



Voetbalclub SK STEENHUFFEL



Stamnummer 6109

Plas 1, B-1840 Steenhuffel

E: info@sksteenhuffel.be | W: www.sksteenhuffel.be | T: 052 30 25 76

Opleidingsplan SK Steenhuffel

Voetbaltechnische – en tactische doelstellingen

Inhoudstabel

1 Inleiding

2 Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

3 De spelsystemen per leeftijdscategorie

4 De ontwikkelingsfasen per leeftijdscategorieën – het jaarplan

5 De basisregels van de trainingen

6 Evaluatie – opvolging

1 Inleiding

De algemene opleidingsvisie van SKS gaat uit van de visie van de VFV (Voetbalfederatie Vlaanderen). De kerngedachte rond het opleiden van jeugdspelers werd overgenomen , afgetoetst aan de eigenheid van de club en de doelstellingen die deze club voorop stelt .

In dit opleidingsplan is beschreven hoe de club zijn jeugdwerking wilt uitbouwen . Per leeftijdscategorie wordt beschreven wat de voetbaltechnische en tactische doelstellingen zijn .

Het belangrijkste in deze visie is de uitwerking ervan . Hoe gaan we deze visie benaderen en omzetten in de praktijk in de wekelijkse trainingen en wedstrijden . Dit opleidingsplan is een handleiding en hulpmiddel voor elke coach om de spelers op technisch en tactisch gebied te ontwikkelen , rekening houdend met onze algemene insteek m.b.t. onze opleidingsvisie.

2 Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

2.1. Inleiding

- Zonevoetbal is een spelconcept en geen spelsysteem .
- Zonevoetbal omvat principes , niet alleen bij balverlies maar vooral bij balbezit .
- Zoneprincipes zijn spelprincipes die in zij totaliteit tijdens 11 tegen 11 toegepast worden . Het is daarom aangewezen om dit aan te leren vanaf de U6 .
- Zoneverdediging staat diametraal tegenover individuele mandekking .

2.2. Definitie

Collectief positiespel bij balbezit en balverlies heeft als doel om de tegenstander te heersen in de zone , nl . tussen de bal en het doel van de tegenstander.

Voordelen :

- Er is een geheel van 11 spelers , i.p.v. de som van 11 individuen . De nadruk ligt meer op het team !
- Men streeft naar een evenwichtige verdeling en beperking van de fysieke inspanningen.
- Er is een gedeelde collectieve verantwoordelijkheid .
- Er is een zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies ,en omgekeerd, mogelijk . Er kan na balrecuperatie vb. blind gespeeld worden omdat de balbezitter min of meer weet waar de medespeler staat .

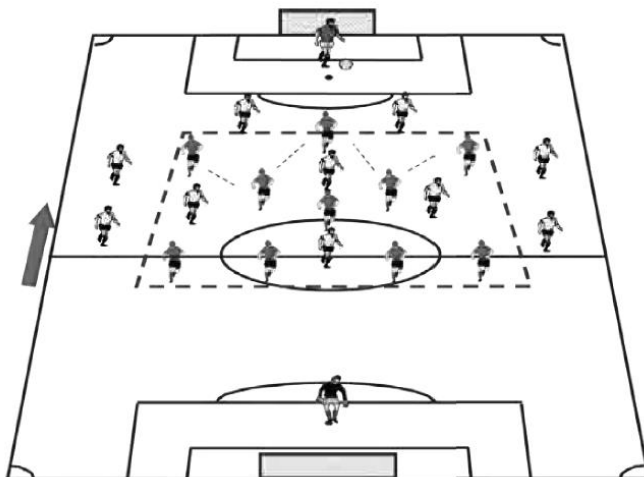
2.3. Zoneprincipes bij balbezit

- Streven naar 100 % balbezit als meest krachtige leeromgeving.
- De eigen speelruimte vergroten bij opbouw.
- Aanspeelbaar worden binnen rationeel bezette zones door te bewegen zonder bal : vrijlopen , plaatswissels en in te schuiven om een meerderheidssituatie te creëren .
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven.
- De zwakke zone van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie .
- Infiltratie met en zonder bal van de opbouwzone naar de waarheidszone en op het juiste moment .
- Kansen creëren door subtiële eindpass op de speler die in de rug duikt van de laatste lijn .
- Kansen creëren door een nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting in de waarheidszone voor doel .
- Steeds proberen doelpogingen te ondernemen bij het komen in de waarheidszone .
- Steeds het moment van balverlies voorzien , door te anticiperen door in de juiste zone achter de bal te staan .

2.4. Zoneprincipes bij balverlies

- Streven naar onmiddellijke balverovering .
- Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt.
- De andere spelers richten een hoog defensief compact blok op binnen de zone van de bal en het doelgebied om de speelruimte voor de tegenstander zo klein mogelijk te maken .
- Er is een beperkte onderlinge afstand tussen de spelers in dit blok .
- Het blok kan dan schuiven of kantelen maar er wordt niet gekruist door de spelers onderling!
- Er staan voldoende spelers in het centrum .
- Er is een striktere dekking in de eigen waarheidszone door een efficiënte bezetting .
- De doelman neemt deel aan het spel door ver uit zijn doel “mee te voetballen “ .

Voorbeeld van een compact hoog blok



3 De spelsystemen per leeftijdscategorie

We opteren om vanaf nu met een vast spelsysteem te spelen vanaf de U7 tem het fanion.

