

1. Beleid en strategie.	
1.1 Missie – doelstellingen.	3
1.2 Visie.	6
1.3 De uitgangspunten.	9
2. Structuur van de jeugd binnen de club.	
2.1 Organigram jeugdcel.	10
3. Communicatie.	
3.1 Interne communicatie.	11
3.2 Externe communicatie.	11
4. Richtlijnen – functieomschrijving.	
4.1 Spelers – ouders.	12
4.2 De sportieve cel.	16
4.3 TVJO's.	16
4.4 Coördinator.	17
4.5 Jeugdtrainer/begeleider/opleider.	17
4.6 De keepertrainer.	19
4.7 De ploegafgevaardigde.	21
5. Jeugdopleidingsplan.	
5.1 Multimove.	24
5.2 Het ontwikkelingsmodel bij balsporten	27
5.3 Technische en tactische ontwikkelingsmodellen.	27
5.4 Het voetbalontwikkelingsmodel – de 4 hoofdfasen.	29
5.5 De basics.	30
5.6 Teamtactics.	35
6. Opleidingsvisie van de K.B.V.B..	
De speelfase – de ontwikkelingsfase 2 vs 2: U5 & U6.	38
De coördinatiefase – de ontwikkelingsfase 5 vs 5: U7 – U9.	40
De puberteitsfase – de ontwikkelingsfase 8 vs 8: U10 – U13.	43
De wedstrijd - & winfase – de ontwikkelingsfase 11 vs 11: U14 – U15.	46
De postformatiefase – de ontwikkelingsfase 11 vs 11: U16 – U21.	50
De basistaken per elftalpositie in een 1-4-3-3 spelsysteem.	54
7. Basistaken.	
7.1 Collectieve basistaken bij balbezit.	56
7.2 Collectieve basistaken bij balverlies.	57
8. Het opleidingsplan.	
A. Trainingen.	58
B. Coervertechnieken.	72
C. De jaarplanning.	77
• jaarplan U6	77
• jaarplan U7 – U9	78



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



• jaarplan U10 – U11	81
• jaarplan U12 – U13	84
• jaarplan U14 – U15	87
• jaarplan U16 – U21	91
• evaluatie onderbouw	95
• evaluatie midden – en bovenbouw	97
D. De jaarplanning voor doelmannen.	99
9. Huishoudelijk reglement.	
• stiptheid.	108
• kleding en materiaal.	109
• infrastructuur.	109
• instructies voor het invullen van ‘een aangifte van ongeval’.	111
• noodnummers.	115
• vervoer van kinderen in de wagen.	116
• fairplay.	118
• geen racisme.	120
• stop het zinloos geweld.	121
• anti doping.	122
• roken.	123
• alcohol.	124
• sportvoeding.	125
• reanimatie.	129
Bijlage 1: de panathlonverklaring.	133
Bijlage 2: “Het gebed van een U8”.	134
Bijlage 3: Situatieplan – terreinen VS Kortenaken	135



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



1. Beleid en strategie.

1. Missie – doelstellingen.

De jeugdopleiding is een onmiskenbare pijler in de structuur van VS Kortenaken.

Onze hoofddoelstelling als club is jeugdspelers zodanig op te leiden en te begeleiden dat hun talenten optimaal ontwikkeld en benut worden, zodat we ze beter ingepast krijgen in het fanion-elftal.

We kiezen daarom ook voor aanvallend, attractief combinatievoetbal, bij voorkeur op de helft van de tegenstander en dit door vooruit te verdedigen en druk naar voor te zetten.

Combinatievoetbal als speelwijze garandeert het best de ontwikkeling van het technisch vermogen van de spelers.

Om dit te realiseren leren we de spelers een functionele techniek aan (balgevoel – Wiel Coerver – Johan Cruyff - Joost Desender).

Daarnaast het gepast en juist bewegen zonder bal, het vrijlopen (wedstrijdvormen - positiespel).

Iedere speler moet meespelen, mag niet bang zijn om de bal in de voet te krijgen, moet durven fouten maken, want enkel op die manier kan je leren.

Het trainen op balgevoel geeft de spelers zekerheid en rust als ze aan de bal zijn, dit is nodig voor het overzicht op het veld; hierdoor kan een speler gemakkelijker de juiste oplossing kiezen.

Elke training moet een leerdoelstelling hebben waarop gecoacht wordt.

Deze coaching is uitermate belangrijk om het leerproces van spelers te versnellen.

De trainer moet via vraagstelling de spelers stimuleren om zelf oplossingen voor een bepaalde spelsituatie te kiezen.

Nu en dan het spel stilleggen (freeze/stop-help methode) wanneer een veel voorkomend spelprobleem zich voordoet, zodat de spelers kunnen nadenken over een oplossing (ruimte laten voor zelfontdekking, niet constant voorzeggen wat er moet gebeuren). In ons jeugdopleidingsplan zijn de doelstellingen per leeftijdscategorie uitgewerkt.

Trainingen moeten uitdagend maar toch haalbaar zijn, zodat spelers het gevoel hebben dat ze bijleren. **FUN** als fundament voor de opleiding, de trainingsinhoud gericht op het aanleren van techniek moet voldoen aan de verwachtingen van de spelers.

Wedstrijdvormen zijn leerrijk, omdat alle weerstanden zoals tijd, ruimte, tegenstanders aanwezig zijn.

Zo leren spelers hun techniek onder druk uit te voeren en spelsituaties te herkennen, waarvoor ze oplossingen moeten vinden.

De missie van VS Kortenaken is daarom tweeledig: *SPORTIEF* en *SOCIAAL*.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Op *sportief vlak* zijn onze lange termijn doelstellingen:

- alle spelers een goede opleiding geven,
- de spelers voetbalvreugde bieden doorheen de hele opleidingsperiode,
- elke speler de kans geven om zich te ontwikkelen en te spelen op zijn eigen niveau,
- jaarlijks 1 à 2 talenten laten doorstromen naar het fanion-elftal,
- het doorstroming – en terugvloei beleid zo goed mogelijk verzorgen, opdat de spelers op geen enkel ogenblik belemmerd worden in hun ontwikkeling,
- in onze opleiding streven we ernaar om spelers te vormen, die volgende eigenschappen bezitten:
 - **Techniek:** de vaardigheden die nodig zijn om het spel te kunnen spelen en creatieve oplossingen te vinden.
 - **Inzicht:** het inzicht in het spel, dat nodig is om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden of welke juist niet. Dit is vooral afhankelijk van ervaring (herkennen van bepaalde situaties) en spelintelligentie.
 - **Communicatie:** tijdens het spel moet er gecommuniceerd worden met alle weerstanden (de bal, de medespelers, de tegenstander, de coach, de scheidsrechter, ...) die bij het spel betrokken zijn, hetzij verbaal, hetzij non-verbaal.
 - **Snelheid:** hier wordt zowel de handeling - als de loopsnelheid en coördinatie mee bedoeld.

Door gerichte trainingen aan te bieden zullen bovenvermelde elementen verbeteren, hetgeen een invloed zal hebben op de prestaties van de spelers.

Op *sociaal vlak* streven we ernaar om:

- een stabiele en gezonde club uit te bouwen,
- een gezonde en positieve vrijetijdsbesteding aan te bieden aan onze jeugd,
- zoveel mogelijk kinderen uit de eigen en omliggende gemeenten trachten te laten voetballen,
- de kinderen plezier laten beleven aan het voetbal en het verenigingsleven,
- iedereen toelaten om sportieve en sociale ervaringen met elkaar te delen,
- door middel van een pedagogische opleiding en begeleiding bij te dragen aan de opvoeding; enerzijds door het opleggen van orde, tucht en zelfdiscipline en anderzijds door het leren omgaan met fair play.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Jeugdspelers worden enerzijds *‘voetbal specifiek’* opgeleid, maar anderzijds zullen hun ook attitudes worden aangeleerd die zij op maatschappelijk vlak ook goed kunnen gebruiken. Er zal hen een goede mix voorgehouden worden tussen studie en voetbal.

De club gaat dan ook uit van volgende **doelstellingen**:

- we willen elke speler, ongeacht zijn talenten, elke week laten trainen en voetballen op een niveau dat bij hem of haar past! Elke speler krijgt op seizoenbasis minimaal 50% speelgelegenheid. Uiteraard op voorwaarde dat spelers blessurevrij zijn en zich houden aan overeengekomen afspraken, zoals deze voorafgaandelijk aan het seizoen werden meegedeeld.
- we willen de jeugdopleiding naar een hoger niveau tillen, zodat iedereen daar voordeel aan heeft; iedere speler, maar ook iedere supporter (Het is voor de supporters bijzonder leuk om in een wedstrijd spelers te zien, die je zelf hebt zien opgroeien en waar je een band mee hebt).
- educatief willen we een voorbeeldfunctie vervullen als het gaat over waarden en normen, respectvolle bejegening, verantwoord omgaan met materialen en eigendommen van anderen en hygiëne. Er is aandacht voor de sociale vorming (contacten met leeftijdsgenoten, omgaan met regels, enz.) en aandacht voor de emotionele ontwikkeling (ontwikkelen van zelfvertrouwen en omgaan met winst/verlies).
- en last but not least, willen we óók de beter getalenteerde spelers bij onze club houden. Ze samen laten trainen, waarbij ze dan meer van elkaar leren en hun talenten zo goed mogelijk ontplooien.

Het verenigingsleven binnen deze club heeft eveneens een hoge prioriteit. Allerhande nevenactiviteiten voor de spelers en hun ouders moeten ervoor zorgen dat VS Kortenaken beschouwd wordt als een familiale club binnen de gemeente en regio.

Onze infrastructuur, onze begeleiding op sportief, technisch en sociaal vlak, onze nauwe banden met de lokale overheid en niet in het minst ons teamwork zijn troeven die we ten dienst willen stellen aan alle getalenteerde jongeren in onze ruime regio. Dagelijks bewijzen we onze gestructureerde kwaliteiten en skills. Op passende wijze willen we deze doorgeven aan onze jongeren, zodat zij - met hun eigen brok talent, hun rugzakje werkkraft, hun doosje karakter, maar vooral met kilo's enthousiasme, overtuiging en passie - willen gaan voor deze sportieve droom in onze geelzwarte club.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



2. Visie.

Om onze doelen te bereiken gaan we uiteraard structureel te werk. Er wordt door de TVJO's een opleidingsplan opgesteld. Dit opleidingsplan vormt de leidraad doorheen de hele jeugdopleiding.

Allereerst stellen we de vraag waarom een opleidingsplan nodig is?

Wat is de achterliggende filosofie?

Het antwoord is simpel!

Alleen door per leeftijdscategorie een aantal doelstellingen en eindtermen vast te leggen kunnen we ervoor zorgen dat onze jeugdspelers precies datgene aangeleerd krijgen wat wij als club willen.

Door jaar na jaar dit opleidingsplan te volgen en bij te sturen, zorgen we er ook voor dat de continuïteit verzekerd wordt.

Onze aandachtspunten zijn:

- opleiding van spelers(profielen) in functie van de voetbalvisie van de club,
- leeftijdseigen oefenvormen,
- een opleidingsspelsysteem per ontwikkelingsfase,
- een opleidingsspelsysteem dat, vooral in de laatste ontwikkelingsfase, afgestemd is op of bepalend is voor het spelsysteem van het eerste elftal,
- een opleidingsspelconcept (2 vs 2 en 3 vs 3) gekenmerkt door :
 - *geen vaste positie,*
 - *geen specialisatie,*
 - *creativiteit en dribbelen.*
- een opleidingsspelconcept (5 vs 5) gekenmerkt door volgende karakteristieken:
 - *geen vaste positie,*
 - *geen specialisatie,*
 - *creativiteit en dribbelen,*
 - *ruitformatie: breedte en diepte in het spel brengen, 3 passmogelijkheden: voor, links en rechts.*
- een opleidingsspelconcept (8 vs 8) gekenmerkt door volgende karakteristieken:
 - *een eerste vorm van specialisatie*
(ankerpositie en anker-gelinkte positie, bvb. positie 2 en 7),
 - *dubbele ruitformatie als basis voor veldbezetting.*
- een opleidingsspelconcept (11 vs 11) gekenmerkt door volgende karakteristieken:
 - *zonevoetbal,*
 - *intentie om voetballend op te bouwen van achter uit,*
 - *inschuivende spelers,*
 - *dubbele flankbezetting,*
 - *offensieve ruit of vijfhoek met een diepe spits in de rol van targetman*



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



en we geven meteen het antwoord op de twee meest gestelde vragen:

Waarom zonevoetbal ?

In het moderne voetbal profileert zone-voetbal zich steeds meer en meer.

Het is de meest leerrijke en efficiënte manier van voetballen, wat na verloop van tijd ook zal leiden tot resultaten.

Het vergt wel een duidelijke en herhaaldelijke trainingsopbouw om het volledige plaatje zo goed en zo snel mogelijk te begrijpen.

Een aantal kenmerken op een rijtje:

- het spelen in zone vereist van de spelers dat ze leren om de verschillende spelsituaties te “lezen”,
- bij zonevoetbal zijn we als team sterker, omdat de collectiviteit een meerwaarde biedt t.o.v. de som van de individuele kwaliteiten van de 11 spelers afzonderlijk; hierdoor kan het elftal veel efficiënter spelen,
- de fysieke inspanningen onder alle spelers evenwichtiger verdelen en beperken,
- sneller van balverlies (B-) naar balbezit (B+) omschakelen, omdat na balrecuperatie nagenoeg “blind” een medespeler kan bereikt worden.
- door zonevoetbal te spelen moeten ze zelf beslissingen en initiatief durven nemen,
- zonevoetbal brengt met zich mee dat de spelers steeds geconcentreerd moeten zijn, waardoor ze onderling blijven communiceren; dit alles in functie van het collectief, zowel offensief als defensief.

De posities worden gekenmerkt door een vaste nummering, die doorheen de opleiding blijvend zal terugkomen :

1 = doelman (K),

2 = rechterflankverdediger (RA),

3 = rechter centrale verdediger (CV),

4 = linker centrale verdediger (CV),

5 = linkerflankverdediger (LA),

6 = rechter centrale middenvelder (VM),

7 = rechterspits (RV),

8 = linker centrale middenvelder (CM),

9 = centrumspits,

10 = aanvallende middenvelder (AM),

11 = linkerspits (LV).

Waarom 1-4-3-3 als hoofdorganisatievorm?

- omdat er dan – over de volledige wedstrijd bekeken en door alle spelers - een evenwichtige verdeling van de inspanningen wordt geleverd,
- omdat de creativiteit, het lef en de polyvalentie worden gestimuleerd,
- omdat de spelers leren om optimaal te functioneren bij balbezit, balverlies en omschakeling en
- omdat het flanken - en driehoekspel wordt bevorderd.

Tegelijk gaan we de spelers geleidelijk aan **opleiden in functie van specifieke profielen**, waarbij we hun taken dienen aan te leren per positie, per linie en in het globale team. Hiertoe worden voor de verschillende opleidingsspelconcepten **taakomschrijvingen per positie** opgesteld. De toepassing van deze taakomschrijvingen laat ons toe om spelersprofielen op te stellen, waarbij we inzicht krijgen in het type speler dat opgeleid dient te worden voor een bepaalde positie.

We onderscheiden **2 basiscategorieën** van spelersprofielen, met elk hun specifieke kwaliteiten:

- **de flankspeler**
 - o snelheid,
 - o explosiviteit,
 - o wendbaarheid,
 - o dribbelvaardigheid (sterk in duel 1 vs 1 aanvallend en verdedigend),
 - o traptechniek (voorzet en schot op doel),
 - o lef en durf.
- **de centrale speler**
 - o loopvermogen,
 - o technische vaardigheid (passen, trappen, voorzet, schot op doel, dribbel, tackle),
 - o kopspel,
 - o combinatievermogen (spel maken),
 - o positiespel (spelintelligentie),
 - o vista,
 - o coaching.

Deze twee basiscategorieën voor ogen houdend kunnen meerdere profielen – in functie van aanvallende of verdedigende capaciteiten - per positie worden uitgewerkt.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Voorafgaand aan deze specifieke profielen worden er enkele karakteristieken op het vlak van de wedstrijdmentaliteit vermeld, die alle spelers - naast een aantal fysieke parameters - idealiter zouden moeten bezitten:

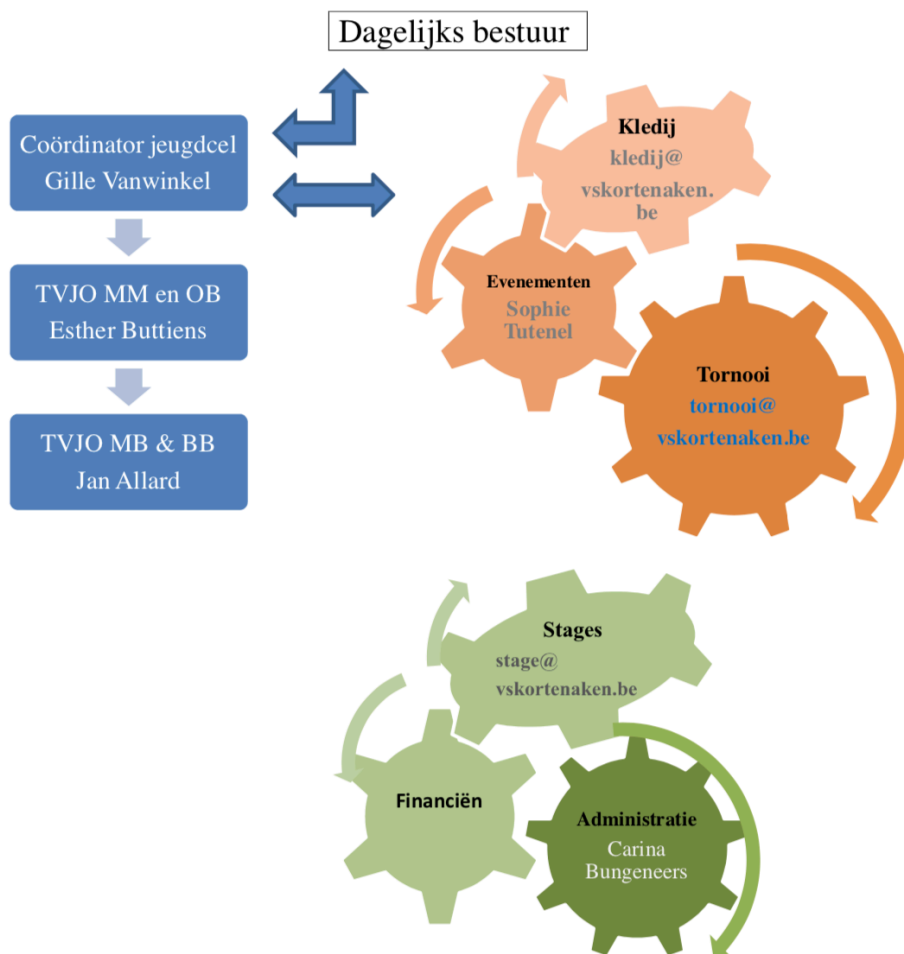
- de overtuiging en de wil om te winnen,
- durf en zelfvertrouwen,
- incasseringsvermogen,
- beheerste, gezonde agressie,
- strijdlust en volharding,
- verantwoordelijkheid,
- teamgeest en –discipline.

3. De uitgangspunten

- Voetbal en plezier gaan hand in hand!
- Jeugdopleiding is een individuele sport ! Dit is het uitgangspunt voor elke jeugdopleiding en elke jeugdvoetbaltrainer!
- Een ploeg is het middel, een speler is het doel!
- De resultaten zijn ondergeschikt aan de opleiding!
- Snelle doorstroming van jeugdige talenten naar de A-selectie blijft de opdracht van de jeugdopleiding!
- Een goed functionerende jeugdopleiding is van groot belang voor het ontwikkelen van een specifieke speelstijl van het eerste elftal!
- Succes wordt alleen bereikt door een structurele aanpak!
- Een succesvolle organisatie is een optimaal communicerende organisatie!

2. Structuur van de jeugd binnen de club.

1. Organigram jeugdcel.



3. *Communicatie.*

1. Interne communicatie.

De clubwebsite

- Algemeen nieuws m.b.t. de vereniging,
- Activiteitenkalender,
- Sportieve en extra-sportieve organigrammen en taakverdeling,
- Contactgegevens bestuursleden en technische staf,
- Weekschema's per ploeg,
- Trainings- en wedstrijdkalender,
- Wedstrijdverslagen.

E-mail – Telefoon.

- Communicatie m.b.t. vergaderingen e.d.,
- Probleemoplossing i.s.m. de ombudsman.
- Per team wordt door de trainer een 'WhatsApp-groep' opgericht waar ook JC deel van uitmaakt.

2. Externe communicatie.

- ⇒ **E-MAIL:** info@vskortenaken.be (algemeen) OF jc@vskortenaken.be (sportief)
- ⇒ **WEBSITE CLUB:** www.vskortenaken.be
- ⇒ **WEBSITE KBVB:** <http://www.belgianfootball.be>
 - **Kalenders:** <http://www.belgianfootball.be/nl/kampioenschappen-uitslagen-rangschikkingen-en-kalenders-0>
- ⇒ **FACEBOOK GROEP: VSK Voetbalsamenwerking Kortenaken (supportersforum)**
 - <https://www.facebook.com/profile.php?id=56772300798&fref=ts>
- ⇒ **FACEBOOK PAGINA: VSK Voetbalsamenwerking Kortenaken**
 - <https://www.facebook.com/VSKortenaken?fref=ts>
- ⇒ **FACEBOOK ACCOUNT: Jeugdwerking VSK**
 - <https://www.facebook.com/jeugdvsks?fref=ts>

4. *Richtlijnen - functieomschrijving*

1. Spelers- Ouders.

Intern reglement VS Kortenaken:

Stiptheid

- Op de training ben je uiterlijk 15 min. voor aanvang in de kleedkamer aanwezig. Stipt op het aanvangsuur van de training begeven we ons samen met de trainer naar het oefenveld.
- Bij thuiswedstrijden ben je uiterlijk 45 min. (U6 – U17) voor aanvang in de kleedkamer aanwezig.
- Bij uitwedstrijden komt men op het afgesproken tijdstip samen.
- Aanwezigheid op de training is verplicht. Tijdens de examenperiodes zullen de trainingsfrequenties worden aangepast.
- Indien een speler door ziekte of andere omstandigheden niet in staat is aanwezig te zijn voor de training of wedstrijd verwittigt hij tijdig en persoonlijk de trainer (minimum 3u voor een training en 1 dag voor de wedstrijd). Indien een speler niet verwittigt dat hij niet aanwezig kan zijn op een training kan hij ook niet opgesteld worden voor de wedstrijd in het daarop volgend weekend.
- Uiterlijk 30 min. na de training worden de kleedkamers verlaten.

Houding

- Wees altijd en overal beleefd.
- Behandel medespelers, tegenstrevers, trainers en afgevaardigden steeds met het nodige respect.
- Bij aankomst en vertrek geef je je trainer en afgevaardigde steeds een hand.
- Elke speler schudt de hand van de scheidsrechter en van de tegenstrever na de wedstrijd (ook na een verlieswedstrijd).
- In elke ploeg is een goede sfeer belangrijk. Negatieve uitlatingen zullen niet getolereerd worden. Conflicten kunnen echter te allen tijde met de betrokkenen worden uitgesproken (contacteer de trainer/TVJO).

Hygiëne

- Na iedere training of wedstrijd is men verplicht te douchen. Het gebruik van badslippers wordt hierbij aanbevolen.
- Gelieve bij kwetsuren de clubarts of kinesist te raadplegen.
- Er worden geen sieraden (horloge, ketting, armband, oorbellen, piercing, ...) gedragen tijdens de training of wedstrijd.

Verzorging en voeding

- Alcohol, roken en slechte voeding hebben beslist een negatieve invloed op de lichamelijke conditie en sportprestaties; dus deze dienen vermeden te worden.
- Goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk.
- Het wordt aangeraden om voor een training of wedstrijd een lichte of vetarme maaltijd te nuttigen. Het gebruik van koolzuurhoudende dranken wordt afgeraden.
- Een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende verse groenten en fruit wordt eveneens aangeraden.

Kledij en materiaal

- De door de club verschaft kledij wordt gedragen op de wedstrijd.
- Beenbeschermers zijn verplicht en worden door de speler zelf aangeschaft.
- Tijdens de wedstrijd kan men gebruik maken van een liesbroek (rekening houdend met de clubkleuren).
- Voetbalschoenen: jeugdspelers worden van bondswege verplicht om met vaste studs te spelen. Vanaf U15 is het eveneens toegestaan om naast de vaste studs (multi's) ook een paar voetbalschoenen met "verstelbare" studs aan te schaffen.
- Zorg dat je steeds aan de weersomstandigheden aangepast schoeisel bij je hebt.
- De voetbalschoenen dienen steeds gepoetst te zijn.

Infrastructuur

- De kleedkamers worden enkel gebruikt om zich om te kleden. Er wordt niet met de bal gespeeld in de kleedkamer, noch de bal tegen de deuren, de muren en het plafond getrapt.
- De schoenen worden buiten gereinigd. Dit gebeurt NOOIT onder de douche.
- De speler brengt zijn - in het kledij-pakket voorziene - bal (= persoonlijk) steeds mee naar de training. Bij vergetelheid worden door de spelers zelf geen ballen uit de rekken genomen of opgepompt. Dit gebeurt steeds door de trainers/begeleiders of afgevaardigden.
- Er wordt voor of na de training/wedstrijd niet over het terrein gelopen.
- Het trainingsmateriaal zal volgens beurtrol steeds naar het trainingsveld gedragen en daarna weer verzameld worden.
- Verplaatsbare doelen worden na de training terug op de daarvoor voorziene plaatsen gezet.
- Er wordt niet aan de doelen of doelnetten gehangen.
- Kortom, het materiaal en de infrastructuur worden steeds met de nodige respect behandeld.

