

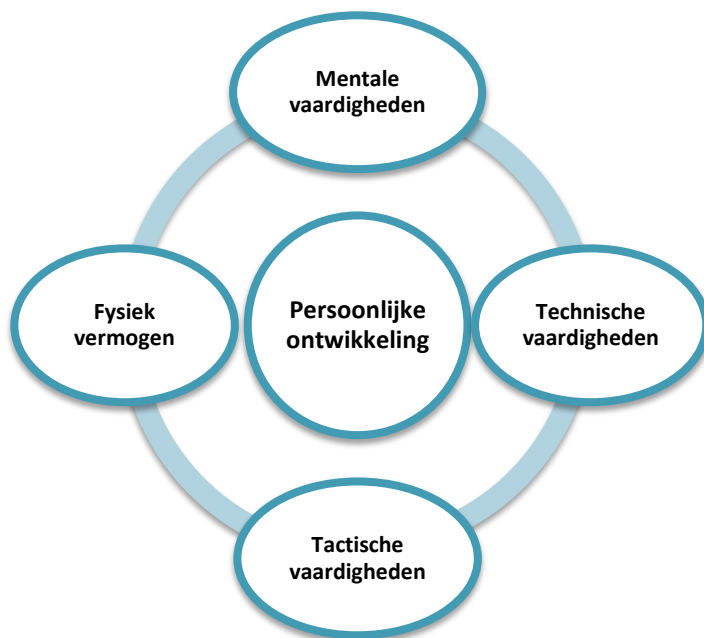


## Het opleidingsplan

### *De algemene werking*

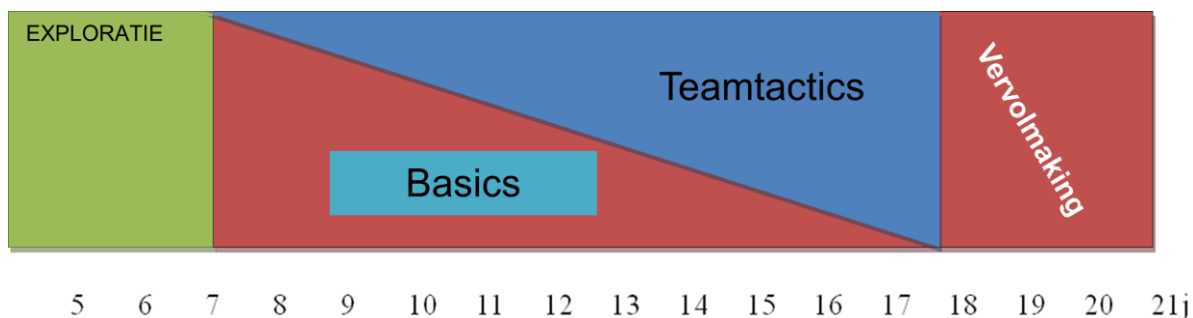
- \* Het aanbieden van voetbal(plezier) aan al zijn spelers waardoor elke speler zijn/haar **persoonlijke droom, kan waarmaken en zijn/haar favoriete sport “voetbal” kan beoefenen op zijn/haar eigen niveau.**
- \* Het aanbieden van de beste jeugdopleiding in de Regio, die zo veel mogelijk leidt naar eigen opgeleide spelers in 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

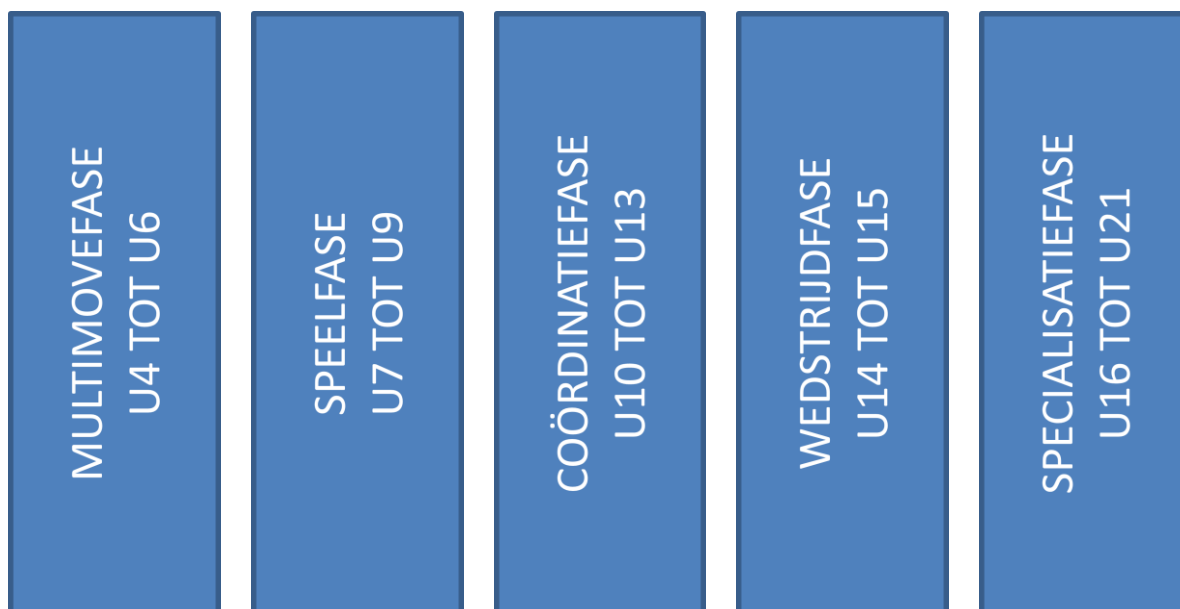
Collectief spel fase 2 : 5><5 kleine afstanden – dichtbij.

