

VOETBAL- en OPLEIDINGSVISIE KFC De Kempen TL

A. VOETBALOPLEIDING = KERNPRODUCT

1.1. Voetbalspecificatie opleidingsvisie

KFC De Kempen TL moet ernaar streven dat zijn jeugd ploegen optimaal presteren. Het moet dan ook de bedoeling zijn om zowel op interprovinciaal (meer competitief gericht) als op gewestelijk (eerder recreatief) vlak jeugd ploegen in competitie te brengen. Dit optimaal presteren wil echter niet zeggen dat er gespeeld moet worden voor het hoogst mogelijke klassement. De regel moet blijven dat de opleiding belangrijker is dan het resultaat, maar de "WIL OM TE WINNEN" moet wel aanwezig zijn. De opleiding van het individu staat centraal, en het collectief succes is ondergeschikt.

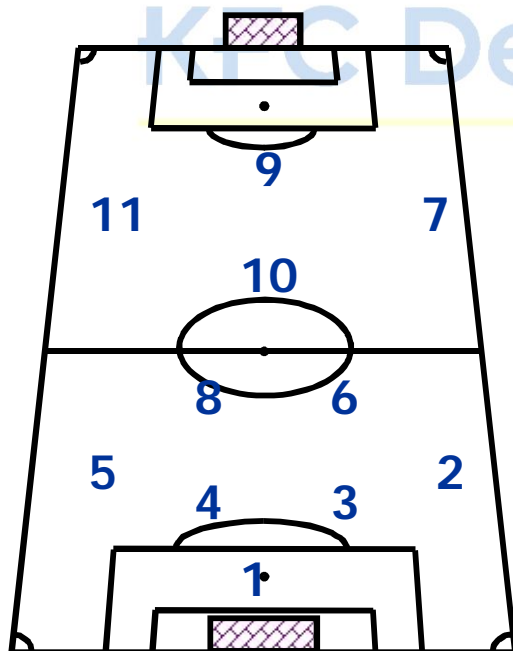
Daarom garanderen wij dat iedere speler minstens 50% van de speeltijd meedoet. Enkel wanneer spelers zich niet op een ernstige manier inzetten, komt hun speelgelegenheid in het gedrang!

Doel is om polyvalente spelers op te leiden die op minstens 2 posities kunnen spelen, waarbij de nadruk gelegd wordt op het ontwikkelen van de technische vaardigheden en een opbouw van achteruit. In de opleiding worden de principes van het zonevoetbal aangeleerd, waarbij iedere speler zijn taken moet kennen, zowel op offensief als op defensief vlak.

Vanaf 11 tegen 11 (U14) spelen onze ploegen in een herkenbaar spelconcept, m.n. 1-4-3-3, waarbij er gekozen wordt voor een goede organisatie in het team, en aanvallend en creatief voetbal gestimuleerd wordt. Vanaf U17 moet er periodiek gewerkt worden aan de integratie van andere veldbezettingen.

BASIS WEDSTRIJDFILOSOFIE:

