



WOLFSDONK SPORT

MEER DAN VOETBAL ALLEEN

OPLEIDINGSVISIE JEUGD

Seizoen 2016 - 2017



INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING.....	4
2. HET FUN ASPECT.....	6
3. HET FORMATION ASPECT	7
4. ZONEVOETBAL ALS OPLEIDINGSFILOSOFIE	9
4.1. INLEIDING	9
4.2. DEFINITIE ZONEVOETBAL.....	10
4.3. ZONEPRINCIPES BIJ BALBEZIT	10
4.4. ZONEPRINCIPES BIJ BALVERLIES.....	11
4.5. HET BLOK.....	11
4.6. VASTE NUMMERS PER POSITIE	11
4.7. WAAROM EEN 1-4-3-3 OPSTELLING ?.....	12
4.8. U6 : 2 TEGEN 2.....	14
4.8.1. Veldbezetting en afmetingen.....	14
4.8.2. Basisprincipes.....	14
4.8.3. Taken en functies.....	14
4.8.4. Coaching.....	14
4.9. U7 / U8 /U9 : 5 TEGEN 5.....	15
4.9.1. Veldbezetting en afmetingen.....	15
4.9.2. Basisprincipes.....	15
4.9.3. Taken en functies per positie (enkel in balbezit)	15
4.9.4. Coaching.....	16
4.10. U10 / U11 : 8 TEGEN 8.....	17
4.10.1. Veldbezetting en afmetingen.....	17
4.10.2. Basisprincipes.....	17
4.10.3. Taken en functies per positie.....	18
4.10.4. Coaching.....	21
4.11. U12 / U13 : 8 TEGEN 8.....	22
4.11.1. Veldbezetting en afmetingen.....	22
4.11.2. Basisprincipes.....	22
4.11.3. Taken en functies per positie.....	23
4.11.4. Coaching.....	26
4.12. VANAF U14 : 11 TEGEN 11	27
4.12.1. Veldbezetting en afmetingen.....	27
4.12.2. Collectieve basisprincipes bij balbezit	27
4.12.3. Collectieve basisprincipes bij balverlies.....	28
4.12.4. Taken en functies per positie.....	28
4.12.5. Coaching.....	33
5. HET LEERPLAN VAN VELDSPELERS	34
5.1. INLEIDING	34
5.2. HET ONTWIKKELINGSMODEL BIJ BALSporten	34
5.3. HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL : DE ONTWIKKELINGSDOELEN	35
5.4. DE MULTIMOVE- EN EXPLORATIEFASE : U4, U5 EN U6	37
5.4.1. Wat is multimove ?.....	37
5.4.2. Waarom multimove ?.....	37
5.4.3. Waaruit bestaat het multimove programma ?.....	38
5.5. DE INDIVIDUELE OPLEIDINGSFASE : U7 – U17	38



5.5.1.	Basics	38
5.5.2.	Teamtactics	39
5.6.	INHOUDELIJKE BEPALING VOLGENS HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL	40
5.6.1.	Algemeen overzicht	40
5.6.2.	De ontwikkelingsfase 2 tegen 2 : U5 en U6	41
5.6.3.	De ontwikkelingsfase 5 tegen 5 : U7, U8 en U9	42
5.6.4.	De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U10 en U11	43
5.6.5.	De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U12 en U13	44
5.6.6.	De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : U14 en U15	45
5.6.7.	De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : U16 en U17	46
6.	HET LEERPLAN VAN KEEPERS	47
6.1.	INLEIDING	47
6.2.	PROFIEL VAN EEN MODERNE KEEPER	47
6.3.	ROL VAN EEN KEEPER	48
6.3.1.	Keeper heeft 4 taken	48
6.3.2.	Wat moet keeper doen bij balbezit tegenpartij	48
6.3.3.	Wat moet keeper doen bij balbezit eigen ploeg	49
6.3.4.	Wat moet keeper doen in de omschakeling	49
6.4.	ONTWIKKELINGSMODEL KEEPER	50
6.4.1.	De ontwikkelingsfase 5 tegen 5 : U8 en U9	50
6.4.2.	De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U10, U11, U12 en U13	51
6.4.3.	De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : U14, U15, U16 en U17	52
7.	TRAININGSOPBOUW (WEDSTRIJD- EN TUSSENVORMEN)	53
7.1.	INLEIDING	53
7.2.	WET VAN DE TRANSFER	53
7.3.	WET VAN DE GELIJKHEID	54
7.4.	WET VAN DE HERHALING	54
7.5.	WEDSTRIJD- EN TUSSENVORMEN	55
7.6.	TRAININGSVOORBEREIDING	55
7.7.	TRAININGSOPBOUW VAN EEN TRAININGSSESSIE	56
8.	COACHING : RICHTLIJNEN BIJ HET COACHEN (KBVB)	58
9.	FAIR PLAY	59
10.	PANATHLONVERKLARING "ETHIEK IN DE JEUGDSPOORT"	60



1. Inleiding

De opleidingsvisie van Wolfsdonk Sport staat voor opbouwend, aanvallend en technisch verzorgd combinatievoetbal.

Om deze individuele ontwikkeling van onze spelers over de verschillende leeftijdscategorieën zo goed mogelijk te realiseren, staat de opleidingsvisie van het VFV/KBVB centraal.

De opleidingsvisie van Wolfsdonk Sport en de opleidingsvisie van de VFV stemmen dan ook volledig overeen. Daarom zullen in de opleidingsvisie van Wolfsdonk Sport veel punten identiek terug komen zoals in de opleidingsvisie van de VFV.

De opleidingsvisie van Wolfsdonk Sport heeft uiteraard ook haar eigen accentpunten die verder ook zullen toegelicht zullen worden.

Binnen de opleidingsvisie vindt u een **leerplan** van de veldspelers en van de keepers terug maar we beperken ons hier tot de technische (basics), tactische (teamtactisch), fysieke en mentale aspecten per hoofdfase.

De topics / leerplandoelstellingen op macro-, meso- en micro niveau worden verder uitgeschreven in het **opleidingsplan van Wolfsdonk Sport**.

Het doel van ons opleidingsplan is te komen tot een uniforme aanpak op het gebied van trainingen, zowel op technisch, tactisch als conditioneel vlak. Uiteraard kan de trainer steeds zijn eigen accenten leggen.

Het werken in blokken (opwarming, wedstrijdvormen en tussenvormen) is hierbij van groot belang. Het is doelgericht en het waarborgt variatie. Er is een vooropgesteld trainingsschema en zo komen de verschillende facetten van het voetbalspel aan bod en dat voor de verschillende leeftijdscategorieën en niveaus.

De trainers zijn op de hoogte van het '**leerplan**' en '**opleidingsplan**' en zorgen voor de nodige **feedback** zodat de sportieve coördinatie, indien nodig, het leerplan kan aanpassen. Dit houdt in dat er een nauwe samenwerking is tussen de sportief verantwoordelijken en de jeugdtrainers.

De opleidingsfilosofie van Wolfsdonk Sport is **zonevoetbal** waarbij steeds **fun** en **formation** de kerngedachten zijn en het **kind** absoluut **centraal** moet staan.



Om een jeugdvoetballer te kunnen opleiden tot een volwassen voetballer moet er dus een stevige brug gebouwd worden die door **fun** en **formation**-pijlers wordt ondersteund en die uit 4 lagen dient te bestaan, nl.

- **zonefilosofie**,
- het **leerplan**,
- de **wedstrijd- en tussenvormen**
- **de speler staat centraal**.

Voor Wolfsdonk Sport betekent een speler staat **centraal**,:

- de speler steeds het volste vertrouwen moet krijgen
- de speler steeds bij de trainer terecht kan
- de speler voldoende speelgelegenheid krijgt
- de positieve ontwikkeling van de speler voorop staat en dat het resultaat van ondergeschikt belang is





2. Het FUN aspect

Fun is een belangrijke factor binnen onze opleiding.

FUN is al spelende leren !!!

1. Fun voor U5 tot volwassenen. Ook volwassenen gaan naar de training om een "matchke" te spelen.
2. Fun voor iedere speler, ook voor de minder talentrijke spelers, dit zowel tijdens de trainingen als tijdens de wedstrijden.
3. Het hebben van plezier in voetbal is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen, het ontwikkelen en het beter voetballen.

Deze fun momenten kunnen optimaal benut worden door dat elke speler :

1. Speelt bijna de gehele tijd voetbal
2. Komt vaak aan de bal
3. Krijgt veel scoringskansen
4. Mag vrij spelen
5. Wordt aangemoedigd door de coach
6. Wordt gesteund door de ouders



3. Het FORMATION aspect

FORMATION is procesgericht leren.

De uitgangspunten van een doelgericht opleidingsproces zijn de volgende :

1. **Gerichtheid naar het einddoel**

- Wat moet de jeugdspeler "kunnen" op het einde van de opleiding ?
- Welke einddoelstellingen dienen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak bepaald te worden?

2. **Wedstrijdgerichtheid**

- De speler dient na zijn opleiding klaar te zijn om in de wedstrijd te presteren.
- Wet van de transfer : wedstrijdvormen als het kan, tussenvormen als het moet.

3. **Methodische opbouw**

- Wet van de geleidelijkheid en wet van de herhaling.
- Doelstellingen worden gepland en geëvalueerd.

4. **Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau**

- Er zijn typische leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak, afhankelijk van de groeiontwikkeling en de rijpheid.
- Er moeten doelstellingen per ontwikkelingsfase bepaald worden.

MULTIMOVEFASE BEWEGINGSSCHOOL BALGEWENNING	→	U4-U5	
EXPLORATIEFASE	→	U6	
INDIVIDUELE OPLEIDINGSFASE			
BASICS = Basistechnieken & basistactieken	→	U7-U17	
TEAMTACTICS = Het functioneren in ploegverband	→	U7-U17	
VERVOLMAKING (U18-U21) = Integratie in het volwassenvoetbal = Doorontwikkeling door geïndividualiseerde aanpak	→	U18-U21	



Voetbal is een levensschool

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



4. Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

4.1. Inleiding

We streven, als einddoelstelling, naar een snelle en verzorgde balcirculatie in een blok van 35 à 40 meter en veel spreken. Globaal genomen doen we dit door het aanleren van de basistechnieken (Coerver), wedstrijdtraining, spelvormen en het aanleren van het zonevoetbal doorheen de verschillende ontwikkelingsfases en die evolueert naar een 4-3-3 opstelling. De jeugd ploegen passen hun stijl niet aan t.ov. de tegenstrever en gaan steeds uit van hun eigen mogelijkheden.

Naast de voetbaltechnische aspecten is de werking is gebaseerd op 3 pijlers : organisatie, samenwerking en discipline. Dit geheel doordrenken we met een gezonde winnaarsmentaliteit, een voorbeeldige eensgezinde ploeggeest, een flinke dosis dynamiek en heel veel spelvreugde.

