



VERBROEDERING MELDERT VZW

Nedermolenstraat - 9310 Meldert - Tel. 052 35 82 04 - Fax 052 35 31 01

K.B.V.B. Stamnummer 81 26 • GEEL-GROEN-GROEN • BTW 0419.577.260 • DEXIA 068-0849170-59

Website : www.vbmeldert.be

E-mail adres : vbmeldertinfo@vbmeldert.be

VB Meldert: Opleidingsvisie

Algemene doelstellingen:

- Aanvallend voetbal stimuleren.
- Stimuleren van de creativiteit en de persoonlijkheid.
- Laten uitvoetballen van achteruit.
- Het zo eenvoudig mogelijk houden → voetbal is simpel.
- Zoveel mogelijk kinderen uit de streek de kans bieden om elk op zijn eigen niveau voetbal te beoefenen.
- Een goed gestructureerde jeugdopleiding aanbieden aan alle leeftijden startende vanaf 5 jaar.
- Sport en studie gaan hand in hand.
- Sportieve en sociale ervaringen delen met respect voor elkaar, voor tegenstander (fair play), scheidsrechters en begeleiders.
- Samenwerking tussen verschillende diensten optimaliseren: Bestuur - sportief management - trainersstaf.
- Komen tot een goede communicatie → Sportief manager - coördinatoren - trainers.
- Zich door aan sport te doen, zowel mentaal als fysiek verder te ontwikkelen.
- Regelmatig spelersevaluaties in samenspraak met sportief manager en coördinatoren.
- Maximale ontwikkelingskansen creëren door een pedagogische benadering centraal te stellen en een onderscheid te maken tussen recreatiegericht en doorstromingsgericht voetbal.
- Een gezonde en stabiele vereniging mee helpen opbouwen.
- Iedere jeugdtrainer geeft aan alle geselecteerde jeugdspelers die op het wedstrijdblad staan 50% speelgelegenheid door het systeem van vliegende vervangingen.
(gemiddelde over 4 wedstrijden)
- Iedereen moet fier zijn om tot de VBM-familie te behoren.
- Zich gewaardeerd en betrokken voelen tot de voetbalvereniging VB Meldert, zodat voetbal tot op een latere leeftijd een plaats blijft behouden als speler, coach, medewerker, scheidsrechter of supporter.

Document is opgesteld in samenwerking met de sportieve cel & jeugdcoördinatoren

Het jeugdvoetbal is opleidingsgericht.

Waar we zeker niet aan meedoen : - jeugdvoetbal = volwassenenvoetbal ; - “kampioenenkoorts”. De “must” om kampioen te spelen is een belediging voor ieder kind. Er is geen enkel bewijs dat dit bijdraagt tot het ontwikkelen van de “winnaarmentaliteit”. Het is daarentegen een vaststaand feit door het niet kunnen “kampioen” spelen, bepaalde kinderen getraumatiseerd raken en hun geliefde sport de rug toekeren.

Het kind staat centraal.

Een goede jeugdwerking is gestoeld op twee pijlers. Ten eerste hebben we het ludieke aspect “FUN” en als tweede de voetbalopleiding dat we als “FORMATION” beschrijven. (KBVB)

Het “FUN” aspect.

“Trainer, wanneer spelen we een matchke?”. Deze vraag kennen alle jeugdtrainers wel. Het geeft eigenlijk aan hoe plezier een kind het spelen van een wedstrijd wel vindt. Deze vraag betekent echter ook dat we veel aandacht gaan besteden aan het inlassen van wedstrijdvormen, met de bijhorende coaching. Het kind wil uiteraard altijd wel winnen, maar een uitslag na een wedstrijd vergeten ze snel. Of ze nu gewonnen of verloren hebben, het maakt eigenlijk niets uit, als ze maar plezier gehad hebben. Om deze reden zijn er ook geen klasseringen of uitslagen op bij de jongste categorieën.

Het “FORMATION” aspect.

Iedere jeugdspeler heeft het recht op een doelgerichte opleiding. Dit betekent dat de leerdoelstellingen aangepast zijn aan de ontwikkelingsfasen van de jeugdspeler. Hierin wordt een onderscheid gemaakt tussen het aanleren van de basistechnieken en –tactieken (= **BASICS**) en het functioneren in teamverband (= **TEAMTACTICS**). Zie daarvoor “De opleidingsvisie van de KBVB”.

Het doelgerichte leerproces start vanaf 7 à 8 jaar. Vanaf deze leeftijd moet men veel aandacht besteden aan het aanleren, verbeteren en het automatiseren van basistechnieken en –tactieken in wedstrijddecide omstandigheden, los van spelsystemen en collectieve opdrachten. Vanaf 12 jaar denkt de jeugdspeler abstracter en kan hij/zij collectieve opdrachten tot een goed einde brengen. Vanaf deze leeftijd moet men aandacht besteden hoe een speler zich individueel maximaal kan ontwikkelen binnen een bepaald spelconcept.

ZONEVOETBAL als opleidingsfilosofie.

Zonevoetbal staat tegenover individuele mandekking, het is een spelconcept en geen spelsysteem. Het omvat bepaalde principes in balbezit en in balverlies.

Zoneprincipes zijn spelprincipes die tijdens een 11 tegen 11 worden toegepast. Hieruit worden TEAMTACTICS afgeleid, waarval een paar in 5-5 en 8-8 aangeleerd worden. Het opleidingsplan bevat teamtactics die in 5-5, 8-8 en 11-11 aangeboden worden.

Zonevoetbal is collectief positieospel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstrever te beheersen in de ZONE, namelijk in de zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone.

1-4-3-3 in zone bij de jeugd

Zie “opleidingsvisie van de KBVB” voor principes in balverlies en balbezit en het waarom van de 1-4-3-3 in zone bij de jeugd.

Dames (meisjes) voetbal

De meisjes genieten dezelfde jeugdopleiding als de jongens tot hun 16 jaar (U17).