Vervoer

- De meeste verplaatsingen worden per auto gemaakt.
- De auto's vertrekken stipt op het afgesproken tijdstip. Wie rechtstreeks naar het terrein van de tegenstrever gaat verwittigt de trainer of afgevaardigde.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Studie en voetbal

- **De studie heeft altijd voorrang op het voetbal !**
- Indien een speler verstek moet geven door schoolverplichtingen, dient dit gemeld. Daar zal steeds begrip voor getoond worden.
- Tijdens de examenperiodes zal voor de oudere leeftijdscategorieën het trainingsritme aangepast worden.
- **Vergeet niet dat succes op school en succes in de voetbal meestal hand in hand gaan !**

Ouders

Wat wij verwachten van de ouders:

- Sportief gedrag en gezond enthousiasme voor, tijdens en na de wedstrijden en dit zowel t.o.v. uw zoon/dochter, zijn/haar ploegmaats, de trainer en afgevaardigden, de tegenstrever en de scheidsrechter. U vervult een voorbeeldfunctie.
- Geen inmenging in de opstelling, speelwijze en andere voetbaltechnische aspecten. Coaching tijdens de wedstrijden gebeurt door de trainer en niet door de afgevaardigden of de ouders.
- Wij vragen ook uw kind niet te straffen door het bijwonen van trainingen of wedstrijden te verbieden.
- Gelieve uw negatieve kritiek te beperken en uw positievisme steeds rechtstreeks aan de verantwoordelijke personen mee te delen. Dit is zeer belangrijk in het kader van het creëren van een goede sfeer in alle geledingen van de club.
- Er wordt gevraagd dat u een paar keer per jaar mee de handen uit de mouwen steekt bij clubactiviteiten zoals toernooi, mossel- of steakfeest, ...
- Tracht rekening te houden met de data van de geplande wedstrijden of toernooien zodat uw zoon/dochter steeds aanwezig kan zijn.
- Voor vragen of problemen i.v.m. het sportieve kan u steeds terecht bij de trainer en de TVJO's en dit in deze volgorde. Voor extra-sportieve vragen kan je steeds de afgevaardigde/trainer contacteren.
- Voor de veiligheid van onze jeugd vragen wij de ouders om hun kinderen af te halen/aanwezig te zijn ten laatste 30' na het einde van de training.
- Gelieve op regelmatige basis uw plicht als ouder op te nemen en voor vervoer van en naar de wedstrijd te zorgen.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



20 tips voor sportieve ouders

1. Moedig de spelers/spelsters aan en geef voorrang aan hun sport.
2. Geef het goede voorbeeld.
3. Dwing ze nooit om **uw ambities** waar te maken.
4. Zorg voor positieve ervaringen; ondersteun ze met aanmoedigingen.
5. Help de kinderen vertrouwen te krijgen.
6. Laat ze voetballen op hun eigen niveau; help ze om realistische doelen te stellen.
7. Benadruk het plezier en vermijd prestatiedruk. Maak hen duidelijk dat voetbal meer is dan 'winnen of verliezen'. Er is ook nog gezondheid, vriendschap, uithouding, durf, samenwerking, etc.
8. Leer ze dat groepsinzet en inspanning even belangrijk zijn als een overwinning.
9. Applaudiseer voor goed spel zowel van uw kinderen als die van de tegenstrever.
10. Wees vriendelijk tegenover alle andere ouders/begeleiders/opleiders/trainers en scheidsrechters.
11. Blijf positief, ook na verlies. Kleinere of schreeuw nooit.
12. Trek de scheidsrechter in het openbaar nooit in twijfel.
13. Laat uw waardering voor de trainer blijken.
14. Laat de kinderen stilaan zelf prestatienormen bepalen.
15. Breng evenwicht tussen de sporteisen en de behoeften van het gezin en de school.
16. Help uw kinderen een gezonde, evenwichtige levenswijze te ontwikkelen.
17. Ook hier geeft u zelf het goede voorbeeld.
18. Sportieve mislukkingen zijn nooit persoonlijke mislukkingen.
19. Ouders en supporters mogen natuurlijk aanmoedigen, maar bemoeien zich niet met het spel.
20. Probeer op trainings -/wedstrijddagen van de kinderen niet te roken.

2. De sportieve cel.

- bestaat uit de TVJO's, de trainers/opleiders/begeleiders en de coördinator,
- overlegt op regelmatige basis over spelers, trainers en oefenstof,
- zorgt ervoor dat alles volgens het opgelegde plan verloopt,
- volgt de rode draad op die door de jeugdopleiding loopt, inzake spelsystemen, spelstijl en veldbezetting,
- staat de jeugdtrainers/opleiders/begeleiders bij waar nodig is en zorgt bij afwezigheid voor een eventuele vervanging,
- bespreekt eventuele ontstane problemen tussen trainers, spelers en ouders of andere groepen binnen de jeugdwerking en zorgt voor een oplossing.
- contacten met externen – Sportief (KBVB/VFV, Scholen, Gemeente, Footpass, andere).

3. TVJO's.

- is in het bezit van een trainersdiploma,
- stellen samen met de coördinator het jeugdopleidingsplan op,
- zorgen samen met de coördinator voor het uitzetten van de doelstellingen, die door elke leeftijdsgroep 'moeten' nagestreefd worden,
- helpen bij het samenstellen van de jaarplanning (wedstrijden, toernooien, trainingen, ...),
- geeft leiding aan zijn medewerkers en streeft ernaar om met een gemotiveerd team de vooropgestelde doelstellingen te realiseren,
- organiseren de startvergadering bij het begin van een nieuw seizoen.
- aanwerven, selecteren en beoordelen van de trainers.
- opvolgen en begeleiden van de jeugd ploegen U6 – U17 voor doorstroming naar het eerste elftal, opvolgen van talentvolle spelers binnen en buiten de club,
- ondersteuning van de jeugdtrainers door het aanbieden van oefenstof,
- op regelmatige basis volgen van trainingen/wedstrijden,
- helpen het strategisch plan, de missie en de visie opstellen,
- standaardisatie bevorderen,
- voorzitten van de trainersvergaderingen,
- bijwonen van de jeugdwedstrijden,
- tussenpersoon jeugd – senioren,
- stimuleert en organiseert alle interne en externe opleidingsfaciliteiten,
- organiseert evaluatiemomenten tijdens en na het seizoen,
- lid raad van bestuur en de sportieve cel.

De TVJO's fungeren vooral als een tussenschakel tussen spelers/ouders/trainers/opleiders/begeleiders enerzijds en de coördinator/bestuur anderzijds.

4. Coördinator.

- belast met organisatie van trainingen, wedstrijden, stages, toernooien, uitrustingen en planning extra-sportieve activiteiten,
- lid raad van bestuur,
- neemt deel aan de trainersvergaderingen,
- zorgt voor scheidsrechters m.b.t. de jeugdwedstrijden van U7 t.e.m. U13, wedstrijdopvolging,
- zorgt samen met de TVJO's voor de aanwerving van de trainers,
- rechterhand en vervanger van de TVJO tijdens diens afwezigheid,
- samenwerking in stand houden met andere clubs,
- ongevalsangifte invullen en opvolgen,
- opvolging inschrijving en afschrijving spelers,
- betaling van de onkostenvergoeding der scheidsrechters en hun uitnodigen in de kantine na de wedstrijd,
- zorgt ervoor dat elk team over ruim voldoende trainingsmaterialen (hesjes, china heads, kegeltjes, ...) beschikt,
- zorgt ervoor dat elk team over ruim voldoende goede training – en wedstrijdballen beschikt.
- is verantwoordelijk voor het tijdig bestellen en verdelen van de clubkledij.

5. Jeugdtrainer/Begeleider/Opleider.

Als jeugdtrainer bent u verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de spelers; individueel, maar ook als team.

U zorgt voor een prestatiesfeer met plezier voor het voetballen, dit conform het jeugdopleidingsplan; hierdoor brengt u de spelers op een hoger voetbaltechnisch niveau. De trainer is de enige persoon die beslissingen neemt aangaande het sportieve gebeuren. De trainer dient zich bij het opstellen van zijn trainingen en bij de opstelling en coaching van de wedstrijden evenwel te houden aan de beleidslijnen die door de TVJO opgesteld worden in functie van het jeugdopleidingsplan. Hij zal een maand -/6 wekenplan opstellen voor de trainingen die hij zal geven, rekening houdend met de doelstellingen van het door de TVJO opgestelde jaarplan per leeftijdscategorie.

U beschikt over volgende kwaliteiten:

- gediplomeerd (bij voorkeur) of niet,
- bij voorkeur een voetbalverleden hebben,
- sociaalvaardig en kindvriendelijk zijn,
- coachbaar zijn, kunnen werken onder leiding,
- respect tonen voor de accommodatie en het materiaal,

- is verantwoordelijk voor het ontvangen trainingsmateriaal,
- is verantwoordelijk voor het opstellen van de ploeg,
- houdt de prestaties van de spelers bij,
- bereidt zijn/haar trainingen en wedstrijden voor,
- de trainingen dienen steeds op de terreinen te gebeuren volgens de gemaakte afspraken,
- training geven op het terrein, maar ook in de zaal,
- verwittigt de spelers tijdig over de opstelling en deelname voor de komende wedstrijd,
- verwittigt de spelers tijdig bij afgelasting van de trainingen,
- verwittigt spelers en ouders tijdig van de deelname aan een toernooi,
- laat de spelers opbellen of belt ze zelf op bij afwezigheid,
- controleert of de spelers de voorgeschreven clubkledij dragen op wedstrijddagen,
- zorgt voor de veiligheid van de spelers (o.a. door de verplaatsbare doelen vast te zetten),
- ziet samen met de afgevaardigde toe op de orde en de netheid in de kleedkamer; één van beiden blijft in de kleedkamer tot iedere speler/speelster klaar is,
- aan-/afwezigheden van de spelers op trainingen en wedstrijden noteren en maandelijks over abnormale afwezigheden berichten aan de TVJO,
- verantwoording afleggen aan TVJO,
- samenstellen, coachen en evalueren van het team (aanwezigheden, wedstrijdverslagen, e.d.),
- 30 min. voor trainingsaanvang aanwezig zijn,
- opvolgen van de duidelijk weergegeven richtlijnen m.b.t. de trainingsinhoud,
- is samen met de afgevaardigde verantwoordelijk voor het organiseren van het vervoer naar de wedstrijden op verplaatsing,
- respecteren van de trainingsuren; na de training worden de verplaatsbare doelen op de daartoe voorziene plaatsen gezet (niet op het terrein laten staan),
- elke trainer is verantwoordelijk voor het gebruik van het ter beschikking gestelde didactisch materiaal en zorgt voor ordelijke opberging ervan,
- na de trainingen wordt het materiaal verzameld en men begeeft zich in groep naar de kleedkamer,
- de trainers/spelers borstelen na de training en wedstrijd hun kleedkamer uit !!!
- tijdens de rust warmen de reservespelers op onder begeleiding,
- er is verplichte aanwezigheid voor alle trainers tijdens de trainersvergaderingen demo-trainingen/clinics,
- de trainers verwittigen tijdig trainingswijzigingen aan de TVJO:
 - wijziging van dag en uur van de training,
 - trainerswissel wegens omstandigheden,
 - afgelasting van een training,
- er wordt constant gecoacht => **de uitslag is niet belangrijk, wel de manier van spelen !**
- in het bijzijn van de spelers wordt er NIET gerookt,
- de trainer houdt zich aan de richtlijnen over het dragen van de juiste kledij.
- wees steeds consequent in wat je zegt of doet; iedere speler is gelijk !
- is zelf een voorbeeld van fair-play, van beleefdheid en respect t.o.v. de scheidrechter, de tegenstander, de supporters en uw eigen spelersgroep,



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



- 2 x per jaar wordt extra sportieve hulp geboden (jeugdfeest, tornooi, enz...),
- zorg dat er steeds discipline heerst,
- aanspreekpunt voor spelers, ouders en supporters,
- kan zelf met vragen terecht bij de TVJO,
- de trainers zien er op toe dat het **intern reglement** door hun spelersgroep nageleefd wordt.

De jeugdtrainers en omkadering vormen één grote groep, die zich eigenlijk uit als één stem met één gezamenlijk doel, nl.

‘Zowel het individu als de jeugdopleiding van VS Kortenaken beter maken’.

6. De keepertrainer.

Het opleidingsplan voor jeugdgoelmannen is een langetermijnplanning en een richtlijn voor de keepertrainer.

Alzo kan hij/zij zorgen voor een uniforme opleiding binnen VS Kortenaken.

Een doelmantrainer moet over volgende kwaliteiten beschikken:

- verzorgt de doelmantraining,
- volgt de verschillende doelmannen op tijdens hun wedstrijden,
- stelt evaluaties van de verschillende keepers op,
- zet zich in voor voetbal – en nevenactiviteiten van de club,
- is lid van de vereniging,
- is bereid zich bij te scholen.

“Een goede trainer beschikt over drie eigenschappen: Met hart en ziel werken, het vak beheersen en persoonlijkheid uitstralen” (Georg Kessler).



Nationale Loterij
creëert kansen **6**

10 geboden jeugdopleider

1. Elke speler is even belangrijk. Dus geven we de uitleg en de demo steeds voor allemaal samen. De trainer zorgt er ook voor dat hij iedereen ziet en dat alle spelers de uitleg horen of de demo zien.
2. Geef de uitleg en demo tegelijkertijd (of laat de spelers demonstreren). Hou dit zo kort mogelijk (en laat de oefening zo snel mogelijk starten).
3. Laat spelers zelf tijdens de demo de sterke en zwakke punten van de uitvoering vaststellen.
4. Zorg voor uitdagende vormen ("Wie kan ...?").
5. Spreek de taal van het kind (gebruik beeldspraak bij de jongste).
6. Moedig de spelers altijd aan (een positieve coaching zorgt voor succes ervaring).
7. Durf te coachen zodat ze voelen dat je hen wil helpen.
8. Geef tijdens de wedstrijd(vormen) geen richtlijnen aan speler aan de bal voordat hij zijn actie verricht: laat hen zelf de oplossing vinden.
9. Bij een leergesprek worden de doelstellingen geëvalueerd (na een vorm of na de training). Laat hen actief deelnemen en vermijd dat het een luistergesprek wordt.
10. Hou de score goed bij (ze spelen om te winnen) en waak ook over de reglementen.

7. De ploegafgevaardigde.

De afgevaardigde is een clubvertegenwoordiger, die een representatie is van het imago van vele medewerkers, spelers en ouders. Grotendeels verschillen zijn/haar taken weinig tot niet bij uit – of thuiswedstrijden. Het is wenselijk dat naast de trainer ook de afgevaardigde contact houdt met gekwetste spelers; dat zij tot de spelersgroep blijven behoren, door regelmatig trainingen en wedstrijden bij te wonen.

Zijn of haar taak is tweeledig:

1. Tijdens thuiswedstrijden.

- gastheer spelen voor de scheidsrechter (drankje, informeren naar bijkomende wensen, ...),
- thuisploeg voorzien van water en bekertjes,
- invullen van het digitaal scheidsrechterblad,
- tijdstip vragen voor controle van het schoeisel,
- opvang van de bezoekende ploeg (aanwijzing kleedkamer, bezorgen water, bekertjes ...),
- toezicht binnen de neutrale zone (witte armband),
- de invallers gekeurde hesjes helpen aantrekken,
- andere wedstrijdballen ter beschikking houden,
- verzorging van de gekwetste spelers (eigen team),
- controleren van de kleedkamers (thuisploeg + bezoekers) op achtergelaten kledingstukken en/of beschadigingen (evt. vermelding op scheidsrechterblad),

2. Tijdens uitwedstrijden.

- 15 minuten voor het afgesproken vertrekuren aanwezig zijn op het terrein (VSK),
- verantwoordelijkheid dragen voor een rustige houding van de spelersgroep,
- de driekleurenband dragen,
- de invallers gekleurde hesjes helpen aantrekken,
- verslag uitbrengen bij de verantwoordelijken, indien er zich onregelmatigheden of opmerkelijke feiten hebben voorgedaan.

5. Jeugdopleidingsplan.

Bij VS Kortenen werken we volgens de opleidingsvisie van de K.B.V.B.. **FUN** en **FORMATION** zijn de sleutelwoorden binnen deze opleidingsvisie.

FUN = al spelend leren = zelf ontdekken.

- In de opleiding dienen veel *'leuke'* leermomenten aangeboden te worden: ***“van spelplezier over trainingsplezier naar competitieplezier”***.
- Zelfs volwassenen gaan naar de training om een *'matchke'* te spelen.
- Plezier hebben in het voetbal is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen, het ontwikkelen en het beter kunnen voetballen.

Plezier voor iedereen, van klein tot groot ! FUN voor iedere speler, ook voor de *'mindere goden'* !

Het plezier om te spelen en het plezier om te leren = voetbal spelen !

- Leren is een continu proces met ontwikkelingsdoelen, die ontwikkelingslijnen vormen: van ... via ... naar ...
- Leren is cumulatief, d.w.z. dat de verworven vaardigheden de basis vormen voor de nieuw aan te leren vaardigheden, waaruit het voetbalontwikkelingsmodel wordt gevormd.
- De jeugdopleider kiest de leerdoelen en de – inhouden i.f.v. het ontwikkelingsdomein waarbinnen de groep zich bevindt.
- Het voetbalontwikkelingsmodel omvat **4 hoofdfasen**, waarbij de ene fase vloeiend overgaat in de andere.

FORMATION = het procesgericht leren - opvoeden.

De uitgangspunten van een doelgericht opleidingsproces zijn:

- *Gerichtheid naar het einddoel:*
 - wat moet de jeugdspeler *'kunnen'* op het einde van de opleiding ?
 - welke einddoelstellingen dienen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak bepaald te worden ?
- *Wedstrijdgerichtheid:*
 - de speler dient na zijn opleiding klaar te zijn om in de wedstrijd te presteren.
 - wet van de transfer: ***wedstrijdvormen als het kan, tussenvormen als het moet.***

- *Methodische opbouw:*
 - wet van de geleidelijkheid en wet van de herhaling.
 - doelstellingen worden gepland en geëvalueerd.
- *Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau:*
 - er zijn typische leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak, afhankelijk van de groeiontwikkeling en de rijpheid.

Er moeten eveneens doelstellingen per ontwikkelingsfase bepaald worden:

- De jeugdspeler verwerft menselijke waarden via het voetbalspel:
 - tegenspeler, scheidsrechter, begeleiders, toeschouwers, ...
 - respect voor zichzelf: rust, verzorging, voeding, ...
 - respect voor het materiaal en de infrastructuur.
- De jeugdspeler leert **'neen'** zeggen tegen corruptie, druggebruik, racisme en geweld in het voetbal.
- De jeugdspeler speelt om te winnen, maar leert verliezen.
- De jeugdspeler leert de spelregels van het voetbalspel na te leven (= fair play).
- De jeugdspeler leert leefregels (= discipline) na te leven en zelfdiscipline te verwerven.
- De jeugdspelers leren samenleven en samenwerken om sociale competenties te verwerven.

In onderstaande tabel wordt de procentuele verdeling tussen techniek, tactiek en fysiek bij jeugdploegen weergegeven.

Leeftijd	Techniek	Tactiek	Fysiek
<i>U4 – U5</i>	100 %	NIET	d.m.v. spelletjes
<i>U6-U7-U8-U9</i>	90 %	NIET	d.m.v. spelletjes
<i>U10 – U11</i>	90 %	NIET	d.m.v. spelletjes
<i>U12 – U13</i>	80 %	10 %	10 %
<i>U14 – U15</i>	60 %	20 %	20 %
<i>U17</i>	50 %	20 %	30 %
<i>U21</i>	35 %	30 %	35 %

1. Multimove.

Multimove wil de basismotoriek bij jonge kinderen op een pedagogisch verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde manier stimuleren.

Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport – en bewegingsparticipatie.

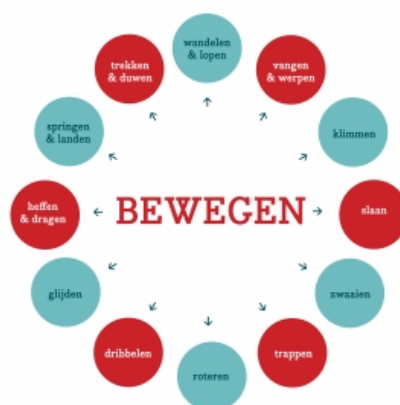
Plezierbeleving staat hierbij centraal.

Plezier is de grootste drijfveer: kinderen die ongeremd kunnen spelen en er plezier aan beleven, zullen steeds meer willen bewegen.

Bij multimove worden de motorische vaardigheden op een speelse manier aangereikt door de **12 bewegingsvaardigheden** te stimuleren: wandelen en lopen, klimmen en kruipen, zwaaien, draaien, glijden, springen en landen, vangen en werpen, slaan, trappen, dribbelen, heffen en dragen, trekken en duwen.

Voldoende en gevarieerd bewegen dient al vanaf jonge kindertijd te worden gestimuleerd. Bewegingservaring opdoen tijdens deze periode, bepaalt in sterke mate het algemeen motorisch niveau.

De jonge kindertijd is dus een beslissende periode waarin de fundamentele bewegingsvaardigheden worden ontwikkeld en de basis wordt gelegd om later sportspecifieke vaardigheden te leren.



Omdat die ‘moves’ losstaan van een sporttak, bindt het kind zich nog niet vast aan één sport. Daarbij is het de bedoeling dat de kinderen zelf ontdekken waar hun talenten en interesses liggen. Elke voetballer of voetbalster moet kunnen lopen, trappen, springen, dribbelen, ...

Bewegen is gezond voor iedereen. Kinderen tussen 3 en 8 jaar oud zijn volop in ontwikkeling en moeten daarom nog meer gestimuleerd worden om veel te bewegen.

Een goede motorische ontwikkeling zorgt ervoor dat kinderen ook op latere leeftijd actief blijven.

Het project ‘**Multimove Kortenaken**’ zit momenteel in de opstartfase en wordt daarbij voor 200% ondersteund vanuit VS Kortenaken. Men wil de ouders en begeleiders van jonge kinderen echter bewust maken van de vele mogelijkheden die er zijn op het vlak van motorische bewegingen bij het kind, waarbij de accenten worden gelegd op de *brede vorming en de plezierbeleving*.

VSK speelt binnen dit project een voortrekkersrol met de aanwezigheid van 3 gediplomeerde ‘Multimove’ begeleiders/begeleidsters!

Waarom investeert VSK zo veel in multimove?

Bij onze club komen alsmaar jongere spelers/speelsters zich aanbieden met de vraag: *‘Kunnen wij hier komen shotten’* ?

De ervaring leert ons echter dat voor deze leeftijd competitieve wedstrijden geen enkele meerwaarde hebben. Bovendien draait het in deze wedstrijden VEEL te snel rond ‘WINNEN’, waardoor FUN en de ontwikkeling van de motorische vaardigheden op de 2^{de} en zelfs 3^{de} plaats komen.

Dit is ook de reden waarom VS Kortenaken er voor kiest om **nog niet** competitief te gaan bij U5 (°2015). U6 (°2014) daarentegen zal men voorzichtig kennis maken met voetbal en dan wel onder de vorm 2 vs 2; dit gedurende enkele maanden.

VS Kortenaken hecht in de opleiding meer belang aan kwaliteit dan aan kwantiteit !

VFV (Voetbal Federatie Vlaanderen) staat achter dit project en ondersteunt de implementatie van multimove bij voetbalclubs d.m.v. een éénmalige werksubsidie.

Multimove Kortenaken biedt daarom

- **16 lesuren** (= 1u/week voor een half jaar),
- **32 lesuren** (= 1u/week voor het ganse jaar of 2u/week voor een half jaar) of
- **64 lesuren** (= 2u/week voor het ganse jaar) aan

voor 3 – tot 6 – jarigen, welke doorgaan in de sporthal ‘De Vruen’ te Waanrode. In deze lessen komen de 12 bewegingsvaardigheden afwisselend aan bod, door gemotiveerde en gediplomeerde multimove – begeleider(sters) in een uitdagend jasje gestoken.

Vanaf september 2019 tot en met juni 2020 (8 blokken van 4 weken) zullen deze lessen doorgaan op:

- *woensdag van 17u00 – 18u00 (3-4 jarigen) en van 18u00 – 19u00 (5-6 jarigen),*
- *zaterdag van 11u00 – 12u00 (3-4 jarigen) en van 10u00 – 11u00 (5-6 jarigen).*

Sporten met vriendjes en vriendinnetjes, wie vindt dat nu niet leuk ...



2. Het ontwikkelingsmodel bij balsporten.

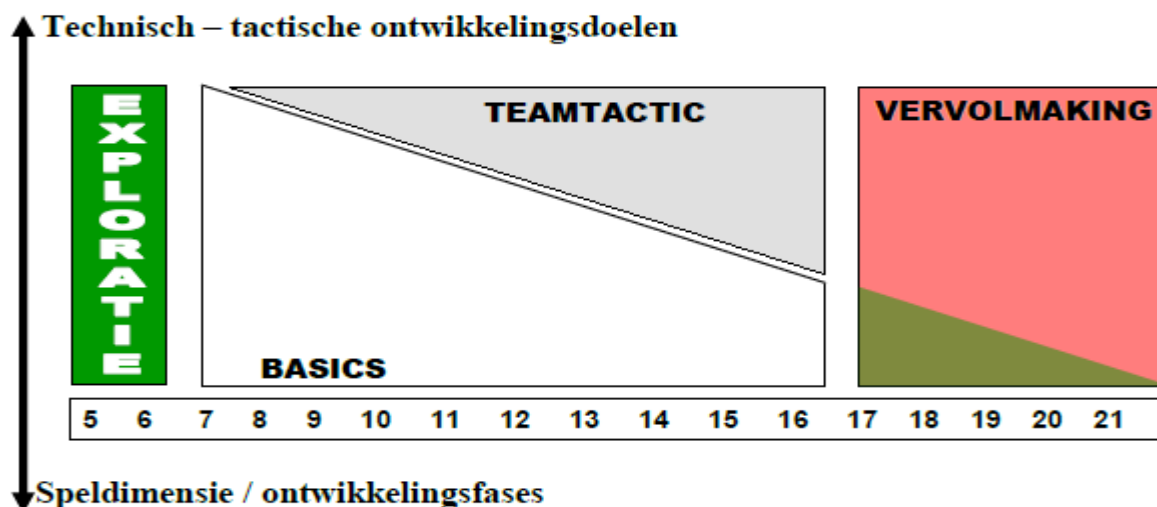
Leeftijd < 5 jaar : ontwikkelen van algemene vaardigheden – multimove.

5 – 8 jaar : evolutie van individueel naast elkaar spelen naar individueel tegen elkaar spelen = *oppositiespelen*.

9 – 12 jaar : leren samenspelen met één of meerdere spelers = basistechnieken en - tactieken = *BASICS*.

Leeftijd > 13 jaar : geleidelijk aan evolueren naar spelen in teamverband = *TEAMTACTICS*.

3. Technische en tactische ontwikkelingsmodellen.



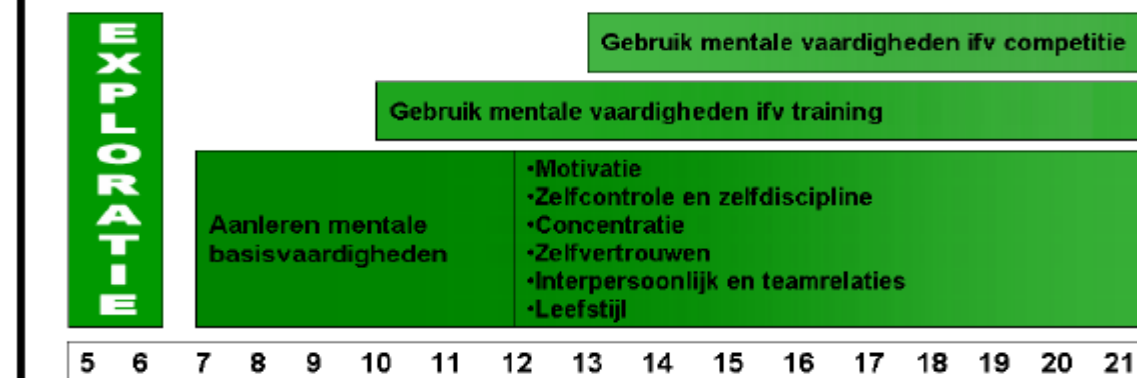
Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel “dichtbij” (fase 2 : 5-5)

Collectief spel “2^{de} graad” (fase 3 : 8-8)

Collectief spel “veraf” (fase 4 : 11-11)

Mentale ontwikkelingsdoelen



Speldimensie / ontwikkelingsfases

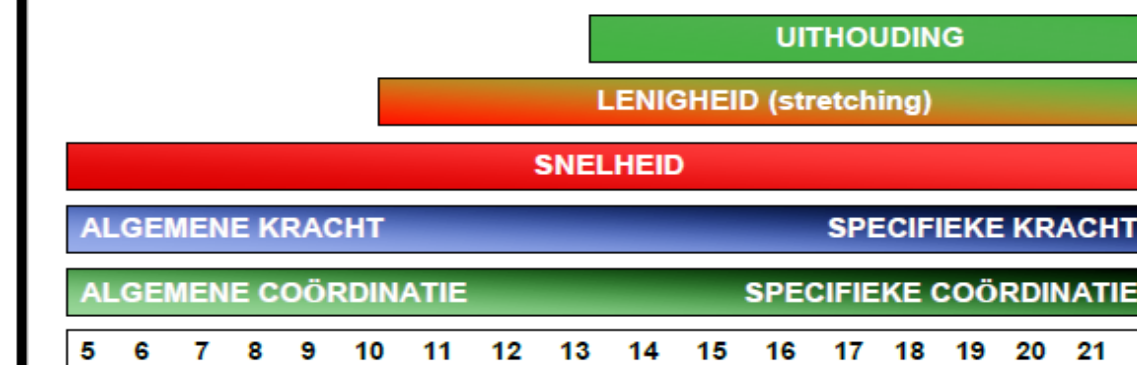
Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2de graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)

Fysieke ontwikkelingsdoelen



Speldimensie / ontwikkelingsfases

Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

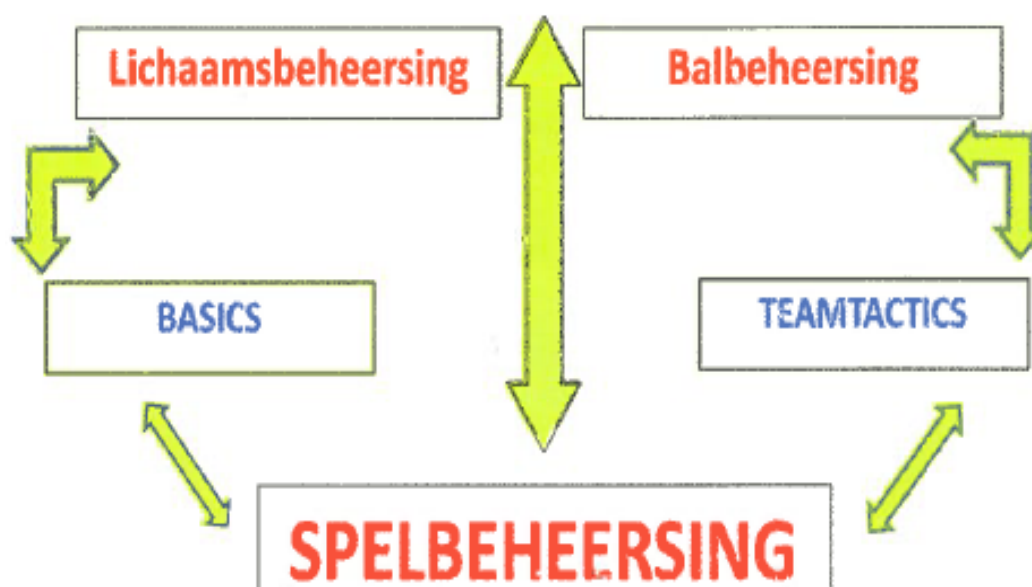
Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2de graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)

4. Het voetbalontwikkelingsmodel – de 4 hoofdfasen.

FASE	Leeftijd	Beschrijving	Speldimensie	Afmetingen
VOORFASE	U4 – U5	Multimove + balgewenning		
FASE 1	U6 – U7	Ik en de bal (exploratie)	2 vs 2 en 3 vs 3	(20 x 12,5) m (25 x 15) m
FASE 2	U8 – U9	Collectief spel “dichtbij”	5 vs 5	(35 x 25) m
FASE 3	U10 – U11 U12 – U13	Collectief spel “2 ^{de} graad”	8 vs 8	(50 x 35) m (60 x 45) m
FASE 4	Vanaf U14	Collectief spel “veraf”	11 vs 11	(100 x 60) m



*“Toen iedereen nog op straat voetbalde, kon men zich niet laten vallen. Dat deed pijn. Om overeind te blijven had je een goede lichaamstechniek nodig”
(Johan Cruyff).*

5. De “basics”.

= het geheel van technische en tactische balvaardigheden, die een speler op het einde van zijn opleiding moet beheersen om binnen de 11 tegen 11 spelformatie goed te kunnen functioneren.

<u>B+ : SPELER MET BAL</u>	<u>B- : IFV BAL EN BALBEZITTER</u>
• BALCONTROLE • LEIDEN EN DRIBBELEN • AFWERKEN • PASSING	• INTERCEPTIE NA BALCONTROLE • 1/1: DRUK/TACKLE/REMMEN • AFWEREN VAN DOELPOGING • INTERCEPTIE VOOR BALCONTROLE
<u>B+ : SPELER ZONDER BAL</u>	<u>B- : SITUATIES ZONDER BAL</u>
• VRIJLOPEN - STEUNEN	• SPEELHOEKEN AFSLUITEN • STRIKTE DEKKING • RUGDEKKING
OMSCHAKELING B+ => B- : SPELSITUATIES NA BALVERLIES	OMSCHAKELING B- => B+ : SPELSITUATIES NA BALBEZIT

PROJECT VOETBAL: DOELSTELLINGEN => BASICS (+)			
MODULE 1	VRIJLOPEN EN IN STEUN KOMEN	B1	De speler leert zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen.
		B2	De speler leert zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen.
		B3	De speler leert zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3 ^e speler) gunstig in het spel te betrekken.
		B4	De speler leert een medespeler steunen (door snel en juist naar de bal te bewegen) als de medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (onder druk gezet).
	PASSING	B5	De speler leert een korte pass op de juiste voet, met juiste balsnelheid en op juiste moment naar medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.
		B6	Speler leert korte pass op zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen.
		B7	Speler leert een halflange pass met juiste balsnelheid geven naar speler die in meest gunstige positie aanspeelbaar is en niet bereikbaar met korte pas.
		B8	Speler leert halflange pass op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen. (in de loop)
		B9	Speler leert lange pass met juiste snelheid geven naar speler die in meest gunstige positie aanspeelbaar is en niet bereikbaar is met korte/halflange pas.
		B10	Speler leert de lange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen. (in de loop)
MODULE 3	VOORZET	B11	Speler leert voorzet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler.
MODULE 1	BALCONTROLE	B12	Speler leert zo snel mogelijk in het bezit van een lage pas komen.
		B13	Speler leert een gerichte balcontrole uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.

		B14	Speler leert zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen.
		B15	Speler leert gerichte balcontrole uitvoeren op halfhoge pas zodat in meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. (van op de grond)
		B16	Speler leert zo snel mogelijk in het bezit van hoge bal komen.
		B17	Speler leert gerichte balcontrole uitvoeren op hoge pass zodat in meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. (van op grond)
MODULE 2	LEIDEN	B18	Speler leert wanneer hij moet leiden. (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)
		B19	Speler leert zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.
		B20	Speler leert zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.
		B21	Speler leert de bal zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.
		B22	Speler leert zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verder zetten.
	DRIBBELEN	B23	Speler leert wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).
		B24	Speler leert een tegenstander uitschakelen bij het dribbelen.
		B25	Speler leert een tegenstander langs de juiste kant dribbelen.
		B26	Speler leert zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het dribbelen.
MODULE 3	DOELPOGING	B27	Speler leert wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).
		B28	Speler leert van dichtbij een doelpunt maken (tot 10 meter).
		B29	Speler leert wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijke doelkans, hun eigen mogelijkheden en positie van doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn).
		B30	Speler leert van op half verre afstand een doelpunt maken (10 à 20 meter).
		B31	Speler leert van op verre afstand een doelpunt maken (20 meter en meer).

MODULE 1	OPBOUWZONE BEHEERSEN (+)	ZONE BAL –DOEL BEHEERSEN (-)
MODULE 2	INFILTRATIE NAAR WAARHEIDSZONE (+)	RECUPERATIE VAN DE BAL (-)
MODULE 3	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN (+)	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN (-)
MODULE 4	GEVAARLIJKE TEGENAANVAL OPZETTEN (+)	GEVAARLIJKE TEGENAANVAL BELETEN (-)

PROJECT VOETBAL: DOELSTELLINGEN => BASICS (-)			
MODULE 2	BALRECUPERATIE DOOR INTERCEPTIE	B32	Speler leert wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen en kan zich daarvoor op de juiste wijze verplaatsen.
		B33	Speler leert na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk.
MODULE 3	AFWEREN DOELPOGING	B34	Speler leert een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.
		B35	Speler leert een mogelijke doelkans of doelpunt afweren.
MODULE 1	DRUK ZETTEN	B36	Speler leert tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname).
		B37	Speler leert dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 meter moet aanvallen.
MODULE 3	AFWEREN VOORZET	B38	Speler leert beletten dat de bal voor doel wordt gebracht.
MODULE 1	DRUK ZETTEN	B39	Speler leert beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt.
MODULE 2	BALRECUPERATIE DOOR WINNEN DUEL	B40	Speler leert een goede verdedigende positie aannemen, waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.
		B41	Speler leert het duel winnen door goede sliding / tackle / charge / kopbalduel.
		B42	Speler leert indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van bal te komen.
		B43	Speler leert duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aan te gaan.
MODULE 4	TEGENAANVAL BELETEN DOOR REMMEND WIJKEN	B44	Speler leert de snelheid uit de actie van de tegenspeler te halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.
		B45	Speler leert in de juiste omstandigheden remmend wijken toe te passen (als hij de bal niet kan afnemen)
		B46	Speler leert de tegenstander naar buiten duwen.
MODULE 3	AFSLUITEN SPEELHOEK	B47	Speler leert de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden.

	KORTE DEKKING	B48	Speler leert door een goede dekking te beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.
MODULE 1	RUGDEKING	B49	Speler leert zich op de juiste afstand t.o.v. de dichtstbijzijnde medespeler opstellen, waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer een medespeler uitgeschakeld is.
MODULE 4	JUIST POSITIESPEL VAN B+ NAAR B-	B50	Speler leert onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij de rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten.
		B51	Speler leert na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aan te gaan of neemt onmiddellijk de positie over van een medespeler die de balbezitter aanvalt.
	JUIST POSITIESPEL VAN B- NAAR B+	B52	Speler leert zich onmiddellijk na balre recuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie.
		B53	Speler leert onmiddellijk na de balre recuperatie bij werkelijke doelkans naar doel te trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel te boeken via een pass.
MODULE 3	STRAFSCHOP (+)	B54	Speler leert een strafschop nauwkeurig trappen.
	VRIJE TRAP (+)	B55	Speler leert een vrije trap nauwkeurig trappen.
	CORNER TRAPPEN (+)	B56	Speler leert een hoekschop nauwkeurig trappen.
	INWORP (+)	B57	Speler leert nauwkeurig inwerpen.
	HOEKSCHOP (+)	B58	Speler leert zich juist opstellen bij hoekschop voor.
	HOEKSCHOP (-)	B59	Speler leert zich juist opstellen bij hoekschop tegen.
	VRIJE TRAP (-)	B60	Speler leert zich juist opstellen bij vrije trap voor.
	VRIJE TRAP (-)	B61	Speler leert zich juist opstellen bij vrije trap tegen.

6. Teamtactics.

= het geheel van handelingen, die de verschillende spelers dienen uit te voeren om als team zo goed mogelijk te kunnen functioneren - ongeacht het spelsysteem of spelconcept – waarbij zij gebruik maken van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

BALBEZIT : B+	BALVERLIES : B-
- OPBOUWZONE BEHEERSEN => aanspeelbaarheid => balcirculatie - INFILTRATIE => WAARHEIDSZONE - WAARHEIDSZONE BEHEERSEN	- OPBOUWZONE BEHEERSEN => blokvorming => dieptespel beletten - BALRECUPERATIE - WAARHEIDSZONE BEHEERSEN
OMSCHAKELING B- => B+	OMSCHAKELING B+ => B-
GEVAARLIJKE TEGENANVAL OPZETTEN	GEVAARLIJKE TEGENANVAL BELETTEN

PROJECT VOETBAL: DOELSTELLINGEN => TEAMTACTICS (+) BALBEZIT			
MODULE 1	AANSPEELBAARHEID	T1	OPENEN: BREED
		T2	OPENEN: DIEP
		T3	DRIEHOEKSSPEL MET EVENREDIGE ONDERLINGE AFSTANDEN
		T4	RUIMTE CREËREN VOOR ZICHZELF EN HET BENUTTEN ERVAN
		T5	RUIMTE CREËREN VOOR MEDESPELER EN HET BENUTTEN ERVAN
	BALCIRCULATIE	T6	GEEN "DOM" BALVERLIES WAARDOOR DE TEGENPARTIJ EEN DOELKANS KRIJGT
		T7	ZO SNEL MOGELIJK DE BAL NAUWKEURIG DOORSPELEN
		T8	EEN ZO HOOG MOGELIJKE BALSNELHEID ONTWIKKELEN
		T9	DIAGONALE IN & OUT PASSING NAAR DE ZWAKKE ZONE VAN DE TEGENPARTIJ
		T10	BIJ PASSING DIEP EEN LIJN OVERSLAAN

MODULE 2	INFILTRATIE NAAR WAARHEIDSZONE	T11	WANNEER INFILTREREN: RUIMTE + OP HET JUISTE MOMENT
		T12	INFILTRATIE ZONDER BAL: GIVE & GO
		T13	INFILTRATIE MET BAL: GEEN KANS OP ONMIDDELIJK EN/OF GEVAARLIJK BALVERLIES
		T14	INFILTRATIE MET BAL: LEIDEN EN DRIBBEL => CHALLENGE
MODULE 3	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN	T15	EEN DOELKANS CREËREN VIA EEN INDIVIDUELE ACTIE
		T16	EEN VOORZET TRAPPEN DIE BRUIKBAAR IS VOOR EEN SPELER VOOR DOEL
		T17	SUBTIELE EINDPAS IN DE DIEPTE TRAPPEN
		T18	EFFICIËNTE BEZETTING: 1 ^E -2 ^E PAAL EN 11 METER
		T19	STRIKTE DEKKING ONTVLUCHTEN: SNEL BEWEGEN
		T20	DIEPTE INDUIKEN MAAR OPGELET OFF-SIDE
		T21	ZO SNEL MOGELIJK AFWERKEN BIJ WERKELIJKE DOELKANS
MODULE 4	GEVAARLIJKE TEGENAANVAL OPZETTEN	T22	DE VERSTE SPELERS LOPEN ZICH VRIJ (LOSHAKEN/UIT BLOK)
		T23	BALRECUPERATIE: 1 ^E ACTIE IS DIEPTE-GERICHT
		T24	DIEP BLIJVEN SPELEN
		T25	IN BLOK SPELEN: ENKELEN INFILTREREN (= SPRINT)

PROJECT VOETBAL: DOELSTELLINGEN => TEAMTACTICS (-) BALVERLIES			
MODULE 1	BLOKVORMING	T26	35 METER OP 35 METER: SPEELRUIMTE VERKLEINEN (= SLUITEN)
		T27	EVENREDIGE ONDERLINGE AFSTANDEN
		T28	MEDIUM BLOK: DE MIDDENVELDERS BEVINDEN ZICH TER HOOGTE VAN DE MIDDELLIJN
		T29	CENTRALE VERDEDIGER DIE ZICH HET DICTST BIJ HET DUEL BEVINDT, BEPAALT DE OFF-SIDE LIJN
	GEVAARLIJKE DIEPTEPAS VERHINDEREN	T30	POSITIEVE PRESSING OP DE BALDRAGER
		T31	NEGATIEVE PRESSING OP DE BALDRAGER
		T32	DE DEKKING DOOR DE DICTSTE MEDESPELER(S)
		T33	GEEN KRUISBEWEGING MET NABURIGE SPELER MAKEN
		T34	HET SCHUIVEN EN KANTELEN VAN HET BLOK
		T35	EEN MEESCHUIVENDE DOELMAN (HOGE POSITIE)

MODULE 2	RECUPERATIE VAN DE BAL	T36	HET DUEL NOOIT VERLIEZEN: ZICH NOOIT LATEN UITSCHAKELEN
		T37	HET DUEL PROBEREN TE WINNEN BIJ 100% ZEKERHEID
		T38	DE BAL RECUPEREN DOOR INTERCEPTIE
		T39	COLLECTIEVE PRESSING BIJ KANS OP BALRECUPERATIE
MODULE 3	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN	T40	NIET LATEN UITSCHAKELEN DOOR INDIVIDUELE ACTIE
		T41	EEN VOORZET BELETEN
		T42	EEN EINDPASS IN DE DIEPTE BELETEN: CENTRUM AFSLUITEN
		T43	EFFICIËNTE BEZETTING: 1 ^E – 2 ^E PAAL EN 11 METER
		T44	KORTERE DEKKING: SPLIT-VISION (BAL – TEGENSPELER)
		T45	GEEN SYSTEMATISCHE OFF-SIDE DOOR STAP TE ZETTEN
		T46	DOELPOGING AFBLOKKEN
MODULE 4	GEVAARLIJKE TEGENAANVAL BELETEN	T47	EEN HOGE COMPACTE T-VORM: RESTVERDEDIGING VAN MINSTENS 4 SPELERS + K
		T48	DRUKZETTEN EN DIEPTEPASS VERHINDEREN
		T49	T-VORM: DE TEGENAANVAL AFREMME
		T50	NIET-T-VORM-SPELERS: ZO SNEL MOGELIJK IN HET BLOK TERUGKOMEN

MODULE 1	OPBOUWZONE BEHEERSEN (+)	ZONE BAL –DOEL BEHEERSEN (-)
MODULE 2	INFILTRATIE NAAR WAARHEIDSZONE (+)	RECUPERATIE VAN DE BAL (-)
MODULE 3	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN (+)	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN (-)
MODULE 4	GEVAARLIJKE TEGENAANVAL OPZETTEN (+)	GEVAARLIJKE TEGENAANVAL BELETEN (-)

6. Opleidingsvisie van de KBVB.

**“DE SPEELFASE” – De ontwikkelingsfase 2 vs 2 en 3 vs 3:
U5 + U6 + U7.**

2 / 2 en 3/3	2 vs 2	U5: balgewenning (Multimove)	<i>Voetbal als een spel van dribbelen en schieten op doel.</i>
	3 vs 3	U6 en U7: oppositiespelen	

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- **Fase 1:** Kinderen spelen met de bal naast elkaar.
- **Fase 2:** Kinderen spelen tegen elkaar (= oppositiespelen) => 1 vs 1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren.

PSYCHOMOTORIEK

Fase 1

- Algemene lichaam – en balvaardigheden.
- Oog-hand en oog-voet coördinatie: VB/ werpen, vangen en trappen.

Fase 2

- B+ : balgewenning met de voet: VB/ leiden, dribbelen en trappen.
- B- : de bal afnemen (recupereren) + het scoren beletten.

FYSIEK	MENTAAL
• KRACHT: heel weinig ontwikkeld. • LENIGHEID: meestal grote lenigheid. • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)	• toont grote spontaniteit. • speelt graag en maakt graag plezier. • is sterk op zichzelf gericht. • is vaak onrustig en afgeleid.

- | | |
|---|--|
| • SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm. | • kan geen langdurige concentratie aanhouden |
|---|--|

VELDBEZETTING	AANDACHTSPUNTEN
	• bij de U6 of U7 spreken we niet over veldbezetting of speelstijl.

WEDSTRIJDACCENTEN
• er telt maar één slogan: “Enthousiasme creëren” = FUN. • als de spelers een beslissing nemen om een actie te maken of om te lopen met de bal, mag je dit aanmoedigen en belonen. • de spelers moeten leren actie en combinatie af te wisselen: “NOOIT DE ACTIE BEKRITISEREN”. • zorg dat je de zone voor de doelman afbakent d.m.v. china-heads. Zo leert hij/zij tot hoe ver hij de bal mag opnemen. • elke speler speelt evenveel minuten. Tijd om te wisselen bepaal je zelf.

TRAININGSACCENTEN
• de trainer is ANIMATOR ! • al spelend leren ! • veel variatie, omdat er weinig concentratie is. • FUN-aspect laten gelden d.m.v. tik- en vangspelen of door estafettes of aflossingsoefeningen in twee groepen om ter eerst. • uitrazen (verdoken toezicht) • zeer weinig verplaatsingen van materiaal en terrein. • afwisselend oefenvormen en spelvormen. • bij gemis aan spelvreugde schakel dadelijk over naar een andere oefening. • eindig met iets dat hen blij maakt en dat hun reeds doet verlangen naar de volgende training !

“DE COÖRDINATIEFASE” – De ontwikkelingsfase 5 vs 5: U8 – U9.

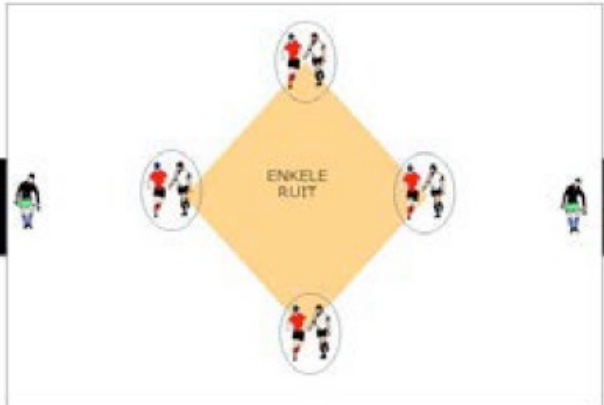
K + 4 / 4 + K Ruitvorm	5 / 5	U7 : oppositiespelen U8-U9: uitbreiding naar kort spel	<i>Voetbal als een spel van korte passen zonder buitenspelregel..</i>
-------------------------------	-------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Ideale wedstrijdvorm is 5 vs 5 (= enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
• leiden en dribbelen • korte passing • controle op lage bal • doelpoging tot 10 m (dichtbij) • doelpoging op lage voorzet • vrij en ingedraaid staan • vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken • intrappen of indribbelen	• druk zetten, duel of remmend wijken • opstelling tussen tegenspeler en doel • korte dekking op korte pass • interceptie of afweren van korte pass	• openen breed • openen diep • infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) • een doelkans creëren via een individuele actie • zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	• positieve pressing op de baldrager • het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen • het duel proberen te winnen met 100% zekerheid • niet laten uitschakelen door een individuele actie in de zone van de waarheid • doelpoging afblokken

FYSIEK	MENTAAL
• KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID: meest gunstige periode. • UITHOUDING: de omvang van de training voldoet. • SNELHEID: ◦ reactie – en startsnelheid in spelvorm, ◦ looptechniek enkel observeren en speels scholen. • COÖRDINATIE: ◦ lichaamscoördinatie, ◦ oog-handcoördinatie en ◦ oog-voetcoördinatie.	• wordt leergierig. • concentratie neemt toe. • is bereid om deel uit te maken van een team.

VELDBEZETTING	AANDACHTSPUNTEN
	• enkele ruit (vliegtuig met staart, piloot, rechter – en linkervleugel). • als ze het begrip “positie” kennen, regelmatig van positie wisselen. • doelman bij het spel betrekken en laten opschuiven met het viertal.

WEDSTRIJDACCENTEN

- er telt maar één slogan: **“Enthousiasme creëren” = FUN.**
- als de spelers een beslissing nemen om een actie te maken of om te lopen met de bal, mag je dit aanmoedigen en belonen.
- de spelers moeten leren actie en combinatie af te wisselen:
“NOOIT DE ACTIE BEKRITISEREN”.
- zorg dat je de zone voor de doelman afbakent d.m.v. china-heads. Zo leert hij/zij tot hoe ver hij de bal mag opnemen.
- laatstejaars moeten leren de ruimte van het veld te bespelen.
- elke speler speelt evenveel minuten. Tijd om te wisselen bepaal je zelf.

TRAININGSACCENTEN

- FUN – aspect laten gelden door middel van tik – en vangspelen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen om ter eerst.
- veel variatie, omdat er weinig concentratie is.
- zeer weinig verplaatsingen van materiaal en terrein.
- afwisselend oefenvormen en spelvormen.
- bij gemis aan spelvreugde schakel dadelijk over naar een andere oefening.
- eindig met iets dat hen blij maakt en dat hun reeds doet verlangen naar de volgende training !
- **Geef huiswerk mee !!** Eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken en evalueer kort tijdens de volgende training.

“DE PUBERTEITSFASE” – De ontwikkelingsfase 8 vs 8: U10 – U13.

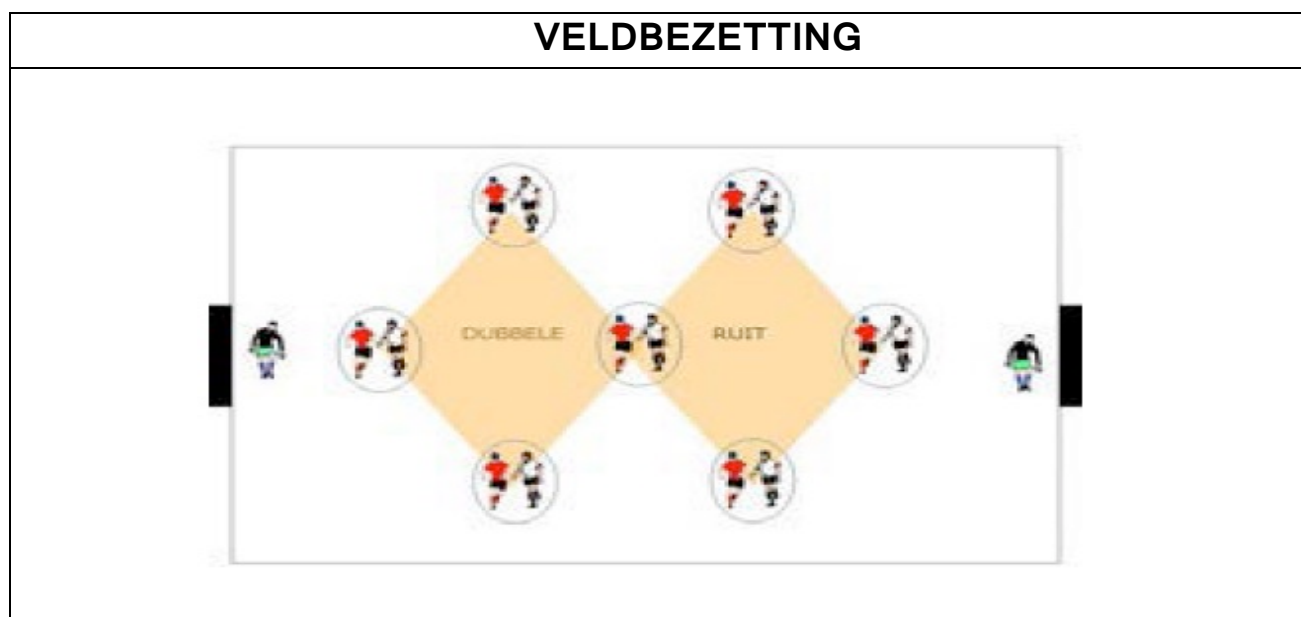
K + 7 / 7 + K Dubbele ruitvorm	8 / 8	U10 : toepassing 2 vs 2 en 5 vs 5 U11-U13 : uitbreiding naar half lang spel	<i>Voetbal als een spel van halflange passen zonder buitenspelregel..</i>
---------------------------------------	-------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Ideale wedstrijdvorm is 8 vs 8 (= dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 20 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging van 15 à 20 meter (half ver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • hoekschop + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren van halflange pass • hoekschop + indirecte vrije trap	• ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan • geen “dom” balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt • een lijn overslaan bij passing diep (2^{de} graad) • infiltratie zonder bal: “give & go” • infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies	• negatieve pressing op de baldrager • dekking door dichtste medespeler • een opschuivende doelman (hoge positie) • de bal recupereren door interceptie

FYSIEK	MENTAAL
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: lenigheid neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling). • SNELHEID: ◦ reactie – en startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie !), ◦ looptechniek verbeteren. • COÖRDINATIE: ◦ lichaamscoördinatie, ◦ oog-handcoördinatie en ◦ oog-voetcoördinatie.	• wil zich meten met anderen. • kan in teamverband een doel nastreven. • is kritisch tegenover de eigen prestatie en die van anderen.