Onze opleiding gaat boven rendement, zodat deze niet ten gronde kan gaan aan prestatiezucht. Het behalen van de eindtermen is bijgevolg belangrijker dan het wedstrijdresultaat. We proberen te winnen uitgaande van positieve voetbalideeën en individuele mogelijkheden en niet uitgaande van het pure resultaat.

Spelers mogen niet volgestopt worden met allerlei opdrachten omdat dit hun creativiteit beknot.

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

In het moderne voetbal profileert zonevoetbal zich steeds meer en meer. Het is de meeste leerrijke en efficiënte manier van voetballen, wat na verloop van tijd ook zal leiden tot resultaten.

Daarom laten we al onze jeugd ploegen spelen vanuit dezelfde spelopvatting het zone voetbal dus, waarbij fun en formation de kerngedachten zijn en de speler (het kind) centraal moet staan.

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

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

Het doel van ons opleidingsplan bestaat dus uit een uniforme aanpak op het gebied van trainingen, zowel op technisch, tactisch als conditioneel vlak en deze dan ook toe te passen tijdens de wedstrijd.



4.2. Definitie zonevoetbal

ZONEVOETBAL = Collectief positieospel bij balbezit en balverlies met als doel de tegenstander te beheersen in de **ZONE**, nl in de **zone** tussen de bal en het doel en in de volledige waarheids**zone**.

- Zonevoetbal is dus een **spelconcept** en geen spelsysteem !!!
- Zonevoetbal omvat **principes**, niet alleen bij balverlies maar vooral bij balbezit. Er dient zowel aanvallend als verdedigend gelopen te worden in functie van de bal, de medespelers en de tegenstanders.
- Zoneprincipes zijn **spelprincipes** die in zijn totaliteit tijdens 11 tegen 11 toegepast worden.
- Uit de zoneprincipes worden **teamtactics** afgeleid waarvan er al een aantal in 5-5 en 8-8 aangeleerd worden en dus bij 11-11 in zijn totaliteit aangeleerd worden.
- Zoneverdediging staat recht tegenover individuele mandekking.
- **Voordelen** zonevoetbal : spelsituaties leren inschatten, initiatief nemen, collectief denken, communiceren en permanente concentratie

4.3. Zoneprincipes bij balbezit

1. Streven naar **100% balbezit** als meest krachtige leeromgeving
2. De eigen **speelruimte vergroten** bij opbouw
3. **Aanspeelbaar** zijn binnen rationeel bezette zones
4. Aanspeelbaar worden door **bewegingen zonder bal** : vrijlopen, plaatswissels (kruisbewegingen) en inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
5. Zo snel mogelijk een **nauwkeurige dieptepass of diagonale pass** geven
6. De **zwakke zone** (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
7. **Infiltratie** met en zonder bal van opbouwzone naar waarheidszone (op het juiste moment)
8. Kansen creëren door **subtiële eindpas** op de speler die in de rug van de laatste lijn duikt
9. Kansen creëren door **nauwkeurige voorzet** en een **efficiënte bezetting** voor doel
10. Steeds **doelpoging** proberen te ondernemen bij werkelijke doelkansen (shot, kop,...)
11. Steeds het moment van balverlies voorzien: een **defensieve T** van 3 of 4 spelers vormen en behouden



4.4. Zoneprincipes bij balverlies

1. Streven naar **onmiddellijke balverovering**
2. **Individuele pressing** door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
3. Andere spelers richten een **hoog defensief compact blok** (speelruimte tegenstrever beperken) op binnen de zone bal – doel
4. **Beperkte onderlinge afstanden** in het blok (10-15m afstand tussen de spelers)
5. **Kantelen en schuiven** van het blok
6. Voldoende spelers bevinden zich in het **centrum**
7. Spelers in het blok **kruisen niet**
8. **Striktere dekking** in de eigen waarheidszone
9. **Geen** systematisch en bewust **off-side** met hoge positie van doelman
10. **Afsluiten van de directe speelhoeken** (verticale / diagonale passing en voorzet beletten)
11. **Efficiënte bezetting** voor doel bij voorzet tegenpartij

4.5. Het blok

Het blok kenmerkt zich door hoogte, breedte, vorm en onderlinge afstanden. Onze opleidingsvisie promoot een hoog blok omwille van de opleidingswaarde voor zowel het team in balbezit als het team in balverlies.

4.6. Vaste nummers per positie

Posities worden bepaald met een **vast nummer**, die doorheen de opleiding blijvend terugkomen :

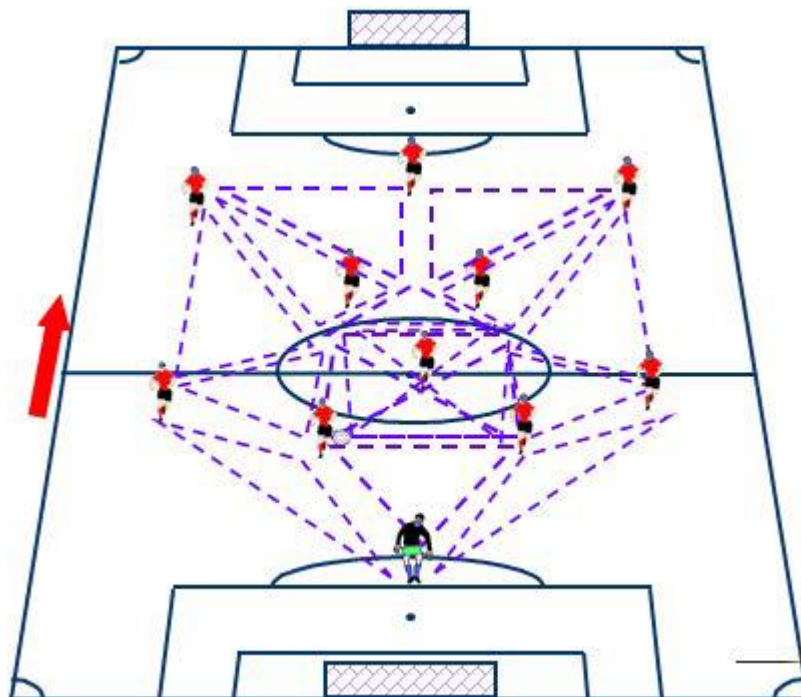
- 1 = doelman
- 2 = rechterflankverdediger
- 3 = rechter centrale verdediger
- 4 = linker centrale verdediger
- 5 = linkerflankverdediger
- 6 = rechter centrale middenvelder
- 7 = rechterflankspeler
- 8 = linker centrale middenvelder
- 9 = centrumspits
- 10 = aanvallende middenvelder
- 11 = linkerflankspeler

4.7. Waarom een 1-4-3-3 opstelling ?

Binnen onze jeugdopleiding gaan we bij 11 tegen 11 steeds uit van een 1-4-3-3 opstelling.

We kiezen voor deze opstelling daar deze gepromoot wordt door de KBVB / VFV en daar deze eveneens volgende voordelen biedt :

1. Een maximaal aantal mogelijkheden voor het **driehoeksspel**



2. **Efficiënte bezetting** van de te bespelen (B+) en te verdedigen (B-) ruimte
3. Omschakeling B+/B- en B-/B+ betekent snelle aanpassing van posities (= **flexibiliteit**)



4. Verdediging met 4 i.p.v. met 3 :

- **gemakkelijker verdedigen** van de breedte van het terrein
- Tegen 3 aanvallers nog 1 speler over : gevaar voor individuele mandekking in de zone is kleiner → **verbeteren van “zone” positieospel** ifv mogelijk doelgevaar
- Uitverdedigen en inschuiven mogelijk door alle 4 de verdedigers → **verbeteren van opbouwende kwaliteiten**
- **Verbeteren van onderlinge coaching** wanneer ze geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders; dit in tegenstelling met 3 verdedigers tegenover 3 aanvallers waar individuele mandekking wordt toegepast

5. Middenveld met 3 centrale middenvelders in en meestal in **offensieve driehoek** opgesteld :

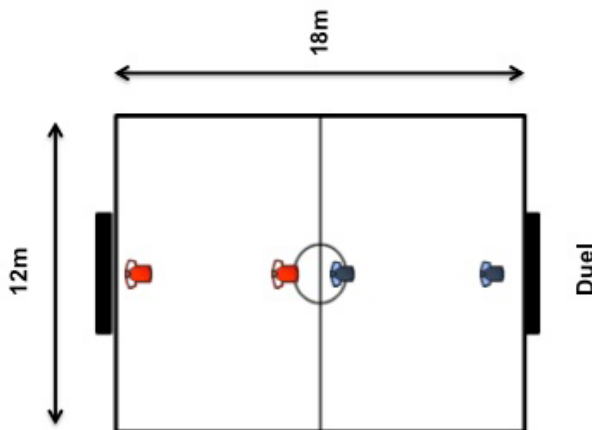
- Offensieve driehoek = **betere balcirculatie in de opbouw**
- Offensieve driehoek = 2 aanvallende middenvelders → **meer spelers voor doel** bij flankvoorzet
- Offensieve driehoek = **meer ruimte voor infiltraties** van centrale verdedigers
- Offensieve driehoek = **meer spelers** (5) voor hoge pressing
- Offensieve driehoek = **meer defensieve omschakelmomenten** voor middenvelders (integratie van mentale en fysieke eigenschappen)

6. 3 aanvallers :

- Creëren van meer aanspeelpunten vooraan in de voet (**minder fysieke arbeid**)
- Stimuleren van buitenspelers (nr 7 en nr 11) om te **durven dribbelen**
- **Opleiden van diepe spits** als targetman (aanbieden en terugleggen), als diep vrijlopende aanvaller (in de rug van de verdediging) en als afwerker vóór doel
- Aanmoedigen om voetbaloplossingen te vinden (= **creativiteit**) doordat er voor iedere aanvaller minder ruimte is

4.8. U6 : 2 tegen 2

4.8.1. Veldbezetting en afmetingen



4.8.2. Basisprincipes

Bij U6 wordt er gespeeld met 1 keeper en 1 veldspeler. De bal wordt steeds ingedribbeld. Er kunnen alleen maar individuele acties ondernomen worden daar er steeds een 1 tegen 1 duel ontstaat op het veld.

Bij einde wedstrijd (na 2 x 3 minuten spelen) wordt de ploegsamenstelling (duo) gewisseld zodat elke speler zoveel mogelijk heeft gespeeld met telkens een ander ploegmaatje.

4.8.3. Taken en functies

Uiteraard ligt hier enkel de nadruk enkel op het aanmoedigen van het dribbelen, de bal af te pakken en te scoren.