We zoeken dan een alternatief of bieden een damesclub aan waar de speelster dan verder kan voetballen.

Inleiding

We proberen alle jeugdploegen met dezelfde spelopvatting = ZONEVOETBAL op te leiden en dit in een 1-4-3-3 systeem waarbij FUN, FORMATION en zeker het KIND centraal moet staan.

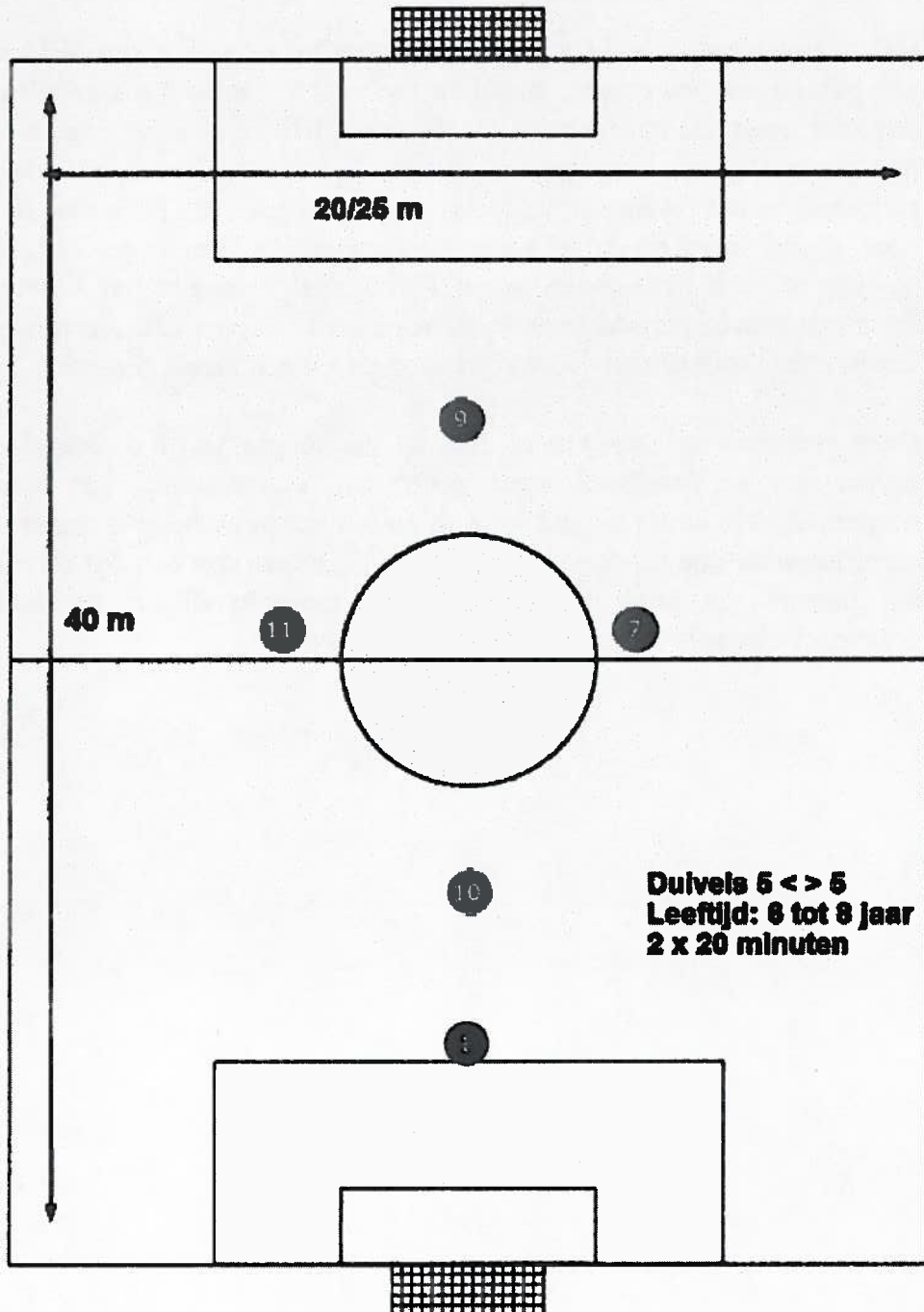
Het doel van een opleidingsplan is te komen tot enigszins een uniforme aanpak op het gebied van trainingen, zowel op technisch, tactisch als conditioneel vlak en dat voor zowel de recreatieve als de competitieve ploegen. Hierin worden alleen de grote lijnen aangegeven, zodat iedere trainer/begeleider toch zijn persoonlijke voorkeuren in de trainingen kan leggen. De bedoeling is wel dat deze rode draad vanaf de duivel t.e.m het eerste elftal wordt gevolgd. Het werken in blokken is hierbij van groot belang. Het is doelgericht en het waarborgt variatie. Er is een vooropgesteld trainingsschema en zo komen alle voornaamste facetten van het voetbalspel aan bod en dat voor de verschillende niveaus.

Onze trainers en begeleiders zijn op de hoogte van het 'leerplan' en zorgen ervoor dat er feedback komt zodat wij, indien nodig, het leerplan kunnen aanpassen. Dit houdt in dat er een nauwe samenwerking is tussen de sportief verantwoordelijke en de jeugdtrainers. Wij hopen dan ook dat de rode draad die wij hiermee in onze trainingen willen bewerkstelligen zal leiden tot een constructieve opleiding van onze jeugdspelers.