AANDACHTSPUNTEN

- bij deze categorie schuiven we de ruit van U7-U9 naar voor en plaatsen drie verdedigende spelers achter de ruit.
- het is dan ook de bedoeling dat de ruit zoveel mogelijk in een aanvallende positie blijft spelen. Dit kunnen we creëren door de drie verdedigend ingestelde spelers te laten schuiven in de ruimte achter de ruit.
- aanvallend kan er dan geïnfiltreerd worden door de n° 10 (AM) en in mindere mate (maar wel aan te raden door de n° 3 (CV).
- als de n° 2 (RV) en de n° 5 (LV) naar buiten moeten dekken moet de n° 10 (AM) inzakken tot bijna op de hoogte van de achterste linie.
- de doelman maakt de achterste ruit compleet na het schuiven van de n° 3 (CV) en is zeer nuttig in de opbouw.
- door mee in te schuiven kan hij de rol van vrije verdediger aannemen.

WEDSTRIJDACCENTEN

- laat als trainer de opleiding domineren i.p.v. wedstrijden te winnen. Zij moeten nog alles leren.
- beloon de speler die de actie maakt en daardoor creativiteit in het spel legt.
- net zoals bij U7-U9 mag je de speler wijzen op het belang van de combinatie => MAAR ... **NOOIT de actie bekritisieren !!** Wel andere oplossingen aanreiken !!
- opwarming gebeurt progressief met licht loopwerk, passvormen met plaatswissels, trapvormen, lenigheid => tracht steeds te variëren.

TRAININGSACCENTEN

- FUN – aspect laten gelden door middel van tik – en vangspelen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen om ter eerst.
- de spelers leren door het goede voorbeeld !! Visuele observatie.
- gebruik maken van spel -, oefen -, en wedstrijdvormen.
- **Geef huiswerk mee !!** (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens de volgende training.

“DE WEDSTRIJD- & WINFASE”– De ontwikkelingsfase 11 vs 11: U14-U15.

K + 10 / 10 + K (1-4-3-3)	11 / 11	U14: toepassing 2 vs 2, 5 vs 5 en 8 vs 8 U15: uitbreiding naar lang spel	<i>Voetbal als een spel van lange passen met buitenspelregel..</i>
------------------------------	---------	---	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Ideale wedstrijdvorm is 11 vs 11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter.
(bij toepassing van de buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel)

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
• lange passing • controle op hoge bal • doelpoging van 20 m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap	• driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) • ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan • zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen • een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen • subtiele eindpass in de diepte trappen • balrecuperatie: 1^{ste} actie is dieptegericht • diep blijven spelen	• speelruimte verkleinen: sluiten (35 op 35) m • evenredige onderlinge afstand • medium blok • centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off – sidelij • geen kruisbeweging met naburige speler maken • het schuiven en kantelen van het blok • een voorzet beletten



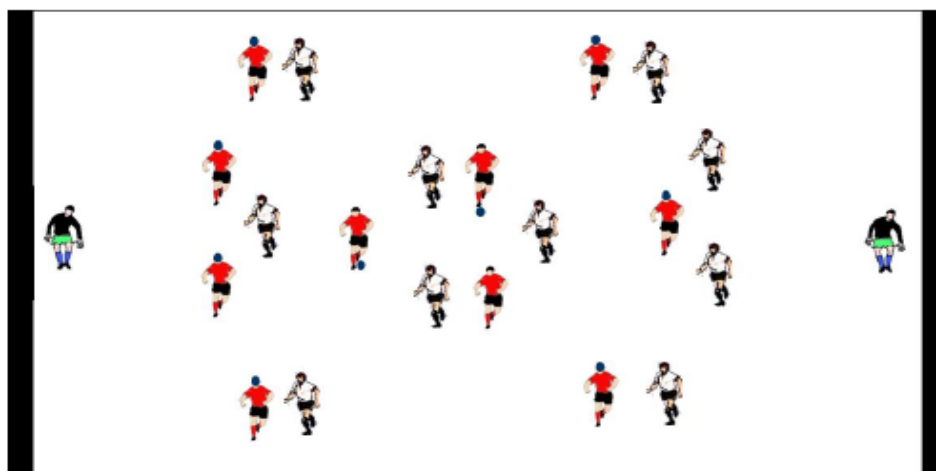
Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



			• een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten • onmiddellijk na het balverlies druk zetten en de dieptepass verhinderen
--	--	--	--

FYSIEK	MENTAAL
• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duelvormen tussen homogene groepen. • LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken ! • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) => 20 seconden regel. • SNELHEID: ◦ explosief vermogen en maximale snelheid. In spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren. ◦ looptechniek verbeteren. • COÖRDINATIE: ◦ basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij het begin van de puberteit (groeisprint).	• het beoordelingsvermogen stijgt. • heeft een eigen mening. • de geldingsdrang neemt toe.

VELDBEZETTING



AANDACHTSPUNTEN

- deze spelers worden geconfronteerd om met elf spelers te functioneren.
Hier wordt nog niet van veldbezetting veranderd en dit om zoveel mogelijk spelers nog verder te laten ontwikkelen in een aanvallende rol.
- 3 middenveldspelers met verdedigende of aanvallende driehoek (punt naar voor of achter).
- de spelers moeten er zich van bewust zijn dat collectiviteit belangrijk is in het voetbal.
- stimuleer en motiveer vooral de creativiteit en individuele acties op elke positie.
- aanleren van de subtiële eindpass in de diepte is van groot belang.

WEDSTRIJDACCENTEN

- gebruik maken van het tactisch bord.
- juiste afstanden, driehoekspel en lange passing inoefenen en benadrukken.
- hoge balcirculatie.
- geef taken mee per linie (verdediging, middenveld, aanval).
- geef taken mee per positie (**WAT** in **WELKE** situatie ?).
- inschuiven van de n° 4 (CV) in balbezit (= meerderheid op het middenveld).
- overlapping door de flankverdedigers (n° 2 en n° 5 zijnde RV en LV).
- variatie in het spel door infiltraties van middenvelders.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



TRAININGSACCENTEN

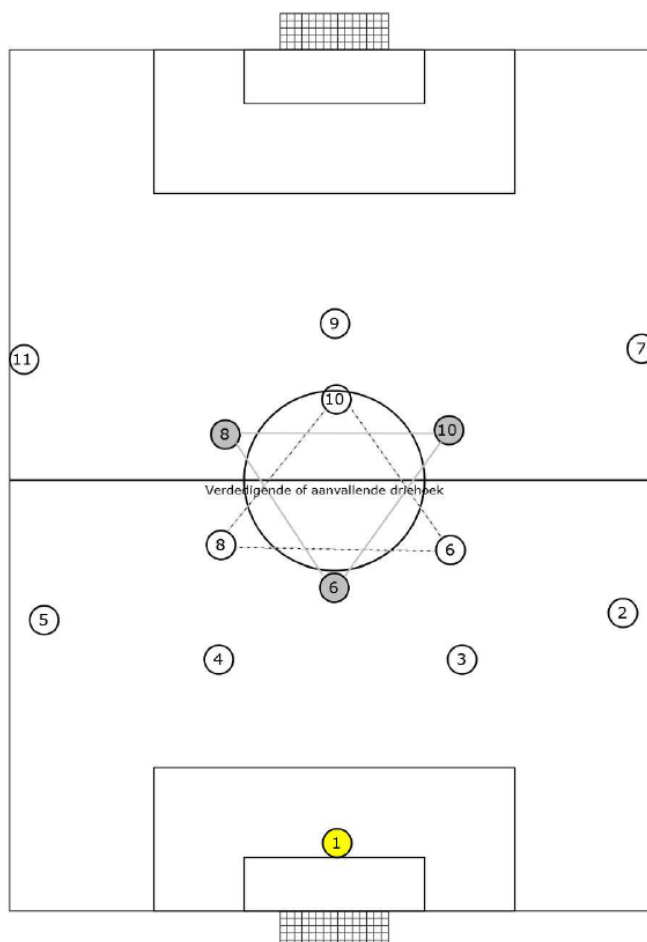
- uitvoeringssnelheid van de functionele technieken verhogen.
- veel overleg met de spelers zal in deze periode van de puberteit zijn efficiëntie niet missen.
Zij hebben een duidelijke mening !
- Door het veelvuldig trainen vanuit spel – en wedstrijdvormen zullen de spelers vaak keuzes moeten maken.
Laat ze zelf beslissen en leg direct stil om het probleem of de situatie te bespreken.
- **Durf de belhamel aan te pakken voordat de groep verziekt is !**

“DE POSTFORMATIEFASE” – De ontwikkelingsfase 11 vs 11: U16-U21.

K + 10 / 10 + K (1-4-3-3)		11 / 11	U16 Perfectioneren U21	<i>Voetbal als een spel van lange passen met buitenspelregel..</i>
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING				
Alle functionele technieken (BASICS) worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het gekozen spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= TEAMTACTICS).				
BASICS		TEAMTACTICS		
B+	B-	B+	B-	
Vervolmaking via individuele training en onderhoud via teamtrainingen. ⇒ In opwarming via pass – en trapvormen schaven aan de functionele technieken. ⇒ Steeds geïntegreerd aanbieden i.f.v. een bepaalde positie en veldbezetting.		• diagonale in & out passing naar de zwakke zone • een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel • efficiënte bezetting: 1^{ste} en 2^{de} paal, 11 m en 16 m • strikte dekking Ontvluchten: snel bewegen • de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecovery (loshaken/ uit blok) • in blok spelen: enkelen infiltreren (= SPRINT)	• collectieve pressing bij een kans op balrecovery • efficiënte bezetting 1^{ste}, 2^{de} paal, 11 m en 16 m. • kortere dekking in de waarheidszone (split – vision) • geen systematische off-side door stap voorwaarts te zetten • een hoge compacte T-vorm (4 sp's + K) • T – vorm: tegenaanval afremmen. • niet T – vorm: zo snel mogelijk terug	

FYSIEK	MENTAAL
• KRACHT: snelkracht => afhankelijk van de morfologie van de speler. • LENIGHEID: onderhouden i.f.v. blessures. • UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining, extensieve intervaltraining (<i>geen weerstand = geen intensieve intervaltraining !</i>) • SNELHEID: ◦ explosief vermogen (= startsnelheid en versnellingsvermogen) en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren). ◦ explosieve capaciteit (snelheidsuithouding en herhaald kort sprintvermogen) sporadisch in afwerk -, spel – en wedstrijdvormen. ◦ looptechniek verbeteren. • COÖRDINATIE: ◦ basistechnieken blijven herhalen, want door de lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole.	• toont minder zelfvertrouwen. • gaat op zoek naar eigen “IK”. • zet zich af tegen normale waarden. • moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.

VELDBEZETTING



AANDACHTSPUNTEN

- variaties in veldbezetting zijn mogelijk (voorkeur blijft 1-4-3-3).
 - in deze fase krijgt de factor winst een meer bepalende rol.
 - in deze fase is het belangrijk dat er automatismen boven komen.
 - deze speelstijl is gericht op aanvallend en dominant spel.
- Collectief proberen wij zo hoog mogelijk te spelen en zo snel mogelijk druk te zetten.
- de linies moeten goed in elkaar vloeien met infiltraties, overlappingsen en overnames.
 - vanaf deze fase is het ook aangewezen om spelers in redelijk vaste posities te vormen.

WEDSTRIJDACCENTEN

- gebruik maken van het tactisch bord.
- geef taken mee per linie (verdediging, middenveld, aanval) en bespreek ze.
- geef taken mee per positie (**WAT** in **WELKE** situatie ?) en bespreek ze.
- stilstaande fases bespreken in balbezit en balverlies.
- aandacht voor de restverdediging (T-vorm).
- scherpte creëren voor de wedstrijd (winnaarsmentaliteit).

TRAININGSACCENTEN

- bij conditionele vormen spelers individueel in de gaten houden (biologische leeftijd kan verschillen van speler tot speler).
- maak elke speler bewust van het nut van de onderlinge coaching.
- probeer voor, na en op training de leiderstypes eruit te halen en geef hun verantwoordelijkheid.
- teambuilding krijgt een grotere waarde daar elke speler bepaalde karaktertrekken durft uiten. Zij hebben een eigen mening en willen daarin hun gelijk krijgen.
- **De psycholoog in de trainer is hier van grote waarde !**

De basistaken per elftalpositie in een 1-4-3-3 spelsysteem.

Positie	Verdedigend	Opbouwend	Aanvallend
Doelverdediger	- positie kiezen t.o.v. de bal (constant meedoen bij een aanval van de tegenpartij) - organiseren en leiden van de verdediging - duidelijk en tijdig aangeven wanneer wordt uitgelopen en wanneer een verdediger moet ingrijpen	- juiste voorzet bij balbezit (rollen, werpen of trappen) - leiden van de verdediging (laten aansluiten)	
Vleugelverdediger	- dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij - geven van rugdekking aan het centrum bij een aanval over de andere vleugel - indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum	- vrijlopen om aanspelbaar te zijn voor doelverdediger, centrale verdediger, middenvelder en vleugelaanvaller - in combinatie spelen met bovengenoemde medespelers	- op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is - zo lang mogelijk met de bal doorgaan wanneer er een vrij veld is, dus niet van grote afstand “gedekte”aanvaller bedienen.
Centrale verdediger (vrije man)	- geven van rugdekking aan de overige (vleugelverdediger- voorstopper) - afstoppen van opkomende middenveld spelers - afstoppen van doorgebroken vleugelaanvallers en centrale aanvaller - leiden en organiseren van de verdediging - het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)	- vrijlopen (ook in achterwaartse richting) om voor de vleugelverdedigers de doelverdediger en middenveld spelers aanspelbaar zijn - leiding geven aan de verdediging (laten aansluiten bij doeltrap e.d.)	- inschakelen bij balbezit op middenveld - indien mogelijk inschakelen bij hoekschoppen op doel van de tegenpartij - bij een “vrij”veld zolang mogelijk doorgaan, creëren van een numerieke meerderheid
Centrale verdediger	- dekken van de centrumspits van de tegenpartij - ophouden van de aanval bij een numerieke overmacht van de tegenpartij (geen aanval op de bal doen)	- vrijlopen om voor directe omgeving makkelijk aanspelbaar te zijn - indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld	- inschakelen bij vrije trappen of hoekschoppen in overleg met laatste man
Middenvelder	- dekken van een middenspeeler van de tegenpartij die het dichtst in de eigen uitgangspositie speelt - rugdekking geven aan de middenvelder van de andere kant van het speelveld - ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (dus geen aanval op de bal doen, maar aanval ophouden) - zorgen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden	- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdedigers aanspelbaar te zijn - ruimte creëren om combinatiespel gemakkelijk te maken (vrijlopen naar zijkanen van het veld en vooral ook in voorwaartse richting)	- inschakelen in de aanval (het benutten van de ruimte die wordt gecreëerd door de aanvallers) - slechts een middenvelder tegelijk in de aanval, dus goed onderling overleg - afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
Vleugelaanvallers	- afdekken van de vleugelverdediger - het storen van de opbouw van de tegenpartij (in nauwe samenwerking met de andere aanvallers) - tegenstander aan de buitenkant dwingen (centrum- kortste weg naar het doel- afschermen) - bij een hoekschop van de tegenpartij op 9.15 meter meeverdedigen	- ruimte creëren t.b.v. de opbouw van de aanval, dus tegenstander naar eigen helft dringen	- trachten zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn te komen door combinatiespel of individuele actie - kortste weg naar het doel en oogcontact houden met de opkomende medespelers - het nemen van de hoekschoppen
Centrumaanvaller	- afdekken van een eventuele opkomende verdediger - het storen van de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de beide vleugelaanvallers - voorkomen van passes in de lengterichting van het veld van de centrale verdedigers - “ophouden”van het spel van de tegenstander	- creëren van de ruimte in de lengterichting van het veld (naar het doel van de tegenstander toe) t.b.v. een makkelijkere opbouw van de aanval - beide centrale verdedigers “binden” door steeds de achterste man op te wachten	- d.m.v. individuele acties of combinatiespel komen tot een scoringskans - creëren van ruimte voor opkomende medespelers door “terugvallen” op het middenveld - het benutten van de ruimte die een terug blijvende vleugelaanvaller heeft gecreëerd (het sprinten in de gaten)

Onderstaande eindprofielen geven telkens de drie belangrijkste karakteristieken weer per pijler (fysiek, technisch en mentaal).

#	Positieprofiel	Fysiek	Technisch	Mentaal
1	Voetballende Doelman	Grote taille	Doeltechniek en lijnreflex	Lef (duel)
		Explosiviteit	Passtechniek	Coaching
		(Sprong)kracht	Traptechniek	Concentratie
2/5	Opkomende Vleugelverdediger	Snelheid	Dribbelvaardigheid	Lef (oprukken)
		Explosiviteit	Balcontrole	Inzet
		Wendbaarheid	Passtechniek (voorzet)	Discipline
3	Snelle Centrale verdediger	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel en oprukken)
		Snelheid	Passtechniek	Decision Making
		Kracht	Balcontrole	Inzet
4	Sobere Centrale verdediger	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel)
		Snelheid	Passtechniek	Decision Making
		Kracht	Traptechniek	Positiespel (verdedigend)
6	Controlerende Middenvelder	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel)
		Kracht	Passtechniek	Inzicht/overzicht
		Conditie	Balcontrole	Coaching
8	Box-to-Box Middenvelder	Snelheid	Koptechniek	Lef (diepgang)
		Kracht	Passtechniek	Inzet
		Conditie	Traptechniek	Discipline
10	Aanvallende Middenvelder	Explosiviteit	Passtechniek	Lef (diepgang)
		Wendbaarheid	Traptechniek	Inzicht/overzicht
		Fijne motoriek	Balcontrole	Creativiteit
7/11	Creatieve Vleugelaanvaller	Snelheid	Dribbelvaardigheid	Lef (actie maken)
		Explosiviteit	Balcontrole	Doelgericht
		Wendbaarheid	Traptechniek	Creativiteit
9	Balvaste Diepe Spits	Grote taille	Koptechniek	Lef (duel)
		Kracht	Traptechniek	Doelgericht
		Explosiviteit	Balcontrole	Koelbloedigheid

7. *Basistaken.*

7.1 Collectieve basistaken bij balbezit.

- positiespel is cruciaal: het terrein zo breed mogelijk houden en nastreven van de ideale passafstanden binnen het driehoekspel.
- de ideale veldbezetting nastreven i.f.v. het driehoekspel d.w.z. dat men best in de eigen zone speelt => NOOIT op één lijn met spelers van dezelfde zone of linie.
- een gevarieerd combinatiespel leveren, waarbij snel diepte wordt gezocht: geen eindeloos breedtespel.
- creatieve troef: plots de zone verlaten, bij verassing een plaatswissel doorvoeren met een speler in een andere zone.
- taakovername en rugdekking bij inschuivende medespeler.
- aanvallen door het centrum indien mogelijk: door een goede dieptepass of een slimme pass tussendoor, meerdere tegenstrevers tegelijkertijd uitschakelen en de medespeler alleen voor doel of in een schietpositie trachten af te zonderen.
- aanvallen langs de flank als het centrum dicht zit met zorg voor een strakke voorzet naar de spelers voor doel.
- efficiënte bezetting van de waarheidszone.
- bij een werkelijke doelkans deze trachten zelf te benutten. Niet eindeloos combineren.
- meerderheidssituaties creëren d.m.v. inschuiven naar de volgende linie, individuele acties en speel – kaatsbewegingen (1-2 bewegingen).
- perfectie nastreven bij het passenspel (timing – kracht) de medespeler aanspelen op zijn dominante voet met de juiste snelheid, op het juiste moment, niet onnodig met de bal lopen.
- vermijden van foutieve, laterale passes.
- het coachen van de centraal opgestelde spelers primeert.

7.2 Collectieve basistaken bij balverlies.

- spelers verdedigen elk hun eigen zone, zonder kruisbewegingen te maken met medespelers in een andere zone en waarbij alle te verdedigen zones bezet moeten zijn.
- in de eerste plaats wordt er verdedigd i.f.v. de bal, maar hoe dicht bij zijn/haar eigen doel, hoe strikter de dekking op de dichtstbijzijnde tegenstrever.
- de speler het dichtst bij de bal (steeds tussen de bal en het doel), valt de balbezitter aan, indien mogelijk voor de balontvangst, waardoor de tegenstrever onder druk moet spelen.
- 1 >> 1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen. Slechts verdedigend toeslaan wanneer de bal los is van de tegenstrever. Geen onnodige tackels (slechts bij 100% zekerheid qua balverovering), de tegenstrever verplichten van ongevaarlijke laterale passen te geven of te passen naar de zwakste speler.
- “In blok” naar de balbezitter schuiven door de onderlinge afstanden zo kort mogelijk te houden:
 - de niet direct werkende vleugel knijpt naar binnen.
 - onderlinge afstanden van 10 à 15 meter voor en naast u om zoveel mogelijk dieptepassen te vermijden = afsluiten van de speelhoeken.
- onderlinge afstanden verkleinen naarmate de balbezitter dicht bij het doel komt.
- centrale verdedigers geven steeds onderlinge dekking aan een flankverdediger die een flankaanvaller aanvalt.
- de andere spelers binnen dezelfde linie staan minstens op dezelfde hoogte of eventueel hoger als de rechtstreekse tegenstrever dit toelaat.
- flankspelers dwingen om de aanval naar binnen verder te zetten als er voldoende dekking is en geen rechtstreeks doelgevaar. In plaats van de aanval trachten af te breken door de bal buiten te tackelen dwingt men de tegenstrever in een situatie waar de balrecuperatie in het spel kan gebeuren en onmiddellijk tot een tegenaanval kan leiden.
- de tegenstrever zo ver mogelijk van het doel houden door met verdediging, middenveld en aanval kort bij elkaar als één blok te spelen en met een doelman die ver voor zijn doel speelt.
- bij balverlies komen de linies zo snel mogelijk naar elkaar toe. De ruimte wordt verkleind en men valt dan de balbezitter ‘in blok’ aan. Er wordt collectief pressing gespeeld op de balbezitter als de bal zich op de flank bevindt.
- we richten ons op de 2^{de} of 3^{de} pass van de tegenstrever om die te onderscheppen.
- niet op buitenspel spelen als zodanig. Deze spelwijze houdt wel in dat er vaak buitenspelsituaties ontstaan.

8. Het opleidingsplan.

Om onze jeugdopleiding optimaal te laten renderen is het uiterst belangrijk dat alle betrokken jeugdtrainers/begeleiders/opleiders volgens dezelfde richtlijnen te werk gaan, hierbij uiteraard telkens rekening houdend met de specifieke ontwikkelingskenmerken per leeftijdscategorie.

Hiertoe wordt door de TVJO's een jeugdopleidingsplan uitgewerkt.

Bij de uitwerking van ons opleidingsplan gaan we uit van een vast jaarprogramma per leeftijdscategorie met doelstellingen en eindtermen, opgemaakt door de TVJO's.

Uiteraard is het jaarprogramma de leidraad bij de voorbereiding en uitvoering van de trainingen, het gebruik van de verschillende modules geeft de trainers daarnaast de individuele vrijheid om, hetzij te werken aan de zwakke punten, hetzij de sterke punten te accentueren.

Elke trainer/begeleider stelt dan, i.f.v. het jaarprogramma, een maandplan op waarin hij/zij de oefenstof verwerkt, die ze dan achteraf in hun trainingen zullen opnemen.

a. Trainingen.

Spelers dienen geconfronteerd te worden met trainingseenheden, die de ingrediënten van het echte spel bevatten om zo de vereiste voetbalkwaliteiten voor de 2 vs 2, 3 vs 3, 5 vs 5, 8 vs 8 en 11 vs 11 te ontwikkelen.

Aan het positiespel, wat men bij de jeugd ontwikkeld, worden enorme hoge eisen gesteld.

“een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (= de training) kan slechts overgebracht worden in een nieuw geheel (= de wedstrijd) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten tussen de twee situaties ontstaan.”

Iedere training wordt volgens een progressieve methode opgebouwd, m.a.w. er wordt van start gegaan met een eenvoudige oefening (VB/ 1 vs 1), die steeds een complexere vorm (VB/ 3 vs 3) zal aannemen, hetgeen uiteindelijk zal toegepast worden in een wedstrijdvorm (VB/ 5 vs 5 of 8 vs 8).

VISIE VS Kortenaken = “ALLES MET BAL” !

○ De opbouw.

Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig om een training goed op te bouwen. Dat vergt voorbereiding:

- thema van de trainingen.
- eerst bekijkt u als trainer/begeleider de groep: wie train je, hoe oud zijn de spelers, welk niveau halen ze, technische verworvenheden (analyse van de beginsituatie i.f.v. de vaardigheden of leerdoelstellingen)?
- voor de training wordt een doelstelling bepaald, eventueel vanuit een concreet probleem dat je vaststelt tijdens een wedstrijd.
Die doelstelling kan perfect passen binnen een opleidingsschema op langere termijn.
- er wordt oefenstof gezocht die ervoor kan zorgen dat de doelstelling kan worden behaald (door veelvuldig herhalen en inoefenen, waarbij de gradatie en de moeilijkheidsgraad van de oefeningen wordt aangepast).
Aarzel niet om daarvoor de TVJO's of een collega-trainer/begeleider/opleider aan te spreken.
- vervolgens wordt de training uitgevoerd met het accent van de coaching op de doelstellingen (tijdens wedstrijd – en tussenvormen) .
- na de training controleert en evalueert de trainer/begeleider de oefeningen.

Het aanbieden van een wedstrijdvorm onmiddellijk na de opwarming/ingangzetting en juist voor de cooling down is een must binnen onze opleidingsvisie.

Om een training werkbaar te maken, wordt ze opgedeeld in een aantal fasen rekening houdende met afspraken.

