



# K.F.C. PULLE

## VOETBALBELEIDSPLAN

### KFC PULLE.

#### *1:INLEIDING*

Dit is het jeugdvoetbalbeleidsplan 2010-2015 van KFC PULLE. Dit jeugdbeleidsplan geeft aan hoe de komende jaren zal getracht worden vorm te geven aan de voetbalopleiding van KFC PULLE. Dit plan geeft inzicht in de organisatie van de jeugdafdeling en de manier waarop we onze doelstellingen willen realiseren.

Hierbij moeten we rekening houden met de verschillende leeftijdsgroepen en de daarbij horende kenmerken van de jeugdspelers.

Dit plan is een leidraad voor het bestuur, trainers, spelers, ouders en dient ter ondersteuning van de door hen uit te voeren taken. Dit plan is een basisplan, het geeft een manier van werken aan,

en het heeft enkel een slaagkans wanneer iedereen binnen de club KFC PULLE volledig meewerkt.

Het doel is zoveel mogelijk voetbal met zoveel mogelijk plezier.

Dit jeugdvoetbalbeleidsplan zal elk jaar geëvalueerd worden en aangepast indien nodig.

Het document is samengesteld door de jeugdcommissie en goedgekeurd door de raad van bestuur van KFC PULLE op de bestuursvergadering van 1 maart 2009.

De Voorzitter

De Secretaris

## **2: BESCHRIJVING CLUB**

### **2.1 Algemene beschrijving van de club.**

KFC Pulle is opgericht in 1949. De clubkleuren zijn groen en wit. De accommodatie is gelegen aan de torenstraat 77 te Pulle. KFC Pulle heeft de beschikking over 2 velden waarvan 1 veld voorzien is van een lichtinstallatie. Dit terrein wordt gebruikt als trainingsveld. (terrein B) Er is een kantine met een capaciteit van 300 personen en een aparte blok met 4 grote kleedkamers, een washok, materiaalhoek en kleedkamer voor de scheidrechters. De vier kleedkamers zijn voorzien van verwarming en douches.

### **2.2 Ledenaantallen Kfc Pulle.**

Het ledenaantal van Kfc Pulle is als volgt opgebouwd. (oktober 2009)

Jeugdleden	:105
Seniors heren	:85
Seniors dames	:20
Niet actieve leden	:30
Totaal	:240

### **2.3 Organisatie KFC Pulle**

KFC Pulle heeft een hoofdbestuur dat bestaat uit 6 personen. Het hoofdbestuur bestaat uit de voorzitter, secretaris en een kassier, zij vormen de raad van bestuur van VZW Kfc Pulle. Het dagelijks bestuur van de club gebeurt door de leden van de raad van bestuur aangevuld met 3 leden. Naast het hoofdbestuur zijn er een tweetal commissies actief. De "jeugdcommissie voetbal zaken" behandelt alle sportieve zaken mbt de jeugd. De "evenementencommissie" organiseert activiteiten voor de jeugd zoals een kerstfeest, toernooi, paasfeest enz.

## **3: ONTWIKKELING VAN HET JEUGDBELEIDSPLAN**

### **3.1 Waarom een jeugdbeleidsplan**

Kfc Pulle loopt al jarenlang tegen de zelfde problemen en daarom is nu de stap gezet om een jeugdbeleidsplan op te stellen. Tot op heden was er nog geen jeugdbeleidsplan aanwezig binnen de club, waardoor het beleid van de jeugdafdeling afhankelijk was van het inzicht en creativiteit van een aantal goedwillende vrijwilligers. Er werd echter geen consequente lijn gevolgd. Door middel van het jeugdbeleidsplan wil de club een meer gestuctureerde omgeving creëren waar zowel jeugd, seniors, bestuur, trainers en andere belanghebbende voordeel kunnen uit halen.

We willen de jeugd een goede jeugdopleiding bieden zodat de jeugd op een hoger niveau komt te spelen. Het doel is goed opgeleide spelers af te leveren aan de seniors. Op langere termijn moet dit een positieve uitwerking hebben op de vereniging.

## **4:DOELSTELLING JEUGDBELEIDSPLAN**

### **4.1 De algemene doelstellingen van de club zijn:**

-Een klimaat creëren waarbij:

- de speler zich kan ontwikkelen zowel prestatief als recreatief.
- er plezier wordt beleefd.
- de normen en waarden van vereniging gerespecteerd worden.
- de speler zich bindt aan de club (speler, trainer, vrijwilliger, bestuurslid enz.)
- spelers uit de jeugdopleiding doorstromen naar het 1<sup>e</sup> elftal

### **4.2 Doelstellingen jeugdvoetbalbeleidsplan**

Korte termijn 1-2 jaar

- een zo goed mogelijke voetbalopleiding bieden voor de jeugd (trainers opleiden).
- instroom van jeugd op peil houden of brengen (+- 10 duiveltjes /jaar)
- de jeugd zoveel mogelijk de kans geven om te voetballen.
- het plan communiceren naar ouders, trainers
- betere communicatie binnen de jeugdafdeling.
- grotere betrokkenheid van spelers, trainers, ouders binnen de club.
- het invoeren van het plan.
- Creëren van meer voetbalbeleving tijdens de trainingen en wedstrijden.

Lange termijn 3-4 jaar

- het plan verder uitvoeren en jaarlijks evalueren.
- positieve omgeving creëren binnen de jeugdafdeling van Kfc Pulle.
- toename van het aantal jeugdspelers en vrijwilligers.
- goed opgeleide trainingsstaf.
- verbetering van de resultaten van de gehele jeugdafdeling.
- jaarlijks 2 spelers laten doorstromen naar het 1<sup>e</sup> elftal.

# OPLEIDINGSPLAN K.F.C. PULLE

---

## *HOE LEER JE EEN KIND VOETBALLEN?*

Het antwoord op deze vraag is net zo simpel als de vraag zelf, want de beste, zo niet de enige manier is: **“ DOOR HET KIND TE LATEN VOETBALLEN”**

Het is bekend dat kinderen dingen leren door ze **vaak** te laten doen en dat geldt uiteraard ook voor het voetballen. Hoe vaker ze spelen, en hoe vaker ze er mee bezig zijn des te beter het uiteindelijk zal gaan. Aanleg speelt bij het uiteindelijke resultaat een zeer grote rol maar zonder te oefenen kan men geen spel leren.

Voor de trainer is het van groot belang dat hij weet hoe het kind voetbal beleeft en ervaart, want als de kinderen plezier hebben in het spel, dan zijn ze gemotiveerd bezig en dan leren ze het meest. Daarnaast is het belangrijk dat ze de dingen die ze moeten doen ervaren als een echt spel, als echte voetbal, want juist dat motiveert.

Om dit goed te kunnen is het belangrijk dat de trainer weet hoe het kind of de jongere in elkaar zit, want er zijn grote verschillen tussen duiveltjes en scholieren.

De methode die wij zullen gebruiken bij **K.F.C. Pulle** is er eentje die uitgaat van de belevingswereld van het kind en deze methode is gebaseerd op de volgende peilers.

- Optimale beleving
- Veel herhalingen en variatie binnen dezelfde organisatie
- Juiste coaching
- Veel meer aandacht voor het technische dan het fysieke.

( Vlaamse trainingsschool - Cock Van Dijck )

Als deze dingen goed ingevuld worden dan kan een training niet mislukken!!!!!!

## *WAT MOETEN WE AANLEREN?*

ANALYSE: Om te weten wat we nu eigenlijk aan onze jeugdspelers moeten aanleren moeten we het voetbalspel ontleden. Als we dit doen stel je vast dat voetbal eigenlijk een vrij eenvoudig spel is. Vooreerst zien we dat de hoofdbedoeling van voetbal spelen eigenlijk zeer simpel is nl. met zijn allen zoveel mogelijk doelpunten scoren en met zijn allen verhinderen dat er doelpunten worden tegen gescoord. Vervolgens kunnen we in het voetbalspel vier hoofdmomenten onderscheiden, je hebt de bal ( bent in balbezit ) of je hebt die niet (in balverlies). De andere twee hoofdmomenten zijn: het moment van balverlies en het moment van bal veroveren. Rekening houdend met de hoofdbedoeling ( scoren en niet laten tegenscoren ) en afhankelijk van de hoofdmomenten van het spel kunnen we bepaalde vaardigheden afleiden die je nodig hebt om het spel op een behoorlijk niveau te spelen.

## WELKE ZIJN DE VEREISTE VAARDIGHEDEN?

### 1:BIJ BALBEZIT : ( eerste hoofdmoment )

#### Spelbedoelingen:

- hoofddoel is altijd : doelpunten maken.
- om dat te bereiken moet je : kansen creëren.
- Als je kansen wil creëren moet je : goed gaan opbouwen.

#### Algemene uitgangspunten :

- Maak de speelruimte zo groot mogelijk, in de breedte en in de diepte.
- Zoek naar de mogelijkheden om diep te spelen.
- Hou de bal in de ploeg (als wij de bal hebben kunnen de anderen niet scoren ).
- Zorg voor een optimale veldbezetting.

Er kan natuurlijk altijd maar één speler tegelijk aan de bal zijn, die moet de bal kunnen doorspelen naar een medemaat. Dit kan je op verschillende manieren doen, met verschillende delen van de voet. De **pass binnenkant** voet echter is hiervoor de techniek bij uitstek. Die manier van passen wordt in 80% van de gevallen gebruikt.

De speler naar wie je past, moet die bal kunnen ontvangen en controleren

= **aannemen/stoppen** om het verloop van het spel verder te zetten.

Hij heeft nu de keuze :

- ofwel geeft hij op zijn beurt een pas. ( **Traptechniek** )
- ofwel maakt hij terreinwinst bal aan de voet met het al dan niet passeren van een tegenstander. ( = **Leiden/dribbelen** )
- ofwel trapt hij op doel. ( **Scoren – wreeftrap op doel** )
- Verder is voetbal ook een ploegsport. Dus moet de speler die de bal heeft, geholpen worden door zijn ploegmaats. Zij helpen hem door zich altijd aanspeelbaar op te stellen ( = **vrijlopen** ) en hem zo de mogelijkheid te bieden om een pass te geven.

Hieruit is te besluiten dat er eigenlijk maar **5 vaardigheden** nodig zijn om te kunnen voetballen. Het voetbalspel is een voortdurende aaneenschakeling van die **5 vaardigheden** nl: passen – aannemen – leiden en/of dribbelen – vrijlopen enz. tot men kan scoren. Diezelfde opeenvolging komt in het spel steeds terug. Deze ontleding van het verloop van het voetbalspel toont ons aan dat we in balbezit eigenlijk maar een paar vaardigheden goed moeten aanleren om de spelers toe te laten het spel op een goed niveau te spelen, namelijk :

1. Passen ( meest gebruikte vorm = binnenkant voet )

2. Bal aannemen
3. Leiden / dribbelen / 1-1 duel ( cock van dijck )
4. Trappen op doel
5. Mekaar helpen = vrijlopen + onderling coachen.

**DEZE VIJF BASISVAARDIGHEDEN DIE VEREIST ZIJN, WIL JE ALS PLOEG IN BALBEZIT BLIJVEN, ZIJN DOMINANT IN ONZE JEUGDOPLEIDING EN WORDEN STEEDS IEDER JAAR WEER HERHAALD WANT.....**

**LEREN = HERHALEN = LEREN.**

## **2:BIJ BALVERLIES : ( tweede hoofdmoment )**

### Spelbedoelingen

- doelpunten voorkomen
- de bal weer veroveren

### Algemene uitgangspunten :

- maak de speelruimte voor de tegenstander zo klein mogelijk.

Dit doen we door : - pressie op de bal

- laten zakken naar eigen doel

- knijpen aan de zijkanten

- \* voorkom dieptespel door pressie op de balbezittende tegenstander.
- \* in de buurt van de bal scherp dekken
- \* scherm de weg naar het doel af ( binnenste lijnen dekken )
- \* probeer dit steeds voetballend te bereiken : - zonder overtredingen  
- zonder de bal wild weg te trappen.

Dus in het andere hoofdmoment nl. **balverlies** heb je andere “ verdedigende”

vaardigheden nodig.

Snelle en directe omschakeling en denken en doen met volgende klemtonen:

1. Speler in balbezit wordt direct aangevallen. Alle andere spelers denken verdedigend en stellen zich ook zo op, hierbij heeft iedere speler binnen de ploeg zijn specifieke taak die gekoppeld is aan zijn positie in de ploeg.

2. ieder “ **bewaakt** ” zijn **eigen zone**.
3. Dicht bij het doel wordt kort gedekt, verder van het doel wordt lossers gedekt.

Bij elk van deze hoofdmomenten moeten de trainers de volgende zaken zelf weten en aan de spelersgroep duidelijk proberen te maken:

- a. Spelbedoelingen.
- b. Algemene uitgangspunten.

### **3:MOMENT VAN BALVERLIES**

#### **Spelbedoelingen:**

Snel schakelen naar de bedoelingen die nagestreefd dienen te worden bij balbezit tegenpartij.

#### **Algemene uitgangspunten :**

- Probeer de dieptepas te voorkomen.
- Dwingen tot breedtespel, terugspelen of individuele actie.
- Voor alle spelers geldt doelpunten voorkomen.
- KNIJPEN, d.w.z. de spelers van de zijanten trekken naar binnen zodat er binnendoor geen ruimte is en de tegenstander dus gedwongen wordt om over de buitenkanten te spelen.
- PRESSEN OP DE BAL, bij voldoende medespelers veel druk zetten op de bal en in de buurt van de bal om zodoende de tegenstander het spelen moeilijk te maken en om de bal snel te veroveren.
- OPHOUDEN, bij weinig medespelers in de buurt van de bal proberen om de snelheid uit de actie te halen bij de tegenstander.

### **4:MOMENT VAN BAL VEROVEREN**

#### **Spelbedoelingen :**

Snel schakelen om de spelbedoelingen bij balbezit eigen partij te verwezenlijken.

#### **Algemene uitgangspunten :**

- de speler die balbezit heeft probeert diep te spelen.

- De juiste spelers vragen om de bal in de diepte.
- Maak ruimte zo groot mogelijk.
- Kies de positie dat de balbezitter je ook ziet ( niet in de rug ).
- Spelers zonder bal moeten actief meedoen

Als trainer dien je voor al deze zaken oog te houden, je moet het spel goed kunnen analyseren. Met andere woorden: “ een wedstrijd kunnen lezen” en deze gaan vertalen op een eenvoudige maar duidelijke manier naar je spelersgroep.

### ***HOE KUNNEN WE DE VEREISTE VAARDIGHEDEN INDELEN?***

De afgeleide vaardigheden van de vier hoofdmomenten binnen het voetbalspel zijn in te delen in 4 domeinen nl.

- **Techniek** ( = alle traptechnieken, aannemen, leiden – dribbelen, trap op doel, kopspel, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen enz.....
- **Tactiek** ( = individueel dus “vrijlopen” en collectief “hoe spelen als ploeg” )
- **Fysiek** ( = snelheid, uithouding, coördinatie, lenigheid )
- **Mentaal** ( = wil om te winnen, sportiviteit, duelkracht enz....)

Al deze domeinen, het ene weliswaar meer dan het andere, zijn te trainen. Deze facetten van voetbal kunnen en mogen weliswaar niet allemaal tegelijk getraind worden. Gedurende de jeugdopleiding zullen we moeten klemtonen leggen.

Het zijn de eigenschappen van het groeiend kind die bepalen welk facet we wanneer gaan trainen.

## **Wel is het aanleren van techniek de constante, de rode draad doorheen de volledige duur van de opleiding.**

In het vervolg van deze bundel is een opsomming gemaakt van alle vaardigheden op technisch, tactisch en fysisch vlak die we binnen een bepaalde jeugdcategory moeten aanleren en beklemtonen (= steeds blijven herhalen).

De vaardigheden worden van makkelijk naar moeilijk aangeboden.

Het is zeer belangrijk dat we met de essentie beginnen ( = pass binnenkant voet, balgevoel, balcontrole ) en alles systematisch opbouwen. Het heeft geen enkele zin om zaken te willen forceren. Zo kun je duiveltjes geen lange pass laten geven en kun je hen het principe van de rugdekking niet aanleren. Alles

op zijn tijd is de leuze. Het is van het grootste belang om vooraleer we overgaan naar moeilijker technieken dat de vorige reeds goed gekend zijn.

Al blijf je als trainer steeds afhankelijk van de kwaliteit van je spelersgroep probeer je toch te houden aan het programma zoals het beschreven is per leeftijdsgroep.

Voor we groep per groep overlopen geven we de trainers enkele tips mee waarmee ze best rekening houden als ze een training gaan geven.

