

OPLEIDINGSVISIE  
EXCELSIOR MARIABURG



# Inhoudsopgave

1	Voetbalvisie van de club.....	5
1.1	Speelstijl van de club.....	5
1.2	Spelsysteem en strategie inzake veldbezetting van de club.....	5
1.3	Visie van de club met betrekking tot stilstaande fasen .....	5
1.4	Visie van de club met betrekking tot gewenste spelersprofielen.....	5
1.4.1	Doelman .....	5
1.4.2	Centrale verdediger (3-4).....	6
1.4.3	Flankverdedigers (2-5) .....	6
1.4.4	Verdedigende middenvelder (6) .....	6
1.4.5	Aanvallender middenvelder (8-10) .....	7
1.4.6	Flankaanvaller (7-11).....	7
1.4.7	Aanvaller (9) .....	7
1.5	Speelstijl van de jeugdopleiding.....	7
1.5.1	Aanleren van onze visie.....	7
1.5.2	Zonevoetbal.....	8
1.6	Spelconcept jeugdopleiding – principes 11 v 11.....	8
1.6.1	Hoofdprincipes .....	8
1.6.2	Subprincipes .....	9
1.6.3	Sub-subprincipes .....	9
1.7	Spelconcept jeugdopleiding – spelsituaties 11 v 11 .....	10
1.8	Spelconcept jeugdopleiding – principes SSG (Small Sided Games) .....	10
1.8.1	U6 / U7 .....	10
1.8.2	U8 / U9 .....	10
1.8.3	U10 / U11 .....	11
1.8.4	U12 / U13 .....	11
1.8.5	U15 – U21.....	11
1.9	Spelsysteem en strategie van de jeugdopleiding inzake veldbezetting .....	11
1.9.1	U6 / U7 .....	11
1.9.2	U8 / U9 .....	12
1.9.3	U10 / U11 – U12 / U13.....	13
1.9.4	U15 / U17 / U21 .....	14
1.10	Stilstaande fasen jeugdopleiding.....	14
1.11	Gewenste spelersprofielen jeugdopleiding .....	14
1.11.1	Doelman .....	15
1.11.2	Centrale verdediger (3-4).....	15
1.11.3	Flankverdedigers (2-5) .....	15

1.11.4	Verdedigende middenvelder (6) .....	15
1.11.5	Aanvallende middenvelder (8-10).....	15
1.11.6	Flankaanvallers (7-11) .....	15
1.11.7	Spits (9).....	15
2	Voetbalopleiding – Team .....	16
2.1	Visie en strategie met betrekking tot talentontwikkeling binnen de club .....	16
2.2	Gestructureerd curriculum – Eigenschappen en richtlijnen per ontwikkelingsfase.....	16
2.2.1	U6 / U7 – Debutantjes.....	16
2.2.2	U8 / U9 – Duiveltjes .....	17
2.2.3	U10 / U11 – Gouden leeftijd .....	18
2.2.4	U12 / U13 – Gouden leeftijd .....	19
2.2.5	U14 / U15 .....	20
2.2.6	U16 / U17 .....	21
2.2.7	U21 .....	21
2.3	Curriculum – Leerdoelen voor SSG .....	22
2.3.1	U6 – U7.....	22
2.3.2	U8 – U9.....	23
2.3.3	U10 – U11.....	24
2.3.4	U12 – U13.....	25
2.4	Curriculum – Leerdoelen voor 11v11.....	26
2.4.1	U14 – U15.....	26
2.4.2	U16 – U17.....	27
2.5	Periodisering op macro-, meso- en microniveau .....	28
3	Voetbalopleiding – Individu .....	29
3.1	Individuele evaluatie van de jeugdspeler .....	29
3.2	Ondersteunende screening van de jeugdspeler .....	29
3.3	Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) en actieplan (PAP) voor jeugdspelers .....	30
3.4	Individuele feedback en evaluatiegesprekken met jeugdspelers.....	30
4	Praktijkvertaling .....	31
4.1	Trainingsvoorbereiding .....	31
4.2	Trainingsinhoud en oefenstof .....	31
4.2.1	Wedstrijdvormen .....	31
4.2.2	Tussenvormen.....	31
4.3	Type oefenstof – Voetbalvisie (teamtactics).....	32
4.4	Type oefenstof – Individuele vaardigheden (basics) .....	34
4.5	Wedstrijdvoorbereiding .....	36
4.6	Coaching DNA in trainingen – wedstrijden .....	36
4.7	Trainingsgelegenheden .....	37

4.8	Speelgelegenheid tijdens wedstrijden .....	37
4.9	Spelers per trainer ratio's.....	37
4.10	Trainingsevaluatie .....	37
4.11	Wedstrijdevaluatie .....	37
5	Voetbalopleiding – Keepers .....	38
5.1	Gestructureerd curriculum voor keepers in SSG .....	38
5.1.1	U8 – U9.....	38
5.1.2	U10 – U13.....	39
5.2	Gestructureerd curriculum voor keepers in 11v11.....	40
5.2.1	U15 .....	40
5.2.2	U17 .....	42
5.2.3	U21 .....	44
5.3	Geperiodiseerde leerdoelen voor keepers op macro-niveau .....	44
5.4	Geperiodiseerde leerdoelen voor keepers op meso-niveau .....	44
5.5	Geperiodiseerde leerdoelen voor keepers op micro-niveau .....	44
5.6	Planning en structurering van trainingssessies voor keepers.....	44
5.7	Best practices voor het trainen van keepers .....	44
6	Blessurepreventie .....	45
7	Talent ID en rekrutering .....	47
7.1	Strategisch plan – Talent ID & rekrutering.....	47
7.2	Visie op talent.....	47
7.3	Strategie in verband met scouting en rekrutering.....	47
7.4	Strategie inzake integratie en doorstroming van nieuwe spelers .....	47
8	Syllabus coachingswoorden .....	48



## 1 Voetbalvisie van de club

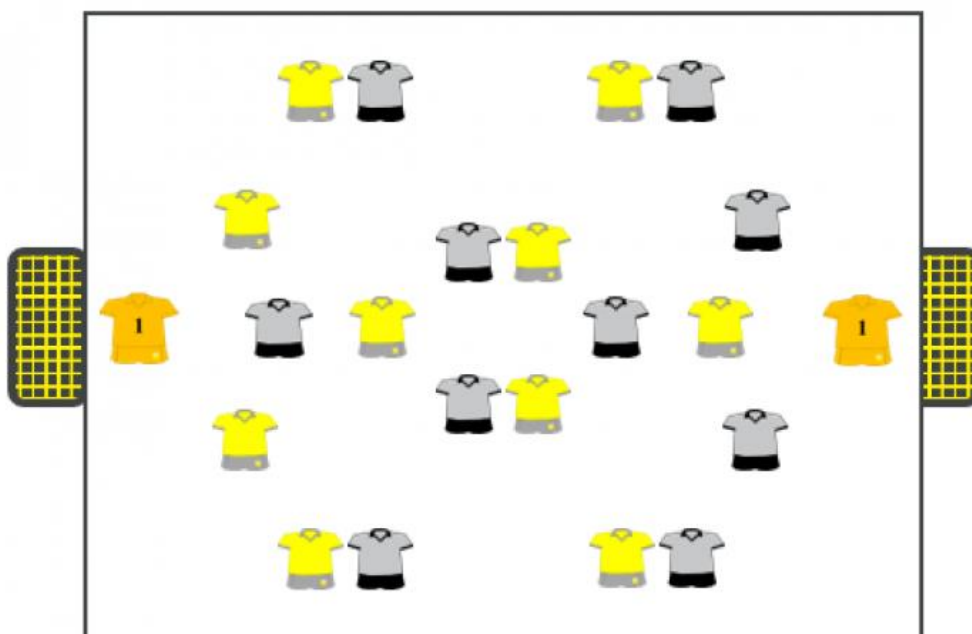
### 1.1 Speelstijl van de club

Onze huisstijl is de 4-3-3 waarin we ook onze jeugd opleiden. Uiteraard kan dit bij de senioren elftallen verschillen door dat er een trainer komt met een andere visie. We proberen zo veel mogelijk te zoeken naar een trainer in 4-3-3, maar dit is niet altijd evident.

Wij vinden het belangrijk dat onze spelers in verschillende speelstijlen moeten kunnen spelen. Daarom leiden wij onze jeugd bovenbouw op met een 2<sup>de</sup> spelsysteem. Het 2<sup>de</sup> spelsysteem is het systeem van onze eerste ploeg.

### 1.2 Spelsysteem en strategie inzake veldbezetting van de club

Zoals eerder vermeld, spelen we in 4-3-3. Onze veldbezetting is als volgt. We willen als startopstelling werken met een aanvallende driehoek. Dit wil zeggen dat we met één 6 spelen en met een dubbele 10.



### 1.3 Visie van de club met betrekking tot stilstaande fasen

Trainers geven we de vrijheid om zelf stilstaande fasen te ontdekken / uitzetten. We moeten onze trainers deze vrijheid geven om actief hun creativiteit te gebruiken om deze zaken uit te zetten. Ook hier kunnen trainers van elkaar leren. Niet alleen trainers zouden dit moeten uitzetten, ook spelers kunnen hier inspraak in krijgen. Ook zij kunnen met creatieve ideeën komen die bruikbaar zijn in de wedstrijden. Wel is het heel belangrijk dat de trainer rekening houdt met mogelijk balverlies. Er moeten altijd genoeg spelers achter de bal zijn om een eventuele counter tegen te gaan.

In balverlies is het zeer belangrijk dat we sterk opgesteld staan achteraan. Daar is een keeper zeer belangrijk in. We verwachten van hen een goed overzicht en duidelijke communicatie zodat de veldspelers weten wat er van hen verwacht wordt in welke situatie. Ook hier kijken we wel verder dan enkel verdedigen en zorgen we dat we er aanvallend kunnen uitkomen.

### 1.4 Visie van de club met betrekking tot gewenste spelersprofielen

#### 1.4.1 Doelman

- Reactie op een doelpoging = eerst de bal pakken zonder te vallen, daarna vallen en in een laatste fase zweven, klemvast of afweren naar de zijkant



- Reactie op een beweging = zo snel mogelijk druk zetten tot op 2m, rechtop blijven en de aanvaller doen vertragen en afweren naar de zijkant en slechts bij 100% zekerheid de bal met de handen nemen
- Actie op een dieptepass = zich zo ver mogelijk van het doelopstellen richting de insnijdende speler, anticiperen op de pass en intercepteren binnen het actiegebied (met de handen of met de voeten / grote rechthoek)
- Actie bij een voorzet = anticiperen op het ogenblik dat de bal wordt getrapt, klemvast pakken of afweren binnen het actiegebied en dit op het hoogste punt van de balbaan en voor de inlopende speler
- Communicatie: hij beschikt over het vermogen gericht te kunnen coachen, bijgevolg kan hij zeer goed de basics maar ook de teamtactics van de verdedigers kennen.
- Hij heeft het potentieel kunnen meevoetballen en zich aanspeelbaar opstellen in balbezit:
  - Juiste keuze maken van passing (kort, halflang of lang)
  - Juiste keuze maken (rustige opbouw of snelle omschakeling)
  - Nauwkeurig kort opbouwen naar de juiste speler toe (korte opbouw)
  - Zo ver mogelijk gericht uittrappen (lange opbouw)
  - Zo snel mogelijk de tegenaanval opzetten naar de juiste speler
  - Zich aanspeelbaar opstellen (terugspeelbal)

#### 1.4.2 Centrale verdediger (3-4)

- Hij maakt de juiste keuzes aangaande passing (kort, halflang of lang) met zekerheid
- Hij beschikt over een goede halflange – en lange passing
- Hij kan de juiste speler aanspelen
- Hij heeft infiltratievermogen (juiste moment en tot waar juist)
- Hij verzorgt de onderlinge dekking en beschikt over een goed positiespel (onderlinge afstanden)
- Hij beschikt over een grote duelkracht in 1<1
- Hij is kopbalsterk (verdedigend, bij voorkeur ook aanvallend: HS+ en SSF+)
- Hij beschikt over startsnelheid en wendbaarheid
- Hij communiceert (onderlinge afstanden en ook linies en de organisatie van de restverdediging)

#### 1.4.3 Flankverdedigers (2-5)

- De juiste keuze maken aangaande passing (kort, halflang of lang)
- Onderlinge dekking geven en beschikken over een goed positiespel (onderlinge afstanden)
- Beschikken over een grote duelkracht in 1<1, voornamelijk over de grond
- Beschikken over een goede tackle (bij 100% zekerheid)
- Steeds een goede omschakeling kunnen maken van B+ naar B- en omgekeerd
- Beschikken over een groot loopvermogen (Volume en VSV)
- Beschikken over diepgang in zijn spel = overlappen (bij tijd en ruimte)
- Beschikken over een goede crossbal
- Een goede voorzet kunnen trappen
- Beschikken over een goede dribbel

#### 1.4.4 Verdedigende middenvelder (6)

- Hij maakt de juiste keuze van passing (kort of halflang)
- Hij speelt juist in naar de juiste speler.
- Hij beschikt over vista (= het spel kunnen lezen)
- Hij moet beschikken over een hoge – en correcte handelingsnelheid
- Hij is balvast
- Hij denkt continue defensief, hij is de denker en tevens de eerste organisator van de restverdediging
- Hij is de COACH van de ploeg: hij bepaalt het moment om druk te gaan zetten
- Hij beschikt over een groot loopvermogen (Volume)



#### 1.4.5 Aanvallender middenvelder (8-10)

- Hij beschikt over een goed positieospel (tussen de lijnen kunnen lopen om aanspeelbaar te zijn)
- Hij heeft vista (spelinzicht)
- Hij beschikt over een goede eindpass (subtiele eindpass)
- Hij durft trappen op doel (zo snel mogelijk afwerken)
- Hij maakt een goede en juiste infiltratie kunnen maken richting de waarheidszone (= doelgericht zijn)
- Hij beschikt over een goede en snelle handelingssnelheid
- Hij is balvast
- Hij beschikt over een goede kaats
- Hij beschikt over een groot loopvermogen, ook willen meeverdedigen in B-

#### 1.4.6 Flankaanvaller (7-11)

- Hij beschikt over snelheid en explosiviteit (HKS en VSV)
- Hij is wendbaar
- Hij heeft over een groot loopvermogen (knijpen bij balverlies, opnieuw in het blok komen voor negatieve press)
- Hij maakt de juiste keuze (dribbel, pass of trap op doel)
- Hij is sterk in 1<1 in B+ (dribbelvaardig)
- Hij kan een goede voorzet trappen
- Hij kan goed infiltreren richting de waarheidszone
- Hij is aanspeelbaar en diepgang hebben in zijn spel (insnijden in rug van tegenstander)
- Hij beschikt over een goede trap op doel en dit ook durven

#### 1.4.7 Aanvaller (9)

Hier kan men een onderscheid maken in twee verschillende soorten aanvallers:

- **Belast – Target (TS):**
  - Hij is kopbalsterk
  - Hij beschikt over een grote duelkracht met de verdedigers (CV)
  - Hij is goed zijn met zijn rug richting doel van de tegenstander
  - Hij is balvast
  - Hij beschikt over een goede kaats
  - Hij is doelgericht en beschikken over scorend vermogen
- **Ruimte – Counter (CS):**
  - Hij is snel, explosief en wendbaar (HKS en VSV)
  - Hij beschikt over een goede dribbel
  - Hij loopt gepast in de vrije ruimtes lopen (infiltraties)
  - Er zit diepgang in zijn spel
  - Hij is doelgericht beschikt over scorend vermogen

### 1.5 Speelstijl van de jeugdopleiding

Onze jeugdopleiding speelt in een 4-3-3 zoals Voetbal Vlaanderen het voorschrijft in de algemene visie. We willen een uniformiteit aanleren doorheen de gehele opleiding, zodat spelers dezelfde principes, sub principes en sub-sub principes gebruiken. Onze spelers schuiven geleidelijk aan door en door deze uniformiteit is het minder moeilijk voor hen om zich aan te passen. We bereiden hen geleidelijk aan voor op 11v11 in onze eerste ploeg.

