

Opleidingsplan KSK MEEUWEN

**Seizoen 2024-2025
MIDDENBOUW**

Camps Gerry
Lox Eric
Loysch Dimitri
Swinnen Dave

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

BASICS B+

- Leiden en dribbelen – behendigheid Li&Re.
- Snelheid bal aan de voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts.
- Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug.
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast.
- Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging.
- Korte lage pass in de voet (10m).
- 1-2 beweging Give & Go.
- Lage pas in de loop.

BASICS B--

- Druk zetten tegenstander face to face.
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing).
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen).
- Interceptie op korte pas.

TEAM TACTICS B+

- Spelen in dubbele ruitvorm.
- Veld breed en diep houden.
- Aanspeelbaar opstellen.
- Afhakende 2 en 5 komt in de bal bij de opbouw.

TEAM TACTICS B--

- Veld smal en kort houden.
- Knijpen 2-5 + inzakken 7-11.
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager.

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie.
Lenigheid: dynamische rekvormen.
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo.
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen.
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht,... .
Blessurepreventie: stabiliteit.

MENTAAL

- Winnaarsmentaliteit (vb punten tellen bij spel-en wedstrijdvormen, speler die de bal pakt mag inwerpen, ...).
- Teamspirit (teambuilding).
- Succesbeleving.

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overlegtechniektrainer**
- Leiden: snelvoetenwerk
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartsezone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Leiden, dribbelen en passing →→ als veldspeler.
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

BASICS B+

- Gerichte controle op lage passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Loskomen van de rechtstreekse tegensander
- Steunen: (schuin aanbieden achter de bal)
- Afwerken: Plaatsbal van dichtbij na controle
- Beheerst afwerken na lage voorzet

BASICS B---

- Afblokken doelpoging
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)

TEAM TACTICS B+

- Veld breed en diep houden
- Driehoekspel (onderlinge afstanden (10-15m)
- Afhakende 2 en 5 komt in de bal bij deopbouw
- Individuele actie in zone van de waarheid
- Niet aarzelen om naar doel te trappen (10m)

TEAM TACTICS B---

- Veld smal en kort houden
- Knijpen 2-5 inzakken 7-11
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Speler die het dichtst bij de bal staat zet druk
- Duel aangaan en proberen te winnen

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit (zie programma)

MENTAAL

--- Succesbeleving
--- Winnaarsmentaliteit (hoe gedraagt een winnaar zich
⇔ hoe gedraagt een verliezer zich.

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Houding bij passing
- Wreeftrap- schijntrap
- Beheerst plaatsen binnenkant voet
- ...

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

BASICS B+

- Vrijlopen: afhaken/diepgaan na vooractie (vrije ruimte zoeken)
- Richtingswissel met tegenstander voor u / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging

BASICS B---

- Rugdekking op dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op balbezitter
- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)
- Interceptie voor de balcontrole op lage en halfhoge pass (lateraal & diagonaal)

TEAM TACTICS B+

- Veld breed en diep houden
- Infiltratie met Give & Go
- Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie

TEAM TACTICS B---

- Veld smal en kort houden
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Duel aangaan en proberen te winnen
- Mee schuivende doelman
- Dekking door dichtstbijzijnde medespeler
- Recuperatie van de bal op interceptie

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit (zie programma)

MENTAAL

--- Focus: externe afleiders ⇄⇄ interne afleiders →→ hoe reageren we er op?
--- Succesbeleving

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- **In overleg techniektrainer**
--- Leiden: ...
--- Dribbelen:
--- Tegenstander voor : voorwaartse zone
--- Tegenstander naast: zijwaartse zone
--- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

--- Passeerbewegingen en passing →→ als veldspeler

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Georiënteerde controle borst en dij
- Vrijlopen: afhaken/diepgaan navooractie met juiste timing
- Inworp

TEAM TACTICS B+

- Vrijlopen: ruimte maken voor zichzelf
- Infiltratie met Give & Go
- Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie
- Eerste actie diepgericht. Dan pas breed, vervolgens achteruit

BASICS B--

- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)
- Interceptie voor de balcontrole lage korte pas
- Speelhoeken afsluiten korte pass
- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)

TEAM TACTICS B--

- Doelpoging afblokken
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Speler het dichtst bij de bal zet druk
- Recuperatie van de bal interceptie

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht

MENTAAL

- Zelfvertrouwen. Laat speler 2 positieve gedachten kiezen die hen persoonlijk kunnen oppeppen.
- Succesbeleving
- Winnaarsmentaliteit

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- In overleg techniektrainer (vanaf 2019-2020)
- Houding bij balcontrole
- ...

INTEGRATIE DOELMAN

- Passeerbewegingen en passing →→ integratie in groep
- Bij onderscheppen doelpoging, voorzet. Snel opbouw via inrollen, inspelen, slingerworp, ...