#### **LEERTOON:**

- maak de bedoeling duidelijk in voor de groep begrijpbare taal.
- Wees kort en zakelijk met de uitleg.
- Correct en beschaafd blijven.
- Activeren, stimuleren of bedaren daar waar nodig is.
- Coach positief, een schouderklopje kan wonderen doen.

#### **HOUDING:**

- correct, attent en pittig, je moet uitstraling hebben.
- Zelfverzekerd ( goede houding )
- Kijk de groep aan als je iets zegt.
- Geef geen training met je voorbereidingsbriefje in de hand, dit geeft een zwakke indruk bij de spelers. ( bereid dus goed je training voor zodat je precies weet als je het veld betreedt waar al je materiaal dient te komen).

#### **KLEDING:**

- aangepast aan het gebeuren.
- Verzorgt en netjes.
- Spelers die naar de training komen zonder aangepaste uitrusting laat je NIET deelnemen.

#### **PLAATS:**

- zorg dat je de hele groep kunt zien, niemand in de rug.
- Laat de groep niet tegen de zon inkijken.
- Niet tegen de wind inpraten.

#### **VOORBEELD:**

- plaatje, praatje, daadje en dat wil zeggen de oefening eerst voordoen, dan uitleggen en vervolgens laten oefenen.

- Vooraleer het oefenen te beginnen vraag eerst of iedereen de oefening begrepen heeft.
- Wanneer je iets wil voordoen kan dit ook gebeuren door een jeugdspeler van een hogere ploeg, kinderen kijken er naar op en het is voor hen ook geloofwaardiger als een “bijna leeftijdsgenootje dit al kan”. Dan zijn ze zeker als ze genoeg oefenen ze het ook zullen kunnen.
- Spreek daarvoor af met de trainer van een hogere ploeg als je beroep wil doen op een van zijn spelers.

#### **CORRECTIES:**

- groepsgewijs, dus aan heel de groep of
- individueel, aan een speler apart en
- positief i.v.m. het zelfvertrouwen.

#### **INTENSITEIT:**

- de hele groep moet zoveel mogelijk bezig zijn, **geen filetrainingen**, ga desnoods over op stationtrainingen.
- Zorg voor een goede arbeid – rust verhouding.

**IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK GAAN WE ALLE JEUGDPLOEGEN EENS ONDER DE LOEP NEMEN OM ZO AANDACHT TE VESTIGEN OP VERSCHILLENDE ITEMS DIE EIGEN ZIJN AAN DEZE PLOEG EN OF LEEFTIJDSCATEGORIE.**

**WE GAAN DIEPER IN OP DE LEEFTIJDKENMERKEN, RAKEN EVEN ENKELE TIPS VOOR DE TRAINER AAN, OMSCHRIJVEN DE HOOFDDOELSTELLINGEN EN BELICHTEN DE SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN, ZOALS DE TECHNIEK, TACTIEK, FYSIEK ENZ.....**

**EENMAAL WE AL DEZE PUNTEN HEBBEN AANGERAAKT STAAN WE OOK EVEN STIL BIJ DE OPBOUW, INHOUD EN AANPAK VAN EEN TRAINING VOOR DE SPECIFIEKE LEEFTIJDGROEP.**

## U6/U7/U8/U9

### LEEFTIJDSCENMERKEN DUIVELTJES:

Leeftijd: 5 tem 8 jaar

#### Fysische eigenschappen:

- kracht: quasi nihil.
- lenigheid: groot.( vooral ter hoogte van de gewrichten)
- uithouding: zeer beperkt.  
snelle recuperatie na korte inspanningen.
- Snelheid: specifiek doch variabel van kind tot kind.
- coördinatie: men heeft de indruk van harmonie.
- morfologie: begint te renderen, harmonische ontwikkeling van het lichaam.

#### Psychologische eigenschappen:

- gewennen al spelend.
- grote drang tot bewegen.
- het voetbalspel = avontuur.
- omzeggens geen concentratie.
- zeer egocentrisch en asociaal.
- rivaliteit bestaat niet.

#### Technische eigenschappen:

Balbeheersing is quasi onbestaand: dribbelen, bal leiden, bal stoppen, bal over de grond aannemen, scoren.

De bal lijkt iets te zwaar voor deze leeftijdscategorie.

Deze kinderen willen spontaan bewegen, veel kunnen spelen en plezier hebben samen met hun leeftijdsgenootjes. **De trainer moet dus het kind en het plezier centraal stellen.**

Duiveltjes zijn heel egocentrisch ingesteld en kunnen nog maar moeilijk in teamverband via samenspel spelen. Ze zijn héél erg met hun eigen bewegingen en acties bezig.

Duiveltjes vinden het wel belangrijk om bij de groep te horen.

Voor duiveltjes is het veroveren van de bal een eerste doelstelling en het er achteraan hollen een tweede met het gekende “hoopjesvoetbal” tot gevolg.

Voor duiveltjes gaat het dan ook volledig tegen hun natuur in om weg te lopen **van de bal (in de ruimte – vrijlopen ) of op een plaats te gaan staan ver verwijderd van de bal.**

- Duiveltjes-voetbal beperkt zich tot het dribbelen, een trap naar voor en een schot op doel.
- Duiveltjes zijn snel afgeleid, hun gedachten dwalen af, ze kijken rond.
- Daarom zijn ze ook niet zo aandachtig bij uitleg.
- Voor duiveltjes is denken gekoppeld aan zien. Weinig uitleg, snel en goed voordoen.
- Er is meestal sprake van groot niveau verschil.
- 2<sup>de</sup> jaar duiveltjes zijn al veel doelgerichter. Basisbegrippen als achter/ links rechts zijn al uit te leggen. Spelertjes beginnen meer samen te spelen.
- Duiveltjes zijn heel gevoelig voor het belonen, straffen heeft weinig effect.

### **TIPS VOOR EEN DUIVELTJES-TRAINER:**

- Hou rekening met de specifieke kenmerken van uw groep.

Als je dit doet zal je veel van hun gedrag begrijpen. Kinderen zijn geen mini-volwassenen, maar hebben hun eigen wereld.

- Wees rustig en vriendelijk en heb vooral véél geduld.
- Het resultaat van de wedstrijd is voor jou van ondergeschikt belang, probeer dit ook de ouders duidelijk te maken.
- Probeer goed te communiceren met de ( kritische) ouders, dit levert een positieve houding t.o.v.de club en bij de ouders.
- Weinig uitleg bij training, goed voordoen is beter.
- Speel bij oefeningen in op hun rijke fantasiewereld, leef mee in hun wereld.
- Veel herhalen, maar in een andere vorm. Vb. andere hindernissen bij dribbelparcours, andere partijvorm.
- Partijtjes met niet al teveel regels, het doel is scoren.
- Elke speler een bal.
- Gebruik humor in uw trainingen. ( niet overdrijven )

## HOOFDDOELSTELLING:

**Ontdekken en plezier beleven=spelen=voetballen=plezier**

Het algemene doel van een training voor duiveltjes is hen **leren baas worden over de bal**. Bij de duiveltjes staat alles in het teken van het ontdekken. Het leren ontdekken van **de bal** (hoe rolt, stuit, en trap ik een bal) het leren ontdekken hoe om te gaan met een **tegenstander**. Vaardigheden worden aangeleerd door hen veel te laten spelen ( ook bewegingsspel ). Alle oefeningen worden dus gegeven MET bal. Alle oefeningen moeten vooral ook plezierig zijn.....met mogelijkheden tot **veel** scoren.

NB: Zoals voor alle leeftijdsgroepen geldt hier ook het principe dat de oefenstof vooral uit het spelen van veel partijtjes met wisselende aantallen moet bestaan. 1/1 – 2/2 – 3/3. Op die manier leren spelertjes het spel zelf ontdekken. Zeg ze niet alles voor..... laat ze spelen.

**Let op: Zorg er wel voor dat de afmetingen van de terreinen aangepast zijn aan de leeftijd en doelstellingen.**

## SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN:

### **TECHNIEK:**

#### **1. TRAPTECHNIEK:**

##### **1.a. Pass binnenkant keuzevoet.**

Leren geven van een goede pass binnenkant voet.

Let vooral op de goede uitvoering. Fouten moeten snel gecorrigeerd worden want fouten worden snel ( slechte ) gewoontes die moeilijk af te leren zijn.

Maak het spannend door de spelers te leren “mikken”. Daag hen in de oefeningen uit om bv. kegels te leren raken, bal door een haagje of tussen kegels spelen, bal door de benen van een maatje spelen enz.....

Nu en dan ook eens laten oefenen met de andere voet.

Tweedejaars nadrukkelijk laten oefenen met beide voeten.

##### **1.b. het aanleren van een wreeftrap op doel.** Het leren scoren.

Eerst leren juist mikken met de binnenkant voet. Later hen leren harder op doel te trappen met de wreef. Maak hen duidelijk dat trappen met de binnenkant preciezer is.

Duiveltjes willen te graag heel hard trappen, leg hen uit dat juiste trappen belangrijker zijn. Doelpunten scoren is voor hen het belangrijkste, geef hen dus tijdens de training daar voldoende de kans toe.

**Laat bv.als hiervoor gemeld veel oefeningen, (dribbelparcours,passoefeningen,oefeningen 1/1 e.d.) eindigen met een** trap op doel.

### **1.c. het aannemen/meenemen van de bal:**

Eerst aannemen in stand, later aannemen proberen in een beweging naar de bal toe = in de bal bijten ( 2<sup>de</sup> jaars). Ook in het spelen van partijtjes de spelertjes verplichten eerst de bal stil te leggen – te kijken – en dan de pass te trappen. Je kan hiervoor de spelregels inschakelen dat de speler die de bal krijgt niet mag worden aangevallen. Enkel de pass mag worden onderschept.

### **2. BAL LEIDEN EN DRIBBELEN:**

#### **2.a. bal leiden zonder hindernissen:**

Het leren lopen met bal aan de voet. In rechte lijn en in slalom en cirkelvorm. Het leren **voelen** en **behandelen** van de bal met **alle delen van de voet**. Héél belangrijk hierbij zijn de oefeningen van: **Cock Van Dijck**.

Allerlei spelvormen zijn hiervoor te bedenken. Vb. overloopspel, jager en vossen en andere tikspelen. Nu en dan estafettewedstrijdjes houden. Het nu en dan gebruiken van ballen met andere omvang (vb tennisballen of andere kleine ballen) is aan te raden.

#### **2.b. bal leiden met hindernissen:**

Het drijven van de bal rond hindernissen.

(kegels, paaltjes, onder haagjes enz....). Laat het parcours dat ze moeten afleggen eindigen met een trap op doel. Ook hier kunnen er estafettes tussen 2 ploegen gegeven worden.

#### **2.c. dribbelen:**

De bal leren **beschermen tegen afpakkers**. Hoe kan ik met de bal langs een tegenstander gaan.

Veel oefeningen 1/1 gevolgd door het afwerken op doel of met een score ( bv. Bal over de lijn, klein doeltje, tussen 2 kegels)

Ook oefeningen 2/2 – 3/3.

Ook allerlei overloopspelen:

( spelers steken de “straat” over zonder dat hun bal afgepakt wordt door een “politieagent”). Denk aan de fantasiewereld van het kind.

#### **2.d. jongleer oefeningen:**

Allerlei oefeningen om het balgevoel te verbeteren.

Vb. bal uit de hand omhoog trappen en terug opvangen, bal omhoog trappen laten botsen en terug omhoog trappen, leren de bal met de voet omhoog brengen, leren bal hoog houden met de voet, dij, hoofd. (= overwinnen van de angst voor de bal )

## TACTISCH/INZICHT- vanaf U7.

### 1. INDIVIDUELE TACTIEK:

**VOORAF:** Alhoewel spelertjes (en ook ouders voor hun zoon/dochter) wel altijd een voorkeur zullen hebben voor één bepaalde positie op het veld is het toch aan te raden om de spelertjes op **alle posities** te laten spelen. Dit komt hun ontwikkeling ten goede. Pas vanaf de miniemen kunnen we spelers min of meer koppelen aan vaste plaatsen in het elftal.

- het ontdekken van een tegenstander. Hoe kan ik de bal beschermen tegen tegenstanders.  
Partijtjes 1/1 – 2/2
- het leren verdedigen tussen het doel en de speler aan de bal.
- Het ontdekken van de hulp van een ploegmaat om te kunnen scoren tegen één tegenstander 2/1, tegen meerdere tegenstanders vb. 3/2.
- Het ontdekken van de hulp van een ploegmaat om te verdedigen 2/1 – 2/2 – 3/3 bouw deze wedstrijdjjes op.

### 2. COLLECTIEVE TACTIEK:

Hoe kan ik de bal naar een medespeler spelen zonder dat die wordt afgepakt. Veel spelletjes op balbezit 5/2 – 4/2 – 3/1 – 5/2 is de leerrijkste.

Probeer te spelen met een soort puntensysteem. Vb. wie (of welk tweetal) kan het meeste ballen afpakken gedurende één minuut.

**Let wel op:** dit zijn fysiek belastende oefeningen, laat dus bij bv. 3/1 niet te lang die ene speler verdedigen (**max 1 minuut**).

## **NB: voor de laatstejaars duivels U9**

**Leer hen inzien dat er slechts twee mogelijke situaties in voetbal zijn nl. balbezit en balverlies.**

### 2.a. In balbezit:

We hebben de bal en moeten ervoor zorgen door samen te werken dat we die behouden en zo proberen een kans te creëren en te scoren.

- het aanleren van het spelen in ruitvorm-gekende vliegtuigje.
- Het leren diep spelen op een aanvaller.

Begin van het leren vrijlopen. Niet stil staan na het geven van een pass. Bal leren vragen(letterlijk). Hier het eerste coachingwoordje aanleren. Spelers moeten eerst in gewone passioefeningen de bal vragen met het woord **GEEF**.

- Dit ook eisen als ze een partijtje spelen. Iedere bal wordt duidelijk hoorbaar gevraagd.

## **2.b. In balverlies:**

We hebben de bal niet en moeten ervoor zorgen, ook door SAMEN te werken, dat we zo snel mogelijk die bal terug winnen voor ons.

Vanaf de duivels moeten we heel speciaal benadrukken dat bij balverlies ook iedereen moet helpen die te veroveren. Bij de jeugd ( en nog het vaakst bij de betere spelers) is dit een onderdeel van het voetbalspel waar te weinig belang wordt aan gehecht. Eis van alle spelers dat ze helpen bij de balreparatie.

## **FYSIEK:**

Uiteraard primeert het aanleren van de techniek op die leeftijd. Als we een goede training met veel bewegingsspel, partijtjes e.d. maken zijn volgende ingrediënten automatisch aanwezig.

### **1. UITHOUDING:**

Die wordt sowieso getraind door het spelen van partijtjes en door het uitvoeren van de oefeningen en spelletjes. Moet dus **niet** specifiek getraind worden.

### **2. SNELHEID:**

Is een aspect dat **wel in iedere training** moet aan bod komen. Zelfs de jongste jeugd mag en moet op snelheid trainen. Hou wel de arbeid-rust verhouding (1/6) in de gaten. Maximaal 10sec. spurt = 60sec. rust.

Het gaat hier om korte (10m), voetbalgerichte spurtjes tussen kegels, onder haagjes, over haagjes over stokken op verschillende afstanden gelegd, met één been, met benen aaneengesloten door ringen enz..... Plaats de kegels niet altijd op één rij, ook zig-zag of spurtjes vooruit gevolgd door een stukje achterwaarts, zijwaarts enz.. moeten gegeven worden. Deze oefeningen kunnen in estafettevormen gegeven worden en vinden de kinderen héél leuk. Welke groep is winnaar? ( winnaarsmentaliteit)

LET WEL!!!!!!! Snelheidstraining geef je altijd in het begin van een training, maar **na** een goede opwarming.

### **3. BEHENDIGHEID EN COÖRDINATIE:**

Dit is bij kinderen veel minder ontwikkeld dan vroeger het geval was omdat kinderen nu minder bewegingsspel doen als ze thuis spelen. Door het opnemen van hindernissen in de snelheidsoefeningen komt dit echter ook op iedere training aan bod.

### **4. KRACHT:**

Enkel met het eigen lichaam als belasting, springen, huppelen. Maar overdrijf daar zeker niet in. Men vergeet hierbij ook het gebruik van de bal niet.

### **5. WEERSTAND:**

**TOTAAL UIT DEN BOZE!!!!!!!!!!**

## **KARAKTERISTIEKEN VAN DE TRAINING:**

Duur: 75 min

Alles met de bal.

Veel scoren.

Veel balcontacten.

Geen thema trainingen: bij de duiveltjes moeten er nog geen trainingen opgebouwd worden rond één thema vb. pass binnenkant voet. Deze groep kan zich nog niet focussen op één iets. Veel wedstrijdvormen, in allerlei variaties, en veel technische vormen waarbij veel balcontacten de norm zijn moeten gegeven worden. Ook tikspelen, estafettes e.d. zijn goed en leuk.

Wat de techniektrainingen betreft. Ook hier moet je de moeilijkheidsgraad opvoeren. Het is heel belangrijk dat de oefeningen van makkelijk naar moeilijk aangeleerd worden.

**Voorbeeld 1:** we leren de jongens een wreeftrap aan. Doe dit dan met de volgende methodiek:

- Eerst op stilliggende bal. (voordoen)
- Op rollende bal.
- Op strakke bal.
- Op boogbal.

**Voorbeeld 2:** we leren de jongens een kapbeweging. Ook hier de weerstand (= moeilijkheidsgraad opvoeren)

- Eerst de beweging traag aanleren. (voordoen)
- Beweging uitvoeren in de vrije ruimte.
- Beweging uitvoeren voor een kegel.
- Beweging uitvoeren voor passieve verdediger.
- Beweging uitvoeren met actieve verdediger.
- Beweging uitvoeren in wedstrijd.

Onderstaand tijdschema voor de trainingen is indicatief, maar moet in grote lijnen gevolgd worden. Op die manier weet je zeker dat alle aan te leren oefenstof naar voor komt.

WAT	VOORBEELDEN	HOE LANG?
Techniek zonder weerstand	Leiden, dribbelen door elkaar. Vele vormen zijn als opwarming te geven.	15 min
Techniek met weerstand	1/1 situaties. Leiden rond kegels.	15 min
Passen / trappen Aannemen / meenemen	Zeer veel oefeningen mogelijk, Liefst met afwerken op doel.	15 min
Kleine partijtjes	1/1 – 2/2 – 2/3 enz.....	30 min

## **SAMENVATTEND:**

### **WAAR MOETEN DUIVELTJES UITVOERIG KENNIS MEE GEMAAKT HEBBEN VOOR ZE NAAR DE PREMIENIEMEN GAAN?**

De 3 jaar opleiding van duiveltjes moet volgende doelstellingen hebben. Het is echter niet de bedoeling dat ze deze techniek al volledig onder de knie hebben, ze moeten wel ontdekt hebben hoe het moet.

ZEER BELANGRIJK: gedurende die 3 jaar gaan we onze trainingen enkel rond die doelstellingen bouwen. Door herhalen en blijven herhalen gaan we uitsluitend deze vaardigheden aanleren. Zoek wel nu en dan naar andere vormen om die doelstellingen naar voor te laten komen.

1. Een pass binnenkant keuzevoet geven over de grond. Schenk al ruim de aandacht aan tweebeinigheid!!!!!!!!!!!!
2. Een pass over de grond redelijk goed kunnen aannemen. In stand en in beweging.
3. Een aantal Cock Van Dijck oefeningen kunnen uitvoeren.
4. Een aantal keren de bal hoog houden. ( jongleren )
5. Redelijk de bal aan de voet kunnen houden onder druk van tegenstander. (1/1)
6. Zo snel mogelijk een parcours met hindernissen afleggen.
7. Kunnen mikken met binnenkant voet en kunnen op doel trappen via de wreeftrap.
8. Elkaar helpen bij balbezit (=woordje GEEF gebruiken bij het vragen van de bal). In meerderheid (5/2 of 4/2) de bal in de ploeg houden.
9. Elkaar helpen bij balverlies (wat moet ik doen om de bal terug te winnen)

N.B: waar oefenstof vinden?

1. het boek van Joost Desender: "het pupillen-voetbal-fun-boek.
2. de dvds van Cock Van Dijck + Al spelend leren voetballen (KBVB)

## U10/U11

### LEEFTIJD SKENMERKEN PREMINIEMEN:

Leeftijd: 9 tot 11 jaar

#### Fysische eigenschappen:

- Kracht: quasi nihil.
- Lenigheid: groot( vooral ter hoogte van de gewrichten )
- Uithouding: is nog steeds beperkt, doch snelle recuperatie tussen de verschillende oefeningen.
- Snelheid: kan verbeterd worden, door de coördinatie die verbetert gedurende de voorgestelde oefeningen.
- Coördinatie: verbetert dankzij de betere balbeheersing.
- Morfologie jaren van verstand + harmonische ontwikkeling van het lichaam.

#### Psychologische eigenschappen:

- in staat tot (aan)leren.
- Meer sociaal gericht bewustwording van de aanwezigheid van anderen.
- Zeer vlug verstroot.
- Gevoelig voor het begrip uit te voeren "opdracht".
- Gevoelig voor het waarom van bepaalde dingen:  
= het waarom van bewegingen en handelingen uitleggen.
- Het begrip "tegenstander" verschijnt: mijn bal + de tegenstander.
- Wil zich bevestigen in competitie.

#### Technische eigenschappen:

- de elementaire balbeheersing is verworven.
- De basistechnieken worden nu intenser aangeleerd.
- De angst voor de bal ( kopsnel ) blijft bestaan:  
= aangepaste ballen voorzien ( nr 4)

## Tactische eigenschappen:

Het verlangen de andere te verslaan en de bal te veroveren bij balverlies, laat toe de spelertjes te motiveren tot het aanleren van enkele individuele tactische principes:

- balbescherming – overgang aanval naar verdediging.
- balverovering (verdedigend positieospel).
- de bewustwording van de tegenstander moet de gelegenheid zijn om het belang van de medespeler te doen inzien, nl. een middel om tot ons doel te komen = scoren.
- collectieve tactische principes kunnen aangeleerd worden:

- \* demarkage
- \* elkaar aanmoedigen
- \* tegenstrever verslaan
- \* durf
- \* tegenvoets nemen
- \* bal gaat sneller dan de speler
- \* verdedigen, reageren, dekken

- ideale leeftijd om het duel in te leiden ( 1:1 – 2/2 – 3/3 – 1/2 – 1/3 – 2/3 )

opgepast:

- evenwichtsproblemen zullen zich voordoen bij duelvormen.
- Om overlast te vermijden (duel=kracht): zeer korte duels + veel recuperatie.
- Aandacht schenken aan de duo's in de duels: spelertjes tegenover elkaar plaatsen die over evenwaardige fysische, mentale kracht beschikken m.a.w. hou rekening met gestalte, fysische kracht, loopsnelheid, karakter, wilskracht, agressiviteit.....
- De duels bieden kans tot het verwerven van een beheersing bij verplaatsingen in functie van de tegenstrever( met – zonder bal ).
- Maak er een competitie van....doch zonder specifieke fysische training!!!!
-

## **TIPS VOOR DE PREMINIEMEN TRAINER:**

- het accent moet altijd liggen op het ontwikkelen van technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel en coördinatie.
- Laat ze leren door veel te spelen, laat ze fouten maken, laat ze zelf oplossingen zoeken.
- Steeds positief en opbouwend coachen.
- Geef oefenvormen die garant staan voor plezier, beleving.
- Geef veel wedstrijdvormen in kleine ruimtes waarin veel gescoord kan worden. Puntentelling!!!!!!!
- Het verschil tussen 1<sup>ste</sup> jaars (speels) en 2<sup>de</sup> jaars (al leergierig) kan erg groot zijn.

## **HOOFDDOELSTELLING:**

### **LEREN VAN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN:**

Doordat bij pré-miniemen de concentratie sterk toeneemt kunnen nu makkelijker technische vaardigheden worden aangeleerd. Ook elementaire tactische beginselen kunnen worden aangeleerd.

Waar bij de duiveltjes het vooral nog ging om ontdekken gaat het bij pre-miniemen al over leren. De leeftijd van 8 t/m 12 jaar is de gouden leeftijd voor het aanleren van techniek.

**HET LEREN VAN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN IS DE HOOFDDOELSTELLING:**

**ALLE OEFENINGEN MET BAL.**

**OOK HET VERBETEREN VAN HET SAMENSPEL IS BELANGRIJK. =**

**VEEL WEDSTRIJDJES 3/3 of 4/4 EN POSITIESPELEN 2/5 – 4/2 – 3/1.**

## SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN:

### TECHNIEK:

#### 1. TRAPTECHNIEK:

##### 1.a. Pas binnenkant voet:

Die trap moet bij het einde van de pre-miniemen **perfect getrapt kunnen worden**.

Vooreerst over korte afstand. Later ook een goede strakke pas over grotere afstand. Nu ook heel veel met de "ANDERE" voet oefenen.

Perfect = goed, strak over de grond, recht in de voeten en in wedstrijden op het juiste moment.

##### 1.b. boogbal met binnenkant wreef= korte lob met keuzevoet:

Het geven van een boogbal (plaats een touw waarover moet getrapt worden). Aanleren met de keuzevoet.

##### 1.c. Wreeftrap op doel EN als strakke pass:

Deze trap ook progressief aanleren.

1. Trap op stilliggende bal (=herhaling duiveltjes).
2. Trap op rollende bal.
3. Trap na pas recht naar u.
4. Trap na pas die komt van opzij.
5. Trap na leiden van de bal. ( Cock Van Dijck oefening )
6. Trap na combinatievormen met twee of drie.
7. Trap na 1/1 duel.

##### 1.d. Pass buitenkant keuzevoet:

Is vooral interessant voor het geven van een verrassende pas naar de buitenkant. Ook bv. bij een diepe bal vanuit het centrum naar de rechter flankspeler moeten spelers die deze pas niet kunnen versturen met de binnenkant links de bal dus buitenkant rechts trappen. Wordt ook wel in plotse ½ bewegingen toegepast.

## **2. AANNEMEN/MEENEMEN:**

Herhaling duivels: aannemen/meenemen uit stand, daarna in beweging met de keuzevoet. Het nu er een gewoonte van leren maken om naar de bal toe te bewegen en die niet af te wachten= vaak gelijk aan balverlies.

Nu al beginnen te perfectioneren= hen leren voetballen in 2 tijden.

(=aannemen/pas). Dit is uiteraard heel moeilijk, maar moet nu reeds beklemtoond worden. Ook beginnen met aannemen/meenemen met zwakke voet.

Aanleren van een gerichte controle: Dit is in voetbal zeer belangrijk om snelheid in het spel te brengen. Bij een gerichte controle beweeg je naar de bal toe, en neemt hem in 1 beweging mee naar een vrije ruimte om van de druk van de tegenstander uit te komen, of om klaar te staan voor het geven van een pas in de gewenste richting. Bij de pre-miniemen dit uitleggen en veel op trainen, maar kan nog niet geperfectioneerd worden.

Dit is een moeilijke techniek maar zeer nuttig in voetbal. Gedurende de volgende leeftijdsgroepen moet hier verder intens op getraind worden.

## **3. LEIDEN EN DRIBBELEN:**

### **3.a. Bal leiden met en zonder hindernissen:**

Hierop moet nu intensief geoefend worden met alle delen van de voet EN met beide voeten. Met binnenkant en buitenkant en wreef van de voet.

Klemtoon wel leggen op leiden met de buitenkant voet omdat dit in 80% van het gewoon leiden met de bal de beste en meest gebruikte techniek is. Leer hen ook overzicht te bewaren. Over de bal kijken.

Veel bal leiden ook in cirkelvorm: op die manier is men verplicht om de bal in de juiste richting te “sturen” en zodoende alle voetbaldelen te gebruiken. Gebruik nu ook allerlei hindernissenparcours met pionnenrijen,

haagjes, vierkant, cirkel. Laat die uitmonden in een schot op doel.

Geef estafettevormen, wie wint?

Let wel!!!!!! Niet enkel de snelheid telt, minstens even belangrijk is een technische correcte uitvoering.

### **3.b. Cock Van Dijck – technieken:**

Heel specifieke oefeningen voor het leiden van de bal zijn te vinden in de Cock Van Dijck-oefeningen. Uit deze DVD's moet dan ook heel veel oefenstof gehaald worden. Kappen, draaien, schijnbewegingen, snel voetenwerk enz..... in iedere training kan een nieuwe techniek naar voor gebracht worden die als huiswerk kan worden meegegeven. Controleer de volgende training wie “gestudeerd” heeft en wie niet.

Veel oefenen op het duel 1/1. bijhouden van de bal. Afschermen v/d bal.

### **3.c. Dribbelen:**

Ook in de Cock Van Dijck-DVD's zijn veel passeerbewegingen te leren.

Leer die eerst aan zonder tegenstander. Later met passieve tegenstander. Nadien de weerstand opvoeren. Leer ze bij die oefeningen ook over de bal te kijken. Overzicht bij het aan de bal zijn. Deze oefeningen kunnen gegeven worden in diverse organisaties met tegenstanders op de hoekpunten van een vierkant, driehoek enz.... ( zie DVD) Ook moeten we deze dribbeloefeningen laten eindigen met trap op doel (ook nu met tegenstander en zonder tegenstander).

Ook in positie- en partijspelen het gebruik van de passeerbewegingen stimuleren. Kunnen ook als huiswerk meegegeven worden.

### **3.d. Jongleren:**

In iedere training de spelers vrij of in opgelegde volgorde voet/hoofd/knie of links/rechts/links enz.... laten jongleren.

Wie kan het vaakst de bal hoog houden?

Dergelijke oefeningen kunnen gegeven worden in de tussentijd als er materiaal voor een volgende oefening moet worden klaargezet, of als ze wachtende bij een oefening. Start hierbij in het begin van het seizoen en neem regelmatig een proef af om te zien wie verbetert.

## ***4. ANDERE TECHNIEKEN:***

### **4.a. Kopspel:**

Het oefenen heeft vooral als doel om de angst voor het koppen te leren overwinnen. Let op de uitvoering. Ogen open en goede lichaamshouding. Nog enkel te leren na opgooien:

- zelf opgooien/koppen/vangen.
- zelf opgooien/koppen naar medespeler.
- Onderhands aangegooide bal terugkoppen.
- Onderhands aangegooide bal op doel koppen.

### **4.b. De inworp:**

De techniek van een goede inworp aanleren.

Daarna oefenen. Bal inwerpen controle met de voet en dij, draaien en trappen op doel.

Het oefenen van de inworp altijd laten volgen door een actie.

( als in wedstrijd)

bv. Twee spelers tegenover elkaar, 1 gooit andere neemt aan en leidt de bal naar plaats van gooier met schijnbeweging.

## TAKTISCH:

### 1. INDIVIDUELE TAKTIEK:

Vooraf: Alhoewel spelertjes (en ook ouders voor hun zoon/dochter) wel altijd een voorkeur zullen hebben voor één bepaalde positie op het veld is het toch aan te raden om de spelers op alle posities te laten spelen.

Dit komt hun ontwikkeling ten goede. **1.a. Bij balbezit:**

Vooraf leren **het samenspel te verbeteren** via het geven van een **goede pas** en door het zich **gepast vrijlopen**.

Steeds beklemtonen de volgorde nl. bal/aannemen/kijken/pas.

GOED VRIJLOPEN IS:

Spelers leren om de bal te vragen (**GEEF**) = herhaling duivels.

Spelers leren om **altijd in steun te komen** van medespeler aan de bal.

**Doorbewegen na pas/NOOIT stilstaan.**

Als die vaardigheden eerst apart uitleggen in oefeningen zonder tegenstander.

Daarna het vlot leren samenspelen via allerlei positie spelen 4/2 of 5/2 of 3/1 die verder inoefenen.

Elkaar coachen is in voetbal heel belangrijk, maar bij de jeugd vind je dit nauwelijks terug, gewoon omdat het hen niet aangeleerd wordt. Blijf hierop hameren zodat het voor de spelers een gewoonte wordt:

**GEEF:** speler aan de bal geeft de bal naar diegenen die hem vraagt.

**ALLEEN:** de speler aan de bal staat zodanig vrij dat hij tijd heeft om te beslissen hoe hij verder speelt.

**WEG:** de speler aan de bal dient de bal onmiddellijk te ontzetten.

**LOS:** dit roept de keeper als zij verdediger die niet mag aanraken zodat hij de bal zelf kan spelen.

**RUG:** de speler aan de bal moet opletten omdat iemand in zijn rug komt die hij wellicht niet gezien heeft.

**VOETEN:** vrijgelopen speler vraagt aan de speler in balbezit een pas langs de grond in de voeten.

### **1.b. Bij balverlies:**

Hoe kan ik verhinderen dat de tegenstrever scoort?

Pré-miniemen moeten nu al leren dat de speler van de **tegenstander in balbezit** onmiddellijk door de dichtstbijzijnde speler **onder druk moet gezet worden.**

Niet vliegen, niet tackelen. Enkel voor de tegenstander blijven in de juiste houding d.w.z. licht door de knieën gebogen en steunend op de voorvoeten. Op die manier kan je sneller reageren. Leer hen die manier.

