



Koninklijke Crossing Vissenaken



Opleidingsplan



Inhoudsopgave

Algemene voetbalvisie van de club	4
Speelstijl: huisstijl / cultuur	4
Spelconcept: Speelwijze	5
Opleidingsplan	7
Doelmannen	7
U6	8
U7 tot U11	8
U12 tot U13	9
U15	9
U17	10
U19	11
Onderbouw.....	11
Duiveltjes U6	11
Duiveltjes U7 – U9	16
Middenbouw	26
Preminiemen U10 - U11	26
Miniemen U12 - U13	31
Bovenbouw.....	40
Knapen U15	40
Coachingswoorden.....	46
Algemene voetbalvisie	48
2 tegen 2 vormen	48
5 tegen 5 vormen	49
8 tegen 8 vormen	52
11 tegen 11 vormen	55
Jaarplanning - maandplanning	62
Maandthema's U6 (Debutantjes).....	62
Maandthema's U7 – U8 – U9 (Duiveltjes).....	64
Maandthema's U10 – U11 (Preminiemen)	66
Maandthema's U12 – U13 (Miniemen).....	68
Maandthema's U14 – U15 (Kadetten)	70

Spelregels	72
2 tegen 2 vormen	72
5 tegen 5 vormen	73
8 tegen 8 vormen	74
11 tegen 11 vormen	75
Speel- trainingsgelegenheid	76
Speelgelegenheid per speler (in wedstrijden).....	76
Trainingsgelegenheid per speler	76
Specifieke training	76
LOOPTRAINING.....	76
Techniektraining.....	77
Mentale training.....	79

Algemene voetbalvisie van de club

Speelstijl: huisstijl / cultuur

Het resultaat van een wedstrijd is niet heilig. CRV ploegen zullen steeds **spelen om te winnen maar niet ten koste van alles**. Winst is geen doel op zich !

Winst moet worden nagestreefd maar wel volgens de voetbalfilosofie en ethiek zoals CRV deze bepaalt.

De basiselementen zullen duidelijk worden uitgetekend:

Voetballen om te winnen (maar geen resultaatvoetbal)

Voetballen in de vooropgestelde veldbezetting

U6 dribbelvoetbal

U7 tem U9: ruit met 4 veldspelers en 1 keeper. Geen keepers die stijf op de doellijn staan te wachten op een aanval van de tegenpartij. De keeper maakt meer en meer deel uit van het team.

U10 tem U13: spelen 8 tegen 8, zone-voetbal

Vanaf U15: spelen we 11 tegen 11, zone-voetbal

CRV-ploegen moeten "lef", "durf", "fierheid", "flair", "overtuiging", "kunde" en "plezier" tonen

CRV ploegen moeten groot zijn in zowel winst als verlies

Respect voor tegenstander, scheidsrechter, derden, accommodatie, materiaal

Globaal leren we de basistechnieken aan. De mentale begeleiding organiseren we via een doordachte karakter- en persoonlijkheidsvorming, wedstrijdtrainingen en spelvormen en het aanleren van de beginselen van zone-voetbal. Deze principes zijn terug te vinden in onze jeugdplannen.

De opleiding gaat boven het rendement; we laten het rendement niet ten gronde gaan aan prestatie-zucht. Het behalen van de eindtermen is bijgevolg belangrijker dan het wedstrijdresultaat. De coaching tijdens onze wedstrijden is daarom gebaseerd op het behalen van de leerdoelen en de eindtermen. CRV probeert te winnen uitgaande van positieve voetbalideeën en individuele mogelijkheden, niet uitgaande van het pure resultaat.

In principe speelt iedere speler in zijn eigen leeftijdscategorie. Uitzonderingen bevestigen soms de regel. Voorwaarde is wel dat de psychische en biologische eigenschappen van de speler dit toelaten.

Het belangrijkste is dat iedereen een optimale ontwikkelingskans moet krijgen. Dit verhoogt de spelvreugde en versnelt het bijleren. Een speler ontwikkelt zich sterk op jonge leeftijd. We geven hem dan ook speelmogelijkheden op verschillende plaatsen in de ploeg.

De trainers van CRV moeten het eigen belang ondergeschikt maken aan het clubbelang en nog eerder aan het individu. De trainingen dienen elk afzonderlijk goed voorbereid te worden, uitgaande van de wedstrijd en de eindtermen, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene

trainingsprincipes. Gevarieerde trainingen zijn niet per definitie de beste, herhaling is belangrijk. De grote kunst zit in de eenvoud.

Op geen enkel moment is RESULTAAT bepalend in de Jeugdopleiding van CRV.

Individuele ontwikkeling staat voorop, binnen een groot FUN gehalte in de trainingen. We laten onze jeugdspelers bewust fouten maken om dit in trainingen recht te zetten. We gaan ook uit van het principe dat de jeugdopleider de kinderen fouten laat maken en niet de fout op voorhand meegeeft.

Spelconcept: Speelwijze

CRV speelt steeds aanvallend voetbal! “Engagement” en “overgave” zijn waarden die telkens de basis vormen, ook op een slechte dag kunnen deze elementen helpen. Naast de basiswaarden zijn voetbalplezier, basistechniek en zone-voetbal de multiplicators.

- Engagement en overgave
- Voetbalplezier
- Basistechniek
- Zone-voetbal

Debutantjes: 2 tegen 2

CRV heeft gekozen voor 2 tegen 2 vormen.

Onze club is daar ook op voorzien met de doeltjes.

Hier is maar één zaak belangrijk: FUN.

Onderbouw: 5 tegen 5

CRV ploegen spelen in een ruit.

De focus ligt steeds op de individuele actie.

Geen vaste posities -> roteren is de boodschap.

Geen specialisatie -> algemene basisvorming.

Nadruk ligt op creativiteit en dribbelen.

Spelen in een ruit -> dit brengt breedte en diepte in het spel en geeft voortdurend 3 passmogelijkheden naar voor, links en rechts.

Keepers trappen niet uit en spelen mee voetbal.

Iedereen krijgt evenveel speelgelegenheid.

Middenbouw: 8 tegen 8

CRV ploegen spelen in een dubbel ruit.

De klemtoon zal meer en meer gaan naar het passen spel (“passing game”) waar zone-voetbal het basiselement is.

Dit alles verrijkt door de individuele acties in de zone van de waarheid.

Een eerste vorm van specificatie: 1 ankerplaats en 1 aan de ankerplaats gelinkte positie. Bijvoorbeeld 2 en 7, 5 en 11 Spelen in een ruit dit brengt breedte en diepte in het spel.

Keepers trappen zo weinig mogelijk uit en spelen mee voetbal.

Bovenbouw: 11 tegen 11

CRV ploegen treden steeds aan in een 1 – 4 – 3 – 3 veldbezetting waar zone-voetbal centraal staat.

Volgende elementen moeten stelselmatig aan bod komen bij de hogere leeftijdsgroepen

- Vasthouden van eigen speelwijze
- Zone voetbal
- Flanken dubbel bezet
- Initiatief durven nemen
- Vanuit een organisatie/positiespel kunnen en durven voetballen
- Tegenstander kunnen domineren onder vorm van 3 pressingsmethodes (lage pressing of midden pressing of hoge pressing)
- Kantelen
- Standaard situaties of stilstaande fase, spelhervattingen
- Keepers trappen zo weinig mogelijk uit en spelen mee voetbal.

Opleidingsplan

Doelmannen

Het opleidingsplan voor jeugdkeepers is een lange termijnplanning en een richtlijn waarbinnen de jeugdkeeperstrainers 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 keepers.

Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken.

Deze zijn in dit plan uitvoerig beschreven.

Bij keepers zijn deze kenmerken niet anders. Wel zijn de accenten, trainingsvormen en doelstellingen voor keepers anders dan bij veldspelers.

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

De geschiktste leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. Eerder alleen in hele speciale gevallen. Speciale gevallen zijn kinderen die echt alleen maar in doel willen staan. Zij krijgen dan wel afzonderlijke keeperstraining en trainen op vrijdag met de groep mee waar ze de andere technieken kunnen bijschaven.

Kinderen gaan steeds eerder voetballen, dan vertonen kinderen een enorme bewegelijkheid. Zou een jongen of meisje zo vroeg al alleen maar keepen, dan beperk je juist enorm deze bewegelijkheid. Het verdient de aanbeveling om zeker tussen 8 en 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 keepen. 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 keeper 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 16 meter 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. Mocht namelijk blijken, dat een keeper rond zijn veertiende genoeg van het keepen krijgt, dan kan hij zonder problemen een positie in het veld als voetballer innemen. Heeft dit kind tussen zijn 6e en 14e alleen maar gekeept, 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 wil keepen, kan natuurlijk weinig in de weg worden gelegd. Maar tijdens de keeperstraining moet er dan ook aandacht zijn

voor de basistechnieken van het voetbalspel. Ze komen de keeper altijd van pas! Laat de keeper indien mogelijk altijd met zijn eigen team meetrainen.

4. Tot slot: Tien jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die tijd heeft hij een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper/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.

U6

Geen afzonderlijke keeperstraining

U7 tot U11

Nadruk ligt op het aanleren en verbeteren van de basistechnieken

- specifieke keeperstraining naast teamtraining
- uitgangshouding
- vallen, duiken

Is een goed voorbeeld van de trainer op ieder gebied.

- rapen, vangen, rollen, werpen, passen
- positiespel in en voor het doel
- zelf laten ervaren, positief coachen
- duel 1 – 1
- verwerken terugspeelbal
- van het doel af opstellen
- verdediging aansturen
- coachtermen gebruiken:
 - o tijd: speler heeft tijd
 - o weg: speler moet de bal wegwerken
 - o niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
 - o vooruit: speler moet de bal vooruit spelen
 - o los: bal is voor de keeper
 - o jij: bal is voor de medespeler

U12 tot U13

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 de trainer op alle vlakken (techniek, gedrag, respect voor materiaal en individu, ...)

- specifieke keeperstraining naast teamtraining
- uitgangshouding
- oprapen, vangen, stompen, tippen (lage en hoge ballen)
- vallen, duiken, sprongtechniek (1 voet, 2 voeten, uit stand, in de loop) lage en middelhoge bal
- loop en bewegingstechniek
- passen, terugspeelbal (meevoetballen twee voeten)
- uittrap (volley, drop), doeltrap, worp (voetballen van achteruit)
- opstellen en positieospel voor doel, ballen van de zijkant
- positieospel bij hoekschop, vrije trap, penalty
- uitkomen, hoek klein, onderscheppen dieptepas, 1-1
- coachen van medespelers
- verwerken terugspeelbal
- verdediging aansturen
- coachterminen gebruiken:
 - o tijd: speler heeft tijd
 - o weg: speler moet de bal wegwerken
 - o niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
 - o terug: terugspeelbal
 - o vooruit: speler moet de bal vooruit spelen
 - o los: bal is voor de keeper
 - o jij: bal is voor de medespeler

U15

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniek en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook de ploegtactiek en de taak van de keeper is bespreekbaar.

- specifieke keeperstraining naast teamtraining
- puberteit en groeispurt
- belasting, belastbaarheid: opletten voor blessures
- positief coachen, fouten maken mag, leren
- oprapen, vangen, stompen, tippen (lage en hoge ballen)
- vallen, duiken, sprongtechniek (1 voet, 2 voeten, uit stand, in de loop) lage en middelhoge bal
- passen, terugspeelbal, uittrap (volley en dropkick), worp (meevoetballen twee voeten)
- initiatie stilstaande fases: corner, vrije trap, penalty
- opstellen en positieospel voor doel, ballen van de zijkant
- positieospel bij hoekschop, vrije trap, penalty
- uitkomen, hoek klein, onderscheppen dieptepas, 1-1

- initiatie wedstrijdbenadering, bespreking
- uitstraling, stressbestendig, winnaarsmentaliteit
- trappen en passen buiten de 16 m
- verdediging aansturen
- coachtermen gebruiken:
 - o tijd: speler heeft tijd
 - o weg: speler moet de bal wegwerken
 - o niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
 - o terug: terugspeelbal
 - o vooruit: speler moet de bal vooruit spelen
 - o los: bal is voor de keeper
 - o jij: bal is voor de medespeler

U17

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniek en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook de ploegtactiek en de taak van de keeper is bespreekbaar.

- specifieke keeperstraining naast teamtraining
- puberteit en groeispurt
- belasting, belastbaarheid: opletten voor blessures
- positief coachen, fouten maken mag, leren
- uitgangshouding
- oprapen, vangen, stompen, tippen (lage en hoge ballen)
- vallen, duiken, sprongtechniek (1 voet, 2 voeten, uit stand, in de loop) lage en middelhoge bal
- passen, terugspeelbal, uittrap (volley en dropkick), worp (meevoetballen twee voeten)
- initiatie stilstaande fases: corner, vrije trap, penalty
- opstellen en positieospel voor doel, ballen van de zijkant
- positieospel bij hoekschop, vrije trap, penalty
- uitkomen, hoek klein, onderscheppen dieptepas, 1-1
- wanneer kort, wanneer lang
- initiatie wedstrijdbenadering, bespreking
- uitstraling, stressbestendig, winnaarsmentaliteit
- trappen en passen buiten de 16 m
- verdediging aansturen
- coachtermen gebruiken:
 - o tijd: speler heeft tijd
 - o weg: speler moet de bal wegwerken
 - o niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
 - o terug: terugspeelbal
 - o vooruit: speler moet de bal vooruit spelen
 - o los: bal is voor de keeper
 - o jij: bal is voor de medespeler

U19

Automatiseren van alle aangeleerde vaardigheden. Trainingen in hoog tempo met en zonder druk van tegenstanders en medespelers.

- specifieke keeperstraining naast teamtraining
- begeleiding overgang naar volwassenen voetbal
- wedstrijdrecht: oefenvormen, wedstrijdvormen
- uitstraling, stressbestendig, winnaarsmentaliteit
- bijschaven techniek en tactiek

Onderbouw

Duiveltjes U6

De duiveltjestrainer

De duiveltjestrainer is op de eerste plaats een goede begeleider die de specifieke kenmerken van deze leeftijd kent.

Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld.

Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt onbelangrijk.

Hij beseft dat het vooral gaat om veel bewegen (Multi move), sportief plezier met elkaar beleven, lekker actief zijn, leren omgaan met winst en verlies, blijdschap en teleurstelling.

Hij praat gemakkelijk met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind op het voetbalveld.

Hij weet dat deze kinderen geen behoefte hebben aan veel uitleg maar wel aan duidelijke leiding, hij doet voor en geeft het goede voorbeeld.

De duiveltjestrainer speelt, zekere bij de 1e-jaars, in bij het kiezen van oefeningen en het coachen, op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

IDEEËN/TIPS VOOR DE DUIVELTJESTRAINER

Stel nieuwe spelertjes op hun gemak.

Geef hen uitleg over nieuwe materialen, speelveld, gewoontes en regels in de club.

Weet dat één keer vertellen niet voldoende is!

Laat een duiveltje vragen stellen en stel zelf ook vragen. Door zo'n tweegesprek ontstaat er een goede relatie en hechte band. Dit laatste is immers een goede basis voor een fijne kennismaking van het duiveltje met het voetballen.

Leef ook met de kinderen mee. Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.

Straf in principe niet! Straf heeft een schrikeffect, dat op korte termijn wél, maar op lange termijn niet werkt. Door regelmatig te straffen worden kinderen bang, vinden de trainer noch het voetballen meer leuk en kunnen daardoor zelfs gaan stoppen. Veel effectiever is het belonen wat het kind goed doet.

Denk positief én formuleer positief! Opmerkingen als goed zo, prima, juist ja, oké, enz., werken veel beter. Als het dan 'n keer niet goed gaat, is het onthouden van een verbale beloning ook al een straf.

Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen. Het kan toch niet zijn dat je als trainer niet op de hoogte bent van gezondheidsproblemen. Een goed contact met de ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de club, een houding die het kind overneemt.

WAAR LET JE TIJDENS DE TRAINING OP?

Centraal staat: het leren beheersen van de bal. De training is een speeluur met veel speelplezier en staat onder leiding van bij voorkeur opgeleide deskundigen. Zorg voor een vaste structuur tijdens het instructiegedeelte van de training. Zorg dat alle spelers als je iets voordoet je goed kunnen zien en horen. Denk hierbij aan de zon, laat de spelers niet tegen de zon in kijken en probeer de wind in de rug te hebben (je wordt dan beter verstaan).

Zorg dat de spelers bij je in de buurt zijn als je iets uitlegt. Let er bij duiveltjes op dat je niet te veel in eens voordoet en uitlegt. Begin pas met de uitleg voor de volgende oefening als alle spelers klaar zijn! Omdat de kinderen in hun gedachten nog met de vorige oefening bezig kunnen zijn; ze gaan immers sterk op in de beweging, moet je ze eerst even bij de les halen. Je kunt dit doen door vragen te stellen. Zorg ervoor dat er geen afleidende spullen in de buurt zijn: een pion en een bal nodigen uit te spelen in plaats van opletten. Voordoen en na laten doen blijft het belangrijkste instructiemiddel. Het kind leert immers het meest door concrete waarneming: een plaatje werkt beter dan een praatje. Doe meerdere keren voor. Duiveltjes zien niet alles in één keer, pas na een paar keer voordoen, begrijpen ze de bedoeling.

Het allerbelangrijkste is te werken aan een brede bewegingsscholing. Gebruik hiervoor speelse bewegingsvormen waardoor het bewegingsgevoel wordt ontwikkeld. Kies daarbij bewegingsactiviteiten, waarbij alle spelers actief zijn. Wachten past niet bij deze leeftijdsgroep. Zorg voor voldoende variatie in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij het echt speelt. Kleine variaties in organisatie (een andere loopweg; andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen de motivatie weer snel doen toenemen. Specifieke techniektraining is nog niet aangewezen! Leg ook nog niet het accent op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist op deze leeftijd namelijk in tegen de natuur van het kind. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is te scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteit het accent op liggen. Bij de wat oudere duiveltjes ontstaat wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken: nu wordt vergelijken mogelijk (regels). Het spel blijft het karakter dragen van spelen; winst/verlies is wel belangrijk, maar symbolisch; het blijft maar spel! Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin!

Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelletjes en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme, bovendien wint en verliest iedereen zo een keer! Ben zelf een spelleider en geen scheidsrechter. Omdat we toch wat, zij het bescheiden en zeer eenvoudig aan basistechnieken doen, heeft ieder duiveltje een eigen bal. Geef de kinderen alle ruimte om te spelen en doe dat bij voorkeur in kleine groepen. Laat ze ook zelf zoeken naar oplossingen; kauw niet alles voor! Zo ontwikkel je spelcreativiteit, wel een zaak van lange adem, maar het wérkt! Het

balgevoel is bij hen nog zwak: laat ze ontdekken wat een bal doet bij rollen/stuiteren. Leer op eenvoudige wijze basistechnieken aan en verbeter de coördinatie. Werk aan het overwinnen van de angst voor de bal; geef een maximale hoeveelheid balcontacten; laat ze veel individueel spelen met de bal, maar doe ook kleine partijtjes (1:1, 2:2).

Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel (geen) aandacht besteed zou mogen worden aan het competitie element. Besteed enige aandacht aan traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.

SPELCONCEPT

De spelers zijn nog erg balgericht. Daarom dient de begeleiding vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is. Wat ze wel begrijpen is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, want ze doen er alles voor om de bal te hebben. Eigenlijk is de hele speelwijze van de duiveltjes terug te brengen tot vier kernbegrippen: - Pingelen, dribbelen: Hoe kan voetballend de bal beschermd worden tegen afpakkers - Lummelen: Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden? - Mikken: Hoe kan voetballend een doel geraakt worden? - Scoren: Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Met behulp van deze kernbegrippen zijn vrij gemakkelijk allerlei voetbalsituaties te creëren. Gebruik daarbij veel hulpmiddelen (pionnen, doeltjes, ballen, paaltjes, hesjes enz.) Natuurlijk kunnen de verschillende speelgebieden gecombineerd worden en op den duur is dat zeker de bedoeling. Maar het accent kan maar op één gebied tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor de spelers te groot wordt. En dat zou de logische opbouw en daarmee het leerproces verstoren.

LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN

Het duiveltje is in de leeftijd van 5 à 6 tot 8-9jaar. Het duiveltje is reeds (7-8 jaar) of ontgroeit langzaam de kleuterfase (5-6 jaar). De pure speelinstelling gaat plaats maken voor een leerinstelling en daarom is het best een geschikte leeftijd om met voetballen te beginnen. Spontaan bewegen, lekker spelen en plezier hebben, samen met leeftijdgenootjes, dat zijn de na te streven uitgangspunten voor deze leeftijdscategorie. Hoewel deze spelertjes nog in de fase van egocentrisch gedrag zitten, is het toch mogelijk ze enkele basisregels voor een teamsport aan te leren. We zien eenvoudig samenwerkingsgedrag; de spelers leren met elkaar samen spelen. Over het algemeen is er op deze leeftijd nog weinig sprake van wedijver en prestatiegerichtheid. Het kind gaat nog sterk uit van zichzelf. Ze kunnen dan ook volledig opgaan in hun eigen spel en hun eigen wereld. Ze zijn nog individueel, op zichzelf gericht en hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Ze willen wel graag bij een groep horen en het erbij willen horen is vaak belangrijker dan wat die groep kan of doet. Op deze leeftijd kennen de kinderen nog geen vaste groepsstructuur, ze hebben vaak nog geen vaste vriendjes, maar er zijn wisselende, meestal kortdurende vriendschappen. Door deze nog egocentrische speelinstelling komen samenspel en tactiek nog niet echt aan bod. Het kind kan nog niet via een omweg zijn doel bereiken. Voor het duiveltje is het afpakken van de bal de eerste doelstelling en het erachteraan hollen een tweede. Daarom wordt er dus het op een hoopje gevoetbald. Het is namelijk volledig tegen de natuur van het kind in om weg te lopen van de bal: vrijlopen, of op een plaats te gaan staan waar de bal ver weg is. Zij willen dáár zijn waar de bal is! Het voetballen beperkt zich tot dribbelen, een trap naar voren of

een schot op doel. Natuurlijk zijn er al grote verschillen tussen de duiveltjes onderling. Een eerstejaars spelertje van 6 of zelfs pas 5 jaar tegenover het duiveltje van 8 jaar, dat maakt een enorm verschil. Het is heel belangrijk om als trainer of afgevaardigde daar oog voor te hebben. Op deze leeftijd zijn alle duiveltjes snel afgeleid; ze dwalen gemakkelijk met hun gedachten af en ze kijken wat in het rond. Ze zijn onrustig en letten bij uitleg niet altijd op. Het doelgericht leren ontbreekt nog. Maar omdat ze sterk gericht zijn op de trainer/afgevaardigde kan de aandacht wel gevraagd worden. Overigens is dit een van de redenen waarom de trainer/afgevaardigde een belangrijke voorbeeldfunctie heeft! Op deze leeftijd kenmerkt het denken zich nog door concreetheid en fantasie. Hoewel dat laatste, de fantasie, langzaam aan met het ouder worden afneemt. Het kind wordt steeds realistischer, aan het einde van deze fase bestaan sprookjesfiguren en Sinterklaas niet meer. Het concrete denken houdt onder andere in dat het denken sterk gekoppeld wordt aan het zien. Het kind reageert sterk op wat het ziet. De zintuiglijke informatieverwerking is in deze leeftijdsfase erg belangrijk en moet daarom bij het bewegen centraal staan! Dús: laten zien, laten ervaren, laten voelen. Géén uitgebreide uitleg, maar snel en goed, maar niet te lang voordoen! Zoals we straks al zeiden, kan er ook bij deze jonge kinderen al sprake zijn van een behoorlijk niveauverschil. Sommige duiveltjes hebben al de nodige balletjes getrapt met ouders, broers of zussen; andere kinderen hebben op school een goede gymnastiekleraar en er zijn ook kinderen die gewoon veel aanleg hebben. Bovendien kan er een groot verschil bestaan tussen 1e en 2e-jaars spelers. Zo bewegen de 2e-jaars vaak al doelgerichter, beter gecoördineerd. De zogenaamde bij bewegingen verdwijnen. De bewegingsdrang wordt groter; de concrete denk fase breekt aan. Nu kunnen basisbegrippen als voor, achter, links en rechts uitgelegd worden. De egocentrische spelinstelling wordt minder en deze spelertjes beginnen al samen te spelen. Het wedijvergedrag begint langzaam – of sneller – zichtbaar te worden en groepsnormen worden belangrijker. Tijdens de duiveltjesperiode gaan beoordelingen van prestaties een steeds belangrijker plaats innemen in het leven van het kind. Op school gebruikt men beloningen in de vorm van rapportcijfers, stempels en plaatjes vaak systematisch om de leerprestaties te bevorderen. Tegelijkertijd wordt het kind ook duidelijk gemaakt wat falen en tekortkomen is. Voor dezelfde soort speelse beloningen, maar dan gericht op voetballen, zijn de duiveltjes zeker gevoelig. Voor veel kinderen vindt in deze leeftijdscategorie een eerste kennismaking met het voetballen in clubverband plaats. Alles is nog vreemd en nieuw voor het kind. Daarom vormen het wennen aan regels, materialen, speelveld, accommodatie en leiding de eerste doelstellingen, zeker bij de eerstejaars duiveltjes.

CONSEQUENTIES VOOR DE TRAINING:

Bij deze leeftijdscategorie gaat het vooral om het ontwikkelen van de techniek, het balgevoel, "oog-hand" - en "oog-voet" -coördinatie. Kinderen moeten „de baas worden over en vriend worden met de bal“, zodat de bal middel kan worden om de spelbedoelingen te realiseren.

Spelbedoelingen:

- balbezit
- aanvallen en scoren
- mikken/ schieten
- individueel balbezit houden
- samen balbezit houden
- balbezit tegenpartij
- storen
- bal veroveren/ bal afpakken
- doelpunten voorkomen/ eigen doel verdedigen

METHODISCHE AANPAK:

- van balgewenning naar doelgerichtheid
- van bal als doel naar bal als middel

De trainer/ coach dient te beschikken over kennis van en inzicht in alle voetbaltechnische handelingen, want: "jong(goed) geleerd is oud gedaan".

Overige voorwaarden zijn:

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- per training komen alle spelbedoelingen aan bod
- inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- rekening houden met gering concentratievermogen
- geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- zeer korte uitleg
- eenvoudige opdrachten geven - taal van het kind spreken
- tijd optimaal benutten
- geen lange rijen en geen lange wachttijden!
- zelf voordoen is beter dan uitleggen; en plaats jezelf op dezelfde hoogte als je spelers (hurkzit komt minder dreigend over)
- "Fun" -element moet steeds aanwezig zijn.

GESCHIKTE OEFENVORMEN:

- basisvormen: 1 : 1
- lijnvoetbal
- mik- en scoorvormen
- dribbelen/ drijven

VOETBALWEERSTANDEN:

De bal vormt bij deze leeftijdsgroep de grootste weerstand. Daarnaast zijn voetbalweerstanden o.a. het speelveld (te groot / te klein), de tegenstanders maar ook de medespelers; het is te druk op het veld.

Duiveltjes U7 – U9

De duiveltjestrainer

De duiveltjestrainer is op de eerste plaats een goede begeleider die de specifieke kenmerken van deze leeftijd kent. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt onbelangrijk. Hij praat gemakkelijk met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind op het voetbalveld. Hij weet dat deze kinderen geen behoefte hebben aan veel uitleg, maar doet voor en geeft het goede voorbeeld. De duiveltjestrainer speelt, zekere bij de 1e-jaars, in bij het kiezen van oefeningen en het coachen, op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

IDEEËN/TIPS VOOR DE DUIVELTJESTRAINER

Stel nieuwe spelertjes op hun gemak. Geef hen uitleg over nieuwe materialen, speelveld, gewoontes en regels in de club. Weet dat één keer vertellen niet voldoende is! Laat een duiveltje vragen stellen en stel zelf ook vragen. Door zo'n tweegesprek ontstaat er een goede relatie en hechte band. Dit laatste is immers een goede basis voor een fijne kennismaking van het duiveltje met het voetballen. Leef ook met de kinderen mee. Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind. Straf in principe niet! Straf heeft een schrik-effect, dat op korte termijn wél, maar op lange termijn niet werkt. Door regelmatig te straffen worden kinderen bang, vinden de trainer noch het voetballen meer leuk en kunnen daardoor zelfs gaan stoppen. Veel effectiever is het belonen wat het kind goed doet. Denk positief én formuleer positief! Opmerkingen als goed zo, prima, juist ja, oké, enz., werken veel beter. Als het dan 'n keer niet goed gaat, is het onthouden van een verbale beloning ook al een straf. Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen. Het kan toch niet zijn dat je als trainer niet op de hoogte bent van gezondheidsproblemen. Een goed contact met de ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de club, een houding die het kind overneemt.

WAAR LET JE TIJDENS DE TRAINING OP?

Centraal staat: het leren beheersen van de bal. De training is een speeluur met veel speelplezier en staat onder leiding van bij voorkeur opgeleide deskundigen. Zorg voor een vaste structuur tijdens het instructiegedeelte van de training. Zorg dat alle spelers als je iets voordoet je goed kunnen zien en horen. Denk hierbij aan de zon, laat de spelers niet tegen de zon in kijken en probeer de wind in de rug te hebben (je wordt dan beter verstaan). Zorg dat de spelers bij je in de buurt zijn als je iets uitlegt. Let er bij duiveltjes op dat je niet te veel in eens voordoet en uitlegt. Begin pas met de uitleg voor de volgende oefening als alle spelers klaar zijn! Omdat de kinderen in hun gedachten nog met de vorige oefening bezig kunnen zijn; ze gaan immers sterk op in de beweging, moet je ze eerst even bij de les halen. Je kunt dit doen door vragen te stellen. Zorg ervoor dat er geen afleidende spullen in de buurt zijn: een pion en een bal nodigen uit te spelen in plaats van opletten. Voordoen en na laten doen blijft het belangrijkste instructiemiddel. Het kind leert immers het meest door concrete waarneming: een plaatje werkt beter dan een praatje. Doe meerdere keren voor. Duiveltjes zien niet alles in één keer, pas na een paar keer voordoen, begrijpen ze de bedoeling. Het allerbelangrijkste is te werken aan een brede bewegingsscholing. Gebruik hiervoor speelse bewegingsvormen waardoor het bewegingsgevoel wordt

ontwikkeld. Kies daarbij bewegingsactiviteiten, waarbij alle spelers actief zijn. Wachten past niet bij deze leeftijdsgroep. Zorg voor voldoende variatie in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij het echt speelt. Kleine variaties in organisatie (een andere loopweg; andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen de motivatie weer snel doen toenemen. Specifieke techniektraining is nog niet aangewezen! Leg ook nog niet het accent op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist op deze leeftijd namelijk in tegen de natuur van het kind. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is te scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteit het accent op liggen. Bij de wat oudere duiveltjes ontstaat wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken: nu wordt vergelijken mogelijk (regels). Het spel blijft het karakter dragen van spelen; winst/verlies is wel belangrijk, maar symbolisch; het blijft maar spel! Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin!

Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelletjes en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme, bovendien wint en verliest iedereen zo een keer! Ben zelf een spelleider en geen scheidsrechter. Omdat we toch wat, zij het bescheiden en zeer eenvoudig aan basistechnieken doen, heeft ieder duiveltje een eigen bal. Geef de kinderen alle ruimte om te spelen en doe dat bij voorkeur in kleine groepen. Laat ze ook zelf zoeken naar oplossingen; kauw niet alles voor! Zo ontwikkel je spelcreativiteit, wel een zaak van lange adem, maar het wérkt! Het balgevoel is bij hen nog zwak: laat ze ontdekken wat een bal doet bij rollen/stuitten. Leer op eenvoudige wijze basistechnieken aan en verbeter de coördinatie. Werk aan het overwinnen van de angst voor de bal; geef een maximale hoeveelheid balcontacten; laat ze veel individueel spelen met de bal, maar doe ook kleine partijtjes (1:1, 2:2 en 3:3).

Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel (geen) aandacht besteed zou mogen worden aan het competitie element. Besteed enige aandacht aan traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties. Bij de tweedejaars kan heel voorzichtig begonnen worden met het aangeven van een goede veldbezetting met als doel het op een hoopje voetballen te voorkomen. Dit kan men doen bij: 4:4 in de basisvorm als trainingsonderdeel en bij 7:7 bij de (competitie)wedstrijden.

SPELCONCEPT

De spelers zijn nog erg balgericht. Daarom dient de begeleiding vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is. Wat ze wel begrijpen is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, want ze doen er alles voor om de bal te hebben. Eigenlijk is de hele speelwijze van de duiveltjes terug te brengen tot vier kernbegrippen: - Pingelen, dribbelen: Hoe kan voetballend de bal beschermd worden tegen afpakkers - Lummelen: Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden? - Mikken: Hoe kan voetballend een doel geraakt worden? - Scoren: Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Met behulp van deze kernbegrippen zijn vrij gemakkelijk allerlei voetbalsituaties te creëren. Gebruik daarbij veel hulpmiddelen (pionnen, doeltjes, ballen, paaltjes, hesjes enz.) Natuurlijk kunnen de verschillende speelgebieden gecombineerd worden en op den duur is dat zeker de bedoeling. Maar het

accent kan maar op één gebied tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor de spelers te groot wordt. En dat zou de logische opbouw en daarmee het leerproces verstoren.

LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN

Het duiveltje is in de leeftijd van 5 à 6 tot 8-9jaar. Het duiveltje is reeds (7-8 jaar) of ontgroeit langzaam de kleuterfase (5-6 jaar). De pure speelinstelling gaat plaats maken voor een leerinstelling en daarom is het best een geschikte leeftijd om met voetballen te beginnen. Spontaan bewegen, lekker spelen en plezier hebben, samen met leeftijdgenootjes, dat zijn de na te streven uitgangspunten voor deze leeftijdscategorie. Hoewel deze spelertjes nog in de fase van egocentrisch gedrag zitten, is het toch mogelijk ze enkele basisregels voor een teamsport aan te leren. We zien eenvoudig samenwerkingsgedrag; de spelers leren met elkaar samen spelen. Over het algemeen is er op deze leeftijd nog weinig sprake van wedijver en prestatiegerichtheid. Het kind gaat nog sterk uit van zichzelf. Ze kunnen dan ook volledig opgaan in hun eigen spel en hun eigen wereld. Ze zijn nog individueel, op zichzelf gericht en hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Ze willen wel graag bij een groep horen en het erbij willen horen is vaak belangrijker dan wat die groep kan of doet. Op deze leeftijd kennen de kinderen nog geen vaste groepsstructuur, ze hebben vaak nog geen vaste vriendjes, maar er zijn wisselende, meestal kortdurende vriendschappen. Door deze nog egocentrische spelinstelling komen samenspel en tactiek nog niet echt aan bod. Het kind kan nog niet via een omweg zijn doel bereiken. Voor het duiveltje is het afpakken van de bal de eerste doelstelling en het erachteraan hollen een tweede. Daarom wordt er dus het op een hoopje gevoetbald. Het is namelijk volledig tegen de natuur van het kind in om weg te lopen van de bal: vrijlopen, of op een plaats te gaan staan waar de bal ver weg is. Zij willen dáár zijn waar de bal is! Het voetballen beperkt zich tot dribbelen, een trap naar voren of een schot op doel. Natuurlijk zijn er al grote verschillen tussen de duiveltjes onderling. Een eerstejaars spelertje van 6 of zelfs pas 5 jaar tegenover het duiveltje van 8 jaar, dat maakt een enorm verschil. Het is heel belangrijk om als trainer of afgevaardigde daar oog voor te hebben. Op deze leeftijd zijn alle duiveltjes snel afgeleid; ze dwalen gemakkelijk met hun gedachten af en ze kijken wat in het rond. Ze zijn onrustig en letten bij uitleg niet altijd op. Het doelgericht leren ontbreekt nog. Maar omdat ze sterk gericht zijn op de trainer/afgevaardigde kan de aandacht wel gevraagd worden. Overigens is dit een van de redenen waarom de trainer/afgevaardigde een belangrijke voorbeeldfunctie heeft! Op deze leeftijd kenmerkt het denken zich nog door concreetheid en fantasie. Hoewel dat laatste, de fantasie, langzaam aan met het ouder worden afneemt. Het kind wordt steeds realistischer, aan het einde van deze fase bestaan sprookjesfiguren en Sinterklaas niet meer. Het concrete denken houdt onder andere in dat het denken sterk gekoppeld wordt aan het zien. Het kind reageert sterk op wat het ziet. De zintuiglijke informatieverwerking is in deze leeftijdsfase erg belangrijk en moet daarom bij het bewegen centraal staan! Dús: laten zien, laten ervaren, laten voelen. Géén uitgebreide uitleg, maar snel en goed, maar niet te lang voordoen! Zoals we straks al zeiden, kan er ook bij deze jonge kinderen al sprake zijn van een behoorlijk niveauverschil. Sommige duiveltjes hebben al de nodige balletjes getrapt met ouders, broers of zussen; andere kinderen hebben op school een goede gymnastiekleraar en er zijn ook kinderen die gewoon veel aanleg hebben. Bovendien kan er een groot verschil bestaan tussen 1e en 2e-jaars spelers. Zo bewegen de 2e-jaars vaak al doelgerichter, beter gecoördineerd. De zogenaamde bij bewegingen verdwijnen. De bewegingsdrang wordt groter; de concrete denk fase breekt aan. Nu kunnen basisbegrippen als voor, achter, links en rechts uitgelegd worden. De egocentrische spelinstelling wordt minder en deze spelertjes beginnen al samen te spelen. Het wedijvergedrag begint langzaam – of sneller – zichtbaar te worden en groepsnormen worden belangrijker. Tijdens de duiveltjesperiode gaan

beoordelingen van prestaties een steeds belangrijker plaats innemen in het leven van het kind. Op school gebruikt men beloningen in de vorm van rapportcijfers, stempels en plaatjes vaak systematisch om de leerprestaties te bevorderen. Tegelijkertijd wordt het kind ook duidelijk gemaakt wat falen en tekortkomen is. Voor dezelfde soort speelse beloningen, maar dan gericht op voetballen, zijn de duiveltjes zeker gevoelig. Voor veel kinderen vindt in deze leeftijdscategorie een eerste kennismaking met het voetballen in clubverband plaats. Alles is nog vreemd en nieuw voor het kind. Daarom vormen het wennen aan regels, materialen, speelveld, accommodatie en leiding de eerste doelstellingen, zeker bij de eerstejaars duiveltjes.

CONSEQUENTIES VOOR DE TRAINING:

Bij deze leeftijdscategorie gaat het vooral om het ontwikkelen van de techniek, het balgevoel, "oog-hand" - en "oog-voet" -coördinatie. Kinderen moeten „de baas worden over en vriend worden met de bal“, zodat de bal middel kan worden om de spelbedoelingen te realiseren.

SPELBEDOELINGEN:

- balbezit
- aanvallen en scoren
- mikken/ schieten
- individueel balbezit houden
- samen balbezit houden
- balbezit tegenpartij
- storen
- bal veroveren/ bal afpakken
- doelpunten voorkomen/ eigen doel verdedigen

METHODISCHE AANPAK:

- van balgewenning naar doelgerichtheid
- van bal als doel naar bal als middel

De trainer/ coach dient te beschikken over kennis van en inzicht in alle voetbaltechnische handelingen, want: „jong(goed) geleerd is oud gedaan“.

OVERIGE VOORWAARDEN ZIJN:

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- per training komen alle spelbedoelingen aan bod
- inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- rekening houden met gering concentratievermogen
- geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- zeer korte uitleg
- eenvoudige opdrachten geven - taal van het kind spreken
- tijd optimaal benutten
- geen lange rijen en geen lange wachttijden!

- zelf voordoen is beter dan uitleggen; en plaats jezelf op dezelfde hoogte als je spelers (hurkzit komt minder dreigend over)
- “Fun” -element moet steeds aanwezig zijn.

GESCHIKTE OEFENVORMEN:

- basisvormen: 1 : 1
- partijvormen: 3 : 2 diversen, 4 : 4 en variaties
- lijnvoetbal
- mik- en scoorvormen
- dribbelen/ drijven

VOETBALWEERSTANDEN:

De bal vormt bij deze leeftijdsgroep de grootste weerstand. Daarnaast zijn voetbalweerstanden o.a. het speelveld (te groot / te klein), de tegenstanders maar ook de medespelers; het is te druk op het veld.