1. Spelsystemen op Verbroedering Meldert

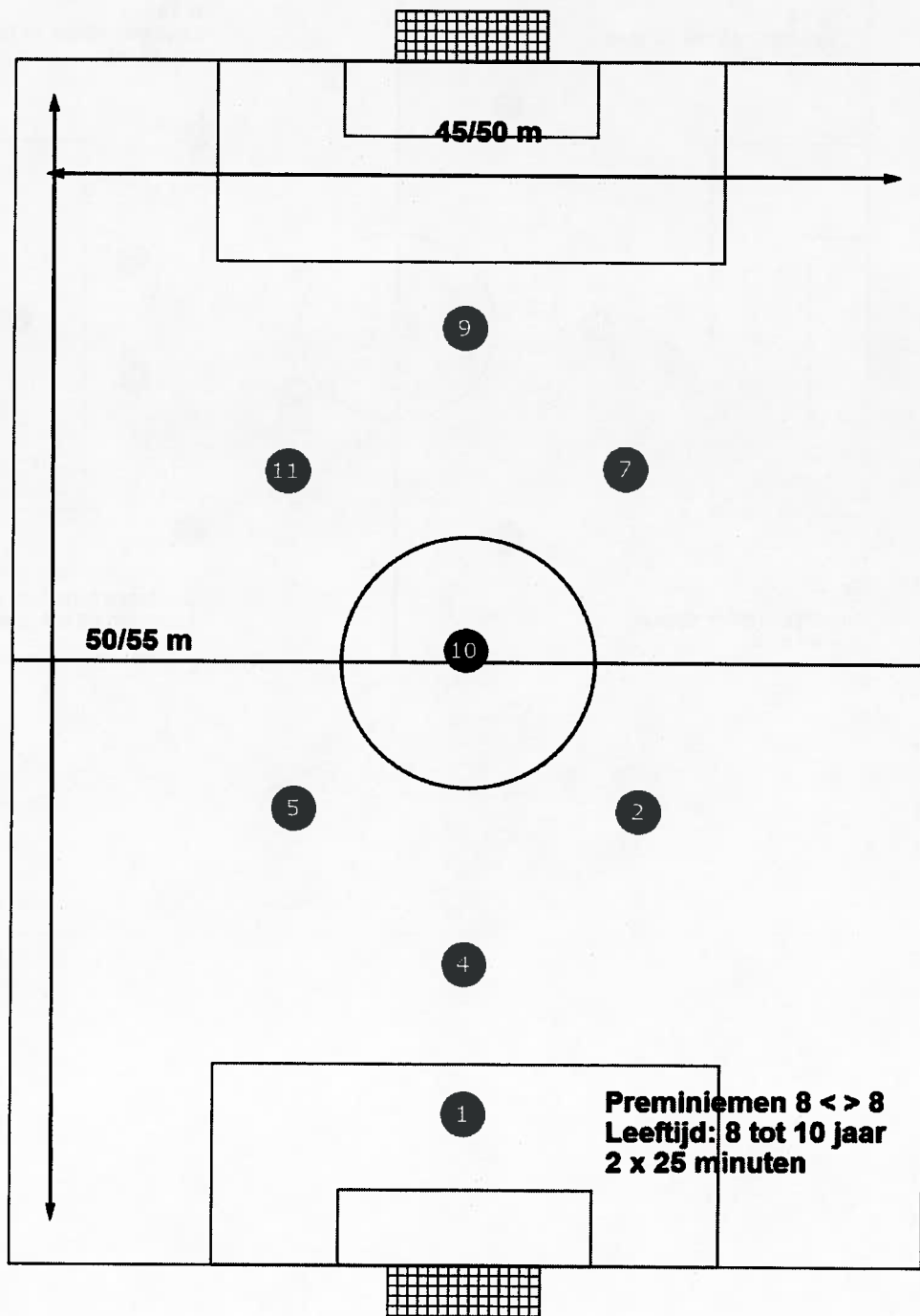
U6, U7, U8

Antoon v Dijk



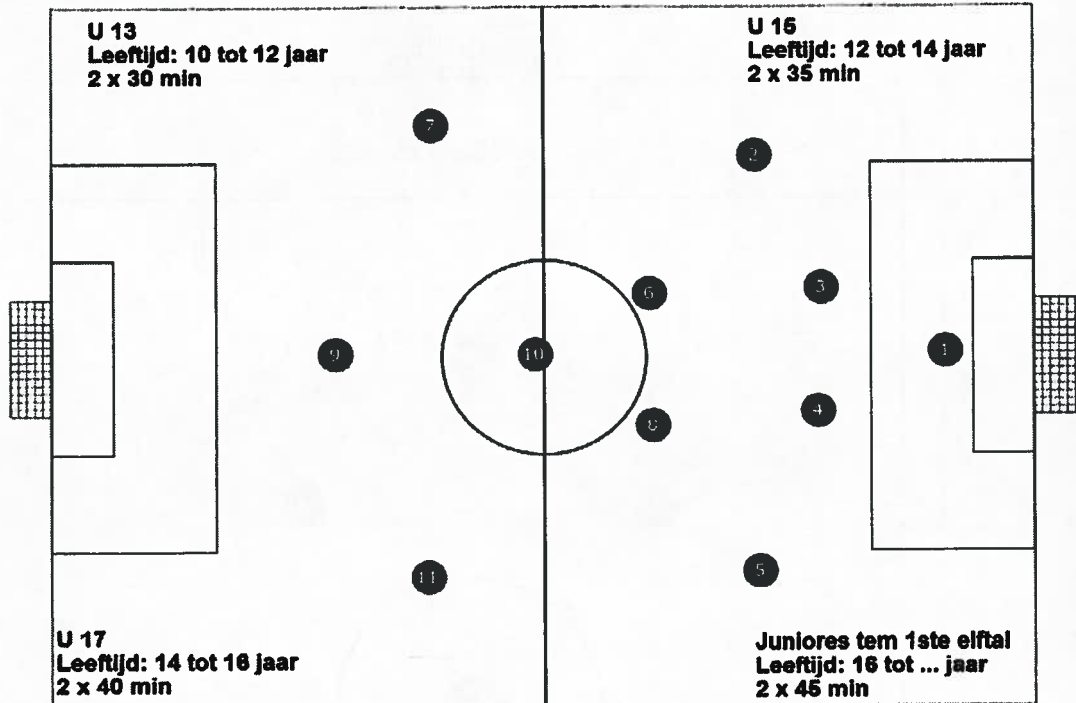
U9, U10, U11

Aufbau 1: Dreiecksspielfeld



11 tegen 11

Archer / Brian Rogers



1.1 Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel.

| | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------------------------------|---|
| 1+K/1+K | 2/2 | U6 | Balgewenning | Football as a dribbling and shooting game |
| (5j tot 7j) debutantjes | | U7 | Oppositiespelen | Football as a dribbling and shooting game |
| 4+K/4+K | 5/5 | U8 | Toepassing 2/2 | Football as a short passing game without off-side rule |
| (7j tot 9j) duiveltjes | | U9 | Uitbreiding naar kort spel dichtbij | Football as a short passing game without off-side rule |
| 7+K/7+K | 8/8 | U10 | Toepassing 2/2 en 5/5 | Football as a halflong passing game without off-side rule |
| (9j tot 11j) preminiemen | | U11 | Uitbreiding naar half lang spel | Football as a halflong passing game without off-side rule |
| 10+K/10+K (11j tot 17j) miniemen | 11/11 (1) | U12- U13 | Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 | Football as a long passing game with off-side rule |
| knapen | | U14- U15 | Uitbreiding naar lang spel vanaf | Football as a long passing game with off-side rule |
| scholieren | 11/11 (2) | U16- U17 | Perfectioneren | |

2. De verschillende posities op een voetbalveld:

2.1 De doelverdediger

De keeper is een belangrijk sluitstuk in het elftal. Hij kan in zijn eentje wedstrijden winnen of verliezen. De belangrijkste taak is ballen pakken en tegendoelpunten vermijden. De manier waarop speelt eigenlijk geen rol, hij moet efficiënt zijn.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Techniek, dropkick/volley, werp - en traptechniek.
- Inzicht in spelsituaties zowel in balbezit als in balverlies.
- Coaching medespelers zowel in balbezit als in balverlies.
- Uitgangshouding.
- Opstelling.
- Vangen en verwerken van de bal.
- Reflex, lef, concentratie, behendigheid, mee voetballen, anticiperen.

Balbezit

- Terugspeelbal vragen om het spel te verleggen, meedoen in het positieospel.
- Diep kijken, denken en spelen indien mogelijk.
- Goede voortzetting zonder risico d.m.v. pass, inworp, doeltrap of uittrap.
- Goede samenwerking met eigen spelers, coachen achterste linie m.b.t de opbouw.

Balverlies

- Doelkansen voorkomen door goede coaching en positieospel ver voor doel (organiseren).
- Opstelling bij schoten, voorzet en duel 1 tegen 1. Slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken.
- Verwerken van de bal.
- Bij spelhervattingen, voetenwerk, luchtduel, vangen, vallen.

2.2 De flankverdediger of vleugelverdediger

De vleugelverdediger is een belangrijke pion in zowel de verdediging als de aanval. Zij beschikken zowel over aanvallende als verdedigende kwaliteiten en vormen een belangrijk element in de opbouw van een aanval.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Goede traptechniek (kort, lang).
- Goed in de luchtduels (corner, vrije trap).
- Inzicht: spel zien (diepte, vrije medespeler).
- Coachen van medespelers zowel in balbezit als in balverlies.
- Goede sliding.
- Sterk in duel 1<>1.
- Winnaarsmentaliteit.
- Loopvermogen, flair, creativiteit, verre inworp, versnelling met en zonder bal.

Balbezit:

- Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen.
- Op het juiste moment inschuiven langs de flank.
- Steunen van de flankaanvallers (overlappen).
- Sluiten indien andere flankaanvaller diep gaat.
- Zorgen voor een man extra op het middenveld.
- Uittrap keeper, aansluiten. Niet blijven hangen.
- Leiding geven aan medespelers.
- Geen risico's nemen in de opbouw.

Balverlies:

- Zone op de flank verdedigen. Niet kruisen met centrale verdedigers.
- Agressief verdedigen maar niet laten uitschakelen. Slechts tackle wanneer 100% zekerheid.
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal.
- Rugdekking verzorgen op centrale verdediger.
- Schoten op doel afblokken.

2.3 De centrale verdediger

Het is ongelooflijk om te zien dat sommige centrale verdedigers met redelijk zwakke eigenschappen zich toch kunnen redden op het hoogste niveau omdat zij groot, sterk en krachtig zijn. De snelheid van uw centrale verdedigers is belangrijk bij het tactische gedeelte. Waar zet men druk (hoog, laag, middel) en hoeveel ruimte ligt er achter de verdediging. Door goed positie te kiezen en door te ageren i.p.v. te reageren kan men het tekort aan snelheid compenseren. Zo kan een verdediger die trager is toch sneller op de bal zijn dan een snelle spits.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Goede traptechniek (kort, lang).
- Goed in de luchtduels (corner, vrije trap).
- Spelsituaties lezen en herkennen.
- Coachen van medespelers zowel in balbezit als in balverlies.
- Sterk in duel 1<>1.
- Winnaarsmentaliteit.
- Balvast.
- Aanspeelbaarheid, lef, concentratie, inzet, anticiperen.

Balbezit

- Positie kiezen (vrijlopen, aanbieden).
- Op het juiste moment inschuiven op het middenveld.
- Steunen van de flankverdedigers en keeper.
- Verplaatsen van het spel.
- Terugpass mogelijk maken.
- Uittrap keeper, aansluiten. Niet blijven hangen.
- Leiding geven aan medespelers.
- Geen risico's nemen in de opbouw.
- Snel en juist de bal aannemen.
- Eerst proberen de bal vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit.
- Uitzakken (speelveld langer maken).

