

Opleidingsplan KSK MEEUWEN

**Seizoen 2024-2025
BOVENBOUW**

Camps Gerry
Lox Eric
Loysch Dimitri
Swinnen Dave

Het voetbal is al uitgevonden, het is aan ons om de spelers het aante leren

Om onze jeugd zo goed mogelijk te laten ontwikkelen, gaan we structureel te werk met een opleidingsplan. We werken in blokken van 6 weken aan de verschillende thema's die mekaar **cumulatief** opvolgen. Het ene thema kan niet zonder het andere: een basic is nodig om een team tactic tot een goed einde te brengen en omgekeerd.

De herkenbaarheid en transparantie zijn zo voor spelers, trainers en ouders duidelijk zichtbaar op de trainingsvelden. Eenieder werkt per categorie aan hetzelfde thema met aangereikte oefenstof en zelf samengestelde oefenstof.

We beogen op deze manier onze spelers een zo volledig mogelijk pakket aan vaardigheden, basistaken en ploegtaken mee te geven. Eenieder moet hier het volle pond geven om spelers beter te maken.

Loop- en coördinatie, techniektraining en het project postformatie zijn een extra middel om ons doel te bereiken. Dat kan enkel en alleen als elke opleider zich bewust is van zijn taak en de inhoud die hieraan dient gegeven te worden.

Opleidingsplan KSK Meeuwen Fase 1: 11v11

In de eerste fase van 11v11 komen de spelers in een nieuwe leeromgeving: in eerste instantie moeten ze de aangeleerde doelstellingen van de voorbije opleidingsjaren kunnen toepassen in deze nieuwe situatie: U14. Vanaf de U15 voegen we weer nieuwe LPDS toe.



U14/U15: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

BASICS

BALBEZIT:

- Lange passing
- Vrijlopen in de diepte
- Binnen naar buiten verdedigen

BALVERLIES

- Korte dekking bij lange passing
- Interceptie of afweren lange passing
- Speelhoeken afsluiten

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Opbouw van achteruit (3/4 en 2/5)
- Driehoekspel
- 1^{ste} actie altijd dieptegericht
- Afspraken standaardsituaties

BALVERLIES

- Onderlinge afstanden + centrum dichten
- Blokvorming (taken 7/9/11/10/8/6)
- Hoog blok (A en MV helpt tegenstander)
- Schuiven en kantelen blok: linies kort
- Afspraken standaardsituaties

FYSIEK (CLUSKE)

- Korte duurinspanningen (20 sec-regel)

MENTAAL

- POP-plan : zelfevaluatie: welke doelen?
- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

U14/U15: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

BASICS

BALBEZIT:

- Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken

BALVERLIES

- Onderlinge dekking : staffelen
- Speelhoeken afsluiten

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Ruimte creëren voor medespeler
- Diepte induiken (opgelet offside)
- Driehoekspel
- Eindpass in de diepte
- 1^{ste} actie altijd dieptegericht

BALVERLIES

- CV dichtst bij bal bepaalt offside
- Geen kruisbewegingen V
- Onderlinge afstanden + centrum dichten
- Blokvorming (taken 7/9/11/10/8/6)

FYSIEK (CLUSKE)

- Explosief vermogen en max. snelheid in spelvormen (A/R-verhouding!)
- Herhaling basistechnieken (IZ en TV)
- Verbeteren looptechniek

MENTAAL

- Wedstrijdbespreking in groep
- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

U14/U15: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 3 NOVEMBER-- MIDDEN DECEMBER

BASICS

BALBEZIT:

- Controle hoge bal
- Doelpoging vanaf 20m
- Doelpoging op hoge voorzet

BALVERLIES

- Onderlinge dekking : staffelen
- Speelhoeken afsluiten

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Hoge balcirculatie : diep spelen
- Driehoekspel
- Eindpass in de diepte
- 1^{ste} actie altijd dieptegericht

BALVERLIES

- Beletten voorzet
- Druk zetten op balbezitter
- Onderlinge afstanden + centrum dichten
- Blokvorming (taken 7/9/11/10/8/6)

FYSIEK (CLUSKE)

- Duelkracht (oplekken maturiteit speler: homogeniteit in duels)
- Verbeteren looptechniek (loopcoördinator)
- Herhaling basistechnieken (IZ en TV)

MENTAAL

- Zelfevaluatie POP: wat heb ik bereikt?
- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

U14/U15: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 4 JANUARI-- FEBRUARI

BASICS

BALBEZIT:

- Doelpoging van ver (20m)
- Flankvoorzet + doelpoging erop

BALVERLIES

- Onderlinge dekking : staffelen
- Speelhoeken afsluiten

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Hoge balcirculatie : diep spelen
- Driehoekspel

BALVERLIES

- Beletten voorzet
- Druk zetten op balbezitter: geen lange bal

FYSIEK (CLUSKE)

- Verbeteren looptechniek
- Herhaling basistechnieken (IZ en TV)

MENTAAL

- POP-plan 2^{de} seizoenshelft opstellen
- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

U14/U15: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 5 MAART -APRIL

BASICS

BALBEZIT:

- Vrijlopen in de diepte
- Flankvoorzet + doelpoging erop

BALVERLIES

- Afwerpen/interceptie lange passing
- Speelhoeken afsluiten

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Hoge balcirculatie : diep spelen
- Driehoekspel
- 1^{ste} actie altijd dieptegericht

BALVERLIES

- Beletten voorzet
- Druk zetten op balbezitter: geen lange bal

FYSIEK (CLUSKE)

- explosiviteit

MENTAAL

- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

U14/U15-Trainer

Doordat ze in de puberteitsfase verkeren, kunnen deze spelers 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 verwende 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 kadettentrainer 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 kadetten de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel kadetten 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 U14/U15-trainer

Deze spelers 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.
- 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.

U14/U15-Trainer

U14/U15 spelers 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 speler regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn problemen spreken. Deze spelers 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 spelers.

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 ontkom 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 speler beter waarom hij tijdens de groeispurt nu ineens zulke fouten maakt. Bij een groeispurt moet een U14/U15 speler 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.

U14/U15 spelers 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.

U14/U15-Trainer

WEDSTRIJDACCENTEN

- Gebruik maken van het tactische bord!!
- Juiste afstanden en driehoeksspel stimuleren
- Hoge balcirculatie
- Geef taken mee per linie (verdediging, middenveld, aanval)
- Geef taken mee per positie (WAT in WELKE situatie?)
- Laat de spelers zelf de keuzes maken en haal de situatie achteraf terug op om te bespreken
- Inschuiven van CV (4) in balbezit (meerderheid op het middenveld)
- Overlapping door de flankverdedigers (2 en 5)
- Variatie in het spel door infiltraties van middenvelders.
- Verplichte wissels zoals opgelegd in de spelregels. Iedereen speelt minstens een halve wedstrijd.
- Keeper speelt een volledige wedstrijd. Indien er 2 keepers zijn, speelt ieder minstens 50% als keeper en het andere deel val de wedstrijd voetbalt hij mee.

