
- Waar zijn er mogelijkheden??
- Bij positiewissel = basistaak van andere posities moeten gekend zijn
- Beheersen en verbeteren van de looplijnen (ruimte creëren voor medespeler)
- Één van de 4 verdedigers schuift in afhankelijk van waar de bal zich bevindt

Balverlies:

- Anticiperen op sterkte van de tegenstander (positiespel)
- Afsluiting van speelhoeken in alle omstandigheden
- Met ondertalsituaties leren omgaan
- Taken kennen en uitvoeren afhankelijk van afgesproken pressing
- Gezonde agressiviteit in het duel
- Directe omschakeling i.f.v. bal, medespeler en tegenstander

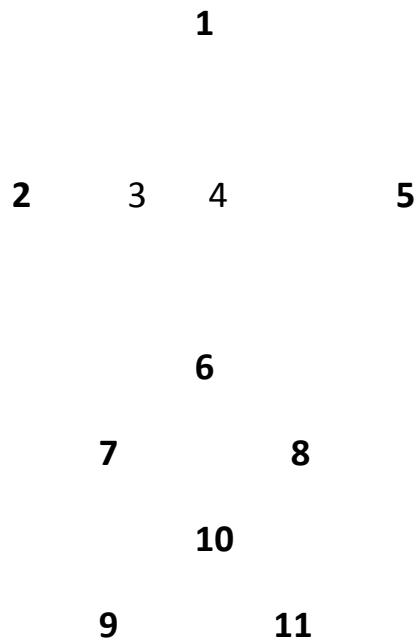


POSITIES NUMMERING : 4-3-3



Keuze kan gemaakt naar aanvallende driehoek in het middenveld

POSITIES NUMMERING : 4-4-2



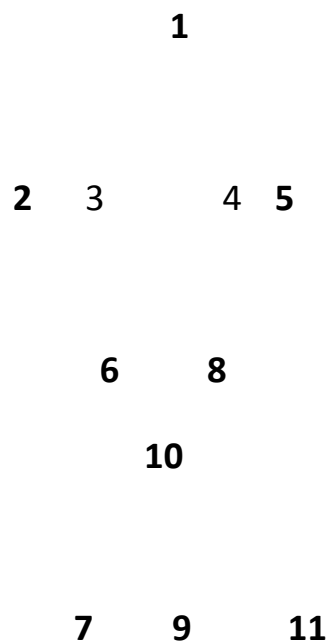
Spitsen kunnen achter of naast elkaar spelen, afhankelijk v/d kwaliteiten van die spelers



KFC Eendracht Stevoort zonevoetbal

Vanaf 18 jaar

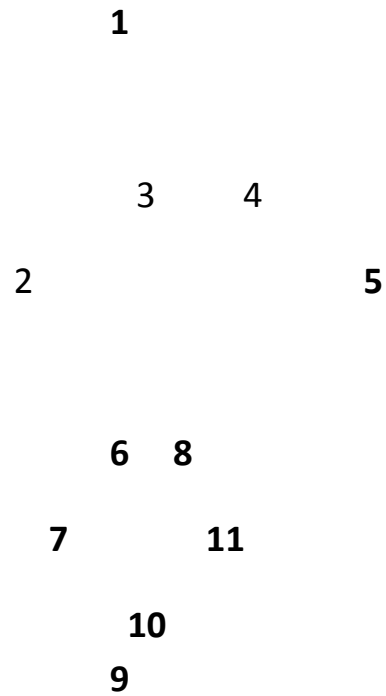
POSITIES NUMMERING : 4-3-3



Keuze kan gemaakt naar aanvallende driehoek in het middenveld



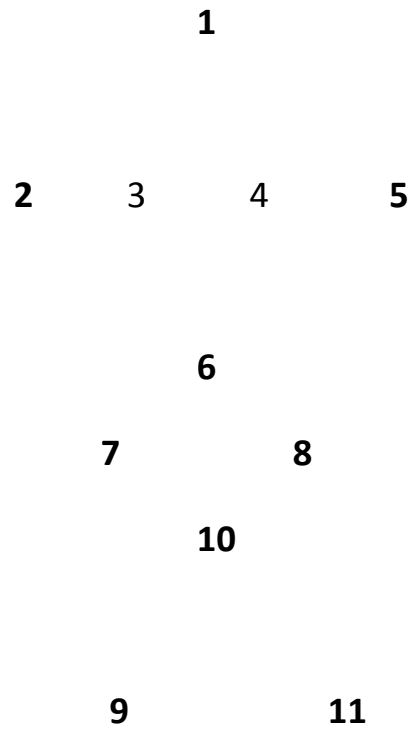
POSITIES NUMMERING : 4-4-2 (in kom) B1



Spitsen kunnen achter elkaar of naast elkaar spelen, afhankelijk van de kwaliteiten van die spelers



POSITIES NUMMERING : 4-4-2 (in ruit) B2





POSITIES NUMMERING : 4-4-2 (in vierkant) B3

1

2 3 4 5

6 8

7 10

9 11



A : 1 – 4 – 3 – 3

KWALITEITEN EIGEN PLOEG:

- 2 verdedigende (controleerende) middenvelders (links en rechts)
- Spelverdeler (bij balbezit steeds aanspeelbaar en een gerichte verderzetting)
- 2 flankaanvallers (actie – snelheid – voorzet)
- Diepe spits (oorlog in 16m)
- Passende inschuivende backs bij balbezit (overlapping)

ZWAKTE TEGENSTREVER:

- Tegen formaties in mandekking met libero verplichten om middenvelder in mandekking te komen spelen (uit positie spelen). Door combinatie voetbal van achteruit (4 tegen 2) veel energieverbruik door tegenstrever.

NADEEL:

Overbezetting in het middenveld door tegenstrever (5 tegen 3), ruimte in rug van achterlijn, speler op overschot in achterlijn tegen één of twee spitsen, tegenstrever gebruikt steeds lange bal van achteruit.



Mogelijke oplossing om nadelen te verhinderen in het zonevoetbal.

- overbezetting van tegenstrever in het middenveld neutraliseren door goed positiespel
(knijpen,kantelen,remmend wijken,schuine rugdekking,doordekken van 3 of 4)
- ruimte in rug achterlijn verkleinen door meespelende doelman ,geen zuivere lijnkeeper.
Door pressielijn te verlagen,goed positiespel en coaching van de spelers achterin = zijwaarts knijpen bij opbouw andere flank,onderlinge rugdekking door centrale verdedigers (3 en 4)
- het overschot aan achterspelers (geen nut) oplossen door gepast door te dekken
(moeilijk aan te leren= gevoel afstand en snelheid,
(voetbalverstand,linies kort houden!!)
- steeds lange bal verhinderen door tegenstrever uit te nodigen tot opbouw
(omschakeling tot pressielijn en van daaruit pressing op bal,meestal zijwaartse pressing)



B1 : 1 – 4 – 4 – 2

KWALITEITEN EIGEN PLOEG:

- 2 verdedigende middenvelders (6 en 8)
- Geen nr. 10 aanwezig (spelverdeler)
- Geen echte flankaanvallers (7 en 11 geen explosiviteit, geen actie 1/1) maar zeer goed uithoudingsvermogen (kunnen in ruimte komen)
- Diepe spits balvast met rug naar goal (9)
- Snelle 2de spits met dreiging in de diepte
- Positioneel sterke backs (2 en 5) welke in overlapping komen (verdelen van fysieke belasting tussen back en flankmiddenvelder)

ZWAKTE TEGENSTANDER:

- tegen formatie 1 – 3 – 5 – 2 moeten 2 mandekkers centraal met libero erachter
- = ruimte op flanken (7 en 11 inkomen)
- tegen formatie in de zone met 4 achterin= 3 en 4 op man en rugdekking door 2 en 5 (zeer goed knijpen!!)
- door balvaste spits (9) en diepte 2de spits moeilijk te verdedigen in centrale as
(gevaarlijke zone)
- door afwisseling op de flank (overlapping) door 2 & 7, 5 é 11



NADEEL:

Onderbezetting in het middenveld, ruimte in rug verdediging, geen spelverdeler die ballen

opeist, opbouw tegenstrever kan gemakkelijker (3/2 of 4/2), fysieke belasting van flankmiddenvelders

Mogelijke oplossing in de zonefilosofie:

- positiespel (knijpen – kantelen), linies kort (+/- 35m= mogelijkheid tot doordekken), van binnen naar buiten verdedigen!!
- Aanpassen pressielijn, keeper uit doel spelen
- Door balvaste spits en variatie in bijsluiting (6 en 8), 9 in voeten en 10 diepte steeds keuze in 2 mogelijkheden = spelverdeler vergeten door variaties in looplijnen en automatismen
- Door taakovername de belasting verdelen en steeds in organisatie blijven
- Het openen van de speelhoeken van de tegenstrever (door loopacties inkomen)



B2 : 1 – 4 – 4 - 2 :

KWALITEITEN EIGEN PLOEG:

- spelverdeler (aanspelbaarheid, loopvermogen naar speelhoeken i.f.v. flankmiddenvelders, passing liefst vooruit)
- controlerende middenvelder (positioneel goed i.f.v. 10 en flankmiddenvelders)
- 2 diepe spitsen (snelheid en balvastheid)
- Diepgang voor flankmiddenvelders
- Centrale verdedigers coachen naar controlerende middenvelder + doordekken van 3 of 4 indien 6 in problemen is.