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 U4 / U5 / U6**

- \* Kunnen 2>>2 spelen
- \* Eenvoudige algemene bewegingsvaardigheden
- \* Eenvoudige balvaardigheden
- \* Fundamenten leggen voor de specifieke techniekscholing.
- \* Veel dribbelwedstrijden
- \* Brede basismotoriek (ontdekken eigen lichaam)
- \* Veel afwisseling

### **ACCENTEN MULTIMOVEFASE**



Gevoelige leerperiode voor explosiviteit en snelheid

- \* reactiesnelheid op verschillende prikkels
- \* auditief – visueel - gevoel
- \* Richtingveranderingen
- \* Ritmeveranderingen

**!!!! FOCUS OP BELEVING !!!!**



## **SPEELFASE U7/U8/U9**

- \* Kunnen (samen) spelen in ruitformatie.  $k + 4 \leftrightarrow 4 + k$
- \* Veel variatie.
- \* Geen vaste doelman.
- \* Er wordt gespeeld in een ruit.
- \* Het voetbalspel laten ervaren als een 'avontuur'.
- \* Veel aandacht voor BASICS en de eerste stappen in TEAM-TACTICS.

SPEELFASE U7/U8/U9: BASICS-PLANNING B+

SPEELFASE U7/U8/U9: BASICS-PLANNING B-

SPEELFASE U7/U8/U9: TT-PLANNING B-

SPEELFASE U7/U8/U9: TT-PLANNING B-

BASISBEWEGINGEN

## **ACCENTEN SPEELFASE**

- \* **maximale aandacht voor BASIS-bewegingen**
- \* **reactiesnelheid op verschillende prikkels**
  - auditief – visueel - gevoel
  - sprintsnelheid 0 to 5 meter
  - Richtingveranderingen
  - Ritmeveranderingen

***Gevoelige leerperiode voor explosiviteit en snelheid***



## **COÖRDINATIEFASE**

### **U10/ U11/ U12/ U13**

- \* 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 achteruit voetballen is een must.

## **ACCENTEN COÖRDINATIEFASE**

- \* COORDINATIEFASE: BASICS-PLANNING B+  
U10/U11/U12/U13
- \* COORDINATIEFASE: BASICS-PLANNING B  
U10/U11/U12/U13
- \* COORDINATIEFASE TT-PLANNING B-  
U10/U11/U12/U13
- \* COORDINATIEFASE TT-PLANNING B-  
U10/U11/U12/U13

### **FOCUS OP COÖRDINATIE**

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

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



## **WEDSTRIJDFASE            U14/U15**

- \* Grote verschillen in maturiteit, rekening houden met de groeispuurt.
- \* **Nog GEEN conditionele periodisering!**
- \* Gedrag: apenjaren komen eraan. Gevat op anticiperen.
- \* 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 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.

### **ACCENTEN WEDSTRIJDFASE**

- \* WEDSTRIJDFASE:        BASICS-PLANNING B+
- \* WEDSTRIJDFASE:        BASICS-PLANNING B-
- \* WEDSTRIJDFASE:        TT-PLANNING B+
- \* WEDSTRIJDFASE:        TT-PLANNING B-
- \* WEDSTRIJDFASE:        SPECIALISATIE TECNIEK
- \*

### **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.



## **SPECIALISATIEFASE**

## **U17/U19/U21/BELOFTEN**

- \* Individuele ontwikkeling staat centraal, maar het collectieve wordt steeds belangrijker. 'Het individu binnen een team'!
- \* Individuele opleiding per positie op het veld.
- \* Conditionele periodisering!
- \* Integratie POP (persoonlijk ontwikkelingsplan) en PAP (persoonlijk actieplan)
- \* 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.
- \* Installatie van postformatieploeg met extra trainingen/wedstrijden

## **ACCENTEN SPECIALISATIEFASE**

SPECIALISATIEFASE: uitdieping BASICS-PLANNING B

SPECIALISATIEFASE: uitdieping BASICS-PLANNING B-

WEDSTRIJDFASE: uitdieping TT-PLANNING B+

WEDSTRIJDFASE: uitdieping TT-PLANNING B-

## **DE BOODSCHAP !!!!! CONDITIONELE PERIODISERING !!!!!**

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

Vanaf deze categorie worden alle fysieke componenten in een Periodiseringcyclus gegoten.





### **INTERNE SCOUTING**

- \* Trainers van verschillende leeftijden (vanaf U15) communiceren maandelijks over het eventueel doorsturen van een speler naar een hogere leeftijd.
  - 1<sup>ste</sup> fase: wekelijks 1 keer meetrainen met hogere leeftijd.
  - 2<sup>de</sup> fase: selectie voor een wedstrijd.
  - 3<sup>de</sup> 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.

### **VERVANGTRAINERS**

- \* Indien een trainer wegens omstandigheden geen training kan geven, dan schakelt hij één van de vervangtrainers in.
  
- \* Fase 1: vervangtrainer(s) contacteren.  
Fase 2: Indien vervangtrainers niet kunnen een andere vaste trainer contacteren.  
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.

## ***COMMUNICATIE***

- \* Bij alle communicatie betreffende uw team steeds de TVJO in CC zetten.
  
- \* Bij een negatieve mail van een speler/ouder eerst overleggen met TVJO alvorens te reageren via mail.
  
- \* 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.