

JEUGDPLAN

Jong Hoegaarden



Versie 15/07/2015

Een jeugdbeleid- en opleidingsplan van een voetbalvereniging moet een rode draad zijn door de ganse vereniging. Het moet de bedoeling hebben om iedereen een duidelijke kijk te geven op de manier van werken met jeugdspelertjes binnen de club.

Inhoudsopgave

I. Algemene visie en doelstelling van Jong Hoegaarden.....	3
1. Voorwoord.....	3
2. Missies	4
II. Functieomschrijving en afspraken op sportief vlak	5
1. De jeugdtrainer.....	5
2. De jeugdcoördinator.....	6
III. Sportieve opleiding.	7
1. Algemeen.....	7
2. Opleidingsdoelstellingen U6 – U9	8
3. Opleidingsdoelstellingen U10 – U13	13
4. Opleidingsdoelstellingen U14 – U17	17
5. Opleidingsdoelstellingen Doelmannen	21
6. Evaluaties.....	25
7. Niveaucodes	30
8. Maandplanning.....	31

I. Algemene visie en doelstelling van Jong Hoegaarden.

1. Voorwoord

Als voetbalvereniging krijgen we steeds vaker te maken met allerlei maatschappelijke, sociale en culturele veranderingen. Deze ontwikkelingen en de evolutie die het voetbalspel de afgelopen jaren onderging zorgen er voor dat wij als vereniging ons moeten aanpassen aan de noden van onze leden.

Een kwaliteitsvolle jeugdopleiding staat hierin centraal. Als bestuur willen we dan ook al onze jeugdspelers een optimale opleiding aanbieden waarin niet alleen aandacht wordt besteed aan het vormen van voetballers maar die tevens voorziet in een totale opvoeding.

Dit jeugdbeleidsplan vormt het instrument om op korte en lange termijn deze doelstellingen waar te maken. Het welslagen van dit project zal echter van alle betrokkenen (bestuur, trainers, begeleiders, speler én ouders) een inspanning vergen. Inspanningen die echter beloond zullen worden en zullen leiden tot groter voetbalplezier voor iedereen.

2. Missies

De jeugdopleiding van Jong Hoegaarden stelt zichzelf 4 missies tot doel:

1. de doorstroming van jeugdspelers naar het eerste elftal
2. voetbalplezier verschaffen voor “alle” jeugdspelers
3. het voorzien van een algemene opvoeding van de jongeren
4. een lange termijn verbintenis met alle leden

De kern van de jeugdopleiding is op lange termijn een zo groot mogelijke doorstroming van eigen jeugdspelers naar het eerste elftal te realiseren. Hiervoor is een rechtlijnige structuur nodig die doorheen alle categorieën loopt en dienen er voor elke categorie einddoelstellingen opgesteld te worden. Deze moeten er voor zorgen dat onze jeugdspelers zo goed mogelijk de stap naar een hogere categorie kunnen maken met als einddoel het eerste elftal. Deze einddoelstellingen worden vastgelegd per leeftijdscategorieën verder in dit jeugdbeleidsplan.

Daarnaast mogen we echter niet blind zijn voor het sociale aspect van onze jeugdopleiding en moeten we al onze jeugdspelers zo veel mogelijk voetbalgenot verschaffen. Daarom zal elke jeugdspeler individueel gevolgd en geëvalueerd worden. Op deze manier krijgen begeleiders, ouders én de spelers zelf een beter zicht op hun kwaliteiten en gebreken en willen we voorkomen dat buitensporige verwachtingen en de bijhorende teleurstellingen van zowel begeleiders, ouders als spelers leiden tot vroegtijdig afhaken. Het is hierbij belangrijk dat ook minder talentvolle spelers voldoende speelgelegenheid (minimaal 50%) gegarandeerd worden.

Ten derde willen wij ook voldoende aandacht besteden aan de algemene opvoeding van de jongeren. Het opleiden van voetballers houdt immers meer in dan leren “shotten” alleen. Discipline, respect en goed gedrag zijn net zo belangrijk in de opleiding van een voetballer. Het opstellen van een intern jeugdreglement moet hiertoe bijdragen maar de algemene houding van elke bij de vereniging betrokken persoon is minstens even belangrijk. Daarom verlangen wij van bestuurders, trainers en begeleiders een onberispelijk gedrag op en naast het veld. Zij moeten een voorbeeld zijn inzake sportiviteit, fair-play en respect voor collega’s, tegenstrevers en scheidsrechters. Alleen op deze manier kunnen zij deze normen en waarden aan de jongeren overdragen. En natuurlijk is er ook hier voor de ouders een belangrijke taak weggelegd.

Door het duidelijk stellen van deze missies en bijhorende visies willen we ten slotte komen tot een lange termijn verbintenis met “AL” onze jeugdspelers. Het voorzien van een kwaliteitsvolle opleiding moet er immers voor zorgen dat elke speler op zijn niveau met plezier kan voetballen. Bovendien moet een directe en open communicatie tussen spelers, ouders, begeleiders en bestuur een grotere betrokkenheid van alle partijen met zich mee brengen.

II. Functieomschrijving en afspraken op sportief vlak

1. De jeugdtrainer

Hij/zij

- is verantwoordelijk voor de opleiding van de spelers.
- past de opleidingsvisie van de club toe tijdens trainingen en wedstrijden.
- bereidt zijn/haar trainingen en wedstrijden voor.
- stelt een aanwezigheidslijst voor de trainingen op.
- is verantwoordelijk voor de opstelling van de ploeg.
- verwittigt de spelers tijdig over de opstelling en deelname voor de komende wedstrijd.
- houdt prestaties van spelers bij.
- verwittigt spelers tijdig bij afgelasting van de trainingen.
- is verantwoordelijk voor het ontvangen trainingsmateriaal.
- zorgt na de training ervoor dat eventueel gebruikte verplaatsbare doelen en gebruikte materialen terug gezet worden.
- is zelf een voorbeeld van fair-play en van beleefdheid en respect t.o.v. scheidsrechter, tegenstander en supporters.
- is samen met de afgevaardigde verantwoordelijk voor het organiseren van vervoer naar de wedstrijden op verplaatsing.
- ziet (samen met afgevaardigde) toe op de orde en netheid in de kleedkamer op training.
- ziet er samen met afgevaardigde op toe dat de spelers geen vuilnis achterlaten op en rond de terreinen.
- verwittigt spelers en ouders tijdig van deelname aan een toernooi.
- meldt eventuele problemen aan jeugdcoördinator
- verwittigt tijdig de jeugdcoördinator over het aantal beschikbare spelers voor de wedstrijd.
- verwittigt tijdig de jeugdcoördinator van al dan niet deelname aan een toernooi.
- is aanwezig op de trainersvergaderingen, de evaluatiemomenten en de startvergadering bij begin van het seizoen.
- zorgt voor veiligheid van spelers (o.a. door verplaatsbare doelen vast te zetten)
- controleert of de spelers de voorgeschreven clubkledij dragen op wedstrijddagen.
- zet zich in voor voetbal- en nevenactiviteiten van de club.
- is lid van de vereniging.
- is bereid om zich bij te scholen.
- Stuurt wekelijks op maandag de weekplanning van die week door naar de ouders.
- Kijkt er op toe dat alle spelers 50% van de wedstrijd spelen

2. De jeugdcoördinator

De Jeugdcoördinator adviseert op het gebied van trainers, afgevaardigden, wedstrijden en trainingen en is lid van het jeugdbestuur. Hij weet hoe je jeugdspelers kunt leren voetballen en heeft inzicht hoe je vrijwillig kader werft, opleidt, begeleidt en behoudt. Hij heeft ervaring als jeugdtrainer/afgevaardigde bij verschillende leeftijdsgroepen.

Hij geeft in grote lijnen aan op welke leeftijd bepaalde trainingen gegeven kunnen worden. De werkzaamheden van de jeugdcoördinator liggen op het voetbal technische vlak. Zijn rode draad is het Jeugdplan van Jong Hoegaarden.

Taken

- Geeft voetbaltechnische ondersteuning aan trainers voor de gehele jeugdafdeling op zowel trainingsgebied als coachen rondom de wedstrijden.
- Aanbieden van modeltrainingen (indien nodig) ter ondersteuning van de trainers
- Ontwikkelen van het voetbaltechnisch beleid in samenwerking met het jeugdbestuur en de sportief verantwoordelijke van de club.
- Het jeugdbestuur en hoofdbestuur stimuleren om een actief jeugdbeleid te voeren.
- Contactpersoon tussen elftallen/teams en jeugdbestuur.
- Zorgt voor regelmatig overleg tussen de elftallen / teams en de trainers over het te voeren voetbaltechnisch jeugdbeleid
- Eerste aanspreekpunt bij wensen en problemen binnen elftallen/teams i.s.m. het jeugdbestuur.
- Informeert het jeugdbestuur over de (dagelijkse) gang van zaken binnen de jeugdafdeling (wangedrag van spelers etc.)
- Het bewaken van de visie op jeugdvoetbal van Jong Hoegaarden.
- Werving nieuw kader (trainers en/of afgevaardigden) en indeling/begeleiding van bestaand kader i.s.m. het jeugdbestuur.
- Trainers stimuleren tot het volgen van opleidingen
- Afspraken maken over de doorstroming van spelers/indeling nieuwe teams met jeugdbestuur en trainers.

Werkwijze Jeugdcoördinator

Doelstelling:

De trainers bijstaan op technisch vlak en hen de nodige ondersteuning geven met als doel de visie van de club te vrijwaren. Het hoofddoel blijft elke jeugdvoetballer van Jong Hoegaarden optimaal op te leiden.

Middel:

De jeugdvoetballers worden opgeleid conform het jeugdplan van Jong Hoegaarden. Dit jeugdplan geeft aan hoe de voetbaljeugd zal worden opgeleid rekening houdend met leeftijdseigen kenmerken. Deze visie loopt als een rode draad door de opleiding van elke jeugdvoetballer van Jong Hoegaarden van U6 tot U17 en is een leidraad voor elke trainer op voetbaltechnisch gebied. Het doel is begeleiding en geen onderwijzing. Tonen hoe het kan en niet hoe het moet.

Bedoeling is open te staan voor de mening van de trainers en vanuit hun standpunt toewerken naar de visie van de club en de optimale opleiding van elke jeugdspeler.

III. Sportieve opleiding.

1. Algemeen

Jong Hoegaarden wil iedere jeugdspeler gelijke kansen bieden en dit ongeacht zijn of haar kwaliteiten. De jeugdspeler staat centraal in de opleiding en het **wedstrijdresultaat is in eerste instantie van ondergeschikt belang** t.o.v. de ontwikkeling van de speler. Winst is wel ons streefdoel maar het mag de voetbalfilosofie van de club niet loochenen

Bij de start van de opleiding (debutantjes) ligt de nadruk op het meester worden van de bal. Op de eerste plaats willen we dat onze spelertjes op een aangename manier kennis maken met alle facetten van onze sport.

Wij streven na dat de trainingen veelal met bal gebeuren en onder verschillende wedstrijdvormen.

Wij hechten veel belang aan het doorstromen van jeugdspelers naar het eerste elftal.

Voorwaarde is wel dat zij voldoende kwaliteiten moeten hebben.

De trainingen

De kwaliteit van de trainingen moet goed zijn. 'Bezig zijn' is niet voldoende. Achter elke training moet een doelstelling zijn maar het 'FUN-aspect' moet iedere keer geïntegreerd worden. De doelstelling van een training is de jeugdspeler iets aanleren dat we in de wedstrijden willen zien terugkomen. Daarom ook dat de coaching tijdens de wedstrijd moet terug komen in de opbouw van de training.

Om dit te bereiken is veelvuldig herhalen noodzakelijk. Het uitvoeren van een beweging moet een automatisme worden dat wordt uitgevoerd zonder nadenken.

Men dient er ook rekening mee te houden dat de training van een 8-jarige niet hetzelfde is als de training van een 16-jarige. Verder in dit opleidingsplan zullen per leeftijdsgroep de doelstelling/eindcompetenties worden hernomen.

Om dit te bereiken zal er gewerkt worden met vaste thema's per periode (behalve voor de U6). Ook deze zijn verder in dit document hernomen. Hoe een trainer elk thema in zijn training inplant, is zijn vrije keuze. Indien gewenst kan hij zich steeds tot de jeugdcoördinator wenden om hierin te worden bijgestaan. Tevens zal er tijdens de trainingen op zeer regelmatige basis binnen de leeftijdsgroep doorgeschoven worden van trainer. Bijv de trainer U9A zal dan een training geven aan de U9B.... of tijdens 1 training komen de verschillende groepen bij alle trainers bijv opwarming bij eigen trainer, tussenvorm bij trainer X, wedstrijdvorm bij trainer Y en afwerking op doel bij trainer Z...

Gestructureerd trainingsverloop / Trainingsopbouw is in 4 fasen:

Denkpiste: de trainer stelt zich 2 vragen: wat is het niveau van de groep/waarmee hebben mijn spelers het moeilijk. Vervolgens bepaalt hij het spelprobleem. Het trainingsschema heeft altijd als vertrekpunt de voetbalvisie van de club.

De opwarming: zoveel mogelijk met de bal. De speler oefent: balvaardigheden, basistechnieken, passing en balcontrole. Opwarming steeds onder toezicht van de trainer.

Kern van de training: al naar gelang van de omstandigheden, leeftijd en niveau worden er 2, 3, 4 wedstrijdvormen gespeeld die van elkaar verschillen in aantal spelers en terreinafmetingen. Tussen de wedstrijdvormen worden er oefen- of spelvormen gegeven.

Cooling-down: spelers dienen na de training tot rust te komen. Dit is het ideale moment om voorbeschouwing en nabeschouwing te doen. Het is raadzaam om huiswerk mee te geven.

2. Opleidingsdoelstellingen U6 – U9

1) Inleiding

Deze fase noemt men de ontwikkelingsfase 1. deze groep kan men nog eens opsplitsen in twee categorieën (U6-U7 en U8-U9) maar de basis blijft de zelfde. Het voornaamste doel hier is de jeugdspeler kennis te laten maken met de bal. Naargelang de vorderingen zullen andere aspecten binnen deze 2 categorieën aan bod komen.

Bij deze groepen gaat het vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, techniek, oog/hand en oog/voet coördinatie. Kinderen moeten de baas worden over de bal.

2) Leeftijdsspecifieke kenmerken

Kinderen in de leeftijdscategorie U6-U7 zijn snel afgeleid. Zij kunnen zich niet lang concentreren. Ze zijn te speels om zo te voetballen als ouderen dat wél van hem/ haar verlangen. Hij/ zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen *samen* te doen.

Kinderen in de leeftijdscategorie U8-U9 behouden hun concentratie al iets langer maar hebben nog geen coördinatie en denken soms nog enkel in de richting van de bal. In de laatste fase U9 komen de eerste kenmerken van samenspelen naar boven.

a) U6 – U7

Spelen met de bal en bewegingservaring opdoen met de bal staan centraal. Of men nu 2-2 of 5-5 speelt, de bal en het scoren is hun enige bezorgdheid. In de training gaan we hen vooral aanleren hoe een bal te beheersen in functie van ruimte, richting en snelheid. Om als einddoelstelling te komen tot dribbelen, mikken, scoren en bal afpakken.

b) U8 – U9

We bouwen verder op de einddoelstellingen van de vorige groep en gaan verder in hun basisontwikkeling. Uiteraard staan de einddoelstellingen U6 – U7 nog niet op punt en blijven we deze verder ontwikkelen en trainen.

Maar op deze leeftijd proberen we ook al het aspect 'samen spelen' stil naar voor te brengen. Zo zullen we de korte pas en de controle van de bal introduceren. Ook het aspect tweevoetig wordt geïntroduceerd en elke beweging zal aangeleerd worden met de beide voeten.

Einddoelstellingen in deze categorie zijn dribbelen, mikken, scoren, korte pas en controle van de bal. Uiteraard met de beide voeten.

De einddoelstellingen van een U8 en U9 worden verderop nog verder uitgewerkt omdat dit de laatste fase is van de overgang 5-5 naar 8-8.

3) Methodische aanpak

- a) voor iedereen een bal beschikbaar
- b) veel afwisseling in de training
- c) veel herhalingen
- d) per training komen een aantal spelbedoelingen aan bod
- e) inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- f) rekening houden met gering concentratievermogen
- g) geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- h) zeer korte maar juiste uitleg
- i) eenvoudige opdrachten geven - taal van het kind spreken

- j) zelf voordoen is beter dan uitleggen
- k) geen lange rijen en geen lange wachttijden
- l) Van balgewenning naar doelgerichtheid
- m) "Fun"-element moet steeds aanwezig zijn!!!