ZWAKTE TEGENSTREVER:

- mandekkers centraal met libero = speelhoek vrij
- bijsluiting uit 2de lijn door 3 spelers (10, 7 en 8)
- steeds dreiging in diepte door één spits
- steeds controlerende middenvelder tussen de linies (2de bal of duel)

NADEEL:

Controlerende middenvelder beperkt in deelname bij balbezit, tegenstrever bij lange bal in middenveld in overtal, ruimte in de rug, controlerende middenvelder uit zone lopen = geen 2de bal.



Mogelijke oplossingen in de zonefilosofie.

- taakovername door flankmiddenvelders met controlerende middenvelder (in b+ wel inschuiven)
- spelverdeler in B- een goede omschakeling of centrale verdediger doordekken
- door coaching uit rug naar positie 6 om hem in positie te houden (man overgeven)
- door positie aan te passen aan uittrap (naar binnen zitten) of opbouw achteruit (knijpen –kortst bijzijnde doordekken ') 6 niet in mindertal of uit positie lopend
- ruimte in rug: keeper meespelen,pressielijn



B3 : 1 – 4 – 4 – 2 (6/8 en 7/10 in VIERKANT)

KWALITEITEN EIGEN PLOEG:

- 2 controlerende middenvelders (onderlinge coaching en duel sterk)
- 2 spelverdelers (passing, creativiteit, diepgang, scorend vermogen, kunnen spelen in functie van andere spelverdeler)
- 2 flankaanvallers (acties tegen zijlijn om uitlijn te halen, goede voorzet)

ZWAKTE TEGENSTREVER:

- 2 mandekkers moeten zeer breed uit elkaar verdedigen = moeilijke keuze libero,
- Veel ruimte voor spelers uit 2de lijn
- Door combinatievoetbal in opbouw (centraal middenveld 4 spelers) veel ruimte voor opkomende backs

NADEEL:

Spelformatie tegen ploegen met 4 achterin in zone geen enkel nut (speelhoek = dicht + 2 centrale verdedigers geven geen ruimte in centrale as), zeer goede onderlinge coaching en automatisme van 4 middenvelders (wie dekt naar flank, wie geeft rugdekking, wie is restverdediger, '), hard werken in balverlies door 9 en 11 (ruimte in rug) of zijwaarts doordekken van 7 of 10.



Mogelijke oplossingen om nadelen te verhinderen in het zonevoetbal

- tegen zonevoetbal achterin: 2 flankaanvallers laten uitzakken (tegenstrever volgt) en ruimte in speelhoeken waar 7 of 10 inkomen. (taakovername door flankspeler bij mogelijk balverlies)
- coaching trainen en blijven trainen door positiespelen in vierkant (kaatsers –neutrale,')
- in balverlies steeds omschakelen i.f.v. bal en medespeler door positie 7 en 10
- linies kort = loopafstand klein om door te dekken



Waarom kiezen voor zonevoetbal?

De speelruimte evenwichtig bezetten waardoor de inspanningen en taken rechtvaardig zijn verdeeld.

- laatste man: enkel verdedigend denkend, moet achterin blijven
- mandekkers: tegenstrever volgen
- flankmiddenvelders: lopen van uitlijn tot uitlijn (enkele bezetting)
- voorspelers: veel diepte (vroegrijpe spelers enkel op kracht en snelheid, geen dribbel in de korte ruimte)

Oog voor aanvallend voetbal maar vertrekkend vanuit de organisatie.

(balverlies)

- elke speler mag inschuiven indien ruimte het toelaat. (taakovername)
- positie aannemen om tot opbouw of aanval te komen (tegenstrever moet zich aan ons aanpassen)

Het opleiden van polyvalente spelers. (spelplezier wordt vergroot)

- alle spelers de basisprincipes van verdedigen, opbouwen en aanvallen aanleren.
- Verdedigers leren om bij balbezit op het juiste moment in te schuiven, de aanvallers aanleren positie te kiezen in balverlies om zo onze eerste verdedigers te zijn.

Herkenbaarheid in het systeem.



- vaste nummering (basistaken en bijtaken)
- gemakkelijker doorschuiven (taken kennen op positie)
- verbondenheid naar het eerste elftal (doet die speler op mijn nr. wat ze van mij vragen)
- duidelijke coaching mogelijk voor trainer (basistaken, bijtaken = herkenbaar training, bespreking, afspraken)

Persoonlijkheid en discipline.

- coaching naar medespelers
- coachbaar zijn (luisteren)
- verantwoordelijkheid
- concentratie gedurende de hele wedstrijd (degene met moeilijkheden rondom speelveld bijv. clubreglement = ook probleem bij concentratie op wedstrijd)

Oplossingen t.o.v. andere systemen

- door blok te verplaatsen, tegenstrever zijn sterkste punten teniet te doen. (snelle spitsen = lang smal veld en lange bal eruit halen, combinatievoetbal = kort bij elkaar, opB-) Pas je aan maar verander niet!!!

Nadelen.

Door het collectief karakter is het ingewikkelder dan de individuele dekking, daardoor ook moeilijker aan te leren

- meer trainen
- beter trainen (vanuit een spelprobleem), trainers met visie en beleving zijn een must



Verdedigend kwetsbaarder systeem

- ruimte in de rug (keeper is niet alleen keeper, maar deelname vergroot in het collectief)
- spelers welke het laat afweten is ten koste van het collectief. Bijv. 8 knijpt niet, 6 steeds in ondertal, gevaarlijke steekpas kan komen

Tijdsfactor kan nadelig zijn

- jeugd tijd geven om te ontwikkelen (ook na verlieswedstrijden)
- geschikte spelers niet direct voorhanden naar eerste elftal toe
- onherkenbaarheid van supporters, bestuur, ouders, '

Door te kiezen voor deze “opleidingsfilosofie” bij de jeugd is het resultaat van ondergeschikt belang aan de opleiding. Door een goede opleiding volgt het resultaat vanzelfsprekend. (spelers worden individueel technisch en tactisch beter met als resultaat dat het collectief ook beter wordt = resultaat volgt op korte of langere termijn)



ZONEVOETBAL

1. Basisprincipes bij balverlies:

- steeds vanuit zijn eigen positie spelen
- bij balverlies dienen er steeds zoveel mogelijk spelers achter de bal te zijn, waardoor het voor de tegenstander moeilijk wordt om de bal constructief naar voor te spelen.
- Speelveld wordt klein gehouden (35m op 35m) en er wordt compact verdedigd.
- Onderlinge afstanden klein houden in de breedte en diepte (ideaal 8 à 10m)
- Er dienen steeds veel spelers in de buurt van de bal te zijn, waardoor de tegenstrever veelvuldig verplicht wordt tot breedtepasses of passes richting eigen speelhelft.
- Overall op het speelveld wordt er zogenaamd bal georiënteerd verdedigd
- Spelers blijven altijd in hun eigen zone en mogen elkaar nooit kruisen. (hoe korter in scoringszone, hoe strikter de individuele dekking !!!)
- Er wordt geschoven in de richting van de bal
- Bij balbezit tegenpartij moeten alle spelers anticiperen op de bal. (vooruit denken!, wat kan er gebeuren, wie is niet gevaarlijk,)
- Bij beweging van de bal zijn de spelers ook in beweging. (tegenstrever haalt bal uit, wij schuiven de helft van de bal baan op)
- In de buurt van de bal wordt niet de ruimte afgedekt maar wordt met de tegenstander agressief en vastberaden een duel aangegaan. Andere spelers verdedigend team die zich verder van de bal bevinden, naderen zijdelings – rugwaarts zodat ze rugdekking aan hun medespelers verlenen.
Deze spelers moeten ruimte, bal, tegenstander in het oog houden (split –vision).
- Indien recuperatie van de bal niet direct mogelijk is moet er voor gezorgd worden dat geen directe doorbraak naar het doel kan plaats vinden
- Er wordt steeds van binnen naar buiten verdedigd, afhankelijk van coaching wordt binnen – of buitenkant verdedigd.
- Ook de doelman speelt in dit systeem een belangrijke rol. Door de ruimte in de rug van de achterlijn moet de keeper durven spelen van zijn doellijn weg.
Goed voetenspel van de doelman is belangrijk, fungeert in bepaalde situaties als laatste man. Hij is ook de speler die het hele speelveld voor zich heeft zodat hij zijn verdedigers steeds op het juiste moment kan coachen.