#### 1.5.1 Aanleren van onze visie

Onze trainers zijn zeer belangrijk in de opleiding. Wij verwachten dat onze trainers coachen en ondersteunen met de M-factor. Er moet interactie zijn tussen spelers en trainer, ook bij ons hebben de kinderen inspraak. Zoals eerder aangegeven is het belangrijk dat we het individu vooropstellen in



plaats van de groep. We moeten de jonge spelers de kans geven om zicht te kunnen ontwikkelen en dit hamert niet voortdurend op het samenspel. Groepsgericht trainen blijft ook belangrijk, dit is een onderdeel van de ganse opleiding.

TIME en ruimte is belangrijk voor de spelers om zich te ontwikkelen, wij als club willen dit dan ook voldoende geven. Wij verkiezen resultaten op lange termijn en niet op korte. Een goede ontwikkeling kan enkel plaatsvinden als de spelers spelplezier hebben, dus dit moet zeker in onze trainingen zitten op alle mogelijke manieren. Herhaling is een basisbegrip in onze opleiding, hierdoor verloopt de ontwikkeling beter.

Verder in ons opleidingsdocument gaan we de trainingen en wedstrijden bespreken.

### 1.5.2 Zonevoetbal

Inzicht is een belangrijk onderdeel in het hedendaagse voetbal, daarom leren wij onze spelers zonevoetbal aan. In deze vorm van positieospel moeten de spelers een meerderheidssituatie creëren rond de bal zonder hun eigen man heel de tijd te volgen. Ze leren collectief druk te gaan zetten met als doel de gevarezone te gaan beheersen. Hier leren de spelers lopen in functie van:

- De bal en het doel
- De medespeler(s)
- De tegenstander

Dit alles heeft voordelen naar de ontwikkeling van de voetballer. De spelers leren de volgende eigenschappen in hun ontwikkeling:

- Spelsituaties herkennen
- Juiste keuzes maken naargelang de spelsituatie
- Initiatief nemen
- Collectief denken
- Communiceren
- Zich concentreren
- Economischer bewegen

## 1.6 Spelconcept jeugdopleiding – principes 11 v 11

We leren onze spelers hoofdprincipes, subprincipes en sub-subprincipes aan. Deze blijven wij als club behouden ongeacht een formatiewissel. We onderscheiden wel de drie soorten principes.

- Hoofdprincipes = Team gerelateerd
- Subprincipes = Linie gerelateerd
- Sub-subprincipes = Positie gerelateerd

### 1.6.1 Hoofdprincipes

1. Aanvallend voetbal
2. Diagonale in- en outprincipe
3. Numerieke superioriteit rond de bal
4. Opties houden breed en diep
5. Opbouw van achteruit
6. Zover mogelijk van eigen doel spelen
7. Zo snel mogelijk groeperen na balverlies
8. Altijd druk op de bal
9. Directe druk na balverlies
10. Compacte onderlinge afstanden (compact blok)
11. 3de mansprincipe hanteren
12. Onderlinge communicatie
13. Schuiven en kantelen





## 1.6.2 Subprincipes

### 1.6.2.1 Verdediging

1. Geen onnodig balverlies
2. Foutloos spelen in opbouw
3. Steeds spelers vrij hebben
4. Snel denken na balverlies
5. Slim verdedigen, geen overtredingen, op de voeten blijven staan
6. 3-4 niet in 11-v1 situatie krijgen

### 1.6.2.2 Middenveld

1. Niet onnodig lopen met de bal
2. Spelen in functie van de aanval
3. Alles gericht op realiseren van scoringskansen
4. Centrale as dichthouden en tegenstander naar buiten drukken

### 1.6.2.3 Aanval

1. Variatie in wijze van vrijlopen
2. Perfecte communicatie met de opbouwers
3. Alles gericht op scoren
4. Zorgen dat de keeper niet kan opbouwen

## 1.6.3 Sub-subprincipes

### 1.6.3.1 Doelman

1. Meedoen in positie spel, meevoetballende keeper
2. Communicatie is heel belangrijk
3. Opbouw kort en enkel lang als het niet anders kan
4. Voorkomen van doelpunten
5. Lezen van het spel
6. Leidinggeven

### 1.6.3.2 Centrale verdedigers (3-4)

1. Altijd aanspeelbaar zijn
2. Bal verleggen, belangrijke rol in balcirculatie
3. Leidinggeven
4. Voorkomen doelpunten
5. Lezen van het spel
6. Rugdekking geven aan de andere CV
7. Diepte wegnemen op de juiste moment bij lange pas (herkennen van dit moment)

### 1.6.3.3 Flankverdedigers (2-5)

1. Breed spelen in balbezit
2. Durven diep te gaan
3. Dekken aan de binnenkant
4. Kortere dekking dicht tegen de eigen rechthoek
5. Contact maken maar geen overtredingen

### 1.6.3.4 Controlerende middenvelder (6)

1. Niet te veel gaan lopen, bal verdelen
2. Goed positie spel
3. Eigen zone beheersen
4. Mee druk zetten op de bal

### 1.6.3.5 Aanvallende middenvelders (8-10)

1. Bal verdelen richting de voorlinie



2. Bij scoringskans durven trappen
3. Niet te diep spelen
4. Afwisselend de verdedigende taak opnemen en mee inzakken

#### 1.6.3.6 Flankaanvallers (7-11)

1. Voorzetten geven richting 9
2. Naar binnen komen en schieten
3. Doelpunten scoren
4. Goede communicatie
5. Inlopen op de bal
6. Verdediging onder druk zetten dicht tegen doel
7. Pas diep eruit halen
8. Tegenstander zo hoog mogelijk vastzetten

#### 1.6.3.7 Spits (9)

1. In scoringskans komen
2. Scoren van doelpunten
3. Lopen in functie van kansen
4. Keeper onder druk zetten
5. Tegenstander zo hoog mogelijk vastzetten

Al deze principes brengen wij tot stand door gebruik te maken van de teamtactics en basics, waarover later meer.

### 1.7 Spelconcept jeugdopleiding – spelsituaties 11 v 11

We proberen zoveel mogelijke wedstrijden te spelen binnen de trainingen zodat we op verschillende soorten spelsituaties kunnen trainen. Het is enorm belangrijk dat dit gebeurt om spelers te laten inzien wat er kan gebeuren tijdens de wedstrijd en hoe iets op te lossen, maar ook om hen zelf naar oplossingen te laten zoeken.

Uiteraard zullen er spelsituaties in deze wedstrijden gecreëerd worden naar het thema van de training. Het is belangrijk dat we in het thema blijven zodat onze spelers een duidelijk idee hebben waar de training over gaat. We moeten hen via tactische bijsturing duidelijk maken hoe we wedstrijden in bepaalde situaties aanpakken.

### 1.8 Spelconcept jeugdopleiding – principes SSG (Small Sided Games)

Elke leeftijd heeft zijn spelprincipes. Hoe ouder we worden, hoe meer we verder bouwen op de aangeleerde principes. De principes zijn nodig om een manier van spelen aan te leren, maar ook om de nodige vrijheid en creativiteit te behouden. Het is belangrijk dat de spelers zelf creatief omgaan met de principes en zelf nieuwe dingen aanbrengen.

#### 1.8.1 U6 / U7

##### **BALBEZIT**

- Zo snel mogelijk proberen te scoren
- Ik en de bal – Passing zo min mogelijk gebruiken

##### **BALVERLIES**

- Zo snel mogelijk bal heroveren

#### 1.8.2 U8 / U9

##### **BALBEZIT**

- In opbouw zakt 3 (staart) uit naar een zijkant en schuiven de flanken door of uit (opstelling van een vierkant)



- Driehoeksvotbal
- Beweging na pas – iedereen wil de bal
- Groot vliegtuig
- Kort afspelen bij doeltrap – we blijven voetballen over de grond

### **BALVERLIES**

- Klein vliegtuig – iedereen komt meeverdedigen, ook al is de bal niet in de buurt. Blokvorming is nodig!

### **BALVERLIES → BALBEZIT**

- Eerste actie vooruit

#### 1.8.3 U10 / U11

### **BALBEZIT**

- 3 zakt uit, back schuift door en flank komt naast 10 te spelen.
- Overtal bij baldrager
- In-out principe naar zwakke zone tegenstander

### **BALVERLIES**

- Rugdekking verzorgen
- Hoog druk spelen
- Positie nemen tussen bal en eigen doel
- As van het veld is van ons
- Balverplaatsing = ploegverplaatsing
- Doelpunt voorkomen is het belangrijkste, sliding is het laatste redmiddel

#### 1.8.4 U12 / U13

### **BALBEZIT**

- Organisatie bewaren
- Ruimte achter de verdediging zoeken
- Dynamische organisatie = plaats overname

### **BALBEZIT → BALVERLIES**

- Diepte uit de counter halen en organisatie versnellen
- Dichtste speler gaat druk zetten

### **BALVERLIES**

- Tegenstander naar de zijkant dwingen
- 3<sup>de</sup> mansprincipe
- Ruimte verdedigen en niet de man

#### 1.8.5 U15 – U21

### **BALBEZIT**

- Hoog baltempo

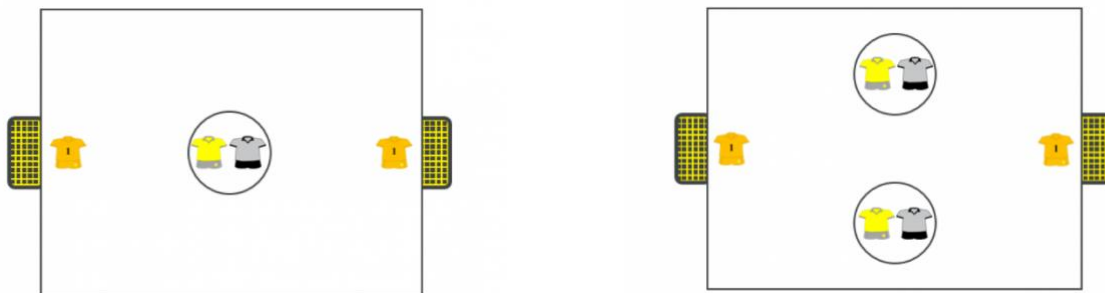
## 1.9 Spelsysteem en strategie van de jeugdopleiding inzake veldbezetting

### 1.9.1 U6 / U7

Onze U6-7 spelen in de format 2v2 en 3v3. Bij deze leeftijden is het zeer belangrijk dat we kinderen vooral spelend voetbal leren ontdekken. De leuze die wij bij deze leeftijd hoog in het vaandel dragen is 'Ik en de bal'.

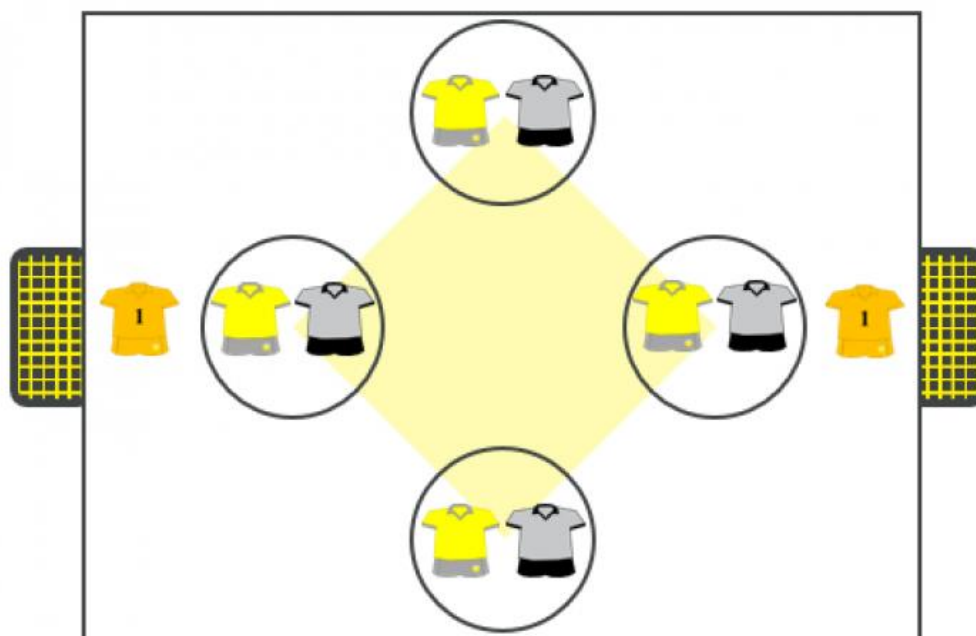


2v2 wordt gespeeld op een veld van 12,5m op 18m, 3v3 wordt dan weer gespeeld op een veld van 15m op 25m.



### 1.9.2 U8 / U9

U8 en U9 spelen in de format 5v5. Het veld is 25m op 35 groot en de spelers zullen zich opstellen in een ruit met een keeper in doel.