Het voordeel van een vast spelsysteem over de gehele jeugdopleiding is dat spelers, ongeacht welke trainer ze hebben, weten over welk systeem het uiteindelijk gaat, wat hun individuele taak is binnen dat spelsysteem en hoe ze collectief daarin moeten fungeren. Zo ontstaan er ook vaste automatismen in elke ploeg wat het samenspel en het uiteindelijke voetbalspel zeker zal bevorderen.

Een ander groot voordeel is dat spelers die doorschuiven naar een andere categorie, hetzij binnen hetzelfde seizoen, hetzij na een seizoen, zich slecht een beetje zal moeten aanpassen ...

Van dit spelsysteem kan in uitzonderlijke situaties afgeweken worden, vb. bij het continu onder druk staan indien men speelt tegen een ploeg die sterker is of vb. op het einde van de wedstrijd wanneer het nog mogelijk is om een kleine achterstand in te halen. Bij de jongere categorieën staat het spelsysteem in functie van de uiteindelijke spelvorm 4-3-3. Waarin een logische opbouw bestaat van vereenvoudiging.

3.1 Spelsysteem U6-U7

Deze leeftijdscategorie speelt nog niet een spelsysteem , maar eenvoudig 3 tegen 3.

3.2 Spelsysteem U8 tem U9

Opstelling ruitformatie



Deze leeftijdscategorieën spelen 5 tegen 5 , in het spelsysteem van een K + 4 in een ruitvorm . Bij de kinderen wordt deze veldbezetting aangeleerd onder de naam van “ het vliegtuig “ , zoals geïllustreerd in de onderstaande figuur :

De posities worden ook benoemd naar de kinderen in het thema van het vliegtuig , nl :

- 1 = Keepers
- 3 = Staart
- 2 = rechter vleugel
- 5 = linker vleugel
- 4 = Piloot

U8 – U9 spelen hun wedstrijden met 5 tegen 5 op een kwart terrein.

De bedoeling is om reeds breedte en diepte in het spel te brengen met 3 passing mogelijkheden voor iedere speler: voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts.

Voorts houden wij eraan dat er geen vaste posities gehanteerd worden en er dus geen specialisatie is. Ook niet in het doel!

Creativiteit en dribbelvaardigheid kunnen alleen maar aangemoedigd worden.

Opdrachten per positie

Voor elke positie op het veld zijn er specifieke opdrachten die tijdens een wedstrijd moeten uitgevoerd worden.

Keeper

Balbezit

- Proberen aanspeelbaar te zijn.
- Vooral meedoen met de voeten.
- Meevoetballen!! Doorschuiven als vliegende keeper.

Balverlies

- Anticiperen op dieptepasses doorheen het centrum

Verdediger

Balbezit

- Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft.
- De pass terug mogelijk maken voor andere spelers.
- Eerst diep spelen, dan breed.
- Inschuiven en positie laten overnemen.

Balverlies

- De balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal.

Flankspelers

Balbezit

- Sta open aan de zijlijn, met de rug naar de lijn.
- Zorg dat de aanvaller de bal nog kan terugspelen.
- Je kan dribbelen, kaatsen, een 1-2 doen.
- Mee voor doel komen bij een voorzet van de andere kant.
- Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft.
- Je kan in de diepte of in de voet vragen.
- Als je kan, mag je de actie maken.
- Wisselen van positie met de 3 als die inschuift.

Balverlies

- De balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal.
- Naar binnen komen als de bal op de andere flank is.

Aanvaller

Balbezit

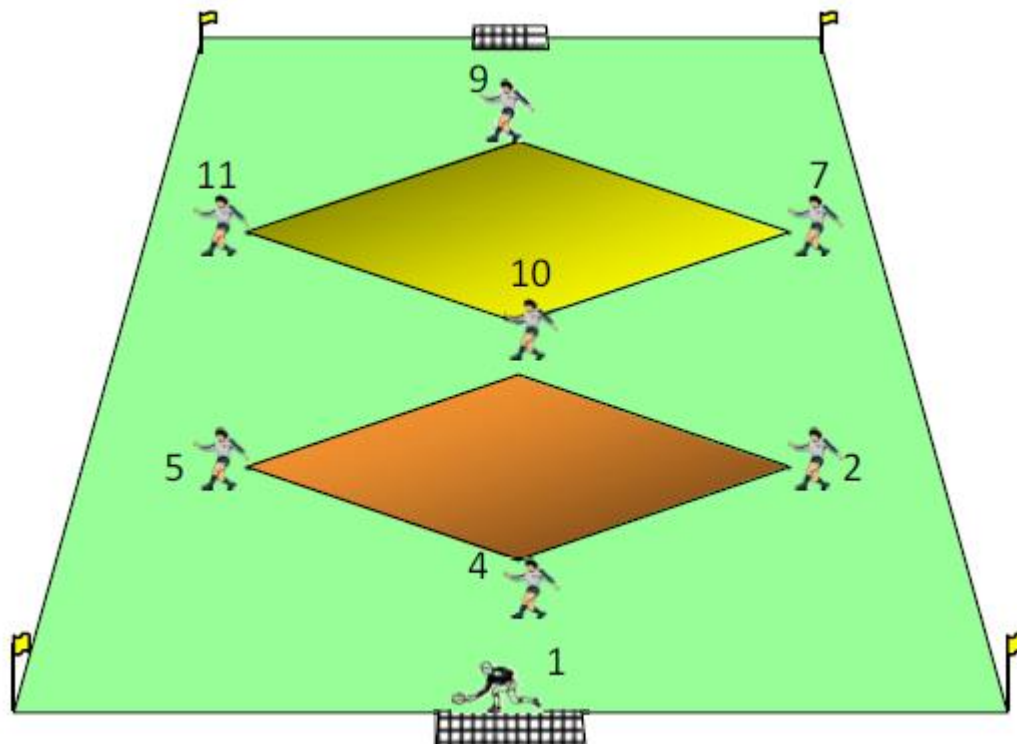
- Probeer goed diep te blijven.
- Maak ruimte voor je medespelers, kom niet te snel naar de bal.
- Je kan in de diepte of in de voet vragen.
- Je kan de tegenstander verrassen door een vooractie te maken.
- Je kan aannemen, dribbelen, kaatsen of de bal vasthouden.
- Probeer aanspeelbaar te zijn voor het doel.
- Weg blijven als de flankspeler opkomt met de bal.
- Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft.
- Als je kan, mag je de actie maken.