TAAKOMSCHRIJVING

8 VS 8

1.INDIVIDUELE TAKEN

DOELVERDEDIGER NR1

- Volwaardige teamspeler , rol van libero , belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Steeds van vleugel veranderen , steeds meedoen in positieospel , aanbieden voor de terugspeelbal
- Concentratie en coaching van de achterste linie
- tot een gepaste spelhervatting komen (rollen, werpen, passen, uittrappen)

VLEUGELVERDEDIGERS NRS 2 en 5

- Aanneمة zodat in de meest ideale omstandigheden verder gespeeld kan worden (voorwaarts in de vrije ruimte, weg van de tegenstander)
- opbouw verzorgen door juiste, verzorgde passing of individuele actie (indien ruimte)
- leiden van de bal in de vrije ruimte zonder tegenstander
- inwerpen
- ruimte groot maken door breed positie te kiezen (tegen de zijlijn)
- in steun komen van de aanvallers in balbezit + inschuiven en mee aanvallen
- rugdekking op de 4 (centrale verdediger) wanneer deze in duel gaat in balbezit
- steeds aanspeelbaar zijn bij een aanval op de flank (zo kan de bal door de 7 of 11 achteruit gelegd worden)
- in achterhoofd houden wat te doen bij balverlies (snelle omschakeling)
- onderlinge coaching met de medespelers (rug - alleen - speel enz.)
- de bal door een inworp terug in het spel brengen

CENTRALE VERDEDIGER NR 4

- passen en trappen (kort/lang - juiste balsnelheid)
- aannemen en verwerken van de bal
- leiden van de bal indien er geen tegenstander in de buurt is
- de bal afschermen
- opstelling steeds tussen de bal en de goal
- bij balbezit van de eigen keeper, positie kiezen op de flank waar het meeste ruimte is en uitdrukkelijk om de bal te vragen
- niet 'blijven hangen' maar meeschuiven ifv het spel
- steeds aanspeelbaar opstellen achter de bal (zo kan de bal door de 2,5 of 10 teruggespeeld worden)
- geen risico's nemen, balverlies betekent doelmans voor de tegenstander
- het spel verleggen naar de eigen doelman bij hoge druk en geen afspeelmogelijkheid naar voor
- in achterhoofd houden wat te doen bij balverlies (snelle omschakeling)
- onderlinge coaching met de medespelers (rug - alleen - speel - kaats enz.)



MIDDENVELDER nr 10

- doelkans creëren door infiltratie, een individuele actie of afstandsschot (creativiteit - juiste keuze maken)
- dmv een pass of kaats een medespeler bereiken
- georiënteerde aannames (weg van de tegenstander, naar de vrije ruimte) om zo een optimale verderzetting van het spel te bekomen
- de 1-2 vragen en uitvoeren met de 7, 9 of 11
- hoge aanspeelbaarheid voor alle spelers (= spelmaker/draaischijf)
- spel verleggen naar de andere kant (vrije ruimte)
- goede positie kiezen tussen aanval en verdediging/ niet te kort en niet te ver van de bal
- onderlinge coaching met de medespelers (rug - alleen - speel - kaats enz.)

VLEUGELSPITSEN NRS 7 en 11

- passen en trappen (kort / lang - juiste balsnelheid)
- Georiënteerde aannames (weg van de tegenstander, naar de vrije ruimte) om zo een optimale verderzetting van het spel te bekomen
- uitdrukkelijk vragen van de bal, door vooractie loskomen van je tegenstander
- dribbelen en individuele passeeracties maken
- voorzetten geven
- afwerken op doel
- hoekschoppen trappen
- juiste veldbezetting, ruimte optimaal benutten, onderlinge afstanden (ruit)
- speelveld breed houden, ruimte maken
- keuze tussen samenspel (1-2) of individuele actie
- bij hoge druk en zonder ruimte en geen afspeelmogelijkheid naar voor, de bal terugleggen op de 2 of 5
- positie voor doel kiezen
- proberen de doellijn te halen van de tegenstander (voorzet) of individuele actie van buiten naar binnen (richting doel)
- op doel trappen bij reële doelkans
- onderlinge coaching met de medespelers (rug - alleen - speel - kaats enz.)
- door een hoekschop de bal terug in het spel brengen

SPITS NR.9

- georiënteerde aannames (weg van de tegenstadnder, naar de vrije ruimte) om zo een optimale verderzetting (doelschot) van het spel te bekomen
- vooracties en aanbieden naar de bal of in de diepte
- afwerken op doel
- de bal afschermen
- dribbelen en individuele passeeracties maken
- passen en kaatsen
- zo diep mogelijk postie kiezen
- steeds aanspeelbaar opstellen



- de 1-2 vragen en uitvoeren met de 7 of 11
- ruimte maken voor opkomende spelers
- op het juiste moment de bal vragen
- positie voor doel kiezen
- keuze tussen samenspel (1-2) of individuele actie
- op doel trappen bij reële doelkans
- onderlinge coaching met de medespelers (rug- alleen - speel - kaats enz.)

2. BALVERLIES

INDIVIDUELE TAKEN

Doelverdediger NR. 1

- coaching ifv de opstelling van de medespelers
- zo snel mogelijk de bal onderscheppen (meevoetballen, concentratie!)
- goed positie kiezen tov de bal, medespelers en tegenstanders
- tegendoelpunten voorkomen
- juist inschatten van diepteballen (blijven/uitkomen)

Vleugelverdedigers NRS 2 en 5

- bal proberen te veroveren in het rechtstreekse duel 1 tegen 1 door rechtop te blijven en je niet te laten misleiden door schijnbewegingen (kijk naar de bal)
- tackle als laatste reddingsmiddel
- afblokken van doelschoten en voorzetten
- lichaam gebruiken in het duel
- de tegenstander zsm onder druk zetten maar niet direct happen (2meter)
- hoe dichter bij het doel, hoe korter de dekking op de tegenstander
- rugdekking op de 4 (centrale verdediger) wanneer deze in duel gaat met de tegenstander in balbezit
- opstelling tussen tegenstander en de eigen goal (binnenkant dekken)
- buitenspelers (7 of 11) van de tegenpartij dekken
- medespelers helpen bij het dekken van de tegenstander
- de ruimtes kleiner maken, naar binnen komen (knijpen)
- de tegenstander weghouden van het doel (remmend wijken)
- geen overtredingen kort voor het eigen doel
- bij hoekschoppen positie kiezen tegen de achterlijn op acht meter van de bal (afblokken van 'scherpe' bal voor doel)

VERDEDIGER NR. 4

- naar voor verdedigen
- rechtop blijven in het duel, tackle als laatste reddingsmiddel
- lichaam gebruiken in het duel
- niet laten uitschakelen in het duel 1 tegen 1 (blijf rechtop, kijk naar de bal, lage houding - remmend wijken)
- opstelling steeds tussen de bal en de goal (doel afschermen)



- dicht bij het eigen doel (waarheidszone) de tegenstander zeer kort dekken
- coaching, sturen van de medespelers
- proberen de bal te onderscheppen
- geen overtredingen kort voor het eigen doel

MIDDENVELDER NR. 10

- rechtop blijven in het duel, tackle als laatste reddingsmiddel
- lichaam gebruiken in het duel
- centrale strook van het veld blijven bezetten, niet op de flank gaan helpen verdedigen
- in zone helpen druk zetten op de bal (mee schuiven ifv de bal)
- dieptepass naar de 9 van de tegenstander voorkomen
- geen overtredingen kort voor het eigen doel

VLEUGELSPELERS NR. 7 en 11

- rechtop blijven in het duel, tackle als laatste reddingsmiddel
- lichaam gebruiken in het duel
- de flankverdedigers van de tegenstanders (2 en 5) onder druk zetten (jagen)
- de ruimtes kleiner maken, naar binnen komen (knijpen)
- opbouw verstoren en voorkomen van de dieptepass
- bij balverlies na duel 1 tegen 1 de balbezitter zsm weer onder druk zetten (negatieve pressing)

SPITS NR. 9

- rechtop blijven in het duel, tackle als laatste reddingsmiddel
- lichaam gebruiken in het duel
- agressieve pressing op de balbezitter, vastzetten
- tegenstander voor je houden en de ruimte achter je afschermen
- dwingen tot breedtepass - dieptepass voorkomen
- niet 'blijven hangen', mee schuiven ifv het spel (bal)
- opbouw verstoren



11 VS 11

1.TAKEN PER LINIE

ACHTERSTE LINIE NRS 1-2-3-4-5

- Geen onnodige risico's en balverlies
- Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)
- Positioneel goed spelen , breed t.o.v. elkaar , en veld groot maken . Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen MIDDELSTE LINIE NRS 6-8-10
- Goed in eigen zone spelen
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers , d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken
- Regelmatig penetreren , doch niet te vroeg de diepte ingaan
- Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen
- Controlerend spelen , leiding geven - Steunspelers , dienende rol voor de spitsen - Spelbepalend zijn (diep , breed ,vleugelverandering)
- Ruitvorm behouden
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen
- Op gepaste moment : rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen

VOORSTE LINIE NRS 7 -9-11

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit , doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen).
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht (3)in de strafschopzone



2.INDIVIDUELE TAKEN

DOELVERDEDIGER NR1

- Volwaardige teamspeler , rol van libero , belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Steeds van vleugel veranderen , steeds meedoen in positiespel , aanbieden voor de terugspeelbal
- Concentratie en coaching van de achterste linie

VLEUGELVERDEDIGERS NRS 2 en 5

- Speelveld breed maken en permanent bal langs de zijlijn vragen
- Zone verlaten als de positie kan worden overgenomen
- Geen laterale pas naar centrumverdediger , wel schuin achterwaarts
- Diepe pas en kruispas op spitsen
- Sober spel bij de opbouw eigen helpt

CENTRALE VERDEDIGER NR3 en 4

- Doeltreffende techniek ; snel aannemen en inspelen bal , naar voren gericht
- Max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
- Integratie in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor duel 1:1
- Goed positiespel ,coachen en leiding geven
- Sober spel bij opbouw op eigen speelhelpt -
- Breed positie kiezen t.o.v. nr. 4

SPECIFIEKE FUNCTIE nr. 4

- Voortdurend aanbieden voor verdedigers achter zich , breed positiespel t.o.v. nr 3
- Verplaatsen , verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- Voorwaarts spelen en baltempo en circulatie
- snelheid bepalen , korte en lange pas gebruiken
- Elftal door coaching en positiespel bij elkaar houden aanvallend inschakelen via 1 -2 combinatie
- Als achterste punt het middenveld ondersteunen

