

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL	
	B+	B-	B+	B-			
2/2 5-7 jaar Debutantjes	<p>1^e fase Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p>2^e fase B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: de bal afnemen + het scoren beletten</p>				<p>• KRACHT : heel weinig ontwikkeld</p> <p>• LENIGHEID: meestal grote lenigheid</p> <p>• UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)</p>	<p>• SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm</p> <p>• COORDINATIE: weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef</p> <p>- vaak nog geen voorkeur-voet ontwikkeld (geen dominante links of rechts)</p>	<p>• Toont grote spontaniteit</p> <p>• Speelt graag en maakt graag plezier</p> <p>• Is sterk op zichzelf gericht</p> <p>• Is vaak onrustig en vlug afgeleid</p> <p>• Kan geen langdurige concentratie aanhouden</p> <p>• Is gehecht aan de jeugdopleider</p> <p>• Kijkt op naar jeugdopleider na</p> <p>• Bootst jeugdopleider na</p>
5/5 7-9 jaar Duiveltjes	<ul style="list-style-type: none"> • leiden en dribbelen • korte passing • controle op lage bal • doelpoging tot 10m (dichtbij) • doelpoging op lage voorzet • vrij en ingedraaid staan • vrijlopen: aanspelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken • inworp 	<ul style="list-style-type: none"> • druk zetten, duel of remmend wijken • opstelling tussen tegenspeler en doel • korte dekking op korte pass • interceptie of afweren van korte pass 	<ol style="list-style-type: none"> 1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) 15. een doelmans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmans 	<ol style="list-style-type: none"> 5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. doelpoging afblokken 	<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) 	<p>• SNELHEID:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren <p>• COORDINATIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
8/8 9-11 jaar Preminiemen	<ul style="list-style-type: none"> • halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap 	<ol style="list-style-type: none"> 4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 6. geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelmans krijgt 10. een lijn overslaan bij passing diep (2de graad) 11. infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) 12. infiltratie zonder bal : give & go 13. infiltratie met bal : geen kans op direct en gewaarfijk balverlies 	<ol style="list-style-type: none"> 6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door dichtstre medespeler 10. een meeschuivende doel-man (hoge positie) 13. de bal recupereren door interceptie 	<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) 	<p>• SNELHEID:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren <p>• COORDINATIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe
11/11 (1) 11-15 jaar Miniemen Knapen	<ul style="list-style-type: none"> • lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzellen) • directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap 	<ol style="list-style-type: none"> 3. driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) 5. ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan 7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen 8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen 17. subtiele eindpass in de diepte trappen 20. diepte induken maar opgelet off-side 23. balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht 24. diep blijven spelen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. speelruimte verkleinen : sluiten (35m op 35m) 2. evenredige onderlinge afstanden 3. medium blok 4. centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 8. geen kruisbeweging met naburige speler maken 9. het schuiven en kantelen van het blok 16. een voorzet beletten 17. een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten 23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen 	<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurspanningen met bal (opwarming) → 20 sec. regellij 	<p>• SNELHEID:</p> <ul style="list-style-type: none"> - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid /rust verhouding respecteren) <p>• COORDINATIE: basis-technieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)</p>	
11/11 (2) 15-17 jaar Scholieren	<ul style="list-style-type: none"> • Vervolmaking via individuele training 		<ol style="list-style-type: none"> 9. diagonale in & out passing naar zwakke zone 16. een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel 18. efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m 19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/uit blok) 25. in blok spelers: enkelen infiltreren (= IN SPRINT) 	<ol style="list-style-type: none"> 14. collectieve pressing bij kans op balrecuperatie 18. efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m 19. kortere dekking in waarheidszone (split-vision) 20. geen systematische off-side door stap te zetten 22. een hoge compacte T-vorm (4sp5+K) 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. niet T-vorm: zo snel mogelijk in het blok terug 	<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler • LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures • UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!) 	<p>• SNELHEID:</p> <ul style="list-style-type: none"> - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid /rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren <p>• COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen