

# Jeugdopleidingsplan

## ALGEMEEN

### COMMUNICATIE DOOR DE OPLEIDER

#### MET DE SPELERS / OUDERS

De bedoeling moet zijn om duidelijkheid te creëren bij de spelers en ouders omtrent de visie van de jeugdopleiding en hoe deze in de praktijk wordt omgezet. Tijdens het seizoen zal dit moeten bevestigd worden aan de hand van verschillende informatiekanalen.

Tips:

- Zorg ervoor dat je, bij het mondeling doorgeven van informatie, de volledige spelersgroep samen hebt en vraag de nodige aandacht.
- Stuur de reeds gegeven informatie nogmaals door via e-mail.
- Bij plotse wijzigingen of dringende informatie, combineer je de e-mail het best met een telefoonketting, waarbij de trainer een 2-tal spelers opbelt, die op hun beurt een andere speler opbellen, enz ... of via sms.
- Spelers die afwezig zijn en van zich niets laten horen, bel je zo vlug mogelijk op, zodat je weet wat er gaande is. Houd daarom altijd de lijst met de gegevens bij de hand.

#### MET DE COLLEGA-OPLEIDER(S)

Samenwerken is enkel mogelijk wanneer de opleiders (binnen eenzelfde categorie) op dezelfde golflengte zitten. Constant overleg is daarbij een eerste stap.

Tips:

- Zoek vóór of na iedere training een moment om samen te zitten.
- Opvolging attitude en kwaliteiten van de spelersgroep
- Bekijken en eventueel aanpassen van de tussencategorie
- Mogelijke problemen preventief aanpakken
- Controleer onmiddellijk na de laatste training de selectie van de ploegen voor de komende wedstrijd. Bij mogelijke wijzigingen kan die info direct worden doorgespeeld naar de spelersgroep.

#### MET DE JEUGDCOÖRDINATOREN

Wijzigingen in het vooropgestelde schema of onvoorziene problemen met spelers en/of ouders, worden eerst voorgelegd aan één van de jeugdcoördinatoren.

opmerking :

Om nadien discussies te vermijden, wordt dit ook schriftelijk (e-mail) doorgegeven.

De jeugdcoördinatoren kunnen informatie doorgeven op verschillende manieren.

- 1) e-mail
- 2) sms (ter bevestiging)
- 3) gsm (dringend)
- 4) website
- 5) infobord (extra aandacht)

## AANPAK ATTITUDE (afwezigheid, stiptheid, gedrag, ...)

### afwezigheid

- op training met verwittigen en met aanmelding = geen enkel probleem
- op de wedstrijd met verwittigen en met aanmelding = geen enkel probleem
- op training met verwittigen, maar zonder aanmelding = eerstvolgende wedstrijd starten op de bank
- op training of wedstrijd zonder verwittigen of verwittiging op de wedstrijddag zelf, met uitzondering van ziekte = eerstvolgende wedstrijd 1ste helft op de bank
- te laat komen op de wedstrijd = schorsen voor de rest van de wedstrijd en de 1ste helft van de eerstvolgende wedstrijd op de bank zitten

### blessures

- kleine blessures = loslopen of kiné i.p.v. trainen

### opgelet :

- geef geen sanctie als die op voorhand niet gekend is door de speler(s).
- geef de speler het voordeel van de twijfel, als je niet 100% zeker bent.
- wees als trainer een voorbeeld voor de groep. Doe dus zelf niet wat een speler ook
- niet mag.
- bestraf nooit door het geven van een boete (geld, bonnetje, ...).

### Opmerkingen :

Spelers, die worden uitgenodigd voor provinciale selectiewedstrijden, moeten daar uiteraard voorrang aan geven en kunnen hun afwezigheid op training wettigen met de uitnodigingsbrief.

## OPVOLGING DOOR DE JEUGDCOÖRDINATOREN

In de loop van het seizoen zal de jeugdcoördinator een aantal trainingen en/of wedstrijden komen bijwonen, die dan op een afgesproken tijdstip zullen besproken worden.

Opmerkingen: Samenzitten betekent meningen uitwisselen, wat alleen maar verrijkend kan zijn voor beide partijen. Toch is er een duidelijk visie, waarvan niet mag worden afgeweken. Indien er twijfels of problemen zijn aangaande de visie of het oplossen van spelproblemen, aarzel dan niet de jeugdcoördinator hierover aan te spreken.

## ALGEMENE ONDERLINGE AFSPRAKEN

### Trainingen

- Wees steeds op tijd en voorbereid
- Wees enthousiast en leef mee met de groep
- Trainingen steeds voorbereiden, naar inhoud en naar organisatie
- Trainingen goed opbouwen en zorgen voor voldoende variatie (niet te lang hetzelfde)
- Zorg voor uitdagende, leerrijke en leuke oefenvormen en wedstrijdvormen
- Constante coaching, spel eens stilleggen, spelers geconcentreerd houden, ...

### Wedstrijden

- Wees op tijd en voorbereid
- Wees correct naar spelers en ouders toe
- Zorg voor briefjes per wedstrijd (zeker voor de allerkleinsten)
- Zorg dat iedereen 50% speelt en nooit een halftime op de bank zit
- Wees positief in de coaching en stuur bij
- Wijs een speler of de ploeg op zijn fouten
- Speel volgens het opleidingsplan
- Zorg dat de afgevaardigde geen trainerstaken op zich neemt (coaching, opstelling en wissels)

**Materiaal**

- Draag zorg voor het materiaal dat je gebruikt
- Berg al het gebruikte materiaal terug op en dit op de juiste plaats
- Ook doelen e.d. die gebruikt zijn, plaats je terug

**Andere**

- Doe eens iets anders met je ploeg, doe aan teambuilding, organiseer iets
- Kijk steeds naar de website of het algemene infobord voor belangrijke info
- Probeer een team te zijn als trainers, samen staan we sterk

# BASICS EN TEAMTACTICS

## INLEIDING

De bedoeling van dit sportief jeugdopleidingsplan is dat er een rode draad aanwezig is binnen de jeugdopleiding van SK Grembergen. Door per categorie een aantal doelstellingen te formuleren weet een trainer waar hij naar moet streven binnen zijn of haar categorie. Het is een leidraad voor trainers doorheen onze jeugdopleiding van duiveltjes naar miniemen. Dit leerplan is deels opgesteld aan de hand van de opleidingsvisie van de KBVB en deels door eigen inbreng.

Vooreerst worden er per categorie enkele basics en teamtactics geformuleerd. Deze basics en teamtactics moeten dan ook getraind worden en uiteindelijk moeten spelers deze beheersen bij het overgaan naar een oudere categorie. Nadien worden er per leeftijdscategorie enkele doelstellingen geformuleerd die de spelers effectief moeten kunnen op het einde van het seizoen en waar dus ook veel moet op getraind worden. Dit zullen vooral technische vaardigheden zijn maar kunnen evengoed tactisch van aard zijn.

Verder in dit jeugdopleidingsplan wordt ook de opbouw van trainingen per categorie meegegeven waarnaar een trainer zich moet richten. Vooral de trainingsopbouw wordt hier benadrukt, de invulling van de verschillende blokken wordt gemaakt aan de hand van de vooropgestelde doelstellingen.

Ook worden er in dit leerplan enkele richtlijnen meegegeven in verband met wedstrijden waaraan een trainer zich moet houden zodat een optimale jeugdopleiding gegarandeerd blijft!

Binnen dit jeugdopleidingsplan zullen vooral de technische vaardigheden vaak aan bod komen. Techniek en balvaardigheid is dan ook een enorm belangrijke factor voor een jeugdspeler waar heel veel op getraind moet worden. Techniek aanleren en behouden vraagt veel herhaling en dat zal men als trainer ook merken in dit plan. Techniek is niet alleen kappen en draaien maar ook inspelen, kaatsen en trappen op doel.