1. Doelwachter



2. Rechter flankverdediger

3. Centrale rechterverdediger

4. Centrale linkerverdediger

5. Linker flankverdediger

6. Defensieve centrale rechtermiddelevelder

7. Rechter flankaanvaller

8. Defensieve centrale linkermiddelevelder

9. Centrale aanvaller (diepe spits)

10. Offensieve centrale middelevelder

11. Linker flankaanvaller

TAKEN in B+ per positie

1. KEEPER
-Terugspelbal vragen om spel te verlengen naar zwakke zone.
-Aanval zonder risico inzetten d.m.v. pass, uittrap, doeltrap of uitworp.
-Snelle tegenaanval indien mogelijk.
-Coaching van de achterste linie m.b.t. de opbouw
2-5. FLANKVERDEDIGER
-Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen.
-Op het juiste moment inschuiven langs de flank (vb na vleugelverandering of na persoonlijke balreceptie) en als taakovername mogelijk is, door de verdedigende middenvelder.
-Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of de aanval (lang) aanspelen.
-Terugspelen naar centrale verdediger of naar keeper indien de flank vastzit.
3-4. CENTRALE VERDEDIGER
-Goed in steun komen van keeper en flankverdediger : ideale pasafstand innemen.
-Snel en juist de bal aannemen.
-Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit.
-Verleggen van het spel wanneer de flank vastzit.
-Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven als de dekking verzekerd is.
-Mee aansluiten wanneer middenveld of aanval in balbezit is.
-Coaching van het ganse elftal.
6-8. CENTRALE VD MIDDENVELDER
-Zich aanspelbaar opstellen voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balaanamen
-Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrum spits steunen
-Op gepast moment diep gaan doorheen het centrum.
-Foutieve laterale passes vermijden.
-Eerst diep spelen, dan lateraal en pas achteruit.
-Spel verleggen naar zwakke zone als de flank vastzit.
-Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger (verdedigend denken)
-Coaching van de aanvallende MV en aanvallers
AANVALLENDE MIDDENVELDER
-Steeds aanspelbaar opgesteld zijn voor alle spelers door voortdurend vrij te lopen.
-Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn.
-Spel verleggen indien de flank vast zit.
-Aannemen van de bal in functie van doel: dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen.
-Aanvallers steeds steunen.
-Eventueel via 1-2 ze voor doel of op flank vrijspelen.
-Goede positie ter hoogte van 16m bij voorzet
-Individuele actie door het centrum durven doen
7-9. FLANKAANVALLER
-Zo diep mogelijk spelen
-Zelf proberen vrijkomen of opkomende flankspeler vrijmaken in de hoek om een voorzet te trappen
-Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor de ploeg centraal meer ruimte krijgt.
-Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen.
-Bij kans of voorzet van de andere kant naar binnen komen richting 2de paal
9. DIEPE SPITS
-Steeds centraal als targetman aanspelbaar zijn voor dieptepas.
-Bal goed afschermen, individueel actie richting doel proberen, diep spelen in hoek voor flankspeler of terugleggen op inlopende middenvelder.
-Hoge bal met hoofd devieren naar inkomende FAV
-Bij voorzet goed insnijden en op juiste moment naar 1ste paal toe bewegen
-Duel aangaan en fouten uitlokken rond en in het 16m gebied

TAKEN in B- per positie

1. KEEPER
-Doelkansen voorkomen door goede coaching en positie spel VER voor doel.
-Anticiperen vooral op dieptepasses doorheen centrum.
-Snel duel opzoeken bij 1-1 maar slechts in de voeten gaan als hij bij de bal kan, anders remmend wijken.
2-5. FLANKVERDEDIGER
-Zone op de flank verdedigen: niet kruisen met de CV.
-Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal.
-1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid.
-Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit (op zelfde hoogte van centrale verdediger of hoger als rechtstreekse tegenstrever dit toelaat)
-Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenstrever zonder bal.
3-4. CENTRALE VERDEDIGER
-Eigen zone verdedigen: niet kruisen met andere CV-FVD
-Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal.
-1-1 duel: agressief maar NIET laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid.
-In dekking van naburige speler die in duel gaat.
-Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als de bal op andere flank is.
-Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenstrever zonder bal.
-Coaching van andere verdedigers en middenveld.
6-8. CENTRALE VD MIDDENVELDER
-Dieptepass beletten door speelhoeken in de diepte af te sluiten.
-Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal.
-1-1 duel: agressief maar NIET laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid.
-Meeschuiven en pressen bij collectieve pressing op de dichtste flank.
-Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit.
-Coaching andere middenvelders en spitsen: startsignaal geven voor collectieve pressing op de dichtste flank.
AANVALLENDE MIDDENVELDER
-Centrale zone verdedigen: GEEN kruising met andere middenvelders (lateraal) of aanvaller.
-Speelhoeken afsluiten om dieptepassen te beletten.
-Terugzakken tussen beide verdedigende middenvelders om ermee een platte driehoek te vormen.
-Zo snel mogelijk de balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken toepassen: zich NIET laten uitschakelen maar opbouw naar buitenkant duwen.
-Meeschuiven en –pressen bij start collectieve pressing.
-Coaching van spitsen.
7-9. FLANKAANVALLER
-Eigen zone op de flank verdedigen: geen kruisbewegingen met andere middenvelders of spitsen.
-Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits: beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten)
-Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant.
-Agressieve pressing op balbezitter op signaal van MV/CV
-Negatieve pressing (shadowpressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal hem voorbij is.
DIEPE SPITS
-Zich tussen beide flankaanvallers opstellen (geen kruisbeweging)
-Speelhoeken afsluiten naar centrum toe, beletten van dieptepas.
-Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant.
-Actief mee schuiven met blok en meepressen bij signaal tot collectieve pressing op de flank: beletten dat tegenstander aan de bal gemakkelijk naar achter kan spelen.
-Negatieve pressing (shadowpressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal voorbij is.