4) Geschikte oefenvormen

- a) basisvormen: 1 : 1
- b) partijvormen: 2 : 2, 2 : 3 en variaties
- c) mik- en scoorvormen
- d) dribbelen / drijven

5) Einddoelstellingen bij de overgang van U7 - U9 naar U10

a) Technisch

- i) met een bal snel kunnen dribbelen en drijven met linker en rechter voet zonder controle van de bal te verliezen en met een maximaal aantal aanrakingen
- ii) een bal kunnen aannemen met de verste voet; liefst links en rechts
- iii) zowel links als rechts een korte strakke pass binnenkant voet kunnen inspelen
- iv) kappen en wegdraaien op de juiste manier dmv binnen en buitenkant voet.
- v) Meerdere passeerbewegingen perfect kunnen uitvoeren (overstap – schaar – Cruyff...)
- vi) Beheerst kunnen scoren vanop een afstand van 5m
- vii) extra aandachtspunt voor de veldspelers: met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef leren geven
- viii) extra aandachtspunt voor de keepers: terugspeelballen met de voet aannemen wanneer daar tijd en ruimte voor is

b) Tactisch

i) Algemeen

- (1) Weten welke taken verbonden zijn (zie verder) aan het systeem vliegtuig (kop - vleugel - staart)
- (2) de termen open, breed en diep
- (3) het verschil kennen tussen klein vliegtuig (bij balverlies) en groot vliegtuig (bij balbezit)
- (4) bij balbezit kunnen samenspelen met teamgenoten
- (5) opbouw van achteren over de grond startend van bij de doelman

ii) Bal+

- (1) de ruimte zo groot mogelijk maken/ houden
- (2) speler met de bal moet door zijn 2 vrije medespelers gesteund worden zodat hij 2 afspeel mogelijk heden heeft
- (3) de bal niet zomaar wegspelen wanneer er geen tegenstander is die hem af wil pakken
- (4) de 2 medespelers zonder bal moeten op het goede moment met de balbezitter een *driehoek* vormen
- (5) de trainer/ coach dient de aanvallende 1 – 1 actie op de helft van de tegenstander te stimuleren

- iii) **Bal-**
 - (1) de ruimte zo klein mogelijk maken/ houden
 - (2) niet voor elke bal gaan, de bal een bepaalde kant op dwingen en dan het juiste moment voor balverovering kiezen
 - (3) opzoeken van de dichtsbijzijnde tegenstrever en zich plaatsen tussen hem en het doel
- iv) **Omschakelen**
 - (1) Snel reageren bij balverlies, niet blijven staan
 - (2) De dichtsbij de bal zijnde speler, zet als eerste druk op de bal.

c) **Mentaal**

- i) beseffen dat voetballen een *teamsport* is; winnen en verliezen doe je samen
- ii) leren accepteren dat ieder individu anders is en daar respect voor hebben
- iii) leren dat er hard gewerkt (getraind) moet worden om een goede prestatie te kunnen leveren
- iv) beslissingen van trainers, leiders en scheidsrechters leren accepteren
- v) wisselbeurten horen er ook bij ; iedereen wil graag voetballen

d) **Coachingswoorden**

- i) **Speel** : de speler vraagt de bal
- ii) **Dribbel** : de speler maakt een actie met de bal aan de voet
- iii) **Kijk** : kijk waar ik kan naartoe spelen, wie staat vrij.
- iv) **Kort** : hou de bal kortbij. Niet te ver van de voet af.
- v) **Verste voet**: bal aannemen met de verste voet
- vi) **Vliegtuig** : innemen van posities
 - (1) **Klien vliegtuig** : bij Bal-, kort bij elkaar opdat we elkaar kunnen helpen
 - (2) **Groot vliegtuig**: bij bal+, opdat we ruimte krijgen om een actie te maken

7) **Spelmethode U6**

a) **Spelformatie**

Hier spreekt men van dribbelvoetbal. De nadruk ligt er vooral op om te dribbelen en te scoren. Van spelformatie is geen sprake. De spelers hebben de bal en proberen te scoren. Er wordt aangeleerd dat

telkens we scoren of de bal over de achterlijn trappen dat de spelers hun eigen doelpaal gaan aanraken. Dit om de tegenpartij toe te laten het spel te hervatten.

Hervatten van het spel gebeurt steeds door in te dribbelen.



8) Spelmethode U7 – U9

a) Spelformatie

Deze groep speelt in een '1-1-2-1-formatie' in ruitvorm, ook wel vliegtuig genoemd.

De spelers zullen worden opgesteld volgens de afbeelding:

- 1: keeper
- 3: Centrale verdediger (staart)
- 7: Rechter flankaanvaller (rechter vleugel)
- 9: Centrumspits (piloot)
- 11: Linker flankaanvaller (linker vleugel)



Bij balbezit op de eigen helft wordt de eenvoudige opbouw gestimuleerd en ligt het accent op zuivere passing, dit zowel met de rechter als de linkervoet. Ook de keeper voetbalt mee. De keepers moeten eerst een voetballende oplossing zoeken bij balonderschepping. De flankaanvallers gaan open en zorgen dat ze bereikbaar zijn. Op de aanvallende helft moeten de spelers vooral met durf en lef spelen. Vooral op de flanken worden de spelers vrijgelaten om de dribbel aan te gaan. De verdediger blijft niet hangen, maar sluit aan tot ter hoogte van de middenlijn zodat hij aanspeelbaar is om de aanvallend ingestelde spelers te ondersteunen. De doelman gaat ook hoger staan en blijft niet op de zijn doellijn staan. Dit om een extra aanspeelpunt te creëren.

Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtste speler bij de bal zoekt de balbezitter op. De eerste speler die stoort laat zich niet uitschakelen. Indien spelers verdedigen moeten ze zo lang mogelijk recht blijven staan. De spelers die niet storen knijpen naar binnen naar de zijde waar de bal zich bevindt (speelhoeken afsluiten).

Bij deze groep is het belangrijk dat iedereen op verschillende posities leert spelen. De trainers moeten erop letten dat niet alleen iedereen evenveel speelminuten krijgt, maar dat het ook niet altijd dezelfde spelertjes zijn die op de bank moeten starten.

De nadruk wordt gelegd op een goede technische uitvoering: gebruik linkse en rechtse voet, steunvoet achter de bal, balaanname links en rechts inspelen en omgekeerd.

b) Taken per positie

i) Nummer 1: Keeper

De keeper zal verplicht worden naast zijn taken als doelman ook mee te voetballen. Bij balbezit schuift hij op tot halverwege zijn speelhelft.

ii) Nummer 3 - Staart: (Voetballende) Centrale verdediger

De verdediger blijft in principe achter de bal en geeft steun aan de balbezitter (niet achteraan blijven, maar opschuiven tot aan middenlijn). Hij blijft centraal bij de hoekschoppen voor zijn ploeg en neemt een mannetje bij hoekschoppen tegen. De vrije trappen rond het middenveld zijn voor zijn rekening.

iii) Nummers 7 en 11: Vleugels - Vleugelaanvallers

De flankaanvaller neemt zijn volledige flank voor zijn rekening. Hij is de persoon die alle

ballen die langs de zijlijn zijn buiten gegaan, voor zijn rekening neemt. Tot U kan men in trappen of in dribbelen. Ook de corners voor zijn ploeg zijn voor zijn rekening. Bij een corner tegen op zijn flank neemt hij de 1ste paal. Als de corner op de andere flank gegeven wordt neemt hij een mannetje.

iv) **Nummer 9: Pilot – Centrumspits**

Als zijn ploeg in balbezit is bevindt hij zich altijd op de helft van de tegenstander, bij balverlies plooit hij terug tot ongeveer aan de middenlijn. Indien er een corner voor de tegenpartij is kan hij ofwel vooraan blijven en de verdediger afdekken (tussen verdediger en eigen doel), of neemt hij een mannetje voor doel. Bij een vrije trap voor de tegenpartij gaat hij voor de bal staan.

3. Opleidingsdoelstellingen U10 – U13

1) Leeftijdsspecifieke kenmerken

Deze fase is de ontwikkelingsfase 2. Deze leeftijd is al veel meer bereid deel uit te maken van het team. Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen. Kan het opbrengen om wat langer één en dezelfde oefening uit te voeren. De balbehandeling begint erop te lijken. Dit is de ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd.

Er is samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen. Ook het spelen in een formatie, 8 - 8, en de bijbehorende taken en functies gaan ze beter begrijpen.

2) Methodische aanpak

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen vereenvoudigde voetbalsituaties: de basisvormen 4 : 4 en 8 : 8.

Het accent ligt hierbij op de techniek.