Balverlies

- De balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal

3.3 Spelsysteem U10 tem U13

Deze leeftijdscategorieën spelen 8 tegen 8, waarbij de opstelling van de ruit bij de jongere leeftijdscategorieën wordt overgenomen, weliswaar in een dubbele uitvoering K + 7 :



U10 – U11 – U12 – U13 spelen hun wedstrijden met 8 tegen 8 op een half terrein.

Er is nog geen sprake van een vaste positie, maar wel van een eerste vorm van specialisatie. (flank, centraal, verdedigend, aanvallend)

Opstelling dubbele ruitformatie



Opdrachten per positie

Voor elke positie op het veld zijn er specifieke opdrachten die tijdens een wedstrijd moeten uitgevoerd worden. Er zijn opdrachten voor het spelen in 'balbezit' en in 'balverlies' (balbezit van de tegenstander).

Keeper

Balbezit

- Positie kiezen ten opzichte van de verdedigers.
- Voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen.
- fungeren als centrale opbouwer en vliegende keeper.

Balverlies

- Doelpunten voorkomen.
- Positie kiezen ten opzichte van de bal, tegenstanders en medespeler.

Centrale verdediger

Balbezit

- Positie kiezen tussen middenvelder en flankverdedigers.
- Aanspelen van de aanvallers of de 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.

Balverlies

- Niet laten uitspelen. Voorkomen van doelpunten.
- Dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij.
- Medespelers helpen (rugdekking).
- Veld klein maken.
- Bal afpakken.

Flankverdedigers

Balbezit

- Positie kiezen uit mekaar en 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.

Balverlies

- Niet laten uitspelen. Voorkomen van doelpunten.
- Dekken van de aanvallers van de tegenpartij.
- Medespelers helpen (rugdekking).
- Bal afpakken.

Centrale middenvelder

Balbezit

- Positie kiezen en aanspeelbaar opstellen t.o.v. de balbezitter.
- Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor.
- Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.
- Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voor dribbelen/drijven.
- Meedoen in de aanval.
- Doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet.

Balverlies

- Niet laten uitspelen.
- Rugdekking bij balverlies aanvallers.
- Coaching medespelers.
- Veld klein maken.
- Bal afpakken.

Centrale aanvaller

Balbezit

- Zo diep mogelijk positie kiezen (veld lang maken maar nog bereikbaar voor de pass).
- Doelpogingen uit individuele acties of via combinatie met maatjes.
- Doelgericht zijn.

Balverlies

- Niet laten uitspelen.
- Dekken van de centrale verdediger van de tegenstander.
- Storen van de opbouw van de tegenstander en voorkomen van dieptepass.
- Bal afpakken.
- Medespelers helpen.
- Veld klein maken.

Flankaanvallers

Balbezit

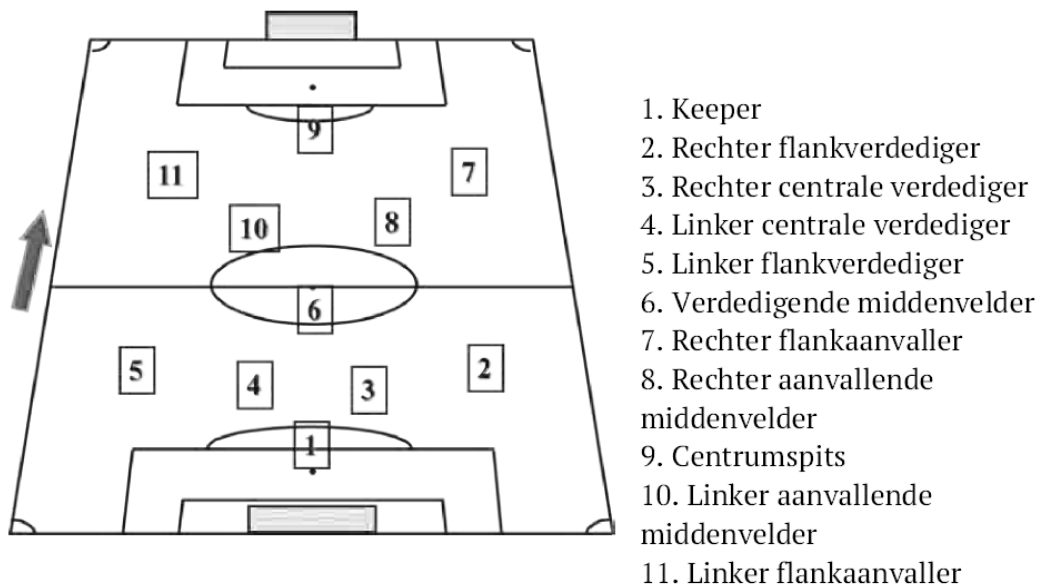
- Positie kiezen t.o.v. de verdedigers (veld lang maken).
- Met de bal zo snel mogelijk richting doel.
- Individuele actie of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel.
- Zelf voor doel positie kiezen om te kunnen scoren.
- Doelpogingen.