Alle ander spelers **leren hun eigen zone te verdedigen.**

Leren verdedigen **tussen bal en doel.**

### ***2.COLLECTIEVE TAKTIEK:***

- \* het leren uitspelen van een 2/1 of 3/2 situatie. Aanvallers coachen.
- \* het leren uitspelen van een 2/2 of 3/2 situatie. Aanvallers coachen.
- \* het leren uitspelen van overtal 3/2 of 4/2 . Aanvallers coachen.
- \* het leren verdedigen in ondertal 3/2 of 4/2. Verdedigers coachen.
- \* het leren uitverdedigen in overtal 3/1 of 3/2. verdedigers coachen.

Deze spelsituaties worden aangeboden eerst in overtal (=makkelijk) dan in numerieke gelijkheid. Gebruik hier oefeningen waarbij vb. 3 aanvallers proberen te scoren tegen 2 verdedigers.

Aanvallers starten de actie. Laat ze vertrekken van vooraf aangeduide plaatsen. Het spel begint als aanvaller A de bal geeft naar B. Dan ook mogen de verdedigers in actie komen en wordt er een gewoon "matchke" gespeeld waarbij de aanvallende ploeg moet scoren in het grote doel met doelman. Als de bal buiten de afgebakende ruimte is of als er na 30 sec nog geen doelpoging is is hun beurt voorbij.

De verdedigers kunnen scoren door bij balrecuperatie de bal te trappen in kleine doeltjes die opgesteld staan aan de zijkant. (werken in golven)

Het aanleren van de taken per positie in balbezit en in balverlies. Het spelen met vaste nummers per positie. Leer hen dit geleidelijk aan.

Bij balverlies gewoon worden om met zijn allen te proberen die bal te heroveren en geen doelpunt te laten scoren. Beklemtoon dit steeds, zo moet je de mentaliteit erin krijgen, want verdedigen is heel vaak een kwestie van

**"WILLEN".**

Hierbij vind je een omschrijving van de taken per positie bij balbezit en bij balverlies:

NR.	Bij balbezit	Balbezit tegenpartij
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>* de keeper fungeert als laatste man</li> <li>* moet altijd aanspeelbaar zijn voor de andere spelers.</li> <li>* opbouw verzorgen, niet overhaast met de voet of werpen/rollen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* zo snel mogelijk de bal onderscheppen, dus wat uit het doel spelen. De bal redden op de lijn is het laatste reddingsmiddel.</li> <li>* goed positie kiezen tov waar het spel is.</li> </ul>
2-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ruimte groter maken door breed positie te kiezen.</li> <li>* de aanvallers steunen in de aanval of zelf deelnemen aan de aanval.</li> <li>* opbouw verzorgen door aanspelen medespeler of individuele actie.</li> <li>* aanspeelbaar opstellen als de keeper de bal heeft of een medespeler de bal heeft.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* de buitenspelers van de tegenpartij dekken.</li> <li>* medespelers helpen bij storen van de tegenstander.</li> <li>* de ruimte kleiner maken.</li> <li>* je niet laten uitschakelen.</li> <li>* proberen de bal te veroveren.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>* altijd aanspeelbaar opstellen</li> <li>* andere verdedigers helpen bij opbouw.</li> <li>* de centrale speler (4) voor u steunen als hij de bal heeft.</li> <li>* soms deelnemen aan de aanval = doorschuiven.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* de diepe spits van de tegenpartij dekken.</li> <li>* medespelers helpen bij storen.</li> <li>* niet laten uitschakelen.</li> <li>* de verdediging organiseren.</li> <li>* proberen de bal te veroveren.</li> </ul>

<p><b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* aanspeelbaar zijn voor de medespelers.</li> <li>* goed positie kiezen tussen de aanvallers en de verdedigers. Niet te kort en niet te ver van de bal.</li> <li>* verdedigers helpen bij de opbouw en aanvallers steunen.</li> <li>* doe een individuele actie of speel medemaat aan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* centrale speler tegenpartij dekken.</li> <li>* helpen storen op de bal, samen met medespelers.</li> <li>* de ruimte kleiner maken.</li> <li>* nooit laten uitschakelen.</li> <li>* bal heroveren.</li> </ul>
<p><b>7-11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* kansen afdwingen door individuele actie of na samenspel.</li> <li>* bereikbaar zijn als andere spelers aan de bal zijn.</li> <li>* voor het doel komen bij een voorzet.</li> <li>* ruimte maken door zo diep en zo breed mogelijk te gaan staan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* de flankverdedigers van de tegenpartij opjagen.</li> <li>* hun opbouw verstoren en geen diepe bal laten spelen.</li> <li>* de ruimte kleiner maken.</li> <li>* niet laten uitschakelen.</li> </ul>
<p><b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* scoren</li> <li>* kansen afdwingen via combinatie of individuele actie.</li> <li>* altijd aanspeelbaar opstellen.</li> <li>* voor doel komen bij een voorzet.</li> <li>* zo diep mogelijk proberen positie te kiezen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* de opbouw verstoren.</li> <li>* de diepe bal verhinderen.</li> <li>* de ruimte kleiner maken.</li> <li>* de keeper of centrale verdediger tegenpartij proberen op te jagen.</li> <li>* niet laten uitschakelen.</li> </ul>

## ***FYSIEK:***

### **1. UITHOUDING:**

Ook nu wordt niet specifiek op uithouding getraind. Door de duur van de training en de wedstrijdjes trainen we automatisch op uithouding.

### **2. SNELHEID:**

Ook nu mag een snelheidsoefening op geen enkele training ontbreken. Zet

parcours uit met allerlei hindernissen. Wedstrijd koppels tegen elkaar of per ploeg. Stimuleer hun reactiesnelheid door de start te geven op diverse manieren. Maar vergeet de bal niet!!!

- door te fluiten
- door een teken te geven (vb. hand naar beneden)
- door een nummer af te roepen (als spelerssparen nummers hebben)
- door te roepen zwart (= blijven staan) wit (= starten). Concentratie!!!
- Door een kleur te tonen. (Vb. potje)
- Via tikspelen (diverse vormen van tikkertje)

Snelheid train je in het begin van een training en **NA** een goede opwarming!

### **3. BEHENDIGHEID EN COÖRDINATIE:**

Via allerlei parcours loopoefeningen en behendigheidsoefeningen geven.

### **4. KRACHT:**

Enkel met eigen lichaam als belasting, springen, huppen, vallen, opstaan.

### **5. WEERSTAND:**

**UIT DEN BOZE!!!!!!!**

## KARAKTERISTIEKE VAN DE TRAINING:

Duur: 75 minuten

Bij deze groep kunnen we reeds thematrainingen aanbieden. Hieronder vind je een beschrijving van wat we beschouwen als een goede training. Hou hier rekening mee!

### Een training moet een doelstelling hebben:

Regel nummer één is dat een goede training één bepaalde doelstelling heeft. Gedurende de ganse training wordt er gecoacht(=richtlijnen gegeven) om die doelstelling naar voor te laten komen. Is de doelstelling van de training bv. om de spelers te leren gepast in steun te komen van de balbezitter (= bal vragen) dan hameren we de ganse training door op dit aan te leren punt. Als er fouten worden gemaakt op andere technische vlakken gaan we daar niet (of nauwelijks) op in. DE DOELSTELLING VAN DE TRAINING VAN DIE DAG STAAT CENTRAAL.

### **OPMERKING: COACHING.....HET ALLERBELANGRIJKSTE!**

Bij een goede coaching is het noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken.

Let er dus op dat de wedstrijdvormen niet vervallen in : “zomaar een wedstrijdje spelen”. Om dat tegen te gaan probeer je als trainer kort op die wedstrijdvorm te zitten met heel gerichte COACHING.

Enkele aandachtspunten bij dat coachen:

#### **\* wat coachen?**

- niet alles kan gecoacht worden: enkel coachen naar het thema van de training – laat dus andere zaken verkeerd lopen – niet te veel ineens!

- jeugdspelers hebben er niets aan : “kom op”, “doe maar”, “harder”,...

Gebruik heel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.

#### **\*Wanneer?**

- probeer niet te coachen tijdens de spelactie zelf – laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter indien nodig achteraf.

#### **\*Hoe?**

- plaatje zegt meer dan een praatje – gebruik een fluitje waarmee je onmiddellijk de aandacht van de spelers vast hebt – spelsituatie bevroren en opnieuw herspelen. (vb. bal rolt traag – spelers bewegen traag)

- probeer indien mogelijk bevraged te coachen – inbreng van de spelers niet onbelangrijk – aandacht van de spelers is op die manier hoger.

#### **\*onderlinge coaching.**

- niet onbelangrijk is ook de spelers aan te moedigen om de onderlinge coaching te verzorgen. Zie interne coachingsbegrippen.

### **De opbouw van een training vertrekkend vanuit de gekozen doelstelling:**

Iedere training bevat minstens vijf en maximaal zeven aparte “blokken”. Één blok is de opwarming. Verder geven we drie blokken “wedstrijdvormen” en twee blokken “tussenvormen” met afsluitend een COOL-DOWN. Deze blokken bestaan ieder apart telkens uit een 12 – 15 minuten. Enkel de COOL-DOWN kan wat korter gegeven worden.

We bouwen de training op in de volgorde:

Opwarming-wedstrijdvorm-tussenvorm-wedstrijdvorm-tussenvorm-wedstrijdvorm-cool-down.

Door middel van deze trainingsindeling zullen de spelers dus ruim de helft van de training wedstrijdjes gespeeld hebben (zij het op aangepast ruimte en met aangepaste spelregels) wat tegemoet komt aan het uitgangspunt van ons opleidingsplan dat voetbal geleerd wordt door .....vooral veel te voetballen.

### **SAMENVATTEND.**

#### **BLOK 1: de opwarming.**

Uiteraard beginnen we met de opwarming om het lichaam geleidelijk aan te passen aan de inspanningen die moeten komen. Een opwarming wordt progressief opgebouwd qua intensiteit.

De opwarming kan bestaan uit de volgende soort oefeningen. Belangrijk is wel dat voor alle jeugdcategoryeën de opwarming steeds wordt gegeven met de bal.

- passing + aannemen bal gecombineerd met lichaamsoefeningen en/of snelheidsoefeningen.
- Passing + leiden met de bal tussen hindernissen, leiden en dribbelen met de bal. (voor de allerkleinste in spelvorm, bv jagersbal enz...)
- Balgevoelsoefeningen / Cock Van Dijck- oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen.
- Balgevoelsoefeningen gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

#### **BLOK 2: Een eerste wedstrijdvorm.**

Is een partijtje 3/3 of 2/3 met de klemtoon op het leren scoren, het leren opbouwen van een aanval of het leren creëren van doelmogelijkheden.

Belangrijk: ook hier de klemtoon leggen op de doelstelling van de training. Is het dagthema bv. pas binnenkant voet dan enkel hierop coachen.

#### **BLOK 3: Een tussenvorm.**

Afhankelijk van de doelstelling kan zijn:

- een tactische simulatie (=uitleggen hoe bv. verdedigend te reageren bij 1/2 situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen, wat is losshaken enz...) een positieospel 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op de zijanten enz....

- een passioefening.
- aanleren dribbelbeweging, Cock Van Dijck oefenstof, estafette spel, 1/1 situaties, enz.....

#### **BLOK 4: Wedstrijdvorm.**

De tweede wedstrijdvorm kan dezelfde zijn als de vorige, maar toch is het aangewezen ook hier variatie in te brengen.

#### **BLOK 5: Tussenvorm=praktisch altijd afwerken op doel.**

Omdat op training ook de doelman aan bod moet komen kunnen we in deze tussenvorm een oefening inlassen met afwerken op doel. Dit kunnen we in blok 5 eigenlijk systematisch gaan doen omdat de training op dit moment al een eind bezig is zodat het geen kwaad kan als de spelers tijdens het uitvoeren van die oefening even stilstaan. Hoewel het aangeraden is om een organisatie te kiezen waarbij de spelers niet te lang stilstaan. Zo kan bv. na het afwerken de spelers door een dribbelparcours terug naar de startplaats sturen. De kinderen vinden afwerken op doel (scoren) zeer plezierig.

Wel moeten we de doelstelling van de training ook hier laten naar voor komen. We moeten hier dus een spelpatroon uittekenen waarin de doelstelling duidelijk is.

Voorbeeld: was het doel van de training leren dribbelen, dan maken we een dribbelparcours gevolgd door het afwerken op doel.

Is de flankvoorzet het trainingsonderwerp, dan maken we een spelpatroon met combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerken op doel.

#### **BLOK 6: Wedstrijdvorm.**

#### **BLOK 7: COOL DOWN: korte afkoeling.**

Dit kan het geven van penalty's (penaltycup) zijn.

Belangrijk is hier nog even de kinderen te vragen wat ze hebben geleerd op de training, of ze nog weten wat de doelstelling was.

#### **DE EVALUATIE VAN DE TRAINING.**

Streven we ernaar om voor onszelf en voor onze jeugdopleiding op het vlak van training vooruitgang te maken dan is een evaluatie na iedere training noodzakelijk. Uit onze fouten moeten we leren. We moeten onszelf dus een paar vragen stellen als.....

- **Hebben de kinderen de doelstelling begrepen, herkennen ze het spelprobleem.**
- **Waren de oefeningen niet te moeilijk of te gemakkelijk voor de groep.**
- **Was er een te lange uitleg nodig.**
- **Was er voldoende beleving, hadden ze er pret aan, was er motivatie.**
- **Waren alle kinderen evenveel met de oefeningen betrokken.**
- **Was mijn organisatie en voorbereiding van de training goed.**

## **WAAR MOETEN PRE-MINIEMEN UITVOERIG KENNIS MEE GEMAAKT HEBBEN VOOR ZE NAAR DE MINIEMEN GAAN?**

### **MOETEN PRE-MINIEMEN REEDS HEEL GOED BEHEERSEN:**

1. Pass binnenkant keuzevoet over de grond.
2. Een bal aannemen en doorspelen met zo weinig mogelijk tussencontacten (=sneller spelen). Op termijn moeten we streven naar twee balcontacten. (aannemen/spelen)
3. De bal laten opwippen en al een behoorlijk aantal keren hoog houden (jongleren).
4. Heel vlot met de bal aan de voet allerlei hindernissen ontwijken met keuzevoet.
5. Een heel precieze trap binnenkant voet kunnen geven. MIKKEN.
6. Een goede trap op doel met de wreef op stilliggende bal en op recht naar u komende bal.
7. De bal in een 1/1 –duel goed kunnen afschermen en bijhouden.
8. Een aantal Cock Van Dijck-oefeningen heel goed kunnen uitvoeren.
9. Bij het vragen van de bal steeds het woordje GEEF gebruiken.
10. Andere coachingswoorden: ALLEEN – LOS – WEG – RUG – VOETEN
11. Een inworp technisch goed en volgens de spelregels uitvoeren.

### **MOETEN ZE AL ENIGE KENNIS VAN HEBBEN:**

1. Pass met binnenkant mindere voet.
2. Pass aannemen met mindere voet.
3. Weten wat een gerichte controle is en die reeds kunnen uitvoeren.
4. Een behoorlijke pass buitenkant voet geven.
5. Het trappen van een behoorlijke boogbal.
6. Geen schrik hebben voor het koppen van een bal .Enkele keren naar elkaar koppen.
7. Een aantal passeerbewegingen kennen.
8. Reeds spontaan druk zetten op tegenstander aan de bal.
9. Reeds een goed gevoel hebben voor het zich vrijlopen.
10. Weten wat in steun komen is en wanneer men moet steunen.(maar ook nog niet spontaan, als automatisme).
11. Het aanvallend kunnen uitspelen van een overtal-situatie en scoren.
12. Kunnen scoren vanuit een numeriek gelijke situatie.

## U13

### LEEFTIJDKENMERKEN MINIEMEN

Leeftijd: 11 tem 13 jaar

#### Fysische eigenschappen:

- \* Kracht: langzame ontwikkeling.
- \* Lenigheid: lenigheid neemt langzaam af ten gevolge van begin van spierontwikkeling (puberteit).
- \* Uithouding: wordt alsmear beter doch voldoende recuperatie.
- \* Snelheid: ontwikkelt snel, voortreffelijke balbeheersing en coördinatie laten toe specifiek op snelheid te trainen.
- \* Coördinatie: goede algemene coördinatie (motorische gedragingen zijn uitstekend) = snel aanleren.
- \* Morfologie: goed uitgebouwd lichaam = harmonisch.

