

JEUGDPLAN K. ACHEL V.V.
2016 - 2017



INHOUD

1. Voorwoord	3
2. Doelstelling jeugdopleiding	4
3. Taakomschrijving diversen	5
A. Sportieve commissie	5
B. Jeugdcoördinator / Assistent jeugdcoördinator.....	5
C. Trainers.....	6
D. Afgevaardigden	7
E. Keeperstrainers	7
F. Techniektrainers.....	7
4. Handleiding voor het samenstellen en nabeschouwen van trainingen.....	8
A. Indeling training	8
B. Aandachtspunten voorbereiding van een training	8
C. Nabeschouwing.....	8
5. Indeling jeugd.....	9
Onderbouw	9
Bovenbouw	10
6. Aandachtspunten per leeftijdschema.....	11
U6 t.e.m. U9	11
U10 t.e.m. U11	13
U12 t.e.m. U13	15
U15	17
U17	19
U21	21
7. Accommodatie	23
8. Veldafmetingen.....	24
9. Techniektraining	25

1. VOORWOORD

Voetbalverenigingen krijgen steeds vaker te maken met allerhande maatschappelijke, sociale en culturele veranderingen. Deze ontwikkelingen zorgen er samen met de evolutie die het voetbalspel de afgelopen jaren onderging voor dat wij als verenigingen ons moeten aanpassen aan de noden van onze leden.

Een kwaliteitsvolle jeugdopleiding staat hierin centraal. Als bestuur willen we dan ook al onze jeugdspelers een optimale opleiding aanbieden waarin niet alleen aandacht wordt besteed aan het vormen van voetballers maar die tevens voorziet in een totale opvoeding.

Dit jeugdbeleidsplan vormt het instrument om op korte en lange termijn deze doelstellingen waar te maken. Het welslagen van dit project zal echter van alle betrokkenen (bestuur, trainers, begeleiders, speler én ouders) een inspanning vergen. Inspanningen die echter beloond zullen worden en zullen leiden tot groter voetbalplezier voor iedereen.



2. DOELSTELLING JEUGDOPLEIDING

A. DOORSTROMING VAN JEUGDSPELERS NAAR HET 1STE ELFTAL

De kern van de jeugdopleiding is om een zo groot mogelijke doorstroming van eigen jeugdspelers naar het 1^{ste} elftal te realiseren.