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

BASICS B+

- Afwerken: Plaatsbalvan dichtbij na controle/ na lage voorzet / op halfhoge bal
- Leiden en dribbelen – behendigheid L/R
- Snelheid bal aan voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts
- Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passing half lang op lichaam en in de loop (lang U13)

BASICS B---

- Speelhoeken afsluiten korte pass
- Afweren doelpoging
- Afweren voorzet

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- 1^e actie diepgericht na balverovering
- Eerst in breedte bewegen

TEAM TACTICS B---

- Meeschuivende doelman
- Zo snel mogelijk afwerken bij daadwerkelijke doelkans

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Lifestyle:

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- In overleg techniektrainer (vanaf 2019-2020)
- Leiden: ...
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartse zone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL --- MEI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Lage halfflange pass Li/Re
- Halfhoge halfflange pass Li/Re

BASICS B---

- Rugdekking door dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op de balbezitter

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)

TEAM TACTICS B+

- Hoog blok zetten
- Mee schuivende doelman

U10: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL --- MEI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Teamspirit (teambuilding)

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- Houding bij passing en controle

INTEGRATIE DOELMAN

--- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
--- Afwerken:
--- ballen pakken
--- anticiperen op voorzet
--- bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

BASICS B+

- Leiden en dribbelen – behendigheid Li&Re
- Snelheid bal aan de voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts
- Richtingwissels met tegenstander vooru / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging
- Korte lage pass in de voet
- 1-2 beweging Give & Go
- Lage pass in de loop

BASICS B-

- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)
- Interceptie op korte pass

TEAM TACTICS B+

- Spelen in dubbele ruitvorm
- Veld breed en diep houden
- Aanspeelbaar opstellen
- Driehoekspel (onderlinge afstanden 10-15m)
- Opbouw van achteruit via uitzakkende flanken 7 en 11 met vooracties
- Afhakende 2 en 5 komt in de bal bij de opbouw

TEAM TACTICS B-

- Veld smal en kort houden
- Knijpen 2-5 inzakken 7-11
- Dichtstbijzijnde tegenstander in de gaten houden
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

- Winnaarsmentaliteit (vb punten tellen bij spel-en wedstrijdvormen, speler die de bal pakt mag inwerpen, ...)
- Zelfinzicht (sterke-zwakte analyse)
- Teamspirit (teambuilding)
- Succesbeleving

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Leiden: ... snelvoetenwerk
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartse zone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Leiden, dribbelen en passing →→ als veldspeler
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

BASICS B+

- Gerichte controle op lage passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Loskomen van de rechtstreekse tegensander
- Steunen: (schuin aanbieden achter de bal)
- Afwerken: Plaatsbal van dichtbij na controle
- Beheerst afwerken na lage voorzet

BASICS B--

- Speelhoeken afsluiten korte/halflange pass
- Interceptie dieptepass
- Afblokken doelpoging
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)

TEAM TACTICS B+

- Driehoekspel (onderlinge afstanden (10-15m)
- Opbouw van achteruit via uitzakkende flanken 7 en 11 met vooracties
- Afhakende 2 en 5 komt in de bal bij de opbouw
- Individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen (10-15m)
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bezetting voor doel (1^e & 2^e paal + 11meter)

TEAM TACTICS B--

- Veld smal en kort houden
- Knijpen 2-5 inzakken 7-11
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Duel aangaan en proberen te winnen
- Hoog blok zetten

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

- Motivatie (werken aan sterktes en zwaktes)
- Succesbeleving
- Winnaarsmentaliteit (hoe gedraagt een winnaar zich
⇔⇔ hoe gedraagt een verliezer zich.

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Houding bij passing
- Wreeftrap- schijntrap
- Beheerst plaatsen binnenkant voet
- ...

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/ slingerworp
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

BASICS B+

- ... Vrijlopen: afhaken/diepgaan na vooractie
- ... Richtingswissels met tegenstander voor u / in de
- ... rug Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- ... Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging
- ... Lage half lange pass

BASICS B-

- ... Rugdekking op dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op balbezitter
- ... Druk zetten tegenstander face to face
- ... Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)
- ... Interceptie voor de balcontrole op lage en halfhoge pass (lateraal & diagonaal)

TEAM TACTICS B+

- ... Driehoekspel – onderlinge afstanden respecteren (10-15m)
- ... Infiltratie naar de waarheidszone zonder bal en indien ruimte dit toelaat.
- ... Infiltratie met Give & Go
- ... Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie
- ... Eerst in breedte bewegen

TEAM TACTICS B-

- ... Veld smal en kort houden
- ... Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- ... Duel aangaan en proberen te winnen
- ... Hoog blok zetten
- ... Meeschuivende doelman
- ... Dekking door dichtstbijzijnde medespeler
- ... Recuperatie van de bal interceptie: anticiperen

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Focus: externe afleiders ⇄⇄ interne afleiders →→ hoe reageren we erop?
--- Succesbeleving

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- **In overleg techniektrainer**
--- Leiden: ...
--- Dribbelen:
--- Tegenstander voor : voorwaartsezone
--- Tegenstander naast: zijwaartse zone
--- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

--- Passeerbewegingen en passing →→ als veldspeler
--- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Georiënteerde controle borst en dij
- Vrijlopen: afhaken/diepgaan na vooractie met juiste timing
- Inworp

BASICS B--

- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)
- Interceptie voor de balcontrole op lage en halfhoge pass (lateraal & diagonaal)
- Speelhoeken afsluiten korte/halflangepass
- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)

TEAM TACTICS B+

- Vrijlopen: ruimte maken voor zichzelf
- Vrijlopen: ruimte maken voor medespeler
- Infiltratie naar de waarheidszone zonderbal en indien de ruimte dit toelaat.
- Infiltratie met Give & Go
- Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie
- Eerste actie diepgericht. Dan pas breed, vervolgens

TEAM TACTICS B--

- Doelpoging afblokken
- Gericht wegwerken voor doel
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Dekking door dichtstbijzijnde medespeler
- Recuperatie van de bal interceptie: anticiperen

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

- Zelfvertrouwen. Laat speler 2 positieve gedachten kiezen die hen persoonlijk kunnen oppeppen.
- Succesbeleving
- Winnaarsmentaliteit

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Houding bij balcontrole
- ...