## BASICS EN TEAMTACTICS PER CATEGORIE LEERPLAN

### Duiveltjes U7 – U8 Duiveltjes U9 – Preminiemen

Leiden en dribbelen  
 Openen breed  
 Oog-hand coördinatie  
 Halflange passing  
 Positiespel K+7  
 Basisbewegingen  
 Korte passing  
 Openen diep  
 Oog-voet coördinatie  
 Controle halfhoge passing  
 Dekking door medespeler  
 Oog-hand-voet coördinatie  
 Controle kort passing  
 Opbouw samenspel K+4  
 Basisbewegingen  
 Doelpoging halfver (15-20m)  
 Negatieve pressing  
 Reactiesnelheid  
 Doelpoging kortbij (10m)  
 Halfhoge voorzet  
 Infiltreren met bal  
 Wendbaarheid  
 Lage voorzet  
 Steunen  
 Infiltreren zonder bal  
 Loopcoördinatie  
 Vrijlopen  
 Vrijtrap snel kort  
 1-2 beweging  
 Inwerpen  
 Vrijtrap lang

Geen dom balverlies  
Druk zetten  
Speelhoeken afsluiten  
Duels winnen  
Opstelling tss bal en doel

#### Miniemen

Lange passing  
Positiespel K+10  
Basistechnieken  
Controle op hoge bal  
Beginselen 4-3-3  
Reactiesnelheid  
Doelpoging ver (20m)  
Driehoeksspel  
Wendbaarheid  
Hoge voorzet  
Snel inspelen  
Loopcoördinatie  
Corner Blokvorming  
Vrijlopen voor medespeler  
Buitenspel beheersen  
Onderlinge dekking

## DOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDGROEP

### DUIVELS (U6) - (U8)

#### techniek

- balgewenning : leiden en dribbelen van de bal met beide voeten
- trappen op de bal
- stoppen van de bal
- oog-handcoördinatie (spelletjes)

#### tactiek

- opstelling tussen de bal en het doel
- vóór – achter – links – rechts binnen de ruitvorm

### DUIVELS (U9) en PREMINIEMEN

#### techniek

- alle basistechnieken (korte afstanden)

#### tactiek

- korte opbouw van achteren uit
- opschuiven en terugkeren
- keuze maken tussen de combinatie en de individuele actie
- positie houden in de (dubbele) ruit
- taken kennen per positie (preminiemen)

### MINIEMEN

Alle basics en teamtactics, die passen binnen het halflange passenspel.

# TRAINING

## AFSPRAKEN NAAR ORGANISATIE

- De training op voorhand klaarzetten (minimum 30 min. op voorhand aanwezig zijn).
- De doelen na de training van het veld dragen en het trainingsmateriaal proper en verzorgd wegbergen.
- Iedere opleider werkt apart met zijn groep.
- Doe aan blessurepreventie :
- De spelers regelmatig laten drinken bij warm weer : wijs hen op het belang van een eigen drinkbus (ziekte) en het innemen van isotone dranken (opname van energie en zouten).
- Kledij en schoeisel aanpassen aan de weers- en terreinomstandigheden.
- Trappen naar doel vóór het begin van een training niet toelaten.
- Gezamenlijk van en naar het terrein
- Gezamenlijke warming-up

## Tips

- Wees steeds op tijd en voorbereid
- Wees enthousiast en leef mee met de groep
- Trainingen steeds voorbereiden, naar inhoud en naar organisatie
- Trainingen goed opbouwen en zorgen voor voldoende variatie (niet te lang hetzelfde)
- Zorg voor uitdagende, leerrijke en leuke oefenvormen en wedstrijdvormen
- Constante coaching, spel eens stilleggen, spelers geconcentreerd houden, ...

## COACHING

De spelers gemotiveerd houden, is de absolute uitdaging. Het ganse seizoen door moet er creatief gezocht worden naar een manier om de spelers steeds opnieuw te prikkelen.

De juiste dingen zeggen en doen op het juiste moment spelen vast en zeker een doorslaggevende factor in deze opdracht.

## Tips :

- Leer iedere speler kennen (karakterieel) door hem goed te observeren.
- Reageer niet op een moment dat je woede of ergernis voelt. Onthoud het en gebruik het positief op een moment dat je rustig bent.
- Durf je kwaad te maken wanneer dit een bewuste aanpak is.
- Wees altijd positief (opbouwend) in de coaching m.a.w. help de speler wanneer hij iets verkeerd doet i.p.v. hem de grond in te boren.
- Houd de coaching beperkt, dus laat je vooral horen wanneer iets echt goed of minder goed is.
- Bekijk dit uiteraard per individu.
- Maak er een gewoonte van om regelmatig eens een speler apart te nemen na de wedstrijd of training. Spreek zeker de spelers aan die een mindere periode doormaken en daar ook merkbaar in afzien.

## TRAININGSOPBOUW

### Debutantjes -5

- Blok 0 5min Coördinatie Ritmische opwarming
- Blok 1 10min Opwarming Voetbalgeoriënteerde spelletjes
- Blok 2 20min Kern Technische vaardigheden
- Blok 3 20min Kern Passing en trapvorm
- Blok 4 5min Cooling down Afsluitspelletje

### Duiveltjes & preminiemen

- Blok 0 5min Coördinatie Ritmische opwarming
- Blok 1 10min Opwarming Voetbalgeoriënteerde spelletjes
- Blok 2 20min Kern Technische vaardigheden
- Blok 3 20min Kern Pas en trapvorm
- Blok 4 20min Kern Wedstrijdsituaties
- Blok 5 5min Cooling down Afsluitspelletje

### Miniemen

- Blok 0 5min Coördinatie Ritmische opwarming
  - Blok 1 15min Opwarming Technische vaardigheden
  - Blok 2 20min Kern Wedstrijdsituaties of balbezit
  - Blok 3 30min Kern Passing en trapvorm
  - Blok 4 20min Kern Wedstrijdsituaties
  - Blok 5 5min Cooling down Afsluitspelletje
- De mogelijkheid om 'een matchke' te spelen blijft open. In blok 4 kan er eerst 10 min een kleine wedstrijdvorm plaatsvinden met daarna een wedstrijdvorm K+4 <> 4+K

## START-REACTIESNELHEID, & WENDBAARHEID

Om bij de preminiemen en miniemen de lichaamscoördinatie, startsnelheid, reactiesnelheid en wendbaarheid te verbeteren mag men, tussen de oefeningen door, hier even aan werken. Door allerlei leuke reactiespelletjes, zelf met bal, aan te bieden zullen de spelertjes een betere controle over hun eigen lichaam gaan ontwikkelen.

Als je ziet hoe houderig sommige spelers bij knapen, scholieren, uefa's en zelf bij eerste ploegen bewegen is het noodzakelijk om van jongs af aan deze oefenstof mee te geven.

Naast de gewone reactiespelen zijn er ook oefeningen die tijdens de looptraining worden gegeven.

## RICHTLIJNEN VOOR WEDSTRIJDEN

### EXTRASPORTIEVE RICHTLIJNEN VOOR ALLE OPLEIDERS

- Positieve coaching naar spelers toe, ook steeds een goede communicatie naar de spelers zelf. Naar ouders toe, rechtuit zijn, liefst nooit aan de toeg.
- Bij problemen met ouders die zelf niet op te lossen zijn, steeds doorverwijzen naar de jeugdcoördinator in de eerste plaats en jeugdvoorzitter in de tweede plaats.
- Coaching naar het voetbalspel zelf, niet naar resultaat. Ook niet resultaatgericht gaan werken, wel procesgericht. De spelers individueel en de ploeg iets bijbrengen!
- Iedereen laten spelen, ook de mindere spelers. Iedereen speelt minstens 50% van de wedstrijd en zit ook nooit een volledige helft op de bank.
- Wanneer er nog geen vaste keeper is per ploeg dan gaat iedereen afwisselend in de goal, niet telkens de zwakste speler van de ploeg. Hiervoor kan een doorschuifstelsel best handig zijn, ook wanneer je over te veel spelers voor één ploeg beschikt. Iedereen speelt evenveel!

## RICHTLIJNEN NAAR HET VOETBALSPEL

- Steeds coachen tot voetballende oplossingen zowel bij duiveltjes, preminiemen en miniemen. Van achteruit voetballen en zo kansen gaan creëren om uiteindelijk tot scoren te komen.
- Speel volgens het opleidingsplan
- Zorg dat de afgevaardigde geen trainerstaken op zich neemt (coaching, opstelling en wissels)
- Resultaten moeten een gevolg zijn van goed voetbal, niet spelen op resultaat.
- Oog hebben voor het spelsysteem zodat spelers weten waar ze moeten lopen op het terrein. Positioneel gaan coachen zodat spelers inzicht krijgen in het voetbalspel. Zowel in balbezit als in balverlies :  
Duiveltjes: K+4 in ruitvorm  
Preminiemen: K+7 in dubbele ruit  
Miniemen: K+10 in 4-3-3 systeem

## 4-3-3 SPELSYSTEEM

We opteren om vanaf nu met een vast spelsysteem te spelen vanaf de miniemen tem het eerste elftal. Het voordeel van een vast spelsysteem over de gehele jeugdopleiding is dat spelers, ongeacht welke trainer ze hebben, weten over welk systeem het uiteindelijk gaat, wat hun individuele taak is binnen dat spelsysteem en hoe ze collectief daarin moeten fungeren. Zo ontstaan er ook vaste automatisen in elke ploeg wat het samenspel en het uiteindelijke voetbalspel zeker zal bevorderen. Een ander groot voordeel is dat spelers die doorschuiven naar een andere categorie, hetzij binnen hetzelfde seizoen, hetzij na een seizoen, zich slecht een beetje zal moeten aanpassen ...

Van dit spelsysteem kan in uitzonderlijke situaties afgeweken worden, bvb bij het continu onder druk staan indien men speelt tegen een ploeg die sterker is of bvb op het einde van de wedstrijd wanneer het nog mogelijk is om een kleine achterstand in te halen.

Dit wordt verder behandeld in het opleidingsplan voor knapen tem U19 ...

Bij de jongere categorieën staat het spelsysteem in functie van de uiteindelijke spelvorm 4-3-3. Waarin een logische opbouw bestaat van vereenvoudiging.

Duiveltjes: K+4 in ruitvorm

Preminiemen: K+7 in dubbele ruit

MINIEMEN EN HOGER: K+10 IN 4-3-3 SYSTEEM

## UNIFORME OPWARMING VOOR EEN WEDSTRIJD

Duiveltjes (20-30min) Zie Opwarming onderbouw

- Ritmische opwarming
- Leiden en dribbelen met technische oefening
- Afwerking op doel na passing en trap vorm
- Partijspel met 2 kleine doeltjes en 1 groot doel

Preminiemen (20-30min) Zie Opwarming bovenbouw

- Ritmische opwarming
- 4 tegen 1 spelen in kleine ruimte
- Pass en trapvorm met 1-2 combinatie
- Technische oefening met sprinten
- 5 tegen 5 op balbezit
- Afwerken op doel na pass en trap vorm

Miniemen (30min) Zie Opwarming bovenbouw

- Ritmische opwarming
- 4 tegen 1 spelen in kleine ruimte
- Pass en trapvorm met 1-2 combinatie
- Technische oefening met sprinten
- 5 tegen 5 op balbezit
- Afwerken op doel na pass en trap vorm



## Jeugdopleidingsplan voor U15 - U17- U19

### Inleiding

De bedoeling van dit jeugdopleidingsplan is dat er een opbouw aanwezig is binnen de jeugdopleiding van SK Grembergen. Door per categorie een aantal doelstellingen te formuleren weet een trainer waar hij naar moet streven binnen zijn of haar categorie. Het is een leidraad voor trainers doorheen onze jeugdopleiding van knapen tem uefa's. Dit opleidingsplan is opgesteld aan de hand van de opleidingsvisie van de KBVB.

Daar waar het bij duiveltjes, preminiemen en miniemen vooral ging om het trainen van de basics worden vanaf de knapen de teamtactics een stuk belangrijker. Vanzelfsprekend wordt er dus vanaf dan meer belang gehecht aan het trainen van deze tactische vaardigheden, dit gekoppeld aan de blijvende herhaling van de basics.

Deze teamtactics, in balbezit (BB) en balverlies (BV) en omschakeling worden verder in dit opleidingsplan aangehaald.

### HET 4-3-3 SPELSYSTEEM:

#### INLEIDING

We opteren om vanaf nu met een vast spelsysteem te spelen vanaf de U13 tot en met U19. Het voordeel van een vast spelsysteem over de gehele jeugdopleiding is dat spelers, ongeacht welke trainer ze hebben, weten over welk systeem het uiteindelijk gaat, wat hun individuele taak is binnen dat spelsysteem en hoe ze collectief daarin moeten fungeren. Zo ontstaan er ook vaste automatismen in elke ploeg wat het samenspel en het uiteindelijke voetbalspel zeker zal bevorderen. Een ander groot voordeel is dat spelers die doorschuiven naar een andere categorie, hetzij binnen hetzelfde seizoen, hetzij na een seizoen, zich slecht een beetje zal moeten aanpassen ...

Van dit spelsysteem kan in uitzonderlijke situaties afgeweken worden, bvb bij het continu onder druk staan indien men speelt tegen een ploeg die sterker is of bvb op het einde van de wedstrijd wanneer het nog mogelijk is om een kleine achterstand in te halen.

#### WAAROM 4-3-3 IN ZONE?

Zonevoetbal doet spelers nadenken, spelers leren spelsituaties lezen waardoor ze als voetballer slimmer worden. Naast dit vergt zonevoetbal ook een groot concentratievermogen en communicatievermogen en laat de spelers ook toe om initiatieven te nemen.

Hieronder een korte opsomming waarom we kiezen voor een 4-3-3 spelsysteem:

- Een maximaal aantal mogelijkheden voor het driehoeksspel
- Efficiënte veldbezetting zowel in BB als in BV
- Verdediging met 4 spelers in zone
- Gemakkelijker verdedigen van de breedte van het terrein
- Tegen 3 aanvallers nog steeds 1 verdediger over die kan inschuiven
- Verdedigen in zone doet spelers nadenken en verplicht spelers tot coaching
- Middenveld met 3 centrale middenvelders opgesteld in een driehoek
- Terug spelverdelers opleiden (nummer 10)
- Stimuleren van inschuiven en taakovername
- Spelen met 3 aanvallers:
  - Creëren van meer aanspeelpunten voorin
  - Stimuleren van de individuele actie bij de flankaanvallers
  - Opleiden van targetman (nummer 9)

## ACCENTEN BINNEN HET SPELSYSTEEM

- 1) hoog spelen van de verdediging
- 2) inschuiven van één van de flankverdedigers
- 3) diagonaal inspelen in de voet
- 4) verzorgde opbouw
- 5) restverdediging in T-vorm
- 6) voorzetten en bezetting voor doel
- 7) afspraken op stilstaande fasen

## STILSTAANDE FASEN

### Doeltrap van de keeper

- laag naar buiten (2 of 5)
- laag centraal (3 of 4)
- lang (gestrekt) naar buiten (7 of 11)

### Inworp

- diep langs de lijn in de ruimte (voor 7, 11, 10 of 9)
- diagonaal vooruit op het lichaam / in de ruimte (9 of 10)
- diagonaal achteruit (3, 4, 6 of 8)