B. PLEZIER VOOR ALLE SPELERS (VOETBALPLEZIER, KAMERAADSCHAP)

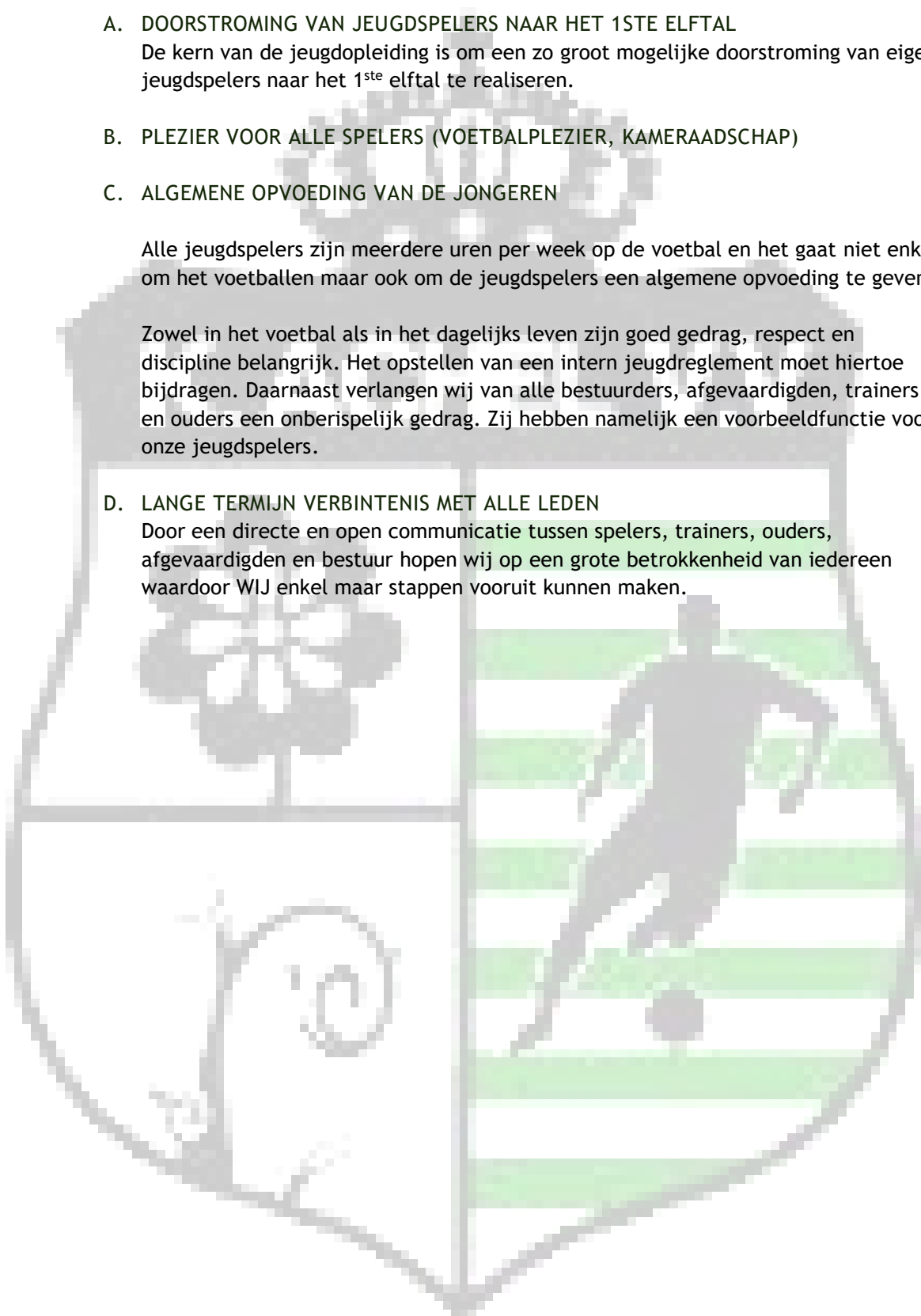
C. ALGEMENE OPVOEDING VAN DE JONGEREN

Alle jeugdspelers zijn meerdere uren per week op de voetbal en het gaat niet enkel om het voetballen maar ook om de jeugdspelers een algemene opvoeding te geven.

Zowel in het voetbal als in het dagelijks leven zijn goed gedrag, respect en discipline belangrijk. Het opstellen van een intern jeugdreglement moet hiertoe bijdragen. Daarnaast verlangen wij van alle bestuurders, afgevaardigden, trainers en ouders een onberispelijk gedrag. Zij hebben namelijk een voorbeeldfunctie voor onze jeugdspelers.

D. LANGE TERMIJN VERBINTENIS MET ALLE LEDEN

Door een directe en open communicatie tussen spelers, trainers, ouders, afgevaardigden en bestuur hopen wij op een grote betrokkenheid van iedereen waardoor WIJ enkel maar stappen vooruit kunnen maken.



3. TAAKOMSCHRIJVING DIVERSEN

A. SPORTIEVE COMMISSIE

De Sportieve Commissie is verantwoordelijk voor alle sportieve aangelegenheden van de ploegen en spelers van Achel V.V. zowel senioren als jeugd ploegen.

Taken:

- Het sportieve beleid bepalen.
- In te staan voor de uitvoering van het sportieve beleid.

B. JEUGDCOÖRDINATOR / ASSISTENT JEUGDCOÖRDINATOR

Taken :

- De sportieve commissie, onder leiding van de jeugdcoördinator, zorgt voor de vertaling en invulling van de technische aspecten uit het jeugdplan. De jeugdcoördinator brengt dit in de praktijk naar de jeugdtrainers.
- De jeugdcoördinator stelt in samenspraak met de sportieve commissie het jeugdplan op, dit zal om de driejaar bijgesteld worden.
- Zorg dragen zorg voor een herkenbare trainingsstijl en speelstijl binnen de jeugdafdeling. Deze stijl moet herkenbaar zijn en blijven in elke leeftijdscategorie (vanaf de U15). Het is belangrijk onze jeugdopleiding op een lijn te houden, de spelers moeten niet elk jaar iets anders horen. De jeugdcoördinator zorgt hiervoor door een juiste communicatie met alle betrokkenen, leden van de sportieve commissie, trainers en afgevaardigden.
- Zorgen voor onderlinge afstemming / coördinatie van technische aspecten zoals trainingsstof, trainingsopbouw, trainingsstijl, speelstijl en coachtermen. Dit zowel binnen als tussen de diverse leeftijdscategorieën.
- Zijn verantwoordelijk voor een evenredige verdeling en aandacht op het technische vlak naar elke leeftijdscategorie. Om dit te waarborgen zal de JC / ASS minimaal 2 trainingsavonden (wisselend patroon) per week op het veld aanwezig moeten zijn. Hierdoor kan de JC / ASS een goed totaalbeeld krijgen omtrent de ontwikkeling van de jeugdafdeling in relatie tot de gestelde doelen.
- De JC of ASS zijn aanwezig op de wedstrijden op zaterdag en zondag. Zij geven, indien nodig, direct adviezen aan de trainers. Na afloop evalueren zij samen de wedstrijd, spelers maar ook de trainers.
- Beoordelen voortdurend spelers op hun speltechnische en tactische ontwikkeling gedurende het seizoen binnen de vereniging.
- De JC / ASS overlegt regelmatig met de technische commissie.

COÖRDINATIE (U10 T.E.M. U21)

Taken:

- Trainingen bezoeken
- Wedstrijden bekijken
- Na wedstrijden evaluatie spelers/ trainingen/ wedstrijden
Dit zal tweemaandelijks plaatsvinden
- Samen met jeugdcoördinator beoordelingsformulieren van spelers invullen. Dit eventueel in samenspraak met de trainers. (december-april)

COÖRIDINATIE (U6 T.E.M. U9)

Taken:

- Trainingen bezoeken
- Wedstrijden bekijken
- Na wedstrijden evaluatie spelers/ trainingen/ wedstrijden
Dit zal tweemaandelijks plaatsvinden
- Samen met jeugdcoördinator beoordelingsformulieren van spelers invullen. Dit eventueel in samenspraak met de trainers. (december-april)

C. TRAINERS

De trainer is samen met de ploegafgevaardigde het 1ste aanspreekpunt binnen de vereniging voor zowel spelers als ouders.