4.8.4. Coaching

Voor de wedstrijd

- Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen met behulp van de ouders.
- Geven van een typeopwarming met bal

Tijdens de wedstrijd

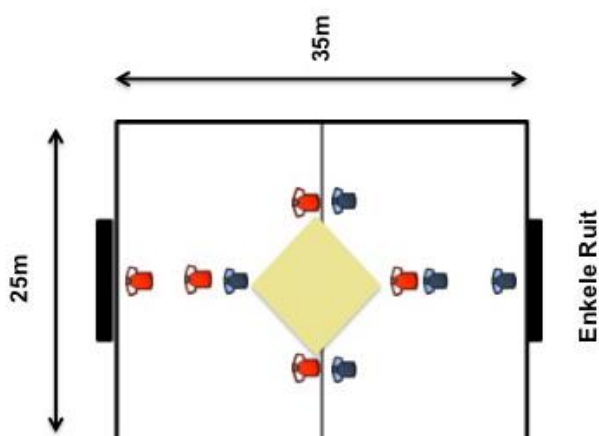
- Het aanmoedigen van het dribbelen, de bal af te pakken en te scoren.
- Er voor zorgen dat elke speler positieve momenten beleefd tijdens een wedstrijdje door te vieren of het bevestigen van een geslaagde actie

Na de wedstrijd

- Strafschop zetten
- Ketting maken en supporters groeten.

4.9. U7 / U8 / U9 : 5 tegen 5

4.9.1. Veldbezetting en afmetingen



4.9.2. Basisprincipes

In een 5 tegen 5 wordt er gespeeld in een enkele ruit. De bal mag steeds ingedribbeld of ingetrapt worden vanop de grond. Bij U7 wordt er nog niet gesproken op positie 1, 3, 7, 9 en 11 maar over keeper, staart, linker- en rechtervleugel en piloot. Vanaf U8 worden er nummers toegekend aan de posities.

Er wordt vooral aangeleerd hoe men met een duel 1 tegen 1 moet omgaan, dat de vleugelspelers het veld breed moeten houden en dat de piloot vooral diep moet blijven. De keeper trapt de bal niet uit zijn handen uit. Er moet uitgevoetbald worden waarbij naast de staart of 3, ook de vleugelspelers (7 en 11) zich aanspeelbaar opstellen voor de keeper.

Bij balverlies moet er vooral kort gedekt worden. Meerdere specifieke taken in balverlies worden nog niet echt aangeleerd. Er wordt vooral aandacht geschonken aan de opbouw, het flankspel en het afwerken.

4.9.3. Taken en functies per positie (enkel in balbezit)

Positie 1 : positiekeuze tot aanspeelbaarheid
meevoetballen en bal niet uittrappen uit de handen

Positie 3 : aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman
in steun komen bij balbezit medespelers
diep voor breed



- Posities 7 en 11 :** open spelen, met je rug naar de zijlijn
voorzet voor doel geven
voor doel komen bij voorzet van de andere flank
aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman
vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep
actie kunnen maken
- Positie 9 :** diep blijven en ruimte scheppen voor medemaats
bal in de voet vragen en in de diepte
vooractie kunnen maken
aanspeelbaar zijn voor doel
aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman
aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden

In balverlies korte dekking geven.

4.9.4. Coaching

Voor de wedstrijd

U7

- Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen met behulp van de ouders.
- Geven van een typeopwarming met bal !

U8 en U9

- Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid (geen ouders in de kleedkamer)
- Geven van een typeopwarming met bal!

Tijdens de wedstrijd

- Globale, eenvoudige en leeftijdsgebonden aanwijzingen, die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties: bijvoorbeeld: "ga naar het doel met die bal", "ga naar de bal toe, pak hem af", "naar voor", etc
- Zeer aanmoedigend en dus positief. Gebruik het coachingvocabularium.

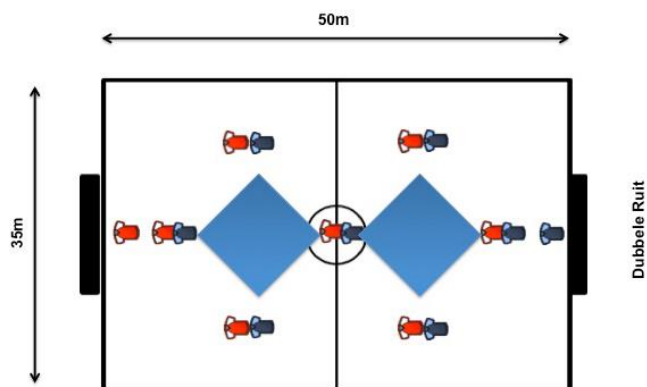
Na de wedstrijd

- Strafschop zetten
- Ketting maken en supporters groeten.
- In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven met een opbouwende toon:

Voorbeeld: "Jongens, er is eigenlijk heel goed gespeeld, wij hadden heel vaak de bal. Laten wij volgende week eens proberen om ook veel doelpunten te maken. "

4.10. U10 / U11 : 8 tegen 8

4.10.1. Veldbezetting en afmetingen



4.10.2. Basisprincipes

In een 8 tegen 8 wordt er “zonevoetbal” gespeeld in een dubbele ruit met vaste nummering per positie. Enkel in de verdediging is er een mandekking.

De basisprincipes zijn als volgt :

1. Bij balverlies de ruimte verkleinen
2. Bij balbezit de ruimte vergroten
3. In de balzone een numerieke meerderheid proberen te creëren
4. In de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
5. Behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
6. De tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt staan
7. Het principe van een (schuine) rugdekking toepassen
8. De formatie steeds compact houden
9. De tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
10. Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
11. Breedtepas bij de opbouw vermijden



4.10.3. Taken en functies per positie

Positie 1 : Keeper

In balbezit

- volwaardige teamspeler
- rol van libero,
- belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap(max. 2 tijden)
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positieospel
- aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coachen van de achterste linie

In balverlies

- goede coaching van de verdediging
- niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan onderschept worden
- goede opstelling bij voorzetten
- baas zijn in de lucht
- verwerken van de bal

Positie 3 : Centrale verdediger

In balbezit

- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen
- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug

In balverlies

- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel
- Coachen van medespelers
- Schoten op doel afblokken



Positie 2 en 5 : Flankverdedigers

In balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk houden
- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) ivm situatie balverlies (knijpen / binnen kant dekken)
- Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- Geen risico in passing breed / terug
- Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat

In balverlies

- Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
- Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
- Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
- Tegenstander naar buitenkant dwingen
- Dieptepas en voorzet eruit halen

Positie 10 : Aanvallende middenvelder

In balbezit

- Positie kiezen in de opbouw
- Beslissende eindpass geven of eindactie maken
- Aanspeelbaar tussen de lijnen
- Steunen van de spits
- In scoringspositie komen
- Centrale penetratie met individuele actie

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers



Positie 9 : Centrale spits

In balbezit

- Scoren van doelpunten met voet en hoofd
- Centraal opstellen
- Bal goed afschermen
- Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
- Ruimte creëren voor opkomende spelers
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
- Kaatsen op middenvelders
- Trappen op doel

In balverlies

- Dieptepas eruit halen
- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

Positie 7 en 11 : Flankaanvallers

In balbezit

- Positie kiezen
- Ruimte creëren
- Vrijlopen
- Aanbieden breed en diep
- Individuele actie
- Tegenstrever opzoeken in een 1:1
- Individuele actie gevolgd door een voorzet
- Variatie in spel brengen
- Bij voorzetten van andere flank voor doel opduiken

In balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies
- Dieptepass voorkomen
- Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan



4.10.4. Coaching

Voor de wedstrijd

Algemeen

- Afspraak in de kleedkamer 50 min voor de wedstrijd
- Omkleden en gedrag in kleedkamer bevorderen
- Aanvang bordtheorie 40 minuten voor de wedstrijd
- Gezamenlijk kleedkamer verlaten en aanvang wedstrijdopwarming 3 minuten voor de wedstrijd
- Terugkeer naar de kleedkamers 5 minuten voor de aftrap
- Winnaarsmentaliteit stimuleren 2 minuten voor de wedstrijd

Bordtheorie

- Opstelling team doorgeven
- Basistaken per linie in balbezit en balverlies in het kort uiteenzetten
- Kort herhalen van :
 - o ingestuurde hoekschoppen
 - o ingestuurde vrijschoppen

Tijdens wedstrijd

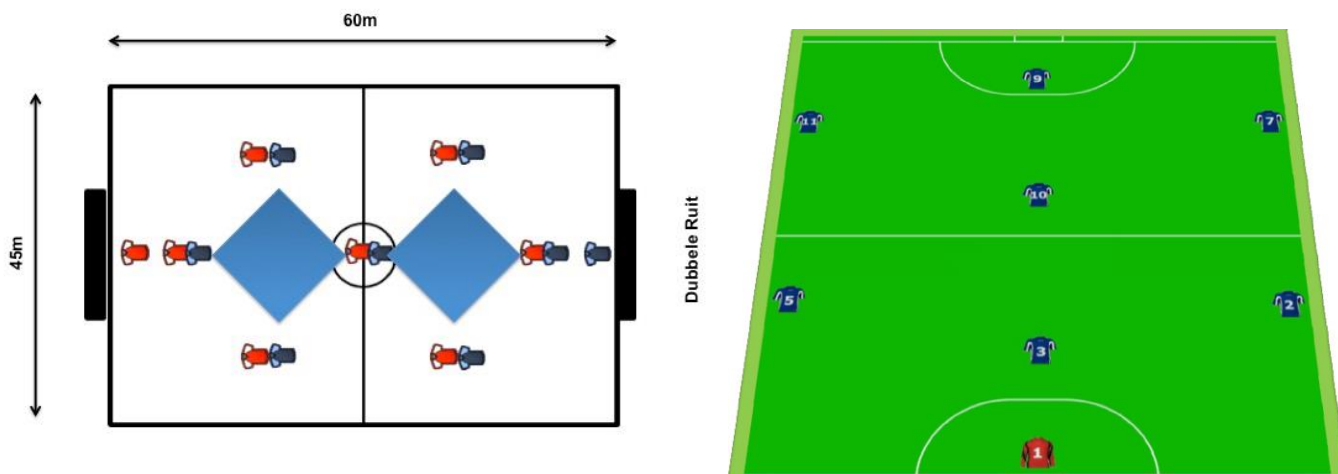
- Zowel individuele als collectieve richtlijnen geven i.f.v. het nastreven van de eindtermen.
- Gebruik het coachingvocabularium.
- Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven.

Na de wedstrijd

- Strafschop zetten
- Ketting maken en supporters groeten.
- In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven en alleen de positieve punten naar boven halen. De negatieve punten worden op de eerstvolgende training besproken.

4.11. U12 / U13 : 8 tegen 8

4.11.1. Veldbezetting en afmetingen



4.11.2. Basisprincipes

In een 8 tegen 8 wordt er "zonevoetbal" gespeeld in een dubbele ruit met vaste nummering per positie. Enkel in de verdediging is er een mandekking.