TRAININGSACCENTEN

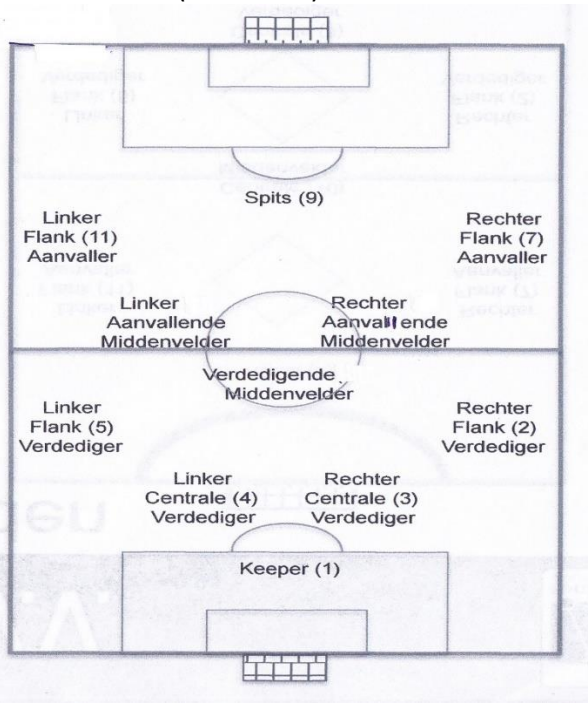
- Uitvoeringssnelheid van de functionele technieken verhogen
- Veel overleg met de spelers zal in deze periode van de puberteit zijn efficiëntie niet missen. Zij hebben een duidelijke mening!
- Door het veelvuldig trainen vanuit spel- en wedstrijdvormen zullen de spelers vaak keuzes moeten maken. Laat ze zelf beslissen en leg direct stil om het probleem of situatie te bespreken. Actie bevriezen.
- Durf de belhamel aan te pakken voor dat de groep verzielt is!

U14/U15: Specifieke info

VELDBEZETTING:

Lengte: 90m (minimum)

Breedte: 45m (minimum)



AANDACHTSPUNTEN:

- Deze spelers worden geconfronteerd om met elf spelers te functioneren. Hier wordt nog niet van veldbezetting veranderd en dit om zoveel mogelijk spelers nog verder te laten ontwikkelen in een aanvallende rol.
- 3-mansmiddenveld met verdedigende of aanvallende driehoek.
- Zij moeten er zich van bewust zijn dat collectiviteit belangrijk is in het voetbal.
- Stimuleer en motiveer vooral de creativiteit en individuele acties op elke positie.
- Het omzeilen van buitenspel aanleren (spitsen → eerst breed lopen, dan diep / middenvelders → overlappen de spitsen → komen vanuit de 2^{de} lijn).
- Aanleren van subtiele eindpass in de diepte is van groot belang.

U14/U15: Specifieke info

Waarop let je tijdens de training? Uitgangspunten keuze oefenstof Concrete aandachtspunten bij de training

De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een U14/U15 speler 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.

Voordat de leeftijdsgrenzen van augustus naar januari werden verlegd, vond er binnen een kadettenelftal een splitsing plaats tussen de groep die al vervolgonderwijs volgde en de leerlingen die nog op de lagere school zaten. De oorzaak was de sterk veranderde belevingswereld bij de oudste groep. Nu is dit probleem verholpen, maar toch blijft er een relatief groot verschil tussen de 1^e- en de 2^e-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 kadettentrainer worden vertaald in oefenstof.
- Wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor partij- en positie spelen en de coaching.
- Taaktraining is ook al verantwoord: de spelers 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 spelers 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 hóe 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!

U14/U15: Specifieke info

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?
- Spelers willen de coaching door de trainer – zeer belangrijk – 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 U14/U15-speler zeker op prijs.
- Hou 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.

U14/U15: Specifieke info

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 bal bezit 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.

U14/U15: Specifieke info

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!
- Ga niet zelf volledig op in de emoties van de match; blijf het overzicht houden en analyseer.
- Kadetten 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 spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

TAKEN PER LINIE

ACHTERSTE LINIE NRS 1-2-3-4-5:

B+

- Geen onnodige risico's en balverlies.
- Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen).
- Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen.

B-

- Speelruimte klein maken.
- Hoe dicht bij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten.
- Speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken.
- Voorzet op de flanken verhinderen.
- Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone.
- Geen fouten op spelers met rug naar eigen doel.
- Knijpen en altijd rugdekking geven.
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen.
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

MIDDELSTE LINIE NRS 6-8-10:

B+

- Goed in eigen zone spelen.
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken.
- Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan.
- Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen.
- Controlerend spelen, leiding geven.
- Steunspelers, dienende rol voor de spitsen - Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering).

- Ruitvorm behouden.
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen.
- Op gepaste moment : rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen.

B-

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone.
- Niet te gemakkelijk laten uitspelen.
- Dieptepas trachten te voorkomen.
- Rugdekking aan elkaar geven.
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen.
- Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal.

VOORSTE LINIE NRS 7 -9-11:

B+

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit , doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen).
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht in de zone van de waarheid.

B-

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn.
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen.
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen.
- Dieptepas voorkomen.
- Vooral druk op zwakste tegenstrever.

U14/U15: TAKEN IN B+ en B-

Basisprincipes blijven belangrijk:

- Opbouw van achteruit. Lukt dit niet via de 2 flankverdedigers, proberen we dit via een halflange pass naar de flankaanvallers. De verdedigers moeten hoog opschuiven om nadien snel terug te zakken en de bal op te vragen (3 en 4).
- Hoog druk zetten.
- Actie 1vs1 stimuleren.
- Veldbezetting 4-3-3:men heeft wel de keuze of men met de punt naar boven of de punt naar onder speelt.
- Infiltraties van achteren uit.
- Zonevoetbal
- Spelers komen op meerdere posities terecht.