De trainer is verantwoordelijk voor voetbaltechnische en tactische zaken binnen zijn team. Hierover zal hij meerdere keren per jaar overleg hebben met de jeugdcoördinator (assistent).

Taken:

- Trainingen verzorgen
- Begeleiden en coachen van het team
- Volgt en beoordeelt de spelers samen met de coördinator
- Zorgt voor discipline en correct gedrag van zijn spelers
- Doorschuiven spelers tijdens seizoen in overleg met jeugdcoördinator
- Meetraineren spelers na winterstop, wanneer blijkt dat ze toe aan een niveau hoger. Dit in overleg met de jeugdcoördinator.

D. AFGEVAARDIGDEN

De afgevaardigde is samen met de trainer verantwoordelijke voor zijn eigen team. Zij zijn voor de spelers en ouders het 1ste aanspreekpunt.

De afgevaardigde heeft een begeleidende en coördinerende functie op organisatorisch vlak.

Taken:

- Invullen wedstrijdformulieren
- Bijhouden paspoorten
- Discipline en correct gedrag van de spelers en zijn team. Hij/zij ziet erop toe dat de algemene regels worden nageleefd.
- Bij thuiswedstrijden zorgen voor het onthaal en uitbetaling van de scheidsrechter.
- Erop toezien dat iedereen alle spullen en accommodaties respecteert, maar deze ook netjes achterlaten.
- Regeling betreffende kantinehulp

E. KEEPERSTRAINERS

De keeperstrainers zijn verantwoordelijk voor het opleiden en verder ontwikkelen van de jeugdkeepers.

Zij zijn het aanspreekpunt betreffende jeugdkeepers voor de jeugdcoördinator, trainers en ouders.

Taken:

- Trainingen voorbereiden
- Zorgen voor goede opbouw van de training
- Rotatie keeperstrainers op leeftijd, dit zorgt voor een goede motivatie van de trainers.
- Variatie in oefenstof
- Evaluaties van de keepers met hun trainers
- Regelmatig bezoeken van wedstrijden

F. TECHNIEKTRAINERS

De techniektrainers geven wekelijks/tweewekelijks techniektraining, afhankelijk van de beschikbaarheid van de trainers. Zij zullen tijdig de tijdstippen doorgeven aan de trainers.

De techniektrainingen zullen vnl. verzorgd worden op het soccerveld.

Taken:

- Hoofdtak is het bijbrengen van de basistechnieken (dribbelen, drijven, passen, trappen, aannames, passeren en afwerken), looplijnen en stabiliteitsoefeningen
- Trainingen voorbereiden
- Zorgen voor goede opbouw trainingen
- Variatie in oefenstof voor de motivatie van de spelers
- Contact met trainers en jeugdcoördinator

4. HANDLEIDING VOOR HET SAMENSTELLEN EN NABESCHOUWEN VAN TRAININGEN

A. INDELING TRAINING

- Opwarmingsvorm
Vb: rondo / techniek cirkel / korte passing
- Passvorm
- Balbezit vorm
- Afwerkvorm
- Wedstrijdvorm
- Cooling down

B. AANDACHTSPUNTEN VOORBEREIDING VAN EEN TRAINING

- Wat zijn de tekortkomingen binnen de groep? En welke middelen gebruik ik om deze te verbeteren.
- Goede trainingsvoorbereiding is meestal de garantie voor het slagen van de training.
- Denk aan een goede organisatie (geen lange wachtrijen).
- Besteed veel aandacht aan de techniek.
- Elke training moet een doel hebben.
- Zorg voor voldoende materiaal.
- Zorg ervoor dat de spelers veel aan de bal zijn.
- Gevarieerd programma aanbieden.
- Oefeningen goed uitleggen (voordoan).
- Duidelijke opdrachten opleggen en deze goed uitleggen.
- Zonnodig corrigeren bij slechte uitvoering.
- Denk aan de opstelling van de training, zodat je alles kunt overzien.
- Doe alles zoveel mogelijk in combinatie met afwerken.
- Bouw veel spel- en wedstrijdvormen in.
- Ga niet te snel van het ene op het andere spel over.
- Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen, herhaling is belangrijk om de oefenstof goed te beheersen.

C. NABESCHOUWING

- Voldoende arbeid verricht?
- Hoe was de verhouding arbeid-rust?
- Wat hebben de spelers geleerd?
- Was er een goede sfeer?
- Was de keuze van de oefenstof aangepast aan de groep?
- Was de organisatie goed?
- Heb ik fouten geconstateerd en verbeterd?
- Welke tekortkomingen waren er en kan ik de volgende keer aan werken
- Is alle materiaal opgeruimd
- Is de kleedkamer gepoetst en netjes achter gelaten?
- Kleding van de spelers in orde?
- Voldoende aandacht besteed aan de mindere spelers?
- Goede trainingsvoorbereiding?

De opgesomde gegevens zijn leeftijdsgebonden, maar er zijn altijd uitzonderingen.