We leren dit aan als het vliegtuigmodel:

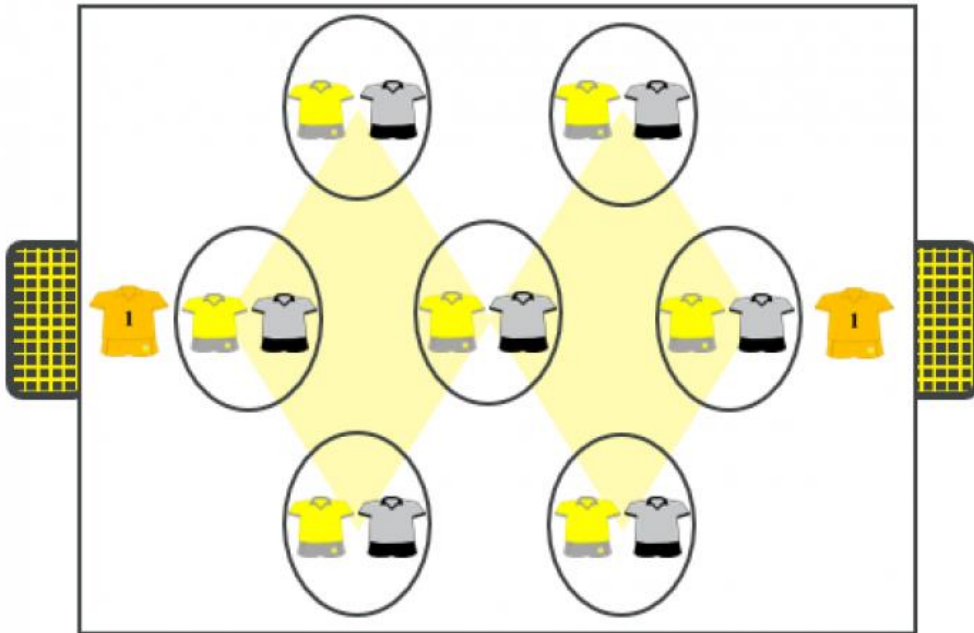
- Doelman = 1
- Staart = 3
- Vleugels = 7-11
- Piloot = 9

Het is belangrijk dat we vanaf nu beginnen te spreken met nummers, zodat dit een bekend begrip wordt doorheen onze opleiding.



### 1.9.3 U10 / U11 – U12 / U13

Ze spelen in een format 8v8 (dubbele ruit). De afmetingen verschillen wel per leeftijd! U10 en U11 spelen op een veld met de afmetingen 35m op 50m, U12 en U13 spelen op een veld met afmetingen 45m op 60m.



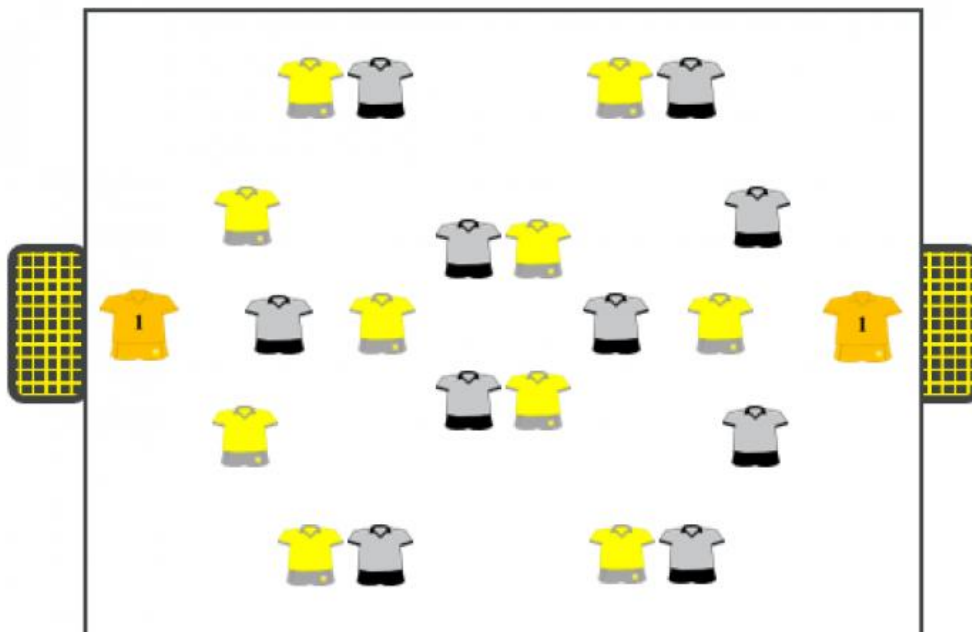
We gebruiken de volgende nummers per positie:

- Doelman = 1
- Flankverdedigers = 2-5
- Centrale verdediger = 3
- Aanvallende middenvelder = 10
- Flankaanvallers = 7-11
- Spits = 9



### 1.9.4 U15 / U17 / U21

Vanaf bovenbouw spelen we 11v11 op een volledig veld.

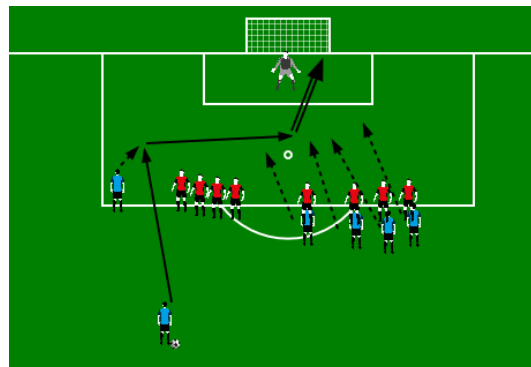
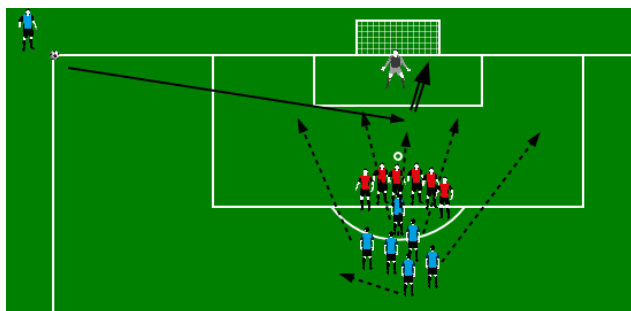


De nummers die we hier per positie gebruiken zijn de volgende.

- Doelman = 1
- Flankverdedigers = 2-5
- Centrale verdediger = 3-4
- Verdedigende middenvelder = 6
- Aanvallende middenvelden = 8-10
- Flankaanvallers = 7-11
- Spits = 9

### 1.10 Stilstaande fases jeugdopleiding

We vragen onze spelers zelf na te denken en creatief om te springen met vrij trappen en hoekschoppen. Uiteraard hebben we enkele standaardvoorbeelden van stilstaande fases, die hieronder zijn uitgetekend.



### 1.11 Gewenste spelersprofielen jeugdopleiding

Voor onze stijl van voetballen hebben we gekozen voor de volgende spelersprofielen:



### 1.11.1 Doelman

We hebben een grote, bewegelijke doelman nodig met een goed reactievermogen, leiderscapaciteit en een groot voetballend vermogen. Een kleine keeper met een goede détente, grote sprongkracht kunnen de grootste compenseren. Onze keeper is de eerste speler in de opbouw en moet dus degelijk overweg kunnen met de voeten. Onze keeper moet communicatief sterk zijn om de ploeg in alle facetten aan te sturen.

### 1.11.2 Centrale verdediger (3-4)

In de verdediging hebben we stevige, kopbalsterke spelers. Deze spelers moeten goede startsnelheid en wendbaarheid hebben die voortvloeien uit een goede conditie. Deze positie kan geen balverlies leiden en daarom is een verzorgde passing en een goed inzicht zeer belangrijk. Dit inzicht is ook nodig om op de juiste moment en plaats te infiltreren. De speler bezit een grote duelkracht voor 1v1 situaties en verzorgt een goede onderlinge dekking. Communicatie voor onderlinge afstanden en de organisatie van de restverdediging is ook zeer belangrijk.

### 1.11.3 Flankverdedigers (2-5)

Deze positie kan geen balverlies leiden en daarom is een verzorgde passing (alook juiste keuze van het soort passing) en een goed inzicht zeer belangrijk. Dit inzicht is ook nodig om op de juiste moment en plaats te infiltreren. De speler bezit een grote duelkracht voor 1v1 situaties en verzorgt een goede onderlinge dekking. Deze spelers beschikken over een groot loopvermogen omdat er vaak een overlap moet gebeuren om diepte te zoeken. Een goede dribbel is noodzakelijk.

### 1.11.4 Verdedigende middenvelder (6)

Deze speler beschikt over een goed inzicht en een goede passing wat cruciaal is op deze positie. Balvast, hoge en correcte handelingsnelheid is belangrijk. Speler die voornamelijk defensief de taken opneemt. Deze persoon is voor ons de coach van het team en bepaalt wanneer er druk gezet gaat worden. Leiderskwaliteiten is dus zeer belangrijk. Groot loopvermogen en goede conditie is belangrijk.

### 1.11.5 Aanvallende middenvelder (8-10)

Deze spelers beschikken over een goed positiespel en kunnen tussen de lijnen lopen en aanspeelbaar zijn. Inzicht is voor de positie enorm belangrijk voor de eindpass te geven. Afwerken op doel is voor de spelers belangrijk omdat ze zich vaak in de offensieve waarheidszone bevinden. De juiste infiltratie maken en diepgang brengen in het spel. Hoge en snelle handelingsnelheid is een must. De speler is balvast en heeft een goede decision making. Groot loopvermogen is nodig om de verdedigende taken op te nemen.

### 1.11.6 Flankaanvallers (7-11)

Hoge snelheid, explosiviteit en wedbaarheid. Groot loopvermogen om de bal diep te krijgen en in B-te knijpen en het blok te behouden. Decision making is belangrijk in keuze van passing en afwerken. Sterk in 1v1 om het duel op te zoeken en eventueel de bal terug te winnen hoog op het veld. Infiltratie richting de waarheidszone is belangrijk. Speler moet aanspeelbaar zijn en moet diepgang kunnen brengen in het spel, voornamelijk in de rug van de tegenstander.

### 1.11.7 Spits (9)

Doordat wij een voetballende, aanvallende ploeg zijn, kiezen wij ook voor een 'Targetspits'. Deze moet kopbalsterk, balvast en stevig zijn. Hij moet kunnen spelen met de rug naar het doel en hierdoor is ook een goede kaats belangrijk. De speler moet diepgaand, doelgericht zijn met een neus voor doelpunten. Stevige, grote spelers die een goede coördinatie hebben is heel belangrijk.



## 2 Voetbalopleiding – Team

### 2.1 Visie en strategie met betrekking tot talentontwikkeling binnen de club

Wij laten alle jeugd ploegen met dezelfde spelopvattingen spelen. Polyvalente spelers opleiden in zonevoetbal en dit in een 1-4-3-3 spelsysteem waarbij fun, formation en het kind centraal staan. Door het aanleren en beheersen van zonevoetbal, ontwikkelt de speler zijn inzicht en voetbalintelligentie. Dit zal hem in staat stellen om de juiste acties te maken op het juiste moment. Zoals eerder vermeld, willen we spelers opleiden die polyvalent zijn, dit wil zeggen dat de spelers minstens op 2 posities kunnen spelen. Onze jeugdopleiding is dus gebaseerd op:

- T      TECHNIEK**
- I      INZICHT**
- M      MOTIVATIE / MENTALITEIT**
- E      EIGENHEID**

Binnen de opleiding staat het individu centraal en is het collectieve ondergeschikt. We laten de spelers zich op hun eigen tempo ontwikkelen binnen de club (TIME). We kiezen voor een goede organisatie in het team maar wel waar aanvallend, creatief voetbal ontwikkeld wordt met extra aandacht voor de opbouw van achteruit.

In de opleiding hechten we zeer veel belang aan de ontwikkeling van de technische vaardigheden alsook de globale aanpak met veel aandacht voor wedstrijdvormen en de analytische methode (Coerver voor techniek).

In onze opleiding hebben wij een opvoedende taak voor zowel het individu als de ploeg. Respect discipline en fairplay zijn sleutelwoorden. We helpen de spelers ook vooruit met mentale vorming en wendbaarheid.

### 2.2 Gestructureerd curriculum – Eigenschappen en richtlijnen per ontwikkelingsfase

#### 2.2.1 U6 / U7 – Debutantjes

Onze debutantjes worden geacht het spelletje al spelend te leren. Zij mogen nooit een beperking hebben in hun vrijheid en plezier. De trainers moeten hier dan ook rekening mee houden en proberen de oefenstof in leuke vormen aan te bieden. De kinderen moeten zelf proberen zaken uit te proberen en zo tot hun eigen ontwikkeling te komen. Bij deze groep is het belangrijk dat ze zowel expliciet als impliciet gaan leren hoe ze moeten voetballen. De wedstrijden zijn voor ons de belangrijkste leermomenten. Hier spelen ze tegen andere kinderen die het hen moeilijker kunnen maken.

Op deze leeftijd is coördinatie zeer belangrijk en moet deze ook geïntegreerd worden in de trainingen en de wedstrijdopwarming. We leren ze vooral om te dribbelen (dit hebben we nodig gedurende de opleiding) en zijn van het principe 'Ik en de bal'. Passing leren we in deze leeftijd niet aan omdat dit voor ons niet van belang is en spelers hebben op deze leeftijd geen besef van 'tijd-ruimte-samenspel'. We moedigen creatieve acties enorm aan.

Tijdens de wedstrijden houden we ons aan de format 2v2 voor U6 en 3v3 voor U7, zodat de spelers zich individueel kunnen ontwikkelen zonder te veel ploeggenootjes rond hen. Wisselen van teams is dan ook zeer belangrijk zodat de verschillende type spelers samenspelen.