De **opwarming of ingangzetting** hoeft geen professionele opwarming te zijn met warmlopen, stretching, ... Bij de jongste groepen is het belangrijk dat de spelers eerst even uitraken om vervolgens geconcentreerd en gemotiveerd aan de training te beginnen. Vaak zijn ze al heel actief bezig geweest voor de training begint. Spelletjes als tikkertje zijn daarvoor goed te gebruiken, maar natuurlijk kan het geen kwaad als de bal er ook al bij wordt gebruikt. Je kan er ook voor kiezen om van een aantal opwarmingsoefeningen een vast stramien te maken, dat aan het begin van elke training weer tevoorschijn komt. Zo kunnen de spelers die opwarming na verloop van tijd met minimale begeleiding goed uitvoeren.

Als opwarming kunnen ook volgende oefeningen aan bod komen:

- pass – en trapvormen,
- coördinatie (loopscholing, snel voetenwerk),
- blessurepreventie – dynamische en statische stretching (afhankelijk van leeftijdscategorieën) en
- progressief opgebouwde afwerkvormen (zonder verdediger, passieve verdediger, actieve verdediger, afstanden variëren, moeilijkheidsgraad variëren, ...)

Bij *de toepassingsfase* moet het geleerde worden toegepast in de praktijk: meestal wordt er dan gekozen voor een wedstrijdje.

Wedstrijdvormen worden dan weer bepaalt door:

- de weersomstandigheden,
- de beschikbaarheid van spelers en
- de beschikbaarheid van het terrein.

De wedstrijdvormen **BASICS** zijn verschillend van de wedstrijdvormen **TEAMTACTICS**. De keuze van de wedstrijdvormen i.f.v. je trainingsthema is afhankelijk van:

- de aard van het trainingsthema,
- de psychomotorische rijpheid van de spelers en
- de fysieke mogelijkheden van de speler.

Bij de wedstrijdvormen **BASICS** komen volgende items aan bod:

- het aanleren, verbeteren en perfectioneren van basistechnieken,
- zoveel mogelijk balcontacten en leermomenten (kleine speelveldjes en kleine aantallen),

Bij de wedstrijdvormen **TEAMTACTICS** komen volgende items aan bod:

- uitvoering/innemen van taak/positie binnen:
 - 5 vs 5 (ruitvorm),
 - 8 vs 8 (dubbele ruitvorm) en
 - 11 vs 11 (1-4-3-3),
- leermomenten in echte wedstrijdomstandigheden:
 - definiëren van de aard van het spelprobleem (wie-wat-waar-wanneer),
 - dit bepaalt de grootte van het terrein en het aantal spelers.

De aandachtspunten bij het kiezen van de wedstrijdvormen zijn:

- de afmetingen van het terrein,
- het aantal spelers:
 - totaal: $2+K > < K+2 \Rightarrow 6+K > < K+6$,
 - een numeriek verschil tussen beide ploegen: $3+N+K > < K+3 \Rightarrow 4+K > < K+3$
 - de identiteit van de spelers,
 - de veldbezetting:
 - ◀ symmetrisch: beide ploegen staan in dezelfde spelposities,
 - ◀ asymmetrisch: beide ploegen staan in verschillende spelposities.
- de organisatie van de wedstrijdvormen:
 - het begin van de wedstrijdvorm:
 - ◀ **vrij** (VB/ de doelman van een ploeg heeft de bal en start de wedstrijdvorm).

- ◀ **geconditioneerd:** (VB/ de uitgangspositie van de spelers en de beginpass zijn vooraf bepaald).
- het einde van de wedstrijdvorm:
 - ◀ **in golven:** (VB/ wanneer de bal uit het spel is, of na een doelpunt).
 - ◀ **continue:** vooraf bepaalde tijd of de trainer bepaalt wanneer de wedstrijdvorm eindigt.
- het gebruik van belijning en afmetingen.
- bouw een win-moment in.

Zowel in *de oriëntatiefase* als in *de kern* van de training worden belangrijke oefeningen voorzien, die nauw aansluiten bij de doelstelling van de training.

De oefeningen in de oriëntatiefase kunnen daartoe ook al een aanzet geven (relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden: VB/ bij passeren zowel als dribbelen kan men beide voeten gebruiken).

Tussenvormen op hun beurt zijn volwaardige oefenvormen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- positiespelen en spelvormen,
- afwerkoefeningen op doel,
- technische oefeningen,
- collectieve looppatronen, enz...

De trainer/begeleider/opleider kiest voor een tussenvorm, die de spelers helpt om later in de wedstrijdvorm het trainingsthema uit te voeren (**wet van de geleidelijkheid** = *door een te complexe spelsituatie kunnen de spelers – in een wedstrijd - de gegeven richtlijnen niet uitvoeren.*

Dan is het aan de trainer/begeleider/opleider om op training identieke spelsituaties regelmatig te laten terugkomen. Stel dat de meest eenvoudige vorm NOG te complex is om zich te concentreren op de juiste uitvoering - VB/ kopbal uitgevoerd met het voorhoofd – dan moeten er nog meer leersituaties, maar dan in meer geïsoleerde omstandigheden, aangeboden worden).

Hij of zij kiest voor een tussenvorm om moeilijke technieken in te oefenen, te verbeteren en te perfectioneren (**wet van de herhaling** = *de spelers dienen vaak geconfronteerd te worden met dezelfde doelstellingen uit het leerplan, m.a.w. tijdens de trainingen zijn identieke spelsituaties regelmatig wederkerend. Maar soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in een wedstrijdvorm – VB/ de bal controleren met de dij – zodat de trainer/begeleider/opleider meer specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden zal moeten aanbieden.*) en uiteraard wordt er eveneens gekozen voor een FUN-element of een conditioneel element.

Tijdens **de afsluiting** praat de trainer/begeleider met zijn spelers. Hij/zij wijst op elementen die niet echt goed gingen, geeft complimentjes over de inzet en informatie m.b.t. de volgende training of wedstrijd.

Hij of zij kan eveneens controleren of zijn/haar spelers iets hebben geleerd. Tot slot helpen de spelers het materiaal mee opruimen.

Eenmaal klaar met trainen gaat de trainer/begeleider voor zichzelf na welke oefeningen wel of niet goed liepen en waar dat aan lag. Dit is **de controle - & evaluatiefase**.

De aanwezigheden van de spelers op training worden door de trainer/opleider/begeleider opgevolgd en bijgehouden in een Excel-bestand (zie onderstaande tabel) en kunnen ten allen tijden geraadpleegd worden door de TVJO's.

AANWEZIGHEIDSLIJST VS KORTENAKEN												
SEIZOEN 2017-2018												
01/08-31/08											Totaal	
NR	Ploeg	Trainer(s)	woe 3/aug	zon 7/aug	woe 10/aug	woe 17/aug	woe 24/aug	din 30/aug	woe 31/aug		#	%
#	U											
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
	Totaal		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%

LEGENDE

1	aanwezig	mogelijke redenen afwezigheid (evt toevoegen tussen haakjes)						
V	verwittigd	B	blesure	V	vakantie	P	privé	
0	afwezig	Z	ziek	S	school	W	werk	

Trainingen moeten steeds voorbereid worden, zodat een evaluatie achteraf mogelijk is; de bewaring ervan geschied door de trainer/opleider/begeleider.

Dit jeugdopleidingsplan geeft de volledige opbouw van een training weer alsook een blanco voorbereidingsdocument, hetgeen allemaal ter beschikking staat van de trainers/opleiders/begeleiders.

○ Richtlijnen bij het coachen (K.B.V.B. richtlijnen).

Individueel (In balbezit)		Collectief (In balbezit)	
Alleen	De speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder kan spelen	Open	De spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken
Los	De speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de keeper de bal zelf kan spelen	Vooruit	Als de bal in de diepte wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal (steunen) bevel door doelman of centrale verdediger
Weg	De betrokken speler dient de bal onmiddellijk te ontzetten	Aansluiten	De bal wordt in de diepte gespeeld en de hele ploeg dient naar voor te schuiven => commando gegeven door doelman of CV
Geef	De betrokken speler dient de bal te spelen naar diegene die roept		
Rug	De betrokken speler moet opletten want er komt iemand in de rug		
Verander	De betrokken speler dient het spel te verleggen naar de andere zijde van het terrein		
Aanbieden	De betrokken spelers zijn voor de bal en dienen zich aan te bieden	 Ook de keeper gebruikt dezelfde woorden, maar leert er nog een aantal bij, die hij op een dwingende manier gebruikt voor de organisatie van zijn verdediging. ○ 1° paal – 2° paal ○ Niet happen ○ Haal schot eruit ○ Draai open (speler is vrij) ○ Vrij, weg, vooruit, niet terug, ○ Hier, los, jij.	
Steunen	De betrokken speler moet achter de medespeler komen zeker wanneer deze in moeilijkheden komt		
Zakken	De betrokken speler dient de taak van een inschuivende speler over te nemen		
Houden	De betrokken speler moet de bal bijhouden en wachten op steun		
Actie	De betrokken speler dient een individuele actie naar het doel te maken		
Ga door	De betrokken speler wordt aangemoedigd zijn actie verder te zetten		
Diep	De betrokken speler wordt aangemoedigd diep te spelen		
Voet	De betrokken speler moet de bal in de voet spelen van vragende medespeler		
Speel/kaats	De betrokken speler wordt aangemoedigd om een ½ beweging aan te gaan.		
Individueel (In balverlies)		Collectief (In balverlies)	
Los	De speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de keeper de bal zelf kan spelen	Zakken	De ploeg of linie moet zich lager opstellen
Pres	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan	Schuiven	Alle spelers dienen in blok naar de bal te schuiven
Zakken	De betrokken speler dient te zakken langs de kant waar de bal niet is om de nodige dekking te geven	Sluiten	De ploeg dient de onderlinge afstanden in het blok te verkleinen
Korter	De betrokken speler moet de afstand tot de tegenstrever in zijn zone verkleinen (2 meter max.)	Positie	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
Dekking	De betrokken speler dient de medespeler, betrokken in een duel, dekking te geven	Pressen	De dichtstbijzijnde speler zet de balbezitter onder druk, de anderen sluiten alle speelhoeken af.
Geen fout	De betrokken speler mag geen fout begaan.	Knijpen	De aanval wordt opgezet langs links => dan komt de Re-flank schuin naar binnen zodat ze elkaar rugdekking geven.

Let op bij de kleintjes : zoek naar woorden die ze begrijpen. Toch zo vroeg mogelijk mee starten !

Deze richtlijnen zullen i.f.v. de leeftijdscategorieën steeds verder ontwikkeld moeten worden.

De trainers maken doorheen de hele jeugdopleiding gebruik van een eenvormig coachingvocabularium en zullen dit zodoende ook stelselmatig overbrengen op de spelers die ditzelfde jargon gebruiken voor de onderlinge coaching.

○ Manieren van coachen.

- Het belangrijkste bij de coaching tijdens wedstrijden en trainingen is dat de speler begrijpt wat de trainer bedoelt en wat hij/zij wil.
- Het is belangrijk dat de woordkeuze ook aansluit bij de leefwereld van de speler. Gebruik daarom geen te moeilijke technische termen voor ze werden uitgelegd en ingeoefend. Nog belangrijker is dat de spelers weten waarom ze tijdens de trainingen bepaalde oefeningen moeten doen. Toon hoe de oefeningen kunnen toegepast worden. Op die manier hebben de oefeningen nut voor de spelers.
- Leg bij een partij – of positiespel – indien nodig – het spel stil, om vervolgens te vragen wat er fout ging of wat er beter kon. Geef aanwijzingen, maar laat de spelers het zelf ontdekken: daar leren ze het meeste van !
- Er zijn verschillende manieren om aanwijzingen aan spelers te geven:
 - ◀ *collectief t.o.v. individueel,*
 - ◀ *situatief t.o.v. begeleidend.*
- **Collectief:** betekent dat het hele team wordt aangesproken. Iedereen kijkt en denkt mee. Misschien neemt een speler de bal altijd verkeerd aan, terwijl de rest van de ploeg het wel goed doet. Dan besteedt de trainer even extra aandacht aan die ene speler.

VB/ de uitleg voor een oefening of het stilleggen van een oefenwedstrijd om tips te geven.

- **Individueel:** betekent dat er aanwijzingen aan één speler worden gegeven. Misschien neemt een speler de bal altijd verkeerd aan, terwijl

de rest van de ploeg het wel goed doet. Dan besteedt de trainer even extra aandacht aan die ene speler.

- **Situatief:** zich bevindend in een bepaalde voetbalsituatie. Het beste voorbeeld hiervan is wanneer de trainer tijdens een trainingswedstrijd of positiespel iets ziet en het spel stillegt. Aan de hand van de posities van de spelers kan hij dan uitleggen of vragen aan de spelers wat er mis ging volgens hun en hoe zij het beter zouden doen. Spelers herkennen dan de situatie en zullen de volgende keer op een betere manier handelen.
- **Begeleidend:** een trainer geeft aanwijzingen tijdens het spel: “ Louis, loop mee ! – passeren Tom ! – probeer maar eens een man uit te schakelen Lukas ! - ...”. Het nadeel ervan is dat de speler wel doet wat hem wordt gevraagd, maar dat hij niet altijd weet waarom hij/zij het moet doen. Toch kan deze manier van coachen op bepaalde momenten de voorkeur hebben boven het situatieve coachen. Tijdens officiële wedstrijden kan het spel immers niet worden stilgelegd.
- Wanneer welke manier van coachen gebruikt moet worden ligt aan de situatie en aan het voetbalprobleem dat je wilt verbeteren. Elke soort van coaching komt elke training vaak voor, meestal gecombineerd. Situatieve coaching voor de groep is op die manier meestal collectief.
- Tijdens het coachen van een wedstrijd moet een trainer zich verstaanbaar kunnen maken. Dit is niet altijd evident. Jonge spelers zijn snel afgeleid en bevinden zich tijdens de wedstrijd in een stresserende situatie. Het geroep van de andere spelers en van de supporters maakt het er niet beter op.
- Niet alle trainers beschikken over een stem die ver draagt. Daarom zal een trainer, om zich verstaanbaar te maken, er vaak voor moeten kiezen om zijn stem te verheffen.
- Het is belangrijk dat een trainer weet dat kinderen ‘**ROEPEN**’ vaak associëren met een boze volwassene. Aarzel daarom niet om de spelers voor en eventueel opnieuw na de wedstrijd eraan te herinneren dat je niet kwaad bent wanneer je roept.
- De keuze van een goede positie kan ook helpen. De trainer kiest er dan voor om zich zo te plaatsen dat hij met het gezicht naar het veld de wind in de rug heeft. De wind helpt hem dan om zijn stem verder te laten dragen.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



○ Eindtermen.

De trainer moet rekening houden met de groep. Hij moet weten wat zijn spelers moeten kunnen, maar ook wat ze niet hoeven te kunnen op hun leeftijd.

De eindtermen bepalen wat spelers aan basisvaardigheden onder de knie moeten hebben, wanneer ze de overgang maken naar een andere leeftijdscategorie.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



VS KORTENAKEN.

Voorbereiding training jeugd

Naam: Thema: _____	Club: _____	Materiaal:																								
	Aantal: _____																									
	Categorie/niveau:																									
		<table border="1"><thead><tr><th>Materiaal</th><th>Aantal</th><th>Materiaal</th><th>Aantal</th></tr></thead><tbody><tr><td>Ballen</td><td></td><td>Doelen</td><td></td></tr><tr><td>Kegels</td><td></td><td>China heads</td><td></td></tr><tr><td>Paaltjes</td><td></td><td>Ladder</td><td></td></tr><tr><td>Soccerpalls</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Overgooiers</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Materiaal	Aantal	Materiaal	Aantal	Ballen		Doelen		Kegels		China heads		Paaltjes		Ladder		Soccerpalls				Overgooiers			
	Materiaal	Aantal	Materiaal	Aantal																						
	Ballen		Doelen																							
	Kegels		China heads																							
Paaltjes		Ladder																								
Soccerpalls																										
Overgooiers																										

Richtlijnen en coachingwoorden:

Basics:

1:	4:
2:	5:
3:	6:

teamtactics :

1:	4:
2:	5:
3:	6:

Spelprobleem

Oplossing

b. Coervertechnieken.

“Voetballen en technische vaardigheden, met name de passeerbeweging, de mooie sleepbeweging, het magistrale hakje, de al weer verouderde overstap, allemaal mooie schijnbewegingen die iets extra’s geven aan het voetbal”, wie kent ze niet, m.a.w. het eigen maken van talloze, functionele bewegingen en oefeningen d.m.v. individuele en specifieke trainingen.

Om te kunnen voetballen moet je zoveel mogelijk controleren, domineren en over de tegenstander heen gaan; men moet zich kunnen handhaven aan de bal in alle situaties om een complete voetballer te worden.

De spelers die dat op wedstrijdniveau - en daarbij doeltreffend - kunnen, zijn goud waard.

Denk aan wat Real Madrid betaalde om sterspelers als Zidane en Ronaldo - Barcelona deed hetzelfde met Messi en Neymar Jr. - in te lijven.

Techniek is niet slechts een gave, techniek is ook veel oefenen. Thuis, op een veldje en vroeger op straat; dit kan helaas niet meer.

Fouten maken mag, sterker nog men moet fouten durven maken, dit is goed voor de persoonlijke ontwikkeling van de speler.

De speler wordt er rustiger van en krijgt daardoor meer vertrouwen.

Door mentaal sterker te worden zal ook de weerbaarheid toenemen.

“Voetballen doe je 20% met je hoofd, 20% met je benen en 60% met je hart” (Wiel Coerver)

Men kan de Coerver batterij gebruiken als: opwarming – huiswerk – enz..

Veel herhalingen en iedereen kan mee.

Bij de betere spelers kun je altijd de handelingssnelheid (uitvoeringssnelheid) verhogen. Geef de spelers uitdagingen (mogelijk in wedstrijdvormen) !

Balgewinning en balgevoel vanuit stand:

- afwisselend de bal met de binnenkant linker - en rechtervoet afrollen.
- afwisselend de bal met de buitenkant linker - en rechtervoet afrollen.
- afwisselend links en rechts met de binnenkant van de voet zijwaarts over de bal trappen en telkens met de buitenkant van dezelfde voet terughalen.
- afwisselend links en rechts met de hele voetzool in zijwaartse richting over de bal trappen en de bal met het voorste gedeelte van de voetzool terughalen.
- afwisselend links en rechts de bal met de volle wreef zijwaarts rollen en met de voetzool terughalen (standbeen gebogen in het kniegewricht).
- de bal afwisselend links en rechts met de voetzool terughalen en met de wreef terug tikken.
- afwisselend links en rechts de bal met de voetzool kort zijwaarts rollen en hem met de binnenkant van dezelfde voet voor het lichaam naar de andere kant tikken.
- de bal afwisselend links en rechts vanuit zijwaartse positie met de voetzool voor het lichaam terughalen en ineens met de binnenkant van dezelfde voet de andere

kant op spelen.

- de bal afwisselend links en rechts met de buitenkant van de voet voor het lichaam rollen en met de binnenkant van dezelfde voet afstoppen.

Balgewenning en balgevoel in beweging (tussen kegels):

- in beweging de bal tikken tussen de linker - en rechtervoet en steeds van richting veranderen zonder te stoppen.
- steeds van richting veranderen door middel van een overstapje.
- van richting veranderen door de bal af te stoppen en na een snelle draai de bal mee te nemen in de andere richting met dezelfde voet.
- van richting veranderen door met de voetzool over de bal te schuiven en de bal met de binnenkant van dezelfde voet af te stoppen of achter het standbeen terug te spelen.
- balgewenning en balgevoel in beweging, vorderend in de lengte of breedte van het terrein (al wandelend).
- de bal met de binnenkant voet afrollen en met de binnenkant van de andere voet afstoppen en de beweging herhalen.
- afwisselend links en rechts de bal met de binnenkant van de voet schuin voorwaarts rollen en telkens met de zool van dezelfde voet afstoppen.
- de bal afwisselend links en rechts met het voorste gedeelte van de voetzool zijwaarts voor het lichaam rollen, terwijl de voet die de beweging uitvoert in voorwaartse positie wordt geplaatst.
- afwisselend met de linker en rechter volle wreef de bal voorwaarts rollen en telkens met het voorste gedeelte van de voetzool afstoppen.

Kap, draai, schijn - en passeerbewegingen (dynamisch uitvoeren):

- de bal afstoppen met de voetzool en terughalen met de buitenkant van de andere voet.
- de bal afstoppen met de voetzool en terughalen met dezelfde voet onder het lichaam, snel draaien en bal meenemen met de buitenkant van de andere voet.
- leiden van de bal en met de binnenkant van de voet voor het lichaam kappen en meenemen met de buitenkant van de andere voet.
- leiden van de bal en deze met de buitenkant van de voet kappen en meenemen met de binnenkant van de andere voet.
- de bal met de voetpunt voor het lichaam brengen en met binnenkant van de andere voet meenemen.
- de bal met de voetpunt voor het lichaam brengen en met de buitenkant van de andere voet meenemen.
- overstap binnen : met binnenkant voet over de bal stappen, bal met de binnenkant van de andere voet terug meenemen in de andere richting.
- overstap buiten : met de buitenkant van de voet over de bal stappen en de bal met buitenkant van de andere voet zijwaarts meenemen.
- trap veinzen, maar de bal met de binnenkant van de voet achter het steunbeen spelen.

- trap veinzen en met de buitenkant van de voet de bal explosief meenemen met een versnelling.
- verend op het standbeen, de bal aantikken met de binnenkant van de voet en explosief meenemen met de buitenkant van dezelfde voet.
- verend op het standbeen, de bal aantikken met de binnenkant van de voet en dezelfde voet zover mogelijk zijwaarts plaatsen en de bal meenemen met de buitenkant van de andere voet.
- leiden van de bal, de bal afstoppen met de voetzool, met dezelfde voet over de bal stappen, draaien en de bal meenemen met de voetzool van de andere voet.

Deze oefeningen zowel links als rechts laten uitvoeren.

Basistechnieken

- de bal met de binnenkant van de rechtervoet voor het lichaam langs kappen, met de buitenkant van de andere voet meenemen, + symmetrie.
- de bal met de wreef onder het lichaam kappen en met de binnenkant van de andere voet meenemen + symmetrie.
- de bal met de buitenkant van de voet kappen, met de binnenkant van de voet meenemen + symmetrie.
- de bal met de binnenkant van de wreef kappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen; vervolgens de bal met de buitenkant van de voet kappen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen.
- de buitenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de buitenkant van de voet meenemen (afdraaien buitenkant voet) + symmetrie.
- de binnenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de binnenkant van de voet meenemen (afdraaien binnenkant voet) + symmetrie.
- met de punt van de voet de bal voor langs het spelen, de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen + symmetrie.
- de bal met de punt van de voet onder het lichaam draaien, met de binnenkant van de andere voet meenemen.
- met de binnenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen + symmetrie. (overstap)
- de bal afstoppen, via een snelle draai dezelfde voet achter de bal plaatsen en de bal in tegenovergestelde richting meenemen + symmetrie.
- de bal onder de voet afstoppen, snel draaien en de bal met de andere voet meenemen + symmetrie.
- het standbeen naast de bal plaatsen, de bal met de binnenkant van de andere voet achter het standbeen langs spelen + symmetrie.
- de bal onder de voet naar je toe halen en met de buitenkant van dezelfde voet weer meenemen, vervolgens hetzelfde met de andere voet.
- de bal terugtrekken onder de voet, afstoppen met de binnenkant van dezelfde voet en de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen.

- dribbel de bal met je rechtervoet, kap de bal met de binnenkant van je rechtervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet weer mee.
- dribbel de bal met je linkervoet, kap de bal met de binnenkant van je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- dribbel de bal met je rechtervoet, stap met je rechtervoet over de bal en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet weer mee.
- dribbel de bal met je linkervoet, stap met je linkervoet over de bal en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- dribbel de bal met je rechter – binnenkant – wreef, stift de bal met een slepende beweging met de buitenkant van je rechtervoet op, schuin naar voren over de voet/het been van je tegenstander.
- dribbel de bal met je linker – binnenkant – wreef, stift de bal met een slepende beweging met de buitenkant van je linkervoet op, schuin naar voren over de voet/het been van je tegenstander.
- dribbel de bal met je rechtervoet, maak een trapbeweging maar haal de bal met je rechtervoetzool rollend voorlangs en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet mee.
- dribbel de bal met je linkervoet, maak een trapbeweging maar haal de bal met je linkervoetzool rollend voorlangs en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet mee.
- dribbel met je rechtervoet, kap de bal met de binnenkant van je rechtervoet met 90° voor je linkervoet en neem met de binnenkant van je linker voet de bal weer mee.
- dribbel met je linkervoet, kap de bal met de binnenkant van je linkervoet met 90° voor je rechtervoet en neem met de binnenkant van je rechter voet de bal weer mee.
- dribbel met je rechtervoet, maak een overstap met je rechtervoet over de bal, vervolgens nog eens met je linkervoet over de bal en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- dribbel met je linkervoet, maak een overstap met je linkervoet over de bal, vervolgens nog eens met je rechtervoet over de bal en neem de bal met buitenkant links weer mee.
- dribbel met je rechtervoet, maak een overstap met je rechtervoet over de bal, vervolgens nog eens met je linkervoet over de bal, dan nóg een keer met je rechtervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet weer mee.
- dribbel met je linkervoet, maak een overstap met je linkervoet over de bal, vervolgens nog eens met je rechtervoet over de bal, dan nóg een keer met je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- dribbel de bal met je rechtervoet, haal de bal met je voetzool van je rechtervoet terug, haal de bal achter je standbeen door en dribbel met de buitenkant van je linkervoet weer verder.
- dribbel de bal met je linkervoet, haal de bal met je voetzool van je linkervoet terug, haal de bal achter je standbeen door en dribbel met de buitenkant van je rechtervoet weer verder.
- dribbel de bal met je rechtervoet, maak met je rechtervoet een hakbeweging boven de bal maar neem de bal met dezelfde rechtervoet voorwaarts mee.

- dribbel de bal met je linkervoet, maak met je linkervoet een hakbeweging bóven de bal maar neem de bal met dezelfde linkervoet voorwaarts mee.
- dribbel de bal met je linkervoet, maak met je rechtervoet een beweging naar voren om de bal heen en neem de bal met je linkervoet voorwaarts mee.
(Schaarbeweging)
- dribbel de bal met je rechtervoet, maak met je linkervoet een beweging naar voren om de bal heen en neem de bal met je rechtervoet voorwaarts mee.
(Schaarbeweging)

Onderstaande tabel toont aan welke leeftijdscategorie in aanmerking komt voor welke techniek:

Leeftijd	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14	-15	-16	-17
Aanleren & herhalen	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Snel voetenwerk	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Balbeheersing	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Richtingsverandering												
Cut (kapbeweging)	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Double Cut			x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Twist-off					x	x	x	x	x	x	x	X
Hook Turn	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
U-turn					x	x	x	x	x	x	x	X
U-turn step-over					x	x	x	x	x	x	x	X
Stoppen en starten												
Step-on	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
High Wave				x	x	x	x	x	x	x	x	X
Pull-push					x	x	x	x	x	x	x	X
Half-pull Spin					x	x	x	x	x	x	x	X
Step-kick						x	x	x	x	x	x	X
Schijnbewegingen												
Scissors (scharen)	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Double Scissors				x	x	x	x	x	x	x	x	X
Step-over Scissors					x	x	x	x	x	x	x	X
Side-step			x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Double Side-step				x	x	x	x	x	x	x	x	X
Step-over	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Double Step-over				x	x	x	x	x	x	x	x	X
Slap Step-over				x	x	x	x	x	x	x	x	X
Pull Trough Step-over						x	x	x	x	x	x	X
Drag Push				x	x	x	x	x	x	x	x	X
Reverse Drag Push					x	x	x	x	x	x	x	X
Drag Scissors					x	x	x	x	x	x	x	X
Whip						x	x	x	x	x	x	X
Shimmy					x	x	x	x	x	x	x	X
Hop						x	x	x	x	x	x	X

c. de jaarplanning.