5. INDELING JEUGD

ONDERBOUW

- U6 (2 tegen 2)
- U7 (5 tegen 5)
- U8 (5 tegen 5)
- U9 (5 tegen 5)
- U10 (8 tegen 8)
- U11 (8 tegen 8)
- U12 (8 tegen 8)
- U13 (8 tegen 8)

Bij de onderbouw gaan we uit van twee speelwijzen, 5-5 en 8-8

5 VS 5



Bij de U7 tot en met de U9 spelen de ploegen 5 tegen 5. Hier gaan we uit van een ruit (vliegtuig opstelling).

1. Keeper
3. Verdediger (staart)
6. Rechtersleugel
8. Linkersleugel
9. Aanvaller

8 VS 8



Vanaf de U10 tot en met de U13 spelen de ploegen 8 tegen 8. Hier gaan we uit van een dubbele ruit.

1. Keeper
2. Rechtersleugel
3. Centrale verdediger
5. Linkerverdediger
7. Rechtersleugel/aanvaller
9. Aanvaller
10. Mid-mid
11. Linkersleugel/aanvaller

BOVENBOUW

- U15 (11 tegen 11)
- U17 (11 tegen 11)
- U21 (11 tegen 11)

11 VS 11



Bij de bovenbouw, vanaf U15 gaat er gespeeld worden op het officiële veld. Vanaf deze leeftijd zal er ook 11 tegen 11 gespeeld worden.

1. Keeper
2. Rechtsachter
3. Rechtercentrale verdediger
4. Linkercentrale verdediger
5. Linksachter
6. Rechtermidnenvelder
7. Rechtsvoor
8. Linkermidnenvelder
9. Spits
10. De "tien"
11. linksvoor

6. AANDACHTPUNTEN PER LEEFTIJDSCHEMA

U6 T.E.M. U9

PSYCHISCHE KENMERKEN

- Behoefte aan duidelijke leiding
- Gering concentratievermogen
- Individueel gericht, weinig sociaal-vloeiend
- Bewegingsdrang
- Speels
- Training en wedstrijd zien als avontuur

FYSIEKE KENMERKEN

- Langzame verbetering van coördinatie
- Relatief weinig kracht
- Zwak balgevoel
- Geringe duurprestaties
- Snel herstel na inspanning

TRAININGSDOELSTELLINGEN

Technisch

Baas worden over de bal

- Balgewenning op laten doen door eenvoudige spelvormen en wedstrijdvormen.
- Basistechnieken aanleren, vaak herhalen is noodzakelijk.

Conditioneel

Spelenderwijs kennis laten maken met algemene bewegingen zoals lopen, huppelen, springen,....

Veel met de bal werken zowel individueel, met medespeler(s) als in kleine wedstrijdvormen.

Tactisch

Aanleren van belangrijke spelregels.

Aanbrengen van basisdoelen: goals maken en voorkomen.

Mentaal

Leren functioneren in een groep

Leren omgaan met spelers

Omgang met anderen (medespelers, tegenstanders, trainer, afgevaardigde en scheidsrechter.

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

- Veel bewegingen met bal
- Spelvormen in positieve spelbenadering (met aanvallen, scoren)
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Doeltjes niet te klein maken, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- Speelse oefenvormen geven

TE BEHANDELEN THEMA'S

- Dribbelen
- Drijven met bal (links en rechts)
- Passen en trappen (links en rechts)
- Gericht schieten
- Leren samenspelen (zowel in wedstrijdvorm als passvormen)
- Duelletjes (1 tegen 1)

COACHING

- Blijven motiveren, spelertjes altijd positief benaderen
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpele woorden gebruiken (speel-kaats-breed-...)
- Spelers individueel aandacht geven



PSYCHISCHE KENMERKEN

- Spelers zijn nog steeds snel afgeleid
- Zijn wat socialer
- Beseffen meer het uitvoeren van taken
- Geldingsgedrag
- Leergierig

FYSIEKE KENMERKEN

- Groei naar verdere harmonie
- Meer coördinatie
- Meer uithoudingsvermogen
- Meer doorzettingsvermogen

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Spelenderwijs leren van technieken, tweevoetig. Spelvormen met veel balcontacten
<u>Conditioneel</u>
Bewegelijkheid/Souplesse verbeteren doormiddel van spel en wedstrijdvormen.
<u>Tactisch</u>
Blijven uitgaan van doelpunten maken en voorkomen. Aandacht houden voor de belangrijkste spelregels.
<u>Mentaal</u>
Spelers erop beginnen wijzen dat ze moeten samenwerken en een doel te bereiken. Dit doel is niet alleen wedstrijden winnen maar ook samen beter leren voetballen.