De basisprincipes zijn als volgt :

1. bij balverlies de ruimte verkleinen
2. bij balbezit de ruimte vergroten
3. in de balzone een numerieke meerderheid proberen te creëren
4. in de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
5. behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
6. de tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt staan
7. het principe van een (schuine) rugdekking toepassen
8. de formatie steeds compact houden
9. de tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
10. bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
11. breedtepas bij de opbouw vermijden



4.11.3. Taken en functies per positie

Positie 1 : Keeper

In balbezit

- volwaardige teamspeler
- rol van libero,
- belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap(max. 2 tijden)
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positieospel
- aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coachen van de achterste linie

In balverlies

- goede coaching van de verdediging
- niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan onderschept worden
- goede opstelling bij voorzetten
- baas zijn in de lucht
- verwerken van de bal

Positie 3 : Centrale verdediger

In balbezit

- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen
- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug

In balverlies

- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel
- Coachen van medespelers
- Schoten op doel afblokken



Positie 2 en 5 : Flankverdedigers

In balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk houden
- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) ivm situatie balverlies (knijpen / binnen kant dekken)
- Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- Geen risico in passing breed / terug
- Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat

In balverlies

- Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
- Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
- Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
- Tegenstander naar buitenkant dwingen
- Dieptepas en voorzet eruit halen

Positie 10 : Aanvallende middenvelder

In balbezit

- Positie kiezen in de opbouw
- Beslissende eindpass geven of eindactie maken
- Aanspeelbaar tussen de lijnen
- Steunen van de spits
- In scoringspositie komen
- Centrale penetratie met individuele actie

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers



Positie 9 : Centrale spits

In balbezit

- Scoren van doelpunten met voet en hoofd
- Centraal opstellen
- Bal goed afschermen
- Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
- Ruimte creëren voor opkomende spelers
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
- Kaatsen op middenvelders
- Trappen op doel

In balverlies

- Dieptepas eruit halen
- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

Positie 7 en 11 : Flankaanvallers

In balbezit

- Positie kiezen
- Ruimte creëren
- Vrijlopen
- Aanbieden breed en diep
- Individuele actie
- Tegenstrever opzoeken in een 1:1
- Individuele actie gevolgd door een voorzet
- Variatie in spel brengen
- Bij voorzetten van andere flank voor doel opduiken

In balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies
- Dieptepass voorkomen
- Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan



4.11.4. Coaching

Voor de wedstrijd

Algemeen

- Afspraak in de kleedkamer 50 min voor de wedstrijd
- Omkleden en gedrag in kleedkamer bevorderen
- Aanvang bordtheorie 40 minuten voor de wedstrijd
- Gezamenlijk kleedkamer verlaten en aanvang wedstrijdopwarming 30 minuten voor de wedstrijd
- Terugkeer naar de kleedkamers 5 minuten voor de aftrap
- Winnaarsmentaliteit stimuleren 2 minuten voor de wedstrijd

Bordtheorie

- Opstelling team doorgeven
- Basistaken per linie in balbezit en balverlies in het kort uiteenzetten
- Kort herhalen van :
 - o ingestuurde hoekschoppen
 - o ingestuurde vrijschoppen

Tijdens wedstrijd

- Zowel individuele als collectieve richtlijnen geven i.f.v. het nastreven van de eindtermen.
- Gebruik het coachingvocabularium.
- Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven.

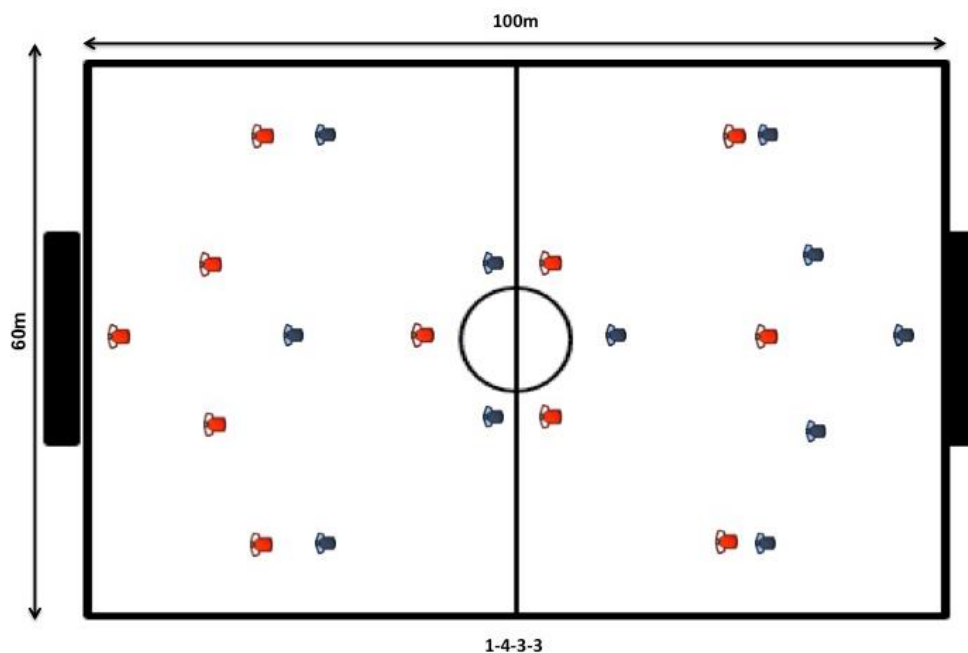
Na de wedstrijd

- Ketting maken en supporters groeten.
- In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven en alleen de positieve punten naar boven halen. De negatieve punten worden op de eerstvolgende training besproken.

4.12. Vanaf U14 : 11 tegen 11

4.12.1. Veldbezetting en afmetingen

In een 11 tegen 11 wordt er zonevoetbal gespeeld in een 1-4-3-3 opstelling met vaste nummering per positie. We proberen zoveel mogelijk met een aanvallende driehoek te spelen in het middenveld.



4.12.2. Collectieve basisprincipes bij balbezit

1. Streven naar 100% balbezit als meest krachtige leeromgeving
2. De eigen speelruimte vergroten bij opbouw
3. Aanspeelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
4. Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal : vrijlopen, plaatswissels
5. (kruisbewegingen) en inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
6. Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
7. De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
8. Infiltratie met en zonder bal van opbouwzone naar waarheidszone (op het juiste moment)
9. Kansen creëren door subtiele eindpas op de speler die in de rug van de laatste lijn duikt
10. Kansen creëren door nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting voor doel
11. Steeds doelpoging proberen te ondernemen bij werkelijke doelkansen (shot, kop,...)
12. Steeds het moment van balverlies voorzien: een defensieve T van 3 of 4 spelers vormen en behouden



4.12.3. Collectieve basisprincipes bij balverlies

1. Streven naar onmiddellijke balverovering
2. Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
3. Andere spelers richten een hoog defensief compact blok (speelruimte tegenstrever beperken) op binnen de zone bal – doel
4. Beperkte onderlinge afstanden in het blok (10-15m afstand tussen de spelers)
5. Kantelen en schuiven van het blok
6. Voldoende spelers bevinden zich in het centrum
7. Spelers in het blok kruisen niet
8. Striktere dekking in de eigen waarheidszone
9. Geen systematisch en bewust off-side met hoge positie van doelman
10. Afsluiten van de directe speelhoeken (verticale / diagonale passing en voorzet beletten)
11. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet tegenpartij

4.12.4. Taken en functies per positie

Positie 1 : Keeper

In balbezit

- volwaardige teamspeler
- rol van libero,
- belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap (max. 2 tijden)
- diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positieospel
- aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coachen van de achterste linie

In balverlies

- goede coaching van de verdediging
- niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan onderschept worden
- goede opstelling bij voorzetten
- baas zijn in de lucht
- verwerken van de bal



Positie 3 en 4 : Centrale verdedigers

In balbezit

- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Inschuiven naar middenveld als situatie daarom vraagt
- Niet inschuiven als respectievelijk 3 of 4 reeds ingeschoven is
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen
- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug
- Scorend vermogen bij stilstaande fases

In balverlies

- Onderlinge dekking geven aan de flankverdediger die flankaanvaller aanvalt
- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel
- Coachen van medespelers
- Dieptepas tegenstander eruit halen
- Schoten op doel afblokken
- Teken van pressing geven
- Buitenspelval organiseren

Positie 2 en 5 : Flankverdedigers

In balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk houden
- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) ivm situatie balverlies (knijpen / binnen kant dekken)
- Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- Geen risico in passing breed / terug
- Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat
- Zorgen voor extra man in middenveld
- Coachen medespelers



In balverlies

- Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
- Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
- Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
- Tegenstander naar buitenkant dwingen
- Dieptepas en voorzet eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Coachen van medespelers

Positie 6 (en 8) : Verdedigende middenvelder

In balbezit

- Verbindingsspeler tussen verdediging en aanval
- Zorgen voor restverdediging
- Controlerende taak
- Geen onnodig balverlies
- Crosspass naar vrije zijde
- Aanspeelbaar maken in de opbouw
- Diep inspelen waar mogelijk
- Plaats overnemen bij opkomen van 2 of 5
- Leiding geven aan medespelers

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers



Positie 10 (en 8) : Aanvallende middenvelder

In balbezit

- Lopende man achter de centrale spits
- Positie kiezen in de opbouw
- Beslissende eindpass geven of eindactie maken
- Aanspeelbaar tussen de lijnen
- Steunen van de spitsen
- In scoringspositie komen
- Centrale penetratie met individuele actie
- Leiding geven aan medespelers

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers

Positie 9 : Centrale spits

In balbezit

- Scoren van doelpunten met voet en hoofd
- Centraal opstellen
- Bal goed afschermen
- Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
- Ruimte creëren voor opkomende spelers
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
- Kaatsen op middenvelders
- Fout uitlokken rond de 16 meter
- Trappen op doel



In balverlies

- Dieptepas eruit halen
- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

Positie 7 en 11 : Flankaanvallers

In balbezit

- Positie kiezen
- Ruimte creëren
- Vrijlopen
- Aanbieden breed en diep
- Individuele actie
- Tegenstrever opzoeken in een 1:1
- Individuele actie gevolgd door een voorzet
- Variatie in spel brengen
- Bij voorzetten van andere flank in 16 meter opduiken

In balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies
- Dieptepass voorkomen
- Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan



4.12.5. Coaching

Voor de wedstrijd

Algemeen

- Afspraak in de kleedkamer 60à 75 min voor de wedstrijd afhankelijk van leeftijd
- Omkleden en gedrag in kleedkamer bevorderen
- Aanvang bordtheorie 50 minuten voor de wedstrijd
- Gezamenlijk kleedkamer verlaten en aanvang wedstrijdopwarming 35 minuten voor de wedstrijd
- Terugkeer naar de kleedkamers 5 minuten voor de aftrap
- Winnaarsmentaliteit stimuleren 2 minuten voor de wedstrijd

Bordtheorie

- Opstelling team doorgeven
- Basistaken in team, per linie en individueel in balbezit en balverlies uiteenzetten
- Kort herhalen van :
 - o ingestuurde hoekschoppen
 - o ingestuurde vrijschoppen
 - o strafschoppen

Tijdens wedstrijd

- Zowel individuele als collectieve richtlijnen geven i.f.v. het nastreven van de eindtermen.
- Gebruik het coachingvocabularium.
- Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven.

Na de wedstrijd

- Supporters groeten.
- In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven en alleen de positieve punten naar boven halen. De negatieve punten worden op de eerstvolgende training besproken.



5. Het leerplan van veldspelers

5.1. Inleiding

- Leren is:
 - Een continu proces met ontwikkelingsdoelen die ontwikkelingslijnen vormen : van....via....naar...
 - Cumulatief waarbij de al verworven vaardigheden de basis voor de nieuw aan te leren vaardigheden vormen.
- Het voetbalontwikkelingsmodel:
 - Het voetbalontwikkelingsmodel is gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van « balsporten ».
 - Het voetbalontwikkelingsmodel omvat 4 hoofdfasen met een vloeiende overgang van de ene fase naar de andere.
 - De voetballeeftijd is hierbij de leidraad maar er zijn grote individuele verschillen per leeftijd in de verschillende ontwikkelingsdomein mogelijk (vb. fysieke achterstand t.o.v. mentale voorsprong tijdens de puberteit).
 - De jeugdopleider kiest op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak leerdoelen en -inhouden in functie van de ontwikkelingsfase waarin de groep zich bevindt.
 - De huidige spelvormen 2-2, 5-5, 8-8 en 11-11 zijn afgeleid van het voetbalontwikkelingsmodel.
- Binnen het vermelde leerplan van de veldspelers beperken we ons hier tot de technische (basics), tactische (teamtactisch), fysieke en mentale aspecten per hoofdfase. De topics / leerplandoelstellingen op macro-, meso- en micro niveau worden verder uitgeschreven in het **opleidingsplan van Wolfsdonk Sport**.

5.2. Het ontwikkelingsmodel bij balsporten

Van aanleren "algemene balvaardigheid" naar "presteren in groepsverband":

- Ontwikkelen van algemene balvaardigheden (U4-U5)
- Evolutie van individueel naast elkaar spelen (U5) naar individueel tegen elkaar spelen (= oppositiespelen) (U6)
- Leren samenspelen met één of meerdere spelers zonder gedifferentieerde opdrachten om zo het egocentrisme te doorbreken (U7-U11)
- Geleidelijk aan evolueren naar spelen in teamverband met gedifferentieerde opdracht (vanaf U12)

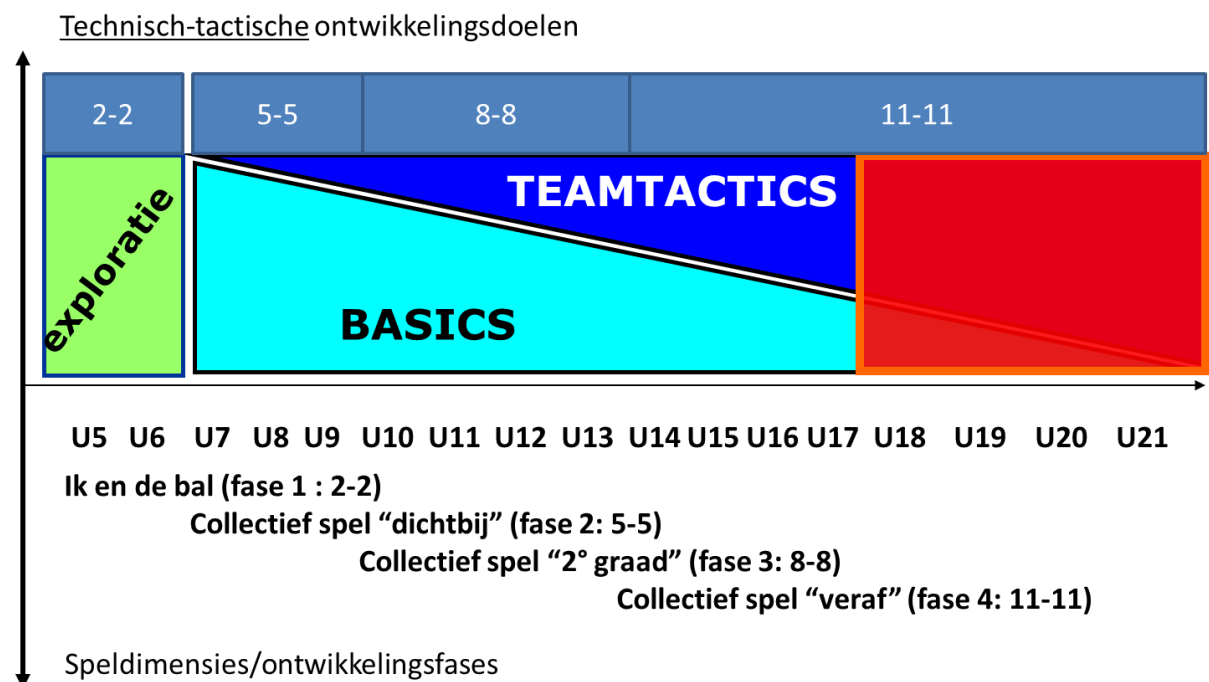


Het ontwikkelingsmodel bij balsporten

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
VOORFASE	U4 – U5	Multimove (balgewenning)	
FASE 1	U6	Ik en de bal (exploratie)	2-2
FASE 2	U7-U8-U9	Collectief spel “dichtbij”	5-5
FASE 3	U10 – U11 U12 – U13	Collectief spel “2 ^e graad”	8-8
FASE 4	Vanaf U14	Collectief spel “veraf”	11-11

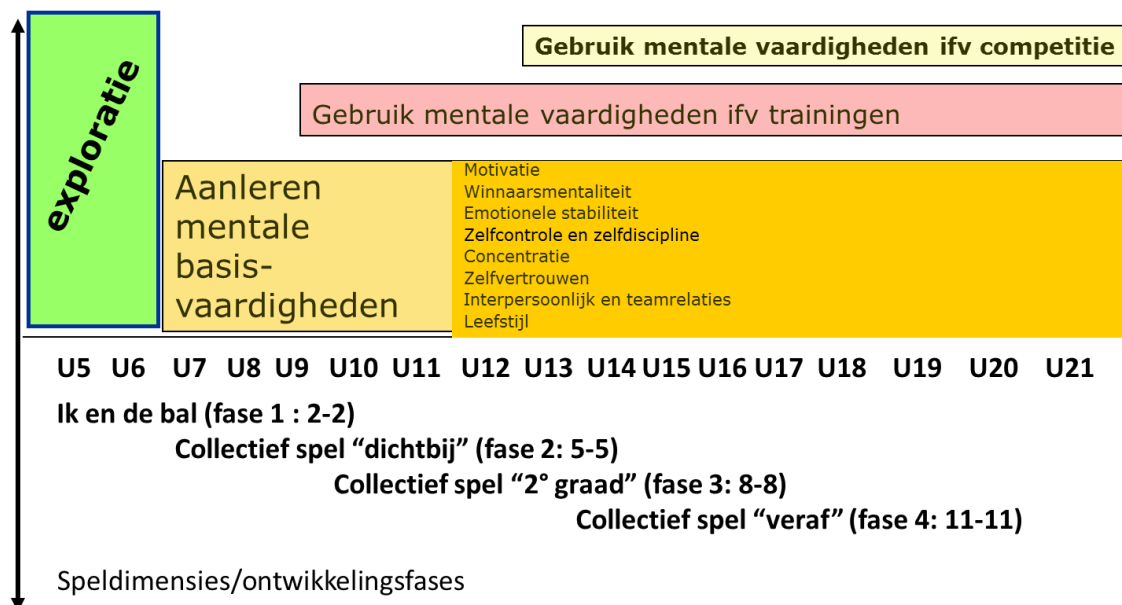
Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van de sporter : algemeen als beweger
Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van balsporten : specifiek als voetballer

5.3. Het voetbalontwikkelingsmodel : de ontwikkelingsdoelen

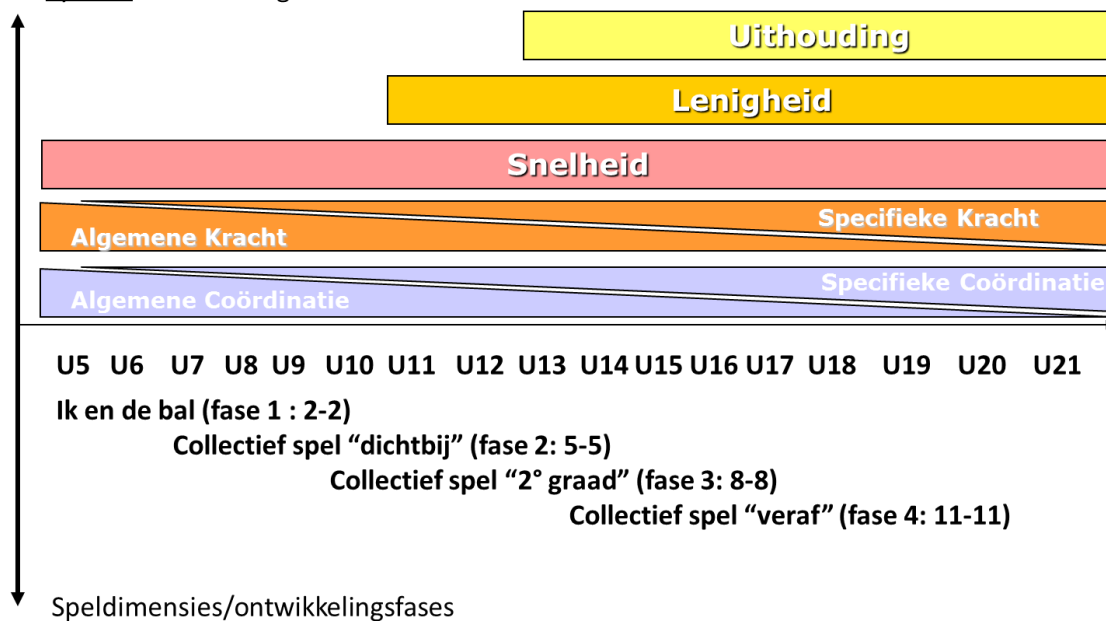




Mentale ontwikkelingsdoelen



Fysieke ontwikkelingsdoelen





5.4. De multimove- en exploratiefase : U4, U5 en U6

- Oog-voet coördinatie is moeilijker dan oog-hand coördinatie:
 - Het kind moet wennen aan het gedrag van de bal.
 - Het kind moet weten hoe de bal reageert als het er tegen trapt.
 - Het kind moet aanvoelen hoe hard/zacht het de bal moet raken.
 - Het kind moet aanvoelen wat het moet doen om de bal bij zich te houden terwijl het loopt.
 - Het kind is nog niet rijp om samen te spelen.

FUN = al spelende leren
ik en de bal = 1 tegen 1
zelfontdekkend = “laat ze maar doen”
spontaan leren (geen richtlijnen van de coach)

5.4.1. Wat is multimove ?

Multimove is een bewegingsprogramma waarin **gevarieerd** , **breed bewegen** en **plezier** centraal staat.

Door multimove willen we de ouders ook meer bewust maken van het belang van **brede motorische vorming**.