CONTROLLERENDE MIDDENVELDER nr 6

- Veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen
- Door positiespel voor driehoeken te zorgen
- Bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij balontvangst
- Crosspas durven gebruiken
- Niet lopen met de bal , tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie
- Steun geven aan spelers voor hen
- Eerst trachten vooruit te spelen , dan pas achteruit
- Taakovername van inschuivende verdedigers



SPECIFIEKE FUNCTIE NR 6

- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op 16 meter
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Aanvallers vrij spelen
- Diepe centrale penetratie met individuele actie

AANVALLENDE MIDDENVELDER NR.10 – 8

- Elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden van de bal
- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16 meter
- Moment kiezen om als tweede spits te verschijnen In de waarheidszone attent voor de rebound
- Rust uitstralen , steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
- Aanvallers vrij spelen
- Centrale penetratie met individuele actie

VLEUGELSPITSEN NRS 7 en 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
- Insnijdende beweging om ruimte te maken voor opkomende flankverdedigers
- Wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen en goede voorzetten te geven
- Positie tweede paal (om te scoren) bij voorzet andere kant
- In de waarheidszone dribbel en schot op doel gebruiken

CENTRUMSPITS NR.9

- Voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en//of om ruimte te maken voor 10 die penetreert
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op de middenvelders
- Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om also eveneens in scoringspositie te komen
- Goed afschermen en bijhouden van de bal (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen
- Dribbelacties en risico's nemen bij afwerking (lef en durf tonen)
- Niet te vroeg inkomen en bewust positie kiezen 1° of 2° paal



3. BALVERLIES

3.1 TAKEN VOOR HET GEHELE TEAM

1 POSITIESPEL

Spelers verdedigen elk hun eigen zone . Er wordt mandekking gespeeld met overnames en met rugdekking. De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het eigen doel opgesteld te staan . Hoe dichterbij eigen doel , hoe korter de dekking

2 BAL VEROVEREN

De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken . Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de balbezittende tegenstrever . Bal veroveren bij voorkeur via interceptie . Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal . Remmend wijken en agressief toeslaan op het juiste moment

3 VELDBEZETTING

Pressie uitoefenen gebeurt , collectief en consequent voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minsten 7 spelers achter de bal . Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein , doch op onze helft is de ruimte zeer groot ! Doelverdediger speelt minsten ter hoogte van de 16 m lijn .

4 CONCENTRATIE

De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot ; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig . Steeds bij de les zijn ! Niet bewust op buitenspel spelen.

5 BALRECUPERATIE

Enmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal Opletten met breedtepassen ! 6 Coaching Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk . Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk ; welke kant er moet afgeschermd worden ; welke speler er moet over genomen worden.

7 SPEELWIJZE

waarheidszone :

- individueel scherp/kort dekken
 - schot blokkeren
 - Eigen speelhelft : duel 1:1 – dwingen tot breedtespel
 - Helft tegenstrever : onderscheppen /interceptie – afschermen van de bal weg
- Waarheidszone : storen – jagen – dwingen tot risico naar centrum toe



3.2 TAKEN PER LINIE

ACHTERSTE LINIE NRS 1-2-3-4-5

- Speelruimte klein maken
- hoe dichterbij doelhoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Slim verdedigen , sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone geen fouten op spelers met rug naar eigen doel
- Knijpen en altijd rugdekking geven
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

MIDDELSTE LINIE NRS 6-8-10

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone - Niet te gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Rugdekking aan elkaar geven
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen
- Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal

VOORSTE LINIE NRS7-9-11

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen
- Dieptepas voorkomen
- Vooral druk op zwakste tegenstrever

3.3 INDIVIDUELE TAKEN

Doelverdediger NR1

- Coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt
- Naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1/1 voorkomen)
- Ter hoogte van 16 M. spelen , rol van libero
- Steeds actief en geconcentreerd zijn

Vleugelverdedigers NRS 2en 5

- Hoe dichterbij eigen doel , hoe scherper en strikter de dekking word altijd binnenkant dekken
- Flankzone verdedigen
- Rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnenkomen als de bal aan de ander zijde is
- Gezond agressief in duel 1:1 ; geen domme of wilde tackles Centrale verdedigers



CENTRALE VERDEDIGERS NRS 3 en 4

- Meestal centrumspits zeer kort , gezond agressief bespelen , bij voorkeur in sandwich met nr. 4 en afwisselend
- Bal in de lucht : kopduels aangaan en bal niet laten stuiten (One touch)
- Controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger
- Coaching geven aan nrs.2 – 5 en middenvelders

MIDDEVELDERS NRS 6-8-10

- Mandekking in de zone en dieptepas vermijden
- Bij balverlies een dienende taak en verdedigend denken ;coachen van elkaar en aanvallers
- Bij vooruit verdedigen , actief in de pressing en knijpen
- Slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend), niet laten uitschakelen

VLEUGELSPITSEN NRS 7 en 11

- Steeds de vleugelverdedigers bespelen ; steeds breed en diagonaal lopen
- Vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
- Dieptepas weghalen
- Bij opbouw aan de ander kant : knijpen
- collectief jagen op gepast moment
- Vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen ; voor de tegenstander is het centrum risicovol



Opleidingsplan

Doelmannen E. Stevoort

Inleiding

Dit opleidingsplan is een leidraad om de opleiding van keepers binnen onze club om de doelmannen naar een hoger niveau te brengen.

Aan de basis hiervan liggen een aantal elementaire zaken, waaronder het kennen van de doelgroep waarmee wordt gewerkt en wat van de keeperstrainers wordt verwacht. Elke leeftijdsgroep vraagt een andere benadering.

Zo staat bij de U7-U8-U9-U10 het beleven van heel veel plezier aan het keepen centraal.

Vanaf U11 hebben keepers veel meer behoefte aan het steeds weer neerleggen van nieuwe uitdagingen bij het uitbouwen van hun technische vaardigheden.

Naast het bijbrengen en aanleren van technische vaardigheden is het van belang ook veel energie te steken in het vergroten van het zelfvertrouwen. Meerdere factoren kunnen het spel en de ontwikkeling van een keeper beïnvloeden en dit zijn niet alleen fysieke aspecten.

Durf ook eens te variëren met trainingsvormen en maak trainingen leuk, interessant en uitdagend.

Zorg ervoor dat de keepers veel voldoening uit een training kunnen halen, maar ga niet over het randje.

Het is veel beter een oefening vijf keer wat langzamer maar wel goed te laten doen, dan tien keer te snel met een grote kans dat deze niet goed wordt uitgevoerd.

'Keepen is een vak apart'

De keeperstraining moet altijd serieus door zowel de trainer als de keepers worden uitgevoerd.

Visie

Een duidelijke visie is de basis om op een goede manier te kunnen trainen met keepers.

Onze visie is erop gericht om alle keepers steeds een trapje hoger te laten presteren. Gewestelijke keepers klaarstomen voor Bijzondere afdeling, Bijzondere voor Provinciale, Provinciale voor Nationale en Nationale keepers voor Elite-niveau.

De visie van onze doelmannen kan uitgesplitst worden in een aantal punten:

1. Alles valt en staat met communicatie; op verschillende vlakken dient er overlegd te worden en dienen er duidelijke afspraken gemaakt te worden. Dit dient o.a. te gebeuren tussen:
 - Trainers ↔ Keepers
 - Trainers onderling
 - Trainer ↔ Coördinator

2. Wanneer je keepers beter wilt maken, dien je ervoor te zorgen dat de kwaliteit van de trainingen en de trainers zo hoog mogelijk is. Dit gebeurt d.m.v:
 - De trainers te voorzien van 'kwalitatief' oefenmateriaal
 - Het laten plaatsvinden van kennisoverdracht tussen de keeperstrainers.
 - Door verschillende keeperstrainers aan elkaar te koppelen
 - Het laten werken volgens een gestructureerde trainingsopbouw

3. Elke keeper binnen de jeugdopleiding heeft het recht op een zo professioneel mogelijke keeperstraining !

Blijf naast de eigen visie altijd openstaan voor andere gedachten en andere invloeden. Als deze niet worden uitprobeerde weet niemand of deze misschien wel erg goed werken.

Wees vooral niet bang om oefenstof uit te proberen en zelf te ontwikkelen.

Afspraken Keepers

Algemeen

Bij de visie onder punt 1 werd er al gesproken over communicatie. Hieronder vallen de afspraken welke gemaakt dienen te worden voor het goed functioneren van de jeugdopleiding. Hieronder zijn de afspraken op de verschillende gebieden uitgewerkt.