EINDDOELSTELLINGEN BIJ DE OVERGANG VAN DUIVELTJES(U9) NAAR PREMINIEMEN (U10):

Technisch

- met een bal kunnen dribbelen en drijven
- een bal kunnen aannemen met de buitenste voet; liefst links en rechts
- zowel links als rechts een korte pass binnenkant voet kunnen inspelen
- op de juiste manier kunnen ingooien

Extra aandachtspunt: met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef leren geven

Extra aandachtspunt voor de keepers: terugspeelballen met de voet aannemen wanneer daar tijd en ruimte voor is

Tactisch

- de beginselen kennen van het positieospel (kop - vleugel - staart) en nummering van de posities
- bij balbezit; weten dat met elkaar samenspelen vaak beter is dan het alleen te doen
- bij balbezit kunnen samenspelen met teamgenoten

Aanvallers

- de ruimte zo groot mogelijk maken/ houden
- speler met de bal moet door zijn 2 vrije medespelers gesteund worden zodat hij 2 afspeelmogelijkheden heeft
- de bal niet zomaar wegspeelen wanneer er geen tegenstander is die hem af wil pakken
- de 2 medespelers zonder bal moeten op het goede moment met de balbezitter een driehoek vormen
- de trainer/ coach dient de aanvallende 1 – 1 actie op de helft van de tegenstander te stimuleren

Verdedigers

- de ruimte zo klein mogelijk maken/ houden
- niet voor elke bal gaan, de bal een bepaalde kant op dwingen en dan het juiste moment voor balverovering kiezen

Mentaal

- beseffen dat voetballen een teamsport is; winnen en verliezen doe je samen
- leren accepteren dat ieder individu anders is en daar respect voor hebben
- leren dat er hard gewerkt (getraind) moet worden om een goede prestatie te kunnen leveren
- beslissingen van trainers, leiders en scheidsrechters leren accepteren
- wisselbeurten horen er ook bij; iedereen wil graag voetballen

OEFFENINGEN U6 – U9

A. OMHOOG GOOIEN

1. bal omhoog gooien met de twee handen en vangen met twee handen
2. bal omhoog gooien met de twee handen en vangen met één hand
3. bal omhoog gooien met één hand en vangen met twee handen
4. bal omhoog gooien met één hand en vangen met één hand

B. OMHOOG GOOIEN EN KLAPPEN

5. bal omhoog gooien, vlug één maal in de handen klappen en vangen
6. bal omhoog gooien, vlug meerdere malen in de handen klappen en vangen
7. bal omhoog gooien, vlug klappen achter de rug en vangen
8. bal omhoog gooien, vlug klappen op de beide billen en vangen

alle variaties van A en B samen

C. OMHOOG GOOIEN EN SPRINGEN

9. bal omhoog gooien, één maal springen en vangen
10. bal omhoog gooien, meerdere malen springen en vangen
11. bal omhoog gooien, vooruit /achteruit springen en vangen

alle variaties van A, B, C

D. OMHOOG GOOIEN MET BOTS

12. bal omhoog gooien, één maal laten botsen en vangen
13. bal omhoog gooien, meerdere malen laten botsen en vangen
14. bal omhoog gooien, laten botsen en vangen boven het hoofd
15. bal omhoog gooien, laten botsen en vangen voor de bal het hoofd passeert

E. GOOIEN EN EEN LICHAAMSDEEL ERBIJ

16. Bal omhoog gooien, toetsen met de voet en opvangen (1 x jongleren)
17. bal omhoog gooien, 2 x toetsen met de voet en vangen
18. bal omhoog gooien, terugtrappen met de bil en vangen
19. bal omhoog gooien, koppen en vangen
20. bal omhoog gooien, toetsen met de hand (onderkant / bovenkant) en vangen

F. VOLLEYBAL , PINGPONGEN en BASKETBALLEN

21. bal omhoog toetsen (1 of meerdere keren) met beide handen boven het hoofd (volley)
22. bal omhoog toetsen (1 of meerdere keren) tot hoofdhoogte met de hand (pingpong)
23. bal toetsen onderhands , kaatsen met de grond , dribbelen (basket)
24. variaties: één of meerdere keren de oefening met al dan niet een bots(en) erin

G. TRUKJES, ECHTE TOVENAARSKUNSTEN

25. vliegtuigje: kind zit voorovergebogen en legt bal in zijn nek, opleider helpt beetje met tip van zijn vinger om de bal in de nek te laten liggen. Variaties: enkele stappen vooruit, aantal seconden dat de bal blijft liggen (vriendjes kunnen elkaar wat helpen)
26. pelikaantje: speler legt balletje tussen zijn voet en zijn onderbeen (in het putje) en probeert als een pelikaan stil te gaan staan , één been op de grond en het andere in de lucht met de bal erop. Variaties: aantal seconden dat de bal blijft liggen, been hoog in de lucht
27. handje draai: de bal ligt stil op de bovenkant van de hand en in een poging probeert de 5-jarige de bal op de onderkant van de hand te krijgen d.m.v. de hand om te draaien.
28. meneer spaghetti-buikje: bal in de handen, gooien en razendsnel opvangen onder of op het T-shirt. Variatie: bal op het T-shirt laten liggen, omhoog gooien en vangen met de handen.
29. standbeeld: een standbeeld vormen door bal op het hoofd, bal op de hand, bal op
30. springbal: de bal zitten tussen de twee voeten geklemd en de kleuter springt omhoog en probeert de bal te vangen (variant : na een bots)
31. wippertje: de bal ligt op de grond en de kleuter wipt de bal met de tip van zijn voet omhoog en vangt deze op (variant: na een bots opvangen één of twee handen)

Tot slot

Je ziet als jeugdopleider en duiveltjestrainer dat je eindeloos kunt variëren in het aanbieden van deze oefenstof. Onthoud nogmaals heel goed dat één goede demo of beeld meer zegt dan duizend woorden, dus hier ligt een belangrijke taak voor de jeugdopleider weggelegd. Ook het resultaat is niet van hoofdbelang, wel het enthousiasme van het kind (mentale begeleiding), de ontplooiing van het kunnen van de kleuter en de ontwikkeling van fijne en grove motoriek zijn daarentegen wel heel belangrijke facetten die hier aan bod komen!

ENKELE VOORBEELDEN VAN 'LEER'SPELLEN:

- **Piet piraat**

Dit is ideaal als opwarmingsspel.

Basisopstelling van de kinderen:

Iedereen staat op de lijn met/zonder bal (je kan variëren), de trainer duidt twee of drie piet piraten aan, er wordt verteld dat de piraten de visjes (andere kinderen die op de lijn staan zullen opeten als ze niet vlug genoeg aan de overkant (groene lijn) zien te geraken.

De 2 piraten nemen plaats, een meter achter de groep visjes, weliswaar zonder bal, op het fluitsignaal lopen de visjes weg met of zonder bal aan de voet en proberen de piraten de visjes aan te tikken, op te eten. Wie aangetikt is, blijft staan en steekt zijn hand uit, kan verlost worden door high-five.

Het spel duurt tot alle spelers één of twee keer Piet Piraat geweest zijn.

Tip: maak het leuk, zeg erbij dat de piet piraten heel snel en gevaarlijk zijn, daag de kinderen sportief uit, wie is er bang van piet piraat?

- **Eilandenspel**

Er worden een aantal platte voorwerpen (zoals bv. fietsbanden) gelegd in het vierkant. Het aantal voorwerpen is één minder dan het totaal aantal kinderen.

De kinderen/krokodillen mogen rondzwemmen met hun kindje (bal) in de zee, maar moeten oppassen voor het fluitsignaal, dat wil zeggen dat er jagers afkomen.

Bij het fluitsignaal proberen alle krokodillen op een eiland/band te kruipen, er zal altijd eentje overschieten die als laatste is of geen band vindt, deze krijgt hoedje op zijn hoofd en moet in het midden van de gevaarlijke zee zitten wachten tot iemand hem aflost.

Het gebruik van handen is toegelaten om de bal op een eiland te leggen.

Tip: laat de kinderen/krokodillen dierengeluiden maken om hun fantasie wat te prikkelen.

- **Chineesje**

Alle kinderen, uitgezonderd 2 Chineesjes (kindjes met hoedje op hun hoofd) lopen door elkaar met of zonder bal aan de voet. De twee Chineesjes mogen op het fluitsignaal starten en proberen de andere kinderen aan te tikken, wie getikt is wordt de nieuwe Chinees (wissel van hoedje).

- **Dribbel dribbelspel**

Er liggen twee reeksen van 3 potjes (meter tussen) naast elkaar (meter tussen) met aan het eind van de potjes een doeltje op 2 meter. De kinderen worden in twee groepen gedeeld (vb. supporters van Club Brugge en Anderlecht / de leeuwen en de tijgers, ...) en moeten beurtelings het dribbelparcours afleggen met de bal :

- aan de voet en vrij dribbelen

- aan de voet en remmen bij ieder potje
- aan de voet en slalom tussen de potjes
- aan de voet en rondje maken rond de potjes
- dribbelen met de hand en vrij dribbelen
- dribbelen met de hand en remmen met de handen bij ieder potje
- balletje rollen, vrij rollen
- balletje rollen in slalom
- balletje rollen en remmen bij ieder potje

Aan het eind van de drie potjes staat een doeltje te wachten en de kinderen moeten scoren in het doeltje vooraleer een punt te krijgen.

Er wordt dus een wedstrijdje gespeeld wie eerst tien doelpunten haalt (trainer telt de doelpunten op en steekt er spanning in).

- **Vliegende schotelspel**

Op het eind van de training krijgen de kinderen een opruimopdracht:

alle ballen worden in het veldje getrapt , alle hoedjes (vliegende schotels) worden in het luchtruim gegooid, alle vestjes worden weggegooid, ...

De trainer duidt x aantal kinderen aan voor de kegels, x aantal kinderen voor de schotels, voor de vestjes en de overige kinderen steken de ballen in de net. De kinderen krijgen twee minuten tijd om alles op te ruimen, er wordt dus ook afgeteld (en nu nog een minuut , ...). Variant: hand in hand alles opruimen (per twee, in groep).

- **Eendjesspel**

De kinderen worden in twee groepen gesplitst , de ene groep neemt plaats aan de linkerkant van een duiveltjesdoel (in een rij) en zijn de eendjes. De andere spelertjes nemen plaats op de vuurlijn (potjeslijn) en zijn de jagers. Op het fluitsignaal lopen de eendjes rond het doel , de jagers vuren hun bal af met de hand of voet, wie geraakt wordt door een kogel/ bal wordt ook jager. Het spel eindigt wanneer één eendje overschiet. Daarna wisselen.

- **Poes-woef spel**

Alle spelers (poesjes) krijgen een vestje (staartje) in de broek die wat uitsteekt, behalve twee kinderen (hondjes die de poesjes in de staart zullen bijten). De poesjes lopen in het vierkant rond (met of zonder bal), op het fluitsignaal lopen de wilde honden weg van de trainer en proberen de poesjes hun staart af te nemen . Als een hondje een staart heeft afgenomen dan wordt het poesje een hond en de hond een poesje (steekt dus het staartje in zijn broek).

- **1-2-3 piano**

Alle spelertjes staan op de rode lijn , behalve één = piano (die kan voorbeeld de flinkste van de training zijn), op het fluitsignaal telt de piano (best ondersteund door de trainer) af van 1, 2, 3 piano. Ondertussen lopen alle kinderen vooruit met de bal, op piano draait de piano zich om en duidt de kinderen aan die bewegen of waarvan hun bal nog rolt. Deze kinderen moeten 3 grote passen achteruit. De winnaar is diegene die als eerste de piano aantikt.

- **camion woef-woef spel**

Alle kinderen met bal (hondjes) lopen door elkaar (met of zonder bal), behalve twee kinderen (camions), deze staan bij de trainer. Op het fluitsignaal lopen de camions (zonder bal) in het vierkant en proberen de hondjes te tikken, deze worden dan camion. Dus moeten de kinderen opletten dat ze hun balletje (hondje) niet kwijtraken aan de camion (die heel snel en gevaarlijk zijn). Dus balletje dicht bij de schoen.

- **garagespel**

Alle kinderen krijgen van de trainer 2 potjes en bouwen daarmee een garage (metertje tussen de potjes). De kinderen (auto's) mogen rondrijden in het vierkant en krijgen opdrachten

- traag rijden door de garages
- snel rijden (broem broem mag je horen)
- remmen tussen de garages (remmen moet je horen)
- remmen en draaien in de garage
- rond de garage dubbel nulletje maken (8)
- rond de garage rijden en potje meebrengen naar de trainer (de opruim)

... telkens tien keer per oefening, wie eerst tien heeft tuut heel luid.

- **Afwerken op doel**

Bij het afwerken op doel kan je eindeloos variëren.

Gebruik van plastic kegels, ventjes, gatendoel, hoedjes in de netten of op de deklaf, ... kan je oefening aantrekkelijk en leuk maken en is ideaal om het mikken aan te leren.

In je voorbereiding tot schieten op doel kan je verder gebruik maken van hoedjes (zie dribbel spel), latjes (balletje over het latje, slalom ertussen, ...), of de trainer die balletje rolt en een opdracht geeft (bal remmen, tikje vooruit, trap – bal remmen, draaien, draaien, trappen – gebruik van links, rechts tikje).

- **Wedstrijdvormen**

In wedstrijdvormen kan je ook eindeloos variëren, de makkelijkste manier om debutantjes te leren voetballen is 1 tegen 1 te laten spelen. Je zorgt voor een klein veldje en legt telkens 2 potjes als doel

Wanneer je voorbeeld 5 tegen 5 speelt, zie je vaak dat de debutantjes hier echt nog niet rijp voor zijn en door elkaar lopen, alsook op een hoopje.

- **Eindkreet**

Kinderen houden van structuur, dus een vast begin- en eindsignaal. Als eindsignaal is een eindkreet goed te gebruiken.

Middenbouw

Preminiemen U10 - U11

De Preminiementrainer

Hij is iemand die weet dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij is hij vooral begeleider, die de spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens de training bewaakt de trainer de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Hij is voor zijn spelers meer kameraad en opleider, iemand met een echte voorbeeldfunctie, meer dan de voetbalkenner met allerlei tactische vondsten. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ook ouders hiervan te overtuigen.

IDEËN/TIPS VOOR DE PREMIEMENTRAINER

Laat de spelers vooral wennen door spelen. Spelvormen waarin spelers zelf op zoek gaan naar voetbaloplossingen dienen centraal te staan. Het accent moet liggen op het ontwikkelen van technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel (in beide benen), dribbelen/drijven, passen/trappen, enz. Leg bij de technische en coördinatieoefeningen (in deze fase heel belangrijk) ook nadruk op algemene lichaamsbeheersing. Lopen, huppen, springen, draaien, stoppen en starten. Bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal is het belangrijk eenvoudige vormen te kiezen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie/avontuur (tikkertje met de bal aan de voet, bal in cirkel houden, enz.) Houdt het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is: hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen? De preminiem herkent de spelsituaties beter en sneller in kleine groepen (4 tegen 4) dan in grotere vormen dan 6 tegen 6 of 8 tegen 8. Biedt de spelers door allerlei variaties van 4 tegen 4 tot en met 8 tegen 8 zoveel mogelijk voetbal specifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen. Leer ze wél de basisspelregels, maar doe dat op een wijze die past bij deze leeftijd. Voer de reactiesnelheid op door loop -en oefenspelletjes (tikkertje of plaatsen van de bal in diverse bewegingsvormen). Bevorder het samenspel door veel voor de spel -en wedstrijdvorm te kiezen. Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel; vergeet daarbij niet het wij-gevoel.

WAAR LET JE TIJDENS DE TRAINING OP?

Allereerst moeten we ons realiseren dat de verschillen tussen de 1e-jaars preminiemen en 2e-jaars groot kunnen zijn. De jongste spelers zijn vaak nog erg speels en hebben een beperkte concentratievermogen, de ouderen -lees rijperen- zijn veel leergieriger. Daarom moeten we ook hier in meerdere groepen trainen, al zal dat voor veel clubs vanwege gebrek aan jeugdtrainers problemen kunnen opleveren. Toch is dit gezien de genoemde grote onderlinge verschillen en de gesignaleerde concentratieproblemen zeker aan te raden. Het gebeurt bij clubs wel vaak dat door het ontbreken van gediplomeerde trainers ouders voor een relatief korte periode de rol van trainer/afgevaardigde overnemen. Deze goedwillende ouders hebben meestal grote behoefte aan begeleiding en oefenstof. Het is de taak van de verantwoordelijken in een club om aan die behoefte te voldoen.

WELKE OEFENSTOF KIEZEN WE?

Heel belangrijk is die oefenvormen te kiezen die voor veel voetbalplezier zorgen. Beleving dus! Maak daarbij gebruik van veel hulpmiddelen: pionnetjes, allerlei doeltjes, paaltjes (let wel op veiligheid!), hesjes en laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven. Elke speler heeft een bal. Probeer achter de fantasiewereld van deze kinderen te komen. Bij de jongsten kan een tikspel in een zogenaamd spannend bos nog aanspreken. De oudere preminiemen zullen veel plezier beleven als ze hun eigen Club Brugge - Anderlecht op training kunnen spelen. Of als de trainer ze vergelijkt met de voetbalvedetten die ze goed kennen. Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet té kleine doeltjes). Herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering. Verbeter coördinatie en balgevoel. Leer ze zoveel mogelijk voetbalbasistechnieken aan zoals: balgevoel (beide benen) traptechniek, aan- en meenemen, koppen enz. Streef naar veel balcontacten (ook via huiswerk). Veel onbewuste vorming (door kiezen van de juiste organisatievormen). Zie wedstrijden (ook in competitieverband) nadrukkelijk als een spel met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING

Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid. (Er wordt niet met paaltjes gegoooid!); Geef hier het goede voorbeeld door altijd de doelen goed vast te zetten. Er zijn al teveel ongevallen gebeurd met omvallende doelen! Komen tot het aanleren van voetbal: leren spelen door spelend leren. Accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt); Veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden via veel balcontacten en variatie); Via 1 tegen 1 en 4 tegen 4 komen tot 8 tegen 8, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen; Het eenvoudig samenspel ('eerst kijken') stimuleren, bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun spelpeil; De relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen; De wedijversituatie op meerdere manieren beperken en zeker niet nodeloos verscherpen (regelmatig nieuwe indelingen maken); Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en met meer begeleiders; Trainingsvormen mogen niet lang duren; Spelers zelf laten meewerken in organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal; Elke speler een eigen bal; Situatief coachen; Plaatje in plaats van praatje (voordoen); Aanwijzingen geven tijdens de oefening; Vragen stellen aan de spelers en zelf oplossingen laten bedenken!!

SPELCONCEPT

De preminiemen spelen in competitieverband 8 tegen 8 op een half veld met twee kleine doelen. Leer ze nu op eenvoudige wijze de drie spelfases:

Balbezit: Maak het veld groot (breedte en lengte)

Positiespel (driehoeken maken) Aansluiten linies Opbouw vanaf de keeper.

Balbezit tegenstander:

Veld klein maken (knijpen, dat wil zeggen dat als de bal aan de zijkant is, de verdedigers van de andere kant naar binnen komen) Op de bal verdedigen (vooruit verdedigen) Elkaar rugdekking geven.

Omschakeling (balverovering en balverlies) Direct/snel reageren!

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD

Bij deze leeftijdscategorie is de betrokkenheid van de ouders vaak nog erg groot. Helaas vertaalt die betrokkenheid bij wedstrijden zich nogal eens in verkeerd gedrag langs de lijn. Het is een goede zaak om dit voor het seizoen met de ouders bespreekbaar te maken. We vinden dat alle spelers recht op voldoende speeltijd hebben. Het is onjuist om vanwege het wedstrijdresultaat de minder goede voetballers veel langer aan de kant te houden. We nemen aan dat er ook geen verschil gemaakt wordt in de hoogte van de contributie voor goede en minder goede voetballers!!?? De wedstrijd is bij onze preminiem een middel en dus geen doel op zich. In de match leert hij zijn voetbalkwaliteiten te ontwikkelen. Het uiteindelijke wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor de (doelstellingen van opleiding van) de jeugdtrainer of afgevaardigde! Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je direct dat de beste voetballers toch blijven pingelen/dribbelen! (het goed kunnen passeren van een tegenstander heeft later ook zijn voordelen) Spelers mogen fouten maken! In de korte wedstrijdbespreking slechts een zeer beperkt aantal aandachtspunten naar voren laten komen en daarop ook in de rust of na de wedstrijd terugkomen. Steeds positief en opbouwend coachen. Gun iedereen voldoende speeltijd, ook de spelers met minder kwaliteiten. Maak duidelijk aan ouders wie de coach is en wat zij wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzingen) moeten doen. Zorg voor de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk!

AANDACHTSPUNTEN BIJ POSITIESPELEN

De aanvallers moeten het veld groot houden, want... Niet stilstaand afwachten, maar op je voorvoeten bewegend de bal steeds verwachten Open aannemen, dat wil zeggen de bal steeds met het buitenste been aannemen (als de bal van links komt, met rechts aannemen) Beide benen gebruiken om aan te nemen en te passen Kijken voor je een ander aanspeelt De bal naar de kant spelen waar de verdedigers niet zijn Na afspelen, de bal breed een stukje nalopen (om direct weer aanspeelbaar te zijn) Elkaar hard en strak aanspelen Alle ballen moeten laag blijven (beneden de knieën spelen), daardoor zijn deze gemakkelijker aan te nemen of direct door te spelen) Als de verdediger niet aanvalt, wachten met de bal af te spelen, maar de verdediger ook weer niet te dicht bij laten komen Als de speler naast jou wordt aangespeeld, maak jezelf dan aanspeelbaar naar de bal De bal diep spelen als het kan Als de verdedigers niet aan de bal komen het veld een stukje kleiner maken of twee andere spelers aanwijzen (die nog niet of slechts heel kort in het midden gestaan hebben) Het is lang niet altijd zo dat degene die de bal verspeelt een fout maakt (en dus verdediger wordt), hij kan bijvoorbeeld

ook slecht zijn aangespeeld. In de loop van het seizoen leren de spelers te zien wie de fout maakte. Aanspelen: te hard/zacht, hoog (dus moeilijk aannemen), verdediger te dicht bij de medespeler.

LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN

Preminiemen hebben een grote bewegingsdrang. Het inoefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan als duiveltje. Technisch zijn er grote verschillen in handigheid met de bal, maar het motorisch leren verbetert snel, zodat de basistechnieken effectief bijgebracht kunnen worden. De coördinatie is nog beperkt ontwikkeld. De hoge bewegingsdrang overheerst heel sterk. Preminiemen denken heel concreet en ook vaak zwart-wit. Ze hebben nog een beperkt inzicht in de spelregels. Ze zijn beter in het zien van spelovertradingen dan in het interpreteren ervan. De preminiemen hebben vaak een speelse en spontane instelling. Hun succesbeleving is vooral egocentrisch. Als je als trainer of als afgevaardigde de spelers weet te raken, dan zijn ze zeker bereid om de eerste stappen op het gebied van

wedstrijd- en groepsdiscipline te zetten. De concentratie ontwikkelt zich weliswaar maar is toch vaker een probleem. Een lange wedstrijdbespreking is taboe. Korte, duidelijke afspraken dus. Laat ze vooral zelf al meedenken over voetbaloplossingen.

Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen.

Het balgevoel wordt al wat beter. Ze hebben al een geldingsdrang (willen graag winnen).

Er is samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties.

Consequenties voor de training Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen vereenvoudigde voetbalsituaties: de basisvormen 4 : 4 en 8 : 8. Het accent ligt hierbij op de techniek. Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel of de oefenvorm nog wordt gespeeld, of er nog FUN is en of er nog wat wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- keuze van de juiste oefenvorm
- het duidelijk maken van de spelbedoeling
- veldbezetting / teamorganisatie
- het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- het manipuleren van de speelveldgrootte; groter of kleiner maken
- het manipuleren met het aantal spelers/ tegenstanders; meer of minder
- het gebruiken en/ of aanpassen van de spelregels
- het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel

GESCHIKTE OEFENVORMEN

- basisvormen: 1 : 1,
- partijvormen: 3 : 2 diversen, 4 : 4 en variaties
- lijnvoetbal • mik---- en scoorvormen
- dribbelen/ drijven

EINDDOELSTELLINGEN BIJ DE OVERGANG VAN PREMNIEMEN (U11) NAAR MINIEMEN (U13):

Technisch

- op snelheid en onder weerstand kunnen dribbelen en drijven
- kunnen kappen en draaien
- een bal op alle manieren kunnen aannemen; met beide voeten, (boven)benen, borst
- met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef kunnen geven
- een combinatie kunnen aangaan; 1 – 2, kaats
- een goede voorzet kunnen geven
- een bal kunnen kappen vanuit stand - lichte ballen gebruiken!
- een 1 – 1 duel aan kunnen gaan
- tenminste 1 schijnbeweging beheersen extra aandachtspunt voor de keepers: terugspeelballen met de voet aannemen wanneer daar tijd en ruimte voor is

Tactisch

- het positieospel 3 : 1 kunnen spelen.
- de beginselen kennen van het zone voetbal, principes voor aanvallers en verdedigers blijven in grote lijnen gelijk

Als aanvaller

- de ruimte zo groot mogelijk maken/ houden
- de balbezitter moet nu ook de dieptepass door het midden kunnen spelen; deze speler heeft nu dus steeds drie afspeelmogelijkheden

Als verdediger

- de ruimte zo klein mogelijk maken/ houden
- de 2 verdedigers elkaar steeds goed rugdekking moeten geven door schuin achter elkaar te verdedigen.
- de achterste speler coacht de voorste in de juiste richting en probeert de dieptepass te voorkomen waardoor de bal kort gespeeld moet worden.
- op het juiste moment een aanval op de bal doen
- ook nu is het weer van belang dat steeds één kant van de balbezittende speler moet worden afgeschermd, zodat de verdedigers kunnen sturen waar de bal heen zal worden gespeeld.

Mentaal

- leren coachen van medespelers
- weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en voor wat betreft het nakomen van regels
- weten dat wisselbeurten ook kunnen afhangen van de trainingsopkomst, -inzet en van de wedstrijdinstelling en – beleving
- overigens kan ook met het betreffende team de afspraak worden gemaakt dat bij toerbeurt iedereen een wisselbeurt krijgt
- spelregelkennis op willen doen
- zie ook bij duiveltjes

Miniemen U12 - U13

LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN

De miniemen vormen een belangrijke leeftijdsgroep. Kinderen in deze leeftijdscategorie zijn vaak heel enthousiast, leergierig en vragen om technische aanwijzingen. Hoewel de miniem sneller van begrip is dan de preminiem en langer kan luisteren naar instructie, pikt hij vooral veel op door een goed voorbeeld van de trainer. De miniem is sterk visueel ingesteld en leert min of meer op het eerste gezicht. Het motorisch leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel kunnen worden aangeleerd. De iets oudere miniem is motorisch vaak een volwassene in notendop. Daarom is het nu de ideale tijd om technische vaardigheden aan te leren. Nadat de grove motoriek in relatief hoog tempo is verwerkt, kan aandacht worden besteed aan verfijning en uitbreiding. Op mentaal vlak ontwikkelt zich een eigen mening. De drang om zich te vergelijken met anderen neemt toe. Dat geldt ook voor de kritiek op de eigen prestaties en die van anderen. Hoewel de succesbeleving nog sterk individueel gericht is, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en daardoor een groepsgevoel. Op miniemen leeftijd wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Ook het samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht zijn voor tactiek en samenspel. Liggen in de vorige fase (preminiem) de accenten op spelend leren, nu vindt er geleidelijk een verschuiving plaats naar het leren door spelend oefenen. De bewegingsdrang is meer gecontroleerd en mede daardoor is een hoog leertempo mogelijk. Bij sommige vroegrijpe kondigen zich het begin van (de problemen van) de puberteit aan. Er kunnen dus al verschillen ontstaan in prestatieniveau tussen vroeg - en laatbloeiers. De lichaamsbouw bij de meeste miniemen is harmonisch. Het kind zit nog lekker in zijn vel. Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich dan ook snel. Zo is het coördinatievermogen bij voldoende lichaamservaring zelfs optimaal. De voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen. Besteed bijvoorbeeld aandacht aan het nemen van hindernissen, waarbij eisen worden gesteld aan aspecten als behendigheid en coördinatie. Hoewel de belasting nog gedoseerd moet worden, kunnen aspecten als snelheid en reactievermogen de volle aandacht krijgen. Een miniem wil groot zijn. Wie iets kan, die is iets en die telt mee. Vooral de oudere miniemen zullen al bewust bezig zijn met het verwerven van een plaats binnen de groep. Als je lichamelijk goed in elkaar zit en je kunt wat met je lichaam, dan win je aan status. Kinderen in deze fase vergelijken zich dan ook sterk met elkaar. Wedijver en prestatiezucht nemen toe. De trainer kan daar op in spelen door tijdens trainingen oefenvormen te kiezen, waarin wedijver aan de orde is. Deze prestatiezucht en het enthousiasme van de miniem en het gebruik van wedstrijdgerichte vormen mogen overigens niet voortdurend ten koste gaan van de technische uitvoeringswijze van de beweging, de onderlinge sfeer in de groep en het tactische overzicht en samenspel. Relativeer als trainer van tijd tot tijd het resultaat en de prestaties. De miniem kent meestal geen angst, is een avonturier en ontdekker. Hij richt zich op dingen om hem heen die te zien zijn en die in de directe toekomst zijn te verwachten. Hij is over het algemeen geen denker of piekeraar en tracht zijn doel zonder al te veel omwegen te bereiken en dat is ook in zijn spel terug te zien. Angst is hem onbekend, omdat hij nog niet zo sterk nadenkt over de gevolgen van zijn acties. Hij leeft hier en nu. Daardoor vergeet hij een nederlaag of overwinning zeer snel. De band met de jeugdtrainer wordt groter naarmate de persoonlijke gesprekken gaan over de vorderingen van de miniem.

In deze leeftijdsfase wordt de basis gelegd voor een eventuele voetbalcarrière. Het is niets voor niets dat men hier al begint met scouting en selectiewedstrijden.

ALGEMEEN: VISIE

Miniemen moeten de elementaire beginselen van de teamfuncties (verdedigen, opbouw en aanvallen) steeds beter gaan beheersen. Het aanleren van basistechnieken en het verbeteren van de coördinatie dienen centraal te staan. De weerstanden nemen toe, de oefenvormen kunnen al complexer zijn. Ook de trainer en ouders stellen meer eisen. Belangrijk is dat de trainer ervoor zorgt dat de individuele ontwikkeling en beleving centraal blijven staan. Mét bal dient de vrijheid van handelen gestimuleerd te worden! Miniemen kunnen al een bepaalde voorkeur voor posities hebben. Toch is het aan te raden deze spelers nog niet aan één bepaalde positie te koppelen. Streef dus nog niet naar specialisatie, maar zorg voor een multifunctionele ontwikkeling. Bied daarom ook zoveel mogelijk oefenactiviteiten aan. Doe dit vooral in spelvorm en door het inbouwen van zoveel mogelijk balcontacten. Het stimuleren van thuis oefenen is belangrijk, denk aan de discussie van het straatvoetbal van vroeger. Breng een aantal verschillende organisatievormen in en probeer bij wedstrijdje een goede veldbezetting aan te leren. Het aanleren van een goed positiespel begint hier!

DE MINIEMENTRAINER

Deze trainer moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdscategorie als uitgangspunt neemt: hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op aanvaardbaar niveau. Als miniementrainer hoef je minder dan bij de preminiemen of duiveltjes te reageren op het moment zelf. Miniemen kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat elke miniementrainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren. De trainer van deze leeftijdsgroep reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

IDEËN/TIPS VOOR DE MINIEMENTRAINER

Ook bij de miniemen is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef een toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkelingen staan voor de trainer voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties (van hun kind) belangrijker vinden. Stimuleer dat kinderen ook buiten het speelveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatiebehoefte van deze kinderen: wie kan de volgende week de bal al 50 keer hooghouden?, of wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen? Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor miniemen is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de miniem te laten leren! Verplaats je als trainer in de miniem, spreek kindertaal, durf een toneelstukje op te voeren op het trainingsveld en daag de speler uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen. Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1 tegen 1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Creatieve voetballers zijn nog steeds in de minderheid ten opzichte van de eenheidsworsten. Moedig in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan! Miniemen nemen snel het enthousiasme van hun trainer over. Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan tweebenigheid. Laat dus oefenvormen met zowel het rechter- als het linkerbeen uitvoeren. Train in een hoog trainingsritme. Sta niet te lang stil door een uitgebreide mondelinge uitleg. Geef niet teveel tactische tips tegelijk. Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe

uitdagingen dan één lange partij. Stimuleer miniemen zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching veel vragen te stellen. Wees consequent in de hantering van regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van te voren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van de regels. Haal bij groepswijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten er uit. Waak er voor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het wel doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties (uitlachen en dergelijke) gaan al een belangrijke rol spelen. Leg een goed contact met de -miniem-. Contact opbouwen gebeurt nooit van één kant. Zorg voor een tweerichtingscommunicatie. Dat begint al met een praatje in de kleedkamer. Ook vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer. Een goede relatie tussen trainer en deelnemers is een basisvoorwaarde om tot leerprestaties te komen. Beloon prestaties! Deze jongens zijn gevoelig voor complimenten. Met beloning wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat. Daag de kinderen gerust eens uit. Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend. Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een dooernstig gezicht.

WAAR LET JE TIJDENS DE TRAINING OP?

Als je goed kijkt naar een miniemenmatch zie je dat ze vaak alleen dieptepasses geven. 'Zoals de voeten staan, zo gaat de bal. Door tijdens de training te werken met allerlei dribbelvormen en kapbewegingen (Coervertechnieken) kun je hier veranderingen aanbrengen. Daarnaast kun je in positiespelen en partijspelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de balaanname. De ontwikkeling van de traptechniek is zeer belangrijk. Een miniem wil vaak niet met het verkeerde been trappen, dit geeft immers meer kans tot mislukken. De trainer bemiddelt hierin en motiveert. Werk aan een juiste techniek: de stand van het standbeen, goed inzwaaien met het speelbeen, de bal op de juiste plaats raken, lekker uitzwaaien na het trappen. Op korte en wat minder lange trappen wordt binnenkant voet gebruikt; voor een verdere trap de volle wreef of binnenkant wreef. Buitenkant voet is een moeilijke trap, zelfs voor technisch begaafde spelers, bovendien is een bal met curve vaak moeilijker te controleren voor de medespeler die de bal aan moet nemen. Maar oefening baart kunst! Ook met het koppen hebben sommige miniemen nog wat problemen. Besteed aandacht aan de kopstechniek door op allereerste plaats ze een juiste techniek aan te leren. Breng daarna in oefenvormen opdrachten in van alleen met het hoofd scoren, bijvoorbeeld via handbal, voorzetten vanuit een neutrale zone enz. Het gaat hierbij om de intentie van het willen koppen. Zodra ze wat ouder zijn wordt het koppen vanzelf beter en makkelijker te trainen. Maar overdrijf niet, de laatste publicaties over beschadigingen die bij het veelvuldig koppen kunnen optreden, spreken voor zich. Door het enthousiasme en enorme ijver sluipen vaak slordigheden in het spel, hoewel de technische vaardigheden redelijk tot goed beheerst worden. Breng meer rust in het spel van de miniem. Wanneer er nog op een hoopje gevoetbald wordt, besteed daar dan tijdens partijspelen op de training veel aandacht aan: breed houden of het groot houden van het veld als je de bal hebt!

UITGANGSPUNTEN KEUZE OEFENSTOF

Het overheersende motief voor voetbal is bij miniemen vooral de spelbeleving van de match. Daarom moet er veel aandacht zijn voor spelvormen en kleine partijspelen, waarbij de kinderen leren ervaren wat samenwerking is en het belang er van inzien. Deze leeftijd (volwassene in notendop) is uitermate geschikt voor technische bewegingsvormen. Basistechnieken moeten voorop staan. Houd ook rekening met het gegeven dat het algemene coördinatievermogen nu sterk ontwikkeld kan worden. Laat ze veel bewegingservaring opdoen en zorg voor een goede bewegingsinstructie.

De keuze van de oefenstof wordt ook nu al bepaald door wat er in de match gebeurt. Waar kan/moet je zo al op letten? Je team heeft balbezit: hoe is de balaanname van mijn spelers? hoe wordt er gepast? doet iedereen mee na de pass? (spelen/bewegen) hoe is de veldbezetting? hoe zijn de loopacties zonder bal? Bij balbezit tegenstander: wordt de bal snel afgepakt? hoe worden passes opgevangen? (weggekopt) wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal? Bij balverovering: kijk naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische vaardigheden. Bij balverlies: kijk of de speler zijn fout herstelt en hoe de andere spelers omschakelen.

Vervolgens is het de kunst om de gesignaleerde voetbalproblemen te vertalen in oefenstof. Vele herhalingen zorgen ervoor dat de voetbalproblemen worden opgelost. Enkele algemene punten waar je bij elke training op let zijn: wat is mijn doelstelling? zorg ik voor voldoende leermomenten? is beleving en plezier gegarandeerd? houd ik voldoende rekening met de leeftijd en het niveau van de spelers? (ruimte, afmetingen, vorm, weerstand, regels).

HOE LEER IK GOED POSITIESPEL AAN?

We kennen 3 spelfases: je hebt de bal, de tegenstander heeft de bal én je schakelt snel van balbezit naar balverlies (en omgekeerd)

AANDACHTSPUNTEN VOOR HET AANLEREN VAN GOED AANVALLEND POSITIESPEL:

- de aanvallers moeten het veld groot houden
- niet stilstaand afwachten, maar op je voorvoeten bewegend de bal steeds verwachten
- open aannemen, dat wil zeggen de bal steeds met het buitenste been aannemen (als de bal van links komt, met rechts aannemen)
- beide benen gebruiken om aan te nemen en te passen
- kijken voor je een ander aanspeelt
- de bal naar de kant spelen waar de verdedigers niet zijn
- na afspelen, de bal breed een stukje nalopen (om direct weer aanspeelbaar te zijn)
- elkaar hard en strak aanspelen
- alle ballen moeten laag blijven (beneden de knieën spelen), daardoor zijn deze gemakkelijker aan te nemen of direct door te spelen)
- als de verdediger niet aanvalt, wachten met de bal af te spelen, maar de verdediger ook weer niet te dicht bij laten komen
- als de speler naast jou wordt aangespeeld, maak jezelf dan aanspeelbaar naar de bal
- de bal diep spelen als het kan: diep gaat voor breed; breed gaat voor terug!

AANDACHTSPUNTEN VOOR HET AANLEREN VAN GOED VERDEDIGEND POSITIESPEL:

- maak het speelveld klein een blok:
 - op de helft van de tegenstander, voer meteen pressing, J e kunt meteen weer aanvallen, hebt mogelijkheden voor afstandsschoten, maar let op voor de counter, je geeft veel ruimte in je rug weg
 - zet een blok halverwege je eigen helft, je geeft minder ruimte weg, maar je hebt zelf ook minder ruimte
 - zet een blok vlak voor je eigen goal, je krijgt dan zelf countermogelijkheden. Let op voor schoten uit de 2e lijn speel dicht bijeen, maximaal 10 meter uit elkaar en tussen de verschillende linies jagen doe je samen.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING

Een goed eigen voorbeeld is van groot belang.

Geef bij elke instructie een goed eigen voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten (leeraccenten) in de beweging worden aangegeven.

Houd controle op een correcte uitoefening van de opdracht.

Corrigeer fouten in de beweging zowel individueel als groepsgewijs.

Leg spelers uit waaróm een beweging zó uitgevoerd moet worden. Zo blijven ze beter gemotiveerd.

Geef niet voortdurend eigen oplossingen, maar daag de miniem uit bijvoorbeeld aan de hand van vragen stellen om zelf na te denken.

Besteed veel aandacht aan het samenwerken met elkaar.

Zorg dat je training goed voorbereid is en de organisatie staat!

Begin snel aan de training, geef niet te veel uitleg vooraf en corrigeer als de oefening aan de gang is.

Voordoelen in plaats van bla-bla-verhaal.

Coach situatief, zet de spelsituatie stop en benadruk vooral de goede uitvoering.

Speel met tijd, ruimte (vak groter/kleiner) en spelregels om doelstellingen eerder te bereiken.

Ook verdedigen (bal afpakken) hoort bij het voetbalspel.

Vertaal trainingssituaties naar de wedstrijd.

Stimuleer tweebenigheid.

Let op voldoende beleving en voetbalplezier, maar voorkom overdreven prestatiezucht door als trainer zelf op tijd te relativieren.

Verhoog vanuit coördinatie -en balgevoel oefeningen het bewegingstempo en de handelingssnelheid.

Verbeter het aanleren van voetbalbasistechnieken zoals traptechnieken, aan -en meenemen, koppen enz.

Leer tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, openen, open/gesloten aannemen, opendraaien, indraaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, bijsluiten, jagen, tweede bal veroveren, binnenste lijn, kaatsen, hard inspelen, overtal situatie, diepte voorkomen.

SPELCONCEPT

De opleiding staat zeker tot en met de knapen centraal. Het leveren van prestaties komt na de opleiding. Is dit niet het geval dan gaat de opleiding ten gronde door de prestatiezucht. Dus tot en met de knapen is training en de goede technische en tactische uitvoering tijdens de wedstrijden belangrijker dan het resultaat van de wedstrijd. Maak een begin met het aangeven van taken die aan de verschillende posities in de ploeg zijn verbonden via individuele gesprekken en wedstrijdbesprekingen. Stimuleer verzorgd voetbal met opbouw van achteruit.

Spelconcept bij miniemen

De miniemen spelen in competitieverband 8 tegen 8 op een half veld met twee kleine doelen.

Balbezit

- opbouw van achter uit
- vleugelspelers al iets dieper (opbouw)
- spitsen zo diep en breed mogelijk, spitsen en middenvelders mogen nooit op dezelfde lijn staan. Iedereen is aanspeelbaar!
- vleugelspitsen gaan het 1:1 duel aan en geven een voorzet
- middenvelders zorgen voor ondersteuning
- overige spitsen zijn voor de goal na de voorzet
- goede veldbezetting
- driehoekjes maken
- het opjagen van de tegenstander in de rug.