INTEGRATIE DOELMAN

- Passeerbewegingen en passing →→ integratie in groep
- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

BASICS B+

- Afwerken: Plaatsbal van dichtbij na controle/ na lage voorzet / op halfhoge bal
- Leiden en dribbelen – behendigheid Li&Re
- Snelheid bal aan voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts
- Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passing half lang op lichaam en in de loop (lang U13)

BASICS B---

- Speelhoeken afsluiten korte/halflangepass
- Afweren dieptepass
- Afweren doelpoging
- Afweren voorzet

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bruikbare voorzet: hard tussen doelman en verdediger
- Bezetting voor doel (1^e & 2^e paal + 11meter)
- 1^e actie diepgericht na balverovering
- Eerst in breedte bewegen

TEAM TACTICS B---

- Waarheidszone beheersen: elke tegenstander bezet in waarheidszone+ efficiënte bezetting vrije spelers
- Druk zetten en afblokken dieptepass door dichtstbijzijnde speler
- Hoog blok zetten
- Mee schuivende doelman

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Lifestyle:

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Leiden: ...
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartsezone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - anticiperen op voorzet
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp
- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL --- MEI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Lage halflange pass Li/Re
- Halfhoge halflange pass Li/Re

BASICS B---

- Rugdekking door dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op de balbezitter

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bruikbare voorzet: hard tussen doelman en verdediger

TEAM TACTICS B+

- Hoog blok zetten
- Mee schuivende doelman
- Collectieve pressing: agressiever en korter druk zetten door meerdere spelers.

U11: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL - MEI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Teamspirit (teambuilding)

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- Houding bij passing en controle

INTEGRATIE DOELMAN

--- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
--- Afwerken:
 --- ballen pakken
 --- anticiperen op voorzet
 --- bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp
--- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U10/U11-Trainer

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

Ideeën/Tips voor de U10/U11-trainer

- Laat de spelers vooral wennen door spelen. Spelvormen waarin spelers zelf op zoek gaan naar voetbaloplossingen dienen centraal te staan. Het accent moet liggen op het ontwikkelen van technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel (in beide benen), dribbelen/drijven, passen/trappen, enz.
- Let bij de technische en coördinatieoefeningen (in deze fase heel belangrijk) ook nadruk op algemeen lichaamsbeheersing. Lopen, huppen, springen, draaien, stoppen en starten. Bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal is het belangrijk eenvoudige vormen te kiezen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie/avontuur (tikkertje met de bal aan de voet, bal in cirkel houden, enz.)
- Houdt het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is: hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen?
- De speler herkent de spelsituaties beter en sneller in kleine groepen (4 tegen 4) dan in grotere vormen dan 6 tegen 6 of 7 tegen 7.
- Biedt de spelers door allerlei variaties van 4 tegen 4 tot en met 8 tegen 8 zoveel mogelijk voetbal specifieke situaties aan en geef hen daarin zoveel mogelijk vrijheid van handelen.
- Leer ze wél de basisspelregels, maar doe dat op een wijze die past bij deze leeftijd.
- Voer de reactiesnelheid op door loop- en oefenspelletjes (tikkertje of plaatsen van de bal in diverse bewegingsvormen).
- Bevorder het samenspel door veel voor de spel- en wedstrijdvorm te kiezen.
- Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel; vergeet daarbij niet het wij-gevoel.

U10/U11-Trainer

WEDSTRIJDACCENTEN

- Laat als trainer de opleiding domineren i.p.v. wedstrijden winnen. Zij moeten nog alles leren
- Beloon de speler die de actie maakt en daardoor creativiteit in het spel legt
- Zoals ook bij de duiveltjes mag je de speler wijzen op het belang van de combinatie
→ MAAR!! Nooit de actie bekritisieren!! Wel **andere oplossingen aanreiken!!**
- Opwarming gebeurt progressief met licht loopwerk, passvormen met plaatswissels, trapvormen, lenigheid → tracht steeds te variëren.
- Doorlopende wissels zodat iedereen minstens 75% van de wedstrijd speelt.
- 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.

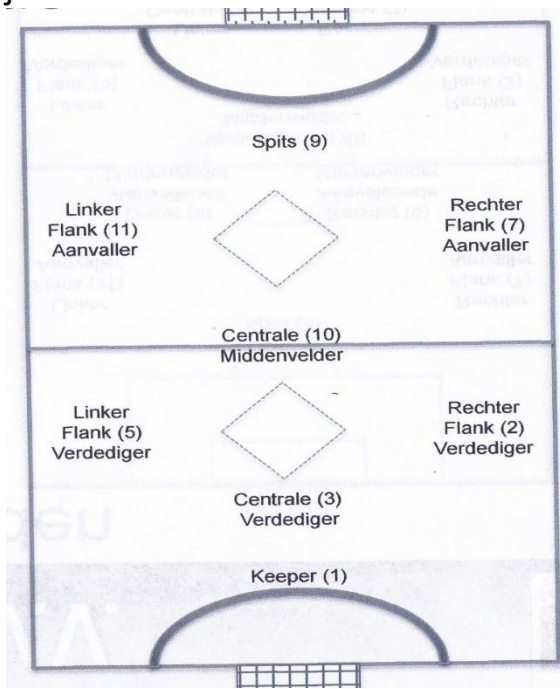
TRAININGSACCENTEN

- Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst
- De spelers leren door het goede voorbeeld!!! Visuele observatie.
- Gebruik maken van spel-, oefen- en wedstrijdvormen
- **Geef huiswerk mee!!** (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens volgende training.