<i>POSITIE</i>	<i>TAKEN IN BALBEZIT</i>	<i>TAKEN IN BALVERLIES</i>
1 (Keeper)	<ul style="list-style-type: none"> • Van achter uit opbouwen door aanspelen van de 2 of de 5 die tegen de lijn staan opgesteld of de 3 of de 4 centraal. • Probeer enkel uit te trappen indien er geen aanspeelmogelijkheden zijn vanachter uit!. • Tracht zelf aanspeelbaar te zijn en durf voor het 16 meter gebied mee te spelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Doelpunten voorkomen. • Coachen van achterlijn via duidelijke instructies. • In de 16 meter is hij heer en meester
3 en 4 (C. verdediger)	<ul style="list-style-type: none"> • Hun onderlinge afstand vergroten zodat ze goed aanspeelbaar zijn. • Coaching van de linie voor hun . • Geen ballen blind wegtrappen maar steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers. • In balbezit kan ook 1 van de 2 doorschuiven zodat je in balbezit 3-4-3 kan spelen . • Regelmatig een linie overslaan en passing verzorgen naar de flank of afhakende spits. • Aanspeelbaar maken als de keeper, de 2 of de 5 de bal heeft. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veld klein maken (aansluiten). • Bal veroveren en inleveren. • Rugdekking verzorgen van andere centrale verdediger. • In steun gaan van de 2 en de 5 en hen aansturen en coachen. • Bepaalt de lijn waarop men gaat verdedigen. • Hoe dichter de bal bij doel, hoe korter er gedekt moet worden.

<p>2 (Rechter flankverdediger)</p> <p>5 (Linker flankverdediger)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen en de ruimte groot maken. • Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft (tegen zijlijn gaan staan en ruimte groot maken). • Eerste optie is altijd diep spelen op de 7 of de 11. • Tweede keuze is een diagonale pass naar de 6, 8, 9 of de 10. • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven • Durven overlappen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dekken van aanvallers van de tegenpartij. • Bal veroveren en inleveren en/of actie maken. • Helpen bij rugdekking (veld klein maken en het blok sluiten). • Hoe dichter de bal bij doel, hoe korter er gedekt moet worden . • Niet laten uitschakelen en voorzetten van op de flanken laten vermijden. • Positieve pressing zetten op de balbezitter
<p>6 en 8 (Centrale middenvelder)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aanspeelbaar maken voor balbezitter. • Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe. • Zorgen mee voor de opbouw en streven driehoeken na. • Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval (diep spelen naar de flanken 7 en 11 of de afhakende 9). • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven . • Bijsluiten in de waarheidszone en doelpoging ondernemen, indien de gelegenheid zich voordoet. • Maken onderling goede afspraken zodat 1 van de 2 altijd in de restverdediging blijft. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rugdekking bij balverlies. • Coaching medespelers en aangeven wanneer er pressing wordt gespeeld. • Bal veroveren en verdelen (veld klein maken). • Positieve pressing, niet laten uitschakelen, speelhoeken afsluiten en diepe bal proberen te voorkomen
<p>10 (Spelverdeler)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hij is de spelverdeler! • Zorgt voor voldoende aanvoer naar de spitsen toe. • Durft een individuele actie te ondernemen. • Sluit bij in de waarheidszone . • Zorgt voor het verleggen van de bal naar de flanken. • Deze speler moet over voldoende inzicht beschikken. Ruimte en tijdsperceptie zijn hierin zeker van belang 	<ul style="list-style-type: none"> • Sluit in balverlies mee het blok. • Bemand voornamelijk de centrale as. • Medium pressing spelen en tracht de speelhoeken af te sluiten
<p>7 (Rechter vleugel)</p> <p>11 (Linker vleugel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In balbezit de speelruimte groot houden en open en breed gaan staan. • Met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel . 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegenstander moeilijk maken in opbouw. • Proberen de speelhoeken af te sluiten waardoor de mogelijkheid om de 2 of de 5 van het andere team aan te spelen wordt verkleind. • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).

	<ul style="list-style-type: none"> • De achterlijn halen en de bal terug leggen ofwel een strakke voorzet afleveren. • Afhaken en ballen opvragen van de 2 en de 5. • Aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren (waarheidszone). • Verzilveren van doelpogingen (willen scoren!) 	<ul style="list-style-type: none"> • Op signaal van het middenveld hoge pressing spelen en hun flanken vastzetten. • Op signaal van het middenveld inzakken en de speelmogelijkheden verkleinen door goed positie te nemen.
9 (Centrumspits)	<ul style="list-style-type: none"> • Zo diep mogelijk positie kiezen (maar toch aanspeelbaar zijn) . • Verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel (doelgericht zijn) . • Vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger. • Moet de bal kunnen bijhouden indien nodig. • Maakt kruisbewegingen met de vleugelspitsen. • Heeft een vrije rol en mag creatief zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Is de eerste stoorzender zodat iedereen zijn positie kan innemen en men het blok kan sluiten. • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel). • Helpen bij rugdekking (veld klein maken)de tegenpartij (zorgt voor negatieve pressing. • Kantelt mee van links naar rechts voor de opbouw van de tegenpartij te verstoren.

U14/U15: COACHINGSWOORDEN

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.

Coachingswoorden:

Balbezit:

Speel	Snel
Alleen	Vooruit
Draai in/ uit / voor	Vrijlopen
Diep	Vraag
Rug	Verander
Hou vast	

Balverlies

Hoek dicht	Schuiven
Kort	Positie
Dekking	Dichter
Druk	Haak af
Klein	Knijpen
Geen lange bal	

Opleidingsplan KSK Meeuwen Fase 2: 11v11

- *In deze fase wordt het perfectioneren van de eerder aangeleerde basics gekoppeld aan nieuwe teamtactics.*
- *Het belang van het uitvoeren van taken binnen het spelsysteem wordt prioriteit: het individu kan niet zonder het geheel en het geheel niet zonder het individu.*



U16/U17: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

BASICS

BALBEZIT:

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

BALVERLIES

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Opbouw van achteruit
- Standaardsituaties: bezetting
- Diagonale in en out-passing
- Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
- Infiltratie: lopende spelers

BALVERLIES

- Standaardsituaties: bezetting
- Hoge compacte T
- Korte dekking waarheidszone(split-vision)

FYSIEK (CLUSKE)

- Extensieve duur (geen weerstand!!)
- Fysieke testen

MENTAAL

- POP-plan : zelfevaluatie: welke doelen?
- Lifestyle

U16/U17: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

BASICS

BALBEZIT:

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

BALVERLIES

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- 1^{ste} actie: altijd dieptegericht
- Driehoekspel: diagonale in en out
- Bruikbare voorzet voor doel
- Efficiënte bezetting: 1^{ste}, 2^{de} paal, 11m, 16m

BALVERLIES

- Efficiënte bezetting: zone/man
- W-pressing
- Geen systematische offside spelen

FYSIEK (CLUSKE)

- Explosief vermogen en max. snelheid in spelvormen (A/R-verhouding!)
- Snelkracht (oplekken fysiologie speler)
- Herhaling basistechnieken (IZ en TV)

MENTAAL

Wedstrijdbespreking in groep.
Toont minder zelfvertrouwen
Gaat op zoek naar zijn eigen IK.
Zet zich af tegen normen en waarden.
Moet meer en meer intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.