De coaching dient vooral gericht te zijn op het verbeteren van de technische vaardigheid en de hele lichaamscoördinatie. Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel of de oefenvorm nog wordt gespeeld, of er nog FUN is en of er nog wat wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- a) iedereen een bal beschikbaar
- b) veel afwisseling in de training
- c) keuze van de juiste oefenvorm
- d) het duidelijk maken van de spelbedoeling
- e) veldbezetting / teamorganisatie
- f) het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- g) het manipuleren van de speelveldgrootte; groter of kleiner maken
- h) het manipuleren met het aantal spelers/ tegenstanders; meer of minder
- i) het gebruiken en/ of aanpassen van de spelregels
- j) het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel

3) Geschikte oefenvormen

- a) Basisvormen 1 : 1 – 4 : 4
- b) Het creëren van meerderheidsituaties 3 : 2 – 4 : 3....
- c) Lijnvoetbal
- d) Mik- en scoorvormen
- e) Dribbelen/drijven

4) Einddoelstellingen bij de overgang van U10 – U13 naar U14-U17

We gaan verder op de doelstellingen van de vorige groepen en verwerken deze doelstellingen regelmatig in onze trainingen.

a) Technisch

- i) op *snelheid en onder weerstand* kunnen dribbelen en drijven
- ii) kunnen kappen en draaien
- iii) een bal kunnen aannemen met beide voeten, bovenbenen, borst en hoofd
- iv) met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef kunnen geven
- v) een combinatie kunnen aangaan startend vanuit een 1 – 2 of kaats
- vi) een goede voorzet kunnen geven
- vii) een bal kunnen koppen vanuit stand - lichte ballen gebruiken!
- viii) Alle passeerbewegingen van U8 – U13 deftig en op snelheid kunnen uitvoeren

b) Tactisch

- i) het positiespel 3 : 1 kunnen spelen.
- ii) de beginselen kennen van het zone voetbal, principes voor aanvallers en verdedigers blijven in grote lijnen gelijk
- iii) het maken van driehoekjes is een belangrijke schakel in het zone voetbal

c) Bal+

- i) De ruimte zo groot mogelijk maken en houden
- ii) de balbezitter moet nu ook de *dieptepass* door het midden kunnen spelen; deze speler heeft nu dus steeds 3 afspeelmogelijkheden
- iii) Een maximum aan driehoekjes maken d.m.v. de drie afspeelmogelijkheden

d) Bal-

- i) De ruimte zo klein mogelijk maken, houden
- ii) de 2 verdedigers elkaar steeds goed rugdekking moeten geven door schuin achter elkaar te verdedigen.
- iii) de achterste speler coacht de voorste in de juiste richting en probeert de dieptepass te voorkomen waardoor de bal kort gespeeld moet worden.
- iv) op het juiste moment een aanval op de bal doen
- v) ook nu is het weer van belang dat steeds één kant van de balbezittende speler moet worden afgeschermd, zodat de verdedigers kunnen sturen waar de bal heen zal worden gespeeld.

e) Mentaal

- i) Leren coachen van medespelers
- ii) Weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en het nakomen van gemaakte afspraken.
- iii) Weten dat wisselbeurten kunnen afhangen van de trainingsopkomst, de inzet en wedstrijdbeleving

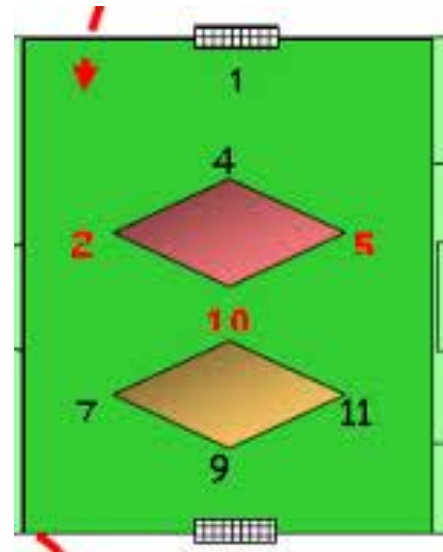
f) **Coachingswoorden** : aan de coachingswoorden U7 – U9 voegen we er een aantal toe.

- i) Voet : speel me de bal in de voeten
- ii) Diep : speel me aan in de diepte
- iii) Vraag – aanbieden : de speler loop zich vrij om zo de bal te vragen (voet of diep)
- iv) Kaats : de speler die bal wil krijgen vraagt de speler die de bal ontvangt in één tijd naar hem te spelen.

5) Spelformatie van U10 - U13

Onze preminiemen spelen '1-3-1-3-formatie' volgens zonesysteem. De spelers zullen op het veld verschijnen volgens volgende afbeelding:

- 1: Keeper
- 2: Rechter flankverdediger
- 3: Centrale verdediger
- 5: Linker flankverdediger
- 7: Rechter flankaanvaller
- 9: Centrumspits
- 10: Aanvallende middenvelder
- 11: Linker Flankaanvaller



Net zoals bij de U7-U9 ligt het accent op een eenvoudige opbouw en een zuivere passing met de linker- en rechervoet. De keeper krijgt ook voetballende taken mee en zal trachten uit te voetballen via de flankspelers die gemakkelijk aanspeelbaar moeten zijn door het spel breed te houden in balbezit. Op de helft van de tegenstander moeten de flankspelers met durf en lef spelen en een dribbel niet schuwen. Door in een dubbele ruit te spelen kunnen er heel wat 'driehoeken' gemaakt worden waardoor het aanspelen van een ploeggenoot vereenvoudigd wordt. Ten laatste is het niet de bedoeling dat de verdedigers achteraan blijven. De centrale verdediger zal opschuiven tot aan de middenlijn. Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtste speler bij de bal zoekt de balbezitter op. De eerste speler die stoort laat zich niet uitschakelen. Indien spelers verdedigen moeten ze zo lang mogelijk recht blijven staan. De spelers die niet storen knijpen naar binnen naar de zijde waar de bal zich bevindt (spelhoeken afsluiten).

Het is belangrijk dat iedereen op verschillende posities leert spelen. De trainers moeten erop letten dat niet alleen iedereen evenveel speelminuten krijgt, maar dat het ook niet altijd dezelfde spelertjes zijn die op de bank moeten starten. De nadruk wordt gelegd op een goede technische uitvoering: gebruik linkse en rechtse voet, steunvoet achter de bal, balaanname links en rechts inspelen en omgekeerd.

Taken per positie

i) **Nummer 1: Keeper**

De keeper zal verplicht worden naast zijn taken als doelman ook mee te voetballen. Hij zal ook starten met aanleren van goede coaching van zijn verdediging. Vrije trappen in en rondom het doelgebied zijn voor zijn rekening.

ii) **Nummers 2 en 5: Flankverdedigers**

Deze stellen zich op aan de eerste paal indien er een corner tegen is op hun flank. Wordt een corner gezet door de tegenstander op de andere flank zullen ze een mannetje nemen. De inworpen op hun flank zijn allemaal voor de rekening van de flankverdediger.

iii) **Nummer 4: (Voetballende) Centrale verdediger**

De verdediger blijft in principe achter de bal en geeft steun aan de balbezitter (niet achteraan blijven, maar opschuiven tot aan middenlijn). Hij blijft centraal bij de hoekschoppen voor zijn ploeg en neemt een mannetje bij hoekschoppen tegen. De vrije trappen centraal rond het middenveld zijn voor zijn rekening.

iv) **Nummers 7 en 11: Vleugelaanvallers**

Zorgt voor dreiging op zijn flank door zijn rechtstreekse man uit te schakelen en voor te zetten of naar binnen te knijpen. Indien er een aanval is over de andere flank, zal hij de zone ter hoogte van de 2de paal voor zijn rekening nemen. Bij balbezit houdt hij het spel breed door tegen de flank te kleven. Bij een vrije trap tegen op zijn flank zal hij (eventueel samen met de nummer 9) in de muur komen te staan.

v) **Nummer 10: Aanvallende Middenvelder**

Is de centrale speler, de draaischijf van de ploeg. Hij zal zowel verdedigende als aanvallende taken op zich moeten nemen. Dit wil zeggen dat hij bij een corner tegen ook een mannetje zal moeten nemen.

vi) **Nummer 9: Centrumspits**

De centrumspits blijft voortdurend de voorste man. Bij een hoekshop tegen zal hij voor de centrale verdediger plaatsnemen zo diep mogelijk op de eigen helft. Bij balverlies plooit hij terug tot 10m voor de middenlijn. Bij vrije trappen tegen op een gevaarlijke plaats staat hij, samen met een vleugelaanvaller, in de muur.

4. Opleidingsdoelstellingen U14 – U17

1) Leeftijdsspecifieke kenmerken

Deze fase is de ontwikkelingsfase 3 en tevens laatste fase voor we overstappen naar het seniorenvoetbal. Vanaf ontwikkelingsfase 3 is men meer geneigd zich te meten met anderen. De spelers kunnen het aan om in teamverband een doel na te streven.

Ze beheersen de eigen beweging en zijn bewust bezig hun prestatie op te vijzelen. Competitie is voor hun belangrijk. Zij krijgen ook hun eigen mening en zijn niet steeds overtuigd van de aangebrachte oefenstof.

2) Methodische aanpak

De basis van het leren van de technische vaardigheden is achter de rug alhoewel deze op regelmatige basis dienen herhaald te worden. Het gaat nu meer om het ontwikkelen van het spelinzicht. Het is de laatste leeftijdscategorie waarin we nog kunnen bij sturen.

Dit is de ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen.

De spelers zijn leergierig, ze willen voetballen en zijn ook in staat dit te doen.

Ze begrijpen ook veel beter waarom er moet worden vrijgelopen en ze zijn vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken.

In de wedstrijd zullen de spelers zich vooral moeten aanpassen aan de overgang naar het groot plein en de daarbij horende nieuwe regels (buitenspel...).