Balverlies

- Niet laten uitspelen.
- Storen van de opbouw van de tegenstander.
- Bal afpakken.
- Medespelers helpen (rugdekking).
- Veld klein maken.

3.4 Spelsysteem U15 en hoger

Vanaf deze leeftijdscategorieën wordt er gespeeld in het 1-4-3-3 systeem, waarbij het zonevoetbal als concept aangeleerd werd in de vorige leeftijdscategorieën.



3.4.1 Voordelen van 1-4-3-3:

- De veldbezetting is bij dit spelsysteem optimaal. Zowel in de breedte als in de lengte zijn alle delen van het veld bezet.
- Wanneer je met een stift lijnen zou trekken tussen alle posities ontstaan er de welbekende 'driehoekjes' tussen alle spelers. Hierdoor heeft een speler op het veld altijd twee afspeelmogelijkheden.
- Tussen zijkant en centrum ontstaat veel ruimte om doorheen te kunnen voetballen.
- Het spelsysteem 1-4-3-3 wordt veelal gebruikt door ploegen die het spel willen maken en beter zijn dan hun tegenstander. Er wordt namelijk met drie aanvallers en een aanvallende middenvelder gespeeld.
- Doordat er veelal gespeeld zal worden op de helft van de tegenstander kan je bij het spelsysteem 1-4-3-3 gemakkelijk de bal heroveren op de helft van de tegenstander. Je bent hierdoor automatisch dichterbij het doel van de tegenstander.

3.4.2 Nadelen van 1-4-3-3:

- Het positieospel dat gespeeld moet worden bij dit spelsysteem is erg moeilijk en stelt hoge eisen aan de spelers.
- Doordat de vleugelspelers 2 en 5 hoger spelen dan de centrale verdedigers geef je bij balverlies in de opbouw veel ruimte weg en ben je kwetsbaar.

3.4.3 Eisen om 1-4-3-3 te kunnen spelen:

- De buitenspelers 7 en 11 moeten in het bezit zijn van een goede passeeractie zowel buitenom als binnendoor gevolgd door een voorzet of een schot.
- De spits oftewel nummer 9 moet goed met zijn rug naar het doel van de tegenstander kunnen spelen.
- De middenvelders 6, 8 en 10 moeten niet alleen aansluiting zoeken naar de aanvallers, maar ook de buitenspelers voorzien van bruikbare passes. Een bal vanaf de middenvelder naar de buitenkanten is namelijk ideaal voor de buitenspelers omdat ze op die manier opengedraaid staan en makkelijker de 1 tegen 1 kunnen opzoeken en uitspelen.
- De verdedigers 2, 3, 4, en 5 moeten in staat zijn om in een grote ruimte te kunnen verdedigen. Zowel vooruit als achteruit met ruimte in de rug.
- De nummers 3 en 4 moeten bij balverlies in de opbouw snel zijn omdat er veelal ruimte in hun rug ligt waar de tegenstander gebruik van kan maken door middel van een lange bal in de diepte.

3.4.4 Taken van de spelers in een 1-4-4-3

• POSITIE 1 = KEEPER (K)

- Balbezit
 - ⇒ Indien mogelijk, de bal op de grond leggen voor de opbouw te starten;
 - ⇒ ver uit het eigen doel durven spelen;
 - ⇒ aanbieden en zorgen voor flankverandering;
 - ⇒ lange bal indien risicosituatie (onmiddellijk kans op doelgevaar).
- Balverlies
 - ⇒ Alert zijn op dieptepassen van de tegenstander;
 - ⇒ laten gelden op stilstaande fasen dicht bij doel;
 - ⇒ coaching van de verdediging.

• POSITIE 2 en 5 = FLANKVERDEDIGERS (FV)

- Balbezit
 - ⇒ Het veld breder maken indien de bal langs die kant kan worden gespeeld;
 - ⇒ één van beide mag inschuiven met of zonder bal;

- ⇒ één van beide moet verdedigend denken en zorgen voor de restverdediging;
- ⇒ diagonaal inspelen naar 6, 7, 10 of 9 of rechtdoor in de ruimte.

- Balverlies

- ⇒ Naar binnen komen maar de onderlinge afstanden verdelen over de ruimte;
- ⇒ kantelen tot aan de 2de paal;
- ⇒ buitenspellijn volgen van centrale verdedigers;
- ⇒ snelheid uit de actie halen door remmend te wijken;
- ⇒ rugdekking verlenen aan de centrale verdediger indien hij inschuift.

- **POSITIE 3 EN 4 = CENTRALE VERDEDIGERS (CV)**

- Balbezit

- ⇒ Aansluiten;
- ⇒ één van beide mag inschuiven als de kans zich aanbiedt;
- ⇒ diagonaal inspelen (naar buiten);
- ⇒ coaching van de FV en VM;
- ⇒ flankverandering.

- Balverlies

- ⇒ Duel aangaan met de rechtstreekse tegenstander;
- ⇒ rugdekking verlenen aan de flankverdediger (zolang mogelijk centraal blijven);
- ⇒ elkaar onderlinge dekking geven (vooral op lange ballen);
- ⇒ hoe dicht bij het eigen doel, hoe korter de dekking op de dichtstbijzijnde tegenstander.