##### 2.2.1.1 Mentale karakteristieken

- Basis van voetbalontwikkelingsplan
- Speels – energiek – weinig tot geen concentratie – enthousiasme – spontaan – onrustig
- Aangepaste begeleiding is noodzakelijk, elk kind evolueert op zijn manier
- Aantrekkelijk materiaal gebruiken
- Grote speeldrang → tijdens de wedstrijden, vrij laten als ze niet deelnemen aan de match





- Trainer = grote voorbeeld = voetbalpapa/voetbalmama = nabootsen, gehecht, ...
- Taal van het kind spelen en de oefenstof geven aan de hand van een verhaaltje
- Uitleg en demo op dezelfde moment geven

#### 2.2.1.2 *Fysieke karakteristieken*

- Kracht: heel weinig ontwikkeld
- Lenigheid: meestal een grote lenigheid
- Uithouding:
  - o Erg oneconomisch lopen (veel energieverlies)
  - o Snel moe, snel gerecupereerd
- Snelheid: reactiesnelheid in spelvorm
- Coördinatie:
  - o Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte-en tijdsbesef
  - o Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

#### 2.2.1.3 *Leerdoelen – training – didactische richtlijnen voor opleidingsgerichte coaching*

- Algemene bewegingen en balvaardigheden (balgewenning en veelzijdige bewegingen)
- Veel wedstrijden – veel balcontact
- Coördinatie aanleren
- Kind moet wennen aan de bal
- Kind moet leren wat er gebeurt als er tegen een bal wordt getrapt
- Kind moet leren hoe hard/zacht er tegen een bal getrapt moet worden
- Kind moet aanvoelen wat het moet doen om met de bal te lopen aan de voet
- Kind is NIET rijp om samen te spelen
- Ik en de bal = 1 tegen 1
- Zelfontdekking = laat ze maar doen = onbewust zelf leren (impliciet)
- Weinig uitleg, veel demo
- Weinig dode momenten, zorgen dat er vlotte overgangen zijn tussen de verschillende oefenstof

#### 2.2.2 U8 / U9 – Duiveltjes

In deze leeftijd leren we ze het formatiespel en het samenspelen. De bedoeling is dat spelers in de beginfase wennen aan de nieuwe afmetingen, de formatie en het samenspelen met teamgenoten. We blijven werken in deze fase op balbeheersing en -gewenning. Spelers zullen nog steeds veel balcontacten moeten hebben en daarom willen we hier eenvoudige maar nuttige oefenvormen aanbieden.

We willen dat de oefenvormen spelend gebracht wordt. We leren ze hier het beginspel van voetbal (met name combinaties en spelen in teamverband). Er moet genoeg afwisseling zijn tussen de wedstrijdvormen en tussenvormen en deze moeten zeker in verhouding zijn. Als we de training in het geheel bekijken, dan zouden er proportioneel meer wedstrijdvormen moeten inzitten dan tussenvormen.

Verbeteren van balgewenning en balbeheersing is, zoals eerder vermeld, zeer belangrijk. We blijven ook hier verder oefenen op tweevoetigheid want vanaf deze leeftijd hebben spelers een voorkeur voor voet.

Tijdens deze wedstrijdvormen liggen er meer leermomenten voor alle spelers en deze moeten ten volle benut worden. Hier moeten de spelers ook verschillende situaties aangeboden krijgen, waarmee we bedoelen dat het niet altijd 5v5 moet zijn. Ze kunnen bijvoorbeeld 2v3, 3v2, 4v2, 4v3, ... spelen, zo leren de spelers zich aan te passen aan overtallen, ondertallen of gelijke aantallen. Dit is een zeer belangrijk onderdeel van de opleiding. Wedstrijdreglementen zijn van toepassing.

De wedstrijden vatten wij aan in 5v5 met als formatie een ruit.



#### 2.2.2.1 Mentale karakteristieken

- Coachen met de M-factor, altijd aanmoedigen (belangrijk voor de gehele opleiding!)
- Spelen graag, veel plezier
- Worden een lerend kind
- De kennis van ruimte en tijd neemt toe
- Leren samenspelen en samen opdrachten uitvoeren
- Trainer = animator + opleider
- Variatie blijft aangewezen
- Zijn meer geconcentreerd, maar verschilt per individu
- Enthousiast coachen (FUN)
- Huiswerk meegeven; technische oefeningen rekening houdend met de thuissituatie
- Vragen veel uitdaging

#### 2.2.2.2 Fysieke karakteristieken

- Kracht: Natuurlijke bewegingen, duels in homogene groep
- Lenigheid: Meestal grote lenigheid
- Uithouding: Training is voldoende
- Snelheid: Reactie- en startsnelheid en looptechniek speels aanleren
- Coördinatie: Lichaam, oog-hand- en oog-voetcoördinatie

#### 2.2.2.3 Leerdoelen – training – didactische richtlijnen

- Einddoel = 5v5 ruit met pasafstanden
- Bal leiden en dribbelen, passing, balcontrole, afwerken en vrijlopen
- Eenvoudige coachingswoorden
- In B+ hebben we aandacht voor leiden, dribbelen, passing, vrijlopen, controle, vrij en ingedraaid staan en aanspeelbaar zijn
- In B- hebben we aandacht voor remmend wijken (= opvangen van de tegenstander en centrum sluiten), duel en druk
- Fantasie blijft ook nog belangrijk, dus avontuurlijke opdrachten
- Weinig uitleg en veel demo
- Gevarieerde oefenstof

#### 2.2.3 U10 / U11 – Gouden leeftijd

Deze leeftijden zijn zeer belangrijk in onze opleiding. Tijdens deze leeftijden kunnen onze spelers veel bijleren dat ze kunnen meenemen naar de verdere opleiding. We werken vooral op de nieuwe formatie en blijven we aandacht schenken aan het samenspelen. De meeste aandacht gaat uit naar de balaanname, de passing en aanspeelbaarheid.

We moeten de spelers vanaf het begin duidelijk maken dat er fouten (technisch en tactisch) gemaakt moeten worden, dit is een belangrijk onderdeel van de opleiding. Winnen is onderliggend in deze fase van de opleiding, ontwikkeling is daarentegen het belangrijkste! We gaan van de spelers verwachten dat ze risico's durven nemen en dat we niet zomaar een bal gaan wegtrappen. We gaan werken aan een opbouw van achteruit en dit moeten we blijven doen, ook al gaan de spelers in de fout. We creëren zo dat spelers durf, lef en zelfzekerheid kweken en daardoor ook meer individuele acties gaan maken.

Hierin is het belangrijk dat we de spelers op 2 verschillende manieren laten leren, zowel expliciet als impliciet. We gaan de spelers zelf ook moeten prikkelen door ze zelf te laten nadenken over bepaalde voetbalzaken.

- Hoe spelen we juist in?
- Hoe controleren we de bal juist?
- ...



We maken meer en meer gebruik van positiespelen om ze te laten wennen aan de posities en de verschillende taken in deze opstelling.

#### 2.2.3.1 *Mentale karakteristieken*

- Leergierig: leren heel snel
- Zorgen voor optimale ontwikkeling
- Combineer lievelingspositie met 'beste' positie
- Gouden leeftijd van 9-13 jaar

#### 2.2.3.2 *Fysieke karakteristieken*

- Kracht: Spelen met eigen lichaamsgewicht
- Lenigheid: Neemt af, dus stimuleren!
- Uithouding: De omvang van trainingen en andere trainingselementen
- Snelheid:
  - o Reactie- en startsnelheid en versnellen verbeteren (recuperatie!)
  - o Looptechniek verbeteren
- Coördinatie: Lichaam-oog-hand, oog-voet

#### 2.2.3.3 *Leerdoelen – training – didactische richtlijnen*

- In B+, opbouwzone beheersen, halflange passing, controle van passes en perfectioneren van fase 1 en 2.
- In B-, passen verhinderen en/of onderscheppen en perfectioneren van fase 1 en 2
- Halflange passes aanleren
- Aanleren controles op deze passes
- Spelers lezen meer het spel en weten wanneer ze welke soort pass, controle of dribbel ze moeten gebruiken

#### 2.2.4 *U12 / U13 – Gouden leeftijd*

Van deze 2 leeftijden moeten we gebruik maken om alles te perfectioneren en ze klaar te stomen voor het 11v11 voetbal. Het is belangrijk dat we hier de vorige fases perfectioneren en meer op detail gaan coachen. Zonevoetbal wordt hier aangeleerd en gaat een belangrijk deel uitmaken van ons spel. Spelers gaan tevens ook de tweede beleving meer een meer krijgen: fierheid over mooi en verzorgd voetbal, het zelfbewustzijn (onderling coachen) en de beleving in het team. De ontwikkeling blijft verder gaan op het technische aspect, maar meer en meer in combinatie met inzicht op het volledige spel.

Tijdens deze periode, gaan de spelers ook meer en meer te maken krijgen met de puberteit. Dit wil zeggen dat de spelers meer last gaan krijgen van humeurwisselingen alsook dat ze andere interesses gaan krijgen (hobby's en/of sport). Als club vinden wij dat, op vlak van andere sporten, dit zeker niet slecht is. Spelers moeten zich breed motorisch kunnen ontwikkelen, dit kan de ontwikkeling alleen maar ten goede komen. We gaan hier ook te maken krijgen met lichamelijke kwaaltjes (snelle Leerdoelen – training – didactische richtlijnen (coördinatie, ...).

Bij deze leeftijd is het dan ook niet nodig om te veel theorie te geven, maar vooral aandacht te blijven schenken aan de praktijkgerichte oefen- en wedstrijdvormen. Het bespreken van een training of oefenvormen vinden we wel belangrijk, zo leren de spelers bewust omgaan met de inhoud van de training. Dit heeft een positieve invloed naar de volgende training en/of wedstrijd.

We geven de spelers stilaan de verantwoordelijkheid in de kleedkamer. We starten met hen de nodige opdrachten mee te geven qua orde en netheid van de kleedkamers. Wedstrijdpraatjes houden we zo kort mogelijk. We geven hun langer de tijd om op te warmen, met het oog op de blessuregevoeligheid. Opwarmen doen we zoveel mogelijk met bal en met technische oefeningen. De wisselers houden zich altijd klaar door zich op te warmen.



#### 2.2.4.1 Mentale karakteristieken

- Leergierig = gouden leeftijd
- Morfologische verschillen:
  - o Vroeg mature spelers
  - o Laat mature spelers
- Trainers moeten begeleiden en steunen (geloof in je spelers)
- Eigen mening / geldingsdrang neemt toe / beoordelingsvermogen stijgt

#### 2.2.4.2 Fysieke karakteristieken

- Kracht: Geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels in homogene groepen
- Lenigheid: Grote algemene stijfheid, belangrijk om hieraan te werken!
- Uithouding: De omvang van de training neemt toe, korte duurinspanningen met bal
- Snelheid:
  - o Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)
  - o Looptechniek verbeteren
- Coördinatie: Lichaam-oog-hand, oog-voet

#### 2.2.4.3 Leerdoelen – training – didactische richtlijnen

- Speler kan een korte pass geven op de juiste voet van een ploeggenoot
- Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage/halfhoge pass uitvoeren zodat het spel snel kan verdergezet worden
- Speler kan een tegenstander langs de juiste kant dribbelen (kant met meeste ruimte)
- Doelpoging dichtbij: dribbel keeper, indien hij op volle snelheid uitkomt en trap met de dichtste voet

#### 2.2.5 U14 / U15

We bouwen verder op de trainingen van U12-U13, we breiden deze enkel uit met nieuwe principes. De ontwikkeling is voornamelijk gericht op het team, de posities en de linies. De spelers krijgen nog steeds de kans om zich technisch verder te ontwikkelen. Door de leeftijd, zullen de spelers vaker wedstrijdgericht gaan trainen en ook sneller wedstrijdgerichte situaties tegenkomen. De techniek blijft een belangrijk onderdeel, maar hier proberen we het stuk inzicht ook mee op te nemen. Vrijlopen, steunen, taakovername bij B+ / B- komen zodoende aan bod aangezien de tegenstander het moeilijker maakt om te voetballen.

De wedstrijden zullen nu aangevat worden met een (bondige) bespreking waarin er een wisselwerking is tussen de trainer(s) en de spelers. Door spelers te betrekken en eventueel een deel van de bespreking te laten doen, leren ze onderlinge communicatie en leren ze zelf nadenken over bepaalde inzichten. Alle spelers betrekken is een must! Vooral wedstrijdgerichte situaties zijn belangrijk, standaard situaties in mindere mate.

#### 2.2.5.1 Mentale karakteristieken

- Morfologische verschillen blijven zichtbaar, het mentale gebeuren gaat ook een plaats innemen
- Zelfvertrouwen daalt en groepsgevoel stijgt
- Eigen mening

#### 2.2.5.2 Fysieke karakteristieken

- Vanaf U14 start ons periodiseringsverhaal, de kracht- en stabilisatietraining en de stretchingsrichtlijnen

#### 2.2.5.3 Leerdoelen – training – didactische richtlijnen

- Basistechnieken en tactische principes worden wedstrijdgericht gemaakt
- Intrede van lange passing en doelschot vanop afstand



- Vrijlopen in de diepte met georiënteerde balcontroles op hoge en halfhoge ballen
- Principes, subprincipes en sub-subprincipes
- Onderlinge coaching met juiste coachingswoorden
- Kwaliteit van uitvoering is belangrijk
- Vrijlopen wordt heel belangrijk en wordt hier geperfectioneerd

### 2.2.6 U16 / U17

Verbetering van de spelers is nog mogelijk door doelbewuste en methodisch geplande trainingen. Vanaf deze leeftijden moet er meer ingezet worden op de tactische ondersteuning als team, per linie en individueel. De spelers zijn zich bewuster van keuzes die ze gemaakt hebben, zowel goed als minder goed. Spelers willen meer verantwoordelijkheid, dit moet zeker gegeven worden. Wel als trainer bewaken dat er geen onnodige irritaties komen.

We leren de spelers meer omgaan met typische wedstrijdstandigheden zoals ruimte, tijd medespelers en tegenstanders. Veel van deze hoofdmomenten komen dagdagelijks aan bod. Het is belangrijk dat er vanaf deze leeftijd gecoacht wordt in B-, dit om spelers te laten zien welke keuzes er gemaakt kunnen worden. Ze gaan ook meer zelfbesef krijgen wat er kan en wat niet door bijvoorbeeld erfelijkheid, lichaamsbouw, kracht, techniek, ....

#### 2.2.6.1 Mentale karakteristieken

- Conditionele eisen
- Spelers laten meedenken
- Puberteit – zelfvertrouwen daalt – moeilijker groep
- Leren om opofferingen te doen om te slagen

#### 2.2.6.2 Leerdoelen – training – didactische richtlijnen

- Uitvoering basics zou perfect moeten zijn
- Wedstrijdtaken uitvoeren
- Combineer maximaal plezier met maximale progressie en stimuleer positief

### 2.2.7 U21

Dit is de vervolmingsperiode en zal er meer gecoacht worden op details en uitvoeriger op tactiek.