5.4.2. Waarom multimove ?

Voor het **mindere goede nieuws** :

- Daling in fysieke activiteitsgraad bij jonge kinderen, toename in overgewicht en obesitas
- Te vroege sportspecialisatie
 - Eenzijdige lichaamsontwikkeling
 - Geen of weinig ontwikkeling van algemene vaardigheden
- Daling in algemene motorische competentie (= hoe handig of hoe vaardig jonge kinderen zijn) => opmerkelijk rond 6 jaar (overgang van kleuter naar lager onderwijs)



Voor **het goede nieuws**, want gevarieerd bewegen is belangrijk voor :

- Beter en efficiënter bewegen en sporten
- Meer fysiek actief zijn
- Zelfvertrouwen
- Mentale ontwikkeling
- Sportspecifieke vaardigheden
- Positieve ingesteldheid
- Probleemoplossend vermogen
- Algemene gezondheid
- Respect en begrip voor anderen
- Goede sociale ontwikkeling

5.4.3. Waaruit bestaat het multimove programma ?

- 12 fundamentele bewegingsvaardigheden : locomotie en objectcontrole
- 3 vaardigheden per les
- Min. 45 min/les
- Minimaal 20 weken

5.5. De individuele opleidingsfase : U7 – U17

5.5.1. Basics

Definitie

De basics zijn het geheel van technische en individueel tactische basisvaardigheden (basiscompetenties) die een speler nodig heeft om na het nemen van een goede beslissing (decision making) de juiste actie te kunnen uitvoeren binnen de 11 tegen 11, ongeacht het spelsysteem en spelconcept.

7-13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD
Ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen



Indeling volgens spelsituatie

<i>B+: speler met bal</i>	<i>B-: ifv bal en baldrager</i>
• Balcontrole • Leiden en dribbelen • Afwerken • Passing	• Interceptie (na balcontrole) • 1-1:druk/tackle/remmen • Afweren (van doelpoging) • Interceptie (vóór balcontrole)
<i>B+: speler zonder bal</i>	<i>B-: situaties zonder bal</i>
• Vrijlopen - steunen	• Speelhoeken afsluiten • Strikte dekking • Rugdekking
<i>Omschakeling B+ → B - : spelsituaties na balverlies</i>	<i>Omschakeling B- → B+ : spelsituaties na balbezit</i>

5.5.2. Teamtactics

Definitie

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

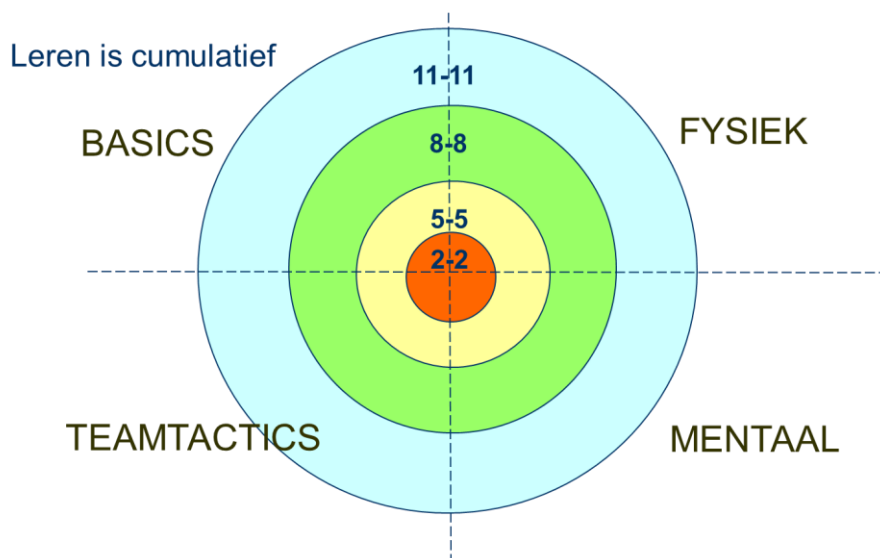
Indeling

<i>Balbezit (TT+)</i>	<i>Balverlies (TT-)</i>
• Opbouwzone beheersen - Aanspeelbaarheid - Balcirculatie • Infiltratie → waarheidszone • Waarheidszone beheersen	• Opbouwzone beheersen - Blokvorming - Dieptespel beletten • Balrecuperatie • Waarheidszone beheersen
<i>Omschakeling B- → B +</i>	<i>Omschakeling B+ → B-</i>
• Gevaarlijke tegenaanval opzetten	• Gevaarlijke tegenaanval beletten

5.6. Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel

5.6.1. Algemeen overzicht

U5-U6 (debutantjes)	2-2	U5 Balgewenning U6 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
U7-U8-U9 (duiveltjes) K+4/K+4	5-5	U7 Toepassing 2/2 U8 Uitbreiding naar kort spel U9	Football as a short passing game without off-side rules
U10-U11 (preminiemen) K+7/K+7 U12-U131 (miniemen) K+7/K+7	8-8 (50m/35m) (1) 8-8 (60m/45m) (2)	U10 Toepassing 2/2 en 5/5 U11 Uitbreiding naar halflang spel U12 Uitbreiding naar halflang spel U13	Football as a half long passing game without off-side rules Football as a half long passing game without off-side rules
U14-U15 (knapen) K+10/K+10	11-11 (1)	U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rules
U16-U17 (scholieren) K+10/K+10	11-11 (2)	U16 Uitbreiding naar lang spel U17	Football as a long passing game with off-side rules



- Leerdoelen per ontwikkelingsniveau voor basics en teamtactics
- Trainingsinhouden per ontwikkelingsniveau op fysiek vlak
- Karakteristieken per ontwikkelingsniveau op mentaal vlak



5.6.2. De ontwikkelingsfase 2 tegen 2 : U5 en U6

U5-U6 (debutantjes)	2-2	U5 Balgewenning U6 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
------------------------	-----	---------------------------------------	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

LICHAAMS- EN BALBEHEERSING

1^{ste} fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden

Oog-hand en oog-voet coördinatie : werpen, vangen en trappen

2^{de} fase

B+ : Balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen

B- : De bal afnemen + scoren beletten

FYSIEK

- **KRACHT :**
heel weinig ontwikkeld
- **LENIGHEID :**
meestal grote lenigheid
- **UITHOUDING :**
erg oneconomisch lopen
(veel energieverlies),
snel moe (maar ook
snelle recuperatie)

- **SNELHEID :**
reactiesnelheid in
spelvorm
- **COÖRDINATIE :**
- weinig
lichaamsbeheersing,
evenwichtsgevoel,
lichaams-, ruimte- en
tijdsbesef
- vaak nog geen
voorkeurvoet ontwikkeld
(geen dominantie links of
rechts)

MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE

- Toont grote spontaniteit
- Speelt graag en maakt veel plezier
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig en sterk afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de jeugdopleider
- Boots jeugdopleider na





5.6.3. De ontwikkelingsfase 5 tegen 5 : U7, U8 en U9

U7-U8-U9 (duiveltjes) K+4/K+4	5-5	U7 Toepassing 2/2 U8 Uitbreiding naar kort spel U9	Football as a short passing game without off-side rules
---	------------	---	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit)
met pasafstanden tot ongeveer 10 meter

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
- Leiden en dribbelen - Korte passing - Controle op lage bal - Doelpoging tot 10m (dichtbij) - Doelpoging op lage voorzet - Vrij en ingedraaid staan - Vrijlopen : aanspeelbaar zijn door ruimte te zoeken	- Druk zetten, duel of remmend wijken - Opstelling tussen tegenspeler en doel - Korte dekking op korte pass - Interceptie of afweren korte pass	1. Openen breed 2. Openen diep 14. Infiltratie met bal : leiden of dribbelen (challenge) 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	5. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen 12. Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15. Niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE	
KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID : meest gunstige periode UITHOUDING : de omvang van de training voldoet	SNELHEID : - reactie- en startsnelheidsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen COÖRDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog- handcoördinatie - oog- voetcoördinatie	• Wordt leergierig • Concentratie neemt toe • Is bereid deel uit te maken van een team	



5.6.4. De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U10 en U11

U10-U11 (preminiemen) K+7/K+7	8-8 (50m/35m) (1)	U10 Toepassing 2/2 en 5/5 U11 Uitbreiding naar halflang spel	Football as a half long passing game without off-side rules
---	---------------------------------------	---	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

**Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit)
met pasafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11)**

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
• Halflange passing (15 à 20m) • Controle op halfhoge en halfverre bal • Doelpoging vanop 15 m (halfver) • Doelpoging op halfhoge voorzet • Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • Indirecte vrije trap	• Korte dekking op halfhoge pass • Afweren halflange pass • Indirecte vrije trap	4. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 6. Geen dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt 10. Een lijn overslaan bij passing diep (2^{de} graad) 11a. Infiltratie met bal op het juiste moment (bij ruimte) 12. Infiltratie zonder bal : give & go 13. Infiltratie met bal : geen kans op direct en gevaarlijk balverlies	6. Negatieve pressing op baldrager 7. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE	
• KRACHT : spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID : neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING : de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling)	• SNELHEID : - reactie- , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) - looptechniek verbeteren • COÖRDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog- handcoördinatie - oog- voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	



5.6.5. De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U12 en U13

U12-U13 (miniemen) K+7/K+7	8-8 (60m/45m) (2)	U12 Uitbreiding naar halflang spel U13	Football as a half long passing game without off-side rules
--	---------------------------------------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

**Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit)
met pasafstanden tot ongeveer 20 meter (U12/U13)**

FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE	
KRACHT : spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen LENIGHEID : neemt af, dus stimuleren UITHOUDING : de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling)	SNELHEID : - reactie- , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) - looptechniek verbeteren COÖRDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog- handcoördinatie - oog- voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
• Halflange passing (20 à 25m) • Controle op halfhoge en halfverre bal • Doelpoging vanop 20 m (halfver) • Doelpoging op halfhoge voorzet • Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • Steunen • Corner	• Speelhoeken afsluiten • Interceptie halflange pass • Corner	5. Ruimte creëren medespeler en het benutten ervan 7. Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen 11b. Infiltratie zonder bal op het juiste moment (bij ruimte) 16. Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel 23. Balrecuperatie : 1^{ste} actie is diepte-gericht	13. De bal recupereren door interceptie 16. Een voorzet beletten 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

Opmerking : Afhankelijk van sterkte van de groep kunnen de TT bij U12/U13 vroeger of later aangeleerd worden. Sterke groep kan zeker starten met TT aangeduid in oranje, mindere groep TT bij U10/U11 herhalen.