- **POSITIE 6 EN 8 = VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS (VM)**

- Balbezit

- ⇒ Zo lang mogelijk achter de bal blijven;
- ⇒ één van beide mag aansluiten;
- ⇒ één van beide moet verdedigend denken en zorgen voor de restverdediging;
- ⇒ flankverandering;
- ⇒ aanwezig zijn aan de 16 m bij een voorzet van op de flank.

- Balverlies

- ⇒ Duel aangaan maar zonder veel risico op balverlies;
- ⇒ goed centraal blijven;
- ⇒ in de verdediging schuiven indien daar teveel ruimte is;
- ⇒ onderlinge dekking geven aan elkaar.

- **POSITIE 10 = AANVALLENDE MIDDENVELDER (AM)**

- Balbezit

- ⇒ Variatie in het spel brengen (actie maken, kaatsen, bijhouden, diep steken, ...);
- ⇒ aanspeelbaar zijn tussen de linies;
- ⇒ centraal blijven;
- ⇒ plaatsovername met DS wanneer hij afhaakt;
- ⇒ ter hoogte van het penaltypunt komen bij voorzet.

- **POSITIE 7 EN 11 = FLANKAANVALLERS (FA)**

- Balbezit
 - ⇒ Het veld breder maken indien de bal langs die kant kan worden gespeeld;
 - ⇒ actie maken in een 1/1-situatie;
 - ⇒ afwisseling in afhaken en diep lopen;
 - ⇒ voorzet zoeken tussen de verdediging en de keeper;
 - ⇒ opduiken aan de 2de paal bij voorzet van de andere kant;
 - ⇒ ruimte maken (naar buiten of naar binnen) voor de opkomende FV met ruimte;
 - ⇒ taakovername van de FV.
- Balverlies
 - ⇒ Naar binnen komen en terugzakken;
 - ⇒ aanvallend denken voor een vlugge omschakeling;
 - ⇒ negatieve pressing op de balbezitter;
 - ⇒ 100% doorgaan indien twijfel in de verdediging van de tegenpartij.

- **POSITIE 9 = DIEPE SPITS (DS)**

- Balbezit
 - ⇒ Zo hoog en zo diep mogelijk spelen;
 - ⇒ lateraal bewegen voor doorsteekpas (flirten met de buitenspelval);
 - ⇒ afhaken om te kaatsen (plaatsovername met AM);
 - ⇒ opduiken aan de 1ste paal bij voorzet van op de flank;
 - ⇒ actie durven maken (dicht bij doel van de tegenpartij);
 - ⇒ bal vasthouden (lichaam gebruiken) om aansluiting mogelijk te maken.
- Balverlies
 - ⇒ Aanvallend denken voor een vlugge omschakeling;
 - ⇒ negatieve pressing op inschuivende CV;
 - ⇒ 100% doorgaan indien twijfel in de verdediging van de tegenpartij.

4 De ontwikkelingsfasen per leeftijdscategorieën – het jaarplan

We zijn er ons van bewust, dat de aanleg om te voetballen niet aangeleerd kan worden. Maar daartegenover staat onze overtuiging dat aanleg alleen niet volstaat om een goede voetballer te worden. TALENT MOET JE ONTWIKKELEN!

Het moderne voetbal stelt hoge eisen aan elke voetballer die niveau wenst te halen. Een moderne voetballer moet beschikken over:

- een goede baltechniek;
- een goed kopspel;
- een goed positieospel;
- een goede fysieke conditie;

- verdedigende en aanvallende kwaliteiten;
- speldiscipline;
- een sportieve levenswijze.

Het mag duidelijk zijn dat geen enkele jonge voetballer onmiddellijk aan deze voorwaarden voldoet. Wel is het mogelijk om door middel van een oordeelkundig opgebouwd leer- en trainingsproces, onze jonge voetballers, met hun eigen intrinsieke kwaliteiten, veel bij te brengen op het vlak van bovenvermelde aspecten.

Na een grondig onderzoek door de K.U. Leuven, toont deze grafiek aan wat en wanneer men het beste aanleert bij jongeren: snelheid – uithouding – kracht en techniek. Anderzijds is het noodzakelijk van op verschillende leeftijden de factor tactiek mee in het trainingsschema op te nemen. Het is logisch dat bij 6 jarigen het tactische niet getraind moet worden, bij 15 jarigen moet tactiek een onderdeel zijn van elke training. Wat wel niet onbelangrijk is dat de kleinste leeftijdsgroepen de elementaire basisregels van het voetbal wel moeten leren door middel van wedstrijdvormen. Het is belangrijk dat ze na enkele weken voetbal *spelen* weten waar de posities op het veld zijn.

	Techniek	Tactiek	Fysiek
U6 - U7 - U8 - U9	90%	Niet	door middel van spelletjes
U10 - U11	90%	Niet	
U12 - U13	80%	10%	10%
U15	60%	20%	20%
U17	50%	20%	30%

We werken volgens de opleidingsvisie van de K.B.V.B. zoals die werd voorgesteld. FUN en FORMATION zijn de sleutelwoorden binnen deze opleidingsvisie.

- **FUN = al spelend leren = zelf ontdekken**

Voor iedere speler geldt :

- speelt bijna de gehele tijd voetbal;
- komt vaak aan de bal;
- krijgt veel scoringskansen;
- mag vrij spelen;
- wordt aangemoedigd door de coach;
- wordt gesteund door de ouders.

- **FORMATION = procesgericht leren**

Er zijn verschillende fases binnen de jeugdopleiding te verdelen in :

- U5 tem U7 : Exploratiefase = balgewenning.