U16/U17: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 3: OKTOBER-- MIDDEN DECEMBER

BASICS

BALBEZIT:

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

BALVERLIES

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Hoge balcirculatie : diep spelen
- Driehoekspel: diagonale in en out
- Loskomen uit dekking
- Infiltratie : lopende spelers

BALVERLIES

- W--pressing
- Geen systematische offside spelen
- Tegenaanval beletten: T-vorm –druk op balbezitter

FYSIEK (CLUSKE)

- Duelkracht (oplekken maturiteit speler: homogeniteit in duels) + intensieve duur
- Verbeteren looptechniek/lenigheid
- Herhaling basistechnieken (IZ en TV)

MENTAAL

Zelfevaluatie POP: wat heb ik bereikt?
Toont minder zelfvertrouwen
Gaat op zoek naar zijn eigen IK.
Zet zich af tegen normen en waarden.
Moet meer en meer intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.

U16/U17: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 4 JANUARI-- FEBRUARI

BASICS

BALBEZIT:

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

BALVERLIES

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Hoge balcirculatie : diep spelen
- Loskomen uit de dekking
- Infiltratie : lopende spelers
- Efficiënte bezetting: 1^{ste}, 2^{de} paal, 11m, 16m

BALVERLIES

- Druk op balbezitter door compacte T
- Collectieve W bij kans op balrecuperatie

FYSIEK (CLUSKE)

- Fysieke testen
- Verbeteren looptechniek/lenigheid
- Herhaling basistechnieken (IZ en TV)

MENTAAL

- POP-plan 2^{de} seizoenshelft opstellen.
- Toont minder zelfvertrouwen
- Gaat op zoek naar zijn eigen IK.
- Zet zich af tegen normen en waarden.
- Moet meer en meer intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.

U16/U17: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 5 MAART --APRIL

BASICS

BALBEZIT:

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

BALVERLIES

--- Vervolmakingsfase : basics perfectioneren

TEAMTACTICS

BALBEZIT

- Hoge balcirculatie : diep spelen
- Driehoekspel
- 1^{ste} actie altijd dieptegericht

BALVERLIES

- Korte dekking waarheidszone(split-vision)
- Tegenaanval beletten: T-vorm –druk op balbezitter

FYSIEK (CLUSKE)

--- Fysieke testen

MENTAAL

Zelfevaluatie POP: wat heb ik bereikt?
Toont minder zelfvertrouwen
Gaat op zoek naar zijn eigen IK.
Zet zich af tegen normen en waarden.
Moet meer en meer intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen

U16/U17-Trainer

Een goede U16/U17-trainer is op de eerste plaats heel eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept: juist bij deze leeftijdscategorie kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen. Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze groep, een belevingswereld die overigens voortdurend verandert.

Door ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Ook is deze trainer in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

Ideeën/Tips voor de U16/U17-trainer

- Statistisch gezien is de kans dat spelers afhaken juist bij deze leeftijdscategorie het hoogst. Daarom zal het jeugdbeleid van een club zich heel specifiek op deze voetballers moeten richten. Deskundige, leidinggevenden zijn bij deze groep een eerste vereiste. Daarnaast moet je proberen spelers te binden aan je club. Laat je spelers zelf en eventueel de ouders meedenken over dat beleid.- Clubs moeten ook tijdig zoeken naar samenwerkingsvormen om te voorkomen dat een elftal niet (meer) compleet is en voorkom daardoor dat een hele groep spelers stoppen met voetballen.
- Maak verder afspraken binnen de club hoe omgegaan wordt met de veranderde mentaliteit die bij deze groep ongetwijfeld zal optreden. Maak voor het seizoen ook met de spelers duidelijke en concrete afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden en wees consequent in de naleving daarvan. (Verantwoordelijk zijn voor het materiaal, wie ruimt op?)
- Spelers zitten op school in leerjaren die nogal eens gekenmerkt worden door tegenvallende leerprestaties. Hoe ga je daar als club, trainer mee om? Is een aparte begeleiding (commissie) wel of geen overbodige luxe?
- Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers.
- Laat de spelers meedenken over de speelwijze. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt. (bijvoorbeeld bij een 'verkeerde' opstelling).

U16/U17-Trainer

- Spelers kunnen al heel wat tactische beginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen. Dat vereist wel voldoende kennis van de scholientrainer met betrekking tot de basisprincipes en de taken per positie. Ook hier geldt weer: laat "scholieren" meedenken over de oplossingen van hun voetbalproblemen.
- Nu komen emotionele uitingen nogal eens voor. De trainer ontkomt daarom niet aan het voeren van veel persoonlijke gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- Zorg voor een goed begeleidingsteam, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.
- De verschillen tussen 1^e- en 2^ejaars kunnen zeker in het begin van het seizoen heel groot zijn. Dan kun je het als trainer erg druk hebben met begeleiding, corrigeren, belonen en ondersteunen van spelers. Vooral omdat in deze leeftijd de overgang plaats vindt naar volwassenheid. Spelers zijn te klein voor de groten en te groot voor de kleinen. Eigen identiteit (wie ben je, wat kan je?) moet in die fase benadrukt worden. Door deze veranderingen kan een speler uit vorm geraken. De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat (nog) niet. Uitleg, voorbeeld, motivatie is nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op. Omdat de groep bestaat uit kinderen en volwassenen moet ook tactisch verschillend gecoacht worden

U16/U17-Trainer

WEDSTRIJDACCENTEN

- Gebruik maken van het tactische bord!!
- Stilstaande fases bespreken in balbezit en balverlies.
- Geef taken mee per linie (verdediging, middenveld, aanval)
- Geef taken mee per positie (WAT in WELKE situatie?)
- Aandacht voor restverdediging (T-vorm)
- Scherp creëren voor de wedstrijd (winnaarsmentaliteit)
- Verplichte wissels zoals opgelegd in de spelregels. Iedereen speelt minstens een halve wedstrijd.
- Keeper speelt een volledige wedstrijd. Indien er 2 keepers zijn, speelt ieder minstens 50% als keeper en het andere deel van de wedstrijd voetbalt hij mee.