3) Geschikte oefenvormen

- a) Mik en scoorvormen
- b) Partijvormen in diverse variaties
- c) Positiespelletjes

4) Einddoelstellingen

a) Technisch

- i) De algemene basistechnieken (tweevoetig passen, uitvoeren controle, dribbel, passeerbeweging..) goed beheersen, ook in beweging en onder druk van de tegenstrever
- ii) Het 1 of 2 maal raken beheersen
- iii) Het veranderen van flank beheersen

b) Tactisch

- i) Spelbedoelingen en basistaken per linie, aanleren zone voetbal
- ii) Aanleren buitenspel
- iii) Aanvoelen wanneer 1 of 2 maal raken om het spel te versnellen
- iv) Het positieospel 3 – 1 ; 4 – 2 of 5 – 2 beheersen

- c) **Bal+**
 - i) Opbouw van achteruit
 - ii) Veld breed en lang maken
 - iii) Vrijlopen of pass voor medespeler mogelijk maken
- d) **Bal-**
 - i) Veld klein maken, linies kort bij elkaar aansluitend
 - ii) Tegenstander dwingen om breed te spelen en de dieptepass er uit halen
 - iii) Afjagen, doorjagen op de balbezittende speler
 - iv) Snelle omschakeling
- e) **Mentaal**
 - i) Verder ontwikkelen van de coaching
 - ii) Spelregels aannemen en correct toepassen
- f) **Coachingswoorden**
 - i) Kantelen : bij bal- : tegenstrever verandert van flank en het verdedigende blok schuift mee
 - ii) Druk op de bal : de tegenstrever in balbezit opjagen om balrecuperatie te hebben
 - iii) Hoger: de ploeg aanmanen op te schuiven weg van het eigen doel
 - iv) Kort/korter : heel kort bij de tegenstrever gaan staan, hem kort dekken.

1) Spelformatie van (U15) – (U17)

In deze fase spelen we in '1-4-3-3-formatie' volgens zonesysteem. De spelers zullen op het veld verschijnen volgens volgende afbeelding:

- 1: Keeper
- 2: Rechter flankverdediger
- 3: Rechter centrale verdediger
- 4: Linker centrale verdediger
- 5: Linker flankverdediger
- 6: Verdedigende middenvelder
- 7: Rechter-flankaanvaller
- 8: Rechter aanvallende middenvelder
- 9: Centrumspits
- 10: Linker aanvallende middenvelder
- 11: Linker-flankaanvaller



Ook hier is het de bedoeling om attractief en aanvallend voetbal te brengen met een verzorgde opbouw van achteruit. De bedoeling is om op de helft van de tegenstrever maximaal het 1-1 duel op te zoeken. Vooral voor de buitenspelers is dit een belangrijk wapen om zo de achterlijn te halen, om dan tot een voorzet te komen.

We schakelen hier om ook naar het systeem 11-11 hetgeen zeker in de eerste fase een aanpassing is. Het buitenspel is een nieuw gegeven en onze aanvallers moeten hier leren mee omgaan.

Uiteraard is dit ook van toepassing voor onze verdedigers. Het is de bedoeling zo ver mogelijk van onze eigen doelgebied te spelen. Dit houdt in dat de doelman moet mee spelen en ook hij zo hoog mogelijk moet aansluiten wanneer we in balbezit zijn.

De centrale driehoek zal naargelang de situatie ofwel met de punt naar voor, hetzij met de punt naar achter spelen. Vanaf U17 hebben de spelers hier zelf de vrijheid dit aan te passen. Uiteraard zijn er ook de richtlijnen van de trainer die dienen gevolgd te worden.

We blijven ook vast houden dat spelers verschillende posities leren spelen. Maar dan meer richting gebonden. Een speler die centraal speelt, blijft in de centrale as (Bijv een Nr 3 kan ook eens de positie Nr 6 spelen...), een flankspeler kan ook al eens een rij vooruit of achteruit worden geschoven (vermits we de twee voetigheid aanleren, mag R-zijde of L-zijde ook geen probleem geven).

Taken per positie:

- i) **Nummer 1 = doelman**
De doelman dient te beschikken over een zuivere traptechniek met minstens 1 voet. Ook met de andere voet moet hij in staat zijn een pass te kunnen geven.
Hij moet beschikken over het opbouwend vermogen om snel het spel te hervatten hetzij met de handen, hetzij met de voeten.
Hij moet vertrouwen uitstralen in zijn doelgebied en zijn verdediging kunnen sturen.
Alle ballen in het kleine doelgebied zijn voor hem...daar is hij baas.
Hij moet zijn ploeg zo hoog mogelijk laten spelen om dan zelf in te staan voor anticipatie en interceptie
- ii) **Nummer 2 en 5: flankverdedigers**
Moet beschikken over een goede inspeelpass en een goede voorzet.
Bij corner voor de tegenpartij zullen zij een mannetje nemen.
Is sterk in duel 1 tegen 1 en probeert de flankvoorzet van de tegenstrever te vermijden.
Hiervoor beschikt hij over een zuivere tackle. Draagt ook bij tot het aanvallend compartiment en durft al eens over de flankspeler heen te gaan.
Staat in voor de inworpen langs zijn zijde.
- iii) **Nummer 3 en 4: (voetballende) centrale verdedigers**
Moet beschikken over een goede inspeelpass zowel over korte als over lange afstand.
Zij verdedigen in hun zone en pikken de speler op die in hun zone komt.
Moeten in staat zijn ten gepaste tijd in te schuiven om zo een meerderheidssituatie te creëren. Moet beschikken over een sterke verbale coaching.
De speler zonder rechtstreekse tegenstrever verzorgt de dekking en beschikt over een goede interceptie. Het duel 1 tegen 1 is onontbeerlijk op deze positie.
- iv) **Nummer 6 : (voetballende) controlerende verdedigende middenvelder**
Moet beschikken over een goed inspeelpass en een perfecte kruispass.
Leest het spel heel goed en heeft een zeer goede interceptie.
Heeft een groot infiltratievermogen en gezonde agressiviteit, vooral in het duel 1-1 zeer sterk. Denkt vooral in functie van de ploeg om de eerste tegenaanval op te vangen.
- v) **Nummer 8: (voetballende) controlerende verdedigende middenvelder**
heeft dezelfde taken als de Nummer 6 maar mag zich iets aanvallender instellen.
Er dient een goede wisselwerking te zijn met de Nummer 6 en beide mogen van plaats wisselen.
- vi) **Nummer 10: Aanvallende middenvelder**
Is de draaischijf van de ploeg en krijgt de vrijheid om aanvallend te doen wat hij wil.
Zal ook een minimum aan verdedigende taken krijgen.
Zorgt voor gevaar door in de buurt van het strafschopgebied te zwerven om zo de afvallende bal op te pikken.
- vii) **Nummer 7 & 11 : flankaanvallers**
Moet beschikken over een goede flankvoorzet.
Moet sterk zijn in de duels 1-1 maar dan in aanvallend opzicht. Zijn doel moet zijn de

achterlijn van de tegenstrever te halen om van daaruit een goed voorzet te geven. Knijpt naar binnen indien de aanval langs de andere zijde verloopt om zo voor gevaar te zorgen aan de 2^{de} paal. Moet beschikken over een loopvermogen.

viii) **Nummer 9 : Centrumspits**

Blijft voortdurend in de punt van de aanval om van daaruit aanspeelbaar te zijn.

Beschikt over een grote balvastheid opdat de middenvelders kunnen opschuiven en steun geven. Bewaart ten allen tijde de rust in het strafschoopgebied om zo een hoog en technisch scorend vermogen te hebben.

5. Opleidingsdoelstellingen Doelmannen

1) Ontwikkelingsfase 1

Doel: aanleren en verbeteren van de technieken eigen aan de doelmannen

a) Techniek

i) Verdedigend zonder bal

- (1) Uitgangshouding
- (2) Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

ii) Verdedigend met bal

- (1) Oprapen
- (2) Onderhands vangen
- (3) Blokkeren met de buik/borst
- (4) Bovenhands vangen.

iii) Het volgende op het lichaam, links en rechts naast het lichaam

- (1) Vallen
- (2) Duiken
- (3) In de voeten werpen
- (4) Zowel binnen als buiten het doelgebied verwerken van terugspeelballen

iv) Opbouwend / aanvallend:

- (1) Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts)
- (2) Doeltrap

b) Tactiek

i) Verdedigend spelsituaties:

- (1) Opstellen en positieospel in het doel
- (2) Opstellen en positieospel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter).
- (3) Duel 1 tegen 1

ii) Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:

- (1) Los = Deze bal is voor de keeper. De overige spelers moeten de bal laten gaan.