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

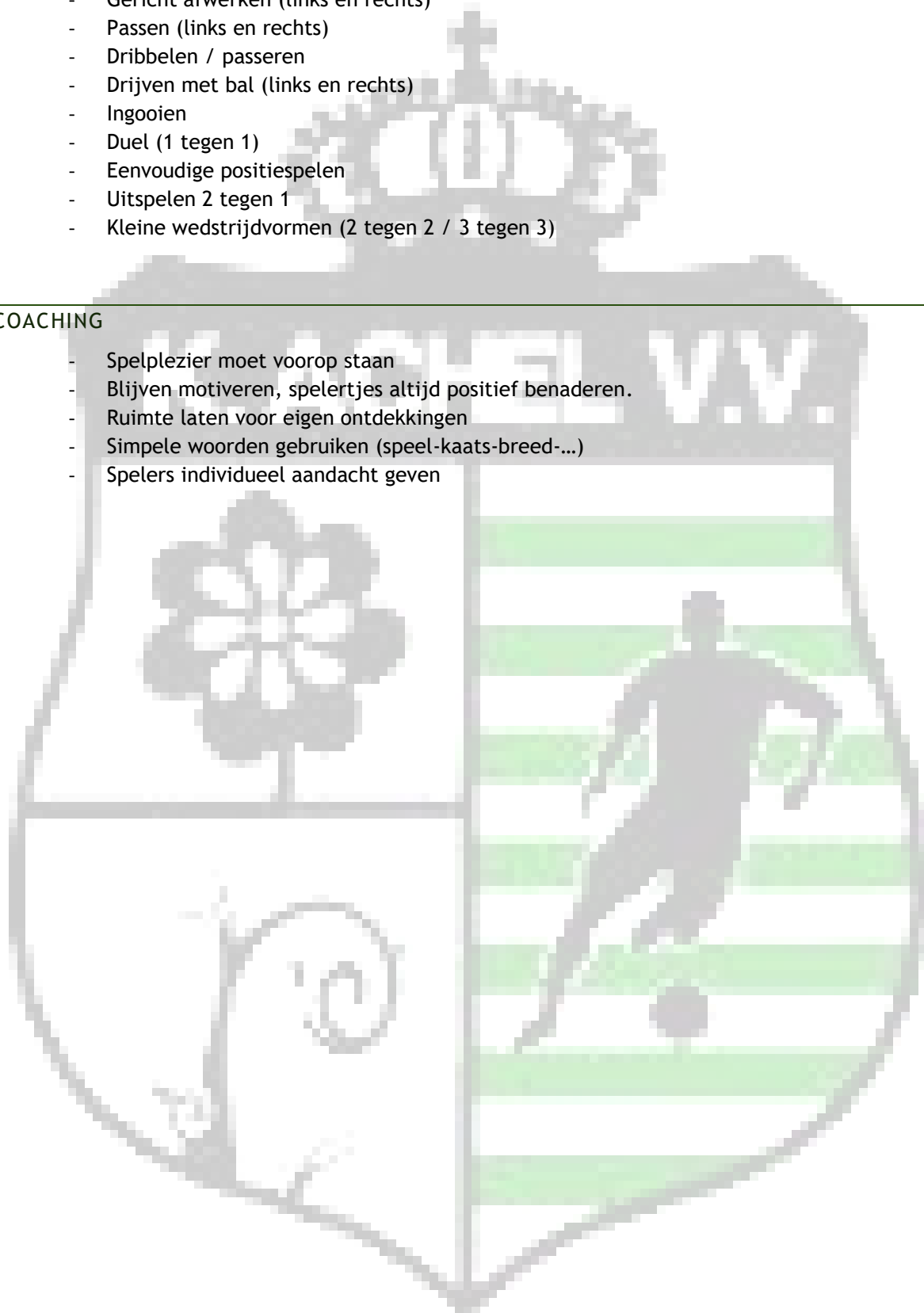
- Veel op techniek / balcontact trainen
Op deze leeftijd leren de kinderen het meest en ook het snelste.
- Ideale leeftijd voor motorisch leren
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
Door voldoende afwisseling van oefeningen blijven de spelers aandachtig.
- Eenvoudige positie spelen

TE BEHANDELEN THEMA'S

- Individuele baltechniek
- Gericht afwerken (links en rechts)
- Passen (links en rechts)
- Dribbelen / passeren
- Drijven met bal (links en rechts)
- Ingooien
- Duel (1 tegen 1)
- Eenvoudige positiespelen
- Uitspelen 2 tegen 1
- Kleine wedstrijdvormen (2 tegen 2 / 3 tegen 3)

COACHING

- Spelplezier moet voorop staan
- Blijven motiveren, spelertjes altijd positief benaderen.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpele woorden gebruiken (speel-kaats-breed-...)
- Spelers individueel aandacht geven



PSYCHISCHE KENMERKEN

- Leergierig
- Sociaal
- Enthousiast en goed aanspreekbaar
- Prestatiedrang
- Kritiek, zowel zelfkritiek als op anderen
- Kijkt op tegen idolen

FYSIEKE KENMERKEN

- Goede lichaamsverhouding
- Goede coördinatie
- Kracht en uithoudingsvermogen aanwezig

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de basisvormen. Techniek leren toepassen in kleine partijvormen.
<u>Conditioneel</u>
Voetbalconditie opdoen doormiddel van kleine wedstrijdvormen, altijd met bal.
<u>Tactisch</u>
Aanleveren algemene tactische principes. Aandacht voor posities en taken, niet plaatsgebonden aanleren.
<u>Mentaal</u>
Spelers erop beginnen wijzen dat ze moeten samenwerken en een doel te bereiken. Dit doel is niet alleen wedstrijden winnen maar ook samen beter leren voetballen.