Balverlies

- Directe tegenstander dekken.
- Hoe dichter bij eigen doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal.
- Rugdekking verzorgen op flankverdediger en andere centrale verdediger.
- Schoten op doel afblokken.
- Overname van diepe spits.
- Niet kruisen met andere centrale verdediger of flankverdediger.
- Op dezelfde hoogte van de andere centrale verdediger als de bal op de andere flank zit.

2.4 De controlerende - of verdedigende middenvelder

De controlerende middenvelder is de motor, de regelaar, de buffer op het middenveld. Hij mag over wat minder technische bagage beschikken indien hij dit kan compenseren met zijn mentale eigenschappen zoals inzet, winnaarmentaliteit, over mijn lijk mentaliteit, lef, anticipatie. Er zijn echter 2 types van controlerende middenvelders. Er bestaat ook de meer technisch aangelegde speler die balvast en creatief is. Zij kunnen wat dieper gaan spelen in de verdedigende positie. U kan zich de vraag stellen: waar vinden wij dit type spelers? "enkel op topniveau"

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Aannemen en vrijmaken van de bal.
- Passen, trappen, dribbelen, afschermen, balvast zijn.
- Infiltratie, afwerken (schieten, koppen).
- Coachen van medespelers zowel in balbezit als in balverlies.
- Balrecuperatie, inzet, positieospel, teamwerk, anticipatie, zelfbeheersing.
- Winnaarsmentaliteit.
- Voorkomen dieptepas. Sliding, duel.
- Loopvermogen.

Balbezit

- Zorgen voor de restverdediging. Controlerende taak.
- Geen onnodig balverlies.
- Bij aanval aan de andere kant opduiken in het strafschopgebied.
- Aanspeelbaar zijn en juist ingedraaid staan bij balontvangst.
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit.
- Leiding geven aan medespelers.
- Taakovername.

Balverlies

- Goed in eigen zone spelen. Optimale veldbezetting.
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal.
- Druk op balbezittende speler.
- Niet laten uitspelen.
- Ruimte-, rugdekking geven.
- Dieptepas voorkomen door passlijnen af te sluiten.
- Goed verdedigend positieospel.
- Meeschuiven bij pressing: vooral wanneer de tegenstander op de flank in de problemen zit.
- Coachen van medespelers.

2.5 De flankmiddenvelder

Er zijn verschillende types van flankmiddenvelders.

- **De spelmakende flankmiddenvelder:** Meestal hebben deze type van spelers veel techniek en zijn ze sterk aan de bal. Hun mindere kwaliteiten zijn kracht, en snelheid.
- **De snelle flankmiddenvelder:** Zij compenseren het tekort aan kracht en techniek door hun snelheid.
- **De aanvallende flankmiddenvelder:** Meestal hebben deze spelers dezelfde eigenschappen als een flankaanvaller maar spelen zij wat minder diep.
- **De verdedigend flankmiddenvelder:** Dit zijn meestal flankverdedigers die omgevormd zijn tot flankmiddenvelders. Zij hebben meestal de taak om tegen een creatieve spelmakende middenvelder te spelen met als belangrijkste taak het verdedigen van de ruimte op die flank. Dit zijn flankmiddenvelders met goede verdedigende kwaliteiten.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Goede traptechniek (kort, lang, voorzet).
- Inzicht: spel zien (diepte, vrije medespeler).
- Coachen van medespelers zowel in balbezit als in balverlies.
- Sterk in duel 1<>1.
- Winnaarsmentaliteit.
- Loopvermogen, snelheid, flair, creativiteit, afwerken, balvast.
- Man kunnen uitschakelen (dribbelvaardig).
- Scorend vermogen vanuit de 2e lijn (trap).

Balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen.
- Op het juiste moment inschuiven langs de flank.
- Steunen van de flankaanvallers.
- Aanspeelbaar zijn.
- Leiding geven aan medespelers.
- Afhaken of diepte zoeken in de ruimte.
- Op het gepaste moment voor doel komen.

Balverlies

- Zone op de flank verdedigen. Niet kruisen met andere middenvelders.
- Agressief verdedigen maar niet laten uitschakelen. Slechts tackle wanneer 100% zekerheid.
- Hoe dichter bij eigen doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal.
- Druk op de balbezttende tegenstander.
- Dieptepass voorkomen, dwingen tot breedte pass.
- Opvangen vrije opkomende speler.
- Taak overname.

2.6 De aanvallende middenvelder

Ook hier bestaan er verschillende types van aanvallende middenvelders. De klassieke no 10 (4-3-3 opstelling) die technisch zeer sterk is, steeds aanspeelbaar en moeilijk af te stoppen is. Daarbij komt nog dat hij zeer doelgericht is en makkelijk scoort. Een speler die elk team in zijn rangen wil! Een ander type is meer de speler met kracht, gestalte en een goed afstandschoot. De meeste spelen wat dieper in een 4-4-2 formatie en duiken constant op in de 16 meter.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Aannemen, vrijmaken van de bal, pass, dribbel, afwerken, balvast.
- Inzicht: spel zien (diepte, vrije medespeler).
- Coachen van medespelers zowel in balbezit als in balverlies.
- Lezen en herkennen van spelsituaties.
- Scorend vermogen vanuit 2e lijn (trap).
- Infiltratie.
- Aanspeelbaar op het juiste moment.
- Creatief, flair, balaanname.

Balbezit

- Kiezen van de juiste positie. Niet te diep spelen.
- Aanspeelbaar zijn.
- In scoringspositie komen.
- Steunen van de spitsen.
- Leiding geven aan medespelers.

Balverlies

- Niet te ver naar voor spelen. Evenwicht.
- Agressief verdedigen maar niet laten uitschakelen. Slechts tackle wanneer 100% zekerheid.
- Druk op de balbezitter.
- Niet laten uitspelen.
- Dieptepass voorkomen.
- ruimtedekking, rugdekking.
- Opvangen vrije, opkomende spelers.