Coördinator Keepers ↔

1. Bij verhindering dient de keeper zich altijd tijdig af te melden bij de coördinator.
2. Als de coördinator niet bereikbaar is, spreek dan de voicemail in of stuur een SMS- bericht om je af te melden.
3. Tijd is tijd, dus aan te laat komen zitten consequenties vast. Deze worden door je trainer vastgesteld.
4. Bij herhaaldelijk te laat komen en/of onacceptabel gedrag volgt er een sanctie. Deze wordt opgelegd door de coördinator in samenspraak met je trainer.
5. Alle materialen worden door de keepers naar en van het veld meegenomen en weer opgeborgen.
6. Zorg er altijd voor dat je kleding, voetbalschoenen en keeperhandschoenen in orde zijn. Keepers zijn hier zelf verantwoordelijk voor.
7. Bij twijfel of de training doorgaat, altijd even telefonisch contact opnemen met de coördinator.
8. Heb respect voor elkaar. Niemand is erbij gebaat respectloos te worden behandeld.
9. Keepers die ergens een probleem mee hebben worden geadviseerd hier niet mee rond te blijven lopen, maar hierover een gesprek aan te gaan met je trainer. Worden de problemen niet opgelost, schakel dan de coördinator in.

clubleiding

↔ Trainers

1. Als trainer heb je te maken met een voorbeeldfunctie. Wees je hiervan bewust. Geen ALCOHOLISCHE dranken en roken in bijzijn van keepers. Sporting uitrusting steeds in orde hebben en uitgangskledij dragen bij aankomst.
2. Van trainers wordt een actieve houding verwacht m.b.t. het verbeteren en ontwikkelen van de jeugdopleiding. Denk hierbij aan:
 - Het aanwezig zijn bij overlegmomenten
 - De inbreng bij overlegmomenten
 - Het tijdig communiceren bij allerhande problemen
3. Wanneer je als trainer voor een training verhinderd bent, probeer je zelf voor vervanging te zorgen. Mocht dit niet lukken, dien je de coördinator te verwittigen.
4. Begin nooit onvoorbereid aan je training. Zorg dus dat je de training van tevoren hebt uitgedacht. Zorg er tevens voor dat de materialen tijdig op het veld aanwezig zijn.
5. Als trainer krijg je met allerlei verschillende mensen en functies, binnen de keeperschool te maken. Als trainer dien je voor deze contacten open te staan en hier op een correcte manier mee te communiceren. Je kunt hierbij denken aan contact met:
 - de algemene coördinator
 - de sportieve coördinator
 - de keepers
 - ouders van de keepers
 - collega-trainers
6. Heb respect voor elkaar. Niemand is erbij gebaat respectloos te worden behandeld.
7. Benader elkaar op een positieve manier en help elkaar beter te worden.

Lichamelijke en mentale aspecten van de keeper

Aan de moderne keeper worden steeds meer eisen gesteld en steeds vaker spelen deze een grote rol.

Lichamelijke aspecten

- Snelheid
- Kracht
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen
- Coördinatie

Mentale Aspecten

- Persoonlijkheid
- Zelfvertrouwen
- Winnaars mentaliteit
- Concentratie
- Stressbestendig
- Zelfkritiek

Profiel van de moderne keeper

✓ Anticiperend

- Vooruit kijken in spelsituaties

✓ Meevoetballend

- Positioneel zo opstellen dat de keeper altijd aanspeelbaar is
- Spel goed kunnen lezen

✓ Teamspeler

- Geen eenling zijn; de keeper stelt zich op in dienst van het team

✓ Agressief op de bal

- Altijd willen hebben

✓ Aanvallend

- Uit het doel spelen en durven inspelen
- Niet wachten op een bal maar naar de bal toe

✓ Niet Bang

- Gewoon doen; de keeper mag niet bang zijn dat de bal door hem heen gaat
-

✓ Persoonlijkheid / Zelfverzekerd

- Uitstraling in het doel; de keeper dient zich groot te maken en mag niet twifelen

✓ Winnaar

- Altijd willen winnen en niet opgeven

✓ Atletisch vermogen

Denk aan het trainen op:

- Lenigheid
- Sprongkracht
- Explosiviteit

Dit betekent dat je als keeper niet alleen maar een ballenstopper bent!

Rol van de Keeper

De keeper heeft drie taken:

1. Coachen, organiseren en leiding geven (het bewaken van de afspraken die binnen het team zijn gemaakt).
2. Positiespel en positie in het doel.
3. Zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen om doelpunten te voorkomen. De

hoofdmomenten in het voetbalspel zijn:

1. Balbezit tegenpartij.
2. Balbezit eigen partij.
3. Omschakeling (van balbezit naar balbezit tegenpartij en omgekeerd). Balbezit

tegenpartij

Wat doet de keeper?

Coachen, leiding geven en organiseren Positie

bij:

- ✓ Voorzetten
- ✓ Duels 1:1
- ✓ Kopballen
- ✓ Schoten op Doel
- ✓ Diepteballen Verwerken

van de bal, toepassen specifieke kwaliteiten:

- ✓ Uitgangshouding
- ✓ Techniek
- ✓ Voetenwerk

Waarom doet de keeper dat?

- ✓ Opbouw verstoren
- ✓ Bal terug winnen
- ✓ Doelpunten voorkomen

Balbezit eigen partij

Wat doet de keeper?

In balbezit blijven door:

- ✓ Juiste keuzes maken in de opbouw door het spelsysteem van de tegenstander te herkennen

- ✓ Diep denken en indien mogelijk diep spelen zodat er een 1:1 situatie kan ontstaan
- ✓ Positiespel

Toepassen specifieke kwaliteiten:

- ✓ Pass, uittrap, uitworp
- ✓ Goed verwerken terugspeelballen
- ✓ Coachen, leiding geven en organiseren

Waarom doet de keeper dat?

- ✓ Balbezit houden
- ✓ Opbouwen/lange bal die tot kans om te scoren kunnen leiden

Omschakeling

Wat doet de keeper?

- ✓ Diep denken en dan kijken of hij diep kan spelen
- ✓ Snel spelsituaties herkennen en dan keuzes maken
- ✓ Accent ligt op snel handelen
- ✓ Coachen, leiding geven en organiseren
- ✓ Achterhoede dwingen om snel te handelen door na onderschepping snel de zestien meter lijn op te zoeken)

Na onderscheppen bal, toepassen specifieke kwaliteiten:

- ✓ Traptechniek
- ✓ Werptechniek

Waarom doet de keeper dat?

- ✓ Snel van het ene spelmoment naar het andere
- ✓ Spelmoment om te schakelen

Wijze van Trainen

Het wordt aangeraden niet in negatieve zin te trainen, maar in positieve zin. Dat wil zeggen dat niet teveel nadruk moet worden gelegd op technieken of oefeningen die de keeper niet beheerst, maar benadruk juist op datgene wat wel goed gaat.

Laat in de training de goede maar ook de minder goede kwaliteiten terug komen. Maak de goede belangrijk en train de minder goede kwaliteiten onderbewust.

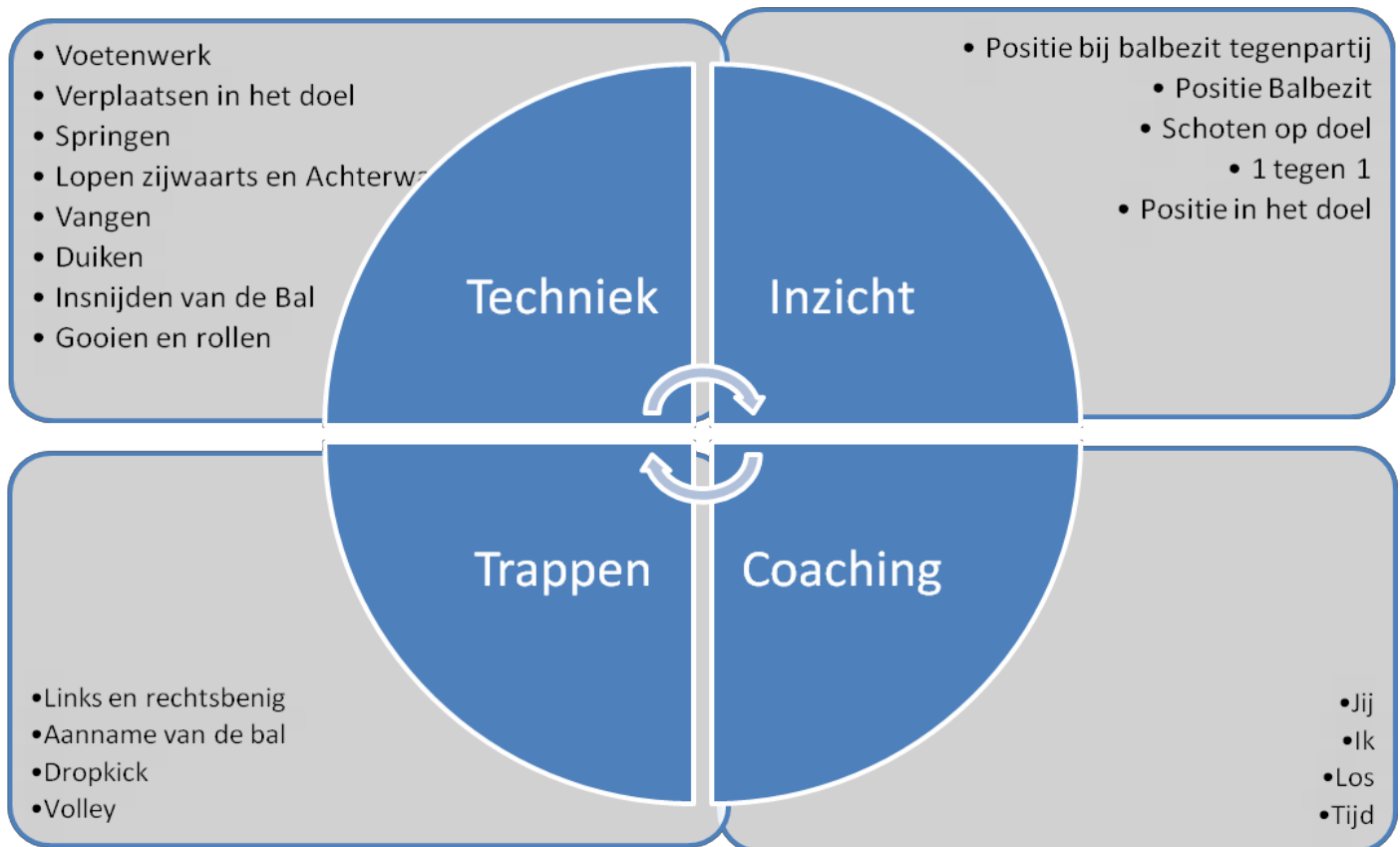
Maak van een keeper een atleet. Train hem bijvoorbeeld niet alleen maar door ballen op het doel te schieten, maar verwerk ook allerlei zogenaamde multi-skills oefeningen in een training. Op die manier wordt de ontwikkeling van een veelzijdige en atletische keeper gestimuleerd.