2) Ontwikkelingsfase 2

Doel: Aanleren en verbeteren

a) Techniek

i) Verdedigend zonder bal:

- (1) Uitgangshouding
- (2) Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- (3) Schijnbewegingen met het lichaam
- (4) Springen; Eén- en tweebenige afzet, omhoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van 1 of meer passen.

ii) Verdedigend met bal:

- (1) Oprapen
- (2) Onderhands vangen
- (3) Blokkeren met buik en borst
- (4) Bovenhands vangen
- (5) Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met de buik/borst met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen

iii) De volgende onderdelen uitvoeren op het lichaam, links en rechts naast het lichaam:

- (1) Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- (2) Vallen
- (3) Duiken
- (4) Zweven
- (5) Tippen: naast het doel
- (6) Stompen met twee vuisten en met 1 vuist met weerstand van 1 of meerdere tegenstrevers
- (7) In de voeten werpen/schuiven
- (8) Zowel binnen als buiten het doelgebied verwerken van terugspeelballen met links en rechts

b) Opbouwend/aanvallend

- i) Trap uit de handen, volley en drop-kick
- ii) Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- iii) Doeltrap

c) Tactiek

- i) Verdedigend spelsituaties
 - (1) Opstellen en positie spel in het doel en voor het doel
 - (2) Opstellen en positie spel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
 - (3) Duel 1 tegen 1
 - (4) Verdedigend spelhervattingen:
 - (5) Positiespel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty
- ii) Opbouwend / aanvallend
 - (1) Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
 - (2) Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
 - (3) De uitvoering (werpen, trappen)

3) Ontwikkelingsfase 3

Doel: verbeteren, perfectioneren van de aangeleerde technieken

a) **Techniek** : Alle technische vaardigheden, die tot nu zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

- i) Verdedigend zonder bal
 - (1) Uitgangshouding.
 - (2) Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
 - (3) Schijnbeweging; 1- en tweebeinige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop van 1 of meer passen.
- ii) Verdedigend met bal
 - (1) Oprapen
 - (2) Onderhands vangen
 - (3) Blokkeren met buik en borst
 - (4) Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts).
- iii) De bal bij de volgende oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam
 - (1) Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers.
 - (2) Vallen.

- (3) Duiken.
- (4) Zweven.
- (5) Tippen; over en naast het doel, verlengen en veranderen van de richting bij flankballen.
- (6) Stompen; met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders
- (7) In de voeten werpen/schuiven.
- (8) Noodafweer.
- (9) Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel, verwerken van terugspeelballen met L en R enz.

iv) Opbouwend/aanvallend:

- (1) Trap uit de handen; volley en drop-kick
- (2) Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- (3) Doeltrap

b) **Tactiek**

Alle tactische principes (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijdssituatie benaderen. met vooral nu de aanpassing/uitbreiding van het doelgebied (16m).

i) **Verdedigend spelsituaties:**

- (1) Opstellen en positieospel in en voor het doel
- (2) Opstellen en positieospel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- (3) Duel 1 tegen 1

ii) **Verdedigend spelhervattingen**

- (1) Opstellen en positieospel in en voor het doel
- (2) Aftrap
- (3) Hoekschop
- (4) Vrije schop (direct en indirect)
- (5) Strafschop
- (6) Scheidsrechtersbal

iii) Opbouwend/aanvallend

- (1) Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- (2) Snelheid waarmee de uitvoering (werpen, trappen en andere) moet gebeuren

6. Evaluaties

1) Inleiding

Om de evolutie van onze spelers op te volgen zullen er evaluatiemomenten worden ingelast. De evaluaties bestaan uit 2 delen.

Enerzijds worden er door de trainers evaluatiefiches ingevuld en anderzijds zijn er ook evaluatietesten. De evaluatietesten bestaan uit 2 delen, namelijk een test die de fysieke paraatheid test en daarnaast wordt de techniek getest.

De resultaten van deze evaluaties zijn louter en alleen voor de club, deze worden niet gecommuniceerd naar de ouders. Vanaf U12 zullen de spelers (indien gewenst in het bijzijn van de ouders) worden ingelicht over hun evolutie en hun werkpunten. De trainers kunnen de evaluatietesten inzien om zo in te spelen op het individu.

2) De Evaluatie fiches

Hier zijn het de trainers die samen met de jeugdcoördinator elke speler individueel beoordelen tijdens de trainingen en wedstrijden.

Tevens wordt er een verschil gemaakt volgens leeftijd (U7 – 10) en (U11 – U17)

De evaluatiefiches worden ter beschikking gesteld op de trainerscorner van de site

www.jonghoegaarden.be

a) De scores : de trainers geven per onderdeel/aspect een quotering van 1-5. Deze quotering wordt als volgt beoordeeld:

- i) 1 = onder regionaal niveau
- ii) 2 = gemiddeld regionaal niveau
- iii) 3 = goed regionaal niveau
- iv) 4 = zeer goed regionaal niveau
- v) 5 = uitstekend – hoger niveau haalbaar

b) Aspecten: net zoals in het jeugdplan wordt er gekeken naar verschillende vaardigheden.

i) Technische vaardigheden:

hier worden de technische vaardigheden bekeken. Dit gaat van passing tot passeerbeweging.

Vanaf U11 wordt ook het kopspel en de tackle beoordeeld.

ii) Tactische vaardigheden:

hier wordt gekeken hoe de speler de tactische doelstelling oppikt en uitvoert

Vanaf U11 wordt er gekeken hoe een speler deze taken uitvoert bij balbezit en bij balverlies.

iii) Fysieke paraatheid:

Hier worden een aantal fysieke parameters bekeken zoals daar zijn startsnelheid, sprongkracht...

iv) **Mentaliteit wedstrijd en training**

Hier wordt de mentaliteit van de speler beoordeeld.

Volgt hij regelmatig de trainingen, is de nodige inzet aanwezig...

3) **De evaluatie testen**

Die kunnen we opsplitsen in 2 grote delen.

De tussentijdse evaluaties en de eindevaluaties.

De tussentijdse evaluatie worden door de jeugdcoördinatoren samen met de trainer ingepland 2 à 3 maal per seizoen. Deze bestaan uit een paar eenvoudige testen die eenvoudig kunnen worden ingepland in de training.

Eénmaal per jaar worden de spelers onderworpen aan een reeks testen om zo hun evolutie in de domeinen techniek en fysiek op te volgen. Dit zijn dan de eindevaluaties en deze gaan door in de maand April.

a) **Tussentijds evaluaties**

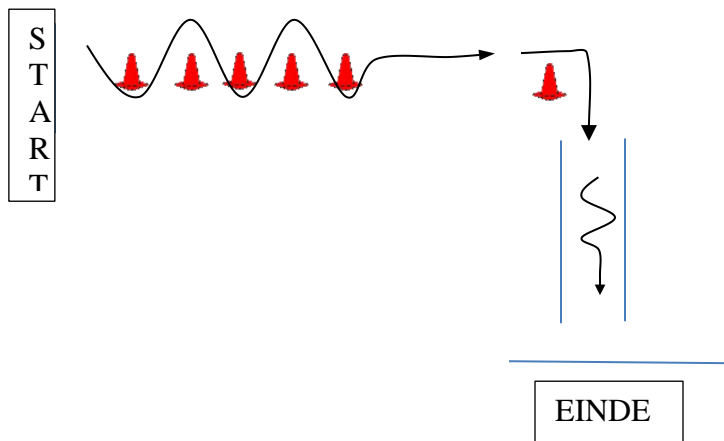
i) **Fysieke paraatheid:**

(1) **Startsnelheid** : 2 pogingen vanuit stilstand 10 meter spurt, beste tijd telt

(2) **Loopsnelheid**: vanuit stilstand 25 meter (tot en met U9) of 40 meter (vanaf U10) afleggen. 2 pogingen, snelste tijd telt.

ii) **Technische vaardigheid:**

(1) **Dribbelparkoer**: parkoer dien afgelegd te worden tegen tijd. 2x Herhalen. Beste tijd telt.



(2) **Jongleren met voeten**: Tot U8 is het toegelaten dat de bal 1x de grond raakt tussen elke aanraking.