2.7 De flankaanvaller

Dit zijn de spelers die op de flank voor de acties zorgen, kansen creëren en de ballen voorbrengen voor onze diepe spits (men spreekt hier over de 7 en 11 in een 4-3-3 opstelling). Zij zijn zeer sterk in de 1 tegen 1 situatie op de flank en kunnen gemakkelijk een man uitschakelen. Indien zij 2 benig zijn kunnen zij via de actie buitenom voor de voorzet zorgen en kan men eventueel naar binnen komen om te trappen op doel. Hier hebben wij ook 2 types. De technisch sterke flankaanvaller en de snelle flankaanvaller.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Verdedigende taken: niet laten uitspelen, druk op de balbezitter.
- Dieptepass verhinderen.
- De bedoelingen van de tegenpartij kunnen lezen.
- Contact houden met andere spelers.
- Aannemen en vrijmaken van de bal.
- Schijn- en passeerbewegingen.
- Kaatsen, trappen, afwerken.
- Lezen en herkennen spelsituaties.
- 2 benig.
- Juiste keuzes maken: 1-2 combinatie, individuele actie, diep of afhakend.
- Coachen van medespelers.

Balbezit

- Positie kiezen, ruimte creëren.
- Vrijlopen, aanbieden breed en diep.
- Individuele acties, tegenstrever opzoeken in een 1 tegen 1 situatie.
- Voorzetten geven.
- Bij voorzetten vanop de andere flank in de 16 meter opduiken.

Balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies.
- Niet alleen verantwoordelijk voor directe tegenstander.
- Dieptepass voorkomen.
- Overname.
- Bal veroveren door druk te zetten of door positioneel goed te staan.

2.8 De diepe spits (centrumspits)

De belangrijkste kwaliteit van een diepe spits moet zijn **scoren!** Hij is steeds de diepste speler centraal en is altijd voor doel wanneer de bal in de 16 meter komt. Is meestal groot, sterk met het hoofd en moeilijk van de bal te zetten. Is ook de moeilijkste positie in een elftal omdat men meestal met de rug naar doel speelt omringd door meerdere spelers van de tegenstander. Hij houdt ballen bij als hij alleen staat zodat het elftal in steun kan komen. In een 4-3-3 opstelling is het hij die in de 16 meter moet opduiken, aanspelbaar opstellen centraal voor de opkomende middenvelders en via de flankaanvallers tot een doelkans komen. In een 4-4-2 met hangende spits is het de diepe spits die lange ballen verlengd voor de infiltrerende spelers of kaatst met hangende spits of middenvelders.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Verdedigende taken: niet laten uitspelen, druk op de balbezitter.
- Dieptepass verhinderen.
- De bedoelingen van de tegenpartij kunnen lezen.
- Contact houden met andere spelers.
- Aannemen en vrijmaken van de bal.
- Schijnacties, passeren, bal vasthouden, kaatsen.
- Afwerken.
- Ruimtes niet dichtlopen, aanbieden.
- 2 benig.
- Juiste moment van afhaken of diepte zoeken.

Balbezit

- Scoren van doelpunten.
- Centraal opstellen en aanspelbaar zijn door te bewegen.
- Ruimte creëren voor opkomende spelers.
- Alert zijn voor de dieptepass.
- Bal goed afschermen en terugleggen op middenvelder of op de flank voor vleugelspitsen.
- Bij voorzet op het juiste moment bewegen en volgens de afspraken voor doel komen.
- Fouten uitlokken rond de 16 meter.
- Trappen op doel wanneer zich de kans voordoet.

Balverlies

- Zich tussen beide flankaanvallers opstellen (4-3-3).
- Speelhoeken naar centrum afsluiten.
- Actief meeschuiven bij pressing.
- Negatieve pressing.
- Opvangen van opkomende verdediger.

2.9 De hangende spits

Het woord zegt het zelf. Is een speler die vlak achter de voorhoede (diepe spits) speelt, hij hangt tussen het middenveld en de aanval in een 4-4-2 systeem. Vanuit deze positie duikt hij op in de 16 meter, maakt hij acties. Hij hangt rond de diepe spits en is steeds aanspeelbaar tussen de linies. In balbezit heeft een hangende spits een meer vrijere rol en kan hij zich in het aanvallend compartiment vrij bewegen in steun van de diepe spits.

Eisen en specifieke kwaliteiten.

- Verdedigende taken: niet laten uitspelen, druk op de balbezitter.
- Dieptepass verhinderen.
- De bedoelingen van de tegenpartij kunnen lezen.
- Contact houden met andere spelers.
- Aannemen en vrijmaken van de bal.
- Schijnacties, passeren.
- Afwerken (trap uit de 2e lijn).
- Ruimtes niet dichtlopen, aanbieden.
- 2 benig.

Balbezit

- Scoren van doelpunten.
- Aanspeelbaar zijn tussen de linies.
- Ruimte creëren voor opkomende spelers.
- Alert zijn voor de dieptepass.
- Bal goed afschermen en terugleggen op middenvelder of op de flank voor de flank middenvelders.
- Bij voorzet op het juiste moment bewegen en volgens de afspraken voor doel komen.
- Fouten uitlokken rond de 16 meter.
- Trappen op doel wanneer zich de kans voordoet.
- In de rug gaan van de diepe spits.
- Samenwerking met diepe spits.

Balverlies

- Zich centraal opstellen.
- Speelhoeken naar centrum afsluiten.
- Actief meeschuiven bij pressing.
- Negatieve pressing.
- Opvangen van opkomende verdediger.

Bron: <http://www.homeware.be/posities.php>

3. Doelstellingen onderbouw

Speelwijzettraining

7 - 8 jaar: het meester worden over de bal

9 - 10 jaar: het aanleren van eenvoudige inzichtelijke situaties

7 - 8 jaar: het aanbieden van voorbereidende inzichtelijke vormen'

9 - 10 jaar: 'het aanbieden van inzichtelijke situaties binnen opbouwen, aanvallen en verdedigen'

Technisch - inzichtelijk

Inzichtelijk - technisch

'Ontwikkeling gericht naar de posities'

Functionele techniektraining

In de jongste groepen gaat het over voorbereidende technische vormen zoals kappen en draaien, afrollen, passeren,....