- U7 tem U13 : Individuele opleiding = basistechnieken en tactieken **BASICS**.
- U13 tem U17 : Individuele opleiding = functioneren in ploegverband **TEAMTACTICS**.
- Vanaf U17 : Vervolmaking = integratie in volwassenheid.

4.1 De ontwikkelingsfase 3 tegen 3 : 5-7 jaar

 Het leerplan - Overzicht van de ontwikkelingsfasen									
De ontwikkelingsfase 3 tegen 3 : 5 - 7 jaar (U6 en U7)									
Beschrijving van de spelomgeving									
1 ste fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar									
2 de fase : kinderen spelen tegen elkaar --> 1 tegen 1 (het duel) , d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren									
Psychomotoriek									
1 ste fase: Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen									
2 de fase : B+ : balgewenning met de voet : leiden,dribbelen en trappen B- : de bal afnemen + het scoren beletten									
Fysiek					s p e l v o r m	Mentaal			
▪ Kracht : heel weinig ontwikkeld ▪ Lenigheid : meestal grote lenigheid ▪ Uithouding : erg economisch lopen ,snel moe maar ook snelle recuperatie ▪ Snelheid : reactiesnelheid in spelvorm ▪ Coördinatie : Weinig lichaamsbeheersing, evenwichts - gevoel, lichaams -,ruimte - en tijdsbesef Vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld						▪ Toont grote spontaniteit ▪ Speelt graag en maakt graag plezier ▪ Is sterk op zichzelf gericht ▪ Is vaak onrustig en vlug afgeleid ▪ Kan geen langdurige concentratie aan ▪ Is gehecht aan de coach ▪ Kijkt op naar de coach ▪ Bootst de coach na			

4.2 De ontwikkelingsfase 5 tegen 5 : 8 – 9 jaar



Het leerplan - Overzicht van de ontwikkelingsfasen

De ontwikkelingsfase 5 tegen 5 : 7 - 9 jaar (U8 en U9)				
Beschrijving van de spelomgeving				
De ideale wedstrijdvorm is de enkele ruit met passafstanden tot max 10 m . De aanleervorm a.d.h.v. het vliegtuig (keeper + staart + vleugelslinks en rechts + piloot) is aan te raden . Opbouw van achter uit met uitrol van de keeper moet bewerkstelligd worden. Wedstrijdafspraak te maken met de tegenpartij om onmiddellijk geen druk te zetten op de "eerste man in balbezit ".				
Basics			Teamtactics	
B+	B-		B+	B-
▪ leiden en dribbelen ▪ korte passing ▪ controle op lage bal ▪ doelpoging op10 m ▪ doelpoging op lage voorzet ▪ vrij en ingedraaid staan ▪ vrijlopen :aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken	▪ druk zetten, duel of remmend wijken ▪ opstelling tussen tegenspeler en doel ▪ korte dekking op korte pass ▪ interceptie / afwerken van korte pass		▪ openen breed ▪ openen diep ▪ infiltratie met bal: leiden of dribbelen ▪ een doelkans creëren via een individuele actie ▪ zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	▪ positieve pressing op man in bal - bezit ▪ het duel nooit verliezen : zich niet laten uitschakelen ▪ het duel proberen te winnen ▪ zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone ▪ doelpoging af - blokken
Fysiek		s p e l v o r m e n	Mentaal	
▪ Kracht : natuurlijke beweging, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) ▪ Lenigheid : meest gunstige periode ▪ Uithouding : de omvang van de training voldoet ▪ Snelheid : - reactie - en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels vormen ▪ Coördinatie : ▪ lichaamscoördinatie ▪ oog-handcoördinatie ▪ oog-voetcoördinatie			▪ wordt leergierig ▪ concentratie neemt toe ▪ is bereid om deel uit te maken van een team	

4.3 De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : 9 -13 jaar

 Het leerplan - Overzicht van de ontwikkelingsfasen					
De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : 9 - 13 jaar (U10 en U13)					
Beschrijving van de spelomgeving					
De ideale wedstrijdvorm is de dubbele ruit met passafstanden tot max 20 m . Ook nu moet men ernaar streven om te voetballen van achter uit , met inrol , ingooi of intrap van de keeper . Hier wordt het belangrijk om de spelers te leren spelen in "hun" zone .					
Basics			Teamtactics		
B+	B-		B+	B-	
▪ halflange passing ▪ controle op half - hoge bal ▪ doelpoging vanop 15 à 20 m (halfver) ▪ doelpoging op half - hoge voorzet ▪ vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn ▪ steunen ▪ corner + indirecte vrije trap	▪ speelhoeken af - sluiten ▪ korte dekking op halflange ball ▪ interceptie of af - weren halflange pass ▪ corner + indirecte vrije trap		▪ ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan ▪ vermijden dom bal - verlies ▪ een lijn overslaan bij passing diep ▪ infiltratie in de vrije ruimte op het juiste moment ▪ infiltratie met bal : give & go ▪ infiltratie met bal : vermijden balverlies	▪ negatieve pressing op man in bal - bezit ▪ dekking door dichtste mede - speler ▪ een meeschuivende doelman (hoge positie) ▪ de bal recuperen door interceptie	
Fysiek		D U E L E N S P E L L V O O R M	Mentaal		
▪ Kracht : spelen met eigen lichaams - gewicht , duelvormen ▪ Lenigheid : neemt af ,dus stimuleren ▪ Uithouding : de omvang van de training en andere bewegingsvormen (adem - haling leren onder controle brengen !) ▪ Snelheid : - reactie - en startsnelheid en versnellen in spelvorm - looptechniek verbeteren ▪ Coördinatie : ▪ lichaamscoördinatie ▪ oog-handcoördinatie ▪ oog-voetcoördinatie			▪ wil zich meten met anderen ▪ kan in teamverband een doel nastreven ▪ is kritisch tegenover eigen prestatie en die van de anderen		