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

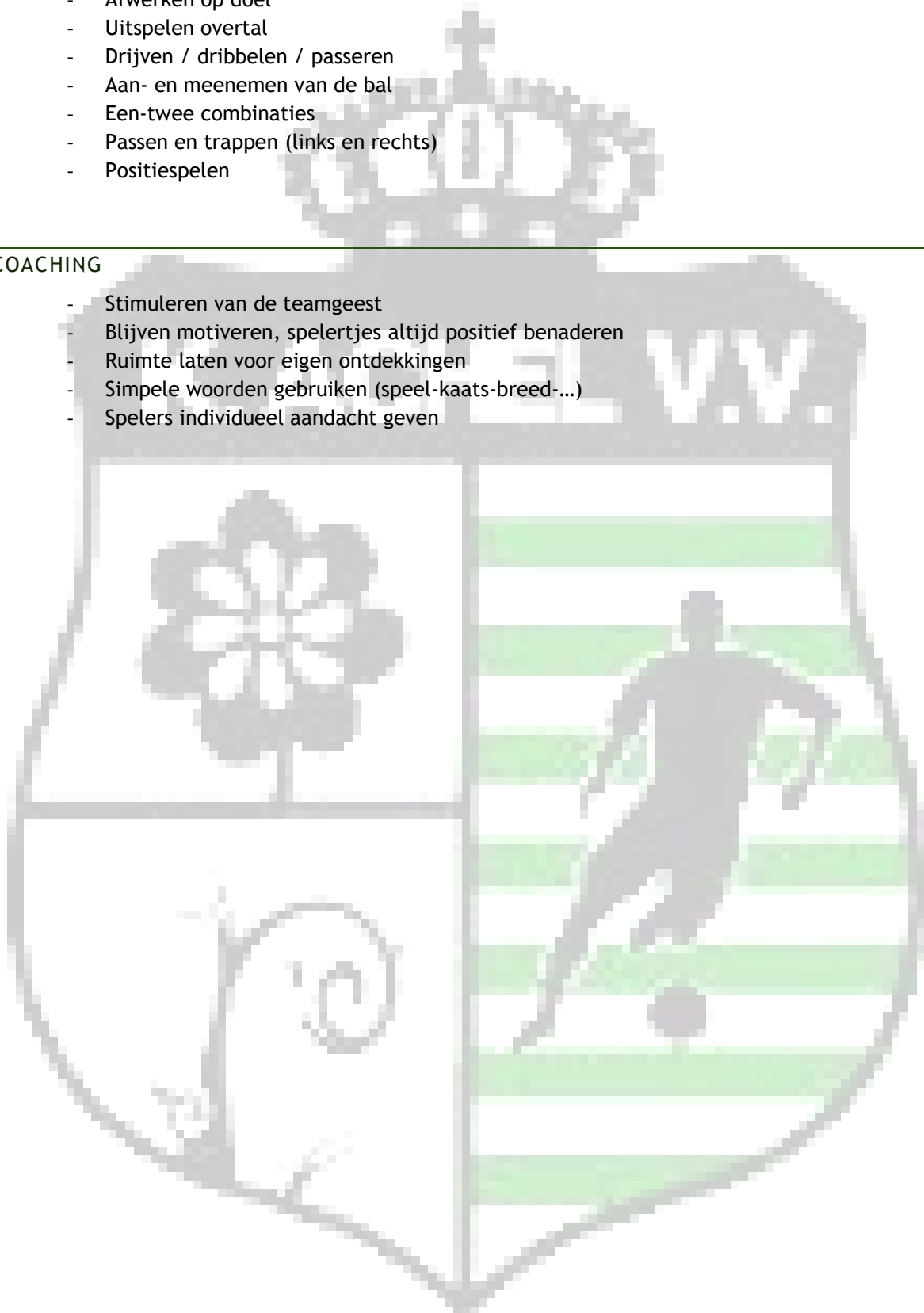
- Basis- en baltechnieken staan voorop, praktische alle oefeningen met bal
- Veel spelsituaties trainen
- Techniekoefeningen
- Samenspel maar creativiteit blijft belangrijk, actie maken.

TE BEHANDELEN THEMA`S

- Individuele baltechniek
- Afwerken op doel
- Uitspelen overtal
- Drijven / dribbelen / passeren
- Aan- en meenemen van de bal
- Een-twee combinaties
- Passen en trappen (links en rechts)
- Positiespelen

COACHING

- Stimuleren van de teamgeest
- Blijven motiveren, spelertjes altijd positief benaderen
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpele woorden gebruiken (speel-kaats-breed-...)
- Spelers individueel aandacht geven



PSYCHISCHE KENMERKEN

- Spelers beginnen kritisch te worden voor gezag.
- Zij hebben behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten.
- Groepsvorming
- Motivatiegebrek in sommige gevallen
- Eigenwijs
- Andere interesses beginnen mee te spelen
- Gezinsituaties en studieomstandigheden kunnen een rol gaan spelen.