#### Psychologische eigenschappen:

- Zeer enthousiast en gemotiveerd, zeer leergierig.
- Sterk visueel ingesteld + leert snel aan..  
= trainer = voorbeeldfunctie.  
= demonstratie is zeer belangrijk.
- De speler wordt bewust van zijn sociale plaats: ontwikkeling groepsgevoel.
- Tweerichtingscommunicatie (contact met trainer) werkt zeer motiverend.
- Is zeer gevoelig voor complimenten.
- Hebben een scherp gevoel voor rechtvaardigheid t.o.v. sociale regels. = corrigeren zichzelf en de andere spelers.
- Onderscheid de goed van de minder goede spelers.
- Is in staat kritiek te uiten: ontwikkeling eigen mening.
- Wedijver en prestatiezucht neemt toe.
- Kent meestal geen angst (denkt nog niet na over de gevolgen van zijn acties).
- Heeft de neiging "idolen" na te apen.

### Technische eigenschappen:

- Ideale leeftijd voor technische bewegingen (basistechnieken).
- Ontwikkeling kopspel: angst voor de bal is verdwenen.
- De diverse basistechnieken of aaneenschakelingen kunnen vooral geoefend worden onder de vorm van duels.
- Alle vormen van schijnbewegingen (individueel of collectief) mogen uitgevoerd worden.

### Tactische eigenschappen:

- de wedstrijd staat centraal: voetbalproblemen bespreekbaar maken.
- De organisatie van de ploeg mag uitgediept worden.
- De diverse organisaties van verdediging, middenveld en aanval bespreken en uitvoeren.
- Aanvallende en verdedigende principes uitvoeren.
- Door spelvormen (4/4,5/5,...) volgende tactische principes aanbieden:
  - demarkage vormen. (trapvormen) – (afspeelvormen)
  - 1-2 beweging, 1-2 beweging + 3<sup>de</sup> speler aanspelen.
  - Pass + positie kiezen.
  - Remmend wijken voor een tegenstander.
  - Spelinzicht ontwikkelen.
  - Zoneverdediging.
  - Zoeken van een nuttige positie voor het elftal na uitschakeling.

### **TIPS VOOR DE MINIEMENTRAINER:**

- stimuleer hen om ook thuis te oefenen. Wie kan tegen volgende week..
- moedig in een wedstrijd de individuele actie aan als het kan.
- Sterk de nadruk leggen op tweebenigheid. Laat nagenoeg alle oefeningen uitvoeren met links en rechts.
- Leg hen uit waarom een bepaalde beweging moet uitgevoerd worden. Ze gaan het zo sneller leren.
- Veel korte partijtjes met telkens een andere uitdaging dan lange partijen.
- Hanteer (spel)regels consequent. Ze hebben een groot rechtvaardigheids gevoel.
- laat geen speler afgaan voor de groep door te demonstreren hoe fout hij het wel doet. Beloon wel het goede, ze zijn gevoelig voor complimentjes.

- Zorg voor een goed contact met uw speler. Een goede relatie speler-trainer is de ideale basis voor een goed leerklimaat.

## HOOFDDOELSTELLING:

**De ideale leeftijd voor techniek. Op deze leeftijd wordt de basis gelegd voor hun "voetbalcarrière".**

Kinderen in de leeftijd van 10-12 zijn motorisch zeer soepel. Dit wil zeggen dat ze allerlei bewegingen zeer gemakkelijk aanleren. Ook kunnen ze zich reeds langer op iets concentreren. Dit maakt dat miniemen in de gouden leeftijd zitten voor het aanleren van allerlei technische bewegingen. Vandaar onze hoofddoelstelling bij de miniemen:

**Het verder aanleren, verbeteren en perfectioneren van hun techniek en balbeheersing.**

## SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN:

### TECHNIEK:

#### **1. TRAPTECHNIEK:**

##### **1.a Traptechnieken.**

Optimaliseren pass binnenkant voet met **beide voeten.** Geef nu ook veel oefeningen op de pass binnenkant voet **in één tijd.**

Leer hen als toepassing hierop **de 1-2 beweging.**

Leer hen als toepassing **het kaatsen.** = de ontvangen pass gewoon terugkaatsen in één tijd en snel zelf weer positie kiezen. Een veel voorkomend gebruik van de kaats is het terugleggen door de diepe spits op een opkomende middenvelder die op doel trapt.

Optimaliseren pass binnenkant voet **beide voeten.**

Optimaliseren van de **wreeftrap op doel.** Nu ook met de **mindere voet.**

Oefenen op het geven van een **korte lob.**

Aanleren van het geven van een **lange lob** met binnenkant wreef. Als toepassing van een lange lob spelers leren om een voorzet voor doel te geven via de flank.

Aanleren van het spelen van een **volley met binnenkant** voet op een toegeworpen bal. Laat de spelers oefenen op toegeworpen ballen omdat die veel preciezer kunnen worden gegeven.

Aanleren van **volley met wreef** (=trap op doel) ook op **toegeworpen bal.**

### **1.b. Aannemen/meenemen.**

Verder ontwikkelen van goede balaanname.

Er blijven op hameren altijd naar de bal toegaan.

Balaanname met **zo min mogelijk tussentijden.** 2 tijden is het einddoel.

(=aanname/spelen = **aanname/pas** ). Zien – kijken – spelen.

Om slechts in twee tijden te spelen is een gerichte controle noodzakelijk. Dus een controle naar de kant waar je de bal naartoe zal spelen.

Leer ze nu ook intensief oefenen op balaanname met hun mindere voet.

Als ze dit een beetje kunnen leer ze nu ook de bal altijd aan te nemen met de **buitenste voet.** D.w.z. komt de bal van links aanname met rechervoet, komt de bal van rechts, aanname met de linkervoet.

Al deze items trainen eerst in geïsoleerde oefeningen. Een vierkant met passoefening. Bv. later enige **weerstand inschakelen** door aanname/pass te laten uitvoeren in een positie spel met overtal 5/2. druk opvoeren door nadien bv. 4/2 en 3/2 te spelen.

**Nieuw aan te leren:** controle met dij, met de wreef en met de borst.

Doe dit op toegeworpen ballen. Voor de borstcontrole geldt dat ook het nog vooral hier zal op neer komen dat de spelertjes de schrik voor de bal eerst moeten overwinnen.

### **1.c. Leiden en dribbelen.**

Zoals hiervoor reeds gesteld is de meeste motoriek en het coördinatievermogen op deze leeftijd optimaal. Daarom is deze leeftijd zo geschikt om dribbeloefeningen, schijnbewegingen en passeerbewegingen aan te leren. Hiervoor zijn de **Cock Van Dijck – DVD's** ideaal. Gebruik veel van die oefeningen, naast allerlei dribbelparcours.

Geef ook veel oefeningen waarin ze veel in een **1/1 situatie** komen.

Stimuleer hen om in een wedstrijd te scoren na een individuele actie door bv. een doelpunt na een solo-actie te belonen met twee punten.

Leer ze de bal leiden **met beide voeten**. Geef veel oefeningen waarbij afwisselend links en rechts met bal wordt geleid. Een paar tikken links, een paar tikken rechts. Als je een verdediger tegemoet gaat en vaak wisselt van voet weet die verdediger niet langs welke kant je hem zal passeren!!!!

Het leiden/drijven met de bal verder ontwikkelen, maar nu moeten ze vooral leren om niet meer naar de bal te kijken maar over de bal te kijken om overzicht op het spel te krijgen.

Leer ze veel **ritmeveranderingen** doen, eerst traag, afremmen en plots explosief versnellen.

Enkele minder moeilijke passeerbewegingen kunnen aan iedereen worden aangeleerd. LET OP: beter enkele bewegingen GOED aanleren dan meerdere maar half. Leer ook die bewegingen die functioneel zijn in een wedstrijd, dus geen beweging om de beweging. Enkele voorbeelden....

1. bal naast tegenstander, passeren langs de andere kant. (bruggetje)

Laat die actie vooraf gaan door een negatieve ritmeverandering (=afremmen). Bal regelmatig van speelvoet veranderen (=verwarrend voor tegenstander).

Voer een paar schijnbewegingen uit. Speel de bal naast tegenstander en sprinten naar de bal.

2. Poorten.

Opnieuw langzaam tegenstander naderen, schijnbewegingen links en rechts met lichaam. Op die manier de tegenstander "uitnodigen" benen te spreiden. Bal door de benen tikken en ritmeverandering doen naar de bal toe.

## **2. ANDERE TECHNIEKEN:**

### **2.a.verdedigende technieken:**

In de miniemencategorie gaan we heel veel trainingstijd steken in de dribbel.

Passeerbeweging en actie 1/1. Dit doen we uiteraard in veel wedstrijdjes en positiespelen. Dan is de weerstand van een verdediger aanwezig en is dit het meest wedstrijdacht. Het gevolg is wel dat we bij miniemen nu ook enkele **verdedigende technieken** kunnen aanleren.

- de Block-tackle (blokkage)
- de sliding-tackle
- de schoudercharge

Geef ook nu en dan oefeningen om de duelkracht aan te scherpen en de ANGST voor het duel die er bij sommige jeugdspelers zeker is af te leren.

Vb. Rugby als opwarmingsoefening.

## **2.b. het kopspel:**

Moet nu en dan verder ontwikkeld worden. Gebruik nog altijd het meest een toegeworpen bal. De spelertjes moeten hun schrik overwinnen en een goede timing aanleren bij het koppen. D.w.z. dat ze de neervallende bal steeds tegemoet springen gevolgd door een kopslag. NOOIT de bal afwachten en zomaar op uw hoofd laten vallen. Voor het later aanleren van een kopduel is het opnemen van de gewoonte om altijd met een sprong de bal te koppen strikt noodzakelijk.

Een wedstrijd waarin de bal wordt geworpen en met het hoofd moet gescoord worden. Of een wedstrijd waar de bal met het hoofd naar elkaar moet gepast worden.

## **2.c. jongleeroefeningen:**

Als er tijdens de training tussentijd is geef dan steeds jongleeroefeningen.

Vb. tussentijd om materiaal te verplaatsen, na zware oefening als "actieve rust", bij een oefening afwerken op doel. In plaats van terug te keren met bal aan de voet, laat ze dit al jonglerend doen.

Ook nu en dan nog jongleertests. Het zet hen aan tot oefenen. Jongleren verbetert altijd het balgevoel en blijft dus steeds nuttig.

## ***TAKTIEK.***

### **1. INDIVIDUELE TAKTIEK:**

#### **1.a. Bij balbezit:**

Vooraf: Alhoewel spelertjes (en ook ouders voor hun zoon/dochter) wel altijd een voorkeur zullen hebben voor één bepaalde positie op het veld is het toch aan te raden om de spelers op alle posities te laten spelen. Dit komt hun ontwikkeling ten goede. Pas vanaf de knapen kunnen we spelers min of meer koppelen aan vaste plaatsen in het elftal.

Verder optimaliseren van het vrijlopen. Herhalen van het in **steun komen**.

Toepassing daarvan is de 1- 2 actie. Coaching: GEEF

E spelers leren om elkaar te coachen. Dit is heel belangrijk en wordt te weinig aangeleerd. Het is enkel een kwestie van hierop te blijven hameren en zo de gewoonte te kweken. Enkele aan te leren coachingswoorden:

**GEEF:** de speler aan de bal geeft de bal naar degenen die hem vraagt.

**ALLEEN:** de speler aan de bal staat zodanig vrij dat hij tijd heeft om te beslissen hoe hij verder speelt.

**WEG:** de speler aan de bal dient de bal onmiddellijk te ontzetten.

**LOS:** dit roept de keeper als zijn verdediger die niet mag aanraken zodat hij de bal zelf kan spelen.

**RUG:** de speler aan de bal moet opletten omdat er iemand in zijn rug komt die hij wellicht niet gezien heeft.

**VERANDER:** de speler aan de bal moet het spel verplaatsen naar de andere kant.

**STEUNEN:** de speler in balbezit is in moeilijkheden en moet steun krijgen.

**HOUDEN:** speler aan de bal moet de bal bijhouden om zijn medespelers toe te laten bij te sluiten.

**ACTIE:** de speler aan de bal moet een individuele actie proberen.

**GA DOOR:** de betrokken speler wordt aangemoedigd om zijn actie verder te zetten.

**DIEP:** de betrokken speler moet diep spelen.

Leer hen wat **loshaken** is (met een spurt van de verdediger weglopen) naar de bal toe of in de ruimte.

Leer ze voor het loshaken een **vooractie maken**. Dit is een beweging in tegengestelde richting om de verdediger te misleiden. Dit is een zeer nuttig onderdeel van het voetbal gezien het grote verrassingseffect. Leg hen **de taken** uit die moeten uitgevoerd worden per positie in de ploeg.

### **1.b. Bij balverlies:**

Druk zetten door de dichtstbijzijnde speler op de balbezitter tegenpartij moet een gewoonte worden.

## ***2.COLLECTIEVE TAKTIEK:***

### **2.a. Bij balbezit:**

In balbezit het **veld zo groot mogelijk maken**. Opengaan. Dit maakt het makkelijker voetballen en moeilijker verdedigen voor de tegenpartij.

#### **Leer hen om zo snel mogelijk diep te spelen.**

Leg hen uit dat het breedtespel als voorbereiding geldt om gepast diep te kunnen spelen. Leer hen als regel: DIEPTE ALTIJD VOOR BREEDTE.

#### **Leer hen omgaan met de buitenspelregel.**

Aanvallend betekent dit vermijden dat je buitenspel loopt. Steeds kijken naar de laatste verdediger.

Leren van een **steekpass** (= in het straatje) in de diepte tussen twee verdedigers door zowel in het centrum als naar de opkomende flankspelers.

### **2.b. Bij balverlies:**

In balverlies het veld **zo snel mogelijk verkleinen**. Naar elkaar toekomen. Korter bij elkaar gaan spelen.

Leer ook de verdedigers omgaan met de buitenspelregel. Niemand mag achter de laatste centrale verdediger blijven hangen. Altijd nagenoeg **één lijn vormen**.

Leer hen verder dat ze bij balverlies **met zijn allen** moeten werken om terug in balbezit te komen. Maak hen bewust van het feit dat voetbal meer zonder dan met de bal gebeurt, **dus meer met het hoofd dan de benen.**

Leer hen om trechtervormig te verdedigen dus altijd alles centraal voor het doel goed afsluiten.

**Leer hen kort dekken voor het doel.**

**OPMERKING:**

1. Gedetailleerde uitleg over de taken per speler en per linie is hier noodzakelijk.
2. Het aanleren van zowel individuele als collectieve tactiek wordt best geleerd door het spelen van wedstrijden en het inoefenen van spelsituaties zoals hieronder beschreven:
  - het leren uitspelen van een 2/1 of 3/2 situatie. Aanvallers coachen.
  - Het leren uitspelen van een 2/2 of 3/3 situatie. Aanvallers coachen.
  - Het leren uitspelen van een overtal 3/2 of 4/2. Aanvallers coachen.
  - Het leren verdedigen in ondertal 3/2 of 4/2. verdedigers coachen.
  - Het leren uitverdedigen in overtal 3/1 of 3/2.

***FYSIEK:***

Ook bij de miniemen wordt de uithouding getraind door de duur van de training en de afwisseling lopen – stappen.

Wel moeten iedere training enkele snelheids- en behendigheidsof coördinatieoefeningen gegeven worden. Ook looptechnische oefeningen zijn op deze leeftijd heel interessant gezien hun coördinatie uitstekend is. Hiervoor is de DVD met coördinatieoefeningen gemaakt door Joost Desender een zeer bruikbaar instrument.

## **KARAKTERISTIEKE VAN EEN TRAINING:**

Duur: 90 minuten

### **Een training moet een doelstelling hebben:**

Regel nummer één is dat een goede training één bepaalde doelstelling heeft. Gedurende de ganse training wordt er gecoacht. (=richtlijnen geven) om de doelstelling naar voor te laten komen. In de doelstelling van de training bv. om de spelers te leren gepast in steun te komen van de balbezitter

(=bal vragen) dan hameren we de ganse training door op dit aan te leren punt. Als er fouten worden gemaakt op andere technische vlakken gaan we daar niet (of nauwelijks) op in. DE DOELSTELLING VAN DE TRAINING VAN DIE DAG STAAT CENTRAAL.

### **Coaching.....het allerbelangrijkste!!**

Goede coaching is het noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken.

Let er dus op dat de wedstrijdvormen niet vervallen in “zomaar een wedstrijdje spelen”. Om dat tegen te gaan probeer je als trainer kort op die wedstrijdvorm te zitten met heel gerichte coaching.