4.4 De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : 13 - 15 jaar

 Het leerplan - Overzicht van de ontwikkelingsfasen						
De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : 13 - 15 jaar (U14- U15)						
Beschrijving van de spelomgeving						
De wedstrijdvorm 11 tegen 11 gebeurt over de volledige ruimte van het speelveld . De buitenspel - regel is een nieuw gegeven , samen met het ingooien van de bal vanaop de zijlijn . Het positie - spel in de zone wordt nu nog belangrijker . Er wordt gespeeld in het spelsysteem 1/4/3/3 .						
Basics			Teamtactics			
B+	B-		B+	B-		
▪ lange passing ▪ controle op hoge bal ▪ doelpoging vanaf 20 m (ver) ▪ doelpoging op hoge voorzet ▪ vrijlopen om een medespeler aan - speelbaar te maken ▪ vrijlopen door diep in de ruimte te lopen (buitenspel omzeilen !) ▪ directe vrije trap	▪ speelhoeken af - sluiten ▪ korte dekking op lange ball ▪ interceptie of af - werenlange pass ▪ onderlinge dekking ▪ directe vrije trap		▪ driehoekspel (juiste onderlinge afstand - en) ▪ ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan ▪ snelle balcirculatie ▪ subtiele eindpass in de diepte trappen ▪ diepte induiken (buitenspel om - zeilen) ▪ zo veel mogelijk vertikaal spel (in diepte)	▪ speelruimte ver - kleinen : sluiten 35 m op 35 m) ▪ evenredige onder - linge afstanden ▪ blok vorming ▪ zone-dekking : geen kruisbeweging maken met mede - speler ▪ schuiven en kante - len van het blok ▪ onmiddellijk na balverlies druk zetten en bal - bezitter opsluiten ▪ buitenspel : bepalen off-site afspraken ▪ centrum afsluiten		
Fysiek			Mentaal			
▪ Kracht : geen specifiek krachttraining , natuurlijke bewegingen , veelzijdigheid ▪ Lenigheid : aan te werken door stabilisatie- en lenigheidsoefeningen ▪ Uithouding : de omvang van de training en korte duurinspanningen (minuutbelasting) maximaal a.d.h.v. balcirculatieoefeningen ▪ Snelheid : - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm met voldoende recuperatiemomenten - looptechniek verbeteren ▪ Coördinatie : basistechnieken onderhouden , zeker bij de groeisprint van de ontwikkelende puber			▪ beoordelingsvermogen stijgt ▪ heeft eigen mening ▪ geldingsdrang neemt toe			
		W E D S T R I J D V O R M E N				

4.5 De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : 15 - 21 jaar

 Het leerplan - Overzicht van de ontwikkelingsfasen					
De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : 15 - 21 jaar (U17- U21)					
Beschrijving van de spelomgeving					
Her verder verfijnen van de opstelling 1/4/3/3 . Iedere speler kent nu perfect zijn taken in dit spelsysteem , zowel in balbezit als balverlies . Dit is de laatste stap naar de beloften en of fanion.					
Basics			Teamtactics		
B+	B-		B+	B-	
▪ vervolmaking	▪ vervolmaking		▪ driehoekspel (juiste onderlinge afstand - en) ▪ ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan ▪ snelle balcirculatie ▪ subtiele eindpass in de diepte trappen ▪ diepte induiken (buitenspel om - zeilen) ▪ zo veel mogelijk vertikaal spel (in diepte) ▪ bruikbare voorzetten trappen voor doel ▪ efficiënte opstelling bij voorzet	▪ collectieve pressing bij kans op balrecuperatie ▪ verfijnen zone - dekking , ook bij stilstaande fases ▪ kortere zone- dekking ▪ snelle omschake - ling ! ▪ schuiven en kante- len van het blok ▪ onmiddellijk na balverlies druk zetten en bal - bezitter opsluiten ▪ buitenspel : bepalen off-site afspraken ▪ centrum afsluiten	
Fysiek			Mentaal		
▪ Kracht : snelkracht , afhankelijk van de lichaamsbouw van de speler ▪ Lenigheid : aan te werken door stabilisatie- en lenigheidsoefeningen om blessures te vermijden ▪ Uithouding : duurtraingen in te bouwen om het loopvermogen te vergroten ▪ Snelheid : - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm met voldoende recuperatiemomenten - looptechniek verbeteren ▪ Coördinatie : basistechnieken onderhouden		W E D S T R I J D V O R M E N	▪ toont minder zelfvertrouwen ▪ gaat op zoek naar eigen "IK" ▪ zet zich af tegen "normale " waarden ▪ Moet meer en meer de intentie tonen "een ambitie " te hebben om door - te groeien naar het fanion . ▪ de winnaarsmentaliteit moet er zijn		

5 De basisregels van de trainingen

5.1. Definities

Wedstrijdvorm :

Een oefenvorm die voldoet aan de volgende 6 regels :

- 1 afgebakend terrein;
- 2 1 bal;
- 3 spelers bij ploeg in balbezit;
- 4 spelers bij ploeg niet in balbezit;
- 5 minstens 1 keeper in doel;
- 6 echte wedstrijdreglementen.