### Vrijschop

- 1) op de eigen helft of ver van het doel van de tegenstander
    - accent op balbezit : geleidelijke opbouw via korte passing
    - accent op power-play : eerst kort (diagonaal vooruit of achteruit) en vervolgens lang in de gevarenzone
  - 2) vrijschop op de flank met een mogelijkheid tot het creëren van een reële doelkans
    - inlopen met efficiënte bezetting vóór doel (zie hoekschop)
    - idem, maar mogelijkheid om de organisatie bij de tegenpartij verstoren door eerst kort te spelen
- opmerking : opletten voor buitenspelval van de tegenpartij
- 3) vrijschop centraal voor doel met een mogelijkheid tot het creëren van een reële doelkans
    - rechtstreeks : - keihard naast de muur (1ste poging)
    - plaatsbal over de muur (specialist)
    - onrechtstreeks : - speler 1 legt klaar en speler 2 trapt hard naast de muur
    - ingestudeerd nummertje met 2 of meerdere spelers
  - 4) vrijschop tegen : muur
    - 3 of 4 is de eerste man en kijkt naar de keeper
    - 3 of 4 zorgt ervoor dat de muur in eerste instantie te dicht staat
    - 6 en 8 vullen de muur aan
    - 2 en 5 verhinderen de korte passing naar de buitenkant
    - 10 wordt 5de man in de muur, indien nodig
    - 7 en 11 komen helpen, indien nodig
    - 9 blijft diep en houdt 2 verdedigers bezig

### Hoekschop voor en tegen

- keeper staat 1m los van z'n lijn in het midden van z'n doel
- 2 en 5 nemen de palen
- 7 of 11 neemt positie vóór de 1ste paal ter hoogte van de kleine backlijn
- 3, 4 en 6 of 8 maken een diagonale lijn met 7 of 11 en de bal respectievelijk ter hoogte van de 1ste paal, het midden van het doel en de 2de paal
- 6 of 8 neemt positie ter hoogte van het penaltypunt
- 10 neemt positie ter hoogte van de backlijn voor de terugvallende bal
- 9 blijft zo diep mogelijk centraal
- 7 of 11 vult de ruimte op tussen de 9 en de rest van de ploeg

opmerking : zoneverdediging wordt vooropgesteld maar kan enkel succesvol zijn wanneer alle spelers alert reageren en klaar zijn om als eerste op de bal te zijn = op de toppen van de tenen dansen

#### Penalty

- in wedstrijden die reeds beslist zijn : geef iemand de kans die het verdient
- in wedstrijden op het scherp van de snee : specialist terzake (zie trainingen – cooling down)

#### TAKEN BINNEN DE ELFTALPOSITIES DUIVELTJES U11 – U13 – U15 – U17 – U19

#### ALGEMEEN

##### Balbezit

- veld groter maken = onderlinge afstanden vergroten
- vooruit spelen als er een reële kans is om in balbezit te blijven of wanneer de kans op een tegendoelpunt groot is, anders zuinig zijn op de bal en mogelijkheden zoeken in de breedte of achterwaartse richting.
- hoe verder van het eigen doel, hoe méér risico er in het spel mag gelegd worden
- altijd minimum 1 speler meer achter de bal houden dan de tegenpartij (=restverdediging)
- alle spelers lopen vrij en kiezen zodanig positie dat ze gemakkelijk aanspeelbaar zijn voor hun medespelers.
- Inschakelen van middenvelders, verdedigers in de opbouw en aanval. Hierbij is het belangrijk het juiste moment te kiezen en de taken te laten overnemen door de overige spelers
- Afspraken maken over spelhervattingen
- Proberen een numeriek overtal te creëren
- Proberen te scoren

##### Balverlies

- veld kleiner maken = onderlinge afstanden verkleinen
- de dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan
- moedig je medespelers aan ... zeker bij een verkeerde keuze
- coach de speler voor u naar z'n positie, en manier van verdedigen
- probeer de bal zo snel mogelijk, verantwoord te veroveren
- alle spelers hebben een verdedigende taak
- probeer een numeriek overtal of minimaal gelijk aantal spelers rond de balbezitter te creëren.
- Bij numerieke minderheid proberen het spel te neutraliseren en vertragen
- Afspraken maken over spelhervattingen
- Doelpunten voorkomen

##### Omschakeling Balbezit naar Balverlies

- snel druk zetten op de bal indien er direct gevaar dreigt, snel onderlinge afstanden verkleinen
- hergroeperen indien er niet direct gevaar dreigt
- snel omschakelen van aanvallen opbouwende taken naar verdedigende taken
- probeer het spel te vertragen, zodat iedereen zijn positie kan innemen
- coach de speler voor u naar z'n positie
- zeker direct de lange bal of snelle steekpass neutraliseren

##### Omschakeling Balverlies naar Balbezit

- snel diepspelen als de mogelijkheid zich voordoet, gebruik maken van de desorganisatie, snel onder, anders weer orde op zaken stellen en bal in de ploeg houden
- na agressief verdedigen weer gecontroleerd operen .
- snel omschakelen van verdedigende taken naar aanvallende taken
- probeer het spel te vertragen, zodat iedereen zijn positie kan innemen

- coach de speler voor u naar z'n positie
- zeker direct de lange bal of snelle steekpass indien mogelijk

## TAKEN VAN DE SPELERS

### POSITIE 1 = KEEPER (K) OF DOELVERDEDIGER (DV)

#### Balbezit

- indien mogelijk, de bal op de grond leggen voor de opbouw te starten
- ver uit het eigen doel durven spelen
- aanbieden en zorgen voor flankverandering
- lange bal indien risicosituatie (onmiddellijk kans op doelgevaar)

#### Balverlies

- alert zijn op dieptepassen van de tegenstander
- laten gelden op stilstaande fasen dicht bij doel
- coaching van de verdediging

### POSITIE 2 en 5 = FLANKVERDEDIGERS (FV)

#### Balbezit

- het veld breder maken indien de bal langs die kant kan worden gespeeld
- één van beide mag inschuiven met of zonder bal
- één van beide moet verdedigend denken en zorgen voor de restverdediging
- diagonaal inspelen naar 6, 7, 10 of 9 of rechtdoor in de ruimte

#### Balverlies

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

### POSITIE 3 EN 4 = CENTRALE VERDEDIGERS (CV)

#### Balbezit

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

#### Balverlies

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

### POSITIE 6 EN 8 = VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS (VM)

#### Balbezit

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

#### Balverlies

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

#### POSITIE 10 = AANVALLENDE MIDDENVELDER (AM)

##### Balbezit

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

##### Balverlies

- speelhoeken afsluiten naar het centrum
- negatieve pressing op de balbezitter
- aanvallend denken voor een vlugge omschakeling

#### POSITIE 7 EN 11 = FLANKAANVALLERS (FA)

##### Balbezit

- het veld breder maken indien de bal langs die kant kan worden gespeeld
- actie maken in een 1/1-situatie
- afwisseling in afhaken en diep lopen
- voorzet zoeken tussen de verdediging en de keeper
- opduiken aan de 2de paal bij voorzet van de andere kant
- ruimte maken (naar buiten of naar binnen) voor de opkomende FV met ruimte
- taakovername van de FV

##### Balverlies

- naar binnen komen en terugzakken
- aanvallend denken voor een vlugge omschakeling
- negatieve pressing op de balbezitter
- 100% doorgaan indien twijfel in de verdediging van de tegenpartij

#### POSITIE 9 = DIEPE SPITS (DS)

##### Balbezit

- zo hoog en zo diep mogelijk spelen
- lateraal bewegen voor doorsteekpas (flirten met de buitenspelval)
- afhaken om te kaatsen (plaatsovername met AM)
- opduiken aan de 1ste paal bij voorzet van op de flank
- actie durven maken (dicht bij doel van de tegenpartij)
- bal vasthouden (lichaam gebruiken) om aansluiting mogelijk te maken