(3) **Jongleren met het hoofd** : dit doen we pas vanaf **U12**

b) Eindevaluaties

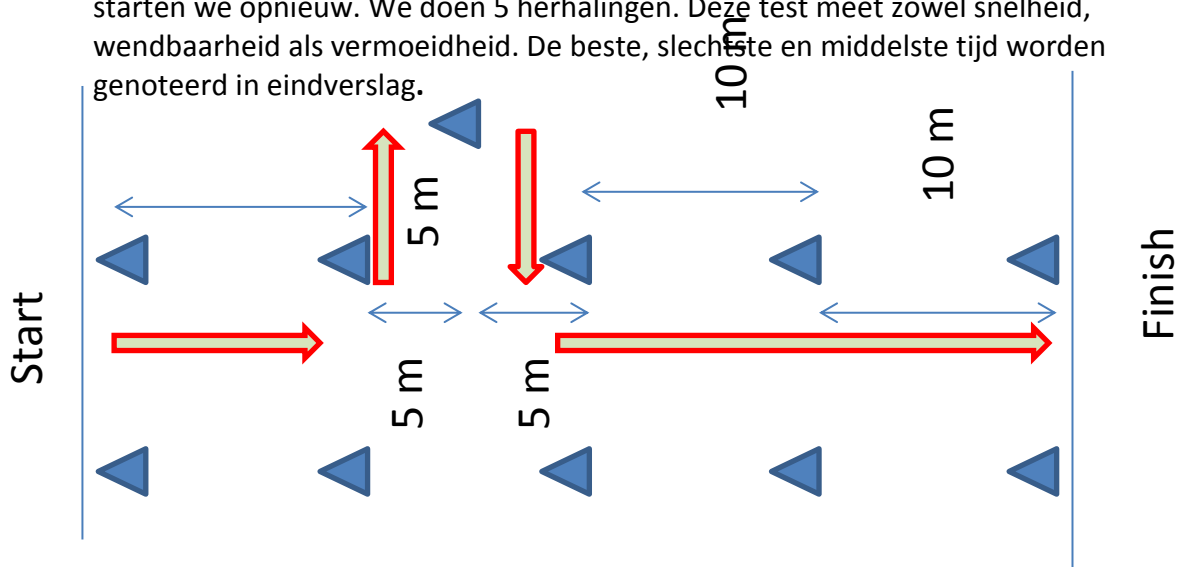
i) Fysische paraatheid

Hier werden door de jeugdcoördinatoren en de kinesist van de club een aantal testen ontwikkeld die verschillende domeinen omvatten

(1) Bangbo Sprint test

Doel : meten van snelheid, wendbaarheid en vermoeidheid

Elke speler loopt 10 m en dan een richtingsverandering van 5 m om nadien terug 20 m te lopen aan maximale snelheid. Telkens wordt de tijd gemeten om dit parcours af te leggen. Om terug te keren naar start mag de speler wandelen (max 30 sec) en nadien starten we opnieuw. We doen 5 herhalingen. Deze test meet zowel snelheid, wendbaarheid als vermoeidheid. De beste, slechtste en middelste tijd worden genoteerd in eindverslag.

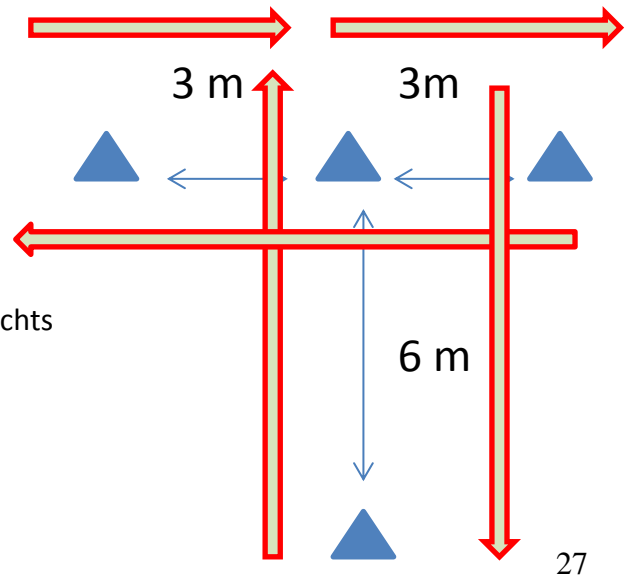


(2) T-agility test

Doel: meten van de wendbaarheid

De speler loopt eerst 6 meter voorwaarts, rond kegel en 3 meter naar links/rechts, rond kegel naar verste kegel (6m), vervolgens naar middelste kegel (3m) en dan naar start (6 m).

Deze test wordt zowel naar links als naar rechts gedaan, 2 pogingen, beste tijd naar links en rechts telt



(3) Start snelheid:

2 pogingen vanuit stilstand 10 meter spurt, beste tijd telt

(4) Loopsnelheid:

vanuit stilstand 25 meter (tot en met U9) of 40 meter (vanaf U10) afleggen. 2 pogingen, snelste tijd telt.

(5) Sprongkracht:

(a) Horizontale sprongkracht

Vanuit stand met beide voeten zo ver mogelijk springen. 2 pogingen, verste telt

(b) Verticale sprongkracht

Vanuit stand tegen de muur een streepje trekken met krijt. Met beide voeten afduwen en zo hoog mogelijk een nieuw streepje trekken. Verschil tussen twee streepjes is het resultaat. 2 pogingen, grootste verschil telt

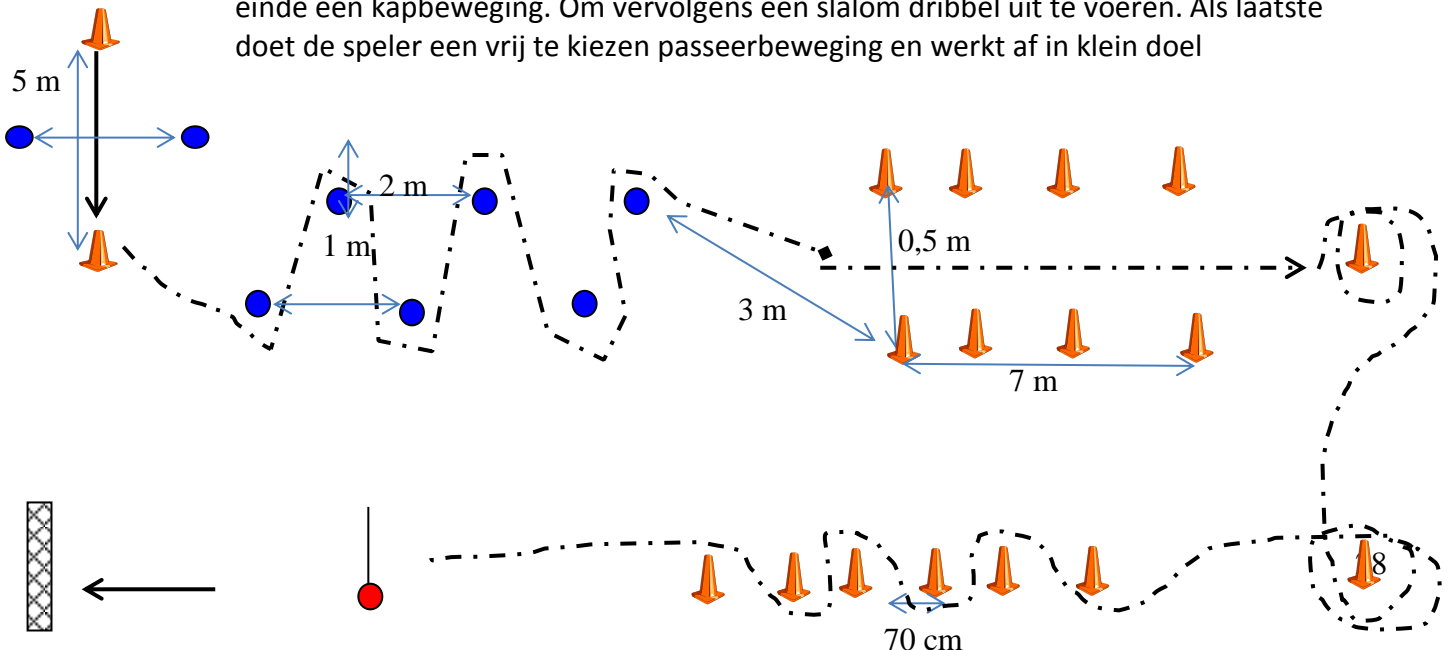
ii) Technisch vermogen

Doel:

het doel van de test is de dribbelvaardigheid, passing en traptechniek van de jeugd van Jong Hoegaarden te meten.

Elke speler (van U7 – U17) doet dezelfde test tenzij anders uitgewerkt.

- (1) **Dribbelvaardigheid** : de speler begint door een bal in te spelen over een afstand van 5m op een trainer/speler. Hij volgt zijn pass en neemt de bal over van de trainer/speler. Eerste beweging is dan bal leiden tussen de kegels/potjes (deze mogen niet geraakt worden). Daarna leidt de speler de bal door een vak van 7m op 0.5m en doet op het einde een kapbeweging. Om vervolgens een slalom dribbel uit te voeren. Als laatste doet de speler een vrij te kiezen passeerbeweging en werkt af in klein doel



iii) Traptechniek

hier maken we een onderscheid in de leeftijd. Vanaf U12 worden de testen op het groot doel uitgevoerd.

De spelers krijgen elk 5 doelpogingen waarvan er minstens 2 met de mindere voet moeten worden getrapt. Het doel is opgesplitst in vakken. Naargelang men treft krijgt men punten (zie afbeelding. Het doel staat op 8m van de ballen voor spelers tot en met U11.