TRAININGSACCENTEN

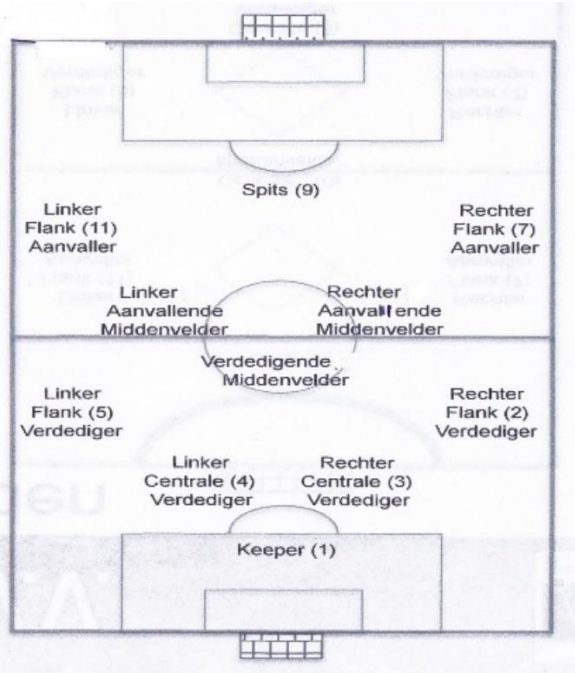
- Bij conditionele vormen spelers individueel in de gaten houden. (biologische leeftijd kan veranderen van speler tot speler).
- Maak elke speler bewust van het nut van de onderlinge coaching.
- Probeer voor, na en op training de leidertypes eruit te halen en geef hen verantwoordelijkheid.
- Teambuilding krijgt een grotere waarde daar elke speler bepaalde karaktertrekken durft uiten. Zij hebben een eigen mening en willen daar hun gelijk in krijgen.
- **De psycholoog in de trainer is hier van groot belang.**

U16/U17: Specifieke info

VELDBEZETTING:

Lengte: 90m (minimum)

Breedte: 45m (minimum)



AANDACHTSPUNTEN:

- Variaties in veldbezetting zijn mogelijk (voorkeur 1-4-3-3)
- Bij deze categorie krijgt de factor winst een meer bepalende rol.
- Bij deze categorie is het belangrijk dat er automatismen boven komen.
- Deze spelstijl is gericht op aanvallend en dominant spel. Collectief proberen wij zo hoog mogelijk te spelen en zo snel mogelijk druk te zetten (hoge pressing).
- Linies moeten goed in elkaar vloeien met infiltraties, overlappingsen en overnames.
- Vanaf deze categorie is het ook aangeraden om spelers in redelijk vaste posities te vormen.

U16/U17: Specifieke info

Waar let je tijdens de training op? Uitgangspunten keuze oefenstof Concrete aandachtspunten bij de training.

Weerstandstraining als voorbereiding op kracht en hersteltraining moet gedifferentieerd gegeven worden in verband met het verschil in fysieke ontwikkeling. Belasting, belastbaarheid levert hier ook een zeer verschillend beeld op. De één maakt de vroegtijdige overstap naar de Uefa's/juniors, de ander krijgt extra rust voorgeschreven. Creëer ruimte in de training voor individuele training (training voor het individu in een groep). Dit versterkt en bevestigt de persoonlijkheid van de speler. Vooral bij hen die moeite hebben met emotionele veranderingen. Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming. Voer tijdens de trainingen, zeker voor de 2^e-jaars, de weerstand, het tempo en de keuzemogelijkheden op.

Uitgangspunten keuze oefenstof

Zoals we al eerder schreven wordt de directe wedstrijd (de vorige of de aankomende) nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud.

Daarom is een goede analyse van de wedstrijd heel belangrijk om vandaar uit weer verder te werken aan de verbetering van het spelconcept. Ook een analyse van de individuele speler geeft aanknopingspunten voor de keuze van de oefenstof.

Wedstrijdanalyse:

- Ga uit van de hoofdmomenten: balbezit, balverlies en de schakelmomenten hiertussen.
- Vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof.
- Streef naar minder fouten, maar zeker ook naar het verbeteren van de sterke punten die in de match naar voren komen.

U16/U17: Specifieke info

Verbetering spelconcept:

- Individueel; linie; team.
- Verleggen van accenten.
- Rode draad op technisch/tactisch en tactisch/technisch gebied (jaarplan).

Ontwikkeling van de individuele speler:

- Verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.
- Ontwikkelen en uitbouwen van sterke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.
- Gebruik maken van individuele training. Hou in de keuze van de oefenstof steeds rekening met het verschil in belastbaarheid van de scholierengroep. Verder kunnen dode spelmomenten meer aandacht krijgen.

Ook kan er meer aandacht gegeven worden vooral door een goede coaching de spelers te leren oog te krijgen voor variaties in het zogenaamde wedstrijdritme, (variatie in wedstrijdtempo). Laat specifieke kwaliteiten van spelers aan bod komen en let op welke oefenstof geschikt is voor individuele training.

Concrete aandachtspunten bij de training.

Technisch niveau

- Er valt een stagnatie waar te nemen in het niveau van de techniek; bij voortdurende trainingsactiviteit zal er geen achteruitgang optreden, zodat minimaal een stabilisering van het technisch kunnen bereikt kan worden.
- Eventuele stoornissen in de motoriek zijn een gevolg van het tijdelijk verminderde motorisch leervermogen.
- Het leertempo moet door differentiëren aangepast worden aan individuele verschillen.
- Doordat de kracht toeneemt, is zeker bij de meeste 2^e-jaars spelers een pass over grotere afstanden mogelijk.

Tactisch inzicht:

- Het inzicht in technisch- en tactisch handelen groeit.
- De spelers maken ook scherp onderscheid tussen individueel tactisch handelen en groepstactiek.
- Er kan meer theoretisch over de speelwijze gesproken worden, om naderhand in praktijksituaties te worden toegepast.
- Langzamerhand ontstaat er duidelijke vaardigheid in het analyseren van spelsituaties.

U16/U17: Specifieke info

Conditie:

- Er is sprake van een toename van belastbaarheid, afhankelijk van de rijpingsnelheid.
- Motorische grondeigenschappen kunnen op vele manieren en zeer uitgebreid aandacht krijgen.
- Rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid kunnen al vele conditionele vormen (mét bal) aandacht krijgen.
- Ook intervaltraining in aantrekkelijke vormen mét bal kan in het programma opgenomen worden.

Motivatie:

- Elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het elftal haaks staan op de persoonlijke denkbeelden.
- Binnen de training dient het streven naar zelfstandigheid ingepast te worden binnen het functioneren in een groep.
- Streef zoveel mogelijk naar een positieve benadering, zowel op voetbalgebied als daarbuiten.