Train met een keeper ook gericht op coördinatie. Dit is een essentieel onderdeel voor de keeper.

U9-U10 keepers

Door het spelelement in de trainingen te houden is het gemakkelijker een competitie gevoel onder de keepers te ontwikkelen. Duel 1:1 of keeperoorlog zijn prima oefeningen voor de ontwikkeling van de keeper.

Zorg ervoor nooit zomaar een oefening te geven. Laat deze steeds voorafgaan van een goede uitleg. Maak duidelijk wat de bedoeling is van de oefening.



U11-U12 keepers

Waar nodig dienen de technieken te worden voor gedaan. Het spelenderwijs moet er op deze leeftijd uitgaan. De talentvolle keepers komen er nu meestal uit. Dit betekent in de meeste gevallen dat zij dan doorstromen naar de U13.

Bij de U12 keepers verandert er meestal erg veel op sociaal gebied. Denk aan een nieuwe school, huiswerk, groeien en op deze leeftijd beginnen ze meestal ook opstandig te worden. Dit zijn allemaal veranderingen waar een trainer rekening mee dient te houden. Hou hier rekening mee en ga waar nodig een gesprek aan met de ouders en de keeper.

Ga een dergelijk gesprek echter nooit alleen aan en zorg altijd dat hierbij de coördinator, zodat op gemaakte afspraken kan worden terug gevallen.

Op deze leeftijd maken de keepers meestal ook de grootste groeispurt door. Doordat het wat tijd nodig heeft voor de hersenen zijn afgestemd op de langere ledematen kan het zijn dat de keepers tijdelijk wat moeite kunnen hebben met hun coördinatie.

Extra coördinatie oefeningen kunnen geen kwaad. Meestal is lichaam en geest binnen afzienbare tijd weer op elkaar afgestemd.

Met deze groep keepers kunnen overigens alle facetten van het keepen worden getraind met de nadruk op het perfectioneren van de technieken.

Talenten komen er nu vanzelf uit.

Soms komt het voor dat zich bijzonder getalenteerde keepers ontpoppen. Om hun ontwikkeling niet in de weg te staan is eventueel aan te bevelen hen door te schuiven naar de U13-U14 keepers.

Leerplan U9-U12

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk.
- Wenden in alle richtingen

Verdedigend met bal:

Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen.
- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Verwerken van terugspeelballen met links en rechts

Opbouwend / aanvallend:

- Volley en dropkick
- Rollen, slingerworp
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigende spelsituaties:

- Opstellen en positieospel in het doel
- Positioneel zo opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepteballen
- Duel één tegen één



- Leiding geven, coachen en organiseren

U13-U14 keepers

Veelal zijn de U13-keepers het moeilijkst om te trainen. In het leven van deze jongens verandert er op deze leeftijd veel. Denk bijvoorbeeld aan het inzetten van de puberteit en meer huiswerk van school. Bovendien probeert deze groep keepers op alle fronten hun grenzen te verleggen, waarbij niet zal worden nagelaten de grenzen van de trainer te verkennen.

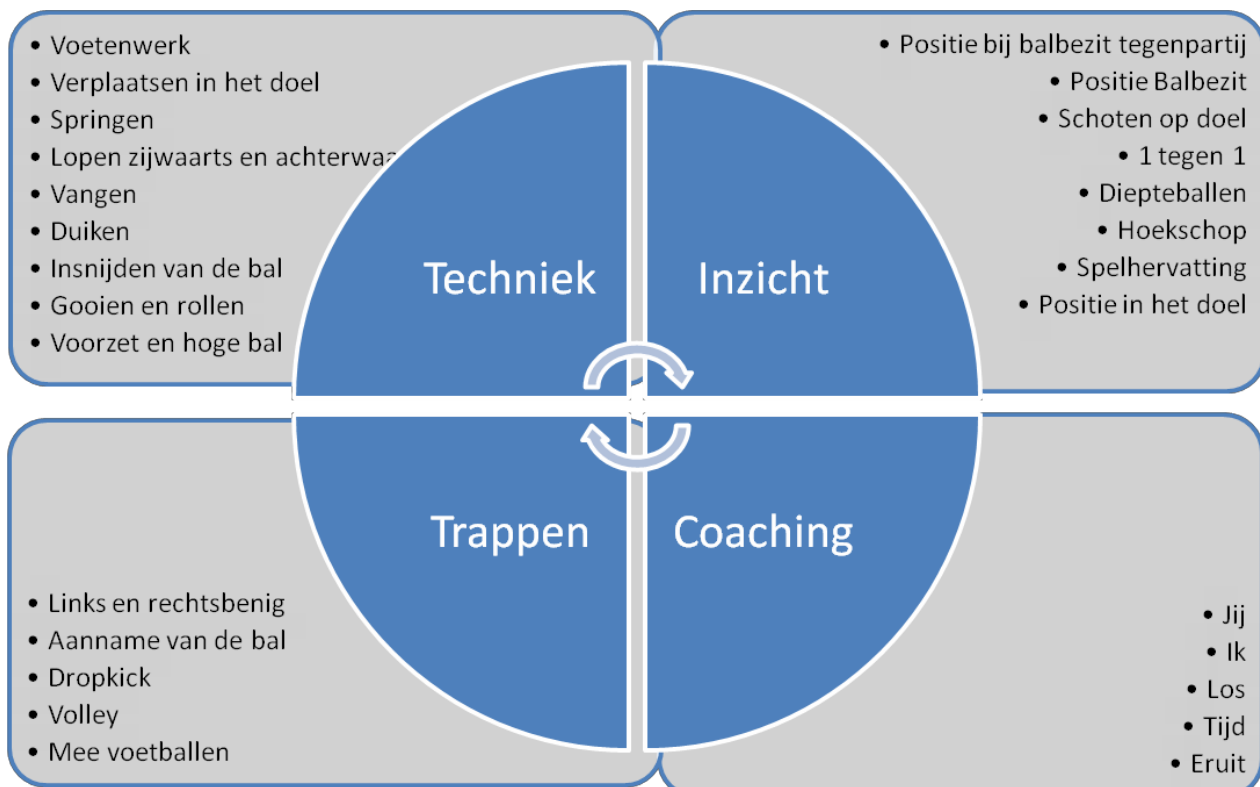
Als ze wat willen bereiken in de top, dan zullen ze er nu echt voor moeten gaan. Met deze jongens moet vooral veel worden gepraat.

Hou tijdens de trainingen de touwtjes kort, anders zullen de keepers zeker proberen misbruik van de goede bedoelingen van de trainer te maken.

Bij de U14-keepers wordt het nog wat serieuzer. Thans is zo de trainingen te perfectioneren en de keepers daar te krijgen waar een trainer hen wil hebben, namelijk **op het hoogste niveau**.

Op deze leeftijd moet er dus voor worden gezorgd dat de trainer de overhand blijft houden. Alleen dan zal deze kunnen constateren dat de keepers die wat willen bereiken ervoor gaan.

Doseer bij deze leeftijdsgroep de trainingen op een niveau dat de keepers deze aankunnen. De lat mag daarbij best iets hoger worden gelegd, want daar kunnen de keepers alleen maar van leren.



Leerplan U12-U14

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen; één- en tweebeinige afzet, omhoog, voor, achterwaarts, links en rechts zijwaarts en vanuit stand of met een aanloop.