Jaarplan U6 en U7.		
Opgemaakt: 07/2018.		
Functie van de opsteller: JC onderbouw.		
<u>Organisatie:</u>		
Twee trainingen in de week:		
- maandag van 18.00 u tot 19.00 u – terreinen E en F - woensdag om 18.00 u tot 19.00 u – terrein E en F (enkel in augustus) - vanaf september wordt de woensdagtraining vervangen door multimove indoor		
<u>Werkprincipe:</u>		
Opleidingsvisie K.B.V.B./VFV.		
<u>Maanden augustus - december:</u>		
Basics	Beschrijving	
Basics	Algemene lichaam – en balvaardigheden	
Basics	Oog -, hand – en voetcoördinatie: werpen, vangen en trappen	
- spelvorm - wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2		
<u>Maanden januari – mei:</u>		
Basics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen
Basics	B-	De bal afnemen + het scoren beletten
- spelvorm - wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 3 vs 3.		

Jaarplan U8 – U9.		
Opgemaakt: 07/2018.		
Functie van de opsteller: JC onderbouw.		
<u>Organisatie:</u> Twee trainingen in de week: - maandag van 18.00 u tot 19.15 u – terrein B - woensdag om 18.00 u tot 19.15 u – terrein B - vanaf november tot en met februari is er indoortraining voorzien.		
<u>Werkprincipe:</u> Opleidingsvisie K.B.V.B./VFV.		
<u>Maand augustus:</u> - herhalingsoefeningen.		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Leiden en dribbelen
Basics	B-	Druk zetten, duel of remmend wijken
Teamtactics	B+	Openen breed – opstelling in ruit met benaming van de nummers
Teamtactics	B-	Positieve pressing (druk) op de tegenstrever met bal
- Oog -, hand – en voetcoördinatie - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken		
<u>Maand september:</u> - Herhaling augustus.		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Korte passing
Basics	B-	Opstelling tussen tegenspeler en doel
Teamtactics	B+	Openen diep – intrap, vrije trap, hoekschop, aftrap
Teamtactics	B-	Het duel nooit verliezen: nooit laten uitschakelen
- Oog -, hand – en voetcoördinatie - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken		
<u>Maand oktober:</u> - Herhaling september.		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Controle op lage bal
Basics	B-	Korte dekking op de korte pass
Teamtactics	B+	Infiltratie met de bal; leiden of dribbelen (challenge)
Teamtactics	B-	Het duel proberen te winnen (100% zekerheid)

- Oog -, hand – en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Coervertechnieken

Maand november:

- Herhaling oktober.

Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging tot 10 m (= dichtbij)
Basics	B-	Interceptie of afweren van korte pass
Teamtactics	B+	Een doelkans creëren via een individuele actie
Teamtactics	B-	Niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone – druk op de bal (duel aangaan)

- Oog -, hand – en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Coervertechnieken

Maand december:

- Globale herhaling van de maanden: augustus – september – oktober – november
- Oog -, hand – voetcoördinatie
- Spelvorm,
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Coervertechnieken

Maand januari:

- herhalingsoefeningen

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging op lage voorzet - vrij lopen
Basics	B-	Druk zetten, duel of remmend wijken – afweren korte pass
Teamtactics	B+	Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans
Teamtactics	B-	Doelpoging afblokken – duel aangaan

- Oog -, hand – en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Coervertechnieken (schaar)

Maand februari:

- Herhaling januari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrij en ingedraaid staan – korte passing
Basics	B-	Opstelling tussen tegenspeler en doel
Teamtactics	B+	Openen breed
Teamtactics	B-	Positieve pressing op de baldrager

- Oog -, hand – en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Coervertechnieken

Maand maart:

- Herhaling februari

Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen: aanspelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
Basics	B-	Korte dekking op de korte pass
Teamtactics	B+	Openen diep
Teamtactics	B-	Het duel nooit verliezen: nooit laten uitschakelen
- Oog -, hand – en voetcoördinatie - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken (overstap – schaar)		
<u>Maand april:</u> - Herhaling maart		
Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Intrappen – indribbelen
Basics	B-	Interceptie of afweren van korte pass – druk zetten bij het aannemen van de bal door de tegestrevener
Teamtactics	B+	Infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) – snel afwerken bij een doelkans
Teamtactics	B-	Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid
- Oog -, hand – en voetcoördinatie - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken		
<u>Maand mei:</u> - Globale herhaling van de maanden: januari – februari – maart – april - Oog -, hand – voetcoördinatie - Spelvorm, - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken		

Jaarplan U10 – U11.		
Opgemaakt: 07/2018.		
Functie van de opsteller: JC middenbouw.		
<u>Organisatie:</u> Twee trainingen in de week: - maandag van 18.30 u tot 19.45 u (U10) en 19.00 u tot 20.15 u (U11) – terrein D - woensdag om 18.30 u tot 19.45 u (U10) en 19.00 u tot 20.15 u (U11) – terrein D - vanaf november tot en met februari is er indoortraining voorzien.		
<u>Werkprincipe:</u> Opleidingsvisie K.B.V.B./VFV		
<u>Maand augustus:</u> - herhalingsoefeningen.		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Halflange passing
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten
Teamtactics	B-	Negatieve pressing op de baldrager
- Loop – en coördinatie training - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken		
<u>Maand september:</u> - Herhaling augustus		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Controle op halfhoge bal
Basics	B-	Korte dekking op halflange pass
Teamtactics	B+	Geen ‘DOM’ balverlies waardoor de tegenpartij een doelmkans krijgt – vrijlopen, doelman voetbalt mee
Teamtactics	B-	Pressing op dichtste medespeler – doelpoging afblokken
- Loop – en coördinatie training - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken (schaar)		
<u>Maand oktober:</u> - Herhaling september		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging vanop 15 à 20 m (halfver)
Basics	B-	Interceptie of afweren halflange pass
Teamtactics	B+	Een lijn overslaan bij passing diep – ruimte creëren
Teamtactics	B-	Een meeschuivende doelman – pressing op baldrager

- Loop – en coördinatietraining
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Coervertechnieken

Maand november:

- Herhaling oktober

Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging op halfhoge voorzet – balcontrole
Basics	B-	Hoekschop + indirecte vrije trap – korte dekking op korte pass
Teamtactics	B+	Infiltratie op het juiste moment – voetballen vanaf de doelman
Teamtactics	B-	De bal recupereren door interceptie

- Loop – en coördinatietraining
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8
- Coervertechnieken

Maand december:

- Globale herhaling van de maanden: augustus – september – oktober – november
- Loop – en coördinatietraining
- Spelvorm,
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8
- Coervertechnieken

Maand januari:

- Herhalingsoefeningen

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn – in steun komen
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Infiltratie zonder bal: give en go
Teamtactics	B-	Negatieve pressing op de baldrager

- Loop – en coördinatietraining
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8
- Coervertechnieken

Maand februari:

- Herhaling januari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Steunen (Cruyff)
Basics	B-	Korte dekking op halflange passing
Teamtactics	B+	Infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies – uitvoetballen doelman
Teamtactics	B-	Dekking van de dichtste medespeler
- Oog -, hand – en voetcoördinatie - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8 - Coervertechnieken (sleepbeweging)		
<u>Maand maart:</u>		
- Herhaling februari		
Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Hoekschoot + indirecte vrije trap
Basics	B-	Interceptie of afweren van een halflange pass
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten
Teamtactics	B-	Een mee schuivende doelman
- Loop – en coördinatietraining - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8 - Coervertechnieken (bal terughalen)		
<u>Maand april/mei:</u>		
- Globale herhaling van de maanden: januari – februari - maart - Loop – en coördinatie - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8 - Coervertechnieken		

Jaarplan U12 – U13.		
Opgemaakt: 07/2018.		
Functie van de opsteller: JC middenbouw.		
<u>Organisatie:</u> Twee trainingen in de week: - maandag en woensdag van 19.00 u tot 20.15 u – terrein (B) - vanaf november tot en met februari is er indoortraining voorzien.		
<u>Werkprincipe:</u> Opleidingsvisie K.B.V.B./VFV		
<u>Maand augustus:</u> - herhalingsoefeningen.		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Halflange passing
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten
Teamtactics	B-	Negatieve pressing op de baldrager
- Loop – en coördinatie training - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken		
<u>Maand september:</u> - Herhaling augustus		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Controle op halfhoge bal
Basics	B-	Korte dekking op halflange pass
Teamtactics	B+	Geen ‘DOM’ balverlies waardoor de tegenpartij een doelmkans krijgt – uitvoetballen doelman
Teamtactics	B-	Dekking van dichtste medespeler
- Loop – en coördinatie training - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Coervertechnieken (overstap – schaar – bal terughalen)		
<u>Maand oktober:</u> - Herhaling september		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging vanop 15 à 20 m (halfver) - passeerbeweging
Basics	B-	Interceptie of afweren halflange pass – speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Een lijn overslaan bij passing diep – speelruimte klein houden
Teamtactics	B-	Een mee schuivende doelman

- Loop – en coördinatie training
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Coervertechnieken

Maand november:

- Herhaling oktober

Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging op halfhoge voorzet
Basics	B-	Hoekschop + indirecte vrije trap
Teamtactics	B+	Infiltratie op het juiste moment – bij de overgang van B- naar B+ wordt het speelveld groot gemaakt
Teamtactics	B-	De bal recupereren door interceptie – het speelveld klein maken (overgang B+ naar B-)

- Loop – en coördinatie training
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8
- Coervertechnieken

Maand december:

- Globale herhaling van de maanden: augustus – september – oktober – november
- Loop – en coördinatie training
- Spelvorm,
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8
- Coervertechnieken

Maand januari:

- herhalingsoefeningen

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Infiltratie zonder bal: give en go – offensieve driehoek
Teamtactics	B-	Negatieve pressing op de baldrager – speelruimte klein maken

- Loop – en coördinatie training
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4
- Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8
- Coervertechnieken

Maand februari:

- Herhaling januari

Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Steunen – gerichte controle op hoge en lage bal
Basics	B-	Korte dekking op halfflange passing – speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies – defensieve driehoek
Teamtactics	B-	Dekking door dichtste medespeler – schuiven en kantelen van het blok
- Loop – en coördinatie training - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8 - Coervertechnieken		
<u>Maand maart:</u>		
- Herhaling februari		
Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Hoekschop + indirecte vrije trap – doelpoging van overal
Basics	B-	Interceptie of afweren van een halfflange pass – onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten – speelruimte groot maken
Teamtactics	B-	Een mee schuivende doelman – tegenstrever dwingen om achteruit te spelen
- Loop – en coördinatie training - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8 - Coervertechnieken		
<u>Maand april/mei:</u>		
- Globale herhaling van de maanden: januari – februari – maart - Loop – en coördinatie training - Spelvorm - Wedstrijdvorm 1 vs 1/ 1 vs 2/ 2 vs 2/ 2 vs 3/ 3 vs 3/ 3 vs 4/ 4 vs 4 - Wedstrijdvorm 4 vs 5/ 5 vs 5/ 5 vs 6/ 6 vs 6/ 6 vs 7/ 7 vs 7/ 7 vs 8/ 8 vs 8 - Coervertechnieken		

Jaarplan U14 - U15.		
Opgemaakt: 07/2018.		
Functie van de opsteller: JC bovenbouw.		
Organisatie: Twee trainingen in de week: - maandag van 19.15 u tot 20.45 u – terrein B - woensdag van 19.15 u tot 20.45 u – terrein B - vanaf november tot en met februari zijn er mogelijkheden tot indoortraining voorzien.		
Werkprincipe: Opleidingsvisie K.B.V.B./VFV		
Maand augustus: - herhalingsoefeningen.		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Lange passing
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Driehoekspel
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen: sluiten
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniektraining (schaar – overstap – bal terughalen) - Voetbaltricks		
Maand september: - Herhaling augustus		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Controle op hoge bal
Basics	B-	Korte dekking op lange pass
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor een medespeler en deze benutten – uitvoetballen door doelman
Teamtactics	B-	Evenredige onderlinge afstand – dekking dichtste speler
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
Maand oktober: - Herhaling september		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging vanop 20 m (ver)
Basics	B-	Interceptie of afweren lange pass – onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
Teamtactics	B-	Medium blok

- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand november:

- Herhaling oktober

Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging op hoge voorzet – offensieve flankverdediger
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
Teamtactics	B-	Centrale verdediger het dichtst bij het duel: bepaal de off-sidelijn – geen kruisbeweging

- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand december:

- Globale herhaling van de maanden: augustus – september – oktober – november
- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand januari:

- Herhalingsoefeningen

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
Basics	B-	Directe vrije trap
Teamtactics	B+	Subtiele eindpass in de diepte trappen
Teamtactics	B-	Geen kruisbeweging met naburige speler maken

- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand februari:

- Herhaling januari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Directe vrije trap
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Diepte gecontroleerd induiken – defensieve driehoek
Teamtactics	B-	Het schuiven en kantelen van het blok – onmiddellijk druk na balverlies
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniek training - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
Maand maart:		
- Herhaling februari		
Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen door diep in de ruimte te lopen
Basics	B-	Korte dekking op de lange pass – duel bij balaanname van de tegenstrever
Teamtactics	B+	Balrecuperatie 1 ^{ste} actie is diep-gericht
Teamtactics	B-	Een voorzet van de flank beletten – schuiven en kantelen van het blok
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniek training - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
Maand april:		
- Herhaling maart		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Lange passing
Basics	B-	Interceptie of afweren van een lange pass
Teamtactics	B+	Diep blijven spelen
Teamtactics	B-	Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniek training - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
Maand mei:		
- Herhaling april		



Jeugdopleidingsplan

VS KORTENAKEN



Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Controle van een hoge bal
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Driehoekspel met juiste onderlinge afstanden
Teamtactics	B-	Onmiddellijk na balverlies druk zetten en diepte pass verhinderen
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniektraining - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		

Jaarplan U16 – U21.		
Opgemaakt: 07/2018.		
Functie van de opsteller: JC bovenbouw.		
Organisatie: Twee trainingen in de week: - maandag van 19u30 u tot 21u00 – terrein D. - woensdag van 19u30 u tot 21u00 – terrein D.		
Werkprincipe: Opleidingsvisie K.B.V.B./VFV.		
Maand augustus:		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	Diagonale in & out passing naar de zwakke zone
Teamtactics	B-	Collectieve pressing bij een kans op balrecuperatie
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniektraining - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
Maand september:		
- Herhaling augustus		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel
Teamtactics	B-	Efficiënte bezetting: 1 ^{ste} , 2 ^{de} paal en 11 meter
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniektraining - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
Maand oktober:		
- Herhaling september		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	Efficiënte bezetting: 1 ^{ste} , 2 ^{de} paal en 11 meter
Teamtactics	B-	Kortere dekking in de waarheidszone (split vision)

- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand november:

- Herhaling oktober

Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
Teamtactics	B-	Geen systematisch off-side door een stap te zetten

- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand december:

- Globale herhaling van de maanden: augustus – september – oktober – november
- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand januari:

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	De eerste spelers lopen zich vrij net voor de balrecovery
Teamtactics	B-	Een hoge compacte T-vorm

- Loop – en coördinatie training
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Reactie – en startsnelheid in spelvorm
- Techniek training
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks

Maand februari:

- Herhaling januari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	In blok spelen: enkelen infiltreren
Teamtactics	B-	T-vorm: tegenaanval afremmen – schuiven en kantelen van het blok
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniek training - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
<u>Maand maart:</u>		
- Herhaling februari		
Basics/ Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	Diagonale in & out passing naar de zwakke zone
Teamtactics	B-	Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug – tegenstrever dwingen om achteruit te spelen
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniek training - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks		
<u>Maand april:</u>		
- Herhaling maart		
Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel – speelruimte groot maken
Teamtactics	B-	Efficiënte bezetting: 1 ^{ste} , 2 ^{de} paal en 11 m
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniek training - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks.		
<u>Maand mei:</u>		
- Herhaling april		



Jeugdopleidingsplan

VS KORTENAKEN



Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vervolmaking via individuele training
Basics	B-	Vervolmaking via individuele training
Teamtactics	B+	Efficiënte bezetting: 1 ^{ste} , 2 ^{de} paal, 11 meter
Teamtactics	B-	Kortere dekking in de waarheidszone (split-vision)
- Loop – en coördinatie training - Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen - Reactie – en startsnelheid in spelvorm - Techniektraining - Basistechnieken herhalen - Voetbaltricks.		



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Evaluatie (onderbouw).

- Open communicatie en begeleidingsafspraken (wat gaan we er **samen** aan doen!)
- Progressie zoeken in de ontwikkeling als voetballer (2 jaarlijkse evaluatie door middel van een evaluatiefiche).

Evaluatiefiche

Naam :

Geb. datum :

Positie elftal : Beoordeeld door:

Links / Rechts benig : Datum:

Opmerkingen

September – Oktober / November - December

Technische vaardigheden	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
Balcontrole				
Individuele actie				
Passen / Trappen				
Schieten				
Tweebenig				

Januari – Februari / Maart - April

Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed	

Tactische vaardigheden	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
Positiegevoel				
Verdedigen				
Aanvallen				

Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed	

Fysieke vaardigheden	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
Duelkracht				
Snelheid				
Coördinatie speler				

Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed	

Mentale vaardigheden	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
Inzet / wedstrijdmentaliteit				
Trainingsopkomst				

Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed	

Bijzonderheden:

.....

.....

.....

.....

Conclusie:

.....

.....

.....

.....

Evaluatieformulier VS Kortenaken (midden – en bovenbouw).

- Open communicatie en begeleidingsafspraken (wat gaan we er **samen** aan doen!)
- Progressie zoeken in de ontwikkeling als voetballer (2 maandelijkse evaluatie voor middenbouw door middel van evaluatiefiche – halfjaarlijks voor bovenbouw).

Naam Speler	
Niveau/Categorie	
Linksvoetig 0	Rechtsvoetig 0
Plaats in het elftal	
Naam evaluator	
Datum evaluatie	

Quotering : 1 = Zwak ; 2 = Redelijk (moet nog sterk verbeteren) ; 3 = Goed (middelmatica , basis is gelegd) ; 4 = Zeer goed (talentrijk) : 5 = Uitzonderlijk (talentvol). Zet een kruisje in het vakje om te quoteren.

Maand 1

Maand 2

	Parameter	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Fysisch	Lenigheid											
	Kracht											
	Uithouding											
	Basissnelheid											
	Startsnelheid											
	Wendbaarheid											
Technisch	Balvaardigheid/traptechniek R.											
	Balvaardigheid/traptechniek L.											
	Balcontrole / -aanne											
	Passtechniek : zuiverheid											
	Passtechniek : lange pass											
	Passtechniek : lange pass											
	Kopspel : durft											
	Kopspel : schrikt											
	Kopspel : offensief											
	Kopspel : defensief											
	Duel : offensief											
	Duel : defensief											
	Dribbel											
	Doelschot											
	Voorzet											

Maand 1

Maand 2

	Parameter	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Tactisch	Samenspel : offensief											
	Samenspel : defensief											
	Creativiteit											
Mentaliteit	Concentratie											
	Inzet : offensief											
	Inzet : defensief											
	Inzet : training											
	Inzet : wedstrijd											
	Houding t.o.v. trainer/bestuur											
	Gedrag in de groep (orde)											
	Gedrag in de groep (tucht)											
	Gedrag in de groep (discipline)											
	Stressbestendig											
	Verantwoordelijkheid											
	Fair-play											
	Doorzettingsvermogen											
	Eindbeoordeling											

Algemene opmerkingen

d. Jaarplanning voor doelmannen.

Het opleidingsplan voor jeugddoelmannen is een lange termijnplanning en een richtlijn waarbinnen de doelmannen van de jeugd kunnen werken om tot een uniforme opleiding te komen. Het opleidingsplan beschrijft de te beheersen vaardigheden per leeftijdscategorie. Deze vaardigheden moeten wel fysiek en mentaal haalbaar zijn voor de doelmannen.

Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken. Deze zijn in dit plan uitvoerig beschreven.

Bij doelmannen zijn de kenmerken niet anders; wel zijn de accenten, trainingsvormen en doelstellingen verschillend van deze bij de veldspelers.

Wat is nu de beste leeftijd om met keeperstraining te beginnen?

De geschiktste leeftijd om met een specifieke doelmantraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. Kinderen gaan steeds eerder voetballen, waarbij ze een enorme bewegelijkheid ten toon spreiden. Indien een jongen of een meisje zo vroeg alleen maar in doel zou staan, dan beperk je juist enorm deze bewegelijkheid.

Het verdient de aanbeveling om zeker onder de 10 jaar niet voor een vaste, maar voor een roulerende doelverdediger te kiezen.

Zo komt iedereen ook een keer in het doel te staan.

Dit heeft de volgende voordelen:

1. Iedereen krijgt op deze wijze enige ervaring met het in doel staan.
Daarmee wordt ook voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Hoe vaak gebeurt het niet dat iemand op latere leeftijd bij toeval doelman wordt?
2. De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de doellijn moest tegenhouden is al lang voorbij. Er wordt nu veel meer van hem verwacht. De doelman moet kunnen 'meevoetballen' en moet dus ook vrijwel alle voetbalvaardigheden (passen, trappen, koppen, tackle, sliding enz. beheersen. Zijn werkgebied strekt zich tot soms ver buiten de grote backarea uit. Omdat bekend is dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren, is het belangrijk om hun juist dan zoveel mogelijk aan te reiken. Van 8 tot 10 zijn dat de specifieke voetbalvaardigheden en van 10 tot 12 jaar de basistechnieken van het doel verdedigen.
3. De andere kant van de medaille is dat mocht blijken, dat een doelman rond zijn veertiende genoeg van het in doel staan krijgt, dan kan hij zonder problemen een positie in het veld als voetballer innemen.

Heeft dit kind tussen zijn 6de en 14de alleen maar in doel gestaan, dan beheerst hij de specifieke voetbalvaardigheden veel minder, omdat hij in zijn technische ontwikkeling als speler een grote achterstand heeft opgelopen. Een kind dat op 8 jarige leeftijd absoluut in doel wil staan, kan natuurlijk weinig in de weg worden gelegd. Maar tijdens de doelmantraining moet er dan ook aandacht zijn voor de basistechnieken van het voetbalspel. Ze komen de doelman altijd van pas!
Laat de keeper indien mogelijk altijd met zijn eigen team meetrainen.

Tot slot:

Tien jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken.

Tot die tijd heeft hij/zij een speelse en toch gevarieerde opleiding als doelman/voetballer achter de rug.

Het kind kan dan voor zichzelf ook een veel betere keuze maken, omdat al vier jaar (6-10) ervaring is opgedaan als speler/doelman.

Elke doelman van de jeugd wordt door zijn keeperstrainer jaarlijks geëvalueerd.

1. Doelmannen van 10-12 jaar.

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren en verbeteren van de basistechnieken.

• Techniek

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren) – in de bal komen
- Oprapen van de bal
- Onderhands vangen van de bal (O.H.)
- Blokkeren van de bal met de buik/borst
- Bovenhands vangen van de bal (B.H.)
- Vallen
- Duiken
- Uitwerpen van de bal (inrollen – heupworp – slingerworp)
- Trappen (wreeftrap – dropkick – volleyshot ...) /passen.

• Tactiek

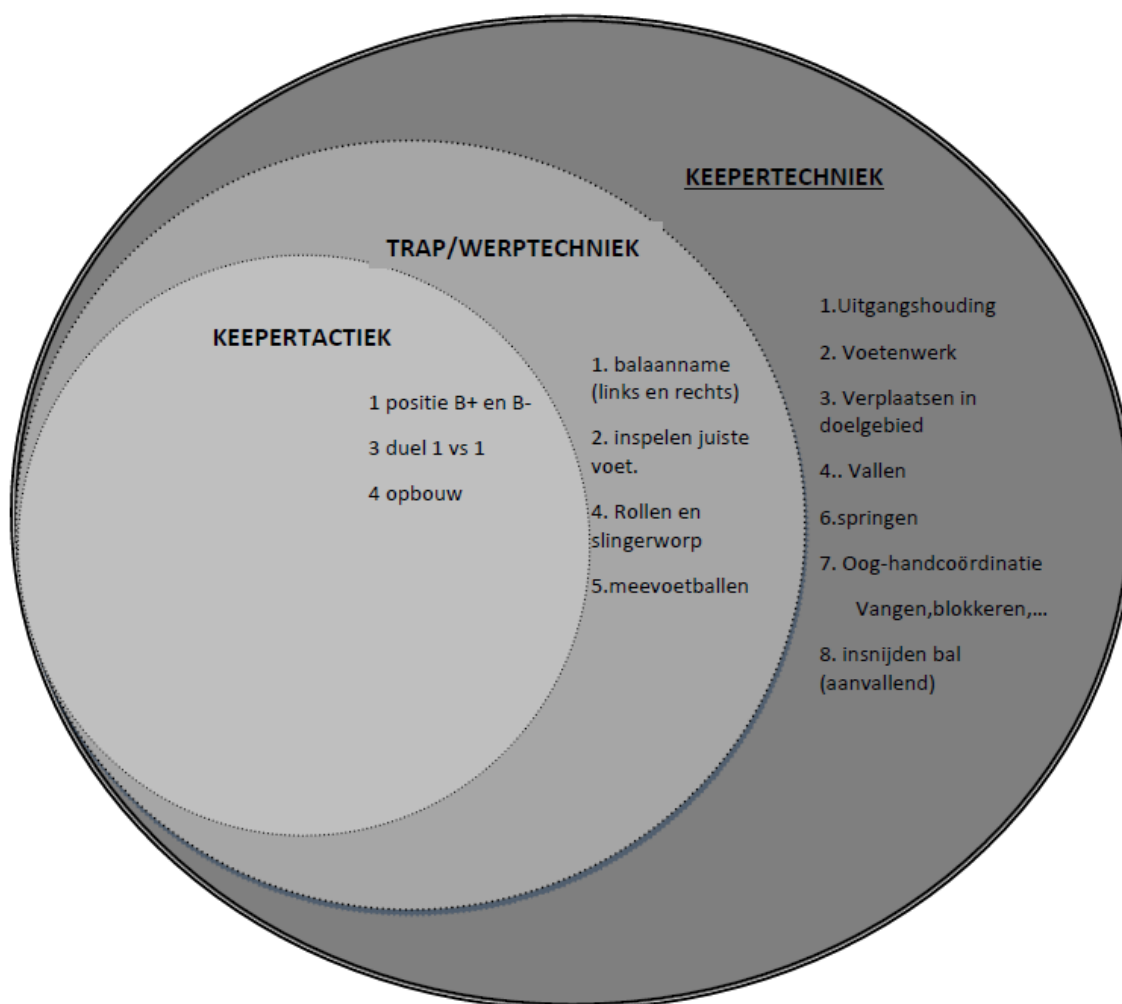
Verdedigend (B-)

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel met het oog op het onderscheppen van diepteballen
- Duel 1 : 1

Opbouwend (B+)

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken van een terugspeelbal.