1.2. Opleidingsplan en werkinstrumenten

De doelstelling van de jeugdopleiding is spelers te vormen die enerzijds passen in de voetbalvisie van de club en anderzijds voldoen aan de specifieke vereisten van een bepaald profiel (per positie). Het opleidingsplan is dan ook de rode draad van de jeugdopleiding.

Doelstellingen per categorie:

o Debutantjes (U5-U6)

Het leren beheersen van de bal (technische vaardigheid), het realiseren van eenvoudige voetbalbedoelingen (scoren, mikken, bal houden, bal afpakken).

=> Leeftijdskenmerken

- 1) Deze kinderen willen spontaan bewegen (leren lopen, vangen, springen,...), veel kunnen spelen en plezier hebben samen met hun leeftijdsgenootjes. De trainer moet dus het kind en het plezier centraal stellen.
- 2) Debutantjes voetbal beperkt zich tot het dribbelen en een schot op doel.
- 3) Debutantjes zijn heel egocentrisch ingesteld en kunnen nog maar moeilijk in teamverband via samenspel spelen. Ze zijn heel erg met hun eigen bewegingen en acties bezig.
- 4) Debutantjes zijn snel afgeleid, hun gedachten dwalen af, ze kijken rond.
- 5) Daarom zijn ze ook niet zo aandachtig bij uitleg.

=> Tips voor trainer

- 1) Hou rekening met de specifieke kenmerken van je groep. Als je dit doet zal je veel van hun gedrag begrijpen. Kinderen hebben hun eigen wereld.
- 2) Wees rustig en vriendelijk en heb vooral veel geduld.
- 3) Weinig uitleg bij training, goed voordoen is beter. Een plaatje beter dan een praatje...
- 4) Speel bij oefeningen in op hun rijke fantasiewereld. Leef mee in hun wereld.
- 5) Laat hen zelf ontdekken.
- 6) Veel herhalen, maar in een andere vorm, vb andere hindernissen bij dribbelparcours, andere partijvorm. Zijn heel visueel aangelegd.
- 7) Partijtjes zonder regels, het doel is scoren.
- 8) Elke speler een bal.

=> Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- Algemene balvaardigheden: werpen, vangen, trappen om oog-hand en oog-voet coördinatie te verbeteren

Tactisch:

- Doelpunten maken en voorkomen

Conditioneel:

- Veeleer gebrekkige coördinatie, dus spelenderwijs bewegen (lopen, huppelen, springen,...)
- Grote lenigheid

Mentaal:

- Grote spontaniteit
- Fun aspect heel belangrijk

Sociaal-emotioneel:

- Kijken enorm op naar jeugdopleider, en alles wat hen wordt voorgedaan, trachten ze na te doen

=> Technische oefenvormen:

Uitdagende wedstrijd- en spelvormen

o Duiveltjes (U7-U9)

Het leren beheersen van de bal (technische vaardigheden) in relatie tot voetbalweerstand (eerste verkenningen van de basisvormen).

=> Leeftijdskenmerken

- 1) Deze kinderen willen spontaan bewegen, veel kunnen spelen en plezier hebben samen met hun leeftijdgenootjes. De trainer moet dus het kind en het plezier centraal stellen.
- 2) Duiveltjes zijn heel egocentrisch ingesteld en kunnen nog maar moeilijk in teamverband via samenspel spelen. Ze zijn heel erg met hun eigen bewegingen en acties bezig.
- 3) Duiveltjes vinden het wel belangrijk om bij de groep te horen.
- 4) Voor duiveltjes is het veroveren van de bal een eerste doelstelling en het er achteraan hollen een tweede met het gekende "kluitjesvoetbal" als gevolg.
- 5) 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.
- 6) Duiveltjes voetbal beperkt zich tot het dribbelen, een trap naar voor en een schot op doel.
- 7) Duiveltjes zijn snel afgeleid, hun gedachten dwalen af, ze kijken rond.
- 8) Daarom zijn ze ook niet zo aandachtig bij uitleg.
- 6) Voor duiveltjes is denken gekoppeld aan zien. Weinig uitleg, snel en goed voordoen.
- 7) Er is meestal sprake van groot niveau verschil.
- 8) 2^e jaars duivels zijn al veel doelgerichter. Basisbegrippen als achter/links rechts zijn al uit te leggen. Spelertjes beginnen meer samen te spelen.
- 9) Duiveltjes zijn heel gevoelig voor het belonen, straffen heeft weinig effect.