#### 2.2.7.1 Mentale karakteristieken

- Geïndividualiseerde aanpak zal zorgen voor een vervolmaking van het opleidingsproces
- Vervolmingsopleiding om de stap naar het 1ste elftal te maken
- Klaarmaken om te presteren (adrenaline)
- Werkpunten opstellen voor het individu
- Zwakke punten wegwerken - sterke punten perfectioneren

#### 2.2.7.2 Leerdoelen – training – didactische richtlijnen

- Zelfde als bij U16 / U17, alleen verder perfectioneren en meer individuele training
- Rijpen voor de kern
- Vanaf hier begint resultaat te tellen



## 2.3 Curriculum – Leerdoelen voor SSG

### 2.3.1 U6 – U7

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT + / TT - → +	TT- / TT + → -
<p><b>1<sup>ste</sup> fase</b>            Algemene lichaams- en balvaardigheden            Oog-hand en oog-voetcoördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p><b>2<sup>de</sup> fase</b>  <b>B+:</b> Balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen  <b>B-:</b> De bal afnemen en het scoren beletten</p> <p><b>3de fase</b>  <b>B+:</b> Balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie)  <b>B-:</b> De bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten</p>			
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>KRACHT:</b> Heel weinig ontwikkeld</li> <li>- <b>LENIGHEID:</b> Meestal grote lenigheid</li> <li>- <b>UITHOUDING:</b> Erg oneconomisch lopen (veel energieverlies) snel moe (maar ook snelle recuperatie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>SNELHEID:</b> Reactiesnelheid in spelvorm</li> <li>- <b>COÖRDINATIE:</b> Weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams- / ruimte- en tijdsbesef, vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toont grote spontaniteit</li> <li>- Speelt graag en maakt graag plezier</li> <li>- Is sterk op zichzelf gericht</li> <li>- Is vaak onrustig en vlug afgeleid</li> <li>- Kan geen langdurige concentratie aanhouden</li> <li>- Is gehecht aan jeugdopleider</li> <li>- Bootst jeugdopleider na</li> </ul>	



### 2.3.2 U8 – U9

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT + / TT - → +	TT- / TT + → -
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze trap, dribbel, pass</li> <li>- Leiden en dribbelen</li> <li>- Korte passing 5 à 10m</li> <li>- Voorzet over de grond</li> <li>- Controle op lage bal</li> <li>- Doelpoging tot 11m (dichtbij)</li> <li>- Doelpoging op lage voorzet</li> <li>- Vrij en ingedraaid staan</li> <li>- Aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze bal afnemen, shot afblokken of interceptie</li> <li>- Opstelling tussen tegenspeler en doel</li> <li>- Druk zetten in 1v1 duel (niet laten uitschakelen) en doelpoging afblokken</li> <li>- Korte dekking op korte pass</li> <li>- Interceptie van korte pass</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 01. Openen: breed</li> <li>- 02. Openen: diep</li> <li>- 15. Een doelkans creëren via een individuele actie</li> <li>- 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 01a. Sluiten: speelruimtes beperken</li> <li>- 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone</li> <li>- 21. Doelpoging afblokken</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>KRACHT:</b> Natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht)</li> <li>- <b>LENIGHEID:</b> Meest gunstige periode</li> <li>- <b>UITHOUDING:</b> De omvang van de training voldoet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>SNELHEID:</b> Reactie en startsnellheid in spelvorm, looptechniek enkel observeren en speels scholen</li> <li>- <b>COÖRDINATIE:</b> Lichaamscoördinatie, oog-handcoördinatie, oog-voetcoördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wordt leergierig</li> <li>- Concentratie neemt toe</li> <li>- Is bereid om deel uit te maken van een team</li> </ul>	



### 2.3.3 U10 – U11

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT + / TT - → +	TT- / TT + → -
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Draaien met de bal aan de voet</li> <li>- Passing naar de juiste medespeler</li> <li>- Halflange passing over de grond 10 à 15m</li> <li>- Eerder dan de tegenstander aan de bal komen</li> <li>- Doelpoging vanop 10 à 15m (halfver)</li> <li>- Keuze afwerken in 1 tijd of na controle</li> <li>- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li> <li>- Aanvallende taak bij persoonlijke balrecuperatie</li> <li>- Inworp (kortbij)</li> <li>- Indirecte vrije trap centraal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remmend wijken</li> <li>- Strikte dekking op halflange pass</li> <li>- Interceptie halflange pass</li> <li>- Verdedigende taak bij persoonlijk balverlies</li> <li>- Inworp (kortbij)</li> <li>- Posities bij indirecte vrije trap centraal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan</li> <li>- 06a. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1<sup>ste</sup> graad)</li> <li>- 07a. Efficiënte balcirculatie: nauwkeurig doorspelen van de bal</li> <li>- 09a. Diagonale/verticale passing: in functie van aanspeelbaarheid</li> <li>- 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1)</li> <li>- 14. Infiltratie met bal (leiden of dribbelen) challenge</li> <li>- 16a. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05. Positieve proactieve pressing op de baldrager</li> <li>- 06. Negatieve pressing op de baldrager</li> <li>- 10. Een mee schuivende doelman (hoge positie)</li> <li>- 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen</li> <li>- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid</li> <li>- 13. De bal recupereren door interceptie</li> <li>- 16. Een voorzet beletten/afblokken</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>KRACHT:</b> Spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>- <b>LENIGHEID:</b> Neemt af, dus stimuleren</li> <li>- <b>UITHOUDING:</b> De omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>SNELHEID:</b> Reactie, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!), looptechniek verbeteren</li> <li>- <b>COÖRDINATIE:</b> Lichaamscoördinatie, Oog-handcoördinatie ne oog-voetcoördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wil zich meten met anderen</li> <li>- Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>- Is kritisch tegen eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>	





### 2.3.4 U12 – U13

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT + / TT - → +	TT- / TT + → -
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Halflange passing in de lucht 15 à 20m</li> <li>- Voorzet halfhoog</li> <li>- Controle op halfhoge bal</li> <li>- Doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>- Bewegen om een medespeler aanspeelbaar te maken</li> <li>- Bij voorzet strikte dekking ontvluchten</li> <li>- Steunen</li> <li>- Aanvullende taak bij balrecuperatie medespeler</li> <li>- Inworp (halfver)</li> <li>- Corner</li> <li>- Indirecte vrije trap op de flank</li> <li>- Juiste keuze tussen korte corner / vrije trap of de bal voor doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelhoeken afsluiten (niet in de rug geklopt worden)</li> <li>- Proactief agressief druk zetten in 1v1 duel</li> <li>- Beletten van de voorzet</li> <li>- Afblokken van de voorzet</li> <li>- Verdedigende taak bij balverlies dichtste medespeler</li> <li>- Inworp (halfver)</li> <li>- Posities bij corner</li> <li>- Posities bij indirecte vrije trap op de flank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan</li> <li>- 07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal</li> <li>- 08. Efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen</li> <li>- 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2<sup>de</sup> graad)</li> <li>- 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: give &amp; go</li> <li>- 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte om overload te creëren</li> <li>- 16b. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel</li> <li>- 18a. Efficiënte bezetting voor doel door 2 of 3 spelers</li> <li>- 23. Balrecuperatie: 1<sup>ste</sup> actie is diepte georiënteerd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 02. Evenredige onderlinge afstanden</li> <li>- 07. Dekking door dichtste medespeler</li> <li>- 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (2+1)</li> <li>- Onmiddellijk na balverlies druk zetten (=counterpressing) om snel diep spelen te verhinderen</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>KRACHT:</b> Spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>- <b>LENIGHEID:</b> Neemt af, dus stimuleren</li> <li>- <b>UITHOUDING:</b> De omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>SNELHEID:</b> Reactie, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!), looptechniek verbeteren</li> <li>- <b>COÖRDINATIE:</b> Lichaamscoördinatie, Oog-handcoördinatie ne oog-voetcoördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wil zich meten met anderen</li> <li>- Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>- Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>	



## 2.4 Curriculum – Leerdoelen voor 11v11

Onze leerdoelen zijn vooral gebaseerd op deze van Voetbal Vlaanderen.

### 2.4.1 U14 – U15

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT + / TT - → +	TT- / TT + → -
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lange passing (&gt; 20m)</li> <li>- Subtiële dieptepass</li> <li>- Controle op hoge bal</li> <li>- Doelpoging vanaf 20m (ver)</li> <li>- Doelpoging op hoge voorzet</li> <li>- Vrijlopen als 3<sup>de</sup> man</li> <li>- Diep in de vrije ruimte lopen (buitenspel omzeilen)</li> <li>- Juiste keuze aanvallende of verdedigende taak bij balrecovery medespeler</li> <li>- Inworp (ver)</li> <li>- Vrije trap centraal</li> <li>- Strafschop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelhoeken afsluiten naar speler die door laatste lijn duikt</li> <li>- Korte dekking op lange pass</li> <li>- Juiste keuze tussen proactieve pressing of in blok komen</li> <li>- Beletten van de subtiële dieptepass</li> <li>- Interceptie lange pass</li> <li>- Afwerpen naar een ongunstige plaats</li> <li>- Verdedigende taak bij balverlies niet-dichtste medespeler</li> <li>- Onderlinge (rug)dekking</li> <li>- Inworp (ver)</li> <li>- Posities bij directe vrije trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 03a. Driehoekspel: aanspeelbaarheid (vanuit opgelegde spelposities)</li> <li>- 06b. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies</li> <li>- 09b. Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1)</li> <li>- 17. Een subtiële eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen naar speler die in de rug van de laatste lijn duikt.</li> <li>- 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet door minstens 4 spelers: 1<sup>ste</sup> – 2<sup>de</sup> paal, 11m en 16m</li> <li>- 24. Snel en diep blijven spelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 01b. Sluiten: speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m</li> <li>- 03. Zo hoog mogelijk compact blok (W-vorm)</li> <li>- 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de offside lijn</li> <li>- 08. Geen kruisbeweging met naburige speler</li> <li>- 09. Het snel vooruit schuiven en snel kantelen van het blok</li> <li>- 17. Een subtiële eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten en druk op de baldrager</li> <li>- 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)</li> <li>- 24. T-vorm: tegenaanval afremmen door fall back</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>KRACHT:</b> Geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>- <b>LENIGHEID:</b> Grote algemene stijfheid</li> <li>- <b>UITHOUDING:</b> De omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 sec regel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>SNELHEID:</b> Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid / rust verhouding respecteren) looptechniek verbeteren</li> <li>- <b>COÖRDINATIE:</b> Basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeispurt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beoordelingsvermogen stijgt</li> <li>- Heeft eigen mening</li> <li>- Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>	



## 2.4.2 U16 – U17

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT + / TT - → +	TT- / TT+ → -
Vervolmaking via geïndividualiseerde training		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 03b. Driehoeksspel: aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende posities.</li> <li>- 19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen.</li> <li>- 20. Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet offside.</li> <li>- 22. Offensieve anticipatie: de hoogst opgestelde spelers staan/of lopen zich vrij net voor balrecovery (loshaken/diep/breed).</li> <li>- 25. Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste zones (SPRINT).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collectieve W-pressing bij compact blok.</li> <li>- 19a. Kortere dekking in de waarheidszone: (change) marking en split vision.</li> <li>- 19b. Agressiviteit om 1<sup>ste</sup> op de bal bij voorzet te zijn: anticiperen op lopende speler.</li> <li>- 20. Al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back: geen systematische offside door stap te zetten.</li> <li>- 22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging + offensieve marking.</li> <li>- 25. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>KRACHT:</b> Snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler.</li> <li>- <b>LENIGHEID:</b> Onderhouden in functie van blessures.</li> <li>- <b>UITHOUDING:</b> Extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>SNELHEID:</b> Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) looptechniek verbeteren.</li> <li>- <b>COÖRDINATIE:</b> Basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toont minder zelfvertrouwen</li> <li>- Gaat op zoek naar eigen IK</li> <li>- Zet zich af tegen normale waarden</li> <li>- Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li> </ul>	



## 2.5 Periodisering op macro-, meso- en microniveau

Onze einddoelen staan hierboven vermeld. Deze zouden wij op het einde van het jaar gehaald moeten hebben met elke speler. Meer info over welke doelen dit gaat, staan hierboven in hoofdstuk 2.4.

Trainers hebben vaak op iets kortere termijn, bepaalde doelen gesteld. Dit kan gaan over bepaalde technieken of over spelprincipes. Deze kunnen bijvoorbeeld meer wedstrijdgericht zijn. Als de trainer ziet dat de opbouw niet in orde is, dan kan hij daar een paar weken op trainen om resultaat te halen.

Als laatste zijn er doelen op microniveau. Deze kunnen gaan over doelen op heel korte termijn (per training) of per speler tijdens een wedstrijd.

Qua periodisering laten wij zeer veel over aan de coaches. Het blijft wel belangrijk dat spelers/trainers ervoor zorgen dat de einddoelen (macroniveau) behaald worden.



## 3 Voetbalopleiding – Individu

### 3.1 Individuele evaluatie van de jeugdspeler

Evaluatie van spelers is zeer belangrijk voor de ontwikkeling. We willen vooropstellen dat spelers die niet presteren naar de algemene standaard, gewoon bij de club kunnen blijven, maar zullen werken met een extra begeleiding. De spelers worden op 2 verschillende momenten in het jaar geëvalueerd, namelijk december en april.

De evaluatieformulieren worden gemaakt aan de hand van de einddoelen die per leeftijd vooropgesteld zijn. We beoordelen spelers met punten van 1-5:

1. Zeer zwak
2. Zwak
3. Matig
4. Goed
5. Zeer goed

Omdat we het ook belangrijk vinden hoe spelers zich voelen in de groep en waar ze staan, laten we hen ook een zelfevaluatie invullen aan het begin van het jaar en op het einde. Zo kunnen de trainers, coördinatoren en TVJO zien waar de speler zelf moeilijkheden ondervindt en wat er geen probleem is. De mentale weerbaarheid en zelfreflectie is een belangrijk, maar vaak vergeten punt in de ontwikkeling.

Onze spelers zullen ook gevraagd worden om op gesprek te komen na beide evaluaties. Hierin zal besproken worden hoe de speler geëvolueerd is, waar nog progressie mogelijk is en hoe de houding is binnen de groep. We zullen deze evaluatie maken aan de hand van een kleur.