FYSIEKE KENMERKEN

- Puberteit
- Disharmonie
- Lengtegroei
- Onstabiele motoriek
- Blessuregevoelig

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Verder ontwikkelen en onderhouden van basistechnieken (snelheid uitvoering opvoeren).
<u>Conditioneel</u>
Intensiteit van conditionele oefeningen opvoeren, dit door middel wedstrijdvormen. Aandacht voor snelheid
<u>Tactisch</u>
In aanvallend opzicht: bal vragen, vrijlopen,... In verdedigend opzicht: dekken, kantelen,...
<u>Mentaal</u>
Stimuleren zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel Groepssfeer

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

- Technische voetbalvaardigheid vanuit wedstrijd situaties, handelingssnelheid vergroten.
- Veel positie en wedstrijdvormen
- Geen krachttraining
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen
- Herhalen en verbeteren van technische grondvormen

TE BEHANDELEN THEMA`S

- Positiespelen (diversen vormen gelijk aantal - ondertal - ...)
- Duel (1-1)
- Druk zetten (pressie)
- Omschakeling in balbezit
- Kaatsen
- Passen en trappen (links en rechts)
- Afwerken (links en rechts)
- Koppen aan de hand van voorzetten, corners
- Individuele techniek
- Opbouw van achterruit, ook door keeper
- Achterlangs komen bij aanval

COACHING

- Aanwijzingen gericht op wedstrijdssituaties
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing)
- Individuele minpunten verbeteren, ook pluspunten blijven verbeteren.
- Motiveren waarom iets moet of anders moet
- Eigen verantwoordelijkheden steeds mee benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)



PSYCHISCHE KENMERKEN

- Meer realiteitszin
- Minder emotioneel
- Toenemende zelfkennis
- Streven naar verbetering van prestaties
- Meer denk in teambelang
- Acceptatie gezag

FYSIEKE KENMERKEN

- Lichaam groeit naar harmonisch geheel
- Toenemende breedtegroei en spiervolume
- Kracht-, interval- en duurtraining zijn mogelijk

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Verder ontwikkelen en onderhouden van basistechnieken (snelheid uitvoering opvoeren)
<u>Conditioneel</u>
Aandacht voor kracht, stabiliteit, uithoudingsvermogen, snelheid en souplesse. Intensiteit van conditioefeningen omhoog
<u>Tactisch</u>
Uitbreiden tactische mogelijkheden: verplaatsen spel, achterwaarts spelen, Verder denken in taken van posities en linies Verdiepen spelwijze: vooruit verdedigen, jagen, buitenspel,...
<u>Mentaal</u>
Stimuleren zelfvertrouwen, voetbalmentaliteit en verantwoordelijkheidsgevoel Groepssfeer

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

- Wedstrijd situaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstand
- Verbeteren technische elementen
- Trainen op snelheid en uithouding
- Veel positie spelen
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team laten terugkomen

TE BEHANDELEN THEMA`S

- Positiespel in opbouw (verdedigend gedeelte)
- Druk zetten (aanvallend gedeelte)
- Aanbieden , vooractie
- Dribbelen, passen en trappen (links-rechts)
- Omschakeling
- Duel (1-1 , 2-2)
- Spel verleggen
- Kaatsen (aanbieden/loskomen van tegenstander, vooractie)
- Koppen
- Aansluiting tussen de linies
- Achterlangs komen bij aanval
- Opbouw van achteruit
- Diversiteit afwerken
- Stilstaande fases (corners, vrijetrappen)

COACHING

- Wedstrijdgerichte aanwijzingen
- Wedstrijdtactiek verder ontwikkelen
- Aanwijzingen (individueel-linie-team)
- Eigen verantwoordelijkheden steeds mee benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)



PSYCHISCHE KENMERKEN

- Stabiliteit van karakter, volwassenheid
- Duidelijke zelfkritiek
- Op de voorgrond willen plaatsen
- Prestatie- en geldingsdrang

FYSIEKE KENMERKEN

- Benadering lichamelijk volgroeiing
- Hoogtepunt leren van motorische vaardigheden
- Nauwelijks gevaar voor overbelasting

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Verder ontwikkelen en onderhouden van basistechnieken (snelheid uitvoering opvoeren) Inbrengen automatismen Positiegerichte oefeningen
<u>Conditioneel</u>
Spelers belasten tot maximale prestatieniveau Gericht trainen op kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (klaarstomen senioren)
<u>Tactisch</u>
Uitbreiden tactische mogelijkheden: verplaatsen spel, achterwaarts spelen, Verder denken in taken van posities en linies Verdiepen spelwijze: vooruit verdedigen, jagen, buitenspel,...
<u>Mentaal</u>
Stimuleren zelfvertrouwen, voetbalmentaliteit en verantwoordelijkheidsgevoel Groepssfeer

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

- Technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen
- Wedstrijdsituaties op hoog tempo nabootsen
- Spelhervattingen
- Specifieke individuele technische en tactische aspecten
- Fysieke weerbaarheid

TE BEHANDELEN THEMA`S

- Positiespel in opbouw (verdedigend gedeelte)
- Druk zetten (aanvallend gedeelte)
- Duel (1-1, 2-2,...)
- Spel verleggen
- Kaatsen
- Passen en trappen (links en rechts)
- Koppen
- Aansluiting tussen linies
- Aanbieden , vooractie
- Dribbelen, passen en trappen (links-rechts)
- Omschakeling
- Opbouw van achteruit
- Diversiteit afwerken
- Achterlangs komen bij aanval
- Stilstaande fases