=> Tips voor trainer

- 1) Hou rekening met de specifieke kenmerken van je groep. Als je dit doet zal je veel van hun gedrag begrijpen. Kinderen zijn geen mini-volwassenen, maar hebben hun eigen wereld.
- 2) Wees rustig en vriendelijk en heb vooral veel geduld.
- 3) Het resultaat van de wedstrijd is voor jou van ondergeschikt belang, probeer dit ook de ouders duidelijk te maken.
- 4) Probeer goed te communiceren met de (kritische) ouders, dit levert een positieve houding t.o.v. de club op bij de ouders.
- 5) Weinig uitleg bij training, goed voordoen is beter. Een plaatje beter dan een praatje...
- 6) Speel bij oefeningen in op hun rijke fantasiewereld. Leef mee in hun wereld.
- 7) Laat hen veel vragen stellen. Kauw niet alles voor, laat ze zelf ontdekken.
- 8) Veel herhalen, maar in een andere vorm. VB andere hindernissen bij dribbelparcours, andere partijvorm.
- 9) Partijtjes met niet al te veel regels, het doel is scoren.
- 10) Elke speler een bal.

=> Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- Balgewenning door eenvoudige spelvormen: baas over de bal

Tactisch:

- Primaire spelregels en begripsvormen
- Doelpunten maken en voorkomen
- Begin maken van ontwikkeling van het samenspelen (2^e jaars)

Conditioneel:

- Spelenderwijs bewegen (lopen, huppelen, springen,...)

Mentaal:

- Leren omgaan met weerstanden: spelregels, gezag (trainer) en groep (tegenstander)

Sociaal-emotioneel:

- Tonen van respect voor tegenstanders, medespelers en scheidsrechter

=> Technische oefenvormen:

dribbelen – plaatsenspel – partijvorm

o Preminiemen (U10-U11)

Het ontwikkelen van de basisspel-rijpheid. Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld d.m.v. het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties.

=> Leeftijdskenmerken

- 1) Nog steeds een grote bewegingsdrang, maar kan zich al beter en langer concentreren.
- 2) Vaardigheden kunnen nu wel al meer bewust en doelgericht ontwikkelt worden.
- 3) Ideale periode voor het aanleren van techniek. Motorisch leren verbetert snel. Balgevoel wordt beter.
- 4) Ook elementaire tactische beginselen komen aan de orde.
- 5) De succesbeleving is nog erg egocentrisch...als zij maar kunnen scoren.
- 6) Geen lange wedstrijdbesprekingen, korte duidelijke afspraken. Laat ze ook meedenken, via vraagstelling, omtrent voetbaloplossingen.
- 7) Spelen al meer als team en willen graag winnen (geldingsdrang).

=> Tips voor trainer

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

=> Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- Spelenderwijs aanleren van technische basisvaardigheden, zoals aan- en meenemen van de bal, dribbelen, drijven, plaatsen, trappen, stoppen, kappen, draaien en afwerken
- Aandacht geven aan juiste uitvoering van ingooien

Tactisch:

- Zelfontwikkeling door individueel spel niet te onderdrukken (ervaring leren opdoen)
- Verder werken aan het leren samenspelen

Conditioneel:

- Spelenderwijs bewegen in spelvormen

Mentaal:

- Aankweken van gevoel tot samenwerking (laten zien dat je samen een doel kan bereiken)

Sociaal-emotioneel:

- Aankweken van gevoel van respect voor tegenstanders, medespelers en scheidsrechter