- Coachen en organiseren



Balbezit eigen team (B+)

- Van het eigen doel af opstellen,
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen:
- **“TIJD - ALLEEN”** = speler heeft tijd
- **“WEG”** = speler moet de bal wegwerken
- **“NIET TERUG”** = speler mag niet terugspelen
- **“VOORUIT”** = de speler moet bal vooruit spelen.

Balbezit tegenstander (B-)

- Verdediging aansturen:
- **“LOS”** = de bal is voor de doelman,
- **“NAAM SPELER ROEPEN”** = de bal is voor de medespeler.

2. Doelmannen van 12-13 jaar.

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden van de basistechnieken.

Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen.

Belangrijk is een goed voorbeeld van vooral de trainer op ieder gebied (techniek, gedrag, respect voor materiaal, ...).

• Techniek

Verdedigend zonder bal (B-)

- Uitgangshouding,
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren),
- Schijnbewegingen met het lichaam,
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen).

Verdedigend met bal (B+)

- Oprapen van de bal,
- Onderhands vangen van de bal,
- Blokkeren van de bal met de buik/borst,
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander,
- Vallen,
- Duiken,
- Uitwerpen,
- Trappen/passen buiten de grote backarea.

Opbouwend /aanvallend (B+)

- Trap uit de handen, volley en dropkick,
- Werpen, rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap.

• Tactiek

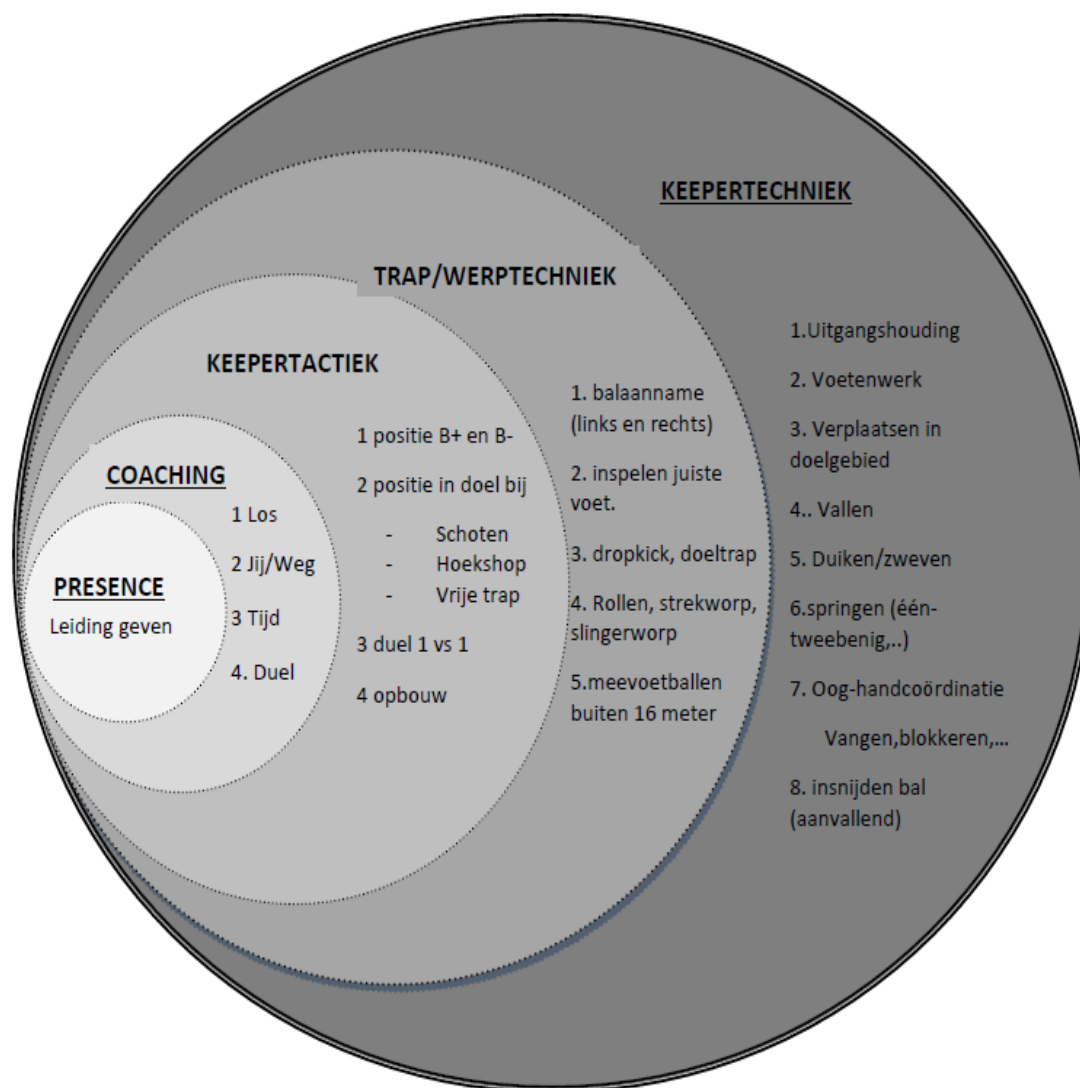
Verdedigende situaties (B-)

- Opstellen en positiespel in en voor het doel,
- Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant,
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty.

Opbouwend (B+)

- Spelhervattingen,
- Voortzetting na het in balbezit komen,
- Verwerken terugspeelbal.

• Coachen en organiseren



Balbezit eigen team (B+)

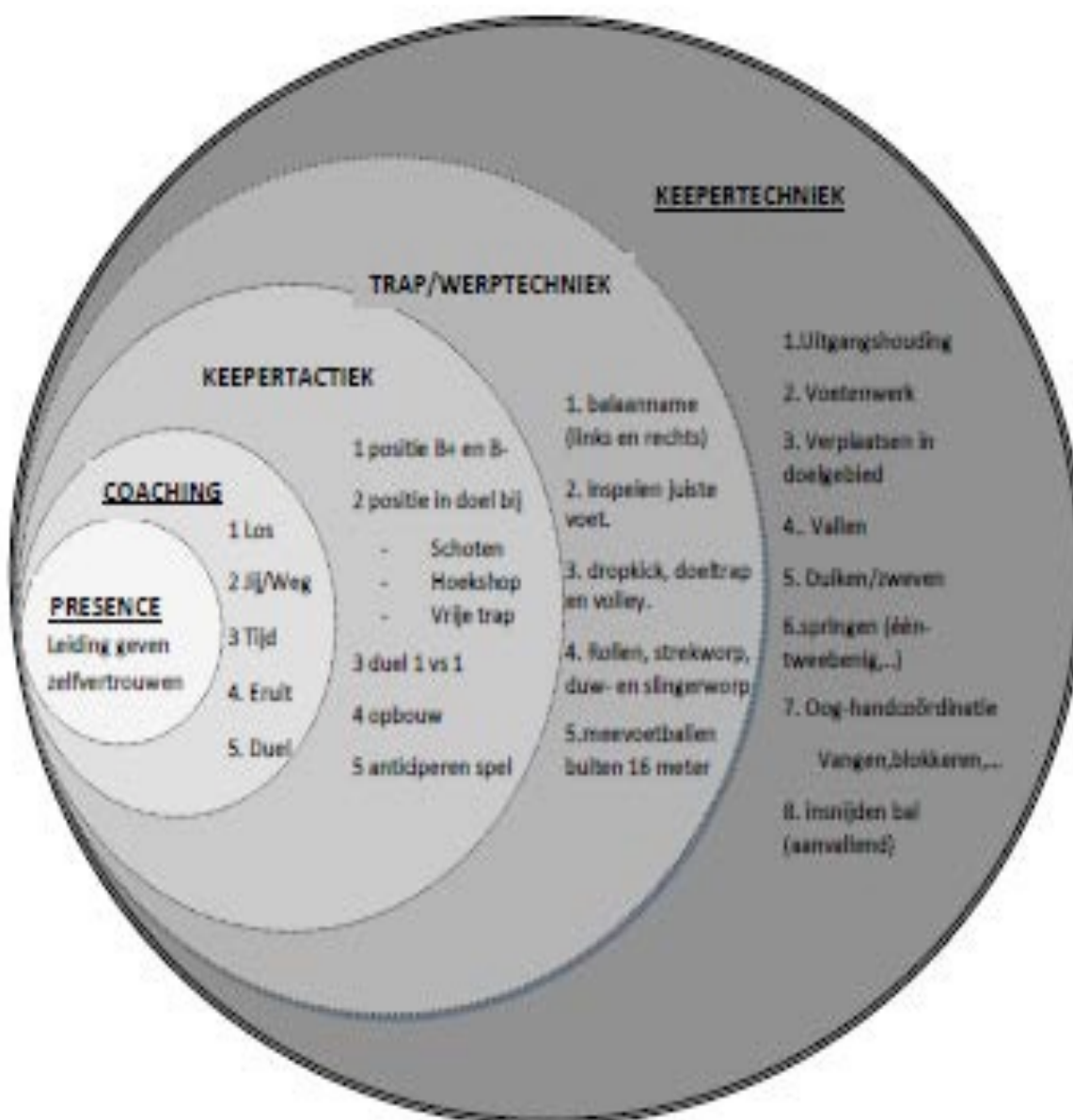
- Van het doel af opstellen,
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen,
- Coachtermen: **“TIJD - ALLEEN”, “WEG”, “NIET TERUG”** en **“VOORUIT”**
- **“HIER”** = de terugspeelbal.

Balbezit tegenstander (B-)

- Verdediging aansturen,
- Coachtermen: **“LOS”** en **“NAAM VAN DE SPELER”**.

3. Doelmannen van 14-16 jaar.

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniektraining en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook wordt nu de ploegentactiek en de taak van de doelman binnen het team bespreekbaar.



• Techniek

Verdedigend zonder bal (B-)

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal (B+)

- Oprapen van de bal,
- Onderhands vangen van de bal,
- Blokkeren van de bal met buik/borst,
- Bovenhands vangen van de bal met weerstand van een tegenstander,
- Vallen,
- Duiken,
- Uitwerpen,
- Trappen/passen buiten de grote backarea,

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick,
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp,
- Doeltrap.

• Tactiek

Verdedigende situaties (B-)

- Opstellen en positiespel in en voor het doel,
- Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant,
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty.

Opbouwend (B+)

- Spelhervattingen,
- Voortzetting na het in balbezit komen,
- Verwerken terugspeelbal.

- Coachen en organiseren

Balbezit eigen team (B+)

- Van het doel af opstellen,
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen,
- Coachtermen : **“TIJD - ALLEEN”, “WEG”, “NIET TERUG”** en **“VOORUIT”**
- **“HIER - SPEEL”** = de terugspeelbal.

Balbezit tegenstander (B-)

- Verdediging aansturen,
- Coachtermen: **“LOS”** en **“JIJ”**.

4. Doelmannen van 17-21 jaar.

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het automatiseren van alle vaardigheden die van 12-16 jaar zijn aangeleerd. De trainingen worden in een hoger tempo uitgevoerd en worden zowel zonder als met druk van tegenstanders en medespelers ingepast.

De rol van de doelmantrainer is in deze fase van groot belang om de overgang van de jeugd naar de senioren te begeleiden. Alle aspecten die voor, tijdens en na de wedstrijd van belang zijn, moeten worden doorgenomen.

Het is voor de doelman ook van belang dat hij meedoet aan positiespellen tijdens de eigen teamtrainingen.

• Coachen en organiseren

De afspraken die gemaakt zijn bij balbezit van het eigen team, **“TIJD, WEG, NIET, TERUG en HIER”**, de aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelhervattingen moeten nu continue herhaald worden.

5. Evaluatieformulier doelman.

VS Kortenaken evaluatieformulier doelman						
		legende				
Datum beoordeling		zg zeer goed				
Naam doelman		g goed				
Geboortedatum		v voldoende				
Elftal		o onvoldoende				
Beoordeeld door		n niet te beoordelen				
Technische vaardigheden						
onderdeel	zg	g	v	o	n	toelichting
Uitgangshoudingen						
Vangen						
Vallen						
Springen / timing						
Duel 1:1						
Uitwerpen						
Uittrappen						
Voetbalvaardigheden						
Tactische vaardigheden / spelinzicht / taakuitvoering						
onderdeel	zg	g	v	o	n	toelichting
Balbezit (B+)						
Balbezit tegenpartij (B-)						
Omschakeling B+ → B-						
Omschakeling B- → B+						
Coachen						
Mentale eigenschappen						
onderdeel	zg	g	v	o	n	toelichting
Wedstrijdmentaliteit						
Trainingsmentaliteit						
Coachbaarheid						
Concentratie						
Fysieke gesteldheid						
onderdeel	zg	g	v	o	n	toelichting
Uithoudingsvermogen						
Snelheid						
Kracht						
Coördinatie						
Lenigheid						
Lichaamsbouw / lengte						
Algemeen / discipline						
onderdeel	zg	g	v	o	n	toelichting
Betrokkenheid						
Gedrag op het veld						
Gedrag buiten het veld						
Omgang met materiaal						
Omgang met kleding						
Algemene conclusie / opmerkingen / parafen van beoordelaar en keeper						

9. Huishoudelijk reglement .

VS Kortenaken heeft de ambitie om op regionaal niveau een kwalitatieve jeugdwerking op te bouwen.

Om deze doelstelling te kunnen verwezenlijken vragen wij een aantal regels te respecteren.

De gedragscodes of reglementen hebben o.a. betrekking op:

- Voor de spelers: houding, mentaliteit, hygiëne, verzorging, voeding, fairplay, stiptheid, studie, discipline, levenswijze, kwetsuren, afspraken, kledij, vervoer, materiaalbeheer, gedrag t.o.v. de tegenstander/scheidsrechter/publiek, schorsingen, ...
- Voor de ouders: sportief gedrag, positieve instelling, kritiek, medewerking, activiteiten, coaching, aanmoediging, kritiek op de scheidsrechter, ...
- voor trainers en afgevaardigden: voorbeeldfunctie, taalgebruik, coaching, eerlijkheid, gedrag t.o.v. de tegenstander/scheidsrechter/publiek, respect, sportiviteit, communicatie, integriteit, ambassadeur van de club, naleven van interne reglementen, teamwork, ...

Stiptheid

De spelers zijn uiterlijk 15 minuten voor de aanvang van de training aanwezig in de kleedkamer. Stipt op het aanvangsuur van de training begeven we ons samen met de trainer naar het oefenveld.

Bij thuiswedstrijden ben je uiterlijk 45 min (U13 – U21) of 30 min. (U6 – U12) voor de aanvang in de kleedkamer aanwezig.

Aanwezigheid op training is vereist en wordt nauwkeurig opgevolgd (aanwezigheidslijst). Samen met de aan de dag gelegde discipline en de geleverde inspanningen op training zullen ze een belangrijke factor zijn in de ploegselectie voor de wedstrijden. Gewettigde afwezigheden worden hierbij eveneens in rekening genomen.

Indien een speler door ziekte of andere omstandigheid niet aanwezig kan zijn op training of wedstrijd, verwittigt hij tijdig en persoonlijk de trainer.

Steeds de identiteitskaart (vanaf 12 jaar) meebrengen op wedstrijd.

Uiterlijk 30 minuten na het einde van de training of wedstrijd worden de kleedkamers proper verlaten.

Kleding & materiaal

- er worden geen sierraden (horloge, ketting, armband, oorbellen, piercing, ...) gedragen tijdens de wedstrijd of training. Waardevolle voorwerpen (gsm, portefeuille,) zullen zo veel mogelijk achterwegen gelaten worden; tijdens de wedstrijd kunnen deze verzameld worden door de afgevaardigde, zodat achteraf iedereen terug over zijn waardevolle voorwerpen kan beschikken.
- de wedstrijdkledij wordt door de club ter beschikking gesteld,
- beenbeschermers zijn verplicht bij elke training en wedstrijd,
- van U6 t.e.m. U13 wordt vanuit de K.B.V.B. verplicht om met vaste studs te spelen. Ook voor de andere categorieën is het aan te raden om zoveel mogelijk met vaste studs (multi's) te spelen,
- zorg dat je als speler steeds aangepast schoeisel bij hebt, naargelang de weersomstandigheden,
- een regenjack en een lange trainingsbroek zijn verplicht tijdens de trainingen in de winterperiode,
- de voetbalschoenen dienen steeds droog en gepoetst te zijn,
- alle verloren voorwerpen bevinden zich in een reservoir in de kantine en kunnen op eenvoudige vraag door de trainer of afgevaardigde overhandigd worden,
- de club vraagt met aandrang om geen waardevolle voorwerpen, sieraden, uurwerken, MP3's, game boys, smart – en I-phones, ... mee naar de club te brengen.
- in geen geval aanvaardt de club een verantwoordelijkheid van verloren of verdwenen persoonlijke bezittingen.

Infrastructuur (zie bijlage 3)

- de kleedkamers worden enkel gebruikt om zich om te kleden. Er wordt niet met de bal gespeeld, noch deze tegen deuren, muren of plafond getrapt. Na iedere training of wedstrijd zijn de spelers verplicht zich te douchen. Het gebruik van badslippers wordt hierbij sterk aanbevolen.
- enkel de trainer/begeleider/opleider of afgevaardigde houdt toezicht in de kleedkamer. Hierop wordt enkel voor de kleinsten (U6 en U7) een uitzondering toegestaan, maar we vragen wel aan de ouders dat hun kind zich zo zelfstandig mogelijk gedraagt.
- de voetbalschoenen moeten buiten gereinigd worden. Dit gebeurt onder geen beding onder de douche, maar ook niet tegen een buitenmuur.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Er werden hiervoor specifiek borstels voorzien.

- het reinigen van de kleedkamers (na training) gebeurt door de trainers/begeleiders/afgevaardigden van het team. Op latere leeftijd wordt er een beurtrol opgesteld, waarbij het resultaat nadien steeds door de trainer gecontroleerd wordt.
- de spelers zorgen ervoor (voor de training) dat hun persoonlijke bal steeds voorzien is van de nodige lucht. Indien dit niet het geval is kan deze opgepompt worden door de trainer/begeleider/afgevaardigde. Moest de speler toch zijn bal vergeten hebben, dan kan steeds een reservebal gevraagd worden aan de trainer (neemt deze dan uit de rekken).
- er wordt de trainers/begeleiders/opleider steeds trainingsmateriaal ter beschikking gesteld. Dit materiaal blijft ten alle tijden ter beschikking en wordt na ieder training verzameld in de aan het team toegekende lockers of materiaalruimte.
- verplaatsbare doelen worden na de training terug op de daarvoor voorziene plaatsen gezet.
- kortom, het ter beschikking gestelde materiaal en de infrastructuur worden steeds met de nodige respect behandeld.

Instructies voor het invullen van een “aangifte van ongeval”.

Wanneer men een kwetsuur oploopt tijdens wedstrijden of trainingen dient men steeds een “aangifte van ongeval” in te vullen.

Deze formulieren zijn te verkrijgen op het secretariaat van de club, bij de G.C./trainer/begeleider/opleider of rechtstreeks te downloaden van hetzij de site van VSK of deze van de K.B.V.B. Ook je afgevaardigde kan het bij zich hebben!

De aangifte dient binnen de 10 dagen bezorgd te worden aan uw afgevaardigde/coördinator of G.C..

Indien het formulier later ingediend wordt, is er **GEEN** terugbetaling van de opgelopen kosten !

Het deel “*medisch getuigschrift*” dient men te laten invullen door de behandelende geneesheer.

Vergeet zeker niet - indien nodig - het aantal zittingen van kinesitherapie te laten invullen. Indien dit niet gebeurt, moet de G.C. - als het toch nodig zou zijn - bij de K.B.V.B. weer enkele stappen doorlopen om de behandelingen terugbetaald te krijgen. Best op voorhand een aantal behandelingen laten invullen, zodat het aantal zeker niet te laag ligt.

Indien je arbeider, bediende of zelfstandige bent: naam en adres werkgever vermelden op voorkant formulier !!!!

Op de voorkant van het formulier **DUIDELIJK INVULLEN** in ENKELE **REGELTJES** wat er precies is gebeurd !!!

[in de rubriek: ‘omstandigheden van het ongeval’, waar is het gebeurd (training of wedstrijd) en wanneer : de rubrieken A---B---C en D]

De achterzijde laat men invullen door de ouders (of G.C. van de club) met opgave van plaats, terrein, uur en omstandigheden van het ongeval (bv. Onvrijwillige trap op linkervoet).

Samen met het **KLEEFBRIEFJE** van uw ziekenfonds te bezorgen aan de G.C. van de club of af te geven aan de coördinator.

Indien het formulier niet ingevuld is, doe er dan tenminste een briefje bij met informatie van plaats, terrein, uur en omstandigheden van het ongeval (bv. Onvrijwillige trap op linkervoet) + een **KLEEFBRIEFJE**.

Na aanvaarding van de “aangifte van ongeval” door de K.B.V.B. ontvangt de speler een bevestiging met een genezingsattest, dat dient ingevuld te worden door de dokter na **VOLLEDIGE genezing**.

Samen met de afrekening van het ziekenfonds en eventuele apothekerskosten wordt dit bezorgd aan de G.C. van de club of afgegeven aan de coördinator/ploegafgevaardigde. Na ongeveer drie weken ontvangt de club een juiste afrekening met een afhouding van 8.70 € (vaste dossierkosten van de K.B.V.B.) en een terugbetaling op de maandafrekening van de club.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Opmerkingen :

Het is een speler **VERBODEN** deel te nemen aan een wedstrijd of training zonder bevestiging van een **genezingsattest**.

De behandelingen door de kinesist moeten door de behandelende geneesheer worden voorgeschreven (maximum $3 \times 18 = 54$ behandelingen per ongeval en per jaar).

Eventuele verlengingen moeten voorafgaandelijk door de K.B.V.B. goedgekeurd worden.

Bij *een sportactiviteit* van *minder dan 14 dagen* worden *de kosten van de kinesist niet terugbetaald*. Ook belangrijk om weten is dat als er maar een of twee doktersbezoeken nodig zijn om de kwetsuur te laten genezen, men deze best niet aangeeft. De K.B.V.B. rekent dossierkosten aan die hoger liggen dan het remgeld van deze doktersbezoeken.

De onkosten later ingediend dan 1 jaar na datum van ontvangst van de “aangifte van ongeval” of van de laatste documenten in het dossier komen niet meer in aanmerking.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Noodnummers.

Ziekenwagen/Medische spoeddienst en brandweer	100/112	
Politie	101	www.polfed-fedpol.be
Rode Kruis Vlaanderen	105	www.rodekruis.be
<i>Ziekenwagenvervoer en dringende hulpverlening, 24 uur op 24 bereikbaar</i>		
Tele onthaal	106	www.tele-onthaal.be
<i>Levensmoeilijkheden, praten is de eerste stap.</i>		
Zelfmoordlijn	1813	www.zelfmoord1813.be
Child focus	116 000	www.childfocus.be
<i>Europees centrum dat actieve steun biedt bij opsporing van vermiste kinderen. Helpt seksuele uitbuiting van minderjarigen bestrijden.</i>	02/475.44.11	
Anitigifcentrum	070/245.245	www.poisoncentre.be
<i>Geneesheren verlenen 24 uur op 24 uur advies en informatie bij intoxicaties</i>		www.antigifcentrum.be
Brandwondencentrum	02/268.62.00	www.brandwonden.be
Brandwondencentrum UZ Leuven	016/34.87.50	(steeds via SPOED)
<i>24 uur op 24 uur bereikbaar</i>		
Civiele bescherming	03/653.24.22	www.civieleveiligheid.be
	02/500.22.31	
Europees noodoproepnummer	112	
UZ Leuven	016/33.22.11	www.uzleuven.be
Heilig Hart Tienen	016/80.90.11	www.rztienen.be
AZ Diest	013/35.40.11	www.azdiest.be
<i>Gelieve bij kwetsuren een arts of kinesitherapeut te raadplegen.</i>		

Vervoer van kinderen in de wagen.

Algemene regel.

Kinderen (jonger dan 18 jaar) kleiner dan 135 cm moeten - in de wagen - in een voor hun geschikt kinderbeveiligingssysteem worden vervoerd.

Kinderen van 135 cm of groter moeten in een voor hun geschikt kinderbeveiligingssysteem worden vervoerd, of de veiligheidsgordel dragen.

Concreet is het verplicht om kleine kinderen te vervoeren in een kinderzitje en grotere op een verhogingskussen (met of zonder rugsteun).

Op de zitplaatsen in een wagen (voorin en achterin) die uitgerust zijn met veiligheidsgordels	
Kinderen kleiner dan 135 cm Kinderbeveiligingssysteem verplicht	Kinderen van 135 cm en groter Kinderbeveiligingssysteem of veiligheidsgordel verplicht

Uitzonderingen.

De algemene regel is niet van toepassing op:

- taxi's,
- voertuigen met meer dan 8 zitplaatsen, de bestuurder niet meegerekend,
- autobussen en autocars.

In deze voertuigen moeten alle passagiers de veiligheidsgordel dragen op de plaatsen die ermee zijn uitgerust. In taxi's (waar geen kinderbeveiligingssysteem aanwezig is) moeten kinderen kleiner van 135 cm achterin worden vervoerd.

Er bestaan ook uitzonderingen op de algemene regel in personenauto's en lichte vrachtauto's.

- A. Wanneer het niet mogelijk is om achterin een derde kinderbeveiligingssysteem te installeren, omdat er al twee andere in gebruik zijn, mag een 3^{de} kind van 3 jaar of ouder (en kleiner dan 135 cm) achterin worden vervoerd, zonder kinderbeveiligingssysteem, indien het de veiligheidsgordel draagt. Indien het kind voorin zit, moet het in een kinderbeveiligingssysteem worden vastgemaakt.
- B. In geval van occasioneel vervoer over een korte afstand, voor kinderen die niet door de ouders worden vervoerd: wanneer er geen of onvoldoende kinderbeveiligingsystemen beschikbaar zijn in de wagen mogen kinderen van 3 jaar en ouder achterin, zonder kinderbeveiligingsystemen worden vervoerd. Ze moeten dan de veiligheidsgordel dragen.

Opgelet: Deze uitzondering geldt dus niet voor kinderen die door hun ouders worden vervoerd. Voor de eigen kinderen van de bestuurder geldt de algemene regel: kinderbeveiligingssysteem verplicht indien ze kleiner zijn dan 135 cm.

Een geschikt kinderbeveiligingssysteem.

Een objectief criterium is het gewicht van het kind. Er bestaan verschillende categorieën van kinderbeveiligingsystemen, naargelang het gewicht van het kind.