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Bovenhands vangen
- Het ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen

Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam:

- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen
- In de voeten werpen
- Terugspeelballen met links een rechts verwerken

Opbouwend/aanvallend:

- Volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp
- Doelt

rap Tactiek

Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen en positie spel in de zestien meter.
- Opstellen voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één
- Positie in het doel bij hoekschoot, vrije trap en penalty

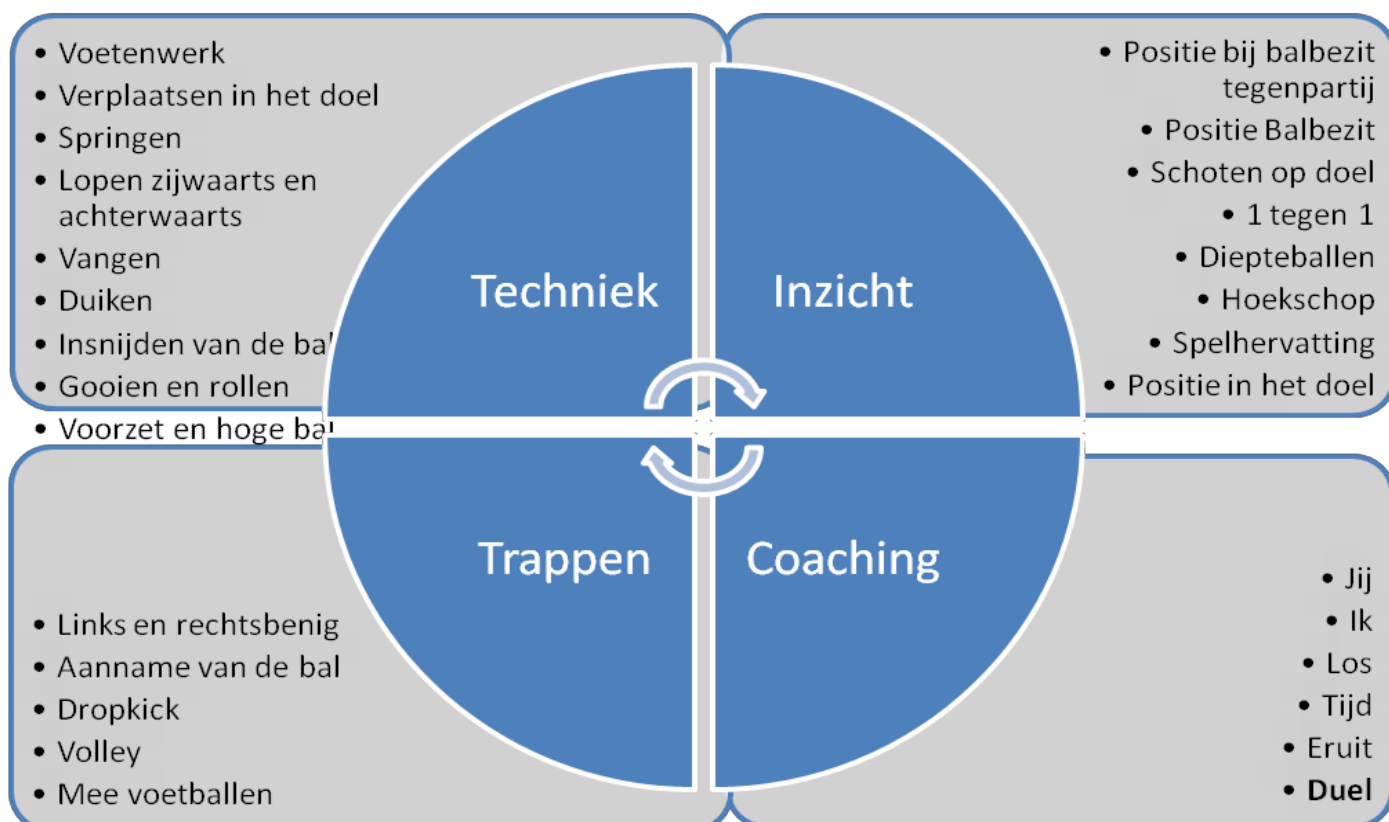
U15-U16 keepers

Deze groep keepers krijgt over het algemeen ook zeer veel te verwerken. Meer huiswerk, examens, uitgaan, interesse in meisjes/jongens, verliefd worden. Al deze facetten kunnen invloed hebben op de prestatie binnen de lijnen van het veld van de keeper.

Als de trainer een goede vertrouwensband met de keeper opbouwt, zullen eventuele problemen snel worden geuit. Zo niet dan zal de trainer hier zelf initiatief moeten tonen door middel van gesprekken met de keeper. Op die manier zullen de prestaties naar het hoogste niveau kunnen worden gebracht en/of behouden. Onderschat niet dat de privé sfeer zeer veel invloed kan uitoefenen op het presteren van de keepers.

Met deze leeftijdsgroep mag overigens boven niveau worden getraind. Als de keepers dit aankunnen dan zal het merkbaar zijn dat deze keepers zeer snel verder ontwikkelen. Zij hebben over het algemeen een groter incasseringsvermogen dan de jongere jeugd. Ook mogen zij harder worden aangepakt en harder trainen. Zorg er wel voor bij deze groep de overhand te houden op een normale manier. Meestal werkt schreeuwen bij deze leeftijdsgroep averechts en kunnen de keepers dit negatief oppakken waardoor hun prestaties worden beïnvloedt. Praktijkervaring toont aan dat met overwicht gebracht op een normale menselijke manier veel meer wordt bereikt dan het de baas spelen op een agressieve manier of de keepers af te blaffen op het veld.

Praten is vaak de beste weg in plaats van schreeuwen. Leg de oefenstof altijd duidelijk en rustig uit en spreek dit rustig met de keepers door. Door te trainen met goed gemotiveerde keepers, betaalt dit zich vanzelf terug in de loop van het seizoen.



Leerplan U15-U16

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, voetenwerk.
- Eén- en tweebeelige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop.

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Het ontwijken van inkomende tegenstander

De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam.

Bovenhands vangen met weerstand:

- Duiken
- Tippen
- Stompen; met twee vuisten en met Één vuist
- In de voeten werpen/rollen
- Noodafweer
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

Opbouwend/aanvallend :

- Volley en dropkick
- Rollen, slingerworp
- Doelt

rap Tactiek

Verdedigende spelsituaties:

- Opstellen in en voor het doel
- Opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigende spelhervattingen:

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Opbouwend / aanvallend:

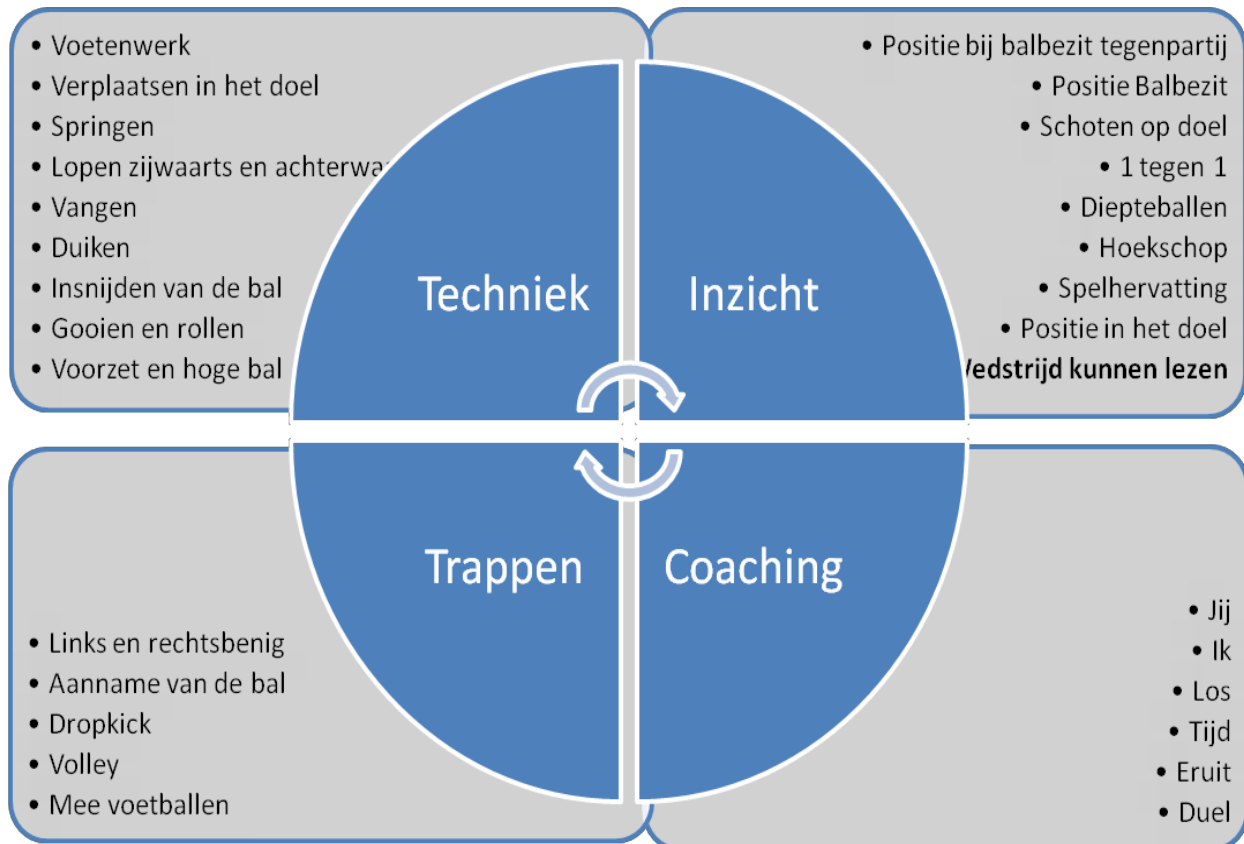
- Wanneer de bal in het spel brengen? Voorsprong of achterstand
- Snelheid

U17-U18 keepers

Dit is een geweldige groep om mee te werken. Wel spelen schoolexamens en uitgaan vaak een belangrijke rol bij deze leeftijdsgroep.

Het trainen moet met deze keepers plaatsvinden op een hoog niveau. Zeker als zij nog meer willen bereiken zullen ze dit ook zeker eisen van de trainer.

Zorg ervoor dat deze groep hun plezier en energie kwijt kan in keeperspelen zoals keeperoorlog, 1 tegen 1, latje trap enz.