=> Technische oefenvormen:

aan- en meenemen van de bal – dribbelen en drijven – kappen en draaien – stoppen – plaatsen en trappen – schijnbewegingen – combineren – partijspel – afwerken – correct leren ingooien

bijv.: mikvormen (mikken), scoorvormen (scoren en doel verdedigen), pingelvormen (pingelen en afpakken), partijvormen (samenspelen en afpakken)



o Miniemen (U12-U13)

Het ontwikkelen van basisspel-rijpheid. Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld d.m.v. het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties. Omschakelen naar groter speelveld. Verhogen van basissnelheid. Ze hebben een groter samenwerkingsgedrag waardoor meer aandacht kan besteed worden aan tactiek en samenspel. Zijn gevoelig voor gesprekken i.v.m. met de vorderingen die ze maken.

=> Leeftijdskenmerken

- 1) Dit is een heel belangrijke leeftijdsgroep. Ze zijn heel enthousiast, leergierig en ze vragen om technische oefeningen.
- 2) Hun motoriek verbetert heel snel, waardoor technische vaardigheden snel geleerd worden.
- 3) Hun lichaamsbouw is harmonisch. Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich snel.
- 4) Ze kunnen al beter uitleg begrijpen en luisteren, maar ze leren vooral door te pikken met hun ogen.
- 5) Zijn al kritisch voor hun eigen prestatie en die van ploeggenoten.
- 6) Ze wedijveren graag met en tegen elkaar. Kies daarom oefenvormen waarin winnen aan de orde is.
- 7) Ze hebben vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde.

=> Tips voor trainer

- 1) Stimuleer hen om ook thuis te oefenen. Wie kan tegen volgende week.....
- 2) Moedig in een wedstrijd de individuele actie aan als het kan.
- 3) Sterk de nadruk leggen op gebruik 2 voeten/benen. Laat nagenoeg alle oefeningen uitvoeren met rechts en links.

- 4) Leg hen uit waarom een bepaalde beweging moet uitgevoerd worden. Ze gaan het zo sneller leren.
- 5) Veel beter korte partijtjes met telkens een andere uitdaging dan lange partijen.
- 6) Hanteer (spel)regels consequent. Ze hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel.
- 7) 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.
- 8) Zorg voor een goed contact met uw speler. Een goede relatie speler - trainer is de ideale basis voor een goed leerklimaat.
- 9) Techniektraining neemt een belangrijke plaats in
- 10) Tactische scholing moet stilaan plaatsvinden
- 11) Veel uitleggen tijdens de training (waarom?, wat heb je geleerd?, vragen?,...)

=> Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- Gericht oefenen van technische vormen (nadruk op juiste uitvoering)
- Eenvoudige organisatievorm
- Balbeheersing onder steeds moeilijker omstandigheden
- Ontwikkelen balgevoel

Tactisch:

- Naar de bal toekomen (paslijn)
- De bal afschermen
- Balbezit = aanvallen
- Balbezit tegenstander = verdedigen
- Vrijlopen
- Veldbezetting
- Inzicht krijgen in taak per positie
- Nog niet te positie gebonden
- Ontwikkelen van het denken in belang van het team

Conditioneel:

- Conditionele vormen verwerken in oefeningen met bal
- Geen krachttraining (enkel stabilisatieoefeningen op eigen lichaamskracht)

Mentaal:

- Stimuleren van prestatievergelijking

Sociaal-emotioneel:

- Goede afspraken maken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (discipline via normen en waarden)

=> Technische oefenvormen:

Ontwikkelen balgevoel (jongleren) - aan- en meenemen van de bal – dribbelen en drijven – kappen en draaien – stoppen – plaatsen en trappen – schijnbewegingen – combineren – partijspel – afwerken – correct leren ingooien – duel 1 tegen 1

=> Tactische oefenvormen:

combinatievormen – positie spel - partijvorm

o Kadetten (U14-U15)

Het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. Ontwikkeling van de persoonlijkheid. Verhogen van basissnelheid. Werken aan uitvoeringssnelheid. Eigen belang ondergeschikt maken aan teambelang. Oog hebben voor grote verschillen op het vlak van lichamelijke ontwikkeling (t.g.v. groeispuurt), rekening houden met beperkte belastbaarheid (blessures), aandacht voor lichaamsscholing (via warming-up).