5.6.6. De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : U14 en U15

U14-U15 (knapen) K+10/K+10	11-11 (1)	U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rules
--	----------------------------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
- Lange passing - Controle op hoge bal - Doelpoging vanop 20 m (ver) - Doelpoging op hoge voorzet - Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken - Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) - Directe vrije trap	- Speelhoeken afsluiten - Korte dekking op lange pass - Interceptie of afweren van lange pass - Onderlinge dekking - Directe vrije trap	3. Driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) 5. Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan 7. Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen 8. Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen 17. Subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 20. Diepte induiken maar opgelet voor off-side 23. Balre recuperatie : 1^{ste} actie is diepte-gericht 24. Diep blijven spelen	1. Speelruimte verkleinen : sluiten (35m op 35m) 2. Evenredige onderlinge afstand 3. Hoog blok : av en mv bevinden zich tussen middenveld en strafschopgebied van de tegenstander 4. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 8. Een kruisbeweging met naburige speler maken 9. Het schuiven en kantelen van het blok 16. Een voorzet beletten 17. Een eindpass in de diepte beletten : centrum afsluiten 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
KRACHT : geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen LENIGHEID : grote algemene stijfheid UITHOUDING : omvang van de training + korte duurspanningen met bal (opw) → 20 sec regel	SNELHEID : - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid / rust-verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren COÖRDINATIE : basistechnieken herhalen, zeker op het eind van de fase bij begin van de puberteit	- Beoordelingsvermogen stijgt - Heeft eigen mening - Geldingsdrang neemt toe



5.6.7. De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : U16 en U17

U16-U17 (scholieren) K+10/K+10	11-11 (2)	U16 Uitbreiding naar lang spel U17	Football as a long passing game with off-side rules
--------------------------------------	--------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Alle “basics” worden nu tot in de perfectie uitgevoerd
De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics)

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Vervolmaking via individuele training	Vervolmaking via individuele training	9. Diagonale in&out passing naar zwakke zone 16. Voorzet trappen die bruikbaar is voor doel 18. Efficiënte bezetting : 1 ^{ste} – 2 ^{de} paal , 11m en 16m 19. Strikte dekking ontvluchten : snel bewegen 22. De verste spelers lopen zich vrij net voor balre recuperatie (loshaken / uit blok) 25. In blok spelers : enkelen infiltreren (= SPRINT)	14. Collectieve W-pressing bij kans op balre recuperatie 18. Efficiënte bezetting : defensieve T-vorm 19. Korte dekking in waarheidszone (split-vision) 20. Geen systematische off-side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T-vorm (3 of 4 spelers + keeper) 24. T-vorm : tegenaanval afremmen 25. Niet T-vorm : zo snel mogelijk terug

FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
KRACHT : snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler LENIGHEID : onderhouden ifv blessures UITHOUDING : extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand)	SNELHEID : - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid / rust-verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren COÖRDINATIE : basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole	- Toont minder zelfvertrouwen - Gaat op zoek naar eigen IK - Zet zich af tegen normale waarden - Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen



6. Het leerplan van keepers

6.1. Inleiding

Wolfsdonk Sport wil met haar opleidingsvisie, naast de veldspelers, ook de keepers naar een hoger niveautillen.

Aan de basis hiervan liggen een aantal elementaire zaken, waaronder het kennen van de doelgroep waarmee wordt gewerkt en wat van de keeperstrainers wordt verwacht. Elke leeftijdsgroep vraagt een andere benadering.

Zo staat bij de U8-U9 het beleven van heel veel plezier aan het keepen centraal. Vanaf U10 hebben keepers veel meer behoefte aan nieuwe uitdagingen bij het uitbouwen van hun technische vaardigheden.

Naast het bijbrengen en aanleren van technische vaardigheden is het ook van belang veel energie te steken in het vergroten van het zelfvertrouwen.

Net zoals bij de veldspelers komen ook bij de keepers dezelfde ontwikkelingsdoelen aan bod :

- Technisch – tactische ontwikkelingsdoelen
- Fysieke ontwikkelingsdoelen
- Mentale ontwikkelingsdoelen

Binnen het vermelde leerplan van de keepers beperken we ons hier tot de technische (basics), tactische (teamtactisch), fysieke en mentale aspecten per hoofdfase. De topics / leerplandoelstellingen op macro-, meso- en micro niveau worden verder uitgeschreven in het **opleidingsplan van Wolfsdonk Sport**.

6.2. Profiel van een moderne keeper

- **Teamspeler** : de keeper stelt zich op in dienst van het team
- **Anticiperend** : vooruit kijken in spelsituaties
- **Meevoetballend** :
 - het spel goed kunnen lezen
 - positioneel zo opstellen dat de keeper altijd aanspeelbaar is
 - durven inspelen
- **Agressief op de bal** : de bal steeds willen hebben
- **Aanvallend** :
 - Hoge positie durven innemen
 - Niet wachten op een bal maar naar de bal toe
- **Niet Bang zijn**
- **Persoonlijkheid / Zelfverzekerd** : Uitstraling in het doel en niet twijfelen
- **Winnaarsmentaliteit**



6.3. Rol van een keeper

6.3.1. Keeper heeft 4 taken

De keeper heeft **vier taken** :

- Coachen, organiseren en leiding geven (het bewaken van de afspraken die binnen het team zijn gemaakt).
- Positiespel en positie in het doel.
- Zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen om doelpunten te voorkomen.
- Lanceren van de aanval na het opvangen van de bal.

6.3.2. Wat moet keeper doen bij balbezit tegenpartij

Coachen, leiding geven en organiseren

Juiste positie bij :

- voorzetten
- duels 1:1
- kopballen
- schoten op doel
- diepteballen

Verwerken van de bal, toepassen specifieke kwaliteiten :

- uitgangshouding
- techniek
- voetenwerk

Waarom doet keeper dit ? :

- opbouw verstoren
- bal terug winnen
- doelpunten voorkomen



6.3.3. Wat moet keeper doen bij balbezit eigen ploeg

In balbezit blijven door :

- juiste keuzes maken in de opbouw door het spelsysteem van de tegenstander te herkennen
- diep denken en indien mogelijk diep spelen zodat er een 1:1 situatie kan ontstaan
- positieospel

Toepassen specifieke kwaliteiten :

- pas, uittrap, uitworp
- goed verwerken van terugspeelballen
- coachen, leiding geven en organiseren

Waarom doet keeper dit ? :

- balbezit behouden
- opbouwen / lange bal die tot kans om scoren kan leiden

6.3.4. Wat moet keeper doen in de omschakeling

Wat doet keeper ?:

- diep denken en dan kijken of hij diep kan spelen
- snel spelsituaties herkennen en dan keuzes maken
- accent ligt op snel handelen
- coachen, leiding geven en organiseren
- achterhoede dwingen om snel te handelen door na onderschepping snel de zestien meter lijn op te zoeken)

Na onderscheppen bal, toepassen specifieke kwaliteiten:

- traptechniek
- werptechniek

Waarom doet keeper dit ? :

- snel van het ene spelmoment naar het andere



6.4. Ontwikkelingsmodel keeper

Wolfsdonk Sport heeft een ontwikkelingsmodel proberen uit te werken voor de keepers op net dezelfde basis als bij de veldspelers.

We maken hier een ontwikkelingsmodel op basis van :

- 5 tegen 5 (U8 – U9) → U7 krijgt nog geen specifieke keepersopleiding
- 8 tegen 8 (U10 – U13) → geen opsplitsing in het model tussen U10/U11 en U12/U13
- 11 tegen 11 (U14 – U17) → geen opsplitsing in het model tussen U14/U15 en U16/U17

6.4.1. De ontwikkelingsfase 5 tegen 5 : U8 en U9

U8-U9 (duiveltjes) K+4/K+4	5-5	U8 Uitbreiding naar kort spel U9	Football as a short passing game without off-side rules
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit) met pasafstanden tot ongeveer 10 meter			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
• Juiste techniek pakken bal • Uittrap vanop grond • Uitwerpen • Afrollen van lichaam • Inspelen over de grond • Bal vragen • Vooruit vallen met de bal	• Juiste uitgangshouding : vijfpuntsblok • Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass • Voorwaarts instappen om bal te pakken • Bal aanvallen	• Juiste keuze : aanspelen van een aanspeelbare medespeler • Gericht trappen • Bij druk : langere pass • Openen breed	• Rechtop blijven bij 1:1 • Hoek verkleinen • Proactief keepen • Positie kiezen bij stilstaande fase • Omschakeling van B- naar B+
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE	
• KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID : meest gunstige periode • UITHOUDING : de omvang van de training voldoet	• SNELHEID : - startsnelheid - reflex voor redding op doelpoging dichtbij • COÖRDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog- handcoördinatie - oog- voetcoördinatie	• Lef bij onderscheppen dieptepass • Lef voor hogere positie voor doel • Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers • Winnaarsmentaliteit • Zelfvertrouwen om bal te vragen	



6.4.2. De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U10, U11, U12 en U13

U10-U11 (preminiemen) K+7/K+7 U12-U13 (miniemen) K+7/K+7	8-8 (50m/35m) (1) 8-8 (60m/45m) (2)	U10 Toepassing 2/2 en 5/5 U11 Uitbreiding naar halflang spel U12 Uitbreiding naar halflang spel U13	Football as a half long passing game without off-side rules Football as a half long passing game without off-side rules
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit) met pasafstanden tot ongeveer 15m (U10-U10) en 20 meter (U12/U13)			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
- Juiste techniek pakken bal - Uittrap vanop grond - Uittrap vanuit de handen - Uitwerpen - Afrollen van lichaam - Hard en strak inspelen - Bal vragen - Vooruit vallen met de bal - Juiste been afzetten	- Juiste uitgangshouding : vijfpuntsblok - Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass - Voorwaarts instappen om bal te pakken - Bal aanvallen	- Juiste keuze : aanspelen van een aanspeelbare medespeler - Gericht trappen - Eerste optie is diep trappen - Voor medespeler inspelen op verste voet - Bij druk : langere pass - Openen breed	- Rechttop blijven bij 1:1 - Hoge positie voor doel - Hoek verkleinen - Proactief keepen - Positie kiezen bij stilstaande fase - Omschakeling van B- naar B+
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE	
KRACHT : spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen LENIGHEID : neemt af, dus stimuleren UITHOUDING : de omvang van de training voldoet	SNELHEID : - startsnelheid - reflex voor redding op doelpoging dichtbij - snel voetenwerk COÖRDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog- handcoördinatie - oog- voetcoördinatie	- Lef bij onderscheppen dieptepass - Lef voor hoge positie voor doel - Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers - Coaching medespelers op aanspeelbaarheid - Winnaarsmentaliteit - Zelfvertrouwen om bal te vragen - Coaching medespelers bij stilstaande fase	