Vanaf 8 jaar zijn de vaardigheden specifiek gericht naar wat er in de wedstrijd gebeurt. Binnen opbouwen van achteruit, aanvallen via de flank, aanvallen via het centrum en verdedigen zijn er specifieke functionele technieken. Alle spelers krijgen deze verschillende technieken voorgeschoteld.

Long term fysical training

Het aanbieden van algemene en voorbereidende bewegingsvaardigheden

De spelers krijgen algemene vormen zoals tikspelen, balspelen, reactiespelen, duw -en trekspelen,....

3.1 Basics

Definitie:

Het geheel van technische en tactische basisvaardigheden (BASIS-COMPETENTIES) die een speler nodig heeft om binnen de 11 tegen 11 goed te kunnen functioneren, ongeacht het spelsysteem en spelconcept

7-13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD

Ideale leeftijd om de psychomotorische capaciteit te ontwikkelen

3.2 Overzicht Basics onderbouw

B+ Vrijlopen - steunen

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.

B+ Passing

3. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.
4. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet).

B+ Balcontrole

5. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.
6. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.

B+ Leiden en dribbelen

7. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)
8. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.
9. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.
10. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.
11. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.

12. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is)

13. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.

14. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen.

15. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.

B+ Afwerken

16. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)

17. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m)

B- Interceptie en afweren

18. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen.

19. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk.

20. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.

21. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren.

B- 1-1: druk/tackle/remmen

22. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname)

23. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen.

3.3 Doelstellingen bovenbouw

Van 11 tot 14 jaar

Speelwijzettraining

Het aanleren van 11 : 11

'Het omgaan met de wedstrijdweerstand'

Technisch - inzichtelijk

Inzichtelijk - technisch

'Ontwikkeling gericht naar de posities en 2 linies'

De spelers leren binnen opbouwen, aanvallen en verdedigen de basisprincipes van 11 : 11.

Functionele techniektraining

Het aanleren van technische situaties binnen 11 : 11

Binnen opbouwen van achteruit, aanvallen via de flank, aanvallen via het centrum en verdedigen zijn er specifieke functionele technieken. Alle spelers krijgen deze verschillende technieken voorgeschoteld.

In de opleiding trainen we volgende technische wedstrijdssituaties:

OPBOUWEN

Het wisselen van speelkant

Het 1 : 1 met de tegenstander in de rug

AANVALLEN via de flank

Het 1 : 1 schuin frontaal (het al dan niet maken van de actie door de buitenspeler)

Het 1 : 1 tegenstander naast je (terugdraaien)

AANVALLEN via het centrum

Duel 1 : 1 (met de tegenstander in de rug)

Duel 1 : 1 met de tegenstander naast je (een dieptebal richting doel met een verdediger naast je)

Duel 1 : 1 frontaal voor doel

VERDEDIGEN

Duel 1 : 1 met de tegenstander voor je

Duel 1 : 1 frontaal

Duel 1 : 1 met de tegenstander naast je

Van 15 tot 19 jaar

Speelwijzettraining

Het perfectioneren van 11 : 11

'Het neerzetten van een wedstrijdresultaat zonder de filosofie te verloochenen'

Technisch - inzichtelijk

Inzichtelijk - technisch

'Ontwikkeling gericht van de posities, 2 linies en 3 linies'

De spelers in deze leeftijdsgroep hebben 11 : 11 onder de knie. De spelers dienen de specifieke eisen ten aanzien van hun positie verder uit te diepen. Daarbij leren ze om te gaan met de speelwijze van de tegenstander, dit zonder de eigen manier van spelen te verloochenen.

Functionele techniektraining

Het aanleren van de specifiek technische vaardigheden, gericht naar de positie van de speler.

De eigenheid van de spelers is in deze leeftijdsgroep duidelijk. Ook de positie waarin de speler het best functioneert is duidelijk. Elke speler heeft sterke punten en werkpunten binnen zijn positie. Het zijn deze specifieke technische vaardigheden die we trainen. De spelers krijgen individuele training aangeboden, gericht naar de positie. Naast het trainen van de werkpunten, gaan we vooral met de sterke punten van de spelers aan de slag.

Long term fysical training

Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden gericht naar de eigen positie .

Het ontwikkelen van specifiek fysical training

Het aanbieden van periodisering

Elke positie heeft zijn specifieke bewegingsvaardigheden. In de long term fysical training besteden we hier aandacht aan. Daarnaast krijgen de spelers de specifieke fysische prikkels (snelheid, wendbaarheid, kracht). In de bovenbouw werken we met een periodiseringmodel (6 weken cyclus).

FORMATION = procesgericht leren

Uitgangspunten van een doelgericht opleidingsproces

● **Gerichtheid naar het einddoel**

- wat moet de jeugdspeler "kunnen" op het einde van de opleiding (17 jaar)?
- einddoelstellingen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak

● **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**

- geleidelijkheid en herhaling
- planning en evaluatie van de doelstellingen

● **Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau**

- typische leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak, afhankelijk van de groeiontwikkeling en de rijpheid
- doelstellingen per ontwikkelingsfase bepalen

3.4 Basics overzicht bovenbouw

B+ Vrijlopen - steunen

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel te betrekken.
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet)

B+ Passing

5. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.
6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet)
7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass.
8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
9. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass.
10. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)

11. Speler kan voorzet met de juiste voet 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

B+ Balcontrole

12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.

13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.

14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen.

15. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)

16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen.

17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)

B+ Leiden en dribbelen

18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)

19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.

20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.

21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.

22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten

23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is)

24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.

25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen.

26. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.