##### Balverlies

- aanvallend denken voor een vlugge omschakeling
- negatieve pressing op inschuivende CV
- 100% doorgaan indien twijfel in de verdediging van de tegenpartij

# TACTICS EN BASICS

## BASICS – BALBEZIT (B+)

### LEIDEN EN DRIBBELEN

- 1) behendigheid (slalom) li/re
- 2) coördinatieoefeningen li/re
- 3) snelheid bal aan de voet li/re met de tegenstander achter / vóór / naast u
- 4) richtingswissels li/re met de tegenstander vóór u / in de rug
- 5) passeerbewegingen li/re met de tegenstander vóór / naast u
- 6) passeerbewegingen li/re vanuit stilstand / in beweging

### PASSING

- 7) lage pas in de voet li/re
- 8) 1-2 beweging li/re
- 9) lage pas in de loop li/re
- 10) deviatie li/re naar medespeler
- 11) lage halflange pas li/re
- 12) halfhoge halflange pas li/re
- 13) lob li/re
- 14) lange pas op het lichaam li/re
- 15) lange pas in de loop li/re
- 16) kopbal
- 17) inworp

### CONTROLE

- 18) geöriënteerde balcontrole li/re op lage passing
- 19) afschermen van de bal li/re
- 20) in de controle li/re wegdraaien van de tegenstander
- 21) halfhoge geöriënteerde balcontrole : borst en dij
- 22) amorti met de voet li/re : doodleggen van een hoge bal of klaarleggen voor een medespeler
- 23) amorti met het hoofd : idem

### VRIJLOPEN

- 24) steunen : naar de bal toekomen (schuin aanbieden)
- 25) uit de dekking komen
- 26) afhaken na vooractie
- 27) diep gaan na vooractie
- 28) timing : vlak voor het inspelen

### AFWERKEN

- 29) van dichtbij na controle : plaatsbal li/re
- 30) van dichtbij in één tijd : deviatie li/re
- 31) na lage voorzet : plaatsbal li/re
- 32) van dichtbij met de rug naar doel : in de draai li/re
- 33) na halfhoge voorzet : volley li/re
- 34) na hoge voorzet : kopbal
- 35) alleen op de keeper li/re vanuit het centrum / vanaf de flank

### TAAKOVERNAME

- 36) wanneer een kans op direct doelgevaar zich voordoet

## BASICS – BALVERLIES (B-)

### DRUK ZETTEN

- 1) op balbezitter face to face centraal / op de flank
- 2) op balbezitter met de rug naar u gekeerd centraal / op de flank
- 3) na direct balverlies of op speler die u passeert = negatieve pressing

### INTERCEPTIE VÓÓR DE BALCONTROLE

- 4) bij lage passing lateraal / diagonaal
- 5) bij halfhoge passing lateraal / diagonaal
- 6) bij hoge passing lateraal / diagonaal

### INTERCEPTIE NA DE BALCONTROLE

- 7) bij lage passing lateraal / diagonaal
- 8) bij halfhoge passing lateraal / diagonaal
- 9) bij hoge passing lateraal / diagonaal

### SPEELHOEKEN AFSLUITEN

- 10) bij mogelijkheid tot korte passing
- 11) bij mogelijkheid tot lange passing

### AFWEREN

- 12) bij dieptepas
- 13) bij doelpoging
- 14) bij voorzet

### RUGDEKKING

- 15) aan de dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op balbezitter

## TEAMTACTICS – BALBEZIT (T+)

### OPBOUWZONE BEHEERSEN

- 1) het veld breed en diep houden
- 2) aanspelbaar opstellen
- 3) geen dom balverlies (zonder risico)
- 4) snelle balcirculatie over de grond
- 5) diagonale in & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (flankverandering)
- 6) eerst diep, dan breed en dan pas achteruit / een linie of speler overslaan
- 7) ontzetten in de waarheidszone
- 8) ruimte maken voor zichzelf of voor een medespeler

### INFILTRATIE NAAR DE WAARHEIDSZONE

- 9) zonder bal indien de ruimte dit toelaat
- 10) via de give & go (1-2 beweging)
- 11) met een individuele actie

### WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

- 12) individuele actie
- 13) niet aarzelen om naar doel te trappen
- 14) bruikbare voorzet
  - terugleggen naar penaltypunt (45)
  - laag en hard tussen de keeper en de verdediging
  - wegdraaiend van het doel (dicht bij de doellijn)
  - draaiend naar het doel richting 2de paal (ver van de doellijn)

15) efficiënte bezetting voor doel

- 1ste paal
- 2de paal
- penaltypunt
- 16 m

16) subtiele doorsteekpas

17) buitenspelval omzeilen (eerst in de breedte bewegen)

18) op het juiste moment (timing) en snel bewegen

#### OMSCHAKELING VAN BALVERLIES NAAR BALBEZIT

19) aanvallend ingestelde spelers blijven aanvallend denken (9, 7, 11 en 10)

20) onmiddellijk diep spelen na balrecuperatie, maar met weinig risico op balverlies

21) zeer vlugge aansluiting van één VM en/of FV

22) snelheid in de actie houden, dus diep blijven spelen

#### TEAMTACTICS – BALVERLIES (T-)

##### ZONE BAL-DOEL BEHEERSEN

1) het veld smal en kort houden rond de bal = blokvorming

2) evenredige onderlinge afstanden

3) dichtstbijzijnde tegenstander in de gaten houden

4) positieve en negatieve pressing op de balbezitter

5) dekking geven door dichtstbijzijnde medespeler

6) schuiven en kantelen van het blok

7) meeschuivende doelman

##### RECUPERATIE VAN DE BAL

8) duel aangaan en proberen te winnen, maar nooit verliezen (een speler op de grond is een verloren speler)

9) intercepteren van de bal = anticiperen

10) collectieve pressing : agressiever en korter druk zetten door meerdere spelers

##### WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

11) meerderheidssituatie creëren / behouden

12) kortere dekking = mandekking

13) split-vision : zowel de bal als de tegenspeler volgen

14) afblokken van doelpoging, passing, voorzet of dribbel

15) efficiënte bezetting door vrije speler(s)

16) buitenspelval controleren en gebruiken

##### OMSCHAKELING VAN BALBEZIT NAAR BALVERLIES

17) verdedigend ingestelde spelers blijven verdedigend denken = restverdediging (Tvorm)

18) tegenaanval afremmen door te wijken

19) zeer vlug terugkeren van de FA en AM voor de blokvorming

20) drukzetten en afblokken van dieptepas door dichtstbijzijnde speler(s)



## TRAINING

### AFSPRAKEN NAAR ORGANISATIE

- De training op voorhand klaarzetten (minimum 30 min. op voorhand aanwezig zijn).
- De doelen na de training van het veld dragen en het trainingsmateriaal proper en verzorgd wegbergen.
- Iedere trainer werkt apart met zijn groep.
- Doe aan blessurepreventie :
- De spelers regelmatig laten drinken bij warm weer : wijs hen op het belang van een eigen drinkbus (ziekte) en het innemen van isotone dranken (opname van energie en zouten).
- Kledij en schoeisel aanpassen aan de weers- en terreinomstandigheden.
- Trappen naar doel vóór het begin van een training niet toelaten.
- Gezamenlijk van en naar het terrein
- Gezamenlijke warming-up

### Tips

- Wees steeds op tijd en voorbereid
- Wees enthousiast en leef mee met de groep
- Trainingen steeds voorbereiden, naar inhoud en naar organisatie
- Trainingen goed opbouwen en zorgen voor voldoende variatie (niet te lang hetzelfde)
- Zorg voor uitdagende, leerrijke en leuke oefenvormen en wedstrijdvormen
- Constante coaching, spel eens stilleggen, spelers geconcentreerd houden, ...

### TRAININGSOPBOUW:

U15 – U17 – U19

Blok 0 5min Coördinatie Ritmische opwarming

Blok 1 15min Opwarming Eerste training na een wedstrijd: zonder bal

Tweede training na een wedstrijd: met bal

Stretching

Blok 2 60min Kern

Thema te bepalen aan de hand van wedstrijdevaluatie

formulier

Passing en trapvorm

Vormen op balbezit

Wedstrijdsituaties

Blok 3 5min Uitlopen

Uiteraard blijven we de basics, geleerd bij duiveltjes, preminiemen en miniemen, onderhouden door herhaling en gaan we tussen de oefeningen door ook werken aan de startsnelheid, lichaamscoördinatie en looptechniek (zie opleidingsplan voor duiveltjes tem miniemen).

## VOORBEELDTRAINING

SK Grembergen jeugdwerking  
Trainingsvoorbereiding  
Bovenbouw  
Teamtactics:

### OPWARMING MET BAL – PASS EN TRAPVORM

Beschrijving:

Speler 1 past op speler 2; speler 2 voert een gerichte controle uit en speelt de bal naar de doorgelopen speler 1;

Speler 1 speelt de bal voor doel naar speler 3 die afwerkt.

Coaching:

- Nauwkeurige passing
- Ontspannen starten
- Tempo hoger
- Stretchen

snelheidsfase

### KERN PASS EN TRAPVORM VANUIT HET SPELSYSTEEM

Beschrijving:

centrale speler speelt in op flankspeler die inspeelt op afhakende spits die op zijn beurt kaats op AM. De AM speelt in op de opkomende flankspeler die voorzet geeft. De spitsen doen vooractie en komen voor doel om af te werken.

AR: 1/6

4-3-3 systeem

speler staat klaar indien voorzet mislukt

reserveballen liggen klaar aan kant van voorzetter

### KERN VORMEN OP BALBEZIT

Beschrijving:

Thema hier kan zijn: driehoeksspel bevorderen en openen breed of diep met hoge voorzet en afwerking op doel om te eindigen.

### KERN WEDSTRIJDSITUATIES

Beschrijving:

Wedstrijdsituatie a.d.h.v tactische thema's. Bv onderlinge dekking verzorgen, diep denken. Meerderheidsituaties gebruiken om thema ten volle kunnen benutten.

## VARIATIE OP TRAINING

organisatievormen tijdens de opwarming en tussenvormen

- \_ per 2, 3 of 4
- \_ carrousel
- \_ omloop
- \_ plateau
- \_ figuur
- \_ estafette
- \_ circuit
- \_ automatisme
- \_ spelvorm
- \_ doorschuifstelsel : 3 groepen waarvan 1 groep werkt naar techniek en de 2 andere groepen een wedstrijd spelen

wedstrijdvormen

- \_ terreingrootte
- \_ tijd
- \_ ingangzetting
- \_ in golven of doorlopend
- \_ belonen
- \_ meerderheid- of minderheidsituatie
- \_ veldbezetting
- \_ aantal doelen
- \_ coaching
- \_ toernooivorm

snelheid

- \_ met/zonder bal
- \_ in combinatie met techniek

- \_ verwerkt in een oefening
- \_ soorten snelheid

kracht (vanaf scholieren)

- \_ individueel
- \_ per 2
- \_ verschillende spiergroepen

tip : het gericht en geconcentreerd werken kan doorbroken worden door het inlassen (maandelijks) van een fun-training, waar "het plezier en de vrijheid" absolute prioriteit krijgt. Competitieve opdrachten ZONDER gerichte coaching zijn daarbij een absolute aanrader.

## Stretching

Vanaf de knapen is het aan te raden om telkens na de opwarming de belangrijkste spiergroepen te stretchen. volgteen klein dynamisch gedeelte.

De organisatie voor de stretching gebeurt als volgt:

1 speler, bij voorkeur de kapitein, staat in het midden en geeft de stretchingoefeningen aan, de rest van de spelers staan in een cirkel rond hem en doen dezelfde oefeningen!

Voornaamste spiergroepen die gebruikt worden bij het voetballen:

- Quadriceps
- Hamstrings
- Kuiten
- Adductoren

Het dynamische gedeelte bestaat uit een aantal beweging gekopieerd uit het voetbal zoals bijvoorbeeld de dij bewegen van buiten naar binnen en omgekeerd, zoals trappen met een gestrekt been vooruit rechts en links, zoals trappen schuin vooruit met rechts en links, en dergelijke meer.

## RICHTLIJNEN VOOR WEDSTRIJDEN

### EXTRASPORTIEVE RICHTLIJNEN VOOR ALLE TRAINERS

Positieve coaching naar spelers toe, ook steeds een goede communicatie naar de spelers zelf. Naar ouders toe, rechtuit zijn, liefst nooit aan de toeg.

Bij problemen met ouders die zelf niet op te lossen zijn, steeds doorverwijzen naar de jeugdcoördinator in de eerste plaats en jeugdvoorzitter in de tweede plaats.

Coaching naar het voetbalspel zelf, niet naar resultaat. Ook niet resultaatgericht gaan werken, wel procesgericht. De spelers individueel en de ploeg iets bijbrengen!

Iedereen laten spelen, ook de mindere spelers. Iedereen speelt minstens 50% van de wedstrijd en zit ook nooit een volledige helft op de bank.

### RICHTLIJNEN NAAR HET VOETBALSPEL

Steeds coachen tot voetballende oplossingen zowel bij duiveltjes, preminiemen en miniemen.

Van achteruit voetballen en zo kansen gaan creëren om uiteindelijk tot scoren te komen.

Oog hebben voor het spelsysteem zodat spelers weten waar ze moeten lopen op het terrein.

Positioneel gaan coachen zodat spelers inzicht krijgen in het voetbalspel. Zowel in balbezit als in balverlies.

### UNIFORME OPWARMING VOOR EEN WEDSTRIJD (30MIN) ZIE VOORBEELD

#### OPWARMING BOVENBOUW

- Ritmische opwarming
- 4 tegen 1 spelen in kleine ruimte
- Pass en trapvorm met 1-2 combinatie
- Technische oefening met sprinten
- 5 tegen 5 op balbezit
- Afwerken op doel na pass en trap vorm