U10/U11: Specifieke info

VELDBEZETTING:

Lengte: 50m (max.)=Uitlijn t/m verlengde 16m
Breedte: 35m(max.) =Middenlijn t/m grote backlijn



AANDACHTSPUNTEN:

- Bij deze categorie schuiven wij de ruit van de duiveltjes naar voor en plaatsen drie verdedigende spelers achter de ruit
- Het is dan ook de bedoeling dat de ruit zoveel mogelijk in een aanvallende rol blijft spelen. Dit kunnen wij creëren door de drie verdedigend ingestelde spelers te laten schuiven in de ruimte achter de ruit
- Aanvallend kan er dan geïnfiltreerd worden door de AM en in mindere mate (maar wel aan te raden) door de CV
- Als de RFV of LFV naar buiten moeten dekken moet de VM inzakken tot op hoogte van de achterste linie.
- De keeper maakt de achterste ruit compleet na het inschuiven van CV en is zeer nuttig in de opbouw. Door goed mee te schuiven met de ploeg kan hij de rol van vrije verdediger aannemen.

U10/U11: Specifieke info

Waar let je tijdens de training op?

Allereerst moeten we ons realiseren dat de verschillen tussen de U10 en U11 groot kunnen zijn. De jongste spelers zijn vaak nog erg speels en hebben een beperkte concentratievermogen, de ouderen – lees rijperen – zijn veel leergieriger. Daarom moeten we ook hier in meerdere groepen trainen, al zal dat voor veel clubs vanwege gebrek aan jeugdtrainers problemen kunnen opleveren. Toch is dit gezien de genoemde grote onderlinge verschillen en de gesignaleerde concentratieproblemen zeker aan te raden.

Welke oefenstof kiezen we?

Heel belangrijk is die oefenvormen te kiezen die voor veel voetbalplezier zorgen. Beleving dus!

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

U10/U11: Specifieke info

Concrete aandachtspunten bij de training:

- Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid. (Er wordt niet met paaltjes gegooid!).
- Geef hier het goede voorbeeld door altijd de doelen goed vast te zetten. Er zijn al teveel ongevallen gebeurd met omvallende doelen.
- Komen tot het aanleren van voetbal: leren spelen door spelend leren.
- Accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt).
- Veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden via veel balcontacten en variatie).
- Via 1 tegen 1 en 4 tegen 4 komen tot 7 tegen 7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen.
- Het eenvoudig samenspel ('eerst kijken') stimuleren, bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun spelpeil.
- De relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen.
- De wedijversituatie op meerdere manieren beperken en zeker niet nodeloos verscherpen (regelmatig nieuwe indelingen maken).
- Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en met meer begeleiders.
- Trainingsvormen mogen niet lang duren.
- Spelers zelf laten meewerken in organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal.
- Elke speler een eigen bal.
- Situatief coachen.
- Plaatje in plaats van praatje (voordoen).
- Aanwijzingen geven tijdens de oefening.
- Vragen stellen aan de spelers en zelf oplossingen laten bedenken!!

U10/U11: Specifieke info

Spelconcept

De U10-U11 spelen in competitieverband 8 tegen 8 op een half veld met twee kleine doelen. Leer ze nu op eenvoudige wijze de drie spelfases:

Balbezit:

- Maak het veld groot (breedte en lengte)
- Positiespel (driehoeken maken)
- Aansluiten linies.
- Opbouw vanaf de keeper.

Balbezit tegenstander:

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

Omschakeling (balverovering en balverlies)

- Direct/snel reageren!

U10/U11: Specifieke info

Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd

Bij deze leeftijdscategorie is de betrokkenheid van de ouders vaak nog erg groot. Helaas vertaalt die betrokkenheid bij wedstrijden zich nogal eens in verkeerd gedrag langs de lijn. Het is een goede zaak om dit voor het seizoen met de ouders bespreekbaar te maken. We vinden dat alle spelers recht op voldoende speeltijd hebben. Het is onjuist om vanwege het wedstrijdresultaat de minder goede voetballers veel langer aan de kant te houden. We nemen aan dat er ook geen verschil gemaakt wordt in de hoogte van de contributie voor goede en minder goede voetballers!!??

De wedstrijd is bij deze leeftijdscategorie een middel en dus geen doel op zich. In de match leert hij zijn voetbalkwaliteiten te ontwikkelen. Het uiteindelijke wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor de (doelstellingen van opleiding van) de jeugdtrainer of afgevaardigde!

- Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je direct dat de beste voetballers toch blijven pingelen/dribbelen! (het goed kunnen passeren van een tegenstander heeft later ook zijn voordelen)
- Spelers mogen fouten maken!
- In de korte wedstrijdbespreking slechts een zeer beperkt aantal aandachtspunten naar voren laten komen en daarop ook in de rust of na de wedstrijd terugkomen.
- Steeds positief en opbouwend coachen.
- Gun iedereen voldoende speeltijd, ook de spelers met minder kwaliteiten.
- Maak duidelijk aan ouders wie de coach is en wat zij wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzingen) moeten doen.
- Zorg voor de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk!

U10/U11: Specifieke info

Aandachtspunten bij positiespelen:

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

U10/U11: TAKEN PER LINIE

ACHTERSTE LINIE NRS 1-2-3-5:

B-

- Speelruimte klein maken en knijpen.
- Tegenstander naar buiten dwingen.
- Voorzet op de flanken verhinderen.
- Hoe korter bij eigen doel , hoe scherper verdedigen.
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen.
- Geen onnodige fouten maken.

B+

- Geen onnodig balverlies.
- Juiste balsnelheid en verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen.
- Positioneel goed spelen ,breed tegenover elkaar, veld groot maken , oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen doel.
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt zijn en elkaar goed coachen

MIDDELSTE LINIE NR 10:

B-

- Niet gemakkelijk laten uitspelen.
- Dieptepas trachten te voorkomen.
- Tegenstander goed in de zone bespelen.
- Aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen.
- Niet onnodig met de bal lopen spelbepalend zijn(diep, breed ,vleugelverandering).

B+

- Controlerend spelen ,leiding geven.
- Steunspeler ,dienende rol voor spitsen.
- Afvallende en terugkerende ballen opvangen.
- Op juist moment rechtstreekse tegenstrever in duel 1/1 durven uitschakelen

VOORSTE LINIE NRS 7-9-11:

B-

- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te storen en jagen.
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen dieptepas voorkomen.

B+

- Door individuele acties, dribbelen en de nodige lef en creativiteit ,proberen te scoren.
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels.
- Afhaken en switchen.
- Bij voorzetten in de scoringszone zijn.

U10/U11: TAKEN IN B+ en B-

<i>POSITIE</i>	<i>TAKEN IN BALBEZIT</i>	<i>TAKEN IN BALVERLIES</i>
1 (Keeper)	• Keeper moet durven meevoetballen. • Hoog uit doel spelen en fungeren als libero	• Doelpunten voorkomen. • Positie kiezen ten opzichte van bal, tegenstander en medespelers
3 (C. verdediger)	• Positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger. • Geen ballen blind wegtrappen maar steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers. • Indien ruimte, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven en aanvallend meedoen . • Doelpoging ondernemen vanuit de 2 de lijn indien de gelegenheid zich voordoet.	• Veld klein maken (aansluiten). • Bal veroveren en inleveren . • Helpen bij rugdekking . • Flankverdedigers aansturen en coachen.
2 (Rechter flankverdediger) 5 (Linker flankverdediger)	• Positie kiezen en de ruimte groot maken. • Aanspelen van medespelers . • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven . • Aanvallend meedoen	• Dekken van aanvallers van de tegenpartij. • Bal veroveren en inleveren en/of actie maken. • Helpen bij rugdekking (veld klein maken)
10 (Centrale middenvelder)	• Aanspelbaar maken voor balbezitter. • Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe. • Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval. • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven . • Aanvallend meedoen .	• Rugdekking bij balverlies. • Coaching medespelers. • Bal veroveren en verdelen (veld klein maken)

	• Doelpoging ondernemen, indien de gelegenheid zich voordoet	
7 (Rechter vleugel) 11 (Linker vleugel)	• Positie kiezen ten opzichte van verdedigers, veld lang maken . • Met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel. • Aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren . • Verzilveren van doelpogingen	• Tegenstander moeilijk maken in opbouw. • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel). • Helpen bij rugdekking (veld klein maken)
9 (Centrumspits)	• Zo diep mogelijk positie kiezen (maar toch aanspeelbaar zijn) . • Verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel. • Doelgericht zijn (kansen benutten). • Vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger	• Dekken van centrale verdediger van de tegenpartij. • Voorkomen van dieptepas. • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel). • Helpen bij rugdekking (veld klein maken)

U10/U11: COACHINGSWOORDEN

- Coaching:

B+

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

B-

---	Hoek dicht	---	Schuiven
---	Kort	---	Positie
---	Dekking	---	Dichter
---	Klein	---	Haak af
---	Druk		

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

BASICS B+

- Leiden en dribbelen – behendigheid Li&Re
- Snelheid bal aan de voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts
- Richtingwissels met tegenstander vooru / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging
- Korte lage pass in de voet
- 1-2 beweging Give & Go
- Lage pass in de loop

BASICS B-

- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)
- Interceptie op korte pass

TEAM TACTICS B+

- Spelen in dubbele ruitvorm
- Veld breed en diep houden
- Aanspeelbaar opstellen
- Driehoekspel (onderlinge afstanden 10-15m)
- Opbouw van achteruit via uitzakkende flanken 7 en 11 met vooracties
- Afhakende 2 en 5 komt in de bal bij de opbouw

TEAM TACTICS B-

- Veld smal en kort houden
- Knijpen 2-5 inzakken 7-11
- Dichtstbijzijnde tegenstander in de gaten houden
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