B+ Afwerken

27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)

28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m)

29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn)

30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m)

31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer)

B- Interceptie en afweren

32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen.

33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk.

34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.

35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren.

B- 1-1: druk/tackle/remmen

36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname)

37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen

38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht

39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt

40. Speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.

41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel.
42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen.
43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan.
44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen)
45. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.
46. Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkant duwen

B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden.
48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.
49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is.

B+ → B- na balverlies

50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de 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.
51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt.

B- → B+ na balrecovery

52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecovery aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie.

53. Speler kan onmiddellijk na de balrecovery bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass.

Stilstaande fases

54. Speler kan een strafschoot nauwkeurig trappen.

55. Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen.

56. Speler kan een hoekschoot nauwkeurig trappen.

57. Speler kan nauwkeurig inwerpen.

58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot voor.

59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot tegen.

60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) voor.

61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen.

3.5 TEAMTACTICS :

Definitie

Het geheel van handelingen om als individu binnen een team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, gebruik makend van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

B+ : Opbouwzone beheersen

Aanspeelbaarheid

1. Openen: BREED

2. Openen: DIEP

3. Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden

4. Ruimte creëren voor zichzelf

5. Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan

Balcirculatie

6. Geen « dom » balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt

7. Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen

8. Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen

9. Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij

10. Een speler of lijn overslaan

B+ : Infiltratie naar waarheidszone

11. Wanneer infiltreren: RUIJTE + OP HET JUISTE MOMENT

12. Infiltratie zonder bal: GIVE & GO

13. Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies

14. Infiltratie met bal: leiden of dribbel: CHALLENGE

B+ : Waarheidszone beheersen

15. Een doelkans creëren via een individuele actie

16. Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler voor doel

17. Subtiele eindpass in de diepte

18. Efficiënte bezetting: 1^{ste} - 2^{de} paal en 11m

19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen!

20. Diepte induiken maar opgelet off-side

21. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

B+ : Gevaarlijke tegenaanval opzetten

22. De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok)

23. Balrecuperatie: 1^{ste} actie is diep

24. DIEP blijven spleen

25. In blok spelers: enkelen infiltreren (=SPRINT)

B- : Zone bal - doel beheersen
Blokvorming

1. speelruimte verkleinen: 35m op 35m(=SLUITEN)

2. Evenredige onderlinge afstanden (compact blok)

3. Medium blok: middenvelders bevinden zich t.h.v. middellijn

4. Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn

Gevaarlijke dieptepass verhinderen

5. Positieve pressing op de baldrager

6. Negatieve pressing op de baldrager

7. De dekking door de dichtste medespeler(s)

8. Geen kruisbeweging met naburige spelers maken

9. Het schuiven en kantelen van het blok

10. Een meeschuivende doelman

B- : Recuperatie van de bal

11. Het duel proberen winnen maar NOOIT verliezen

12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid

13. De bal recupereren door interceptie

14. Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie

B- : Waarheidszone beheersen

15. Niet laten uitschakelen door een individuele actie

16. Een voorzet beletten

17. Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten

18. Efficiënte bezetting: 1ste - 2de paal en 11m

19. Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler)

20. Geen systematisch off-side door stap te zetten

21. Doelpoging afblokken

B- : Gevaarlijke tegenaanval beletten

22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers+K

23. Drukzetten en dieptepass verhinderen

24. « T-vorm »: de tegenaanval afremmen

25. « niet-T-vorm » spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen

3.6 SPELER STAAT CENTRAAL (positief)

1. Laat hem zelf
 - zijn beslissingen nemen
 - ondervinden (eigen ervaring)
2. Steun hem, wees geduldig en geef hem vertrouwen
3. Help hem
 - de goede beslissing te nemen
 - een oplossing te vinden
 - met een positieve coaching

Give a man a fish, you feed him for a day ...

Teach a man to fish, you feed him for a lifetime !

3.7 SPELER STAAT CENTRAAL (negatief)

1. Trainen zoals bij volwassenen, met een uitgesproken "championitis" gedrag
2. Niet iedereen evenveel speelgelegenheid geven
3. Vanaf het begin tot het einde richtlijnen geven zonder dat de jeugdspeler kans krijgt om tussen te komen
4. Een minder begaafde jeugdspeler voortdurend verwijten
5. Een jeugdspeler vervangen wanneer hij op het terrein iets verkeerd uitvoert
6. De jeugdspeler beletten dat hij zelf een beslissing neemt door onafgebroken vooraf te roepen wat hij moet doen

FUN Ontwikkelingsfase –
Coördinatie + Puberteitsfase = trainingsplezier ontwikkelen

- **Veel kleine partijtjes**
- **SUCCESSBELEVING: kinderen leren graag nieuwe bewegingen**
- **Nabootsen van hun idolen**
 - > **JOY TO LEARN fase**
 - > **Voorbeeldfunctie is zeer belangrijk**
- **Hou het speels, leg de kinderen niet teveel DRUK op**
- **Winnen en verliezen, creëer veel win-momenten**
- **Bepaal de trainingsdoelen, werk planning uit en evalueer**
- **Meeste opwarmingen zijn technisch- fysiek coördinatief**
- **Laat de kinderen nog creatief spelen en leren**
- **Train voetbalspecifiek = echte wedstrijden**

FUN Ontwikkelingsfase –
Speelfase = spelplezier ontwikkelen

- Meer wedstrijdvormen dan tussenvormen
- Beperkt technisch - tactische bijsturing
- **SPELEND LEREN VOETBALLEN**
 - >> is LEUK voor de spelers
- Is uitdagend en haalbaar
- Laat debutantjes en duiveltjes creatief en vrij bezig zijn
- Laat ze voetbal 'SPELEN'
- Luisteren naar de kinderen
 - >> EMOTIONEEL ONDERSTEUNEND
- Veel reactie - snelheidsspelen
- Explosiviteitsscholing vanaf 6 jaar!!