Balbezit tegenstander

- speelruimte klein maken - zo snel mogelijk weer in balbezit komen.
- direct druk zetten op de directe tegenstander. Let op: laat de tegenstander niet in je rug weglopen
- het knijpen van de spelers aan de zijkanten door elkaar rugdekking te geven.
- laat de spelers op deze leeftijd zelf over de uitvoering van spelhervattingen beslissen, maar bespreek achteraf wel de gemaakte keuzes
- vrij trappen ook eens kort nemen: begin weer te voetballen
- hoekschoppen afwisselen: kort – lang

- niet te ver uit elkaar spelen, zodat over de grond gespeeld kan worden en de linies elkaar kunnen ondersteunen.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD

- geef taken;
- leer ze de basistaken die horen bij alle posities
- geef taken per individu/per speler
- geef de spelers de vrijheid,
- stimuleer eigen initiatief (zeker spitsen)
- streef de punten na die genoemd zijn bij het spelconcept
- spelsysteem stap voor stap verbeteren
- geef na een verkeerde voetbaloplossing de desbetreffende speler(s) de juiste oplossing
- analyseer de wedstrijd en geef leermomenten tijdens de rust en de wedstrijd
- vooral bij minder getalenteerde spelers ebt de concentratie snel weg.
- Spelers bij de les houden
- coach positief en laat spelers vooral eigen oplossingen zoeken
- spreek na afloop ouders er op aan als ze teveel het gedrag van hun kind in het veld willen beïnvloeden
- hamer op accepteren beslissingen van de scheidsrechter.
- In deze leeftijd is aandacht voor fair play----gedrag belangrijk
- zet zoveel mogelijk spelers in en besteed aandacht aan de wisselers.

COACHMOMENTEN:

- opbouw van achter uit
- diepte voor breedte
- ondersteuning van de spitsen
- waar duel 1:1?
- Driehoekjes maken
- veldbezetting balbezit/balverlies en vóór het doel
- loopacties zonder bal.

HET VOETBALLEN VAN DE MINIEMEN

De basis van het leren van de technische vaardigheden is achter de rug, (toch regelmatig herhalen) het gaat nu vooral om het ontwikkelen van inzicht in het spel. Het zone voetbal - het spelen in een opstelling en vooral de belangrijkste principes tijdens de hoofdmomenten in de wedstrijd: - Balbezit eigen ploeg - Balbezit tegenpartij - De omschakeling

Principes bij balbezit eigen ploeg

Opbouwen van achteruit/ veld breed en lang maken / vrijlopen/ pass voor medespeler mogelijk maken: diep gaat voor breed! De omschakeling snel uitvoeren

Principes bij balbezit tegenpartij

Veld klein maken/ dieptepas tegenstander verhinderen dwingen tot breedtespel/ je directe tegenstander opzoeken/ afspeelmogelijkheden van de tegenstander beperken/ afjagen- doorjagen op balbezittende tegenstander. Ook hier de omschakeling snel uitvoeren.

CONSEQUENTIES VOOR DE TRAINING

Dit is de ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen. Het is in deze leeftijdsklasse vrij gemakkelijk voor de trainer om de relatie tussen het moment van de wedstrijd en de training aan te geven. De spelers/ speelsters zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Deze jongens/ meisjes hebben ook veel meer begrip waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken. Gedurende de training dient hieraan aandacht besteed te worden.

GESCHIKTE OEFENVORMEN

- mik- en scoorvormen
- dribbelen/ drijven, duel 1 : 1
- partijvormen: 3 : 1 (in 1 vak/ in 2 vakken), 4 : 2, 5 : 3, 4 : 4, 8 : 4 in diverse variaties
- partijspel 7 : 7

VOETBALWEERSTANDEN

Naast de probleemgebieden "bal", "medespelers" en "tegenstanders" komt nu ook de "coaching" om de hoek kijken. Door het begrip voor de verschillende situaties in zowel balbezit als balbezit tegenpartij, kan er binnen deze leeftijdsgroep begonnen worden met het coachen van elkaar

EINDDOELSTELLINGEN BIJ DE OVERGANG VAN MINIEMEN(U13) NAAR KNAPEN(U15):

Technisch

- de algemene basistechnieken goed beheersen; ook in beweging en onder druk van een tegenstander
- deze basistechnieken zijn: tweevoetigheid, passen/ trappen, balaanname op alle manieren, dribbelen/drijven, schijnbeweging, koppen, ook vanuit beweging en sprong
- het 1of 2x- raken beheersen
- een wisselpass kunnen geven

Tactisch

- spelbedoelingen en basistaken in het 8 : 8, aanleren Zone voetbal
- het moment van 1 of 2x- raken herkennen
- het moment van het geven van de wisselpass herkennen
- het positiespel 3 : 1, 4 : 2 en 5 : 2 beheersen
- de „basisvorm“ 4 : 4 beheersen
- ook in de partijspelen het vrijlopen, aanbieden, „vrije man zien“ beheersen - een medespeler kunnen coachen

Mentaal

- leren dat er strenger wordt toegezien op wat bij de preminiemen al is beschreven: --- discipline wordt aangehaald
- weten dat wisselbeurten ook tactische redenen kunnen hebben, naast het bijvoorbeeld bij toerbeurt of om disciplinaire redenen wissel staan of gewisseld worden
- „willen winnen“ (stimuleren!) – maar niet het belangrijkste maken

Nb: de genoemde einddoelstellingen dienen te worden beschouwd als richtlijnen. Wanneer de jeugdtrainers weten wat de doelstellingen/ richtlijnen zijn, is er al sprake van een rode draad. Dit biedt houvast aan alle trainers bij coaching en begeleiding tijdens trainingen en wedstrijden.

Bovenbouw

Knapen U15

Algemeen: De visie

Op deze leeftijd gaat het er vooral om het inzicht en het herkennen van de hoofdmomenten te ontwikkelen. Ook moet deze spelers duidelijk gemaakt worden dat in het voetbal meer zónder dan mét bal gebeurt, dus meer met je hoofd dan met je benen. In de knapenopleiding gaat het vooral om accenten op het vlak van inzicht en communicatie. U15 moeten dus eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties (verdedigen, opbouwen en aanvallen) leren herkennen en dan binnen een teamorganisatie (4:3:3) kunnen functioneren. Taken en functies dienen op deze leeftijd inhoud te krijgen, steeds weer binnen de drie teamfuncties en gekoppeld aan de plaats op het veld.

Leeftijdsspecifieke kenmerken

Ook bij de knapen kan er nog een groot onderscheid zijn in 1e- en 2e-jaars spelers. Voor de voetballer in opleiding is de knapenleeftijd een belangrijke fase. Ook buiten het voetbal doet de jeugdspeler in deze levensfase een groot aantal indrukken op en ontwikkelt hij tal van begrippen. In deze jaren worden de eerste stappen gezet voor de verdere ontwikkeling van hun referentiekader. Het logisch denken en het leggen van combinaties gaat hen steeds gemakkelijker af, vandaar dat ze relatief gemakkelijk leren op deze leeftijd. De basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd. Vaak zien ze al de oplossing verder weg, maar motorisch kunnen ze dat nog niet waarmaken en andersom heeft de fysiek al sneller ontwikkelde speler zich nog geen gericht kijkgedrag aangeleerd. De U15 krijgen ook steeds meer gevoel voor tactiek. Ze hebben het vermogen om meer abstract te denken. Deze leeftijdsgroep heeft een aantal specifieke kenmerken die het werken met deze groep heel interessant maken. Fysiek gezien bestaan er grote verschillen tussen de individuele spelers. Lengteverschillen van 25 centimeter tussen leeftijdsgenoten zijn geen uitzonderingen. Van soepele bewegende, goed in elkaar zittende en nooit last van blessures hebben, veranderen ze soms in korte tijd in houterig bewegende, wanverhoudingen hebbende slungels, die altijd wel wat lijken te hebben! Er is een snelle toename van de been- en halslengte en niet alles groeit in balans. De “knapen” kunnen maar een beperkte belastbaarheid aan. Ze hebben gedurende een periode problemen met de aanhechtingen van het kniegewricht, overigens vaak met alle gewrichten. Sommige spelers van 13 jaar kunnen al 15 lijken, terwijl in dezelfde groep leeftijdgenoten de kenmerken van een preminiem vertonen! Ook op sociaal en psychisch gebied komt er veel op de jongens af. Er vinden veel veranderingen plaats bij deze leeftijdsgroep; vaak veranderen ze van school, waar ze zelf meer verantwoordelijkheid krijgen, ze maken hiervoor verdere verplaatsingen en ze krijgen huiswerk dat hen veel langer bezig houdt dan voorheen. Daardoor blijft er vaak geen tijd meer over om buiten te spelen. Ze moeten samenwerken in plaats van individueel bezig zijn. Door al die veranderingen zijn knapen vaak meer met zichzelf dan met anderen bezig. Het kind maakt zich ook steeds meer los van het gezin, gaat tegen de mening van volwassenen in en wordt kritischer. Onlustgevoelens en een grote wisseling in stemmingen zijn knapen zeker niet vreemd. Op zoek naar zijn positie binnen de groep kan een kind in deze leeftijd opvallend gedrag vertonen. Het stimuleren van een goede leefgewoonte is in deze leeftijdscategorie zeer belangrijk. Door de snelle ontwikkeling van de speler komt hij in aanraking met de minder goede kanten van de maatschappij, zoals roken en alcohol. Het is een taak van de trainer om hiertegen te waarschuwen en een goede leefgewoonte te stimuleren. De verschillen bij de 1e jaars en 2e jaars zijn vaak enorm. Spelers die net van de U13 afkomen, vertonen nogal kinderlijk gedrag vergeleken met spelers die al een seizoen

bij de knapen spelen. Deze kenmerken zie je ook terug op het voetbalveld. De fysieke verschillen zijn het duidelijkst te zien. Bij de jonge technisch goed ontwikkelde speler van de miniemen springen, nu hij knaap is, plotseling alle ballen van de voet, de snelle speler lijkt niet meer vooruit te branden. In spelvormen zijn duidelijke verschillen te zien tussen spelers die oog hebben voor medespelers en samen oplossingen bedenken en de spelers die altijd eerst zelf de oplossing zoeken en pas, als ze het écht niet meer weten, een afspeelmogelijkheid zoeken. Daarnaast hebben de knapen vaak nog heel weinig rust aan de bal en zoeken zij de oplossingen in de kleine ruimte. Het verplaatsen van het spel door middel van een lange trap behoort meestal nog niet tot de mogelijkheden. Dit betekent dat doormiddel van kort combinatievoetbal de opbouw en de aanval moeten worden voortgezet. Het waarnemen is dan ook gericht op bijsluiten en een goed positie spel. Spelers van deze leeftijd willen niets liever dan winnen! Als trainer kun je hen ervan overtuigen dat je dit alleen kunt bereiken door als team te spelen. Wanneer dit besef bij de spelers is doorgedrongen, willen knapen best al naar de belangen van het team kijken. Ze weten heel goed wie goed of slecht kan voetballen en zullen dat ook duidelijk maken. Daarom moet de knapentrainer zeker al over kennis op gebied van teambuilding beschikken. Door de grote onderlinge fysieke en geestelijke verschillen is het moeilijk om voor deze groep altijd een juiste training voor te bereiden. Als trainer zal je heel wat keren ‘water bij de wijn’ moeten doen en zul je nog al eens merken dat de doelstellingen niet gehaald zijn. Geduld is in deze een schone zaak.

De Knapentrainer

Doordat ze in de puberteitsfase verkeren kunnen knapen vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen in het team heb je als trainer te maken met zowel sterk introverte spelers als jeugdspelers die zich – op zoek naar hun identiteit – nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Je hebt als trainer zowel te maken met het verwenne spelertje, van wie de ouders bij matches de tas nog dragen, als met het doetje dat altijd iets mankeert, de assertieve knokker uit de volksbuurt, de allochtoon met z'n eigen achtergrond en de knul uit de volks- of juist villawijk. Daarom dat je als trainer/afgevaardigde vooral ook over pedagogische kwaliteiten moet beschikken. Een goede trainer weet dan ook op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen in zijn team. Hij is er zich van bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich mee kan brengen. De trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Van een goede knapentrainer kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen houdt aan de afgesproken huisregels. Dat laatste kan alleen als de trainer op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het (4:3:3)-concept, zodat hij de knapen de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel knapen bij de uitvoering van het concept. Deze trainer is in staat om voor zijn spelers al opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

Ideeën/Tips voor de Knapentrainer

Knapen testen heel graag de grenzen van de trainer en afgevaardigde. Hij probeert graag hoe ver hij kan gaan. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van essentieel belang. Deze spelers hebben belang bij het leren omgaan met basisafspraken, zodat ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen hiervan zullen kunnen profiteren. Enkele afspraken (die je voor het seizoen al bekend moet maken, bij voorkeur schriftelijk, ook via een ouderavond): - douchen na afloop van training of wedstrijd - de tegenstander én de scheidsrechter bedanken na de match, óók als je verloren hebt - op tijd bij de training en/of wedstrijd aanwezig zijn - (zélf) tijdig melden - goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek) - ook bij blessure aanwezig zijn bij wedstrijden - samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal en het kleedlokaal. Wanneer een speler zich niet houdt aan zulke basisafspraken, kun je de speler hier op aanspreken. Knapen komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase zorgt nogal eens voor problemen. Er zijn onderzoeken die aantonen dat een geregelde en goede sporttraining de kinderen helpt deze fase beter door te komen. Bij deze leeftijdsgroep is het verstandig om naast de trainer op zoek te gaan naar een afgevaardigde, die eventuele problemen herkent en ook meedenkt over de oplossingen. Een trainer die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekort schiet op het veld. Toch zal ook de trainer een knaap regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn problemen spreken. Knapen willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen. Een goed contact met ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de knapen. Laat de spelers vooral zelf over de voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossing te dicteren. Heel erg belangrijk is dat de trainer rekening houdt met de beperkte belastbaarheid van z'n spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus. Soms ontkomt je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode. Volg adviezen van artsen/kinesisten op en vergeet in zulke gevallen het directe wedstrijd resultaat. Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik -en rugspieren en spierlengte. Een goed hulpmiddel kan zijn om de lichaamslengte van elke speler bij te houden (bijvoorbeeld door dit op een lengtemaat in het kleedlokaal met streepjes en namen zichtbaar te maken). Zo begrijpt een knaap beter waarom hij tijdens de groeispurt nu ineens zulke fouten maakt. Bij een groeispurt moet een knaap ontzien worden. Bouw verder in de trainingsvormen een competitie-element in, zodat ze beter leren om te gaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen. Knapen hebben snel de neiging om eerst naar het gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.

Waarop let je tijdens de training?

De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een knaap plotseling veel minder gaat presteren. Ze zijn door de lichamelijke veranderingen ook blessure gevoelig. De trainer zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, mag hij de (pijn)klachten van z'n spelers nooit onderschatten. Het probleem bij uitstek is de snelle lengtegroei (groeispurt) en de daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek. Er blijft er een relatief groot verschil tussen de 1e en de 2e jaars spelers. De jeugdtrainer moet er ook voor zorgen dat ook de jongsten zich veilig kunnen voelen binnen de groep.

Uitgangspunten keuze oefenstof

Op deze leeftijd ontwikkel je de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt op deze leeftijd de wedstrijd al een groot uitgangspunt voor de keuze van de oefenstof. Met andere woorden: de voetbalproblemen die er

zich bij een wedstrijd voordoen, moeten door de knapentrainer worden vertaald in oefenstof. Wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor partij -en positie spelen en de coaching. Taaktraining is ook al verantwoord: de knapen kun je leren welke taken op een bepaalde positie horen, dus ook welke zijn taken op dié positie zijn. Afhankelijk van het niveau kun je de spelers al leren te anticiperen op één of twee acties vooruit. Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek. Start met de opbouw van achter uit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie. Confronteer de knapen door een goede oefenstof met overtalsituaties, het bijsluiten van de linies en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden). Stel eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over kortere afstanden. Bij deze leeftijdsgroep hoor je langs de lijn regelmatig de kreet loop vrij of bied je aan. Overigens hoor je dat wel bij alle leeftijden. Maar zorg er als trainer voor dat door de oefenstofkeuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten h oe ze vrij moeten lopen en zich aanbieden! Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer zeker ook rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groeiproblemen. Aandacht voor de lichaamsscholing, looptechniek en een goede warming up!

Concrete aandachtspunten bij de training

De training dient goed voorbereid te zijn, waarbij de wedstrijd het uitgangspunt is. Besteed aandacht aan het materiaal: zijn de ballen op de juiste spanning, zijn er voldoende hesjes, pionnen en doeltjes? Is er overleg nodig met een andere trainer over de indeling van het trainingsveld? Knapen willen de coaching door de trainer nogal snel negatief uitleggen. Op deze leeftijd voelen ze zich gauw op de vingers getikt, zeker als ze in de groep gecorrigeerd worden. Soms moet je een speler even apart nemen en de bedoeling van je positieve kritiek uitleggen. Begin de training met een duidelijke, maar niet te lange uiteenzetting van de voetbalproblemen die tijdens de training aan de orde zullen komen. Probeer een natuurlijke leider van de groep de warming up te laten verzorgen. Zeker in de beginfase heeft deze speler veel hulp nodig, maar na verloop van tijd zal de trainer merken dat de hele groep redelijk met de warming up meedoet. Besteed specifieke aandacht aan de keeper. Hiervoor kan men een aantal oefenvormen met de gehele groep gebruiken, maar speciale belangstelling (keeperstrainer) stelt een knapenspeler zeker op prijs. Houd rekening met de beperkte belastbaarheid. Streef naar een goed evenwicht tussen afwisseling en veel herhalingen. Veel van hetzelfde, maar in een andere vorm. Zorg dat er voldoende beleving, voetbalplezier is! Daag spelers tijdens de training voortdurend uit om zelf voor oplossingen te zorgen in bepaalde situaties. Zeg duidelijk hoe je het wilt hebben en stel eisen aan de uitvoering. Ook al gaat het een paar keer fout, toch opnieuw proberen. Dan gaat het meestal om zaken als de juiste balsnelheid, inspelen en kaatsen op de juiste voet, schuin aanbieden (ruimte maken) en concentratie. Zo leer je grenzen te verleggen.

Spelconcept

De al eerder genoemde lichamelijke problemen spelen ook bij de uitvoering van het 4:3:3-concept een rol. Het verplaatsen van het spel door een lange pass behoort vaak niet tot de (fysieke) mogelijkheden. Dit betekent met kort combinatievoetbal de aanval moet worden voortgezet. Ook de goede voorzet vanaf de achterlijn blijft op deze leeftijd om dezelfde reden nog vaak achterwege. In principe betekent dit dat nu nog niet alle basissituaties van het 4:3:3-systeem gehanteerd en uitgevoerd kunnen worden. Die conclusie vraagt van de trainer creativiteit om alternatieven te vinden die wel haalbaar zijn en die zo dicht mogelijk in de buurt komen van de uitgangspunten van het gekozen concept. Dat betekent in deze leeftijdscategorie weinig dieptespel over grote afstand -is meestal balverlies-, maar veel

combinatievoetbal en aandacht voor linies die goed op elkaar aansluiten. Het waarnemen bij deze spelers is dan gericht op tijdig bijsluiten en goed positieospel. Een aantal andere basisprincipes uit dit concept kan wel aangeleerd worden omdat knapen het vermogen hebben om tactisch (mee) te denken. Zo kan de achterste linie geleerd worden hoe 1:1 te spelen met onderlinge rugdekking. Bij balbezit kan namelijk één van de centrumverdedigers (uit opleidingsoogpunt niet altijd dezelfde!) mee schuiven naar het middenveld. Evenzo kan dit een vleugelverdediger, waarbij een centrumverdediger in de breedte schuift. Bij balverlies zal vooral deze speler moeten proberen de aanval van de tegenpartij op te houden (storen). In deze categorie zie je vaak -zeker tegen zwakkere tegenstanders- de middenvelders tegelijk mee naar voren gaan. Oog hebben voor de positie van de medespelers, de veldbezetting dus, is in deze leeftijdsgroep een belangrijke tactische opgave. Ook kun je ze al leren hoe je het uitgangspunt verdedigen waar de bal verloren is kunt realiseren en dat je rekening moet houden met onderlinge afstanden.

Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd

Besteed aandacht aan de wisselers! Geef alle spelers voldoende speelgelegenheid. Benadruk voortdurend het teamaspect. Dat begint al bij de warming up. Stimuleer door positieve coaching het zelfvertrouwen. Je ziet vaak dat de onderlinge coaching verslapt naarmate de match vordert. Probeer de spelers op een positieve manier 'bij de les te houden'. Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben. Emoties kunnen vooral bij tegenslag snel een rol gaan spelen. Als trainer moet je ervoor waken dat de spelers zich niet afreageren op medespelers, scheidsrechter of tegenstander. Meteen ingrijpen, kan met de mogelijkheden van het wisselen heel goed en móet! Breng even een afkoelingsperiode aan. Ga niet zelf volledig op in de emoties van de match; blijf het overzicht houden en analyseer. Knapen hebben moeite met een goede veldbezetting. Ze verlaten heel snel hun positie. Analyseer hoe je team speelt bij balbezit, balverlies en reageert bij het omschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd. Let op de uitvoering van de aangegeven accenten. Let op de taakuitvoering per individu, maak zo nodig aantekeningen voor de nabespreking. Laat de knapen zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

Het voetballen van de knapen

Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse beweging. De reeds geleerde vaardigheden blijven behouden, ook al vermindert de uitvoering tijdelijk. De knapen zijn voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. De kopduels lijken serieuzer, er wordt minder gekopt met de ogen dicht. Ook is er verbetering in verdedigend opzicht. De taken die aan een bepaalde positie kleven, worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.