Enkele aandachtspunten bij het coachen:

- **wat coachen?**
  - niet alles kan gecoacht worden: enkel coachen naar het thema van de training – laat dus andere zaken verkeerd lopen – niet teveel ineens.
  - Jeugdspelers hebben niets aan : “kom op”, “doe maar”, “harder” .. gebruik heel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.
- **Wanneer?**
  - probeer niet te coachen tijdens de spelactie zelf – laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter hen indien nodig achteraf.
- **Hoe?**
  - plaatje zegt meer dan praatje – gebruik een fluitje waarmee je onmiddellijk de aandacht van de spelers vast hebt – spelsituatie bevriezen en opnieuw herspelen (vb. bal rolt traag – spelers bewegen traag).
  - Probeer indien mogelijk bevregend te coachen – inbreng van de spelers niet onbelangrijk – aandacht van de spelers is op die manier hoger.
- **Onderlinge coaching:**
  - niet onbelangrijk is ook de spelers aan te moedigen om de onderlinge coaching te verzorgen.

### **Aanleren van coachingswoorden die in de club aangeleerd worden.**

## **SAMENVATTEND:**

### **BLOK 1: de opwarming.**

Uiteraard beginnen we met de opwarming om het lichaam geleidelijk aan te passen aan de inspanningen die moeten komen. Een opwarming wordt progressief opgebouwd qua intensiteit. De opwarming kan bestaan uit de volgende soort oefeningen.

Belangrijk is wel dat voor alle jeugdcategoryën de opwarming steeds wordt gegeven met de bal. Rondjes rond het veld lopen is UIT DEN BOZE.

Passing + aannemen bal gecombineerd met lichaamsoefeningen en/of snelheids- coördinatieoefeningen.

Passing + leiden met de bal tussen hindernissen.

Leiden en dribbelen met de bal.

Balgevoeloefeningen / Cock Van Dijck oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen.

Baloefeningen gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

### **BLOK 2: Een eerste wedstrijdvorm.**

Is een partijtje 3/3 of 2/3 met de klemtoon op het leren scoren, het leren opbouwen van een aanval of het leren creëren van doelmansen.

Belangrijk: ook hier de klemtoon leggen op de doelstelling van de training. Is het dagthema bv. pas binnenkant voet dan enkel hierop coachen.

### **BLOK 3 : Een tussenvorm.**

Afhankelijk van de doelstelling ken zijn

- een tactische simulatie (=uitleggen hoe vb. verdedigend te reageren bij 1/2 situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen enz..
- een positiespel vb. 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op de zijkanten.
- Een passoefening.
- Aanleren dribbelbeweging, Cock Van Dijck oefening – 1/1 situaties.
- Estafette-spel.

### **BLOK 4: Wedstrijdvorm.**

De tweede wedstrijdvorm kan dezelfde zijn als de vorige, maar toch is het aangewezen ook hier war variatie aan te brengen.

### **BLOK 5: Tussenvorm:=praktisch altijd afwerken op doel.**

Omdat op training ook de doelman aan bod moet komen kunnen we in deze tussenvorm een oefening inlassen met afwerken op doel. Dit kunnen we in blok 5 eigenlijk systematisch gaan doen omdat de training op dit moment al een eind bezig is zodat het nu geen kwaad kan als de spelers tijdens het uitvoeren van die oefening een tijdje moeten stilstaan. Alhoewel het aan te raden is om een organisatie te kiezen waarbij de spelers niet veel stilstaan. Zo kan je bv. na het afwerken de spelers door een dribbelparcours terug naar de startplaats sturen. De kinderen vinden afwerken op doel (scoren) zeer plezierig.

Wel moeten we de doelstelling van de training ook hier laten naar voor komen. We moeten hier dus een spelpatroon uittekenen waarin de doelstelling duidelijk is.

Voorbeeld: was het doel van de training het leren dribbelen, dan maken we een dribbelparcours gevolgd door het afwerken op doel. Is de flankvoorzet het trainingsonderwerp, dan maken we een spelpatroon met een combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerking op doel.

### **BLOK 6: Wedstrijdvorm.**

#### **BLOK 7: COOL-DOWN: korte afkoeling**

Dit kan het geven van penalty's (penaltycup) zijn.

Belangrijk is nog even de kinderen te vragen wat ze hebben geleerd op de training, of ze nog weten wat de doelstelling was.

## **SAMENVATTEND:**

### **WAAR MOETEN MINIEMEN UITVOERIG KENNIS MET GEMAAKT HEBBEN VOOR ZE NAAR DE KNAPEN GAAN?**

#### **MOETEN MINIEMEN OP 12 JAAR REEDS GOED BEHEERSEN.**

1. perfecte pass binnenkant keuzevoet en mindere voet.
2. bal binnenkant voet goed kunnen plaatsen in een hoek v/h doel.
3. perfecte pass buitenkant keuzevoet.
4. goede wreeftrap op doel van ballen uit alle richtingen komende.
5. een goede korte lob kunnen geven.
6. toegeworpen ballen in volley met binnenkant voet terug spelen.
7. enkele dribbel- of passeerbewegingen kunnen uitvoeren gevolgd door een versnelling. Sterk zijn in 1/1 duels. Bal afschermen.
8. met beide voeten de bal kunnen leiden en ritmeveranderingen en de gewoonte aankweken om over de bal te zien.
9. een balaanname met zo weinig mogelijk tussentijden en met beide voeten. Gerichte controle.
10. goede amortie met dij en wreef
11. vlot samen in balbezit kunnen blijven door gepast vrij te lopen. Goed in steun komen van medemaat aan de bal.
12. een vlotte 1-2 beweging kunnen uitvoeren.
13. elkaar in wedstrijden coachen.
14. snel diep kunnen spelen.
15. in het kopspel géén angst meer hebben voor de bal en leren de bal steeds tegemoet te springen. oegeworpen bal op doel kunnen koppen.
16. heel goed met bal kunnen jongleren.
17. met een wreeftrap een goede lange bal spelen of een voorzet vanaf de flank geven.
18. Aantal oefeningen Cock Van Dijck goed beheersen.

## **MOETEN AL EEN REDELIJKE KENNS HEBBEN VAN..**

1. in één tijd een goede pass binnenkant voet kunnen geven. KAATSEN.
2. ook met de mindere voet op doel kunnen trappen.
3. een toegeworpen bal in volley met de wreef op doel kunnen trappen.
4. weten wat loshaken is.
5. weten wat een vooractie is.
6. borstcontrole – angst voor de bal overwinnen.
7. altijd de bal aannemen met de buitenste voet.
8. een sliding kunnen uitvoeren.
9. een Block-tackle kunnen doen.
10. een schoudercharge durven uitvoeren.
11. weten dat in balbezit je het veld breed moet houden.
12. dat je in balverlies het veld moet kleiner maken.
13. een behoorlijke voorzet vanaf de flank kan trappen.

## U15

### LEEFTIJD SKENMERKEN KNAPEN.

Leeftijd: 12 tot 14 jaar

#### Fysische eigenschappen:

#### PUBERTEIT KONDIGT ZICH AAN.

- **Kracht:** groeit tijdens puberteit.
- **Lenigheid:** vermindert sterk als gevolg van een niet harmonieuze ontwikkeling van beenderen en de spieren.
- **Uithouding:** moet getraind worden door intensievere wedstrijdvormen.
- **Snelheid:** veelvuldig trainen, gezien een niet- harmonieuze groei leidt tot het verminderen van de snelheid.
- **Coördinatie:** goed behandelen, gezien de lichaamsbouw op die leeftijd niet zeer esthetisch is.
- **Morfologie:** minder goede verhoudingen in het lichaam als gevolg van een te intensieve ontwikkeling van de onderste ledematen.  
  
Er is een snelle toename van de been- en halslengte.  
  
Door de snelle en niet geproportioneerde groei van het beendergestel in verhouding tot het spierstelsel dient u als trainer rekening te houden met:
  - beperkt vermogen om bepaalde belastingen te verdragen.
  - Spier- en beenderkwetsuren (vooral aanhechtingen van het kniegewricht zijn zeer gevoelig).
  - Motorische gedragingen gaan achteruit.
  - Onhandigheid.
  - Slungelachtige houding.

### Psychologische eigenschappen:

- autoritair gezag wordt niet altijd geduld en veroorzaakt vaak conflicten.
- De speler houdt zich hoofdzakelijk met zichzelf bezig. Dit gevoel moet de trainer doen verdwijnen, aangezien de speler in staat is om het belang van zijn medespelers naar waarde te schatten. Breng de speler zelfkritiek bij, doch op een positieve manier.
- De knapen testen graag waar de grenzen van de trainer liggen.
- Duidelijkheid en consequent gedrag van de trainer zijn hierom van essentieel belang.
- De bevestiging van zijn persoon biedt u trainer de mogelijkheid om de eigen creativiteit van de speler te ontwikkelen: geef de spelers de kans om zelf oplossingen te vinden in bepaalde spelsituaties.

### Technische eigenschappen:

- het kritische aspect is zeer overdreven: profiteer ervan om de basistechnieken en de opeenvolging van de technieken aan te leren, vertrekkend vanuit reële spelsituaties.
- Het gaat erom de kwaliteit en de snelheid van de basistechnieken te verfijnen.
- De individuele training op de grootste technische tekorten wordt een “must” voor deze categorie.
- De technische en opeenvolging ervan wordt steeds moeilijker door:
  - \* agressievere tegenstanders.
  - \* duels met 100% inzet.
  - \* diverse vormen van tackelen.

### Tactische eigenschappen:

- tijdens het spel individuele tactische principes inoefenen.
- verdedigen, zich vrijspelen, van speelhoek veranderen, kort + lang, lang + diep,...
- tijdens de diverse spelvormen en collectieve automatisen: aanleren van een aanvallende en verdedigende positie:
  - \* 1-2 beweging via spelvormen (3/1, 3/2, 4/4, 5/5,....)
  - \* collectieve balrecuperatie via spelvormen (3/3, 4/4, 5/5,...)
- balcirculatie op steeds kleinere ruimte.

### **TIPS VOOR DE KNAPEN-TRAINER:**

Deze spelers testen graag waar de grenzen liggen van een trainer of begeleider. Maak daarom altijd van bij het begin van het seizoen duidelijke afspraken. Laat ze zelf over spelproblemen nadenken. Probeer vragenderwijs te coachen i.p.v. oplossingen te dicteren.

Hou absoluut rekening met de beperkte belastbaarheid van deze jongens!

Spelers kijken te snel naar de fouten van een ander, leer ze echt om zelfkritisch te zijn.

Ontwikkelen van wedstrijdrijpheid is de hoofddoelstelling. Neem dus de wedstrijd als uitgangspunt voor de oefenstof.

Veel partijspelen en positie spelen.

### **HOOFDDOELSTELLING:**

#### **ONTWIKKELEN WEDSTRIJDRIJPHEID.**

Bij de knapen moeten we nu wat het technische aspect betreft veel aandacht besteden aan het geven van een goede **lange pass** en het geven van **een goede voorzet langs de flanken**. Ook op de hieraan verbonden technieken voor **het aannemen van een hoge bal** of het in één tijd doorspelen (met voet en met hoofd) gaan we nu intensief oefenen.

Omdat het trappen van een pass binnenkant voet nu gekend moet zijn gaan we het spel versnellen door vaak onze knapen te laten **spelen in een tijd**. Kaatsen, 1-2 beweging, deviatie.

Ook kunnen knapen reeds logisch denken en op situaties vooruit denken.

Dit heeft op tactisch vlak als gevolg dat als ploeg spelen zowel in balbezit als in balverlies nu veel beter lukt en hierop veel moet geoefend worden. **Leer hen nu voetballen als team.**

**De taken per positie** en per linie op het veld moeten gekend en duidelijk zijn.

Bij de knapen moet je de **wedstrijdrijpheid ontwikkelen**. Daarom vormt de wedstrijd op zaterdag het uitgangspunt voor de keuze van de oefenstof. Aan de hand van de fouten die er gemaakt worden in de wedstrijden moet je als trainer nu je oefenstof gaan opmaken. Je moet dus de voetbalproblemen die je spelers hebben in de wedstrijd vertalen naar de geschikte oefenstof. Geef dus veel partij- en positie spelen op training maar telkens één aandachtspunt (vb. hoe uitverdedigen, hoe een 3/2 situatie aanvallend uitspelen, wie moet er voor doel komen bij een voorzet vanaf de flank enz...)

TIP: voetbalproblemen kun je makkelijk ontdekken door de wedstrijd van je ploeg te bekijken. Door het stellen van vragen wie, wat, waar, wanneer?

Kan je die makkelijk opsporen.

**Wie** doet iets verkeerd? Vb. rechtervleugelderdediger is niet aanspeelbaar bij het uitverdedigen.

**Wat** doet hij verkeerd? Vb. hij loopt zich niet vrij naar de zijlijn, blijft staan.

**Waar?** op onze eigen helft na balrecuperatie.

**Wanneer?** Bij balbezit als we willen opbouwen vanachter uit.

Aan de hand van deze analyse en situatieschets kun je dan geschikte oefenvormen makkelijk zelf bedenken die dit voetbalprobleem door middel van een training helpen oplossen.

Bij de knapen mogen we niet de fout maken dat de techniektraining stilaan plaats zou maken voor tactiektraining. Tactiek zal de hoofdmoot zijn van een training, maar het onderhouden van techniek moet het regelmatig herhalen blijven.

Niettegenstaande de aandacht die men best blijft besteden aan de techniek zullen we wel de accenten beetje bij beetje laten verschuiven naar bv. hoe speel ik als ploeg.

Zeker vanaf de scholieren gaan we het ploegspel optimaliseren. Het collectieve leren wordt belangrijker dan het individuele leren.

**Onze hoofddoelstelling voor de knapentrainingen zij dus volgende:**

- **Trappen van een lange pass (lange lob) – flankvoorzet – afwerken met hoofd.**
- **Controleren/verwerken van een lange pass.**
- **Het spel versnellen door veel te oefenen op spelen in één tijd.**
- **Het combinatievoetbal verbeteren.**
- **Taalomschrijving per positie/linie.**
- **Wedstrijd –analyse leert ons wat fout gaat en bepaalt voor een groot stuk welke oefenstof we even.**

## ***SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN:***

### **TECHNIEK:**

#### **1. TRAPTECHNIEK:**

##### **1.a. de lange lob.**

De lange pass wordt door de verruiming van het terrein nu eveneens heel belangrijk. Deze passvorm hebben we bij de miniemen reeds occasioneel getraind. Nu goed aanleren (vooral) met **binnenkant wreef**, maar ook met de **buitenkant voet**. Laat hen uiteraard eerst goed oefenen met hun keuzevoet, nu en dan doen trappen met hun zwakke voet.

##### **1.b. de flankvoorzet.**

Een goede flankvoorzet is zeer belangrijk in voetbal en zorgt altijd (zeker als de aanvallers gepast inlopen) voor veel doelgevaar.

Hier dus vaak op gaan trainen.

##### **1.c. de volley.**

Door het aanleren van het geven van een goede lange bal, moeten we leren trappen in volley (vluchtschot) met de wreef (=op kracht) zowel als met binnenkant voet (=passen). Vooral bij een flankvoorzet moeten we vaak in één tijd de bal in volley trappen.

##### **1.d. spelen in één tijd : de deviatie/de 1-2 beweging/kaatsen.**

De korte pass moet nu perfect zijn. Dit moet circulatievoetbal over de grond nu al vrij goed mogelijk maken. Toch moeten de knapen het spel nog kunnen versnellen door, als het kan, te spelen **in één tijd**.

Verplicht de knapen in positiespelen nu en dan enkele ogenblikken de bal in één tijd te spelen (=1punt). Speel bv. 4/2 waarbij het viertal in één tijd moet spelen, anders balverlies.

Geef oefeningen op het kaatsen (=terugleggen in één tijd). Leer hen hun medemaat met tegenstander in de rug te coachen door ze het coachingswoord "KAATS" te doen roepen.

Leg hen het gebruik van de deviatie uit. Train hierop in een situatie waarin een deviatie ook nuttig is in een wedstrijd. De spelsituatie bij uitstek is hiervoor het inspelen op de target-man die de bal devieert naar een opkomende middenvelder.

## **2. HET AANNEMEN/MEENEMEN:**

Nu we vaker met lange ballen zullen voetballen moeten we ook veel oefenen op het aannemen van een lange pass. De aanname kan gebeuren met binnenkant (vooral), wreef of buitenkant voet of ook met de dij of de borst. Ook nu het belang van een gerichte controle benadrukken. Is wel moeilijk uit te voeren voor beginners.