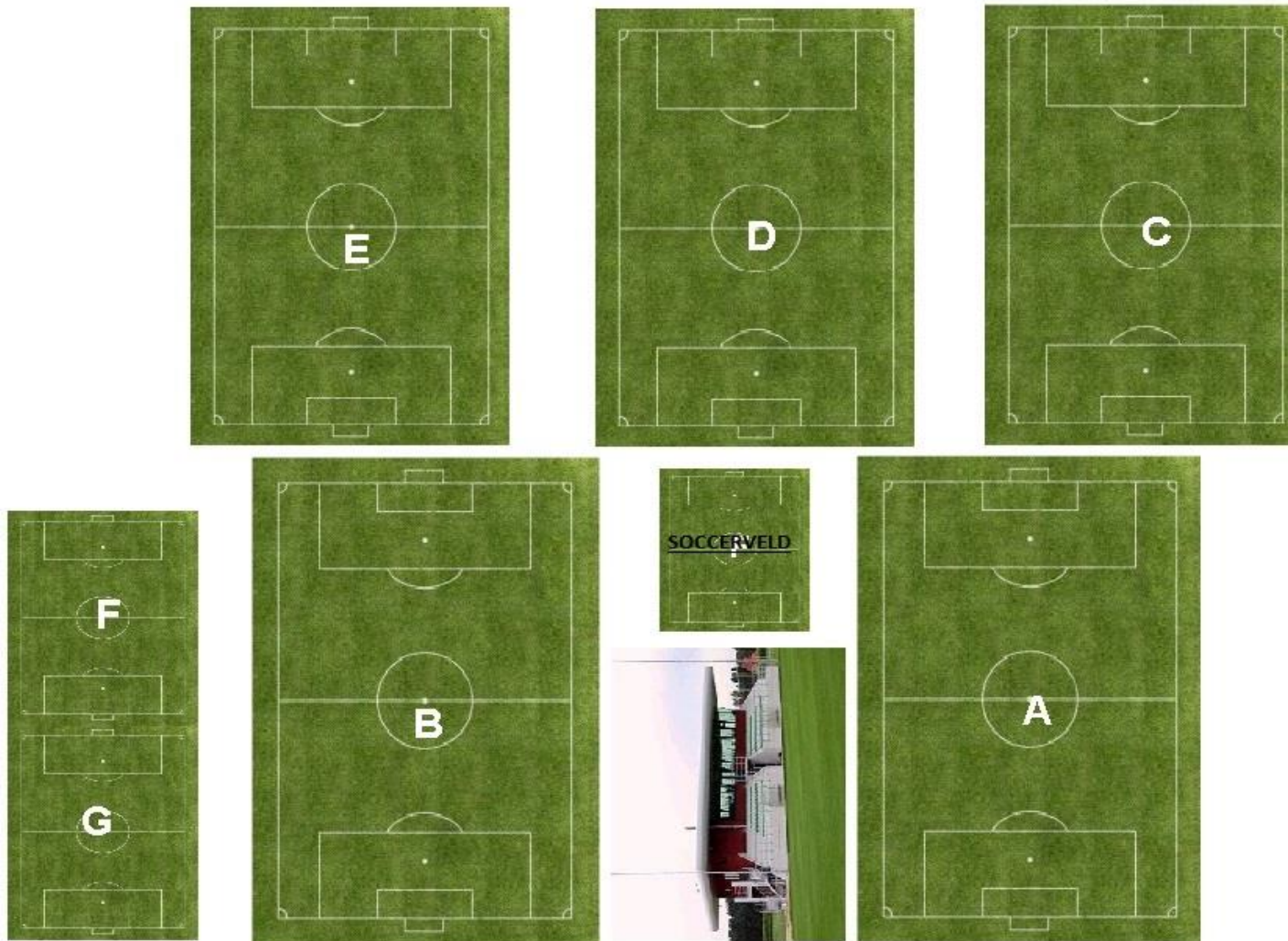
COACHING

- Wedstrijdgerichte aanwijzingen
- Wedstrijdtactiek verder ontwikkelen
- Aanwijzingen (individueel-linie-team)
- Eigen verantwoordelijkheden steeds mee benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)





7. ACCOMMODATIE



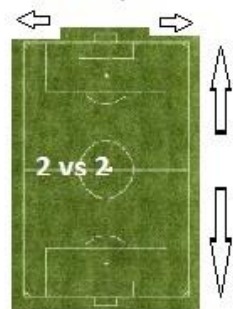
8. VELDAFMETINGEN



Lengte (zijlijn):
minimaal 90 m
maximaal 120 m

Breedte (doellijn):
minimaal 45 m
maximaal 90 m

Breedte:
10 m - 12,5 m



Lengte:
16,5 m - 18 m

Breedte:
25 m



Lengte:
35 m

Breedte:
30 m - 35 m



Lengte:
40 m - 50 m

Breedte:
40 m - 45 m



Lengte:
50 m - 60 m

9. TECHNIEKTRAINING

Vanaf de U7 tot en met de U17 krijgt men in principe om de twee weken techniektraining. Dit zal hoofdzakelijk gebeuren op het hiervoor speciaal aangelegde soccerveld. Tijdens deze trainingen zal er extra gewerkt worden aan onderstaande punten:

- Balcontrole
- Korte passing
- Lange passing
- Tweebenigheid
- Handelingssnelheid
- Looplijnen
- Stabiliteitsoefeningen