## COACHINGSVOCABULARIUM

### **DOELMANNEN**

#### DUIVELTJES

LOS : BAL VOOR DE DOELMAN

WEG : SPELER MOET DE BAL ONTZETTEN

SPEEL : ZO SNEL MOGELIJK DOELMAN AANSPELEN

#### PREMINIEMEN

JIJ : BAL VOOR DE SPELER

ALLEEN : GEEN TEGENSTANDER IN DE BUURT

OPEN : SPELERS GAAN SNEL OPEN

#### VANAF MINIEMEN

DRAAI DOOR : SPELER HEEFT VRIJE KEUZE OM ZICH TE DRAAIEN

DRAAI OPEN : SPELER DRAAIT LANGS DE BUITENKANT

NIET VLIEGEN : SPELER BLIJFT VOOR DE TEGENSTANDER

### **VELDSPELERS**

GEEF : WANNEER JE EEN PAS KAN ONTVANGEN

ALLEEN : GEEN TEGENSTANDER IN DE BUURT

TERUG : WANNEER JE DE BAL TERUGWIL ALS EEN TEGENSTANDER IN DE RUG KOMT

KAATS : WANNEER JE DE BAL TERUGWIL NA EEN PAS

RUG : WANNEER ER EEN TEGENSTANDER IN DE RUG IS

POSITIE : SPELER WEET DAT HIJ ZIJN POSITIE MOET NEMEN

SLUITEN : BUITENSPELER KOMT NAAR BINNEN OM PASLIJN TE BLOKKEREN

SCHUIVEN : HET GEHELE TEAM SCHUIFT OM DE AFSTANDEN TE BEWAREN

PRESSING : DRUK ZETTEN OP DE TEGENSTANDER

LAAT : SPELER DIE ZEKER IS DAT HIJ DE BAL HEEFT

DEKKING : ONDERLING DEKKING VERZORGEN OF GEVEN

DIEP : ZO SNEL MOGELIJK DIEP SPELEN

OPEN : GEEF DE BAL OPEN

VOORUIT : DE BAL ONTZETTEN

VERANDER : VERANDEREN VAN KANT

ZAKKEN : INZAKKEN OM EEN BETERE POSITIE TE KRIJGEN

REMMEN : NIET OPVLIEGEN

### **WAT TE DOEN BIJ EEN KWETSUUR?**

Bij verstuikingen, verzwikkingen of kwetsuren van diezelfde aard passen we de RICE-methode toe. Dit is: rust (onmiddellijk stoppen), ijs (te verkrijgen in de kantine), compressie en elevatie!

Bij kwetsuren van een andere aard (schaafwonde, open wonde, bloedneus, e.d.) proberen we telkens de wonde zo goed mogelijk te verzorgen. Vergeet niet van eerst de handen wassen! Nadien de wonde goed ontsmetten en afdekken of stelpen.

Wanneer de kwetsuur te ernstig is nemen we echter geen enkel risico en laten we de verzorging doen door personen die hiervoor opgeleid zijn.

- Bij noodgevallen: 112

IJs en EHBO materiaal is ter beschikking in de kantine en ook mate in de EHBO-ruimte.

Wanneer er een verdere behandeling nodig is na een kwetsuur kan men steeds papieren van de verzekering krijgen bij trainer of afgevaardigde. Deze papieren liggen in de EHBO-ruimte

In geval u tijdens training of wedstrijd toch een kwetsuur oploopt kan u steeds langsgaan bij de kinesisten waarmee SK Grembergen samenwerkt voor een eerste opinie en om na te kijken of verdere behandeling voor u nuttig kan zijn.

## BLESSUREPREVENTIE (vanaf knapen)

### DIDACTISCHE RICHTLIJNEN

- 1) materiaal op voorhand klaarzetten
- 2) overgooiers uitdelen vóór het begin van de training
- 3) vlugge ingangzetting : weinig accenten meegeven bij de start van een oefening
- 4) stopmomenten inlassen tijdens de oefening : accenten toevoegen
- 5) niet sturen, dus corrigeren na de fase
- 6) demonstratie en uitleg terzelvertijd
- 7) gerichte coaching : zeggen hoe het wel moet
- 8) zoveel mogelijk spelers in beweging (naargelang intensiteit) : 2 of meerdere groepen vormen, werken in golven,...
- 9) fun-aspect zoveel mogelijk aanwezig : competitieve opdrachten
- 10) positieve coaching : de goede dingen extra gaan benadrukken

### LEEFREGELS – SPELERS ( zie ook huishoudelijk reglement)

#### uitrusting

- een verzorgde voetbalzak (gewassen kledij)
- proper schoeisel voor alle terreinen
  - pantoffels en/of minivoetbalschoenen \_ betonnen ondergrond of in de zaal
  - multi-studs of turfschoenen \_ hard terrein
  - aluminium-studs (vanaf miniemen) \_ zacht terrein
- kledij voorzien voor alle weersomstandigheden (training, regenvest)
- een propere en voldoende opgeblazen voetbal, scheenbeschermers, voetbalkousen,
- douchegerief, ...
- de identiteitskaart
- bij alle thuis- en uitwedstrijden dragen de spelers hun training van de club

#### accommodatie en materiaal

- kleedkamers proper houden (lege flessen, tape, ... in de vuilbak)
- schoenen buiten afkloppen en afborstelen
- spelers worden aangeduid om het materiaal te verzamelen (en te wassen) of te verplaatsen
- alle doelen moeten na iedere training buiten de zijlijnen geplaatst worden tijd
- de jeugdopleider wordt zo vlug mogelijk verwittigd bij afwezigheid (telefonisch = niet per sms)
- 15 minuten op voorhand aanwezig zijn op training
- bij thuiswedstrijden moet iedereen 1 uur voor het wedstrijdbegin aanwezig zijn
- bij uitwedstrijden wordt er stipt verzameld aan het kantine van SK Grembergen
- spelers die dichtbij wonen, kunnen – mits duidelijke afspraak – rechtstreeks gaan, maar wachten op de groep aan de ingang van de club
- na de wedstrijd of training krijgen de spelers 15' de tijd om zich te douchen en aan te kleden

#### gedrag

- beleefd zijn (tegenover jeugdopleider, scheidsrechter, mede- en tegenspelers, ouders,...) zowel op als naast het terrein
- verzorgd taalgebruik
- geef een handdruk
- respect tonen voor de jeugdopleider
- wanneer de jeugdopleider het woord neemt, wordt ernaar geluisterd
- zie de kritische benadering van de trainer als een leermoment
- volg de richtlijnen van de trainer
- durf uitkomen voor je mening maar doe dit op een aanvaardbare manier, dus niet vanop het veld of in de kantine
- respect tonen voor de medespelers
- moedig uw medespelers aan, vooral bij mindere prestaties
- sluit niemand uit waardoor je automatisch een groepsgevoel creëert

#### medewerking

- aanwezigheid op alle trainingen en wedstrijden
- 100% inzet op de trainingen en wedstrijden
- roken en alcohol drinken binnen het SK-gebouwen zijn niet toegelaten
- nooit onopgewarmd naar doel trappen vóór de training of wedstrijd

Indien wordt vastgesteld dat aan één van deze afspraken onvoldoende wordt voldaan, dan zal dit onvermijdelijk bestraft worden met minder speelgelegenheid en/of uitsluiting van één of meerdere trainingen en/of wedstrijden.

Vooraleer deze sanctie wordt toegepast, zullen de ouders door de jeugdopleider en/of jeugdcoördinator uitgenodigd worden voor een gesprek.

#### TIPS - OEFENSTOF OP TRAINING

##### BALBEHENDIGHEID

##### snelvoetenwerk

- bal 1x of 2x tikken bi-, bu-voet Li en Re
- bal kappen bi-Re, meenemen bu-Li en omgekeerd
- bal tikken tussen bi-Li en bi-Re (ter plaatse / in slalom)
- bal naar binnen tikken met de toppen vd. tenen (ter plaatse / in slalom)
- bal zijwaarts afrollen met de bi-voet Li en Re (wisselen van voet om de 1x, 2x of 3x)
- combinatie afrollen en tikken bi-voet
- bal onder het lichaam brengen met de zool van de schoen, meenemen bu-kant
- zelfde voet en terugbrengen achter het steunbeen (zowel Li als Re)

##### jongleren + trucjes en opnemen van de bal (grote of kleine bal)

- afwisselend Li en Re
- 1x Li, 1x Re, 2x Li, 2x Re, 3x Li, enz...
- voet-knie-hoofd (1x raken, 2x raken, 3x raken, ...)
- Li-voet, Li-dij, hoofd, Re-voet, Re-dij, hoofd, enz...
- per 2 of per 3 : bal overbrengen
- met de bu- of de bi-voet (met/zonder effect)

##### tijdens het jongleren :

- de bal op een ontspannen dijspier (doen alsof je de bal in volley gaat nemen) terug omhoog brengen
- de bal met de hiel achter het steunbeen opvangen
- een overstap uitvoeren over de bal om de bal na de bots omhoog te duwen met de top van de andere voet
- de bal knellen tussen de hiel en het zitvlak
- de bal doodleggen in de nek
- de bal doodleggen op de voet
- de bal vanuit de hoogte met de bi-kant of de bu-kant van de voet in drop meenemen
- de bal laten doodvallen op de voet