Consequenties voor de training

Meer dan ooit kan hier de wedstrijd dienen als uitgangspunt voor de training. Het is verstandig als trainer oog te hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommige spelers slungelachtig overkomen. Ze kunnen hierdoor minder gaan voetballen. Als trainer rekening houden met dit probleem dat veelal van tijdelijke aard is. Knapen zijn wisselvallig in hun prestaties. Stel daarom de verwachting niet te hoog. De doelstelling kan zijn een fijne sfeer te creëren. Gebruik oefeningen die erop gericht zijn vanuit momenten in de wedstrijd technische en tactische zaken nog meer te verbeteren. Het gebruik van bijvoorbeeld krachttrainingen is uit den boze. Met name bij knapen is geduld een schone zaak.

Voetbalweerstand

Naast de probleemgebieden "bal", "medespelers", "tegenstanders" en "coaching" ontstaat hier een probleemgebied van tijdelijke aard, nl. "het eigen lichaam". Vaardigheden die reeds beheerst werden, kunnen hierdoor tijdelijk in gedrang komen.

Einddoelstellingen bij de overgang van Knapen(U15) naar Scholieren(U17):

TECHNISCH

- de algemene basistechnieken goed beheersen; ook in beweging en onder druk van een tegenstander
- deze basistechnieken zijn: tweevoetigheid, passen/ trappen, balaanname op alle manieren, dribbelen/drijven, schijnbeweging, koppen, ook vanuit beweging en sprong
- het 1x- raken beheersen een wisselpass kunnen geven

Algemeen: op deze leeftijd, herhaling oefenen van de techniek op een gave en juiste wijze; perfectionistisch werken en niet te veel ineens willen behandelen.

TACTISCH

- spelbedoelingen en basistaken per linie 1 : 4 : 3 : 3- systeem uitbouwen . - zone voetbal beheersen
- op buitenspel leren spelen
- het moment van 1x- raken herkennen
- het moment van het geven van de wisselpass herkennen
- het positie spel 3 : 1, 4 : 2 en 5 : 2 beheersen
- de „basisvorm“ 4 : 4 beheersen
- ook in de partijspelen het vrijlopen, aanbieden, „vrije man zien“ beheersen
- een medespeler kunnen coachen

Algemeen: wedstrijdrijpheid dient verder te worden ontwikkeld; dus „voetballen meer zonder dan met bal.

“Meer met je hoofd (nadenken) dan met je benen“. - De accenten liggen hier vooral op het gebied van Inzicht en Communicatie

MENTAAL

- Coaching
- Discipline
- “willen winnen” (verder ontwikkelen)

Coachingswoorden

<u>U6</u>	<u>U7 – U8 – U9</u>	<u>U10 – U11 – U12 – U13</u>	<u>U15</u>	<u>U17 – U19</u>
<u>BALBEZIT</u>				
ACTIE	VRIJ	DRAAI UIT	TUSSEN	WEG
DRIBBEL	RUG	LEG TERUG	OPEISEN	VRAAG
	KAATS	OPEN	INSCHUIVEN	SCHUINE PASSING
	SPEEL	VOORACTIE	100% ACTIE	WISSELPAS
	LAAT LOPEN	DRAAI DOOR	LAGER	STEUNEN
	LINKS	VOORUIT	HOGER	ACHTERLIJN HALEN
	RECHTS	ACHTERUIT	BLIJF	BUITEN OM
	ALLEEN	NEEM AAN	DURF	WEG
	LOS	VERANDER	KOM IN DE BAL	
	KIJK	BREED	EEN – TWEE	
	STERKE VOET	SLUIT BIJ		
		SLUIT AAN		
		HAAK AF		
		DIEP		
		HOUDEN		

<u>U6</u>	<u>U7 – U8 – U9</u>	<u>U10 – U11 – U12 – U13</u>	<u>U15</u>	<u>U17 – U19</u>
BALVERLIES				
DUEL	VOORUIT VERDEDIGEN	NIET HAPPEN	UITZAKKEN	DICHTER
	ZET EEN BLOKJE	ZET DRUK	VOET	NIET HAPPEN
		EERSTE DUEL	BORST	CONTACT
		KORT	INTERCEPTE	NIET LATEN DRAAIEN
		HOU VOOR U	ONDERLINGE DEKKING	ZET U
		SLUITEN	KANT VAN DE BAL	SCHUIVEN
		RUIMTE	POSITIE	REMMEN
		RUGDEKKING		NEEM OVER
		SLUITEN/KNIJPEN		STAP UIT
		LOS		AFBLOKKEN
		PRESS		
		IK DEK RECHTS/LINKS		

<u>U6</u>	<u>U7 – U8 – U9</u>	<u>U10 – U11 – U12 – U13</u>	<u>U15</u>	<u>U17 – U19</u>
OMSCHAKELING				
	KLEIN	SCHAKEL OM	MAAK BLOK	BBZ - BVL
	GROOT		ZAKKEN	SLUIT SNEL BIJ
				NEGATIEVE PRESS
				BVL - BBZ
				KIJK SNEL DIEP
				TEMPO
				SLUIT BIJ

Algemene voetbalvisie

2 tegen 2 vormen

Toegepaste (basis)principes binnen 2v2

Onze groep van U5/U6 spelers kunnen wekelijks de 2v2 vormen spelen.

Algemeen

Het voetbal 2v2 voor U6 kadert in de algemene competitiehervorming jeugdvoetbal vanaf 2014-2015. De debutantjes van de deelnemende clubs zullen spelen in de geest van en volgens het reglement voorgesteld door de Voetbal Vlaanderen. Hoofddoel is om de spelers plezier te laten hebben in het spel. De score wordt niet bijgehouden, de uitslag is absoluut niet van belang.

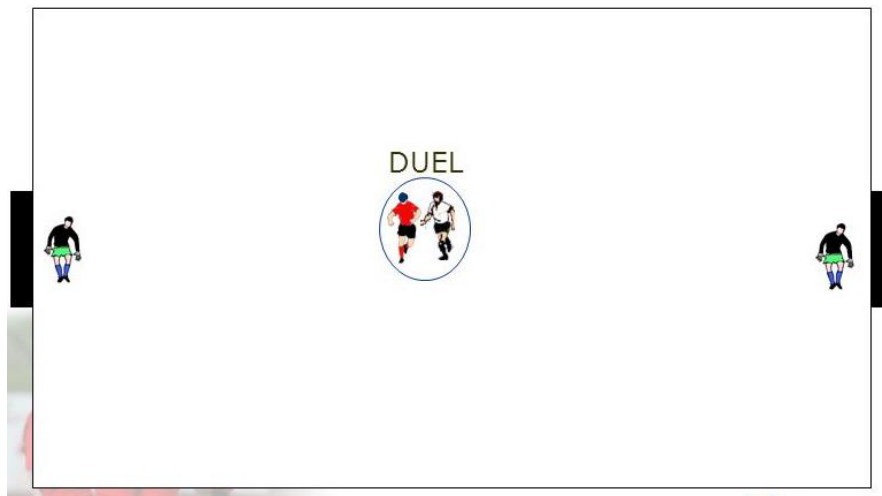
Terrein

De afmetingen van het speelveld zijn 12m x 18m. zodat er 4 veldjes kunnen worden opgesteld op een kwart van een normaal terrein. Het terrein wordt afgebakend door 8 hoedjes/kegels. Eén op elke hoek en 2 aan beide lange kanten die het terrein verdelen in 3 zones van 6m. Liefst wordt elk veld afgebakend met één bepaalde kleur van hoedjes of kegels zodat het voor de spelers makkelijk herkenbaar is.

Duur van de wedstrijden

De ontmoetingen tussen de spelers van de twee clubs gebeuren in toernooivorm. De matches worden gezamenlijk door één iemand van de thuisploeg op gang gefloten en afgefloten. Eén wedstrijdje duurt 2 x 3m, daarna wordt er doorgeschoven. Zo gebeurt 6x, halfweg is er een korte drankpauze voorzien. Dus in totaal gaat het gebeuren zo'n 50 à 60 minuten duren. Na de matches staat het de ploegen vrij om nog een extraatje te doen, bv. trappen van strafschoppen (op klein goal zonder keeper of grotere met), kegels omver trappen, ander leuk spelletje, ... De thuisclub bedenkt iets.

De veldbezetting



5 tegen 5 vormen

Toegepaste (basis)principes binnen 5v5

CRV speelt in een ruit met accent op aanvallend voetbal waar acties centraal staan:

- de doelman trapt nooit de bal uit zijn handen, steeds opbouwen van achteruit
- balbezit
- aanvallen en scoren
- mikken/ schieten
- individueel balbezit houden
- samen balbezit houden
- balbezit tegenpartij
- storen
- bal veroveren/ bal afpakken
- doelpunten voorkomen/ eigen doel verdedigen

Taakomschrijving per positie bij balbezit

POSITIE KEEPER:

- aanspeelbaar maken
- meevoetballen als het kan, gebruik niet alleen de handen
- gebruik zowel je linker als je rechter voet
- probeer het spel te verleggen
- zoek een voetballende oplossing
- trap niet uit
- ook eens op andere positie in het veld staan

POSITIE STAART:

- maak u aanspeelbaar als de keeper de bal heeft
- eerst diep spelen daarna pas breed
- inschuiven wanneer er ruimte is (positie laten overnemen)
- wisselen van positie (doorschuiven)
- zorg dat de andere spelers aan jou de pas terug kunnen geven
- zoek een voetballende oplossing
- durf terug te spelen op keeper en maak u terug aanspeelbaar

POSITIE LINKER EN/OF RECHTER VLEUGEL:

- opengedraaid staan met de rug naar de zijlijn
- zorg dat je spits/piloot de bal kan terugspelen, zodat je kunt dribbelen, kaatsen, één-twee doen.
- als men op andere flank een voorzet trapt probeer dan positie voor doel te kiezen
- maak u aanspeelbaar als de keeper de bal heeft
- je kan in de voet of in de ruimte worden aangespeeld (actie maken)
- wisselen van positie (doorschuiven)

POSITIE PILOOT / SPITS:

- diep blijven, ruimte maken voor medespelers

- bal vragen in de voet(afhaken), of in de ruimte
- bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden
- aanspeelbaar maken voor doel en als keeper bal heeft, scoringskansen benutten
- 'ruimte' flankspelers openlaten
- actie maken (durven!)

Taakomschrijving per positie bij balverlies

POSITIE KEEPER:

- Positie in doel
- Ballen pakken

POSITIE STAART:

- Bal mee afpakken en terug acties maken
- Niet op doel laten trappen

LINKER EN/OF RECHTER VLEUGEL:

- Veldje kleiner maken
- Bal mee afpakken en terug acties maken

PILOOT/SPITS:

- Staat niet te wachten
- Probeert mee de bal te heroveren en denkt terug aanvallend

Morfologische en psychomotorische eigenschappen

Fysiek groeit het kind uit, deze groeispurt van vooral de ledematen kost kinderen veel energie, kind legt een relatie tussen fysieke groei, tanden wisselen en cognitieve ontwikkeling.

Motorische bewegingspatronen worden verder voltooid en verfijnd; betere vingerbeheersing (tekenen en schrijven) behendigheids spelletjes zijn favoriet; kind krijgt meer controle over eigen lichaam en spieren.

Kinderen tussen 7 en 13 jaar zitten in de "GOUDEN LEEFTIJD", de ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen.

Psychosociale eigenschappen

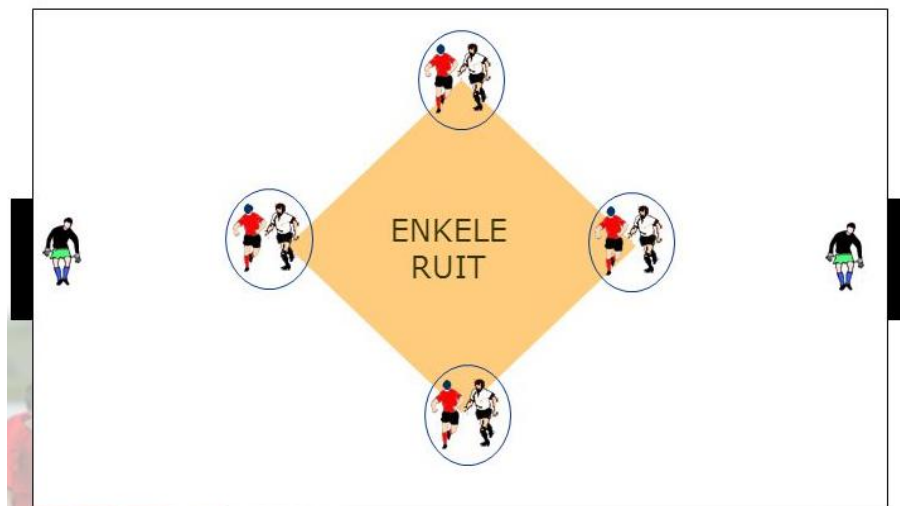
Emotioneel zijn deze kinderen in ontwikkeling alsof de wereld open gaat. Kinderen verkennen de grenzen van hun eigen vertrouwde wereld, de indrukken die ze ontvangen van televisie en andere social media worden aanzien als werkelijkheid.

Ze ontwikkelen een zelfbeeld: vertrouwen in jezelf en in de ander. ontdekken van eigen 'ik' en vermogen naar zichzelf te kijken, hun Inlevingsvermogen groeit.

Sociaal is het kind vooral op zoek naar het hoe en waarom van de dingen. Leeftijd van 6 tem 9 is een periode van algemene stabiliteit.

Moreel leert het kind door imitatie; omgevingsfactoren zijn belangrijk. Kind krijgt oog voor algemene gedragscodes.

De veldbezetting



8 tegen 8 vormen

Toegepaste (basis)principes binnen 8v8

CRV speelt in dubbel ruit met accent op aanvallend voetbal. Deze spelvorm biedt meer mogelijkheden naar technische ontwikkeling toe. Een dubbele ruit geeft meer mogelijkheden naar ruimte voetbal en minder gevechtsvoetbal.

- keeper is de 1ste veldspeler, hij/zij zal zoveel mogelijk met de voeten spelen bij spelhervattingen en spelsituaties.
- vasthouden van eigen speelwijze in een dubbele ruit ongeacht het resultaat.
- positie spel, onderlinge afstanden en het spelen met ruimte wordt belangrijk.
- initiatief durven nemen, tonen van lef.
- spelen met kantwissels: openen op de kant en via een centrale speler ruimte en mogelijkheden zoeken aan de andere kant.
- balvastheid van aanvallende spelers wordt belangrijker.
- Creativiteit op alle posities blijft een must.

Taakomschrijving per positie bij balbezit

POSITIE KEEPER:

- uit uw doel spelen, durf mee te voetballen, fungeer als “libero” indien mogelijk.
- voortzetting van het spel door midden van uitrollen, werpen, passen.
- coaching medespelers.

POSITIE CENTRALE VERDEDIGER:

- positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger.
- geen ballen blind weg trappen, steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.

POSITIE LINKER EN/OF RECHTER FLANKVERDEDIGER:

- positie kiezen, maak de ruimte groot.
- aanspelen van medespelers.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.

POSITIE CENTRALE MIDDENVELDER:

- aanspeelbaar maken voor balbezitter.
- spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe.
- aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.

POSITIE LINKER EN/OF RECHTER FLANKAANVALLERS:

- positie kiezen ten opzichte van verdedigers, veld lang maken.
- met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel.
- aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren.
- verzilveren van doelpogingen.

POSITIE DIEPE SPITS:

- zo diep mogelijk positie kiezen (toch nog aanspeelbaar kunnen zijn).
- verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel
- doelgericht zijn (kansen kunnen afmaken).
- vrijlopen om pas te ontvangen, wegllopen van verdediger.

Taakomschrijving per positie bij balverlies

Een goede onderlinge coaching van alle spelers bij balverlies is essentieel (2m maakt veel verschil)

POSITIE KEEPER:

- doelpunten voorkomen.
- positie kiezen ten opzicht van bal, tegenstander, medespelers.

POSITIE CENTRALE VERDEDIGER:

- veld klein maken.
- bal veroveren en inleveren.
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).
- flankverdedigers aansturen en coachen.

POSITIE LINKER EN/OF RECHTER FLANKVERDEDIGER:

- dekken van aanvallers van de tegenpartij.
- bal veroveren en inleveren en/of actie maken.
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

POSITIE CENTRALE MIDDENVELDER:

- rugdekking bij balverlies
- coaching medespelers
- bal veroveren en verdelen (veld klein maken)

POSITIE LINKER EN/OF RECHTER FLANKAANVALLERS:

- tegenstander moeilijk maken in opbouw.
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

POSITIE DIEPE SPITS:

- dekken van centrale verdediger van de tegenpartij/voorkomen van dieptepass.
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

Morfologische en psychomotorische eigenschappen

Ontwikkelingsfase 3: Collectief spel "2de graaf" bij 8 tegen 8 vormen

De spelers krijgen de bewustwording van fysieke verschijning en ontwikkeling. Tevens worden ze geconfronteerd met fysieke contacten.

Motorisch zijn er grotere verschillen tussen de motorische vaardigheden bij jongens en meisjes.

Kinderen tussen 7 en 13 jaar zitten in de "GOUDEN LEEFTIJD", de ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen.

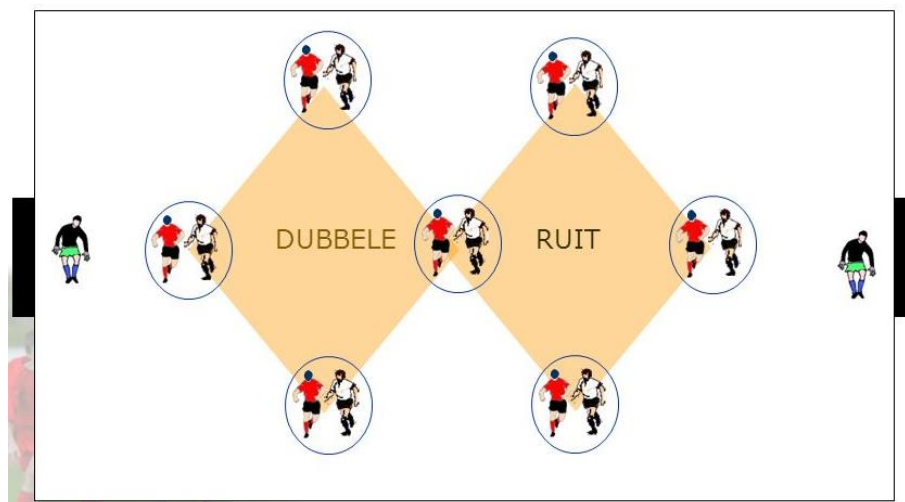
Psychosociale eigenschappen

De kinderen ontwikkelen een zelfbeeld de-identificatie (onderscheidend van anderen), dit is belangrijk voor vorming van een positief zelfbeeld. De relatie met leeftijdgenoten wordt belangrijker dan die met ouders; hechting en aansluiting zijn belangrijk. Het gevoel van autonomie en eigen verantwoordelijkheid.

Op sociaal vlak ontdekken kinderen wie ze zijn, ze profileren zich. Ze leren omgaan met conflicten.

Moreel leren ze het onderscheid te maken tussen goed en kwaad.

De veldbezetting



11 tegen 11 vormen

Toegepaste (basis)principes binnen 11v11

De basisprincipes voor 11vs11 ploegen is voor onze vereniging een evidentie, deze is niet gelijkgesteld met veldbezetting van ons eerste elftal

- Totaal voetbal, zowel voetbal vanuit B+ als B-.
- Zone voetbal, voetbal vanuit uw ruimte.
- Veldbezetting zal steeds hetzelfde zijn: 1 – 4 – 3 – 3, waar de variëteit zal liggen op het middenveld waar we kunnen spelen met een driehoek met de punt achteruit (voorkeur) of vooruit.
- Afhankelijk tegen tegenstander spelen we hoge, midden of lage pressing
- De elementen van basistechniek en –tactiek moeten gekend zijn vanuit de onderbouw opleiding.

Taakomschrijving per positie bij balbezit

POSITIE KEEPER:

- Terugspeelbal vragen om spel te verleggen
- uit uw doel spelen, durf mee te voetballen, fungeer als “libero” indien mogelijk.
- voortzetting van het spel door midden van uitrollen, werpen, passen.
- coaching medespelers.