- Winnaarsmentaliteit (vb punten tellen bij spel-en wedstrijdvormen, speler die de bal pakt mag inwerpen, ...)
- Zelfinzicht (sterke-zwakte analyse)
- Teamspirit (teambuilding)
- Succesbeleving

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Leiden: ... snelvoetenwerk
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartse zone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Leiden, dribbelen en passing →→ als veldspeler
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

BASICS B+

- Gerichte controle op lage passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Loskomen van de rechtstreekse tegensander
- Steunen: (schuin aanbieden achter de bal)
- Afwerken: Plaatsbal van dichtbij na controle
- Beheerst afwerken na lage voorzet

BASICS B--

- Speelhoeken afsluiten korte/halflange pass
- Interceptie dieptepass
- Afblokken doelpoging
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)

TEAM TACTICS B+

- Driehoekspel (onderlinge afstanden (10-15m)
- Opbouw van achteruit via uitzakkende flanken 7 en 11 met vooracties
- Afhakende 2 en 5 komt in de bal bij de opbouw
- Individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen (10-15m)
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bezetting voor doel (1^e & 2^e paal + 11meter)

TEAM TACTICS B--

- Veld smal en kort houden
- Knijpen 2-5 inzakken 7-11
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Duel aangaan en proberen te winnen
- Hoog blok zetten

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

- Motivatie (werken aan sterktes en zwaktes)
- Succesbeleving
- Winnaarsmentaliteit (hoe gedraagt een winnaar zich
⇔⇔ hoe gedraagt een verliezer zich.

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Houding bij passing
- Wreeftrap-schijntrap
- Beheerst plaatsen binnenkant voet
- ...

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

BASICS B+

- Vrijlopen: afhaken/diepgaan na vooractie
- Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging
- Lage half lange pass

BASICS B---

- Rugdekking op dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op balbezitter
- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)
- Interceptie voor de balcontrole op lage en halfhoge pass (lateraal & diagonaal)

TEAM TACTICS B+

- Driehoekspel – onderlinge afstanden respecteren (10-15m)
- Infiltratie naar de waarheidszone zonder bal en indien ruimte dit toelaat.
- Infiltratie met Give & Go
- Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie
- Eerst in breedte bewegen

TEAM TACTICS B---

- Veld smal en kort houden
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Duel aangaan en proberen te winnen
- Hoog blok zetten
- Meeschuivende doelman
- Dekking door dichtstbijzijnde medespeler
- Recuperatie van de bal interceptie: anticiperen

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Focus: externe afleiders ⇄⇄ interne afleiders →→ hoe reageren we erop?
--- Succesbeleving

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- **In overleg techniektrainer**
--- Leiden: ...
--- Dribbelen:
--- Tegenstander voor : voorwaartsezone
--- Tegenstander naast: zijwaartse zone
--- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

--- Passeerbewegingen en passing →→ als veldspeler
--- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Georiënteerde controle borst en dij
- Vrijlopen: afhaken/diepgaan na vooractie met juiste timing
- Inworp

BASICS B--

- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)
- Interceptie voor de balcontrole op lage en halfhoge pass (lateraal & diagonaal)
- Speelhoeken afsluiten korte/halflangepass
- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)

TEAM TACTICS B+

- Vrijlopen: ruimte maken voor zichzelf
- Vrijlopen: ruimte maken voor medespeler
- Infiltratie naar de waarheidszone zonderbal en indien de ruimte dit toelaat.
- Infiltratie met Give & Go
- Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie
- Eerste actie diepgericht. Dan pas breed, vervolgens

TEAM TACTICS B--

- Doelpoging afblokken
- Gericht wegwerken voor doel
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Dekking door dichtstbijzijnde medespeler
- Recuperatie van de bal interceptie: anticiperen

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

- Zelfvertrouwen. Laat speler 2 positieve gedachten kiezen die hen persoonlijk kunnen oppeppen.
- Succesbeleving
- Winnaarsmentaliteit

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Houding bij balcontrole
- ...

INTEGRATIE DOELMAN

- Passeerbewegingen en passing →→ integratie in groep
- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

BASICS B+

- Afwerken: Plaatsbal van dichtbij na controle/ na lage voorzet / op halfhoge bal
- Leiden en dribbelen – behendigheid Li&Re
- Snelheid bal aan voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts
- Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passing half lang op lichaam en in de loop (lang U13)

BASICS B---

- Speelhoeken afsluiten korte/halflangepass
- Afweren dieptepass
- Afweren doelpoging
- Afweren voorzet

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bruikbare voorzet: hard tussen doelman en verdediger
- Bezetting voor doel (1^e & 2^e paal + 11meter)
- 1^e actie diepgericht na balverovering
- Eerst in breedte bewegen

TEAM TACTICS B---

- Waarheidszone beheersen: elke tegenstander bezet in waarheidszone+ efficiënte bezetting vrije spelers
- Druk zetten en afblokken dieptepass door dichtstbijzijnde speler
- Hoog blok zetten
- Mee schuivende doelman

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht
Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Lifestyle:

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Leiden: ...
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartsezone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - anticiperen op voorzet
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp
- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL --- MEI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Lage halflange pass Li/Re
- Halfhoge halflange pass Li/Re

BASICS B---

- Rugdekking door dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op de balbezitter

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bruikbare voorzet: hard tussen doelman en verdediger

TEAM TACTICS B+

- Hoog blok zetten
- Mee schuivende doelman
- Collectieve pressing: agressiever en korter druk zetten door meerdere spelers.