## **3. BAL LEIDEN EN DRIBBELEN:**

### **Belangrijke opmerking vooraf:**

Knapen zijn op de leeftijd van 12-14 jaar in hun puberteit. Ze ondergaan dan zowel psychisch (waardoor ze soms een probleemgedrag ontwikkelen)

als fysisch een enorme verandering. Fysiek valt dit vooral op doordat ze slungelachtig worden, hun armen en benen groeien sneller dan de rest van hun lichaam waardoor ze veel van hun soepelheid en coördinatie verliezen. Dit kan voor sommige spelers betekenen dat de sierlijke, stijlrijke voetballer van het jaar voordien een slungelachtige en ongecontroleerde indruk geeft in zijn bewegingen en dat ze sommige bewegingen die ze vroeger vlot uitvoerden nu niet meer kunnen. Dit is in die leeftijd zeer normaal. Juist omdat ze hun soepelheid verliezen is het van belang om nu en dan nog veel dribbel, kap- en draaibewegingen te laten uitvoeren.

We blijven dus in onze oefeningen vormen verwerken van dribbelen en leiden van de bal. Geleerde Cock Van Dijck oefeningen moeten dus ook nu getraind worden.

Weer aandacht voor het over de bal kijken = overzicht houden.

## **4. ANDERE TECHNIEKEN:**

### **4.a het kopspel.**

Ook hier is het kopspel en het kopduel belangrijker geworden nu we vaker met hoge ballen werken. leer hun de schrik te overwinnen om op een strakke voorzet in te komen en te koppen. Let op goede timing bij een kopduel. Spring altijd naar de bal, wacht die nooit af.

#### **4.b. de verdedigende technieken.**

Ook nu en dan oefenen op de sliding-tackle en schoudercharge.

#### **4.c. jongleeroefeningen.**

Die geven we nu enkel nog als actieve rust tussen zwaardere oefeningen door en tijdens opwarming als cool-down.

#### ***TAKTIEK.***

Knapen (zeker de 2<sup>de</sup> jaars) komen stilaan op een leeftijd waar ze tactische begrippen steeds beter begrijpen en kunnen uitvoeren. Vanaf de knapen tot en met de junioren gaan we het accent van de training ook voor een groot stuk leggen op de tactische opleiding. Bewust maken van de taken per positie en per linie is al mogelijk.

### **1. DE INDIVIDUELE TAKTIEK:**

#### **1.a. bij balbezit:**

Verder optimaliseren van het samenspel door er blijvend de klemtoon op te leggen dat ze moeten in steun komen, loshaken na vooractie, de vrije ruimte (diepte) opzoeken, steeds doorbewegen na een pass.

Let erop dat ze niet te pas en te onpas de lange bal gebruiken.

De beste oefenvormen hiervoor zijn positiespelen met overtal/ondertal om te eindigen in numerieke gelijkheid.

Knapen moeten nu al vrij goed hun taak kennen bij balbezit. Ze moeten het gewoon worden om steeds hun positie op het veld te checken d.w.z. sta ik – rekeninghoudend met de spelsituatie- nu op een voor mijn ploeg nuttige positie.

De spelers ook leren om elkaar te coachen. Dit is heel belangrijk en wordt te weinig aangeleerd. Het is enkel een kwestie te blijven hameren en zo de gewoonte te kweken.

Enkele aangeleerde coachingswoorden:

**Geef:** speler aan de bal geeft de bal naar degenen die hem vraagt.

**Alleen:** de speler aan de bal staat zodanig vrij dat hij tijd heeft om te beslissen hoe hij verder speelt.

**Weg:** de speler aan de bal dient de bal onmiddellijk te ontzetten.

**Los:** dit roept de keeper als zijn verdediger die niet mag aanraken zodat hij die bal zelf kan spelen.

**Rug:** de speler aan de bal moet opletten omdat er iemand in zijn rug komt die hij wellicht niet gezien heeft.

**Verander:** de speler aan de bal moet het spel verplaatsen naar de andere kant.

**Steunen:** de speler in balbezit is in moeilijkheden en moet steun krijgen.

**Houden:** de speler aan de bal moet de bal bijhouden om zijn medespelers toe te laten bij te sluiten.

**Actie:** de speler aan de bal moet een individuele actie proberen.

**Ga door:** de betrokken speler wordt aangemoedigd om zijn actie verder te zetten.

**Diep:** de betrokken speler moet diep spelen.

**Voeten:** de vrijgelopen speler vraagt expliciet een bal in de voeten aan de speler in balbezit.

### **1.b. bij balverlies:**

Eerste taak blijft druk zetten op speler in balbezit.

Tweede belangrijke taak in balverlies is om elkaar rugdekking te geven. Dit is een positie innemen op enkele meters van het koppel dat een duel uitvecht. Rugdekking is nodig om wanneer uw medemaat is uitgeschakeld onmiddellijk zelf de balbezitter te kunnen aanvallen.

Ook taken uitvoeren – zone verdedigen- en steeds weer kijken of je in die bepaalde spelsituatie wel op de voor uw ploeg nuttigste plaats staat.

## **2. DE COLLECTIEVE TAKTIEK:**

### **2.a. bij balbezit:**

In balbezit het veld zo groot mogelijk maken. Opengaan. Dit maakt het gemakkelijker voetballen en moeilijker verdedigen voor de tegenpartij.

Leren om met een lange pass snel diepte in het spel te brengen en een voorspeler diep te sturen met een pass in de rug van de verdediging.

Elkaar constant coachen en corrigeren.

### **2.b. bij balverlies:**

Leren het veld zo klein mogelijk te maken. Posities en linies naar elkaar toe schuiven tot één blok.

Als team samenwerken voor de balrecovery. Voetballen doe je meer zonder bal dan met de bal, dus meer met je hoofd dan met je benen.

Leren om vooral de diepe bal te vermijden. Probeer de tegenstander te verplichten om de bal breed te spelen.

### ***FYSIEK:***

Bij de meeste clubs gaat men nu de keuze maken om op uithouding via korte duurlopen tot max. 10 minuten te trainen. Deze keuze wensen we bij K.F.C. Pulle niet te maken. We gaan de fysieke uithouding proberen op te bouwen door intensieve wedstrijdje bv. 2/2 in kleine ruimtes en dit met een zeer intensieve coaching. Wel kan men als afwisseling werken aan coördinatie- en behendigheidsoefeningen gezien de puberteit en de minder harmonieuze bouw, de lenigheid een probleem wordt.

Ook de oefeningen waar de nadruk ligt op de sprongkracht kunnen ingelast worden gezien het kopspeel steeds belangrijker wordt.

Ook veel oefeningen gericht op snelheid, wendbaarheid. Zoek het niet te ver, vele variaties van tikspelletjes hebben meestal deze ingrediënten aan boord, startsnelheid, ritmeveranderingen, richtingveranderingen en korte wendingen.....

### ***KARAKTERISTIEKE VAN EEN TRAINING:DE TRAINING:***

Duur: 90 minuten

#### **Een training moet een doelstelling hebben.**

Regel nummer één is dat een goede training één bepaalde doelstelling heeft. Gedurende de ganse training wordt er gecoacht (=richtlijnen gegeven) om die doelstelling naar voor te laten komen. In de doelstelling van de training bv. om de speler te leren gepast in steun te komen van de balbezitter (=bal vragen) dan hameren we de ganse training door op dit aan te leren punt. Als er fouten worden gemaakt op andere technische vlakken gaan we daar niet (of nauwelijks) op in. DE DOELSTELLING VAN DE TRAINING VAN DIE DAG STAAT CENTRAAL.

## **Coaching.....het allerbelangrijkste!!**

Goede coaching is noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken.

Let er dus op dat de wedstrijdvormen niet vervallen in: “zomaar een wedstrijdje spelen”. Om dat tegen te gaan probeer je als trainer kort op die wedstrijdvorm te zitten met heel gerichte COACHING

Enkele aandachtspunten bij dat coachen:

### \* **wat coachen?**

-niet alles kan gecoacht worden: enkel coachen naar het thema van de training – laat dus andere zaken verkeerd lopen – niet te veel ineens!

-jeugdspelers hebben niets aan: “kom op”, “doe maar”, “harder”.. gebruik heel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.

### \* **wanneer?**

-probeer niet te coachen tijdens de spelactie zelf – laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter hem indien nodig achteraf.

### \* **hoe?**

-plaatje zegt meer dan een plaatje – gebruik een fluitje waarmee je onmiddellijk de aandacht van de spelers vast hebt – spelsituatie bevroren en opnieuw herspelen (vb. bal rolt traag – spelers bewegen traag).

-probeer indien mogelijk bevragend te coachen – inbreng van de spelers niet onbelangrijk – aandacht van de spelers is op die manier hoger.

### \* **onderlinge coaching**

-niet onbelangrijk is ook de spelers aan te moedigen de onderlinge coaching te verzorgen. Enkele veel gebruikte coachingsbegrippen:

“alleen”, “los+naam”, “geef”(balbezitter moet inspelen), “kaats”, “rug”,

“wissel” (spel verleggen), “vast”, “druk”, “diep”, “schuiven”.

Vervolgens worden de oefeningen gekozen in functie van die doelstelling.

Dit wil zeggen dat we die oefeningen kiezen die het best geschikt zijn om de gekozen doelstellingen te realiseren. We geven dus geen oefeningen “om de oefening”, we geven die oefeningen die de leerdoelstelling van een oefening dienstig voor meerdere doeleinden voor te laten komen. Vaak is de organisatie van een oefening dienstig voor meerdere doeleinden maar komt het er enkel op aan om steeds te beklemtonen wat de bedoeling, de doelstelling binnen de oefening is.

Een mogelijk probleem is wel dat we nog moeten “zoeken” naar wat de spelers per leeftijdscategorie al “aan kunnen”. De praktijk moet uitwijzen welke aan te leren onderwerpen en welke oefeningen die of die leeftijdsgroep aan kan. Wel is zeker dat de leeftijd **8 tot 12 jaar** ideaal zijn voor het **aanleren van techniek** omdat de spelers op die leeftijd enorm lenig en zeer veel souplesse hebben wat hen toelaat ingewikkelde bewegingen aan te leren.

Dit heeft ook voor gevolg dat we vooral alles aanleren wat met balbezit te maken heeft, dus ook positiespel (vrijlopen ....)

Vanaf **13 jaar** moeten we meer en meer de klemtoon leggen op **tactische scholing** en op een taakverdeling per positie zonder daarbij de rode draad in dit plan te vergeten nl. “de techniek”. Nu moeten we ook zaken aanleren die met balbezit van de tegenstander te maken heeft.

## **TRAININGSOPBOUW.**

### **SAMENVATTEND:**

#### **BLOK 1: de opwarming.**

Uiteraard beginnen we met de opwarming om het lichaam geleidelijk aan te passen aan de inspanningen die moeten komen. Een opwarming wordt progressief opgebouwd qua intensiteit. De opwarming kan bestaan uit de volgende soort oefeningen.

Belangrijk is wel dat voor alle jeugdcategoryën de opwarming steeds wordt gegeven met de bal. Rondjes rond het veld lopen is UIT DEN BOZE.

Passing + aannemen bal gecombineerd met lichaamsoefeningen en/of snelheids- coördinatieoefeningen.

Passing + leiden met de bal tussen hindernissen.

Leiden en dribbelen met de bal.

Balgevoeloefeningen / Cock Van Dijk oefeningen in combinatie met lichaamsoefeningen.

Baloefeningen gecombineerd met loop- en snelheidsoefeningen.

#### **BLOK2: Een eerste wedstrijdvorm.**

Is een partijtje 3/3 of 2/3 met de klemtoon op het leren scoren, het leren opbouwen van een aanval of het leren creëren van doelmansen.

Belangrijk: ook hier de klemtoon leggen op de doelstelling van de training. Is het dagthema bv. pas binnenkant voet dan enkel hierop coachen.

### **BLOK3 : Een tussenvorm.**

Afhankelijk van de doelstelling kan zijn:

- een tactische simulatie (=uitleggen hoe vb. verdedigend te reageren bij 1/2 situatie, uitleggen van een goede 1-2, wat is in steun komen enz..
- een positiespel vb. 5/2 of 4/3 eventueel met kaatsers op de zijkanten.
- Een passoefening.
- Aanleren dribbelbeweging, Cock Van Dijck oefening – 1/1 situaties.
- Estafette-spel.

### **BLOK4: Wedstrijdvorm.**

De tweede wedstrijdvorm kan dezelfde zijn als de vorige, maar toch is het aangewezen ook hier wat variatie aan te brengen.

### **BLOK 5: Tussenvorm:=praktisch altijd afwerken op doel.**

Omdat op training ook de doelman aan bod moet komen kunnen we in deze tussenvorm een oefening inlassen met afwerken op doel. Dit kunnen we in blok 5 eigenlijk systematisch gaan doen omdat de training op dit moment al een eind bezig is zodat het nu geen kwaad kan als de spelers tijdens het uitvoeren van die oefening een tijdje moeten stilstaan. Alhoewel het aan te raden is om een organisatie te kiezen waarbij de spelers niet veel stilstaan. Zo kan je bv. na het afwerken de spelers door een dribbelparcours terug naar de startplaats sturen. De kinderen vinden afwerken op doel (scoren) zeer plezant.

Wel moeten we de doelstelling van de training ook hier laten naar voor komen. We moeten hier dus een spelpatroon uittekenen waarin de doelstelling duidelijk is.

Voorbeeld: was het doel van de training het leren dribbelen, dan maken we een dribbelparcours gevolgd door het afwerken op doel. Is de flankvoorzet het trainingsonderwerp, dan maken we een spelpatroon met een combinatie op de flank gevolgd door een voorzet en afwerking op doel.

### **BLOK 6: Wedstrijdvorm.**

#### **BLOK 7: COOL-DOWN: korte afkoeling**

Dit kan het geven van penalty's (penaltycup) zijn.

Belangrijk is nog even de kinderen te vragen wat ze hebben geleerd op de training, of ze nog weten wat de doelstelling was.

### ***SAMENVATTEND:***

## **WAAR MOETEN KNAPEN UITVOERIG KENNIS ME GEMAAKT HEBBEN VOOR ZE NAAR DE SCHOLIEREN GAAN?**

### **MOETEN KNAPEN OP 14 JAAR REEDS GOED BEHEERSEN.**

1. pass binnenkant voet met beide benen uitvoeren en in één tijd. 1-2; kaats, deviatie.
2. pass buitenkant voet.
3. wreeftrap op doel.
4. een goede korte lob.
5. leiden en dribbelen – geleerde Cock Van Dijck oefeningen. 1-1, duel, passeeroefeningen.
6. zeer goede balaanname/gerichte controle op lage bal. Bal aanname altijd met de buitenste voet.
7. durven op hoge bal naar doel koppen op flankvoorzet. Durven kopduel aangaan. TIMING!!!
8. elkaar coachen in wedstrijden.
9. al een vrij goed positie spel hebben. Goed en gepast in steun komen, doorbewegen na de pas, gepast van tegenstander losshaken met vooractie.
10. goede amortie met dij en wreef.
11. een goede slidingtackle uitvoeren. Schoudercharge gepast uitvoeren.
12. de gewoonte aankweken om in balbezit het veld groot te maken.
13. in balbezit het veld klein te maken.

### **MOETEN AL EEN REDELIJKE KENNIS HEBBEN VAN.....**

1. met zwakke voet op doel trappen.
2. een behoorlijke lange pass kunnen geven.
3. een behoorlijke flankvoorzet geven vanuit nagenoeg stilstand, maar ook reeds proberen vanuit de ren bal aan de voet.
4. met een volley durven op doel trappen.
5. een lange bal kunnen aannemen/meenemen.
6. een lange bal binnenkant voet kunnen terugleggen.
7. de taak verbonden aan hun positie reeds goed kennen.
8. de taken per linie goed kennen.
9. zich bewust zijn van het feit dat je vooral moet voetballen met je hoofd.

## U17

### LEEFTIJDKENMERKEN SCHOLIEREN

Leeftijd: 14 tem16 jaar

#### Fysische eigenschappen:

- **Kracht:** de ontwikkeling van de spieren en beenderen wordt pas harmonieus.
- **Lenigheid:** de speler is zeer gevoelig voor zijn lichamelijke soepelheid.
- **Uithouding:** moet getraind worden door middel van intensievere wedstrijdvormen.
- **Snelheid:** veelvuldig trainen.
- **Coördinatie:** verder behandelen gezien de mogelijke controle over de ledematen. Vooral bij de 2<sup>de</sup> jaars merken we een duidelijke verbetering van de algemene lichaamscoördinatie.
- **Morfologie:** evolutie naar harmonieuzere lichaamsverhoudingen.

#### Psychologische eigenschappen:

- Minder en minder emotioneel.
- Meer en meer realistisch.
- Wisselende motivatie.
- Neiging om afspraken te verwaarlozen.
- Misplaatste agressiviteit verdwijnt: problemen tussen het individu en de groep kunnen tijdelijk ontstaan.
- Meer en meer in staat tot zelf controle: ideale ogenblik om te leren zich aan te passen aan de spelomstandigheden.
- Voelt zich meer en meer verantwoordelijk op team niveau.
- Winnen van een wedstrijd krijgt een waarde: de manier waarop (individu en team) worden redelijk ingeschat.