##### opnemen van de bal :

- de bal op de voet trekken (zelfde voet of andere voet)
- de bal zijwaarts met de ene voet op de bi-kant van de andere voet rollen
- de bal de hoogte in scheppen
- bal op de bi van de ander voet kappen (gewoon of gekruist)
- bal opwippen tussen bi-Li en bi-Re
- bal langs steunb. krachtig omhoog rollen en halve draai maken
- bal langs steunb. omhoog rollen en tegen de grond duwen
- bal op de hiel van steunbeen rollen en omhoog duwen

van richting veranderen

- achter het steunbeen met de top van de bi-kant van de voet (ofwel in balbezit ofwel na pas)
- overstap van bu naar bi en de bal met de bi-kant van de andere voet meenemen in de richting vanwaar je komt (man in de rug)
- triple : lopend met beide voeten afwisselend op de bal gaan staan en daarbij een halve draaibeweging maken
- met bu-kant of bi-kant van de voet de bal naar de tegenovergestelde richting kappen
- bal afremmen met de voetzool, kort achter de bal neerkomen en vervolgens de bal met de bu-kant van de andere voet meenemen
- bal naar binnen afrollen en met de bu-kant van dezelfde voet plots versnellen in tegenovergestelde richting (vanuit stilstand)
- na pas wegdraaien bi-kant of bu-kant voet

passeer- en schijnbewegingen

- enkele of dubbele schaar, eventueel voorafgegaan door het afrollen van de bal
- overstap van buiten naar binnen en de bal meenemen met de bu-kant van
- dezelfde voet, eventueel voorafgegaan door het afrollen van de bal
- 1x, 2x of 3x naast de bal stappen om hem met de bu-kant van de andere voet mee
- te nemen
- bal lichtjes met bi-kant tikken om hem met de bu-kant in de tegenovergestelde richting mee te nemen
- tonen dat je de bal naar buiten gaat spelen, maar je sleept hem met de bi-kant in de tegenovergestelde richting

## TUSSENVORMEN

individueel

- o 1 bal per speler in afgebakende ruimte(n)

per 2

- o 1 speler werkt en 1 speler geeft aan of doet een loopoefening
- o elke speler een bal en tegenover elkaar opgesteld : wisselen van kant met baloefeningen

per 3

- o 3 op een rij en de middelste werkt (2 ballen aan de buitenkant)
- o driehoek met 2 ballen
- o 1 bal en zich verplaatsen in de vrije ruimte

per 4

- o 4 op een rij : 2 middelste spelers werken en de 2 buitenste geven aan
- o 1 bal en 2 spelers langs beide kanten : bal overbrengen
- o driehoek : 2 spelers met 1 bal aan startpositie
  - omloop = verschillende posities met spelers, die doorschuiven (begin- en eindpositie zijn dezelfde)
  - carrousel = 2 startposities, 2x dezelfde oefening naast elkaar in tegenovergestelde richting
  - circuit = verschillende posities waar telkens een andere oefening wordt gedaan
- o bijvoorbeeld : 5 posities waar telkens 2 tot 3 spelers werken
  - plateau
- o een vierkant met in iedere zijde een aantal speler met bal die dan beurtelings (de 3 of 4 spelers per zijde) oversteken met een technische opdracht naar de tegenoverstaande zijde
  - estafette
- o 2, 3 of meerdere groepen waarvan telkens de eerste werkt en de tweede moet aflossen
  - spelvorm

- 2 ploegen die een competitief spelletje spelen zonder doelen (bv. balbezit met/zonder kaatsers, lijnvoetbal, poortjesspel, ...)
  - afgeleide wedstrijdvorm
- 2 ploegen die een wedstrijd spelen naar doelen, maar de spelsituatie is niet identiek aan een echte wedstrijd (bv. beperkingen in balcontact of scoremogelijkheden, het invoegen van zones of kaatsers, ...)

#### WEDSTRIJDVORMEN

- aantal spelers : bv. 2/1, 3/3, 7/5, ...
  - grootte terrein : hoe kleiner, hoe vlugger men moet handelen (meer duels, meer dribbels, ...)
  - veldbezetting : 1-3-1-1 is verdedigender dan 1-2-1-2, maar zal inschuivende flankspelers toelaten
  - aantal doelen : de ene ploeg een groot doel met keeper, de andere ploeg 2 kleine doelen
- belonen : bv. als er gescoord wordt in één tijd of na voorzet of als de volledige ploeg over de helft is of ..., dan telt het doelpunt dubbel of driedubbel)
    - beginsituatie : iedere golf start met bv. een inworp, een lange bal, een leiden van de bal, ...
    - eindsituatie : de wedstrijd stopt als de bal buiten is of na een doelpoging of na een doelpunt
    - tijdsduur : er zal anders gespeeld worden als een speler of ploeg weet dat de wedstrijd bv. maar 15 sec. duurt i.p.v. 3 minuten

#### AFWERKING OP DOEL

- verschillende technieken aan bod laten komen
- geplaatste bal met bi-voet
- wreeftrap op stilliggende/rollende bal
- trappen met minder goede voet
- trappen op rollende bal zijw/vw/toekomend
- trappen op botsende ballen
- koppen na voorzet
- volley na voorzet
- drop-shot
- trappen na 1 controle
- trappen onder druk van een tegenstander
- het afwerken laten voorafgaan door max. 2 technische opdrachten (bv. lange bal gevolgd door 1-2 beweging en dan afwerken, ...)
- verschillende posten met ballen : bv. post 1 vertrekt met 2 spelers waarvan er één speler afwerkt en de tweede krijgt dan nog een voorzet van post 2, ...)
- competitief werken met 2 ploegen of 2 spelers die naar hetzelfde of een ander doel afwerken met/zonder keeper
- fun-aspect : punten toekennen aan verschillende soorten doelpunten (bv. rechtstreeks binnen zonder aanraking doelman is dubbel, met aanraking is enkel, buiten het kader is -1 en gered door de keeper of op het doelkader is 0)

opmerking naar organisatie : vertrek niet te ver van doel, want de speler moet z'n bal gaan halen en terugkeren, dus begin de opdracht zo dicht mogelijk bij doel



## ZONEVERDEDIGING

aanleren door op te bouwen naar grotere aantallen

- 1/1+K op een breedte van 10 m
- 1/2+K op een breedte van 20 m
- 2/3+K op een breedte van 40 m (backlijn)
- 3/4+K op een volledige breedte van het terrein

accenten

- minderheid krijgt balbezit
- groot doel met keeper voor de ploeg in meerderheid/balverlies
- 2 of 3 minidoelen voor de ploeg in minderheid/balbezit
- als er door de verdedigers onmiddellijk na balrecuperatie kan gescoord worden in één van de doelen, telt het doelpunt dubbel)
- verdedigers spelen altijd in 1 linie (streef ernaar dat de verdedigers niet kruisen)
- coachen naar
  - dichtstbijzijnde valt balbezitter aan (naar binnen duwen van de tegenstander/ balbezitter
  - dichtstbijzijnde medespeler geeft rugdekking
  - dichtstbijzijnde tegenstander wordt in de gaten gehouden

## INDOORTRAINING

- kleine ballen, sponzen ballen, ballonnen, tennisballen, ...
- volley- of tennisvoetbal
- kaatsen tegen de muur : over de grond of in de hoogte (individueel of per 2)
- coördinatieoefeningen : slalom, jongleren, ... (1 bal per speler)
- wedstrijdvormen 1/1, 2/1, 2/2
- snelle balcirculatie (korte passing) : jagersbal, balbezit met/zonder kaatsers