- Groep 0 : is geschikt voor kinderen tot 10 kg. Dit zijn de reiswiegjes voor in de wagen en bepaalde modellen van babyzitjes tegen de rijrichting in.
- Groep 0+: zijn de babyzitjes tegen de rijrichting in voor kinderen vanaf de geboorte tot 13 kg.
- Groep 1: is bestemd voor kinderen van 9 tot 18 kg. Het betreft kinderzitjes die in de rijrichting staan en waarin het kind meestal wordt vastgemaakt met 5 riempjes.
- Groep 2: is voorzien voor de groep 15 – 25 kg.
- Groep 3: is voorzien voor de groep 22 – 36 kg.

In praktijk worden de twee laatste groepen vaak gecombineerd: het zijn de verhogingskussens (15 – 36 kg). Het kind wordt op het verhogingskussen geplaatst en vastgeklikt met de gewone driepuntsgordel van de wagen. Er bestaan modellen met of zonder ruggensteun.

Mogen kinderen voorin zitten ?

Ja. Kinderen mogen, ongeacht hun leeftijd, voorin op de passagierszetel zitten, op voorwaarde dat ze worden vastgemaakt zoals de wet het voorschrijft. De enige beperking: het is verboden een kind in een autozitje tegen de rijrichting in (naar achteren gericht) te zetten op een plaats die is uitgerust met een frontale airbag, tenzij deze uitgeschakeld is.

Aan welke veiligheidsnorm moet een kinderbeveiligingssysteem voldoen ?

Vanaf 10 mei 2008 moeten alle kinderbeveiligingsystemen die in ons land gebruikt worden, voldoen aan de meest recente Europese normen ECE R44/03 of R44/04. Het gebruik van zitjes met een oudere norm is niet meer toegelaten.

Wenst u meer informatie of tips over het veilig vervoer van kinderen in de wagen ?

- Gratis folder **‘Kinderen in de auto ? Klik ze vast’ !**
- Gratis brochure **‘Kinderen klikvast in de auto’ !**
- FAQ-rubriek over kinderzitjes (ikbenvoor.be)
- Stel uw vraag aan de cel ‘EDUCATIE’ – tel. 02/244.15.11, fax. 02/216.43.42 of mail info@bivv.be .

Fairplay

De 10 geboden



FairPlay

1. Speel sportief.
2. Speel steeds om te winnen, maar wees waardig in uw verlies.
3. Volg de regels van het spel.
4. Respecteer tegenstanders, ploegmaats, scheidsrechters, trainers/afgevaardigden, vrijwilligers, supporters.
5. Eer de mensen die de goede naam van het voetbal verdedigen.
6. Promoot het voetbal.
7. Verwerp corruptie, drugs, racisme, geweld en andere gevaren voor de populariteit van onze sport.
8. Help andere om aan deze verleidingen te weerstaan.
9. Stel de mensen die onze sport in diskrediet brengen aan de kaak.
10. Verbeter de wereld dankzij het voetbal.



FAIRPLAY CHARTER

De 8 principes van respect = FAIRPLAY

1. Respect voor de spelregels
2. Respect voor de scheidsrechter en de officials
3. Respect voor je eigen club
4. Respect voor de tegenstrever
5. Respect voor je medemaats
6. Respect voor **ALLE** collega voetballers
7. Respect voor de supporters van andere ploegen
8. Respect voor jezelf (geen alcohol en drugs, niet roken)

Geen Racisme



VS Kortenaken erkent de belangrijke rol die de sport vervult in het samenbrengen van mensen van verschillende culturen en afkomst.

De club kan veel doen voor het bevorderen van participatie. Daarom zullen we, in het kader van onze opvoedende opdracht, promotie voeren voor meer fairplay en zullen we de rode kaart tonen aan alle vormen van racisme en discriminatie:

- door via al onze acties en communicatiekanalen een boodschap van tolerantie, respect en waardigheid te verspreiden,
- door de gelijkheid van kansen voor allen daadwerkelijk toe te passen,
- door op te treden als een opvoedende kracht die de samenwerking tussen de gezinnen, het schoolmilieu en het lokale verenigingsleven bevordert,
- door opname in ons huishoudelijk reglement van een expliciet verbod van elke vorm van racisme en van elke andere vorm van discriminerende houding, zoals antisemitisme, homofobie, seksisme, islamfobie... en van de ermee gepaard gaande symbolen,
- door het geven van instructies aan onze leden en verantwoordelijken om de toegang tot de sportactiviteiten te weigeren aan elke persoon die racistisch of discriminerend gedrag vertoont en/of provocerende symbolen of kledij draagt,
- door ons te engageren tot het verwijderen van alle provocerende symbolen en teksten in en rond hun voetbalvelden en op de internet sites,
- door waakzaam te blijven en preventief op te treden tegen elk teken van beginnend racisme of discriminatie.
- door het overmaken van alle informatie over racistische of discriminerende ontsporingen aan de lokale overheden en aan de bondsinstanties.
- door de slachtoffers van racisme en discriminatie te steunen, eventueel met bijstand van bevoegde instellingen, zoals het Centrum voor gelijkheid van kansen en voor racismebestrijding, of van gespecialiseerde verenigingen, zoals het MRAX en de Liga voor de Mensenrechten,
- door de naleving van de wetgeving en de richtlijnen inzake toegankelijkheid voor personen met een handicap en door de realisatie, daar waar mogelijk, van de passende voorzieningen om hen de toegang tot de voetbalvelden te vergemakkelijken;
- door de regelmatige evaluatie van de bovenvermelde principes. Daartoe kunnen de clubs ondersteuning vragen aan de gespecialiseerde instellingen, aan de bondsinstanties en aan de Minister bevoegd voor Sport.

Stop het zinloos geweld



Er wordt vastgesteld dat er tijdens voetbalwedstrijden een verhoging is waar te nemen van zowel fysiek als verbaal geweld ten opzichte van de scheidsrechters.

Dit is ook een gegeven dat bij jeugdwedstrijden wordt waargenomen.

Daarom worden de trainers/begeleiders/opleiders, afgevaardigden en spelers van onze club erop aangewezen dat er onmiddellijk maatregelen zullen genomen worden door de verantwoordelijken van de club alsook door de betrokken scheidsrechters.

Onmiddellijke uitsluiting van elke speler die de fysieke integriteit van de scheidsrechter en/of assistenten aantast (duwen, trekken, verdringen, enz...).

Bij protest van meerdere spelers zal de eerste betwister onmiddellijk de gele kaart krijgen.

Het eventueel opstellen van een verslag zal eveneens gebeuren.

Het bestuur van onze jeugdafdeling zal erop toezien dat deze regels zullen gevolgd worden, zodat we allen model kunnen staan van terughoudendheid en respect tegenoverstaande de spelleiders en tegenstrevers.

Aan de supporters wordt gevraagd de ploegen aan te moedigen en een voorbeeld te willen zijn voor alle spelers.

Hevig en fanatiek supporteren voor je eigen club moet zeker kunnen, maar dit kan en mag **NOOIT** een aanleiding of reden zijn voor enig geweld.

Vriendschap en verdraagzaamheid moet kunnen bestaan onder de supporters, want enkel dan wordt het voetbal terug een feest !

Wees een voorbeeld voor onze jeugdige spelers.

Anti-doping



De mogelijke gevolgen van een positieve controle zijn vaak zeer verregaand. Het is daarom absoluut noodzakelijk om op voorhand eens bij deze problematiek stil te staan. Als sporter moet je er steeds bewust van blijven dat wanneer je medicijnen, supplementen, vitamines of wat dan ook gebruikt, deze producten absoluut niet op de dopinglijst mogen staan.

Ook het bij zich hebben van verboden producten (denk maar aan de rennerskamer die wordt uitgevlooid) is strafbaar en staat gelijk aan een positief testresultaat.

Let dus op met het laten slingeren van medicijnen.

Gebruik daarom nooit iets wat je niet kent of waarvan je niet voor 200 % zeker bent dat je geen risico loopt.

Wanneer je meent ook maar iets nodig te hebben (medicatie, vitamines, voedingssupplement,...) vraag dan steeds de toestemming van een arts.

Het is ook goed te bedenken dat heel wat ogenschijnlijk onschuldige producten soms toch verboden substanties bevatten.

Let dus op met "een pijnstiller", "iets tegen de jeuk", "iets tegen ontsteking" enz...

Ook heel wat voedingssupplementen, vermageringstabletten, hoestdrankjes, pepdrinks e.d. zijn helemaal niet onschuldig.

Wanneer het dan uit vergetelheid ter goeder trouw toch eens fout loopt ("ik kon niet slapen en zonder na te denken heb ik een pilletje ingenomen") verwittig je dadelijk een arts en breng je zo mogelijk de verpakking mee.

Hetzelfde geldt voor medicijnen, vaccins e.d. die je eventueel bij urgentie hebt gekregen (VB/ tijdens een ongeval op reis in het buitenland).

Onze club is er steeds om je te helpen.

Bedenk dat het voor deze mensen zeer moeilijk, zo niet onmogelijk is om de meubelen te redden wanneer ze pas na een positieve test van de "stomiteit of vergetelheid" op de hoogte worden gebracht.

"Voorkomen is beter dan genezen."

Roken



Roken en sport gaan niet samen !

Sporten heeft duidelijk een positief effect op de gezondheid, roken helemaal niet. De schadelijke gevolgen van roken en van passief roken op de gezondheid zijn door iedereen gekend.

- Teer zet zich af op de luchtwegen (longen) en verwekt er ontstekingen.
Door de gedeeltelijke of volledige verstopping van de luchtwegen vermindert de zuurstofopnamecapaciteit van de longen en krijgen de organen (o.a. de spieren) minder zuurstof. Teer is tevens de kankerverwekkende stof in tabaksrook.
- Koolstofmonoxide neemt in het bloed gedeeltelijk de plaats in van zuurstof, waardoor de bevoorrading van zuurstof in gans het lichaam en in de spieren aanzienlijk daalt.
- Nicotine verhoogt het hartritme en doet de bloeddruk stijgen.
Koolstofmonoxide en nicotine hebben een sterk effect op het zenuwstelsel. Geheugen en concentratievermogen verzwakken en de reactiesnelheid daalt.

Roken heeft een negatief effect op de sportprestatie.

De belangrijkste negatieve effecten op de conditie en het prestatievermogen van de sporter zijn:

1. de sterke daling van de zuurstoftoevoer naar gans het lichaam, voornamelijk naar het hart en de spieren,
2. de overbelasting van het hart door de stijging van de hartfrequentie en de bloeddruk,
3. het negatieve effect op het zenuwstelsel: vertraging van de reactiesnelheid en verminderd gezichtsvermogen.

In sportdisciplines waarbij het uithoudingsvermogen een belangrijke rol speelt, zoals lopen, fietsen, zwemmen, enz. is de beschikbare hoeveelheid zuurstof bepalend voor de prestatie. Om optimaal te presteren hebben deze sporters een maximale zuurstoftoevoer nodig. Ook de passieve rokers ondervinden negatieve gevolgen van het roken.

Alcohol



Alcohol en sport gaan niet samen !

Iedereen weet dat roken slecht is voor de sportieve prestaties, maar ook alcohol is allesbehalve bevorderend voor de sportprestaties.

Alcoholische dranken bevatten naast alcohol ook nog andere voedingsstoffen zoals koolhydraten, vitaminen en mineralen, maar toch kan men deze dranken niet als volwaardige voedingsmiddelen beschouwen.

Het blijft dus voornamelijk om genotsmiddelen gaan.

Kortom: als energiebron voor sporters is alcohol waardeloos!

Op sportief vlak zijn er twee belangrijke aspecten bij alcoholgebruik door sporters: er is het onmiddellijke acute effect van alcohol op de prestaties en op lange termijn kan alcoholmisbruik leiden tot een zekere mate van spierschade en verzwakking.

Negatieve effecten van alcohol:

- Alcohol vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart. Ook de maximale longventilatie is verminderd.
- Alcohol kan bij zware inspanningen leiden tot een verhoogde opstapeling van melkzuur in de spieren en extra vermoeidheid, krampen en spierstijfheid veroorzaken.
- Te veel alcohol kan het normale voedingspatroon uit evenwicht brengen en de werking van de spijsvertering verstoren en zo op termijn tot voedingsstoornissen leiden.

- Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.

Daarom deze praktische richtlijnen:

- Neem liever geen risico's voor een wedstrijd of training en vermijd alcohol.
- Onmiddellijk na een zware inspanning is het zeker niet aangeraden alcohol te drinken.

Sportvoeding



Voedingsadvies

Als je uw sportprestaties wil verbeteren, besteed je best extra aandacht aan je voeding. Een betere energievoorziening kan ervoor zorgen dat je net dat tikkeltje langer volhoudt:

‘De basis blijft een gezonde’.

Waarop letten?

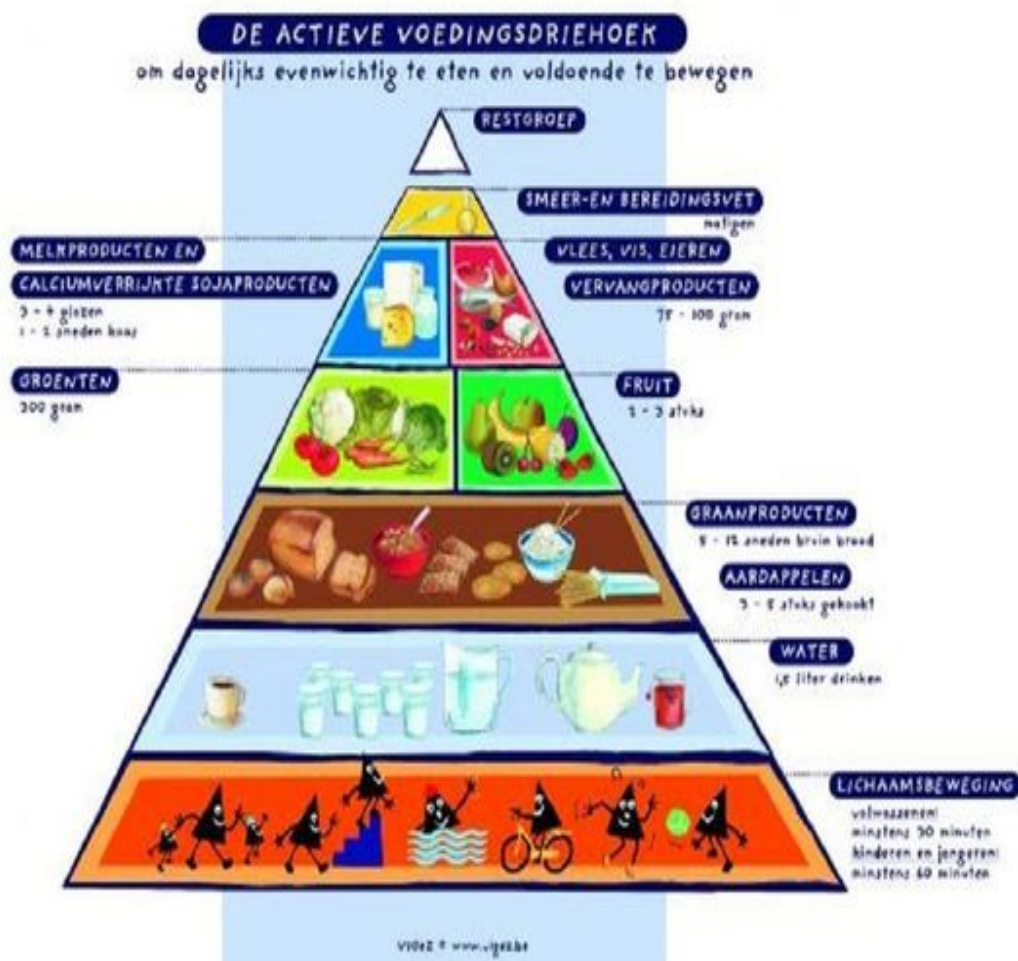
Mensen denken soms dat vooral de maaltijd net voor de sportprestatie telt. *'Maar om je prestatievermogen op te drijven moet je de hele dag op je voeding letten en regelmatig eten. De belangrijkste aandachtspunten zijn het aanbrengen van voldoende vocht en koolhydraten. Die laatste haal je vooral uit brood, rijst, pasta en aardappelen.'*

Terwijl koolhydraten energie leveren, is vocht vooral belangrijk om uitdroging te voorkomen.

Sportdrankjes

Doordat je bij het sporten zweet, is het van groot belang ook tijdens je activiteit voldoende te drinken. Sport je langer dan een uur, dan kan een sportdrankje nuttig zijn. Het komt erop aan een drankje te vinden dat je goed verdraagt en waar je veel van kunt drinken.

De voedingspiramide



Tot slot

In de eerste plaats probeert VS Kortenaken de spelers een sportieve opleiding te geven. Een opleiding die naast het louter sportieve hun 'team spirit' moet aanwakkeren.



Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Het samen respecteren van een aantal regels zal enkel de kans op slagen verhogen. Maar een dergelijke doelstelling zal niet enkel door de club alleen kunnen verwezenlijkt worden.

De ouders blijven zeker de rode draad in dit verhaal. Hun steun en motivatie zal de kans op slagen zeker een gezonde duw in de rug geven.

Daarom hopen we steeds op een correcte samenwerking.

Reanimatie



Basale reanimatie & Automatische Externe Defibrillatie



Kijk of hij reageert

Schud voorzichtig de schouders
Vraag luid: "Gaaf het?"



Als hij niet reageert

Open de luchtweg & controleer de ademhaling

**Als hij niet normaal ademt of
als de ademhaling afwezig is**

**Bel 112 en vraag om een AED
Start onmiddellijk
borstcompressies**

Plaats uw handen in het midden van de
borstkas

Geef 30 borstcompressies:

- Krachtig indrukken, minstens 5 cm aan een frequentie van minstens 100/min
- Plaats uw lippen om de mond (en zorg voor een luchtdichte afsluiting)
- Blaas rustig in tot de borstkas omhoog komt
- Geef de volgende beademing wanneer de borstkas gedaald is
- Ga door met reanimeren

reanimeer 30:2



Als hij wel normaal ademt



*** Draai in stabiele zijligging**

- Bel 112
- Controleer regelmatig of de ademhaling normaal blijft



Zet AED aan & bevestig de elektroden

Voer de gesproken opdrachten direct uit
Breng een elektrode aan onder de linker oksel
Breng de andere elektrode aan onder het rechter sleutelbeen naast het borstbeen
Als een tweede hulpverlener aanwezig is: onderbreek de borstcompressies niet



Hou afstand en geef een schok

Niemand raakt het slachtoffer aan
- tijdens analyse
- tijdens het geven van de schok

Als het slachtoffer bij bewustzijn komt: hij beweegt, opent zijn ogen en begint normaal te ademen, stop met reanimeren.

Als hij nog steeds niet reageert, draai hem in stabiele zijligging.*

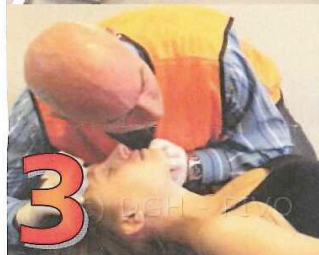


In samenwerking met de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu
<http://www.health.fgov.be>

Uitgegeven februari 2011 door de European Resuscitation Council vzw, Drie Eikenstraat 661, 2650 Edegem, Belg
Productreferentie: Poster_10_BLSAED_01_01_DUT Copyright European Resuscitation Council

©ERC

BENADERING VAN EEN NOODSITUATIE



1. Veiligheid



Zorg voor de veiligheid van:

- jezelf
- slachtoffer(s)
- omstanders

2. Vermoeden wervelletsel



Bij vermoeden van een wervelletsel zorg je voor immobilisatie van het hoofd.

Vb.: val van hoogte, verkeersongeval, nekpijn, bewusteloosheid, enz.

3. Vitale functies controleren



Controleer:

- bewustzijn
- vrije luchtweg
- ademhaling

4. Verwittig hulpdiensten



Bel 112 en vertel:

- waar je bent
- wat er gebeurde
- hoeveel slachtoffers er zijn
- welke aandoening(en) zij hebben

5. Verdere hulpverlening



- verplaats het slachtoffer niet onnodig
- geef geen eten of drinken
- laat het slachtoffer geen inspanning doen
- voorkom afkoeling
- blijf de vitale functies controleren

Defibrillator (AED = Automatische Externe Defibrillator).

WAT ?

Een **automatische externe defibrillator of AED** is een draagbaar toestel dat een elektrische schok aan het hart toedient bij levensbedreigende hartritmestoornissen (= **defibrilleren**). De AED analyseert het hartritme van het slachtoffer en bepaalt automatisch of een stroomstoot het slachtoffer kan helpen.

Het AED-toestel geeft gesproken instructies. Het leidt de hulpverlener door de reanimatie tot professionele hulpverleners het van hem overnemen. Een snelle stroomstoot kan het normale ritme van het hart herstellen, zodat het bloed weer door het lichaam gepompt kan worden. Zo wordt hersenschade bij het slachtoffer voorkomen.

Daarna is hartmassage en beademing altijd nodig. Ook dat zegt het toestel. Na twee minuten reanimeren analyseert de AED opnieuw het hartritme om te zien of er nog een schok nodig is. Zo gaat de eerstehulpverlener door met reanimeren en defibrilleren tot de ziekenwagen of de MUG ter plaatse is.

Is een AED veilig ?

Het toestel bepaalt volledig autonoom of een elektrische schok het slachtoffer kan helpen. Kan een schok niet helpen, dan schokt het toestel niet. Het is dus onmogelijk om het toestel verkeerd of onnodig te gebruiken.





Jeugdopleidingsplan VS KORTENAKEN



Mag iedereen een AED gebruiken ?

Vroeger mochten alleen artsen en speciaal opgeleide verpleegkundigen een defibrillator bedienen. Sinds 2007 mag iedereen een AED-toestel categorie 1 gebruiken. Vele bedrijven en openbare ruimten hebben intussen een AED.

In de wetgeving is er sprake van AED's van categorie 1 en 2:

- a. **Categorie 1.**
 - Mag door iedereen gebruikt worden.
 - Kan niet naar manuele modus omgeschakeld worden, om zelf een schok te geven.
 - Bevat geen scherm om het hartritme te volgen.
- b. **Categorie 2.**
 - Enkel gebruikt door medisch personeel.
 - Wordt gebruikt in ziekenhuizen en ziekenwagens.

Bijlage 1:



PANATHLON VERKLARING OVER ETHIEK IN DE JEUGDSPORT

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

We verklaren dat:

1. We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven.

- Op het vlak van training en competitie zullen we op evenwichtige manier vier hoofddoelen nastreven: de ontwikkeling van de motorische (technische en tactische) vaardigheid, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden. Hierbij zullen we ons laten leiden door de noden van het kind.
- We geloven dat de drang om uit te blinken en te winnen, succes en plezier net als mislukking en frustratie te ervaren, integrerend deel uitmaken van de competitie sport. We zullen kinderen de kans geven zich dit eigen te maken en het te intergeren (binnen de structuur, de regels en de beperkingen van het spel) in hun prestatie en we zullen hen helpen hun emoties te beheersen.
- We zullen speciale aandacht schenken aan de leiding en opleiding van kinderen aan de hand van modellen die de ethische en humanistische principes in het algemeen en de fair play in de sport in het bijzonder naar waarde schatten.
- We zullen ervoor zorgen dat kinderen betrokken worden bij het besluitvormingsproces in hun sport.

2. We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen.

Dit heeft te maken met het fundamentele ethische principe van gelijkheid, dat sociale rechtvaardigheid en gelijke verdeling van de mogelijkheden vereist. Laatmaturen, gehandicapten en minder getalenteerde kinderen zullen dezelfde kansen krijgen om aan sport te doen en zullen dezelfde professionele begeleiding krijgen die ter beschikking staat van vroegmatuere, valide en meer getalenteerde kinderen zonder onderscheid van geslacht, ras of cultuur.

3. We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen.

- We zullen de psychische en fysieke gezondheid van kinderen maximaal bevorderen door ons in te spannen om bedrog, doping, misbruik en uitbuiting tegen te gaan en de kinderen te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.
- We aanvaarden dat het belang van de sociale omgeving van het kind en het motiverende klimaat nog steeds onderschat worden. Daarom zullen we een gedragscode ontwikkelen, aanvaarden en toepassen met klaar vastgelegde verantwoordelijkheden voor allen die betrokken zijn bij het netwerk rond de jeugdsport: sportorganisaties, sportleiders, ouders, opvoeders, trainers, sportmanagers, sportbesturen, artsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, topatleten, de kinderen zelf...
- We raden sterk aan dat ernstig wordt overwogen om organen te creëren op de gepaste niveaus om deze code op te volgen.
- We steunen systemen ter registratie en accreditatie voor trainers en coaches.

4. We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.

- We verwelkomen sponsoring van organisaties en bedrijven alleen wanneer dit niet botst met het pedagogische proces, de ethische basis van de sport en de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.
- We geloven dat het niet alleen de functie van de media is om reactief te zijn, dit betekent een spiegel te zijn van de problemen van onze maatschappij, maar ook pro-actief, dit betekent stimulerend, opvoedend en vernieuwend.

5. Daarom onderschrijven we formeel het 'Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport'. Alle kinderen hebben het recht

- Sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden

Dit alles kan alleen worden bereikt wanneer regeringen, sportfederaties, sportagentschappen, bedrijven voor sportartikelen, media, zakenwereld, sportwetenschappers, sportmanagers, trainers, ouders en de kinderen zelf deze verklaring onderschrijven.

GENT, 24 September 2004

Bijlage 2: *'Het gebed van een U8.'*

Kinderen willen spelen, goaltjes maken, rennen, bij de bal zijn.

Ze willen niet toegeschreeuwd, op een plaats gezet, betutteld en voortduren gecorrigeerd worden.

Ziehier "de Nieuwjaarswens van een U8".

Ter leering ende vermaeck.

Och lieve heer, wat gaan ze weer tekeer!
Hoor langs de lijn dat gegil en ik nog maar 'n pupil
O lieve heer, al was het maar één keer
dat ze stil konden zijn, want dan voetbal ik pas fijn.

Och lieve heer, ik ren heen en weer
ik moet naar voren, krijg ik te horen, maar ook meteen weer terug,
maar ik ben nog niet zo vlug

Mijn lieve heer, maar er is nog meer
van "schuiven" naar de "2^{de} paal", "een diepe bal" en "lange haal",
ook "pak ze vast" en "leg ze plat", nou, het is me wat

O lieve heer, waar liet ik het toch weer???
krijg ik met de trainer vast problemen, want ik ben kwijt mijn lijstje met systemen
4-2-4 een 3-3-4 ... Gelukkig, hier is dat rotpapier

Och lieve heer, wat ging de afgevaardigde weer te keer!
Hij was op mij heel erg kwaad, zei dat het zo niet langer gaat
ik deed niet goed mee aan het spel, maar heus mijnheer, dat leer ik wel

O lieve heer, wat ik met 7 jaar al niet leer
"stoppen", "draaien", "kappen" en ook "niet happen"
ik moet het spel gaan "maken", "diep gaan" en "bewaken"

O lieve heer, nu gaat mijn vader te keer ...
hij loopt steeds maar in het rond en houdt geen moment zijn mond
O wee als ik even niet oplet, kan ik vanavond vroeg naar bed

O lieve heer, daar gaan we weer
Sufferd, kijk toch uit je ogen, want dat had niet gemogen
Nou dat heb ik dan ook geweten, kreeg van mijn moeder thuis geen eten !!!

Bijlage 3.