POSITIE 3 EN 4:

- in steun komen van de keeper en flankverdedigers
- positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger.
- Bal snel en juist aannemen
- Eerst vooruit trachten te spelen, dan lateraal, dan achteruit
- geen ballen blind weg trappen, steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers.
- Verleggen van het spel als er een flank vastzit
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen.
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.
- Coaching van het ganse elftal

POSITIE 2 EN 5:

- positie kiezen, speelveld zo breed mogelijk maken, maak de ruimte groot.
- Indien mogelijk iemand op het middenveld (korte) of de aanval (lange) aanspelen
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen, inschuiven op de flank

POSITIE 6 EN 8:

- aanspeelbaar maken voor verdediger of balbezitter en juist ingedraaid staan.
- spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe.
- aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- aanvallend meedoen. 10, 9, 7, of 11 steunen

- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.
- Foutieve laterale pas vermijden
- Eerst vooruit trachten te spelen, dan lateraal, dan achteruit
- Taak overnemen bij inschuivende flank of centrale verdediger

POSITIE 7 EN 11:

- positie kiezen ten opzichte van verdedigers, zo diep mogelijk spelen, veld lang maken.
- Zo breed mogelijk opgesteld staan, maak ruimte
- alleen(actie) naar doel of op de flank of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel.
- Voorzetten trappen of langs binnen naar doel trappen
- Bij voorzet andere flank naar binnen komen
- verzilveren van doelpogingenflankverdediger of controlerende middenvelder.
- Naar binnen komen om ruimte te maken voor

POSITIE 10:

- Steeds aanspeelbaar opgesteld staan, vrijlopen
- Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn
- Spel verleggen indien flank vastzit
- Aannemen van de bal in functie van doel
- Aanvallers steunen
- Positie kiezen ter hoogte van de 16 m bij voorzet
- Individuele actie door het centrum

POSITIE 9:

- zo diep mogelijk positie kiezen (toch nog aanspeelbaar kunnen zijn).
- verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel
- doelgericht zijn (kansen kunnen afmaken).
- Aanspeelbaar zijn voor dieptepas, targetman, veel bewegen
- Bal afschermen en terugleggen op middenvelder of flankaanvaller in de hoek aanspelen
- Bij voorzet opduiken voor doel volgens afspraken
- Fouten in en op de 16 m uitlokken

Taakomschrijving per positie bij balverlies

Een goede onderlinge coaching van alle spelers bij balverlies is essentieel (2m maakt veel verschil)

POSITIE KEEPER:

- doelpunten voorkomen door positie spel en coaching
- positie kiezen ten opzicht van bal, tegenstander, medespelers.
- Ver van doel
- Anticiperen op dieptepas
- Snel duel opzoeken 1:1, slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken en zo lang mogelijk recht blijven

POSITIE 3 EN 4:

- Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met andere centrale verdediger

- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien kortst bij de bal
- 1:1 agressief en niet laten uitschakelen, tackelen bij 100% zekerheid
- Als flankverdediger balbezitter aanvalt, dekking geven
- Als de bal op de flank is op gelijke hoogte van andere centrale verdediger
- Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking
- flankverdedigers en middenvelders aansturen en coachen.

POSITIE 2 EN 5:

- zone op de flank verdedigen
- niet kruisen met 3 en 4
- zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal
- 1:1 duel agressief en niet laten uitschakelen, tackelen bij 100% zekerheid

POSITIE 6 EN 8:

- In je zone dieptepas beletten door speelhoek af te sluiten
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal
- 1:1 duel agressief en niet laten uitschakelen, tackelen bij 100% zekerheid
- Mee schuiven bij pressing, vooral wanneer de tegenstander op de flank in de problemen zit
- Naar binnen komen als de bal op de ander flank is
- Coaching van andere middenvelders en spitsen

POSITIE 7 EN 11:

- Steeds 2 en 5 bespelen
- Steeds breed of diagonaal lopen
- Vooruit verdedigen op 2 en 5
- Dieptepas weghalen
- Knijpen bij opbouw andere kant
- Collectief jagen op het gepaste moment
- 2 en 5 naar binnen dwingen om uit te verdedigen

POSITIE 10:

- Eigen zone centraal verdedigen
- Niet kruisen met andere middenvelder of aanvaller
- Speelhoeken afsluiten, dieptepassen beletten
- Proberen tussen 6 en 8 te zakken
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal
- Remmend kijken, niet laten uitschakelen en dwingen tot pas naar buiten
- Mee schuiven bij pressing
- Coaching van spitsen

POSITIE 9:

- Zich tussen de beide flankaanvallers opstellen en niet kruisen
- Dieptepas door het centrum beletten
- Centrale verdedigers dwingen om naar buiten te spelen
- Actief mee schuiven bij pressing

Het spelsysteem

VERDEDIGEND (ENKELE PUNTEN):

1. Het zonevoetbal is per definitie geen exacte wetenschap. Zo herken je bij elke verschillende uitvoering een stuk invloed van de coach.
De wijze van verdedigen op diverse spelfasen door het individu MOET wel herkenbaar zijn door de overige teamspelers, daar zij steeds als collectief moeten reageren op deze individuele actie. De manier van spelen vraagt dus een alerte coaching.
2. Essentieel is dat op elk moment de posities van alle spelers worden bepaald door de bal en niet rechtstreeks door de tegenstrever. IEDEREEN moet meedenken.
3. Uitgangspunt is dat er druk gezet wordt aan de kant van de bal. In principe wordt de speler in balbezit als het ware door twee of zelfs drie spelers ingesloten.
4. Het middenveld leunt bij balverlies dicht bij de verdedigers aan. De loopafstanden bij balverlies zijn miniem.
5. Ook de doelman speelt een belangrijke rol. Hij is verantwoordelijk voor het opvangen van de dieptepas van de tegenstrever. Zowel verdedigend als bij de opbouw moet hij voortdurend coachen.
6. De basisidee is dat elke speler een zone afdekt in functie van zijn positie in het elftal en de positie van de tegenstrever in balbezit. Het is essentieel dat de centrale as nooit wordt vrijgelaten.
7. De verdediger MOET STEEDS in de mogelijkheid zijn om een pas te intercepteren en terzelfdertijd de directe weg naar het doel af te schermen.
8. Indien de verdediger tegen een overtal komen te staan bij een eventuele voorzet dan moet de gevaarlijkste speler eerst gedekt worden.
9. De vleugelverdediger is verantwoordelijk voor de flankaanvaller in zijn zone. De andere vleugelverdediger knijpt zelf tot ter hoogte van de 2de paal.
10. De 4 verdedigers in lijn schuiven (zijwaarts), kantelen (zijwaarts, voorwaarts) en stapelen (doordekken). Doch blijven er steeds minimum drie verdedigers op lijn, die de centrale as afdekken. In principe komen er nooit of bijna nooit verdedigers uit de lijn, waardoor ze zouden openen en ruimte weggeven. Komt de centrale verdediger er toch uit, dan sluiten de beide flankverdedigers de centrale as.
11. Indien de vleugelverdediger wordt geconfronteerd met een overtalsituatie, blijft hij afwachtend druk zetten op de balbezitter.

AANVALLEND (ENKELE PUNTEN):

1. Om te kunnen aanvallen moet je controle hebben over het middenveld. Wie het middenveld onder controle heeft is 'baas op het veld'.
2. Bij balbezit zijn de afspraken minder verregaand. De opbouw moet gebeuren over de vleugelverdediger, die onmiddellijk breed positie kan kiezen. De verdediger loopt breed uit in een boog en is dus steeds aanspeelbaar.
3. Een basisregel bij de opbouw van het spel is dat er steeds moet gespeeld worden met passings die in een hoek ingespeeld worden ten opzichte van de medespelers.
Op de eigen helft zoeken we naar een aanspeelmogelijkheid in de centrale as om vervolgens de

- flanken van de tegenstrever te benutten (diepte in het spel).
 Indien men de bal rechtlijnig speelt is deze:
- a. voorspelbaar en gemakkelijk te onderscheppen.
 - b. komt er geen diepte in het spel (zelfde plaats – zelfde zone).
 - c. moet de medespeler dergelijke pas meestal aannemen met de rug naar de tegenstrever.
4. Uiteraard zijn er spelsituaties waarbij een rechtlijnig pas wel kan:
 - a. de flankaanvaller de diepte insturen met een pas langs de zijlijn.
 - b. wanneer de afhakende speler een kaatsbal kan geven naar de bijkomende 3de man.
 5. De spelers in de centrale as op het middenveld waken erover dat het spel op het gepaste moment wordt verlegd door de tegenovergestelde flank aan te spelen.
 6. Als je met flankaanvallers speelt, zie je vaak de fout dat de centrumspits op gelijke hoogte staat van de flankaanvallers. Soms trachten we de ruimte in het centrum vrij te houden, waar de andere spelers kunnen induiken.

ALGEMEEN

Principieel zal de positie van de speler gestuurd worden door de medespeler die zich onmiddellijk achter hem bevindt. Deze heeft namelijk het spel voor zich en kan schuiven, laten stapelen of zakken naargelang de situatie.

Een minimum van coaching kan voldoende zijn om foute positiekeuze aan te geven en te corrigeren. Herinnering... één meter meer naar links ... of één meter meer naar rechts... kan een wereld van verschil maken

TOEGEPAST(E) OPLEIDINGSSPEL(S)YSTE(E)M(EN): VELDBEZETTING

De jeugdelftallen (11 vs 11 ploegen) van CRV spelen volgens de vooropgestelde voetbalprincipes zoals beschreven in “3.1.4 opleidingsspelsysteem en –concept binnen 11v11”.

Dit houdt in dat ze de veldbezetting “1 – 4 – 3 – 3” spelen. Het zonevoetbal moet ingebakken geraken in onze visie, duidelijkheid in alle gelederen van onze club. De voorkeur gaat uit naar één defensieve middenvelder met voetballende / opbouwende kwaliteiten, met 2 aanvallende creatieve middenvelders + creativiteit op de flanken.

Geen enkele jeugdtrainer mag hier van afwijken en op eigen initiatief overstappen op:

- “1 – 4 – 4 – 2” of.
- “1 – 3 – 5 – 2” of.
- Gevechtsvoetbal of,
- spelen met een libero of andere voetbalvormen waar we niet achter staan.

De variëteit van deze veldbezetting kan worden opgelost via allerhande kleine aanpassingen:

Spelen met 2 defensieve middenvelders.

- Laag verdedigen tegen snelle spitsen.
- Knijpende flankaanvallers.
- ...

AFSTEMMING SPELCONCEPT EN SPEELSTIJL OP VOETBALVISIE VAN HET EERSTE ELFTAL

Het moderne voetbal is een totaalvoetbal waar zone-voetbal sterk aanwezig is, vandaar dat alle jeugdspelers zeer snel worden geconfronteerd met zone-voetbal (vanuit jouw ruimte voetballen). Het moderne totaalvoetbal vraagt van alle spelers zowel aanvallende als verdedigende impulsen. Ook vanuit de jeugd zal dit worden gepredikt.

Er zal steeds uitgegaan worden van 1 – 4 – 3 – 3 bezetting met de mogelijkheid naar verschillende nuances en varianten.

Voorbeelden:

- 3 mans middenveld met de punt naar achter of naar voor
- Verdedigende middenvelder speelt in een schaduwfunctie op één specifieke tegenstander
- Onze 4 mans verdediging speelt tegen 3 aanvallers of 2 aanvallers. Dit vraagt een andere aanpak
- Centraal verdedigingsduo speelt tegen een snelle spits of een targetman, ook dit vraagt een andere aanpak
- Spelen onze aanvallers tegen een zone verdediging, lage of hoge defensie, ...

Vanaf het moment dat we met de jeugd 11 tegen 11 gaan voetballen zal de focus richting bovenvermelde zone/totaalvoetbal gaan.

Morfologische en psychomotorische eigenschappen

Collectief spel “veraf” voor 11 tegen 11 vormen

De Kinderen zitten in hun groeispurt en hormonale veranderingen (lichamelijke veranderingen). Geslachtsrijpheid = puberteit. Er is een sterke beleving van het lichaam; zelfbeeld gekoppeld aan lichaamsbeeld; onzeker; het kind heeft constant bevestiging nodig van eigen lichaam.

Er zijn grote verschillen tussen motorische vaardigheden bij jongen en meisjes, er zijn grote verschillen in fysieke kracht.

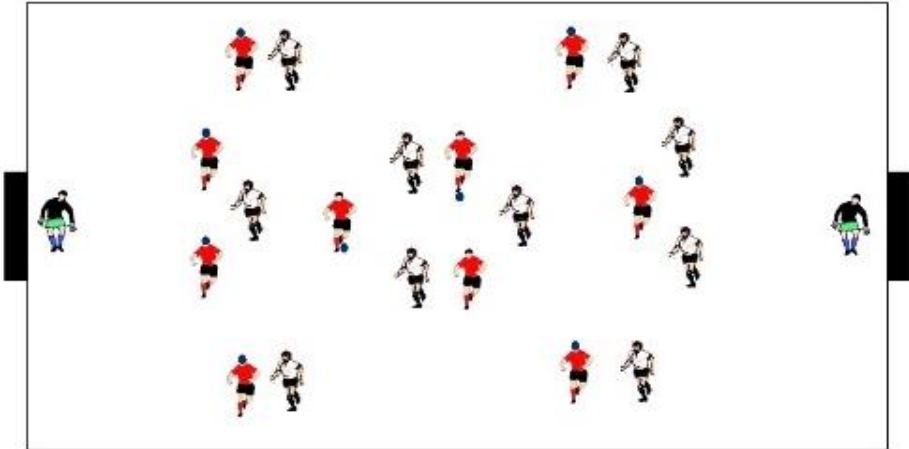
Psychosociale eigenschappen

Sociaal moet de speler conformeren aan leeftijdgenoten; afhankelijk van normen en oordeel van

de groep. Ontwikkelen van sociale vaardigheden. Rol als groepslid tijdelijk belangrijker dan ontwikkeling van eigen normenpatroon (kleding/muziek).

De speler moet constant eigen moraal en wensen toetsen aan groepsmoraal. Zelfstandig onderscheid leren maken tussen goed en kwaad; gevoel voor rechtvaardigheid wordt sterker.

De veldbezetting



Jaarplanning - maandplanning

Maandthema's U6 (Debutantjes)

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: <ul style="list-style-type: none"> • Oog-voet-coördinatie • Oog-hand-coördinatie 	Leer de spelertjes hoe een bal aanvoelt.	Veel 1+K/1+K : Het leren ontdekken van de tegenstander en de bal. Zorg dat ze vaak kunnen scoren.
September	Leiden van de bal zonder hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als een auto "je moet sturen waar je naartoe wil".	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder los komen met de ogen van de bal. Leren sturen met de auto "maar nergens tegenbotsen". Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
November	Scoren	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K

Januari	Balcontrole	Leren controleren van een bal op speelse manier.	2+K/2+K: Het leren ontdekken van de hulp van een medespeler
Maart	Positiespel: het grote vliegtuig bij balbezit.	Leren van de verschillende posities bij balbezit op een speelse manier.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel in balbezit kan blijven.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Maandthema's U7 – U8 – U9 (Duiveltjes)

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: <ul style="list-style-type: none"> • Oog-voet-coördinatie • Oog-hand-coördinatie 	Leer de spelertjes hoe een bal aanvoelt.	Veel 1+K/1+K : Het leren ontdekken van de tegenstander en de bal. Zorg dat ze vaak kunnen scoren.
September	Leiden van de bal zonder hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als een auto "je moet sturen waar je naartoe wil".	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder los komen met de ogen van de bal. Leren sturen met de auto "maar nergens tegenbotsen". Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
November	Scoren	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K

Januari	Balcontrole	Leren controleren van een bal op speelse manier.	2+K/2+K: Het leren ontdekken van de hulp van een medespeler
Maart	Positiespel: het grote vliegtuig bij balbezit.	Leren van de verschillende posities bij balbezit op een speelse manier.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel in balbezit kan blijven.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Enkele opmerkingen :

- Geef veel oefeningen, vooral pasoefeningen en dribbeloefeningen in de opstelling "ruitformatie". Die ruitformatie moet door de duiveltjes gekend zijn voor ze naar de preminiemen doorgaan. Herhaal veelvuldig (vooral bij de laatstejaars) het terugvallen op de opstelling "ruitformatie".
- Stel plezier (Fun) altijd voorop. Besteed daarom nagenoeg de helft van de duur van de training aan het spelen van wedstrijdje. Vooral veel 1/1 – ½ - 2/2. Slechts bij het afsluiten van de training mag een wedstrijdje 4/4 gespeeld worden.
- Geef voor het plezier en voor de competitiegeest aan te scherpen vaak ook estafetteparcours.
- Besteed ook veel aandacht aan het oefenen van de minder goede voet.
- Bijna alle oefeningen, zoals pas-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.

Maandthema's U10 – U11 (Preminiemen)

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: soccerpal + jongleren Leiden zonder hindernissen, zonder tegenstander met alle delen van de voet	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Leiden MET hindernissen en met tegenstander. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen aanleren.	Eerst zonder tegenstander, dan met passieve verdediger en dan eindigen met echt verdedigen. Estafettevormen/dribbelparcours.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren verdedigen in numerieke gelijkheid. Leren druk zetten op balbezitter. Verdedigers coachen.
Oktober	Halflange pas naar een medemaat. Controle op halfhoge bal.	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	4+K/3+K: Het leren uitspelen van numerieke meerderheid in aanval. Aanvallers coachen.
November	Positiespel. Bal onder druk rondspelen. In balbezit blijven. Eenvoudige combinatievormen. Aanleren 1-2 beweging.	Oogcontact met pasgever. Vraag de bal met GEEF. Vrijlopen na pas, niet blijven staan. Principe: controle-kijken-pas.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

	tests.		
Januari	<p>Scoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> doelpoging vanop 15 meter (half ver) doelpoging op halfhoge voorzet 	<p>Technisch goede uitvoering eisen.</p> <p>Kopspel durven gebruiken bij afwerking.</p>	<p>4+K/2+K of 3+K/2+K:</p> <p>steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.</p>
Maart	<p>Positiespel bij balverlies.</p> <p>Positieve en negatieve pressing op baldrager.</p> <p>Dekking door dichtste medespeler.</p>		<p>4+K/3+K:</p> <p>numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies.</p> <p>Verdedigers coachen.</p>
April	<p>Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.</p>	<p>Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.</p>	<p>1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K</p>

Enkele opmerkingen:

- Geef nog steeds veel oefeningen, vooral pasoefeningen en dribbeloefeningen in de opstelling "ruitformatie". Van die ruitformatie maakt men nu een dubbel ruitformatie.
- Stel plezier (Fun) altijd voorop. Besteed daarom nagenoeg de helft van de duur van de training aan het spelen van wedstrijdjes. Vooral veel 1/1, 2/1 2/2. Slechts bij het afsluiten van de training mag een wedstrijd met alle spelers gespeeld worden.
- Geef voor het plezier en voor de competitiegeest aan te scherpen vaak ook estafetteparcours.
- Besteed ook veel aandacht aan het oefenen van de minder goede voet.
- Bijna alle oefeningen, zoals pas-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.

Maandthema's U12 – U13 (Miniemen)

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Passing: korte + halflange passing. Vlotte balcirculatie. 1-2 beweging	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken - pas Aantal balcontrole naar minimum beperken – in één tijd spelen.	Positiespelen 5+K/2+K – 4+K/2+K - 3+K/2+K Eerst vrij, dan 3x raken, dan 2x raken, spelen in één tijd.
Oktober	Balcontrole: <ul style="list-style-type: none"> • controle op lage bal • controle op halfhoge bal • gerichte controle 	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	2+K/1+K – 3+K/2+K leren uitspelen van Een meerderheid in de aanval.
November	B+: <ul style="list-style-type: none"> • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside 		Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren:	Technisch goede uitvoering eisen.	4+K/2+K of 3+K/2+K:

	<ul style="list-style-type: none"> • doelpoging vanop 20 meter (half ver) • doelpoging op hoge voorzet 	Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	<p>B-:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelhoeken afsluiten • Negatieve pressing • Positieve pressing • Remmend kijken 		4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Opmerkingen:

- Ook bij de miniemen nog veel wedstrijden waarbij 1/1 ontstaat.
- Het laatste onderdeel van de training is een match met alle spelers. De volgende aandachtspunten kunnen hierbij gebruikt worden.
- wij hebben de bal, ik bezet goed mijn zone, en speel me vrij.
- wij hebben de bal verloren, ik bezet goed mijn zone, en denk verdedigend en maak het veld klein. Als ik bij de speler in balbezit ben zet ik hem onmiddellijk onder druk.
- wij hebben de bal heroverd, zoek snel de diepte.
- wij hebben de bal veroverd, ik denk aanvallend en maak het veld groot.
- Bijna alle oefeningen, zoals pas-oefeningen, dribbelparcours of combinatievormen kunnen worden afgesloten met een trap op doel, kinderen doen het liefst de essentie van het spel en dit is doelpunten scoren.
- Zeker bij de miniemen gaan we NOG HET JAAR DOOR, de Coerver-oefenstof aanbieden, gezien deze kinderen op die leeftijd héél snel dergelijke bewegingen oppikken. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).