Algemeen:

- Leg voortdurend tijdens de training de relatie met de wedstrijd. Manipuleer met weerstanden.
- Werk doelbewust met formaties tijdens de spelvormen.
- Waak erover dat de partijen gelijk zijn, denk aan de grote individuele verschillen.

De zogenaamde **kijktechniek** verdient speciale aandacht:

- kijken voordat je de bal krijgt.
- zo staan en lopen dat je kunt kijken.
- vaak is kijken naar de bal verboden (verrassingselement).
- kijken doe je om iets af te spreken.

U16/U17: Specifieke info

In de belangrijke positie spelen kunnen scholieren al met belangrijke details geconfronteerd worden, zeker op een wat hoger niveau:

- Streef door loopacties naar vier afspeelmogelijkheden: diepte, links, rechts, midden of achteruit.
- De medespeler dichtbij moet je wel eens overslaan.
- Leer te spelen tegen de looprichting van de tegenstander in.
- Speciale aandacht voor de driehoeken op het veld.
- Nooit in één lijn met je medespeler staan.
- Altijd de bal in de beweging aan- en meenemen.
- Verplicht de spelers eens om de bal aan te nemen en dan direct te spelen (het principe van '2x raken verplicht').

Spelconcept

Bij deze leeftijdscategorie verdient het 4:3:3 of afgeleide vormen daarvan de voorkeur en kunnen al belangrijke tactische principes aangeleerd worden:

- Bij balverlies de speelruimte meteen verkleinen.
- Vasthouden aan de afgesproken organisatie.
- Voorkom een dieptepass.
- Druk uitoefenen op de balbezittende speler.
- Afspeelmogelijkheden afschermen.
- Basistaken vormen het uitgangspunt.
- Altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor jezelf.
- Verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je de bal en de tegenstander kunt zien.
- Bij een spelverplaatsing van de tegenstander moet de eigen partij kantelen.
- Moment van vastzetten herkennen, op- en doorsluiten.
- Leer snel te anticiperen: in voetbal ben je niet snel of langzaam, maar op tijd of te laat.
- Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte).
- Het doel van het opbouwen is het creëren van kansen.
- Geen risico in de opbouw van je eigen helft.
- Zorg voor: open lijnen, voldoende steunspelers, het inschakelen van de derde man (bijvoorbeeld door goed bijsluiten).
- Probeer bij balbezit te streven naar een man-meer situatie (bijvoorbeeld ook weer goed bijsluiten).
- Nooit met je rug naar je medespelers staan, dus ingedraaid staan.
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug.

U16/U17: Specifieke info

Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd

- Heb veel aandacht voor discipline en speldiscipline. Speel om te winnen; speel niet om niet te verliezen. Liever een 4-3 uitslag dan 1-0.
- Stimuleer onderlinge gerichte coaching en maak afspraken over de te gebruiken termen. Bijvoorbeeld: keeper roept voor de bal en roept 'los'. De speler moet de bal terug spelen: terug.

Veldbezetting verdedigend:

- Kleine speelruimte. Altijd aansluiten naar 10 meter voor de middenlijn. Keeper moet meebewegen. Middenvelders (8 en 6) 'altijd' achter de bal blijven.
- Buitenspelers (11 en 9) naar de as van het veld tot de directe tegenstander wordt aangespeeld. Dan dwingen tot diepte.
- In alle linies rugdekking geven als de bal aan de zijlijn is.

Aanvallend:

- Grote speelruimte. Altijd vrijlopen en rechtstreeks aanspelbaar zijn. De bal willen hebben. De keeper moet altijd aanspelbaar zijn.
- Leer de spelers dat ze voortdurend keuzes moeten maken. Evalueer achteraf de gemaakte keuzes!

TAKEN PER LINIE

ACHTERSTE LINIE NRS 1-2-3-4-5:

B+

- Geen onnodige risico's en balverlies.
- Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen).
- Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen.

B-

- Speelruimte klein maken.
- Hoe dicht bij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten.
- Speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken.
- Voorzet op de flanken verhinderen.
- Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone.
- Geen fouten op spelers met rug naar eigen doel.
- Knijpen en altijd rugdekking geven.
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen.
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

MIDDELSTE LINIE NRS 6-8-10:

B+

- Goed in eigen zone spelen.
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken.
- Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan.
- Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen.
- Controlerend spelen, leiding geven.
- Steunspelers, dienende rol voor de spitsen - Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering).
- Ruitvorm behouden.
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen.
- Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen.

B-

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone.
- Niet te gemakkelijk laten uitspelen.
- Dieptepas trachten te voorkomen.
- Rugdekking aan elkaar geven.
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen.
- Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal.

VOORSTE LINIE NRS 7 -9-11:**B+**

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit , doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen).
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht in de zone van de waarheid.

B-

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn.
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen.
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen.
- Dieptepas voorkomen.
- Vooral druk op zwakste tegenstrever.

U16/U17: TAKEN IN B+ en B-

Basisprincipes blijven belangrijk:

- Opbouw van achteruit. Lukt dit niet via de 2 flankverdedigers, proberen we dit via een halflange pass naar de flankaanvallers. De verdedigers moeten hoog opschuiven om nadien snel terug te zakken en de bal op te vragen (3 en 4).
- Hoog druk zetten.
- Actie 1vs1 stimuleren.
- Veldbezetting 4-3-3: men heeft wel de keuze of men met de punt naar boven of de punt naar onder speelt.
- Infiltraties van achteren uit.
- Zonevoetbal
- Spelers komen op meerdere posities terecht.

<i>POSITIE</i>	<i>TAKEN IN BALBEZIT</i>	<i>TAKEN IN BALVERLIES</i>
1 (Keeper)	<ul style="list-style-type: none"> • Van achter uit opbouwen door aanspelen van de 2 of de 5 die tegen de lijn staan opgesteld of de 3 of de 4 centraal. • Probeer enkel uit te trappen indien er geen aanspeelmogelijkheden zijn van achter uit!. • Tracht zelf aanspeelbaar te zijn en durf voor het 16 meter gebied mee te spelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Doelpunten voorkomen. • Coachen van achterlijn via duidelijke instructies. • In de 16 meter is hij heer en meester
3 en 4 (C. verdediger)	<ul style="list-style-type: none"> • Hun onderlinge afstand vergroten zodat ze goed aanspeelbaar zijn. • Coaching van de linie voor hun . • Geen ballen blind wegtrappen maar steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers. • In balbezit kan ook 1 van de 2 doorschuiven zodat je in balbezit 3-4-3 kan spelen . • Regelmatig een linie overslaan en passing verzorgen naar de flank of afhakende spits. • Aanspeelbaar maken als de keeper, de 2 of de 5 de bal heeft 	<ul style="list-style-type: none"> • Veld klein maken (aansluiten). • Bal veroveren en inleveren. • Rugdekking verzorgen van andere centrale verdediger. • In steun gaan van de 2 en de 5 en hen aansturen en coachen. • Bepaalt de lijn waarop men gaat verdedigen. • Hoe dichter de bal bij doel, hoe korter er gedekt moet worden.