=> Leeftijdskenmerken

- 1) Kan heel veel indrukken en waarnemingen opnemen. Logisch denken en zaken combineren wordt steeds makkelijker. Vaak zien ze al oplossingen ver weg. Ze hebben het vermogen om abstract te denken, daarom ontwikkelen ze steeds meer gevoel voor tactiek.
- 2) Door wat hiervoor beschreven is dit de ideale leeftijd voor het ontwikkelen van wedstrijdrijpheid. Ze kunnen nu echt samen spelen.
- 3) Fysiek zijn er vaak grote verschillen tussen deze spelers te zien. Spelers van 13 kunnen al 15 jaar lijken, terwijl anderen nog de kenmerken van een miniem vertonen.
- 4) Van soepel bewegende kinderen en lenige spelers veranderen ze in korte tijd soms tot houderige slungels. In deze groeispuurt is er vooral een snelle toename van been - en halslengte waardoor er een slungelachtige jongen ontstaat.
- 5) Dit kan voor gevolg hebben dat een jongen die technisch goed ontwikkeld bleek bij de miniemen nu plots elke bal van zijn voet laat springen.
- 6) Kunnen, eveneens ten gevolge van de snelle groei, maar een beperkte belasting aan en hebben vaak problemen met kniegewricht en aanhechtingen van pezen.
- 7) Deze kinderen worden ook kritischer en gaan steeds meer tegen de mening van volwassenen in.
- 8) Onrust en een grote wisseling in stemming is typerend.
- 9) Komen in contact met de slechtere kanten van de maatschappij (roken, alcohol, drugs). Probeer hen hiertegen te waarschuwen en stimuleer een goede leefgewoonte.
- 10) Leef het hen voor. Rook dus niet in hun bijzijn, drink geen alcohol als je in functie bent.

11) Spelers van deze leeftijd willen niets anders dan winnen. Gebruik deze instelling om hen duidelijk te maken dat dit enkel kan samen als "team".

=> Tips voor trainer

- 1) Deze spelers testen graag waar de grenzen liggen van een trainer of begeleider. Maar daarom altijd van bij het begin van het seizoen duidelijke afspraken.
- 2) Laat ze zelf over spelproblemen nadenken. Probeer vragenderwijs te coachen i.p.v. oplossingen te dicteren.
- 3) Hou absoluut rekening met de beperkte belastbaarheid van deze jongens!!!
- 4) Spelers kijken te snel naar de fouten van een ander, leer ze echter om zelfkritisch te zijn.
- 5) Ontwikkelen van wedstrijdrijpheid is de hoofddoelstelling. Neem dus de wedstrijd als uitgangspunt voor de oefenstof. Veel partijspelen en positiespelen.

=> Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- Voortzetten van algemene basisvormen (maar in hoger tempo)
- Oefenvormen onder meer weerstand van een tegenstander
- Aanvallend en verdedigend koppen
- Afwerken op doel
- Streven naar perfecte technische uitvoering

Tactisch:

- Ingaan op individuele tactiek in wedstrijd situatie
- Leren positie kiezen in verdedigend opzicht
- Aandacht voor taken eigen positie per linie en per hele team

Conditioneel:

- Scholing van snelheid en uithoudingsvermogen
- Intensiever arbeid/rust verhouding (zwaardere belasting)
- Rekening houden met fysieke verschillen en problemen

Mentaal:

- Spelers vertrouwen geven
- Zorgen voor een goede prestatiesfeer

Sociaal-emotioneel:

- Goede afspraken maken en duidelijk communiceren: duidelijk overbrengen wat de eisen en verwachtingen zijn
- Geen vedetten status accepteren
- Stimuleren van een gezonde manier van leven

=> Technische oefenvormen:

Plaatsen/trappen van de bal en aan- en meenemen van de bal (veel herhalen en aandacht voor juiste uitvoering), duels, dribbelen, ...

=> Tactische oefenvormen:

Combinatievormen – positiespel – spelhervattingen – problemen bij B+/B-

o Scholieren (U16-U17)

Het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken (beter leren presteren als team), taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. Werken aan uitvoeringssnelheid.