- Groen = Goed, geen enkel probleem. De ontwikkeling verloopt goed.
- Geel/oranje = Opgelet werkpunt. Hier zal de speler meekrijgen wat er beter kan en waaraan gewerkt moet worden.
- Rood = Onvoldoende ontwikkelt. We moeten hier met de speler aandachtig gaan kijken waar we kunnen helpen om de ontwikkeling terug naar een gemiddeld niveau te brengen. We ondersteunen de speler door individuele trajecten aan te bieden binnen de trainingen, zonder hem van de groep af te scheiden. We houden er rekening mee dat we dit ook kunnen doen aan de hand van huiswerk of 1 op 1 training buiten de gewone trainingen. Uiteraard zijn er uitzonderingen waarin we wel gaan moeten kijken naar de gehele groep. Is er toch een enorme achterstand dat de ontwikkeling van de andere tegenhoudt, dan gaan we wel vragen om de club te verlaten. Ook op gebied van onze 5 kernwaarden zijn we streng.

### 3.2 Ondersteunende screening van de jeugdspeler

Als er spelers zijn die problemen hebben met de ontwikkeling, dan is het aan de club om hen te ondersteunen in hun ontwikkeling. De trainers moeten in deze de coördinator op de hoogte brengen om de ondersteuning in gang te zetten. We kunnen spelers ondersteunen op verschillende mogelijkheden:

- Huiswerk meegeven. We geven spelers oefeningen mee die gericht zijn op het werkpunt.
- Individuele training. Er zijn altijd spelers die thuis de mogelijkheid niet hebben om te trainen, daarom voorzien we een individuele training op de club. Deze kunnen gegeven worden door een techniektrainer tijdens de ploegtraining of op een apart moment.

Het is belangrijk dat opvolging voorzien wordt omdat we al onze spelers naar een hoger niveau willen brengen. Dit is een van de belangrijkste waarde binnen onze club.



### 3.3 Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) en actieplan (PAP) voor jeugdspelers

Voor elk seizoen kunnen spelers hun eigen POP maken. Hier zetten ze doelen voor zichzelf die ze graag willen bereiken gedurende het seizoen. Aan de hand van deze POP, kunnen we een PAP maken. Aan de hand van de SMART-methode kunnen we de doelen die gesteld zijn uitschrijven en zien op welke manier en tijd we deze kunnen verwezenlijken.

### 3.4 Individuele feedback en evaluatiegesprekken met jeugdspelers

Tijdens het midden van het seizoen en op het einde van het seizoen, kunnen we met spelers een gesprek aangaan omtrent hun ontwikkeling en hun attitude. Zoals eerder vermeld hebben we 3 soorten kaarten. We vinden dat er zeker een gesprek moet zijn voor spelers met een rode en geel/oranje kaart. Voor spelers met een groene kaart is dit niet zo zeer nodig. We vinden het wel belangrijk dat we duiden dat spelers niet hoeven te vertrekken bij ons, maar dat we ze enkel willen helpen in hun ontwikkeling, aan de hand van deze gesprekken. Op het einde van seizoen is het wel belangrijk dat we gaan kijken of we onze einddoelen en die van de spelers gehaald hebben.



## 4 Praktijkvertaling

Trainingen zijn heel belangrijk in de ontwikkeling van de spelers en daarom vinden we het noodzakelijk dat deze technisch, tactisch en mentaal goed in elkaar zitten. Onze trainingen worden geacht over heel de jeugdopleiding op dezelfde manier te zijn opgesteld. De trainingen moeten de belangrijkste zaken zoals opwarming, coördinatie, techniek, wedstrijdvormen en tactiek (hangt van de leeftijd af) bevatten.

### 4.1 Trainingsvoorbereiding

We verwachten van onze trainers dat ze een degelijke voorbereiding maken. Een training moet bestaan uit onderstaande componenten.

- Opwarming
- Tussenvormen
- Wedstrijdvormen
- Cooling down

We verwachten dat onze jeugdopleiding voldoende wedstrijdrijpe situaties krijgt op training zodat ze de transitie kunnen maken tijdens de wedstrijden. Positiespelen raden we ook aan en vragen we ook te gebruiken.

Wij werken met Pro Soccer Data, hierin zit een tekentool verwerkt die trainers kunnen gebruiken om hun training voor te bereiden. We verwachten dat ze hun voorbereidingen uploaden in PSD zodat de coördinatoren deze altijd kunnen bekijken. Ook moeten deze geüpload worden in onze databank zodat andere trainers toegang hebben tot deze oefeningen/trainingen.

### 4.2 Trainingsinhoud en oefenstof

De training bestaat uit een opwarming, tussenvorm(en), wedstrijdvormen en een cooling down. Wij maken binnen de club ook gebruik van coachingswoorden, ook dit zorgt ervoor dat de spelers een makkelijke doorstroming kennen binnen de club. Als we eensgezind werken qua coachingswoorden, dan wordt het voor kinderen op latere leeftijd ook duidelijk wat ze moeten doen. We werken hiervoor met een aparte syllabus<sup>1</sup>.

#### 4.2.1 Wedstrijdvormen

Deze zijn het belangrijkste (en het leukste) onderdeel van een training. Uit deze vormen halen spelers het meeste uit omdat hier wedstrijdrijpe situaties in voor komen. Door deze situaties te creëren, kan je spelers principes aanleren die we, naar later toe, willen bereiken. Het is de bedoeling om tips aan te reiken en ze zelf ook impliciet zaken te laten ontdekken.

Wedstrijdvormen hebben de volgende regels waar ze aan moeten voldoen:

- Afgebakend terrein
- 1 speler bij de ploeg in B+
- 1 speler bij de ploeg in B-
- Minstens 1 centraal doel
- Minstens 1 keeper (behalve bij U6 / U7)
- Toepassen wedstrijdreglementen

#### 4.2.2 Tussenvormen

De tussenvormen zijn trainingsvormen waar 1 of meerdere elementen van een wedstrijdvorm ontbreken. Hierin kunnen we spelers gericht trainen op teamtactics. Tussenvormen kunnen gebracht worden als volgt:

- Pas- en trapvorm

---

<sup>1</sup> Zie aparte syllabus omtrent de coachingswoorden



- Technische oefeningen
- Positiespelen
- Collectieve looppatronen
- ...

De wedstrijdvormen zijn belangrijker dan de tussenvormen. Coaching van het bepaalde thema is aan de hand van de teamtactics en basics alsook in functie van onze opgegeven principes.

#### 4.3 Type oefenstof – Voetbalvisie (teamtactics)

***TEAMTACTICS:** Het geheel van handelingen om als individu binnen een team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, gebruik makend van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.*

##### **TT+1: Opbouwzone beheersen – Aanspeelbaarheid**

1. Openen: Breed
2. Openen: Diep
3. Driehoekspel:
  - a. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid
  - b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties
4. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
5. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan

##### **TT+1: Opbouwzone beheersen – Progressieve balcirculatie**

1. Efficiënte balcirculatie – Progressie nastreven
  - a. Progressie nastreven: Richting: Ruit 1 → ruit 2: Passing 1ste graad
  - b. Progressie nastreven zonder risico op balverlies
2. Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid en snelheid
  - a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal
  - b. Efficiënte balcirculatie: Zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal
3. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven
4. Diagonale passing
  - i. Diagonale passing: Na aanspeelbaarheid
5. Diagonale passing: In en out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij
6. Een speler of lijn overslaand bij passing diep (passing 2de graad)

##### **TT+2: Infiltratie naar de waarheidszone**

1. Efficiënte infiltratie met de bal op het juiste moment: Bij ruimte
2. Efficiënte infiltratie zonder bal na pass: Give & Go
3. Efficiënte infiltratie zonder op het juiste moment: Bij ruimte
4. Infiltratie met de bal: leiden of dribbelen: Challenge

##### **TT+3: Offensieve waarheidszone beheersen**

1. Een doelkans creëren via een individuele actie
2. Een voorzet trappen
  - a. Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel
  - b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel
3. Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt
4. Een efficiënte bezetting voor doel bij voorzet
  - a. Door twee of drie spelers
  - b. 1ste – 2de paal; 11m en 16m
5. Strikte dekking ontvluchten: Snel bewegen





6. Diepte induiken maar opgelet offside
7. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans

#### **TT: Gevaarlijke tegenaanval opzetten**

1. De aanvallers lopen zich vrij net voor balrecovery (loshaken)
2. Balrecovery: 1ste actie is diep gericht
3. Diep blijven spelen
4. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (sprint)

#### **TT-1: Opbouwzone tegenstander beheersen: Blokvorming : Aanspelbaarheid tegenstanders beheersen**

1. Sluiten
  - a. Sluiten: Speelruimtes beperken
  - b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m-35m
2. Evenredige onderlinge afstanden
3. Hoog blok: Aanvallers en middenvelders bevinden zich tussen de middenlijn en het strafschopgebied van de tegenstander
4. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de offside lijn

#### **TT-1: Opbouwzone tegenstander beheersen: Progressieve balcirculatie van de tegenstander beheersen**

1. Positieve pressing op de baldrager
2. Negatieve pressing op de baldrager
3. Dekking door de dichtste medespeler
4. Geen kruisbeweging met naburige speler
5. Het schuiven en kantelen van het blok
6. Een meeschuivende doelman (hoge positie)

#### **TT-2: Balrecovery & infiltraties beheersen**

1. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
2. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid
3. De bal recupereren door interceptie
4. Collectieve W-pressing bij kans op balrecovery

#### **TT-3: Defensieve waarheidszone beheersen**

1. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone
2. Een voorzet beletten
3. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten
4. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet
  - a. Defensieve T-vorm (2+1)
  - b. Defensieve T-vorm (3+1)
5. Kortere dekking in de waarheidszone: Split-vision
6. Geen systematische offside door stap te zetten
7. Doelpoging afblokken

#### **TT: Gevaarlijke tegenaanval beletten**

1. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K
2. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
3. T-vorm: De tegenaanval afremmen



4. Niet-T-vorm: Zo snel mogelijk in het blok terugkomen (Sprint)

#### 4.4 Type oefenstof – Individuele vaardigheden (basics)

***BASICS:** Het geheel van technische en individueel tactische basisvaardigheden (BASISCOMPETENTIES) die een speler nodig heeft om na het nemen van een goede beslissing (decision making) de juiste actie te kunnen uitvoeren in de wedstrijd met als finaliteit een goede uitvoering in 11 tegen 11, ongeacht het spelsysteem en spelconcept*

##### **B+: vrijlopen en steunen**

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel kan betrekken
4. Speler kan een medespeler steunen (=door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (=als hij onder druk wordt gezet)

##### **B+: Passing**

5. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar de medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat
6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet)
7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass
8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
9. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass
10. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
11. Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler

##### **B+: Balcontrole**

12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden
14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen
15. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)
16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen
17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)

##### **B+: Leiden en dribbelen**



18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)
19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden
21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten
23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is)
24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen
25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen
26. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken

#### **B+: Afwerken**

27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)
28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m)
29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn)
30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m)
31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer)

#### **B-: Interceptie en afwerken**

32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen
33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk
34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats
35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren

#### **B-: 1v1 – druk/tackle/remmen**

36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname)
37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen
38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht
39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt
40. Speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel
42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen
43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan
44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen)
45. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten
46. Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkant duwen

#### **B-: Speelhoeken afsluiten, strikte dekking, rugdekking**

47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden
48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt



49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is

#### **B+ naar B-: Na balverlies**

50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten
51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt

#### **B- naar B+: Na balre recuperatie**

52. Speler kan zich onmiddellijk na balre recuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie
53. Speler kan onmiddellijk na de balre recuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass

#### **Stilstaande fases**

54. Speler kan een strafschoot nauwkeurig trappen (5-5)
55. Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen (8-8 en 11-11)
56. Speler kan een hoekschoot nauwkeurig trappen (8-8)
57. Speler kan nauwkeurig inwerpen (5-5)
58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot voor (8-8 en 11-11)
59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot tegen (8-8 en 11-11)
60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) voor (8-8 en 11-11)
61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen (8-8 en 11-11)

#### **4.5 Wedstrijdvoorbereiding**

Onze trainers worden geacht om hun wedstrijden zo goed als mogelijk voor te bereiden. Dit houdt in dat er voor de wedstrijd een selectie gemaakt is en dat er ook al bepaalde opstellingen op papier staan. Uiteraard is het logisch dat een trainer gaat kijken tijdens de wedstrijd waar er eventueel andere aanpassingen mogelijk zijn. Hierin is de trainer vrij om te schakelen.

We verwachten dat de trainer zich zodanig voorbereid dat hij de ploeg op voorhand korte instructies kan geven en ook zich kan toespitsen op wat er van hen verwacht wordt. Ook een focus op de training is zeer belangrijk. Wat ze leren, willen we graag terugzien in de praktijk.

Wij achten, zoals eerder aangegeven, veel belang aan een wedstrijdvoorbereiding. Deze moet duidelijk zijn voor elke spelers en er moet ruimte zijn voor vragen. We willen dat er ook inbreng is van spelers. Dit kan gaan tot een eigen idee over een stilstande fase alsook feedback of een andere oplossing in het tactische plan. Dit wil uiteraard niet zeggen dat spelers het tactische gedeelte overnemen!

De club beschikt ook over een formulier omtrent stilstande fases. Hierin kan alles opgeschreven worden en eventueel uitgehangen in de kleedkamer.

#### **4.6 Coaching DNA in trainingen – wedstrijden**

Onze coaches moeten het Excelsior Mariaburg DNA uiteraard tonen tijdens een training en een match. Het DNA van onze club houdt in:

- Coachen met de M-factor
- Coachen met kennis van zaken
- FUN
- Respect
- Teamgeest



- Goede communicatie
- Discipline
- Passie

#### 4.7 Trainingsgelegenheden

Onze club telt 3 kunstgrasvelden waarop getraind kan worden. Dankzij PSD, kunnen wij deze goed georganiseerd indelen zodat alle ploegen kunnen trainen. Indien nodig, kan er op Rustoord ook nog op een klein stuk gras getraind worden.

#### 4.8 Speelgelegenheid tijdens wedstrijden

Spelers die komen trainen worden geacht opgeroepen te worden voor de match. De spelers moeten zo veel mogelijk wedstrijden kunnen spelen zodat hun ontwikkeling verbetert en dat ze wedstrijdgerichte situaties kunnen ondervinden. Het belangrijkste voor spelers zijn, zoals eerder aangehaald, de matches omdat dit het leukste van de week is. Zijn er spelers die minder komen trainen, dan verwachten we ook dat deze opgeroepen worden, maar niet elke week. De selectie hangt af van het aantal trainingen dat de speler aanwezig was. Als de spelers het aantal trainingen in de week aanwezig zijn, dan verwachten wij dat deze worden opgeroepen. Als een speler trainingen mist, dan zullen zij in een roulatie komen. Wat de wedstrijdminuten betreft, verwachten we dat elke geselecteerde speler evenveel speelt. Ontwikkeling blijft centraal staan in onze opleiding.