<p>2 (Rechter flankverdediger)</p> <p>5 (Linker flankverdediger)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Positie kiezen en de ruimte groot maken. • Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft (tegen zijlijn gaan staan en ruimte groot maken). • Eerste optie is altijd diep spelen op de 7 of de 11. • Tweede keuze is een diagonale pass naar de 6, 8, 9 of de 10. • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven • Durven overlappen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dekken van aanvallers van de tegenpartij. • Bal veroveren en inleveren en/of actie maken. • Helpen bij rugdekking (veld klein maken en het blok sluiten). • Hoe dichter de bal bij doel, hoe korter er gedekt moet worden . • Niet laten uitschakelen en voorzetten van op de flanken laten vermijden. • Positieve pressing zetten op de balbezitter
<p>6 en 8 (Centrale middenvelder)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aanspeelbaar maken voor balbezitter. • Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe. • Zorgen mee voor de opbouw en streven driehoeken na. • Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval (diep spelen naar de flanken 7 en 11 of de afhakende 9). • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven . • Bijsluiten in de waarheidszone en doelpoging ondernemen, indien de gelegenheid zich voordoet. • Maken onderling goede afspraken zodat 1 van de 2 altijd in de restverdediging blijft. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rugdekking bij balverlies. • Coaching medespelers en aangeven wanneer er pressing wordt gespeeld. • Bal veroveren en verdelen (veld klein maken). • Positieve pressing, niet laten uitschakelen, speelhoeken afsluiten en diepe bal proberen te voorkomen
<p>10 (Spelverdeler)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hij is de spelverdeler! • Zorgt voor voldoende aanvoer naar de spitsen toe. • Durft een individuele actie te ondernemen. • Sluit bij in de waarheidszone . • Zorgt voor het verleggen van de bal naar de flanken. • Deze speler moet over voldoende inzicht beschikken. Ruimte en tijdsperceptie zijn hierin zeker van belang 	<ul style="list-style-type: none"> • Sluit in balverlies mee het blok. • Bemand voornamelijk de centrale as. • Medium pressing spelen en tracht de speelhoeken af te sluiten
<p>7 (Rechter vleugel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In balbezit de speelruimte groot houden en open en breed gaan staan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegenstander moeilijk maken in opbouw. • Proberen de speelhoeken af te sluiten waardoor de mogelijkheid om de 2 of de 5 van het andere team aan te spelen wordt verkleind.

11 (Linker vleugel)	<ul style="list-style-type: none"> • Met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel . • De achterlijn halen en de bal terug leggen ofwel een strakke voorzet afleveren. • Afhaken en ballen opvragen van de 2 en de 5. • Aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren (waarheidszone). • Verzilveren van doelpogingen (willen scoren!) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel). • Op signaal van het middenveld hoge pressing spelen en hun flanken vastzetten. • Op signaal van het middenveld inzakken en de speelmogelijkheden verkleinen door goed positie te nemen.
9 (Centrumspits)	<ul style="list-style-type: none"> • Zo diep mogelijk positie kiezen (maar toch aanspeelbaar zijn) . • Verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel (doelgericht zijn) . • Vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger. • Moet de bal kunnen bijhouden indien nodig. • Maakt kruisbewegingen met de vleugelspitsen. • Heeft een vrije rol en mag creatief zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Is de eerste stoorzender zodat iedereen zijn positie kan innemen en men het blok kan sluiten. • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel). • Helpen bij rugdekking (veld klein maken)de tegenpartij (zorgt voor negatieve pressing. • Kantelt mee van links naar rechts voor de opbouw van de tegenpartij te verstoren.

U16/U17: COACHINGSWOORDEN

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.

Coachingswoorden:

Balbezit:

Speel	Snel	Vrijlopen
Alleen	Vooruit	Zakken
Draai in/ uit / voor	Vrijlopen	Kom los
Diep	Vraag	
Rug	Verander	
Hou vast	Open	

Balverlies

Hoek dicht	Schuiven	Blok
Kort	Positie	Sluiten
Dekking	Dichter	
Druk	Haak af	
Klein	Knijpen	

Spelersprofielen KSK Meeuwen

1. Doelman (positie 1)

- B+ goed kunnen meevoetballen.
- Kan het spel zeer goed lezen.
- Heeft een goeie lange bal in de voeten.
- Kan perfect uitwerpen.
- B-goeie lijnreflex.
- Sterk in de 1-1 situatie.
- Autoritair op hoge ballen en centers.
- Durft te coachen.
- Terugspeelbal durven vragen om spel te verleggen naar de andere zone

2. Flankverdedigers (positie 2-5)

- B+ snelheid in de opbouw.
- Flank naar voor toe kunnen afgaan (doellijn tegenstander halen).
- Sterk in de combinatie.
- Goede center/voorzet.
- B- verdedigend sterk.
- Snelheid in het terugwerken.
- Spellijnen goed kunnen lezen.
- Sterk in de 1-1 situatie (blok zetten).
- Goede sliding in de benen hebben.
- Verdedigend goed staan en meekantelen.
- Durven terugspelen naar keeper als de flank vast zit om spel naar andere zone te verleggen.

3. Centrale verdedigers (positie 3-4)

- B+ goede passing in de voeten (kort-lang).
- Kunnen uitvoetballen.
- Bal durven opvragen.
- Goed kopspeel bij stilstaande fasen voor eigen ploeg
- B-leiderschap hebben (leiding geven).
- Keihard zijn in de 1-1 duels.
- Sterk kopspeel hebben.
- Snelheid op de korte ruimte (vertreksnelheid).
- Goed positieospel.
- B+ Durven inschuiven door centrum als dekking verzekerd is

4. Centrale midden verdedigend (positie 6)

- B+ sterk in de opbouw.
- Sterke technische kwaliteiten in het uitvoetballen.
- Goed kopspeel bij stilstaande fasen voor eigen ploeg.
- Goede lang bal in de voeten.
- B- sterk in de duels.
- Groot loopvermogen om verdedigende taken uit te voeren.
- Goed kopspeel beschikken.
- Fysieke mogelijkheden kunnen beschikken.
- Goed sliding in de benen.
- Bal opeisen van B- naar B+.
- Positie overnemen van de inschuivende centrale verdediger.