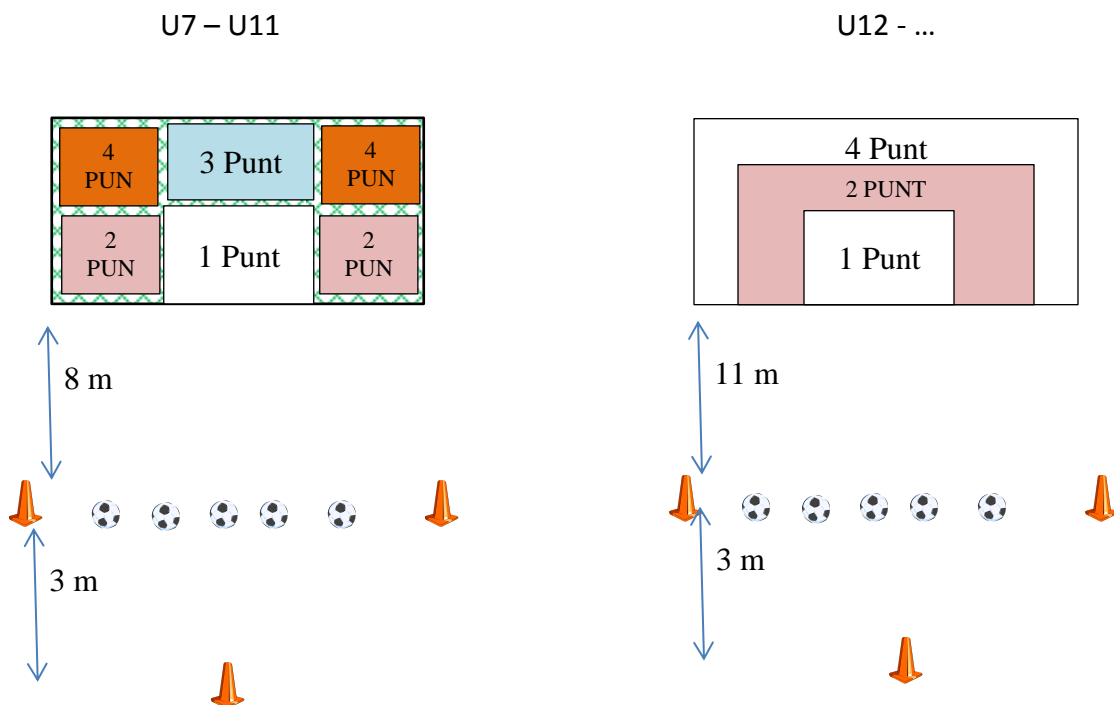
Vanaf U12 is dit 11m. Na elke trap moeten de spelers rond de kegel lopen die op 3 meter van de ballen staat. Tijdens de oefening wordt ook de tijd op genomen.

Voor de tijd zal per leeftijd het gemiddelde worden bepaald en daarna krijgt de speler extra punten naargelang zijn tijdsrangschikking.

De beste tijd krijg 5 punten en zo gaan we naar beneden...

Voor U7 – U11 : duiveltjesdoel met in midden minidoel. Indien men de paal of lat van het minidoel raakt wordt het punt van het minidoel geteld (dus 1 punt).

Vanaf U12 : groot doel met daarin duiveltjesdoel en daarin een minidoel. Ook hier is de regel geldig, raak je een paal van een doel dat binnenin staat telt het punt van dit doel (Bij deklat duiveltjes doel is 2 punt)



7. Niveaucodes

1) Algemeen

Om de spelvreugde en succesbeleving te optimaliseren en mee in te stappen in de doelstellingen van de KBVB zal ook Jong Hoegaarden het principe van “Niveaucodes” toepassen.

Dit houdt in dat meer getalenteerde spelers samen in een ploeg spelen.

De indeling van de groepen zal gebeuren in samenspraak met alle trainers per leeftijdsgroep en de jeugdcoördinatoren. Indien er geen consensus wordt gevonden is het de TVJO na consultatie van de jeugdcoördinatoren die de finale beslissing neemt.

Deze selecties zijn geen vaste groepen en kunnen doorheen het seizoen wisselen. De jeugdcoördinatoren en trainers zullen op regelmatig basis de spelers evalueren.

Dit alles om onze jeugdspelers toe te laten wedstrijden te spelen die aangepast zijn aan hun niveau, om zo hun succesbeleving maar ook hun uitdagingen en hun spelvreugde te vergroten.

Hiermee worden ook de grote en onplezierige scoreverschillen bij winst of verlies vermeden (minder eindscores van bijv. 15-2 of 0-10)

2) Welke zijn de verschillende niveaucode en wat houden deze in:

a) Niveaucode 1 = minder dan gemiddeld niveau

i) dit is de minder getalenteerde groep

ii) jongens die pas op latere leeftijd in het voetbal stappen

iii) de ploeg bestaat veelal uit laatrijpe spelers

iv) bij U15 – U17 – U19 bestaat de ploeg uit veelal eerstejaars.

b) Niveaucode 2 = gemiddeld niveau

Is eigenlijk de standaardkeuze. Deze voldoen aan het gemiddelde niveau van het gewestelijke voetbal.

c) Niveaucode 3 = beter dan gemiddeld niveau

i) Er is sprake van een sterke lichte

ii) de meer getalenteerde spelers die samen eens sterk geheel vormen

iii) de ploeg bestaat veelal uit vroegrijpe spelers

iv) bij U15 – U17 – U19 bestaat de ploeg veelal uit tweedejaars

8. Maandplanning

	Augustus	September	Oktober	November	December
U7	Balgewenning en coördinatie	Ruitvorm aanleren	Bal leiden beide voeten	Doelpoging kortbij	Doelpoging vanop 7 m
U8	Dribbel + Leiden	Doelpoging van kortbij	Korte pass en vrij lopen	Aanname verste voet (L + R)	Duel 1 tegen 1
U9	Dribbel + Leiden	Korte pass, aanspeelbaar zijn	Duel 2 – 1 / 3 – 2	Passeerbeweging schaar + doelpoging	Opbouw van achteruit
U10	Dribbel + leiden + aanleren inworp	Aanleren dubbele ruit	Doelpoging vanop 10m na passeerbeweging	Opbouw van achteruit over de flank	Pass – dribbel – duel
U11	Dribbel + leiden + Herhalen dubbele ruit	Controle half hoge bal na inworp	Half hoge passing + controle	Afwerking na half hoge voorzet	Passeerbewegingen met afwerking op doel
U12	Dribbel + leiden	Driehoekjes maken	Kopspel	Opbouw van achteruit	Afwerking na hoge passing met controle
U13	Dribbel + Leiden	Diepte zoeken	Combinatie startend met 1-2	Hoge voorzet + afwerking	Passeerbeweging op snelheid
U15	Posities in 11 – 11 aanleren	Buitenspel omzeilen	Aanvallende automatisen Ook stilstaande fases	Opbouw van achteruit Kort – lang – kort	Veranderen van flank
U17	Basisconditie met bal Positiespel	Opbouw van achteruit	Duel 1 tegen 1 op de flank met voorzet	Afwerking op doel na dieptepass en kaats	Tegenstrever opsluiten – druk naar voor

	Januari	Februari	Maart	April	Mei
U7	Doelpoging kortbij en vanop 7m	Duel 1 tegen 1	Leiden en dribbelen	Trappen op doel na actie vanop buitenkant	Fun
U8	Bal aanname en wegdraaien	Leiden en dribbel met tegenstrever in de rug	Duel 2 - 2	Passeerbeweging overstap + doelpoging	Fun
U9	Juiste keuze maken dribbel, pass...	Balcontrole lage bal	Opbouw van op de flank met voorzet	Passeerbewegingen	Fun
U10	Duel minder- of meerderheids-situatie	Onmiddellijk trappen op doel bij doelmkans	Afwerking op doel na passeerbeweging	Doelpoging 12 m	Fun
U11	Infiltratie zonder bal	Vrijlopen Aanspeelbaar maken	Wedstrijdvorm 3 – 4 of 4 – 4	Doelpoging 15 m Rollende en stil liggende bal	Fun
U12	Doelpoging 15m op rollende en stilliggende bal	Passeerbeweging met druk van achteren	Meerderheidssituatie	Doelpoging 15 à 20 m met controle	Fun
U13	Veranderen van flank	Schuiven en kantelen	Meerderheidssituatie	Doelpoging 15 à 20 zonder controle	Fun
U15	Doelpoging vanop 20m	Afsluiten speelhoeken	Schuiven kantelen verdedigend blok	Infiltratie vanuit het middenveld	Fun
U17	Opjagen balbezitter	Omschakeling zowel aanvallend als verdedigend	Kopspel Aanvallend en verdedigend	Creatie meerderheidssituatie	Fun