Maandthema's U14 – U15 (Kadetten)

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTUON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen los komen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Passing: korte + halflange passing. Vlotte balcirculatie. 1-2 beweging	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken - pas Aantal balcontrole naar minimum beperken – in één tijd spelen.	Positiespelen 5+K/2+K – 4+K/2+K - 3+K/2+K Eerst vrij, dan 3x raken, dan 2x raken, spelen in één tijd.
Oktober	Balcontrole: <ul style="list-style-type: none"> • controle op lage bal • controle op halfhoge bal • gerichte controle 	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	2+K/1+K – 3+K/2+K leren uitspelen van Een meerderheid in de aanval.
November	B+: <ul style="list-style-type: none"> • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside 	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren:	Technisch goede uitvoering eisen.	4+K/2+K of 3+K/2+K:

	<ul style="list-style-type: none"> • doelpoging vanop 20 meter (half ver) • doelpoging op hoge voorzet 	Kopspeel durven gebruiken bij afwerking.	steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Maart	<p>B-:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelhoeken afsluiten • Negatieve pressing • Positieve pressing • Remmend kijken 	Defensieve principes aanleren zonevoetbal bij balverlies.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K

Opmerkingen:

- Vanaf de knapen zullen we de eerste training van de week houden over een voetbalprobleem die tijdens de wedstrijd van het afgelopen weekend naar voor kwam. We bespreken het problemen met de spelers zoeken oplossingen en geven oefeningen die de gewenste doelstellingen naar voor brengen.
- Het hele jaar door ook gaan we de spelers hun taak per positie aanleren.
- Spelers moeten nu al weten en automatisch uitvoeren dat ze bij balbezit het veld groot moeten maken, snel diepte moeten zoeken, steeds vrijlopen, elkaar moeten coachen.
- Bij balverlies : snel druk zetten op speler aan de bal, veld klein maken, rugdekking geven en achteraan op een lijn spelen.
- Ook bij de knapen gaan we NOG HET JAAR DOOR, de Coerver-oefenstof aanbieden. Deze oefenstof kan zowat in elk maandthema ingepast worden. Train je op afwerken, kan je eerst een paar kapbewegingen laten uitvoeren, train je passing kan je ook vóór de pas een passeerbeweging laten uitvoeren dit maakt alles nog meer wedstrijdrecht. (=passen vanuit beweging).

Spelregels

2 tegen 2 vormen

Hier spreken we over de U6 categorie, kinderen van geboortjaar 2012.

- Het veld is 12,5 m op 18 m
- Ploegjes van telkens 2 spelers
- Voor verdere info bekijk onderstaande figuur

Spelregels seizoen 17/18

2V2

SPEELTIJD  Maximum 6 wedstrijden van 2 x 3'	TERREIN  12,5m X 18m	DOELEN  1,5m x 3m		
CATEGORIE  U6 en optioneel U7	BAL  Maat 3	RANGSCHIKKING  Geen rangschikking	VERVANGINGEN  Iedereen speelt	BUITENSPEL  Geen buitenspel
STRAFSCHOP  Geen strafschop	DOELTRAP  Intrappen of indribbelen	VRIJE TRAP  Altijd onechtstraeks	HOEKSCHOP  Geen hoekschop	ZIJLIJN  Intrappen of indribbelen
GELE/RODE KAARTEN  Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY  Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL  Geen aluminium noppen toegelaten		

VOETBAL VLAANDEREN
 Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal

5 tegen 5 vormen

Hier spreken we over de U7, U8 en U9 categorie, kinderen van geboortjaar 2011, 2010 en 2009.

- Een kwart veld met afmetingen van 25 m op 35 m
- Geen inworp meer! De inworp en doeltrap bij 5 vs 5 wedstrijden worden vervangen door indribbelen of intrappen. De speler die indribbelt of intrapt kan niet rechtstreeks scoren.
- Gele en rode kaarten zijn mogelijk !

Spelregels seizoen 17/18

5V5

SPEELTIJD  4 x 15' (bij U7 mag ook 3 x 15')					TERREIN  25m x 35m					DOELEN  2m x 5m				
CATEGORIE  U7 - U9 Recreatief U10 - U13		BAL  Maat 3		RANGSCHIKKING  Geen rangschikking		VERVANGINGEN  Doorlopende wissels		BUITENSPEL  Geen buitenspel						
STRAFSCHOP  Geen strafschoep		DOELTRAP  Intrappen of indribbelen		VRIJE TRAP  Altijd onrechtstreeks 8m afstand		HOEKSCHOP  Van toepassing		ZIJLIJN  Intrappen of indribbelen 2m afstand						
VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal					GELE/RODE KAARTEN  Van toepassing Gele kaarten niet geboekt		FAIRPLAY  Handen schudden voor en na de wedstrijd		SCHOEISEL  Geen aluminium noppen toegelaten					

8 tegen 8 vormen

Hier spreken we over de U10, U11, U12 en U13 categorie, kinderen van geboortjaar 2008, 2007, 2006 en 2005.

- Een half veld met afmetingen
- U10 en U11: 35 m op 50 m
- U12 en U13: 45 m op 60 m
- Doorlopende wissels dus niet per kwartier te wisselen. Bij alle 8 vs 8 wedstrijden gebeuren alle vervangen volgens het principe van de doorlopende of vliegende wissels waarbij al de ingeschreven wissel spelers op het wedstrijdblad mogen opgesteld worden, en waarbij een gewisselde speler opnieuw aan het spel mag deelnemen. Deze regel is van toepassing voor alle 8 vs 8 wedstrijden, geleid door zowel officieel aangeduide scheidsrechters als door clubscheidsrechters. De jeugdtrainers dienen gesensibiliseerd te worden om elke speler minstens 50% speelgelegenheid te gunnen.
- Gele en rode kaarten zijn mogelijk !

Spelregels seizoen 17/18

8V8

SPEELTIJD 4 x 15'		TERREIN U10-U11: 30/35m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m		DOELEN 2m x 5m
CATEGORIE U10 - U13 Recreatief U14 - U21	BAL Maat 4	RANGSCHIKKING Geen rangschikking	VERVANGINGEN Doorlopende wissels	BUITENSPEL Geen buitenspel
STRAFSCHOP Geen strafschop	DOELTRAP Intrappen (normale doeltrap)	VRIJE TRAP Altijd onrechtstreeks 8m afstand	HOEKSCHOP Van toepassing	ZIJLIJN Normale inworp
VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal		GELE/RODE KAARTEN Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	FAIRPLAY Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten

11 tegen 11 vormen

Hier spreken we over de U14, U15, U16 en U17 categorie, kinderen van geboortjaar 2004, 2003, 2002 en 2001.

- Een volledig veld
- Duurtijd van 4 X 20 minuten
- Bij 11vs11 wedstrijden van U14 tem U17 gebeuren net als vorig seizoen alle vervangingen volgens het principe van de verplichte wissels, waarbij al de wisselers na een “time-out” het veld ingestuurd worden, en minstens het volgende quarter spelen, zodat er een minimum speelgelegenheid van 50% voor elke speler gegarandeerd wordt. Nieuw is dat indien de scheidsrechter vaststelt dat de regel van de verplichte vervangingen niet wordt toegepast, hij een verslag dient op te stellen.



Spelregels seizoen 17/18
11V11

SPEELTIJD U14-U17: 4 x 20' U19-U21: 2 x 45'					TERREIN Volledig terrein					DOELEN 2,44m x 7,32m									
CATEGORIE U14+ U14 en ouder			BAL U14: maat 4 U16 en ouder: maat 5			RANGSCHIKKING Van toepassing			VERVANGINGEN U14-U17: verplichte wissels U19-U21: doorlopende wissels			BUITENSPEL Van toepassing							
STRAFSCHOP Van toepassing			DOELTRAP Intrappen (normale doeltrap)			VRIJE TRAP (On)rechtstreeks 9m afstand			HOEKSCHOP Van toepassing			ZIJLIJN Normale inworp							
VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal					GELE/RODE KAARTEN Van toepassing					FAIRPLAY Handen schudden voor en na de wedstrijd					SCHOEISEL Voetbalschoenen				

Speel- trainingsgelegenheid

Speelgelegenheid per speler (in wedstrijden)

Onderbouw en middenbouw U5 tem U13

- Vliegende wissels, iedereen speelt nagenoeg evenveel

Bovenbouw U15

- Verplichte wissels na 20', iedereen speelt nagenoeg evenveel

Trainingsgelegenheid per speler

Elke jeugd ploeg traint op woensdag en vrijdag.

- De U6 traint 2x 60 minuten
- De U7 tot en met U13 trainen 2x 75 minuten
- De U15 traint 2x 90 minuten
- De doelwachten trainen apart op woensdag. (U7 tot en met U12 van 18.00 u. tot 19.00 u. en de U13 en U15 van 19.15 u. tot 20.15 u.)

Specifieke training

LOOPTRAINING

Voetbal is een loopsport en dit wordt maar al te vaak vergeten tijdens de voetbaltraining. Vooral door de spelers, want als je zegt dat we eens gaan lopen dan zie je onmiddellijk de gezichten van de spelers.

Specifieke looptraining gericht op het voetbalspel, is een onmisbaar onderdeel van het hedendaagse voetbal, alles draait om snelheid. Een voetballer moet niet alleen over sprintvermogen beschikken maar moet ook uithoudingsvermogen hebben.

Bij dit alles kan je ook je wendbaarheid trainen tijdens de looptraining.

Tijdens het voetballen of op de voetbaltraining komt een sprint van 40,50 meter maar zelden voor, voetbal is een duur en explosiviteit sport, sprintjes over korte afstanden komen veel voor en zijn belangrijk. Hierbij komen dan ook nog eens richtingsveranderingen bij in het spel.

Kortom, een onderdeel van het voetbalspel dat zeker extra aandacht dient te krijgen.

Spierkracht

Maakt je fysiek sterker en is onontbeerlijk bij het sprinten. Door te trainen met specifieke weerstandsoefeningen kan je o.a. meer druk zetten tijdens de afzet. Spierkracht kan je niet los zien van de andere genoemde componenten. Romp, arm en beenkracht worden getraind.

Explosiviteit

Heeft alles te maken met snel zijn op de eerste meters, sprongkracht is hierbij een belangrijke schakel samen met reactievermogen en kracht. Wij kunnen werken met speciale weerstandsbanden wat de explosiviteit ten goede komt.

Wendbaarheid

Wil zeggen van richting kunnen veranderen en zodoende je tegenstander van je af te schudden (aanval) of om juist dicht bij je tegenstander te blijven (verdedigen). Balans, goed voetenwerk en flexibiliteit maken jou tot een wendbare speler.

Coördinatie

Een goede coördinatie vereist een harmonische samenhang tussen verschillende spiergroepen. Op onze voetbaltrainingen besteden wij hier veel aandacht aan, zeker als je jong bent is deze training uitermate geschikt om je hier meer te scholen. Je zult merken dat je je lichaam steeds beter onder controle krijgt en het gevolg is een betere balcontrole en het gevolg daarvan is betere prestaties op de voetbaltrainingen en vooral in de wedstrijden.

Uithoudingsvermogen

In de vorm van meerdere sprintjes kunnen en moeten maken om mee te kunnen blijven doen aan het spel, we trainen je uithoudingsvermogen waarbij je na één sprintje nog reserve hebt voor volgende sprintje. We spreken dan over uithoudingsvermogen van de speler.

Techniektraining

WAT IS FUNCTIONEEL TECHNIEKTRAINEN ?

Om functioneel te trainen gaan we dus wedstrijdrijke situaties trainen. Naast het aanbieden van 'droge' technieken maken we de echte realiteit nl. het bewust maken in de wedstrijd. Bij wedstrijdrijke situaties denken we aan opbouwen, aanvallen via de flank/centrum. Onder 'droog' aanbieden van technieken verstaan we situaties zonder tegenstander zoals coördinatie, balaanname, schijnbewegingen kortom de basistechnieken. De 'droge' en functionele technieken gaan we praktisch toepassen in duelvormen in de trainingen en de wedstrijd.

WAAROM FUNCTIONEEL TECHNIEKTRAINEN?

De wetenschap: Hersencellen die je niet aanspreekt, worden niet ontwikkeld. Hoe jonger de mens is, hoe plastischer (kan beïnvloed worden) het brein is De Praktijk: Aanleren en verbeteren balgevoel, lichaamscoördinatie, flexibiliteit; Een goede techniek geeft spelers meer tijd om 'tactische' keuzes te maken; Als 'ik' domineer in het duel 1 tegen 1 creëer ik iets voor het team Zelfvertrouwen van de spelers zal verhogen; Trapttechniek en bal aan- en meenemen is ook een techniek; Van algemene basistechniek (droge) naar functionele (ook per positie) techniek Op 14 jarige leeftijd technisch volleerd zijn ... daarna niet afleren maar onderhouden en individueel verder verbeteren ! We streven naar een degelijke techniek op ons niveau in de regionale, maar uiteraard heeft de jeugdspeler veel meer nodig dan techniek zoals tactisch, mentaal, fysiek volleerd worden (postformatie plan). Jeugdspelers moeten meer technische kwaliteiten hebben in de kleine ruimte om resultaat te behalen! via flank/centrum; In het hedendaagse voetbal zijn fysieke en mentale aspecten zeer belangrijk geworden op elk niveau. Deze aspecten zijn voor een groot deel 'aangeboren' en dus niet echt beïnvloedbaar. Natuurlijk kunnen we wel werken aan snelheid/motivatie maar ook moet de jeugdspeler ZELF de nodige discipline aan de dag

leggen om beter te willen worden. Op technische en tactisch gebied is afhankelijk van de leeftijd en vooral de motivatie zeer veel vooruitgang te boeken.

Wat is onze doelstelling i.v.m techniektraining ?

Het verbeteren van de INDIVIDUELE kwaliteiten van de jeugdspeler De basistechnieken die een voetballer MOET beheersen ontbreekt vandaag de dag; het spelletje straatvoetbal zie je helaas zelden. Bij onze jeugdtrainingen is het aantal balcontacten eerder beperkt en daarom willen we met een specifieke techniektrainingen het maximaal aantal balcontacten verhogen voor onze jeugdspeler binnen een afgebakend plan. Doordat er zo weinig balcontacten zijn op trainingen zijn er zeer weinig creatieve voetballers (spelers die met een individuele actie het verschil kunnen maken) op onze voetbalvelden. De techniektrainer kan specifiek werken in groepen van maximaal 8 à 12 spelers. Via overleg met de TVJO/trainer kan hij ook een keuze maken per leeftijdscategorie om te trainen met de 'mindere' of 'betere' of heel de spelersgroep.

Wat is onze trainingsmethode ?

Doel: het verbeteren van de technische vaardigheden en lichaamscoördinatie Veel balcontacten; Tweebenigheid wordt als vanzelfsprekend geoefend; Simpele en overzichtelijke vormen; Goed coachbaar door trainers; Veel variatie voor de spelers; Van eenvoudig tot moeilijk; Meegeven van huiswerk = stimulatie voor de spelers – Wie kan dit?; Weinig ruimte om oefeningen te doen; Gebruik van de "Coërver" methode; Opbouw van pas- en trapvormen tot meer complexe oefenvormen voor postformatie Overzicht globale ontwikkeling per leeftijdscategorie: Van 9 tot 11 jaar: aanleren van technieken ('droge' technieken) Van 12 tot 15 jaar: de beheersing van de bewegingen (functioneel trainen) om tot een duelvormen te komen; Van 16 jaar: het kunnen toepassen van de technieken in wedstrijd situaties We gaan eerst werken zonder weerstand dit gaat het beste door de individuele oefeningen, als de spelers het door hebben gaan we een lichte weerstand geven (kegel), dan een halve weerstand (wijkende speler) en ten slotte pas volledige weerstand (duel). Het bewust zijn van de situatie: 1 onbewust onbekwaam hij of zij kent het niet 2 bewust onbekwaam wel weten hoe, maar niet kunnen 3 bewust bekwaam kunnen, maar 'voortdurend' moeten denken 4 onbewust bekwaam automatische voetbalbeweging Technische spelers zorgen voor een beter combinatiespel, het is onmogelijk een positie spel te spelen met matige technische voetballers. Als je tactisch sterk wilt zijn met je eerst technisch goed ontwikkeld zijn! Cyclus 1 - Coördinatie - Basistechniek - schijnbewegingen Cyclus 2 - passieve handelingssnelheid (oefenvorm zonder rechtstreekse duels, er komt geen contact aan te pas) - pas- en traptechniek - balcontrole Cyclus 3 - actieve handelingssnelheid (oefenvorm met rechtstreekse duels) - balcontrole - voetbalintelligentie

Hoe maken we het verschil in techniek ?

Elk niveau heeft zijn eigen TOP! Het verschil zit in de kwaliteit van de capaciteit en het vermogen van een team qua individuele spelers. Onze trainer kan met een paar gerichte vragen een heleboel te weten komen over zijn spelers en team De hamvraag is hoe en waar kan mijn team het VERSCHIL maken! Wie zijn mijn kwaliteit spelers en wie niet ? Welke spelers maken het verschil ? Is er sprake van een hechte spelersgroep ? Teamwork ? Wat is ons doel ? Is het realistisch ? Is de omschakeling verzorgd ? Hoe is de instelling om te winnen ? Hoe is het gesteld met het scorend vermogen ? Datgene wat het verschil maakt

moet je dus trainen. De 4 componenten tactiek, fysiek, mentaal en techniek komen op elk niveau voor en het VERSCHIL zit ook hier in de kwaliteit.

Mentale training

Motivatieprofiel

Beschrijving van de motivatie van de speler.

Is hij vooral gericht om competitie en winnen, op prestatie (ego-gerichte motivatie) of eerder op het verbeteren van zijn vaardigheden als voetballer (Taakgericht motivatie).

Druk uw score uit in: laag – gemiddeld – hoog.

Coachprofiel

De belangrijkste aandachtspunten voor het coachen van deze speler in de ogen van trainer/mental coach.

Voor de profielbepaling van de CRV speler werken we als volgt:

1. Standaardformulier voor het spelersprofiel van de speler op basis van
 - a. Mentale vaardigheden
 - b. Voetbaltype (Action model)
 - c. Motivatieprofiel
 - d. Coachprofiel
2. Feedback geven 2x per seizoen om individueel te bespreken
 - e. Formeel evalueren is belangrijk om progressie te meten
 - f. Informele momenten: 5' talks (STA-AR) (zie hieronder)

Het 5' gesprek met een speler

Hoe kan ik in een gesprek van 5' feedback geven aan een speler, en hem op een motiverende manier aanzetten tot ander & beter gedrag?

Gebruik de structuur hieronder om je gesprek voor te bereiden en te evalueren.

VOORBEREIDING

Bepaal duidelijk wat je wil bereiken met het gesprek. Wil je de speler iets duidelijk maken, iets vertellen wat hij niet weet, of wil je een bepaald gedrag dat je hebt gezien op het terrein gaan veranderen? Denk even na wanneer je tevreden zult zijn met de afloop van het gesprek. Waarschijnlijk wanneer de speler aangeeft akkoord te gaan met uw inzicht en zegt gemotiveerd te zijn om het gevraagde gedrag te proberen.

GESPREK

Introductie: geef aan waarom je met de speler wil spreken, geef aan dat je 5' wil gebruiken om wat gebeurd is beter te begrijpen en om duidelijke afspraken te maken naar de toekomst.

Boodschap: maak gebruik van de volgende structuur om je boodschap te brengen: STAR-AR

Situatie: wat was de context, de situatie (die fase in de wedstrijd, die oefening tijdens de training...)

Taak: wat was de taak van de speler, de opdracht die hij in zijn positie had gekregen,..

Actie: wat was de actie die hij heeft gesteld, het gedrag dat je hebt gezien (principe van de camera: probeer zoals een camera te beschrijven wat je hebt gezien, objectief (principe van de camera: probeer zoals een camera te beschrijven wat je hebt gezien, objectief, dus zonder te veralgemenen of te persoonlijk te worden)

Resultaat: Wat was het resultaat van die actie, de impact op de wedstrijd, op een medespeler, op de scheids, op jezelf,..

Alternatief; wat verwacht je nu van de speler, welk gedrag zou je willen dat hij stelt

Resultaat; wat zal het resultaat zijn van dat andere gedrag op de wedstrijd, op de groep ...

Besluit

Sluit een akkoord met de speler; laat hem zeggen wat hij zal veranderen (concreet) en vraag hem ook hoe jij als coach hem daarbij kan helpen (“wat verwacht je daarbij van mij als coach?”)

OPVOLGING

Achteraf is het natuurlijk belangrijk om de wijzigingen in het gedrag van de speler te bekijken en feedback te geven over de vorderingen. Let daarbij op dat u vooral over de geleverde inspanning feedback geeft en niet alleen over het resultaat. Zo verhoogt u de motivatie van de speler.