5. Centrale midden aanvallend/verdedigend (positie 8)

- B+ box to box kunnen komen (aanvallend).
- Technisch onderlegd.
- Afwerken op doel na infiltratie grote backlijn.
- Goede trap op doel.
- B- Box to box komen (verdedigend).
- Sterk in de duels.
- Goede sliding in de benen.
- Fysieke mogelijkheden beschikken.

6. Centrale midden aanvallend (positie 10)

- B+ technisch zeer onderlegd (sterk bal aan de voet).
- Kan makkelijk tegenstander uitschakelen.
- Kan met tegenstanders in de rug spelen (balaanname zeer sterk).
- Heeft een zeer goed vista in het spel.
- Kan beslissende passing spelen.
- Heeft doelin instinct.
- Altijd aanspeelbaar zijn.
- B- moet het gepaste sein geven om pressing te zetten.
- Moet ook verdedigende taken uitvoeren (speellijnen blokken).

7. Flankaanvallers (positie 7-11)

- B+ snelheid (snelle actie).
- Dribbelvaardig (makkelijk man kunnen uitschakelen).
- Doelgericht spelen en afwerken.
- Goede centervoorzet kunnen geven.
- B- moet verdedigende pressing kunnen spelen.
- Moet opkomende flankverdediger opvangen.
- Eigen flankverdediger te hulp komen.

8. Spits (positie 9)

- B+ groot doelin instinct.
- Afwerker pur sang.
- Zeer goede balaanname, met man in de rug.
- Snel voetenwerk (korte demarkage).
- Moet de hoeken kunnen induiken.
- Beschikken over degelijk kopspel.
- Kiest het juiste moment van infiltreren.
- B- Zet als eerste pressing op verdediging van tegenstander.
- Opkomende centrale verdediger kunnen afblokken.
- Fouten uitlokken in en rond de 16m.

AFSPRAKEN ROND SPEELGELEGENHEID BINNEN KSK MEEUWEN

SPEELGELEGENHEIDSPRINCIPES BIJ DEBUTANTJES U6 (2vs2) en U7 (3vs3)

De algemene regel bij U6 spelertjes is heel duidelijk en eenvoudig: elke speler speelt evenveel minuten.

Uitzondering:

- Speler is te laat
- Speler wil niet meer verder wegens te koud, geen zin, pijn, andere praktische en realistische omstandigheden.

SPEELGELEGENHEIDSPRINCIPES BIJ DUIVELTJES VAN U8 TEM U9 (5vs5)

Doelstellingen van de club:

- We streven naar teams van maximum 7 spelers.
- Wedstrijden worden gespeeld in 4 blokken van 15 minuten; dus kans om elk kwartier te wisselen.
- Bij U7 en U8 spelen we zonder vaste doelman; dit kan pas gelden vanaf U10

Elk kwartier worden de 2 wisselers in het veld gebracht. Het laatste kwartier kan worden gebruikt om een evenredig aantal speelminuten aan te bieden aan alle spelers.

Elke speler moet minstens 50% van de speeltijd op het veld staan; idealiter moet minstens 62% kan de wedstrijd op het veld staan.

De praktijk leert ons dat soms spelertjes ziek zijn, ouders familiale verplichtingen hebben,... en dat het percentage speelgelegenheid vermoedelijk nog hoger komt te liggen.

Doelman:

- Voor de ploegen die een vaste doelman hebben, speelt deze minstens 1/2 speelduur in doel. (Enkel U9)
- Voor ploegen zonder vaste doelman, de spelers moeten mee in een beurtrol-systeem en moet dan acteren als doelman. In dit geval is het niet de bedoeling om telkens opnieuw hetzelfde “slachtoffer” in doel te zetten.

Uitzondering:

- Speler is te laat
- Speler wil niet meer verder wegens te koud, geen zin, pijn, andere praktische en realistische omstandigheden.
- Speler handelt niet volgens de afspraken van KSK Meeuwen (voorbeeld: maakt bewust een fout tov tegenstander, luistert niet naar de trainer, ...)

SPEELGELENHEIDSPRINCIPES BIJ U10 TEM U13 (8vs8)

Doelstellingen van de club:

- We streven naar teams van maximum 10 à 11 spelers.
- Wedstrijden worden gespeeld in 4 blokken van 15 minuten; dus kans om elk kwartier te wisselen.
- Elke week beginnen andere spelers als bankzitter.

Elk kwartier worden de 2 of 3 wisselers in het veld gebracht. Het laatste kwartier kan worden gebruikt om een evenredig aantal speelminuten aan te bieden aan alle spelers.

Elke speler moet minstens 50% van de speeltijd op het veld staan; idealiter moet minstens 62% kan de wedstrijd op het veld staan.

De praktijk leert ons dat soms spelertjes ziek zijn, ouders familiale verplichtingen hebben, ... en dat het percentage speelgelegenheid vermoedelijk nog hoger komt te liggen.

Doelman:

- Voor de ploegen die een vaste doelman hebben, speelt deze de ganse speelduur.
- Voor ploegen zonder vaste doelman, de spelers moeten mee in een beurtrol-systeem en moet dan acteren als doelman. In dit geval is het niet de bedoeling om telkens opnieuw hetzelfde “slachtoffer” in doel te zetten.

Uitzondering:

- Speler is te laat
- Speler wil niet meer verder wegens .. te koud, geen zin, pijn, andere praktische en realistische omstandigheden.
- Speler handelt niet volgens de afspraken van KSK Meeuwen (voorbeeld: maakt bewust een fout tov tegenstander, luistert niet naar de trainer, ...)

SPEELGELENHEIDSPRINCIPES BIJ U15 t/m U21

Doelstellingen van de club:

- We streven naar teams van maximum 14 spelers en 1 doelman.
- U14 tem U17: Wedstrijden worden gespeeld in 4 blokken van 20 minuten.
- U21: Wedstrijden van 90 minuten, 2 X 45 minuten.
- Bij beschikking over een volledige fitte spelerskern zal de trainer een selectie maken; de niet-geselecteerde spelers kunnen bij de gewestelijke ploegen meespelen.

Voor U15 tem U17

- Elke speler moet minstens 50% van de speeltijd op het veld staan!

Voor U21

- De keuze van de trainer is doorslaggevend. Toch adviseert de club elke speler minstens 50% speelduur aan te bieden.

Doelman:

- Voor de ploegen die een vaste doelman hebben, speelt deze de ganse speelduur.
- Als er 2 doelmannen zijn: elke doelman speelt 50%

Uitzondering:

- Speler is te laat
- Speler kan niet meer verder wegens blessure.
- Speler handelt niet volgens de afspraken van KSK Meeuwen (voorbeeld: maakt bewust een fout tov tegenstander, luistert niet naar de trainer, ...)