U12: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL - MEI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, ...

Lenigheid: dynamische rekvormen

Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo

Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen

Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht

Blessurepreventie: Stabiliteit

MENTAAL

--- Teamspirit (teambuilding)

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- Houding bij passing en controle

INTEGRATIE DOELMAN

--- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler

--- Afwerken:

--- ballen pakken

--- anticiperen op voorzet

--- bij balverovering bal inspelen/inrollen/
slingerworp

--- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

BASICS B+

- Leiden en dribbelen – behendigheid Li&Re
- Snelheid bal aan de voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts
- Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging
- Korte lage pass in de voet
- 1-2 beweging Give & Go
- Lage pass in de loop

BASICS B--

- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)
- Interceptie op korte pass

TEAM TACTICS B+

- Spelen in dubbele ruitvorm
- Veld breed en diep houden
- Aanspeelbaar opstellen
- Driehoekspel (onderlinge afstanden 15-20m)
- Opbouw van achteruit via diagonaal uitzakkende 3 en 4
- 2 en 5 staan hoog in de opbouw
- 10 of 6 biedt zich centraal aan

TEAM TACTICS B--

- Veld smal en kort houden
- 2 en 5 zakken terug, centrum dicht houden.
- Dichtstbijzijnde tegenstander in de gaten houden
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid,
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht, kracht bovenlichaam en onderlichaam met eigen lichaamsgewicht.
Blessurepreventie: Stabiliteit – proprioceptie

MENTAAL

- Winnaarsmentaliteit (vb punten tellen bij spel-en wedstrijdvormen, speler die de bal pakt mag inwerpen, ...)
- Zelfinzicht (sterke-zwakte analyse)
- Teamspirit (teambuilding)
- Succesbeleving
- Lifestyle

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Leiden: ... snelvoetenwerk
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartsezone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Leiden, dribbelen en passing →→ als veldspeler
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

BASICS B+

- Gerichte controle op lage passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Loskomen van de rechtstreekse tegensander
- Steunen: (schuin aanbieden achter de bal)
- Afwerken: Plaatsbal van dichtbij na controle
- Beheerst afwerken na lage voorzet

BASICS B--

- Speelhoeken afsluiten korte/halflangepass
- Interceptie dieptepass
- Afblokken doelpoging
- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)

TEAM TACTICS B+

- Driehoekspel (onderlinge afstanden (15-20m)
- Opbouw van achteruit via diagonaal uitzakkende 3 en 4
- 2 en 5 staan hoog in de opbouw
- 10 of 6 biedt zich centraal aan
- Individuele actie in waarheidzone
- niet aarzelen om naar doel te trappen (10-15m)
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bezetting voor doel (1^e & 2^e paal + 11meter)

TEAM TACTICS B--

- Veld smal en kort houden
- 2 en 5 zakken terug in kom, centrum dicht houden.
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Duel aangaan en proberen te winnen
- Hoog blok zetten

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER – OKTOBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid,
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht, kracht bovenlichaam en onderlichaam met eigen lichaamsgewicht.
Blessurepreventie: Stabiliteit – proprioceptie

MENTAAL

- Motivatie (werken aan sterktes en zwaktes)
- Succesbeleving
- Winnaarsmentaliteit (hoe gedraagt een winnaar zich ⇔⇔ hoe gedraagt een verliezer zich.

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Houding bij passing
- Wreeftrap-schijntrap
- Beheerst plaatsen binnenkant voet
-

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp
- Opbouw van achteruit →→ beginpunt bij opbouw
 - gericht inspelen
 - coaching speler aan de bal

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

BASICS B+

- ... Vrijlopen: afhaken/diepgaan na vooractie
- ... Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug
- ... Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- ... Passeerbeweging vanuit stilstand/in beweging
- ... Lage half lange pass

BASICS B--

- ... Rugdekking op dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op balbezitter
- ... Druk zetten tegenstander face to face
- ... Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)
- ... Interceptie voor de balcontrole op lage en halfhoge pass (lateraal & diagonaal)

TEAM TACTICS B+

- ... Driehoekspel – onderlinge afstanden respecteren (15-20m)
- ... Infiltratie naar de waarheidszone zonder bal en indien de ruimte dit toelaat.
- ... Infiltratie met Give & Go
- ... Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie
- ... Eerst in breedte bewegen
- ... Stilstaande fases

TEAM TACTICS B--

- ... Veld smal en kort houden
- ... Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- ... Duel aangaan en proberen te winnen
- ... Hoog blok zetten
- ... Mee schuivende doelman
- ... Dekking door dichtstbijzijnde medespeler
- ... Recuperatie van de bal interceptie: anticiperen
- ... Stilstaande fases

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 3 OKTOBER – MIDDEN DECEMBER

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht, kracht bovenlichaam en onderlichaam met eigen lichaamsgewicht.
Blessurepreventie: Stabiliteit – proprioceptie

MENTAAL

--- Focus: externe afleiders ⇔⇔ interne afleiders →→ hoe reageren we er op?
--- Succesbeleving