#### 4.9 Spelers per trainer ratio's

We proberen per 10 spelers een trainer te voorzien. Indien het niet mogelijk is om 2 trainers te voorzien, dan vragen we aan de ouders om eventueel te helpen bij het klaarzetten en leiden van een training. We vinden 10 spelers een ideaal aantal om te trainen. We hebben een goed overzicht en kunnen hen ook op een goede manier begeleiden. Kwaliteit is een van de belangrijkste woorden binnen de opleiding.

#### 4.10 Trainingsevaluatie

De trainers moeten 2 maal per jaar een evaluatie invullen van de spelers. Deze evaluaties worden ingevuld tijdens de winterstop en op het einde van het jaar. We gaan er van uit dat we geen evaluatie nodig hebben in het begin van het seizoen, omdat er niet heel veel progressie gemaakt wordt in het tussenseizoen.

Uiteraard zijn er uitzonderingen waar we spelers extra kunnen evalueren naar gelang de ontwikkeling. Voor deze spelers zal er tijdig gecommuniceerd worden naar de trainers zodat ze weten wat er verwacht wordt.

#### 4.11 Wedstrijdevaluatie

Er wordt van onze trainers verwacht dat ze de positieve en negatieve zaken opschrijven na de wedstrijd in PSD. Zo kan er altijd worden teruggegrepen naar notities om te kijken wat er positief en negatief was. We vullen ook de feedback in voor de spelers, hierdoor zijn er geen vergissingen bij de evaluaties tijdens de winterstop en op het einde van het jaar.



## 5 Voetbalopleiding – Keepers

### 5.1 Gestructureerd curriculum voor keepers in SSG

#### 5.1.1 U8 – U9

Bij deze leeftijd is het zaak om hen de basistechnieken aan te leren.

Fases ontwikkeling jeugdkeepers – conditioneel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Natuurlijke lenigheid onderhouden en bevorderen door middel van aanleren en inoefenen van specifieke keepertechnieken.</li> <li>- Voetbalconditie wordt bevorderd tijdens algemene voetbaltrainingen.</li> <li>- Ruimte en tijdsperceptie bijbrengen.</li> <li>- Oog-hand, oog-voet, hand-voet coördinatie aanleren.</li> </ul>	
Fases ontwikkeling jeugdkeepers	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zin in het spelletje krijgen.</li> <li>- Ontdekken van doelwachter zijn.</li> <li>- Voetbaltechnische leermomenten creëren door regelmatig als speler te fungeren.</li> <li>- Ruimte- en tijdsperceptie bijbrengen.</li> <li>- Oog-hand, oog-voet, hand-voet coördinatie aanleren.</li> </ul>	
Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hier spelen onze ploegen nog niet met vaste doelwachtters, omdat de spelertjes hier meer gebaat zijn met een algemene opleiding en een zo breed mogelijk scala van bewegingen aangeboden moeten krijgen.</li> <li>- De toekomstige doelwachtters kunnen hier veel schaven aan hun traptechniek, een algemene coördinatie ontwikkelen en ook leren ervaren wat het betekent om veldspeler te zijn.</li> <li>- De meest getalenteerde als doelwachter krijgen 1x per week een doelwachter training, gebaseerd op basistechnieken coördinatie, tijds- en ruimteperceptie, lenigheid.</li> <li>- Trainen vooral op basis van spelvormen (fun aspect).</li> <li>- Tevens trainen deze spelers 2x per week met hun ploeg</li> </ul>	
Trainingsdominanten per leeftijdsgroep	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lenigheid en coördinatie.</li> <li>- Ballen scheppen recht op doelman.</li> <li>- Scheppen met voorwaarts duiken.</li> <li>- Zijwaarts vallen lage bal.</li> <li>- Zijwaarts duiken halfhoge bal.</li> <li>- Spelopbouw met handen en voeten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bespelen van ruimte door middel van spelvorm.</li> <li>- 1 tegen 1 situaties.</li> <li>- Techniek bovenhands vangen.</li> <li>- Spelopbouw na terugspeelbal.</li> <li>- Opstelling bij B- &amp; B+ - Ruimte- en tijdsperceptie</li> </ul>



## 5.1.2 U10 – U13

Fases ontwikkeling jeugdkeepers – conditioneel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op deze leeftijd hebben ze veel lust tot bewegen en bevorderen zo al een stuk van hun conditionele paraatheid.</li> <li>- Natuurlijke lenigheid onderhouden en bevorderen door middel van aanleren en inoefenen van specifieke keepertechnieken.</li> <li>- Begin van aanleren specifieke lenigheidsoefeningen en deze praktiseren in de opwarmingen. Aandacht voor dynamische lenigheidsoefeningen. Aanleren van stretching oefeningen en rompstabilisatie-oefeningen.</li> <li>- Natuurlijke kracht wordt ontwikkeld in specifieke keeperoefeningen.</li> <li>- Sprongkracht en coördinatie worden ontwikkeld bij het inoefenen van de specifieke keepertechnieken en doormiddel van , bv touwtjespringen.</li> <li>- Coördinatie perfectioneren en bevorderen door middel van coördinatieoefeningen met bal en het trainen van specifieke keepertechnieken.</li> </ul>	
Fases ontwikkeling jeugdkeepers	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zijn ze leergierig.</li> <li>- Hebben ze veel lust tot bewegen.</li> <li>- Zeer geschikte leeftijd voor aanleren technieken.</li> <li>- Tactisch: – durven coachen verschil onderkennen B+ &amp; B-</li> <li>- Fysisch: kunnen grote belastbaarheid aan.</li> <li>- Mentaal: stellen geen vragen, zijn spontaan.</li> <li>- Voorbeeldfunctie van hun idool.</li> <li>- Coördinatie perfectioneren.</li> </ul>	
Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainen 1x per week specifieke doelwachteer technieken met veel aandacht voor de technische vorming, oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie en ruimte– tijdsperceptie.</li> <li>- Het leren vangen van ballen op verschillende grijphoogten, het leren in het spel brengen van de bal op allerlei manieren, uitgangshoudingen op verschillende ballen, opstelling in doel en verplaatsing in doel, met aandacht voor lenigheid en behendigheid en vooral het omgaan met 1 tg 1 situaties. Ook voetverplaatsingen en valtechnieken worden aangeleerd.</li> <li>- Trainen minstens 1x per week met ploeg.</li> </ul>	
Trainingsdominanten per leeftijdsgroep	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lenigheid en coördinatie.</li> <li>- Ballen scheppen recht op doelman.</li> <li>- Scheppen met voorwaarts duiken.</li> <li>- Zijwaarts vallen lage bal.</li> <li>- Zijwaarts duiken halfhoge bal.</li> <li>- Spel opbouw met handen en voeten.</li> <li>- Coachen bij balverlies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bespelen van ruimte door middel van spelvorm.</li> <li>- 1 tegen 1 situaties.</li> <li>- Flankballen basis, opstelling, techniek.</li> <li>- Diepteballen basis, opstelling, techniek.</li> <li>- Coaching opstellen muur.</li> <li>- Verzorging.</li> <li>- Spelopbouw na terugspeelbal.</li> <li>- Opstelling bij B- &amp; B+</li> </ul>



## 5.2 Gestructureerd curriculum voor keepers in 11v11

### 5.2.1 U15

#### Fases ontwikkeling jeugdkeepers – conditioneel

- Lichaamsverandering: lengtegroei, gewichtstoename.
- Coördinatie vermindert! Veel aandacht voor coördinatieoefeningen geïntegreerd in de specifieke keepertraining.
- Veel aandacht voor lenigheidstraining tijdens keepertrainingen.
- Motiveren van keepers om lenigheidsoefeningen dagelijks thuis te praktiseren.
- Specifieke voetbalconditie wordt onderhouden in de groepstrainingen.
- Sprongkracht en lichaamskracht worden ontwikkeld door deze te integreren in één van de individuele keepertrainingen (meestal de maandagtraining).
- Door middel van plyometrische sprong oefeningen (lage hoogtes) en krachtoefeningen voor de schoudergordel, rug- en buikspieren, gebruikmakend van hun eigen lichaamsgewicht.
- Voorzichtigheid geboden in functie van groeifase.

#### Fases ontwikkeling jeugdkeepers

- Lichaamsverandering: lengtegroei, gewichtstoename.
- Coördinatie vermindert!
- Veel lenigheidstraining!
- Kunnen minder zwaar belast worden (groeifase).
- Stelt veel in vraag, moeilijk omgaan met openlijke kritiek.
- Mentaal: dikwijls onzeker.
- Trainen op kwaliteit en niet op kwantiteit.
- Mentaal sterk worden, leren inschatten en handelen naar eigen mogelijkheden.
- Leiding leren geven en coachen van verdediging in alle situaties.





### Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd

- Trainen ook 1x specifiek per week.
- Het perfectioneren van vangtechnieken van ballen op alle hoogten.
- Aandacht voor lenigheid en coördinatie in functie van groeifase.
- Sprongkracht, schoudergordel, buikspieren versterken.
- Flank en diepteballen.
- Vanaf -14 onder druk en met tegenstanders.
- Beheersen van 16m gebied.
- Bevorderen van lenigheid, behendigheid, reflexen, in functie groeifase.
- Perfectioneren van het snel voetenwerk.
- Perfectioneren van trap- en werptechnieken in de opbouw.
- Juiste keuze leren maken in de omschakeling van balverlies naar balbezit.
- Perfectioneren van 1 tegen 1 situaties. - Leiding leren geven en coachen van verdediging in balverlies.
- Functioneren als afspeelpunt en opbouwer voor verdedigers.
- Mentaal sterk worden, leren inschatten en handelen naar eigen mogelijkheden.
- Perfectioneren van voetenwerk en opstelling in allerlei wedstrijdssituaties.
- Trainen minstens 1x per week met ploeg.

### Trainingsdominanten per leeftijdsgroep

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lenigheid en coördinatie.</li> <li>- Ballen scheppen recht op doelman.</li> <li>- Scheppen met voorwaarts duiken.</li> <li>- Zijwaarts vallen lage bal.</li> <li>- Zijwaarts duiken halfhoge bal.</li> <li>- Zweven.</li> <li>- Spel opbouw met handen en voeten.</li> <li>- Coachen bij balverlies.</li> <li>- Opstelling stilstaande fasen.</li> <li>- Bespelen van ruimte door middel van spelvorm.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tegen 1 situaties.</li> <li>- Flankballen onder druk.</li> <li>- Diepte ballen onder druk.</li> <li>- Coaching opstellen muur.</li> <li>- Verzorging.</li> <li>- Spelopbouw na terugspeelbal.</li> <li>- Opstelling bij B- &amp; B+.</li> <li>- Sprongkracht, lichaamskracht.</li> </ul> |
|--|---|



### 5.2.2 U17

#### Fases ontwikkeling jeugdkeepers – conditioneel

- Lichaamsverhoudingen komen in harmonie.
- Coördinatie wordt optimaal en onderhouden in specifieke keepertrainingen.
- Specifieke voetbalconditie, snelheid en stabilisatie worden onderhouden tijdens de groepstrainingen samen met de spelers.
- Sprongkracht wordt bevorderd door integreren van sprongkrachtoefeningen in de keepertraining.
- Motiveren van keepers om thuis hun stabilisatieoefeningen te onderhouden enkele malen per week.
- Reactievermogen wordt geoefend in de specifieke keepertraining.

#### Fases ontwikkeling jeugdkeepers

- Lichaamsverhoudingen komen in harmonie.
- Coördinatie wordt optimaal.
- Kunnen complexe trainingsvormen aan, minder geïsoleerd.
- Mogen fysiek terug zwaarder belast worden.
- Leren omgaan met openlijke kritiek.
- Worden tactisch rijper.
- Mentaal en moreel evenwicht uitstralen.
- Persoonlijkheid uitstralen om tegenstanders te demotiveren en teamgenoten te motiveren.

#### Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd

- Trainen ook 1x specifiek per week.
- Het perfectioneren van voorgaande jaren geleerde technieken.
- Opvoeren van kracht over heel het lichaam door middel van specifieke krachttraining.
- Perfectioneren van positieospel in en buiten de 16 m.
- Onderhouden van lenigheid, reflexen, snel voetenwerk.
- Coachen van verdediging tot middenveld in balverlies.
- Als eerste aanvaller fungeren in balbezit.
- Traptechniek perfectioneren om zo weinig mogelijk balverlies te lijden.
- Optimaal leren omschakelen van B- naar B+.
- Mentaal sterk staan in alle situaties.
- Mentaal en moreel evenwicht uitstralen.
- Persoonlijkheid uitstralen om tegenstanders te demotiveren en teamgenoten te motiveren.
- Beheersen van strafschoopgebied in alle spelsituaties.
- 1x per maand integratietraining in functie van doelman.
- Trainen minstens 1x per week met ploeg.



### Trainingsdominanten per leeftijdsgroep

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Lenigheid en coördinatie.</li><li>- Ballen scheppen recht op doelman.</li><li>- Scheppen met voorwaarts duiken.</li><li>- Zijwaarts vallen lage bal.</li><li>- Zijwaarts duiken halfhoge bal.</li><li>- Zweven.</li><li>- Spel opbouw met handen en voeten.</li><li>- Coachen bij balverlies.</li><li>- Coachen balbezit.</li><li>- Opstelling stilstaande fasen.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Bespelen van ruimte door middel van spelvorm.</li><li>- 1 tegen 1 situaties.</li><li>- Flankballen onder druk met tegenstander.</li><li>- Diepteballen onder druk met tegenstander.</li><li>- Coaching opstellen muur.</li><li>- Verzorging.</li><li>- Spelopbouw na terugspeelbal.</li><li>- Opstelling bij B- &amp; B+.</li><li>- Sprongkracht, lichaamskracht.</li></ul> |
|---|---|

Alles onder verhoogde druk en in complexere trainingsvormen Perfectioneren van alle geleerde technieken voorgaande jaren!



### 5.2.3 U21

Vanaf deze leeftijd gaan we werken op perfectioneren.

### 5.3 Geperiodiseerde leerdoelen voor keepers op macro-niveau

Onze leerdoelen op macro-niveau zijn vooral bepaald door ons leerplan. Wij verwachten dat zij deze doelen bereikt hebben op het einde van het opgegeven stadium.