=> Leeftijdskenmerken

- 1) In het begin van deze leeftijdsgroep maken deze jongens grote veranderingen mee. Dit gaat gepaard met de nodige emotionele onrust
- 2) De motivatie kan daardoor ook gedurende een bepaalde periode wegvallen.
- 3) Zijn erg gemotiveerd en zeer kritisch t.o.v. zichzelf, maar ook t.o.v. anderen
- 4) In deze groep is de zogenaamde "pikorde" een grote rol
- 5) Het winnen van wedstrijden wordt voor hen nu erg belangrijk
- 6) De manier waarop kunnen ze objectief beoordelen en ze kunnen goed de prestatie van team en van zichzelf plaatsen. Sommigen maken al een scherpe analyse hieromtrent.
- 7) De 2^e jaars scholieren hebben meestal de groeispurt achter de rug en verkrijgen stilaan weer de juiste lichaamscoördinatie.

=> Tips voor trainer

- 1) Maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden
- 2) Wees vooral eerlijk, daar zijn deze jongens gevoelig voor. Wees ook consequent. Maar geen uitzonderingen voor bepaalde spelers.
- 3) Laat ze meedenken over de speelwijze
- 4) Voer tijdens de training de weerstand en tempo op.
- 5) Scholieren kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie - en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen.
- 6) Emotionele uitlatingen komen nogal eens voor. Voer veel persoonlijke gesprekken, ze kunnen voor rust zorgen.
- 7) Organiseer eens een activiteit buiten het voetbal, het versterkt de band met de spelers enorm.
- 8) Op die leeftijd haken er veel spelers af. Heb oog voor sluimerende problemen die dit afhaken kunnen in de hand werken.
- 9) Voor die leeftijdsgroep is de wedstrijd zelf bepalend voor de inhoud van de oefenstof die gedurende de week op training gegeven wordt.

- 10) Als we aan de hand van de gekende vragen (wie, wat, waar, wanneer) zien wat er in wedstrijden fout gaat, kunnen we daar een training rond bouwen.
- 11) Dit kan nog altijd gaan over technische onvolmaaktheden maar ook zeker tactische tekortkomingen moeten nu worden weggewerkt.
- 12) Leg daarom ook steeds tijdens de training de relatie met de wedstrijd

=> Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- Bijbrengen van automatismen
- Oefenvormen onder meer weerstand van een tegenstander
- Beheersing van techniek

Tactisch:

- Aanscherpen van het tactisch inzicht
- Aanleren van tactische varianten (aanvallend/verdedigend)
- Aandacht voor taken eigen positie per linie en per hele team

Conditioneel:

- Trainen op snelheid, kracht en uithoudingsvermogen
- Hoog rendement halen uit conditie en balbeheersing

Mentaal:

- Vergroten prestatie door persoonlijke reflectie
- Bijbrengen van realistisch verwachtingspatroon
- Ontwikkelen van gezonde zelfkritiek tegenover eigen prestaties
- Nadruk op beter willen worden

Sociaal-emotioneel:

- Goede afspraken maken en duidelijk communiceren: duidelijk overbrengen wat de eisen en verwachtingen zijn
- Spelers vertrouwen, vrijheid en verantwoordelijkheid geven
- Stimuleren van een gezonde manier van leven

=> Technische oefenvormen:

Plaatsen/trappen van de bal en aan- en meenemen van de bal (veel herhalen en aandacht voor juiste uitvoering), duels, dribbelen,...

=> Tactische oefenvormen:

Combinatievormen – positiespel – spelhervattingen – problemen bij B+/B-

o Junioren (U19)

Het ontwikkelen van de competitierijpheid. Het gaat om de uitvoering van teamtaken, taken per linie en posities. Werken aan uitvoeringssnelheid. Ook de mentale aspecten kunnen bepalend zijn. Voorbereiding en overgang van junioren naar senioren. Het leren winnen van wedstrijden, waarbij hen geleerd wordt dat dit enkel en alleen kan bereikt worden als iedereen in dienst van het team speelt. Spelers die mogelijk kunnen doorstromen naar de senioren extra aandacht geven.