Tussenvorm :

Tussenvormen zijn trainingsvormen waar 1 of meerdere elementen uit de 6 regels van de wedstrijdvorm ontbreken .

Verschillende soorten tussenvormen zijn :

- positiespelen en – spelvormen;
- afwerkingsoefeningen;
- technische oefeningen;
- collectieve looppatronen ;
- balcirculatieoefeningen → instuderen automatismen;
- conditie-oefeningen , al dan niet met bal;
- rustpauzes : tactische besprekingen en simulaties.

5.2. De wet van de transfer

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.

Daarom is het heel belangrijk dat men tijdens de training dezelfde spelsituaties aanbiedt als tijdens een wedstrijd . Ideaal is het om als voorbeeld een spelsituatie van een vorige wedstrijd te bespreken en te belichten om dan via een balcirculatieoefening “oplossingen “ aan te leren.

Heel belangrijk hierbij is de wedstrijdvorm te gebruiken als oefenvorm!

5.3. De wet van de geleidelijkheid

- De spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is.
 - ➔ Op de training spelsituaties aanbieden die minder complex zijn!

Trainen door middel van
wedstrijdvormen

- Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering .
 - ➔ Nog meer eenvoudige leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden!

Trainen door middel van
tussenvormen

5.4. De wet van de herhaling

- De spelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen geconfronteerd te worden .
 - ➔ Tijdens de trainingen laat men best zoveel mogelijk identieke spelsituaties terugkomen .

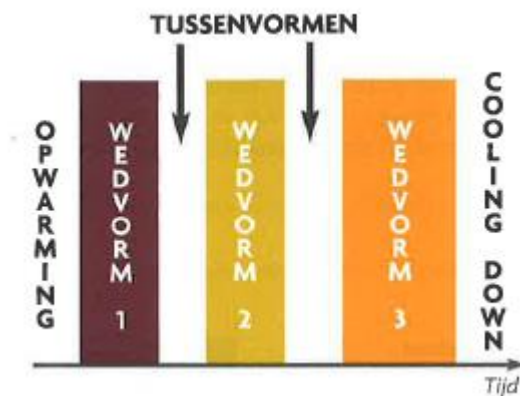
Trainen door middel van
wedstrijdvormen

- Soms komen de aan te leren vaardigheden te weinig voor in de wedstrijdvorm (vb. kopspel).
 - ➔ Men kan dan meer specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden

Trainen door middel van
tussenvormen

5.5. Trainingsopbouw

Er dient een afwisseling te zijn tussen de wedstrijdvormen en de tussenvormen die in functie van de doelstellingen van de coach en het tijdstip van de trainingen gedurende het seizoen flexibel kunnen aangepast worden in de tijd .



6 Evaluatie – opvolging

6.1. Voor de jeugdcoaches :

We wensen per speler een evaluatiesysteem aan de hand van evaluatiecriteria in Socceronline op te bouwen zodanig dat er steeds een historiek per speler ter beschikking is in de club . Deze selectiecriteria zijn onderhevig aan :

- De positie van de speler (doelman , veldspeler)
- De leeftijdscategorie van de speler

De evaluatiecriteria zijn opgesplitst in 4 grote blokken :

1. Gedrag
2. Lichamelijke en mentale vaardigheden
3. Tactische vaardigheden
4. Technische vaardigheden

Elke trainer brengt 2 maal per jaar (december/januari en april/mei) een evaluatie in per speler.

De SV volgt deze evaluaties door de coaches op en beheert de rapportering en bepaalt mogelijks bijkomende ontwikkelings-objectieven per speler of per leeftijdscategorie .

Elke coach kan bij de voorbereiding van een nieuw voetbalseizoen inzage hebben in deze evaluatiedocumenten over zijn (nieuwe) spelers voor dat seizoen . Op deze manier heeft hij ineens input over het potentieel van de spelers en de punten waaraan gewerkt kan worden in het nieuwe voetbalseizoen .

6.2. Voor de jeugdcoaches :

De trainingen en wedstrijden worden regelmatig bijgewoond door de sportief verantwoordelijke en/of sportief coördinator . Men gebruikt onderstaande template bij de evaluatie van de jeugdcoaches en gebruiken deze bij de twee-jaarlijkse besprekingen met hen (nieuwjaar en einde seizoen). De evaluatie- of beoordelingspunten zijn een weerspiegeling van de clubvisie en doelstellingen binnen de jeugdwerking .

 Evaluatie-document SKS jeugdcoaches					
Naam coach					
Jeugdploeg					Waardering :
Seizoen :					Onvoldoende : O
					Matig : M
					Voldoende : V
Datum beoordeling 1					Goed : G
					Zeer Goed : ZG
Datum beoordeling 2					Uitzonderlijk : U
Door					
Coaching tijdens de wedstrijd					
		1	2	Toelichting	
Coacht positief en aanmoedigend					
Geeft duidelijke richtlijnen aan zijn team					
Geeft duidelijke richtlijnen aan individuele spelers					
Geeft evenveel speelminuten aan iedere speler					
Is respectvol voor de tegenstander					
Is respectvol naar de scheidsrechter					
Coacht zijn team conform het leerplan van SKS					
Totaalindruk					
Coaching tijdens de trainingen					
		1	2	Toelichting	
Werkt volgens het leerplan van SKS					
Heeft zijn training voorbereid op papier					
De trainingen zijn gestructureerd opgebouwd					
Heeft aandacht voor het FUN-gehalte					
Weet de aandacht van de spelers te houden					
Coacht positief en aanmoedigend					
Totaalindruk					
Algemene indruk					