### Technische eigenschappen:

#### **STAGNATIE**

- De technische training in team met tegenstanders of individueel kan nog heel veel vooruitgang boeken in deze leeftijdscategorie.
- Kennismaking met speciale technieken (effect bal, volleys,...)
- Het leertempo aanpassen aan individuele verschillen.
- Door de toename van de kracht is zeker bij de meeste 2<sup>de</sup> jaars het passen over grote afstanden mogelijk.

### Tactische eigenschappen:

#### LEREN FUNCTIONEREN TIJDENS EEN WEDSTRIJD.

- Individuele en collectieve taken bij balbezit en balverlies: tijdens spelsituaties en spelvormen de organisatie van het team en de aanvallende en verdedigende spelprincipes aanleren.
- Analytische benadering van een reële spelsituatie: starten met een eenvoudige voorstelling van het probleem + niveau geleidelijk moeilijker maken.
- Meer aandacht besteden aan de “bordtheorie” + meer praktische overgang van theorie naar praktijk op het terrein per linie.

#### **TIPS VOOR DE SCHOLIERENTRAINER.**

- Maak goede afspraken over het gedrag tijdens wedstrijden en trainingen.
- Wees vooral eerlijk, daar zijn deze jongens gevoelig voor. Wees consequent. Maak geen uitzonderingen voor bepaalde spelers.
- Laat ze meedenken over de speelwijze.
- Voer tijdens de training de weerstand en het tempo op.
- Scholieren kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan bod komen.
- Emotionele uitlatingen komen nogal eens voor. Voer veel persoonlijke gesprekken, ze kunnen voor rust zorgen.
- Organiseer eens een activiteit buiten het voetbal, het versterkt de band met die spelers enorm. Maar blijf als trainer toch op een bepaalde manier boven je spelersgroep staan.

- Op die leeftijd haken er veel spelers af. Heb oog voor sluimerende problemen die dit afhaken kunnen in de hand werken.
- Voor die leeftijdsgroep is de wedstrijd zelf bepalend voor de inhoud van de oefenstof die gedurende de week op training gegeven wordt.
- Als we aan de hand van de gekende vragen (wie, wat, waar, wanneer) zien wat er in de wedstrijden fout gaat, kunnen we daar een training rond bouwen.
- Dit kan nog altijd gaan over technische onvolmaaktheden maar ook zeker tactische tekortkomingen moeten nu worden weggewerkt.
- Leg daarom ook steeds tijdens de training de relatie met de wedstrijd.

### *DE HOOFDDOELSTELLING:*

#### **HET BETER LEREN PRESTEREN ALS PLOEG.**

Bij scholieren gaan we nu vooral oog hebben voor het ontwikkelen van teamtaken. Taken per linie en taken per positie.

Dus: vertrekkend vanuit het spelprobleem afdalen naar de meest geïsoleerde vorm om terug progressief stijgen (moeilijker en moeilijker maken...) naar de eindvorm.

### *SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN:*

#### **TECHNIEK:**

De ideale leeftijd om techniek aan te leren zijn deze jongens wel voorbij. Bovendien hebben vooral 1<sup>ste</sup> jaars scholieren en verminderde coördinatie tengevolge van de groeispuurt. Toch moet ook nu aandacht besteedt worden aan techniek. Individuele tekortkomingen moeten worden weggewerkt en de techniek moet steeds onderhouden worden. Leer hen die spelsituaties herkennen waar ze een bepaalde passeerbeweging kunnen gebruiken. Maak dus hun techniek functioneel.

Ook moeten we aan de uitvoering van alle technische vaardigheden nu hogere eisen stellen. Alles moet juister worden uitgevoerd maar vooral ook SNELLER.

De snelheid van uitvoering moet in deze leeftijdsgroep worden opgedreven.

Dit is de klemtoon voor onze technische herhaaltrainingen. Een goede uitvoering moeten ze reeds uit een vorige categorie kennen, een snellere maar toch juiste uitvoering moeten ze nu leren.

Zo moeten ze geleerd worden om de bal in beweging aan- en mee te nemen.

Ook het principe van 2x raken en spelen sterk naar voor brengen. Aannemen – spelen. Gebruik hiervoor de analyse van de wedstrijd, zoek de voetbalproblemen en kies in functie van het voetbalprobleem de juiste oefenstof.

## **TAKTISCH:**

Tactische training is op die leeftijd zeer belangrijk. Het inzicht in het tactische handelen groeit zeer sterk. Ze kunnen ook al collectieve tactiek en individuele tactiek onderscheiden. Spelsituaties kunnen ze snel analyseren en herkennen. Leer ze het belang van speldiscipline.

Leer ze de basistaken van het spelconcept in een verschillende opstelling.

De omschrijving van de basistaken per positie vind je verder in dit document....algemeen moeten ze het volgende aangeleerd worden:

### **BIJ BALVERLIES: algemene teamorganisatie en de uitvoering van de taken per linie en per positie aanleren. Zie verder.....**

- Bij balverlies de speelruimte meteen klein maken.
- De speler in balbezit moet onmiddellijk worden aangevallen door de speler die het dichtst bij de bal staat.
- Altijd de afgesproken organisatie houden, niet uit de organisatie spelen!
- Voorkom een dieptepas door de speelhoek af te dekken.
- Ook de andere afspeelmogelijkheden zoveel mogelijk afschermen, waardoor de tegenpartij “verplicht” wordt foutieve pas te geven.
- Basistaken zijn altijd het uitgangspunt.
- Altijd die oplossing zoeken die het best is voor het team, niet voor jezelf.
- Sta bij het verdedigen zo opgesteld dat je de bal EN je directe tegenstander ziet.
- Moment van druk zetten herkennen.
- Onderlinge coaching is heel belangrijk. Blijf erop hameren dat ze volgende coachingswoorden moeten gebruiken.

De spelers leren om elkaar te coachen. Dit is heel belangrijk en wordt te weinig aangeleerd. Het is enkel een kwestie van hierop te blijven hameren en zo de gewoonte te kweken.

**ZAKKEN:** de volledige ploeg of linie moet dichter bij eigen doel opstellen.

**POSITIE:** alle spelers moeten onmiddellijk in hun positie komen.

**SLUITEN:** de ploeg dient de onderliggende afstanden te verkleinen.

### **BIJ BALBEZIT:**

- algemene teamorganisatie en de uitvoering van de taken per linie en per positie aanleren.
- Speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte).
- Geen risico's op eigen speelhelft, pas op voor een laterale pas.
- Probeer een man-meer-situatie te creëren.
- Altijd aanspeelbaar opstellen.
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug.
- Voorkom onnodige overtredingen.
- Beklemtoon het belang van onderlinge coaching.

### **FYSIEK:**

Bij de vorige leeftijdsgroepen hebben we enkel specifiek getraind op snelheid en coördinatie. Bij de scholieren mag al op uithouding getraind worden. Toch is algemeen gezien het trainen van het fysiek aspect pas voor laten. Vandaar dat we opteren om wedstrijdvormen te organiseren aan een hoog en strak tempo met kordate coaching. Wedstrijd op kleine ruimten 2/2 of 3/3 zijn hiervoor ideaal.

Snelheid: als de speler uit de groeispurt is kan nu ook weer beter getraind worden op de looptechniek. Het lichaam wordt weer harmonieus waardoor de snelheid systematisch kan verbeterd worden.

Kracht: bij onze gemengde groep (1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> jaars samen) is het omwille van de mogelijke grote verschillen niet aangewezen om al op kracht te trainen. Het trainen van snelkracht (snelheid+kracht) kan wel. Zo kunnen er veel oefeningen gegeven worden in een voetbalcontext nl. starten en afremmen, plotse ritme- en richtingsveranderingen, tikspelletjes en alle soorten varianten hierop met of zonder bal zijn hier meer dan prima voor.

## ***KARAKTERISTIEKEN VAN DE SCHOLIEREN TRAINING:***

### Algemeen:

Duur: 90 minuten techniek onderhouden, tactiek aanleren.

Leg voortdurend de relatie met de wedstrijd. Doe een analyse van de fouten die de spelers in de wedstrijd maken en kies oefenstof in functie van dit spelprobleem. Ofwel train je in de week één specifieke tactische regel en eis je om dit in de weekendwedstrijd toe te passen en terug te vinden.

Werk veel met de linies zoals die ook in de wedstrijd spelen.

Bv. wedstrijdvorm met aanvallers+middenveld tegen verdedigers. Zo komen ze in dezelfde spelsituaties terecht als in een wedstrijd.

### **Een training moet een doelstelling hebben.**

Regel nummer één is dat een goede training één bepaalde doelstelling heeft. Gedurende de ganse training wordt er gecoacht (=richtlijnen gegeven) om die doelstelling naar voor te laten komen. In de doelstelling van de training bv. om de speler te leren gepast in steun te komen van de balbezitter (=bal vragen) dan hameren we de ganse training door op dit aan te leren punt. Als er fouten worden gemaakt op andere technische vlakken gaan we daar niet (of nauwelijks) op in. DE DOELSTELLING VAN DE TRAINING VAN DIE DAG STAAT CENTRAAL.

# Gedragsregels Kfc Pulle

---

## Inleiding

### Trainer tov speler

- informatie, corrigeren en uitleg over “voetbal”
- informatie, corrigeren en uitleg over regels van de vereniging
- toezicht op gedrag binnen de vereniging en veld
- trainer is de coach!!!
- Trainer is bij de club de baas
- Trainer heeft een voorbeeldfunctie

### Ouder tov kind

- begeleiden van en naar het veld
- steunen en motiveren
- meehelpen corrigeren wangedrag
- ouder is geen coach

### trainer tov ouder

- open communicatie
- uitleg over gedrag en regels binnen vereniging
- stimuleren betrokkenheid

## Gedragsregels spelers

1. spelers zijn verplicht zich voorbeeldig en sportief te gedragen, zowel op als buiten de velden; zij dienen de naam van KFC Pulle ten allen tijde hoog te houden.
2. Begroet de trainer met een handdruk.
3. bij trainingen en wedstrijden dien je altijd het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn
4. bij afwezigheid van de training meld je je af bij de trainer
5. tijdens trainingen en wedstrijden worden sieraden afgedaan voor aanvang

6. let op taalgebruik tijdens trainingen en wedstrijden tegen scheidsrechter,medespelers en tegenstanders; negatief taalgebruik is niet toegestaan.
7. deel je studie, werk of andere hobby's zodanig in dat je zoveel mogelijk kan trainen
8. als je bij hoge uitzondering een wedstrijd moet afzeggen, doe dat dan tijdig
9. discriminatie, diefstal, vernielingen, pesten en het gebruik van drugs worden niet getolereerd
10. het drinken van alcohol voor de wedstrijd is niet toegestaan.
11. geen onbevoegden in de kleedkamers (bvb vriendjes die geen lid zijn)
12. in de kleedkamers, in de gangen bij de kleedkamers en in de kantine mag niet worden gerookt.
13. Ouders dragen er zorg voor dat hun kinderen juiste en geschikte kleding dragen bij de wedstrijden en trainingen van de vereniging; scheen-beschermers zijn verplicht;
14. Trainers investeren heel wat tijd in hun ploeg,we eisen dan ook respect en inzet op de training.
15. Onsportief gedrag wordt door de trainer gesanctioneerd!
16. De trainer maakt zijn selectie op basis van trainingsinzet,voetbalkwaliteiten en gedrag.
17. We botsen of voetballen niet in de kleedkamers.

## **Regels ten aanzien van het materiaal**

1. alle spelers zijn verantwoordelijk voor de materialen die tijdens trainingen en wedstrijden worden gebruikt
2. materialen worden gezamenlijk opgeruimd; niemand verlaat het trainingsveld voordat alles is opgeruimd
3. kleedkamers moeten na trainingen en wedstrijden opgeruimd worden.

overtredingen t.o.v de gedragsregels zullen gesanctioneerd worden door de trainer in samenspraak met de jeugdcommissie.

Mogelijke sancties:

- minder of geen speelgelegenheid tijdens wedstrijden
- extra niet sportieve taken
- extra sportieve inspanningen
- verwijdering uit trainingsgroep
- verwijdering uit basiself
- ontslag uit de club

De aard van de sanctie ,bij zware overtredingen tegen de gedragsregels,wordt omwille van de uniformiteit bepaals door de trainer,in samenspraak met de jeugdcommissie.

## Wat verwachten wij van :

### DE OUDERS

- een bijzonder sportief gedrag tegenover hun eigen team en begeleiders, maar uiteraard ook tegenover de tegenpartij, scheidsrechter
- ouders mogen het team en hun kind aanmoedigen, uiteraard alleen in positieve zin. **Ouders mogen zich nooit met de coaching of leiding bemoeien.** Op het veld is de scheidsrechter verantwoordelijk, en langs het veld de trainer.
- Ouders dragen zorg voor het transport van hun kinderen bij uitwedstrijden en komen ze zoveel mogelijk ook bij thuiswedstrijden aanmoedigen.
- Ouders zien er op toe dat de kinderen tijdig op de wedstrijden, trainingen en andere activiteiten aanwezig zijn en op het afgesproken uur.
- Ouders dragen er zorg voor dat hun kinderen juiste en geschikte kleding dragen bij de wedstrijden en trainingen van de vereniging; scheen-beschermers zijn verplicht;
- Wanneer zij door omstandigheden niet kunnen spelen of trainen moet men dit tijdig door geven.
- Spelers mogen nooit en te nimmer geldelijk worden beloond. Een schouderklopje is een gewaardeerde beloning.
- Vanaf preminiemen zijn ouders niet meer toegelaten in de kleedkamer.
- De ouders worden gestimuleerd medewerking te geven, of deel te nemen aan activiteiten van de club.
- Uiteraard kan het voorkomen dat u het niet eens bent met een aantal zaken en/of beslissingen binnen de jeugdafdeling van KFC Pulle, bovendien zijn tips altijd welkom. Indien dit het geval is kunt u contact opnemen met iemand van de jeugdcommissie.
- Heeft uw kind medische problemen? Breng de trainer op de hoogte (vb astma, suikerziekte, enz)
- Kinderen vanaf 12 jaar dienen hun paspoort mee te brengen naar de wedstrijden anders kan er niet gespeeld worden.
- Bij slecht weer, kijk na of de wedstrijd niet is afgelast op de website van de Belgische Voetbalbond of op de website van KFC Pulle. **[www/kfcpulle.be](http://www/kfcpulle.be)**
- Wordt verwacht 1 à 2 keer per jaar op zondagnamiddag kantinedienst te doen tijdens thuiswedstrijd van de 1<sup>ste</sup> ploeg.

### AFGEVAARDIGDEN

- stimuleert sportief en correct gedrag
- verstrekt informatie aan spelers van wedstrijden en trainingen

- zorgt ervoor dat na de wedstrijd de kleding wordt gewassen
- verzorgt het invullen van het wedstrijdformulier
- houdt toezicht op het naleven gedragsregels
- bij thuiswedstrijden is hij de gastheer voor de tegenstander en scheidsrechter
- motiveert spelers en ouders bij actief deelnemen aan activiteiten
- houdt toezicht over materialen bij wedstrijden
- zorgt voor vervanging bij ziekte of verhindering
- hij/zij is lid van voetbalvereniging van KFC Pulle

## TRAINER

- verzorgen van de training volgens het jeugdvoetbalbeleidsplan en is hierop voorbereidt
- zorgen voor het materiaal (opruimen van de spullen)
- toezien dat er wordt gedoucht en de kleedkamer netjes wordt achtergelaten
- op tijd aanwezig zijn
- bij ziekte of verhindering zelf proberen voor vervanging zorgen
- overleg met jeugdcommissie
- toezicht op de gedragsregels
- het bijhouden van de trainingsopkomst
- begeleiden van het team tijdens de wedstrijden
- het maken van de opstelling voor de wedstrijden
- rookt niet in het bijzijn van de spelers
- coacht volgens de richtlijnen in het opleidingsplan

## JEUGDCOMMISSIE

- is verantwoordelijk voor teamindeling in overleg met trainers
- organiseert periodiek overleg met trainers/delegees

- houdt toezicht op naleving jeugdvoetbalbeleidsplan
- is verantwoordelijk voor organisatie opleidingen jeugdkader
- bemiddeling bij knelpunten met ouders
- in kaart brengen beschikbare trainers/delegees voor het komende seizoen
- stimuleren van vrijwilligers
- begeleiden van vrijwilligers op het gebied van coaching en training.