6.4.3. De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 : U14, U15, U16 en U17

U14-U17 (knapen/scholieren) K+10/K+10	11-11	U14 Uitbreiding naar lang spel U17	Football as a long passing game with off-side rules
---	--------------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
- Juiste techniek pakken bal - Uittrap vanop grond - Uittrap vanuit de handen - Uitwerpen - Afrollen van lichaam - Zweefsprong - Hard en strak inspelen - Tweevoetigheid - Bal vragen - Vooruit vallen met de bal - Juiste been afzetten	- Juiste uitgangshouding : vijfpuntsblok - Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass - Voorwaarts instappen om bal te pakken - Bal aanvallen	- Juiste keuze : aanspelen van een aanspeelbare medespeler - Gericht trappen - Eerste optie is diep trappen - Voor medespeler inspelen op verste voet - Bij druk : lange pass - Openen breed	- Rechttop blijven bij 1:1 - Hoge positie voor doel - Hoek verkleinen - Proactief keepen - Juiste moment kiezen om naar aanvaller toe te gaan - Positie kiezen bij stilstaande fase - Omschakeling van B- naar B+
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE	
KRACHT : geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen LENIGHEID : grote algemene stijfheid UITHOUDING : de omvang van de training + korte duurinspanningen	SNELHEID : - startsnelheid - reflex voor redding op doelpoging dichtbij - snel voetenwerk COÖRDINATIE : - algemene stabiliteit	- Lef bij onderscheppen dieptepass - Lef voor hoge positie voor doel - Lef om voorzetten te komen halen - Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers - Coaching medespelers op aanspeelbaarheid - Coaching medespelers in B- - Winnaarsmentaliteit - Zelfvertrouwen om bal te vragen - Zelfvertrouwen om bal hoog te komen halen - Coaching medespelers bij stilstaande fase - Zelfkritisch beoordelen	

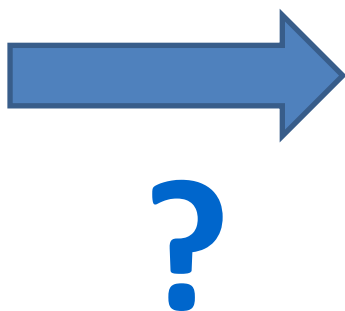
7. Trainingsopbouw (wedstrijd- en tussenvormen)

7.1. Inleiding

Straatvoetbal was en is de belangrijkste natuurlijke opleidingsvorm. Helaas zijn door allerlei factoren de mogelijkheden voor straatvoetbal sterk verminderd of zelfs verdwenen. **Training = georganiseerd straatvoetbal.**

Reality Based Learning : spelers dienen geconfronteerd te worden met trainingseenheden die de ingrediënten bevatten van het echte spel om zo de vereiste voetbalkwaliteiten voor het 2-2, 5-5, 8-8 en 11-11 te ontwikkelen.

7.2. Wet van de transfer



“Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten **(de training)** kan slechts overgebracht worden in een nieuw geheel **(de match)** als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten tussen de 2 situaties bestaan.”

Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen



Tijdens de training dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden

**Trainen door middel van
wedstrijdvormen**

7.3. Wet van de gelijkheid

De spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is



Tijdens de training spelsituaties, die minder complex zijn dan in de wedstrijd, aanbieden

**Trainen door middel van
wedstrijdvormen**

Soms is de meest eenvoudig wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (bv wreeftrap)



Tijdens de training spelsituaties, die minder complex zijn dan in de wedstrijd, aanbieden

**Trainen door middel van
tussenvormen**

7.4. Wet van de herhaling

De spelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen uit het leerplan geconfronteerd te worden



Tijdens de training identieke spelsituaties regelmatig laten terugkomen

**Trainen door middel van
wedstrijdvormen**

Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (vb kopspel)



Meer specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden

**Trainen door middel van
tussenvormen**



Als de spelers in de wedstrijd de gegeven richtlijn nog niet kunnen uitvoeren, dient de jeugdopleider tijdens de training spelsituaties aan te bieden die minder complex zijn dan in de wedstrijd.

7.5. Wedstrijd- en tussenvormen

- Definitie wedstrijdvorm (regel van 6) :
 - afgebakend terrein met doel(en) op achterlijn
 - 1 bal
 - speler(s) bij ploeg in balbezit
 - speler(s) bij ploeg niet in balbezit
 - minstens 1 keeper in groot centraal doel
 - echte wedstrijdreglementen (off-side vanaf U14)
- Tussenvormen: = trainingsvormen waar één of meerdere elementen uit de "regel van 6" ontbreekt.
 - positiespelen – spelvormen
 - afwerkingsoefeningen
 - technische oefeningen
 - pass- en trapvormen met collectieve looppatronen
 - Automatisme zonder "echte" tegenstanders (shadow-game)

7.6. Trainingsvoorbereiding

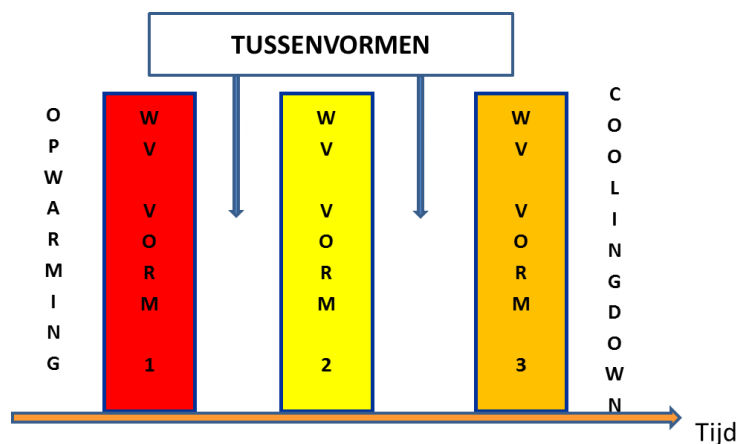
- Algemeen denkproces



- Thema uit doelstelling afleiden en verwoorden als spelprobleem
- Bepalen van oplossing van het spelprobleem
- Vertaling van de oplossing in richtlijnen
- Keuze van de wedstrijdvormen i.f.v. het oplossen van het spelprobleem
- Keuze van de tussenvormen i.f.v. het al dan niet oplossen van spelprobleem

7.7. Trainingsopbouw van een trainingssessie

- Algemeen schema

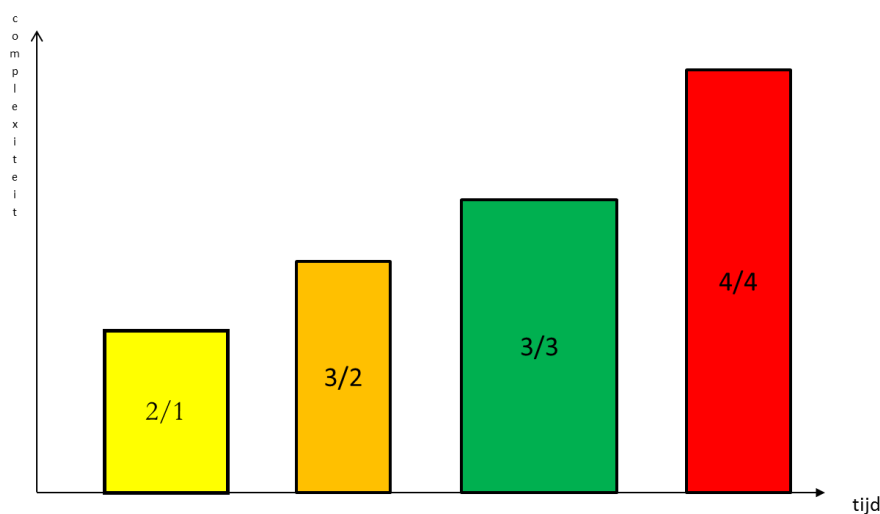


Opmerking :

De inhoud van de opwarming dient aangepast te worden in functie van de ontwikkelingsfase (leeftijd) :

- 2-2 / 5-5 : onmiddellijk beginnen met spelvormen of zelfs met wedstrijdvormen
- 8-8 : initiatie opwarmingsoefeningen met bal maar zoveel mogelijk in spelvormen
- 11-11 (groeisprint): cardiovasculaire opwarming bij voorkeur met bal (met integratie van pass –en trapvormen)

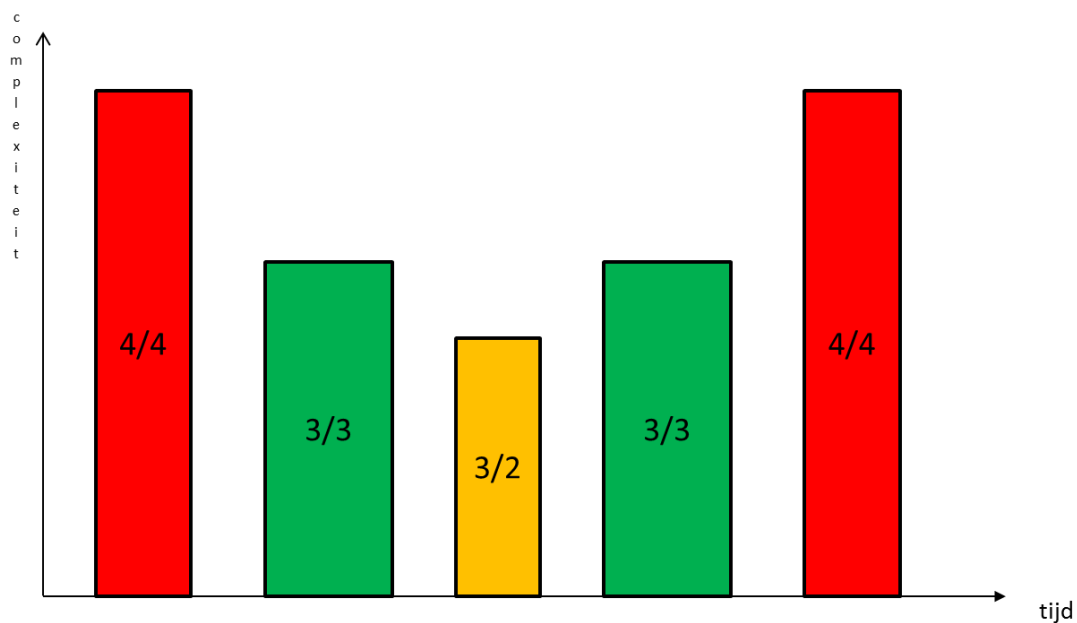
- Progressieve methode



Er wordt met de meest vereenvoudigde wedstrijdvorm (hier 2 tegen 1) gestart om nadien progressief meer complexe vormen aan te bieden en te eindigen met de meest complexe wedstrijdvorm (hier 4 tegen 4).



- Zandlopermethode



Er wordt tijdens de herkenningfase met de eindvorm gestart om nadien af te dalen tot de meest vereenvoudigde wedstrijdvorm die nodig is om het probleem op te lossen. Nadien worden progressief meer complexe vormen aangeboden om te eindigen met dezelfde wedstrijdvorm als in het begin.

8. Coaching : richtlijnen bij het coachen (KBVB)

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

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



9. Fair Play

Het gedrag van een speler van Wolfsdonk Sport dient voorbeeldig te zijn zowel in de club als buiten de club. Hij respecteert de wedstrijdleiding, zijn begeleiding en de tegenstander met zijn begeleiding. Hij heeft respect voor iedereen.

De 8 principes van respect = FAIRPLAY

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



10. Panathlonverklaring “Ethiek in de jeugdsport”

Bij Wolfsdonk Sport staat de speler centraal. Daardoor is Wolfsdonk Sport een club die de Panathlonverklaring naleeft :



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

We verklaren dat :

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

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



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

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

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

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

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

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



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

Alle kinderen hebben het recht :

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