Leerplan U17-U18

Alle vaardigheden, die tot nu toe zijn aangeleerd, moeten nu gewoon zijn. Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel
- Eén- en tweebeenige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Ontwijken van inkomende tegenstander

De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam.

- Bovenhands vangen met weerstand
- Duiken
- Tippen
- Stompen; met twee vuisten en met één vuist
- In de voeten werpen/rollen

Opbouwend/aanvallend:

- Volley en dropkick
- Slingerworp en strekworp
- Inrollen

Tactiek

Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen in en voor het doel
- Opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigend spelhervattingen:

- Opstellen in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Opbouwend/aanvallend

- Wanneer de bal in het spel brengen? Voorsprong of achterstand ?
- Snelheid

Omgaan met de lagere en minder getalenteerde keepers.

Evenals bij voetballers zijn er steeds keepers die minder getalenteerd zijn. Dat wil echter niet zeggen dat deze groep minder gedreven is.

Soms is het wel willen maar niet kunnen.

De trainer moet dit zo laten, maar er wel voor zorgen dat deze keepers plezier houden in het keepen.

Ook deze groep betaalt zijn lidgeld en heeft dus recht om te trainen, ook al is het niveau een stuk lager.

Hier dient een gemotiveerde trainer te staan, die voor zichzelf geen ambitie heeft om met de top te werken, maar deze trainingen geeft omdat hij daar zelf plezier in heeft.

Het trainen moet wel van twee kanten plezier zijn en geen frustratie worden. Pas dan is er de overtuiging dat deze groep er wat van oppakt en op hun niveau goed kan presteren.

Zorg ervoor dat de trainingen voor deze groep bijvoorbeeld goed geregeld zijn en laat deze keepers niet aan hun lot over.



INTERNE SCOUTING

- Trainers van verschillende leeftijden (vanaf U15) communiceren maandelijks over het eventueel doorsturen van een speler naar een hogere leeftijd.
 - 1^{ste} fase: wekelijks 1 keer meetrainen met hogere leeftijd.
 - 2^{de} fase: selectie voor een wedstrijd.
 - 3^{de} fase: definitieve overheveling.

SELECTIE TEAMS

- Spelers die minimaal 1 maand inactief zijn wegens kwetsuur, kan gevraagd worden eerst ritme gaan op te doen alvorens aan een wedstrijd deel te nemen.
- Indien wegens omstandigheden een wedstrijd kern onvolledig is, dan kan deze wedstrijd kern vervolledigd worden door achtereenvolgens : aanvullen met een speler van de jongere leeftijd.

SCHOOL EN SAMENWERKING

- ***Deze samenwerking wordt van jaar tot jaar belangrijker voor de club en vormt een absolute meerwaarde in ons aanbod***
- Voor alle spelers geldt, dat de studie voor gaat op het voetbal, om verdwazing tegen te gaan en het belang van een degelijke schoolopleiding te duiden.
- Aangepaste trainingschema's tijdens intensieve (school) periodes.
- Wanneer de club door de school op de hoogte wordt gebracht van een gedragsprobleem op school, dan kan dit gevolgen hebben voor een al of niet wedstrijdselectie.



SAMENWERKING MET ANDERE AMATEURCLUBS

- In de relatie met de naastliggende Gewestelijke clubs streven we naar een sfeer van onderling respect door het volgen van een correcte procedure bij de benadering van potentiële externe talenten. De clubs worden steeds op de hoogte gebracht van onze intenties via standaardbrief.

WAT WORDT ER VERWACHT VAN IEDERE TRAINER

- Trainingsinhoud volgens het opleidingsplan.(periodiek gebonden).
- Bijhouden van aanwezigheden (iedere training wedstrijd).
- maken van wedstrijdevaluaties van team/speler en dit iedere competitiewedstrijd.
uiterlijk 3 dagen na wedstrijd invullen.
- afspraken maken en de individuele plus- en minpunten vermelden.
normen : /3*= ondermaats /5* = matig /7*= goed /9*= super
- * **evaluatiemoment** : 2 keer per seizoen.
 - Eerste week van december: tussentijds evaluatiegesprek met rapport.
 - Eerste week mei: eindevaluatiegesprek met rapport.
 - Aftoetsen of speler al dan niet wilt blijven.



RICHTLIJNEN INZAKE BEGELEIDING/COACHING PER ONTWIKKELINGSFASE

“Wat moet een coach kunnen voor een bepaalde leeftijd ?”

Fase 1 en 2: ontdekken van de bal (coördinatie)- korte passing -elementaire regels voor samenspel en technische vaardigheden.

Fase 3: de technische vaardigheden en beginselen van tactische basisvaardigheden zoals knijpen, kantelen, doordekken, bijsluiten, onderlinge rugdekking...

Fase 4: teamwork (omschakeling B- naar B+ en andersom; beheersen van enkele spelsystemen en veldbezettingen).

Het aan te reiken Leerproces

- Leren ontdekken én (h)erkennen van de eigen “kwaliteiten” en de eigen “gebreken”, werken aan de ontwikkeling als voetballer
- gerichte coaching: opleider helpt de speler zoeken en oplossen
- speler plaatsen op nieuwe posities in de lagere leeftijdsreeksen o.w.v. de nieuwe spelsituaties en zoektocht naar keuzes voor het nieuwe probleem: voetballer compleet maken.
- Stilaan toewerken naar één of (twee) vaste positie(s)
- De oefenstof is een onderdeel van het leerproces. Deze dient de volgende onderdelen te bevatten:
 - UITDAGEND: aangepast aan het niveau en de leeftijd
 - GEVARIEERD: alle aspecten van het voetbalspel dienen aan bod te komen
 - DOELGERICHT: wedstrijdvormen, oefenvormen ifv een basisvaardigheid of een spelprobleem.
 - FUN: een sfeer van plezierig bezig zijn verhoogt het zelfvertrouwen en de prestatie, het moet leuk zijn om te komen voetballen



- Evaluatie :
 - afhankelijk van de te bereiken doelstelling: recreatie of prestatie werking open communicatie en begeleidingsafspraken (wat gaan we er *samen* aan doen ?):
 1. 2 oudercontacten : eind december en eind maart.
 2. progressie zoeken in de ontwikkeling als voetballer (regelmatige evaluatie)

- Indeling :
 - op basis van de kalenderleeftijd (leeftijdsreeksen)
 - ploegen met maximaal 18 spelers...
 - op basis van het behaalde spelniveau: ontwikkeling als voetballer (technisch-tactisch) en als kind op psychologisch en lichamelijk vlak.

§ Gewestelijke: overgebleven jongens worden verdeeld in gelijkwaardige ploegen afhankelijk van de positie.

- Doorschuiving mogelijk maken in de beide richtingen : evaluaties

VERVANGTRAINERS

* Indien een trainer wegens omstandigheden geen training kan geven, laat hij dit tijdig weten aan de jeugdcoördinator. Samen zoeken zij naar een oplossing.

* Fase 1: Vervangtrainers contacteren.

Fase 2: Er wordt een bericht gestuurd naar de andere trainers met de vraag of er iemand kan overnemen..

Fase 3: In uiterste nood de coördinator van desbetreffende categorie contacteren.

Fase 4: annulatie training, indien je groep alleen traint.

Bij vervanging steeds de TVJO hiervan op de hoogte brengen.



SPEELGELEGENHEID

Hier werken wij bij alle jeugdteams in 4 stappen.

- * STAP 1: Onderbouw
 - Iedereen speelt iedere match nagenoeg evenveel.

- * STAP 2: Middenbouw
 - Iedereen speelt iedere match minimaal de helft van de speeltijd.

- * STAP 3: Bovenbouw
 - Iedereen speelt iedere match minimaal 40'

- * STAP 4: Beloften 1ste elftal.
 - Trainer bepaalt de speeltijd van iedere speler.

PRINCIPES VOOR SAMENSTELLING/INDELING IN PLOEGEN

Het aanbieden van voetbalplezier waardoor elke speler zijn/haar persoonlijke droom, kan waarmaken en zijn/haar favoriete sport "voetbal" kan beoefenen op zijn/haar eigen niveau.

Dit aanbieden wordt ondersteunt met volgende normen:

- iedereen speelt op zijn leeftijd met zijn leeftijdgenoten.
- talenten krijgen extra uitdagingen aangeboden en mogen al eens een wedstrijdje meespelen met een jaartje ouder. Vooral onderbouw en middenbouw.
- talenten vanaf U15, met het oog op het 1ste elftal krijgen kansen om door te stromen naar U17 of in de toekomst de Beloften.
- vanaf U17 bestaat de mogelijkheid om in overleg met de betrokken Trainers bij het eerste elftal mee te trainen en wedstrijden te spelen.



COMMUNICATIE

- Bij alle communicatie betreffende uw team steeds de TVJO in CC zetten.
- Bij een negatieve mail van ouders eerst de TVJO op de hoogte brengen.
- Bij onaanvaardbaar gedrag van de entourage van een speler steeds de TVJO hiervan op de hoogte brengen, zodat de club eventueel gepast kan optreden.

VERGADERINGEN

- * 3x per seizoen organiseren wij een trainersvergadering.
- * Gelieve al het nodige te doen om deze vergadering te kunnen bijwonen.
- * Indien je toch belet bent, breng je steeds de TVJO hiervan op de hoogte.

KLEDING

- * TRAININGEN: - Een trainingsoutfit van de club.
- * WEDSTRIJDEN: - Vooraf /nadien: steeds uitgangstraining aandoen.