### 5.4 Geperiodiseerde leerdoelen voor keepers op meso-niveau

Voor onze keepers gaan we werken met cycli van 4-6 weken. We trainen in deze cycli op een bepaald thema (bijvoorbeeld hoge ballen) en zorgen dat hier progressie in gemaakt wordt. Na deze cycli, gaan we beginnen aan een nieuwe cycli met een ander thema. Uiteraard kan een bepaald thema terugkeren omdat er verdere progressie mogelijk is.

### 5.5 Geperiodiseerde leerdoelen voor keepers op micro-niveau

Doelmannen worden geacht feedback te krijgen van hun trainer en keeperstrainer. Zo weten zij wat er beter kan en wat er verbeterd moet worden op korte termijn. Deze zaken worden in overleg tussen ploeg- en keeperstrainer beslist.

### 5.6 Planning en structurering van trainingssessies voor keepers

Onze keepers hebben 1 keer in de week een vast moment waarop ze bij de keeperstrainer werken. Deze uren zijn op voorhand vastgelegd en zijn ook gecommuniceerd aan ouders. Wij houden van een mix met alleen keepers en de trainer alsook een sessie met de groep. In beide gevallen gaan ze zaken opsteken en houden ze een goede connectie met de groepen. De keeperstraining maakt deel uit van hun eigen ontwikkeling en dit houdt in dat er op volgende zaken getraind zal worden:

- Techniek
- Fysiek
- Positionering
- Spelsituaties en speltactiek

Deze zaken, in combinatie met een opwarming en afsluiting, vormt de basis van onze trainingsinhoud. Uiteraard blijft het belangrijk om FUN in de training te houden.

De keepers leren op verschillende manieren hun doel te verdedigen. Wij zijn van mening dat verschillende ondergronden, afmetingen van doel (maat waarin ze keepen of kleinere doeltjes), ... ook van belang zijn om hun ontwikkeling te verbeteren. Elke ondergrond is anders en kan een volledig andere bots of richting veroorzaken, ook hier moeten onze keepers op voorbereid zijn.

### 5.7 Best practices voor het trainen van keepers

Er zijn oefeningen/trainingen voorzien in PSD zodat alle trainers hier aankunnen. In samenspraak met de keeperstrainer, kunnen er voor de keepers gerichte oefeningen worden gegeven die gekoppeld kunnen worden in de teamtraining.



## 6 Blessurepreventie

Blessures zijn spijtig genoeg een onderdeel van het sporten. Blessures kunnen op allerlei manieren ontstaan: een verzwikking of verdraaiing van een gewricht, een iets te scherpe tackle van een tegenstander of een spierblessure. Aan een verzwikking of verdraaiing en een iets te scherpe tackle van een tegenstander kunnen we vaak niets doen. Maar aan een spierblessure wel.

Er bestaan verschillende methodes om spierblessures te voorkomen, dit kan gaan van een warming up tot een cooling down.

Een warming up heeft als doel om de spieren 'warm' te maken. Wat wil dit net zeggen? 'Warm' maken? Een spier heeft de mogelijkheid om zich op te spannen en te ontspannen. Om een optimale werking van de spieren te verkrijgen, is er doorbloeding nodig. In het bloed zit op zijn beurt dan weer zuurstof dat nodig is om geen melkzuur of 'verzuring' te krijgen en te kunnen blijven bewegen en lopen. Als we gewoon zouden wandelen of stil zitten, is er geen extra zuurstof nodig in de spieren. Maar tijdens een inspanning wel. We weten dat het bloed dat in ons stroomt, warm is. Als er tijdens een inspanning extra zuurstof en dus ook bloed vereist is, kan dit direct gekoppeld worden aan de term 'de spieren warm maken'. Een 'warme' spier heeft veel minder kans op blessures. De soepelheid en de sterkte van de opgewarmde spier is van immens belang tijdens een training of wedstrijd. Daarom wordt er steeds een warming up uitgevoerd.

Een warming up bestaat uit het gebruiken van alle spiergroepen die aan bod zullen komen tijdens een training of wedstrijd. Dit gaat van knietjes heffen, tot hielen tegen het zitvlak te tikken, tot samba, tot liezen open en dicht, enzovoort. We willen voorkomen dat er een spiergroep niet is opgewarmd en er een blessure kan ontstaan in deze regio.

Ook een cooling down is een deel van de term 'blessurepreventie'. Dit is een onderdeel dat kan helpen bij het voorkomen van spierstijfheid en kleine kwaaltjes. Na een erg stevige training of wedstrijd kan het soms gebeuren dat er stijfheid optreedt in de spieren. Stijf zijn is eigenlijk niet meer dan een iets te hoge belasting op de spieren of een te hoge graad aan verzuring in de spieren. Er ontstaan microscheurtjes in de spieren en deze worden na 1-2 dagen hersteld door het lichaam. Door een cooling down toe te passen, kunnen deze microscheurtjes en hoge graad van verzuring voorkomen worden. Een cooling down kan heel erg simpel zijn, namelijk 1-2 toertjes rond het veld. Lichte belasting van de spieren zorgt ervoor dat de overtollige verzuring weggevoerd wordt en het geen kans heeft om de spieren 'stijf' te doen voelen.

Wat we naast een warming up en cooling down ook nog kunnen doen, zijn proprioceptieve, uithoudings- en spierversterkende oefeningen uitvoeren. Proprioceptie is een duur woord voor 'het besef van het lichaam'. Weten waar je je voet zet, hoe je voet staat en het reactievermogen als je bijvoorbeeld je enkel zou omslagen, is allemaal te danken aan het proprioceptieve systeem. Proprioceptie hangt nauw samen met de stabiliteit, wat voor veel mensen een bekendere term zal zijn. De stabiliteit zorgt ervoor dat je ook in complexere situaties, zoals op 1 been staan, nog kan blijven rechtstaan. Dit kunnen we trainen door verschillende oefeningen te hanteren tijdens trainingen. Op deze manier versterken we de spieren die deze stabiliteit verzorgen en kunnen er op zijn beurt minder blessures optreden ten gevolge van een verzwikking.

Blessures treden vaak op naarmate de eerste of tweede helft op zijn einde loopt. Dit heeft een reden. De stabiliteit neemt namelijk af als een speler zich vermoeid voelt. De spieren zullen minder snel kunnen reageren en zullen dus voor minder stevigheid kunnen zorgen tijdens het kort draaien of dribbelen. Daarom is het van groot belang om een goed conditie op te bouwen zodat de spelers zich fris blijven voelen, ook naar het einde van een wedstrijd toe.



Spierversterkende oefeningen kunnen ook gehanteerd worden als het gaat over blessurepreventie. Logischerwijs is een sterkere spier beter bestand tegen blessures dan een zwakke spier. Een sterke spier heeft de eigenschap om sneller en harder te kunnen opspannen en dus sneller te kunnen reageren op eventuele beschadiging. Een zwakke spier daarentegen zal trager of minder krachtig kunnen antwoorden op een verkeerde draai of eventuele beschadiging. Daarom willen we dus ook regelmatig spierversterkende oefeningen geven aan de spelers tijdens de training om een zo sterk mogelijk spierpeesapparaat te verkrijgen. Dit kan gaan van squats, tot lunges, ... maar ook pompen, sit-ups en planking horen hierbij. Het zal niet alleen gaan over de beenspieren omdat we in de voetbalwereld zitten, maar ook over de core en de buikspieren. Deze hebben minstens een even groot aandeel in het verhaal van blessurepreventie.

Door voorgaande zaken te weten, zorgen wij er als club dus voor dat de warming up en de cooling down gerespecteerd worden en dat deze deftig gebeuren om blessures te vermijden. We verwachten van onze trainers dat ze de opwarming lang genoeg doen zodat de spieren warm zijn. Core stability is hierin ook zeker aangeraden om te gebruiken. Zo zorgen wij er als club en trainersstaf voor dat de spelers voldoende deftig opgewarmd zijn.

Ook verwachten wij dat de spelers aan een cooling down doen. Hier zorgen we ervoor dat de spieren niet ineens van beweging naar rust gaan, maar dat ook deze rustig kunnen ontspannen. Dit is ook zeer belangrijk.



## 7 Talent ID en rekrutering

### 7.1 Strategisch plan – Talent ID & rekrutering

Als we kijken naar de visie van de club, dan doen wij niet aan scouten. Wij zijn als club bereid om spelers op te leiden en af te zetten bij onze eerste ploegen. Momenteel bestaat heel onze future ploeg (2<sup>de</sup> ploeg) volledig uit eigen opgeleide jeugd.

We zijn als club ideaal gelegen tussen veel scholen waardoor we zeer in trek zijn voor jeugdspelers. Voor onder- en middenbouw hoeven wij redelijk weinig moeite te doen om spelers te werven. Uiteraard zorgen wij voor een goed contact met deze scholen om zo ervoor te blijven zorgen dat de spelers/ouders voor onze club blijven kiezen.

We proberen vooral een club te zijn die voor iedereen toegankelijk is en waar we een familiale sfeer creëren. Uiteraard willen we als club een kwalitatieve opleiding aanbieden waar voornamelijk het plezier centraal staat.

### 7.2 Visie op talent

De spelersprofielen die wij hebben uitgekozen, is gericht op onze 4-3-3. Deze profielen kunnen ook toegepast worden in het 3-5-2 principe van de eerste ploeg. We hebben voor deze profielen gekozen omdat deze in overeenstemming zijn met hoe de club de manier van voetballen ziet. Wij zien een talent als een speler die zich ontwikkelt naar de eerste ploeg toe. Eerder in het document is ook aangegeven dat wij spelers de kans geven om zich te ontwikkelen naar hun eigen potentieel, ongeacht het resultaat van de evaluatie. Zo kunnen we hen volledig opvolgen en kunnen we zowel de vroegrijpe spelers als de laat rijpe spelers bij onze club houden.

Wanneer spelers zich ontwikkelen naar het spelersprofiel van de club, dan geldt dit voor ons als talent. Uiteraard moet er rekening gehouden worden met de kwaliteit die de speler met zich meebrengt, dit is ook een zeer belangrijk criteria.

### 7.3 Strategie in verband met scouting en rekrutering

Zoals eerder aangegeven is scouting niet van toepassing. We zorgen voor voldoende instroom via de scholen en mond aan mondreclame. Dit gebeurt momenteel vanzelf door de goede naam die we in korte tijd hebben opgebouwd.

### 7.4 Strategie inzake integratie en doorstroming van nieuwe spelers

Onze spelers worden kort opgevolgd door de trainers en ons coördinatieteam. Hierdoor kunnen we snel zien welke spelers in aanmerking komen voor de volgende stap. Ook hier gaan we systematisch mee aan de slag:

1. Opvolging van de trainingen en wedstrijden.
2. Evaluatieformulieren.
3. Af en toe laten meetrainen met een ploeg hoger.
4. Af en toe mee laten spelen met de wedstrijden van een ploeg hoger.

Door dit stappenplan te volgen, zorgen we dat spelers niet opgebrand geraken maar toch kunnen proeven van een hoger niveau.



## 8 Syllabus coachingswoorden

Binnen onze jeugdopleiding werken wij met vaste coachingswoorden. Vele trainers hebben een andere betekenis voor hetzelfde woord en dit is niet bevorderlijk voor de spelers. Daarom vinden wij het een enorm belangrijk punt dat alle trainers dezelfde woorden gebruiken met eenzelfde betekenis.

Coachingswoord	Uitleg
Aanspeelbaar	De speler weet dat hij/zij zich zo moet plaatsen dat hij/zij de bal kan krijgen.
Actie	De speler weet dat hij/zij een actie moet ondernemen om zijn/haar tegenstander te passeren.
Alleen	De speler weet dat hij/zij alleen is en tijd heeft.
Blijf	De speler weet dat hij/zij op positie moet blijven.
Breed	De speler weet dat hij/zij breed moet gaan / spelen.
Contrabeweging	De speler weet dat hij/zij een tegenovergestelde loopbeweging moet doen dan een medespeler.
Diagonaal	De speler weet dat hij/zij diagonaal moeten spelen.
Diep	De speler weet dat hij/zij diep moet gaan / spelen.
Draai door	De speler weet dat hij/zij moet doordraaien naar de andere kant.
Dribbel	De speler weet dat hij/zij moet verder dribbelen met de bal.
Druk	De speler weet dat hij/zij druk moet gaan zetten op de bal.
Één-twee	De speler weet dat hij/zij een één-twee moet doen met een tegenstander.
Haal uit	De speler weet dat hij/zij de bal uit de druk moet spelen.
Haak af	De speler weet dat hij/zij moet loskomen van de tegenstander om aanspeelbaar te zijn.
Kaats	De speler weet dat hij/zij de bal moet kaatsen.
Kantelen	De speler weet dat hij/zij moet kantelen van voor naar achter.
Kijk	De speler weet dat hij/zij moet kijken rond hem.
Kwaliteit	De speler weet dat hij/zij kwaliteit in het spel moet houden.
Lateraal	De speler weet dat hij/zij lateraal moet inspelen.
Lichaam	De speler weet dat hij/zij zijn/haar lichaam moet gebruiken.
Mentaliteit	De speler weet dat hij/zij met een bepaalde manier met de wedstrijd mee bezig zijn.
Neem aan	De speler weet dat hij/zij de bal moet aannemen alvorens verder te lopen.
Neem mee	De speler weet dat hij/zij de bal moet meenemen in de aanname om beweging in de actie te houden.
Nu	De speler weet dat hij/zij nu de bal moet spelen, schieten, ...
Positie	De speler weet dat hij/zij de positie moet behouden.
Rug	De speler weet dat hij/zij moet uitzien voor een tegenstander in de rug.
Ruimte	De speler weet dat hij/zij ruimte moet zoeken om in te spelen.
Schakel om	De speler weet dat hij/zij moet omschakelen (B- → B+ / B+ → B-).
Schiet	De speler weet dat hij/zij moet schieten naar doel.
Schuiven	De speler weet dat hij/zij moet schuiven van links naar rechts.
Sluit bij	De speler weet dat hij/zij meer naar de bal, lijn, ... moet bewegen.
Sluiten	De speler weet dat hij/zij moet bijsluiten om ruimtes klein te maken.
Speel	De speler weet dat hij/zij de bal moet inspelen naar de ploeggenoot.
Tempo	De speler weet dat hij/zij tempo moet maken.





Verleg	De speler weet dat hij/zij de bal naar de andere kant van het veld moet passen.
Voor u	De speler weet dat hij/zij de tegenstander voor zich moet houden en niet mag doordekken om de bal af te pakken.
Zak in	De speler weet dat hij/zij moet inzakken.