=> Leeftijdskenmerken

- 1) Kunnen voetbal op een volwassen manier spelen...indien de jeugdopleiding in de vorige leeftijdsgroepen goed was!
- 2) Hun favoriete plaats is gekend.
- 3) Zijn rijp om in een teamorganisatie te spelen.
- 4) Kunnen de basistaken van hun positie uitvoeren.
- 5) Hij wordt ook sneller.
- 6) Kunnen specifieke conditietraining aan...liefst met bal
- 7) Begrijpen al dat elkeen ondergeschikt is aan het team. Samenwerken en presteren is het doel.
- 8) Haken snel af bij kritiek of tegenslagen.
- 9) Hebben een speciaal gevoel als een trainer niet eerlijk handel t.o.v. van hen.
- 10) Ze hebben nood aan duidelijkheid, niet geforceerde discipline.
- 11) Bij conflicten zijn ze moeilijk aanspreekbaar en nemen nogal vaak rigoureuze stappen omdat ze geen gezichtsverlies willen lijden.

=> Tips voor trainer

- 1) vaste afspraken (huisreglement) zijn belangrijk van bij het begin van het seizoen. Hieromtrent niets toegeven.
- 2) Pas in trainingen veel wedstrijdsituaties in.
- 3) Pas ook veel wedstrijdelementen in. Werk met punten maar speel bv met voldoende herkansingen. Bijv. wedstrijden van 5 minuten met telkens 2 punten voor de winnaar. Spelen in "sets " dus.
- 4) In de winterperiode kunnen veel spelers afhaken omdat ze zich ergeren aan de omstandigheden. Pas eventueel uw oefenstof aan door het heel leuk te maken...veel wedstrijdvormen dus.
- 5) Hou er rekening mee dat hun reacties fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

=> Trainingsdoelstellingen

Technisch:

- Bijbrengen van automatismen
- Training gericht op specifieke plaats in het elftal
- Beheersing van techniek

Tactisch:

- Aanscherpen van het tactisch inzicht
- Aanleren van tactische varianten (aanvallend/verdedigend)
- Aandacht voor taken eigen positie per linie en per hele team

Conditioneel:

- Trainen op snelheid, kracht en uithoudingsvermogen
- Hoog rendement halen uit conditie en balbeheersing

Mentaal:

- Vergroten prestatie door persoonlijke reflectie
- Bijbrengen van realistisch verwachtingspatroon
- Ontwikkelen van gezonde zelfkritiek tegenover eigen prestaties
- Ontwikkelen van de echte wil om te winnen
- Nadruk op beter willen worden

Sociaal-emotioneel:

- Goede afspraken maken en duidelijk communiceren: duidelijk overbrengen wat de eisen en verwachtingen zijn
- Spelers vertrouwen, vrijheid en verantwoordelijkheid geven
- Ontwikkeling van teamgeest
- Motiveren van de spelersgroep
- Spelers vertrouwen, vrijheid en verantwoordelijkheid geven

=> Technische oefenvormen:

Plaatsen/trappen van de bal en aan- en meenemen van de bal (veel herhalen en aandacht voor juiste uitvoering), duels, dribbelen,...

=> Tactische oefenvormen:

Combinatievormen – positiespel – spelhervattingen – problemen bij B+/B-

We zijn er ons terdege van bewust dat al wat hiervoor beschreven is, absoluut niet zaligmakend is. Iedere trainer blijft ZEKER voor wat het wedstrijdresultaat betreft voor het grootste deel afhankelijk van de kwaliteit van zijn spelers, daar kan hij weinig aan veranderen. Wedstrijden binnen de jeugdopleiding zijn echter een middel en geen doel. Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan de opleiding, het leren van spelers is het allerbelangrijkst. De trainer is ten volle verantwoordelijk voor en kan wel aangesproken worden op het feit of spelers, ongeacht hun niveau en kwaliteiten, vorderingen maken en iets bijleren, ja dan nee.

Uiteraard is er ook een groot verschil tussen interprovinciaal en gewestelijk voetbal. Het kan best zijn dat je in bepaalde groepen interprovinciaal reeds oefenstof kan gebruiken van een categorie hoger, terwijl je op gewestelijk vlak kan vaststellen dat je misschien moet teruggrijpen naar de oefenstof van een categorie lager. Belangrijkste vaststelling blijft echter dat je iedereen op zijn niveau positief benadert.