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- **In overleg techniektrainer**
--- Leiden: ...
--- Dribbelen:
--- Tegenstander voor : voorwaartsezone
--- Tegenstander naast: zijwaartse zone
--- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN VELDTRAINING

--- Passeerbewegingen en passing →→ als veldspeler
--- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging
--- Stilstaande fases tegen: opstelling verdediging (muurbij vrije trap / zones en mandekking bij hoekschop)

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Georiënteerde controle borst en dij
- Vrijlopen: afhaken/diepgaan na vooractie met juiste timing
- Inworp

BASICS B--

- Opstellen tussen tegenstander en doel (van binnen naar buiten verdedigen)
- Interceptie voor de balcontrole op lage en halfhoge pass (lateraal & diagonaal)
- Speelhoeken afsluiten korte/halflangepass
- Druk zetten tegenstander face to face
- Druk zetten direct na balverlies of speler die u passeert (negatieve pressing)

TEAM TACTICS B+

- Vrijlopen: ruimte maken voor zichzelf
- Vrijlopen: ruimte maken voor medespeler
- Infiltratie naar de waarheidszone zonderbal en indien ruimte dit toelaat.
- Infiltratie met Give & Go
- Infiltratie naar waarheidszone met individuele actie
- Eerste actie diepgericht. Dan pas breed, vervolgens
- Stilstaande fases

TEAM TACTICS B--

- Doelpoging afblokken
- Gericht wegwerken voor doel
- Positieve en negatieve pressing op de baldrager
- Dekking door dichtstbijzijnde medespeler
- Recuperatie van de bal interceptie: anticiperen
- Stilstaande fases

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 4 JANUARI – MIDDENFEBRUARI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht, kracht bovenlichaam en onderlichaam met eigen lichaamsgewicht.
Blessurepreventie: Stabiliteit – proprioceptie

MENTAAL

- Zelfvertrouwen. Laat speler 2 positieve gedachten kiezen die hen persoonlijk kunnen oppeppen.
- Succesbeleving
- Winnaarsmentaliteit

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Houding bij balcontrole
- ...

INTEGRATIE DOELMAN

- Passeerbewegingen en passing →→ integratie in groep
- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging
- Stilstaande fases tegen: opstelling verdediging (muur bij vrije trap / zones en mandekking bij hoekschop)

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE: BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

BASICS B+

- Afwerken: Plaatsbal van dichtbij na controle/ na lage voorzet / op halfhoge bal
- Leiden en dribbelen – behendigheid Li&Re
- Snelheid bal aan voet met tegenstander achter/voor/zijwaarts
- Richtingswissels met tegenstander voor u / in de rug
- Passeerbeweging met tegenstander voor u/naast u
- Passing half lang/lang op lichaam en in de loop

BASICS B---

- Speelhoeken afsluiten korte/halflangepass
- Afweren dieptepass
- Afweren doelpoging
- Afweren voorzet

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bruikbare voorzet: hard tussen doelman en verdediger
- Bezetting voor doel (1^e & 2^e paal + 11meter)
- 1^e actie diepgericht na balverovering
- Eerst in breedte bewegen

TEAM TACTICS B---

- Waarheidszone beheersen: elke tegenstander bezet in waarheidszone+ efficiënte bezetting vrije spelers
- Druk zetten en afblokken dieptepass door dichtstbijzijnde speler
- Hoog blok zetten
- Mee schuivende doelman

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 5 MIDDEN FEBRUARI --- MAART

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid,
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht, kracht bovenlichaam en onderlichaam met eigen lichaamsgewicht.
Blessurepreventie: Stabiliteit – proprioceptie

MENTAAL

--- Lifestyle

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- **In overleg techniektrainer**
- Leiden: ...
- Dribbelen:
- Tegenstander voor : voorwaartse zone
- Tegenstander naast: zijwaartse zone
- Kap- en draaibewegingen

INTEGRATIE DOELMAN

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - anticiperen op voorzet
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp
- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL --- MEI

BASICS B+

- Gerichte controle op lage /halfhoge passing
- Bal afschermen
- Wegdraaien van de tegenstander in de controle
- Lage halflange pass Li/Re
- Halfhoge halflange pass Li/Re

BASICS B---

- Rugdekking door dichtstbijzijnde medespeler die druk zet op de balbezitter

TEAM TACTICS B+

- Doelkans creëren door individuele actie in waarheidszone
- Niet aarzelen om naar doel te trappen
- Bruikbare voorzet (doellijn halen en achteruitleggen naar infiltrerende speler)
- Bruikbare voorzet: hard tussen doelman en verdediger

TEAM TACTICS B+

- Hoog blok zetten
- Mee schuivende doelman
- Collectieve pressing: agressiever en korter druk zetten door meerdere spelers.

U13: ONTWIKKELINGSDOELEN

PERIODE:

BLOK 6 APRIL --- MEI

FYSIEK

Coördinatie: loopscholing, oog-hand/oog-voet coördinatie
Lenigheid: dynamische rekvormen
Uithouding: dmv kleine intensieve wedstrijdvormen op hoog tempo
Snelheid: Startsnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen
Kracht: duelkracht, sprongkracht, werpkracht, kracht bovenlichaam en onderlichaam met eigen lichaamsgewicht.
Blessurepreventie: Stabiliteit – proprioceptie

MENTAAL

--- Teamspirit (teambuilding)

ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

--- Houding bij passing en controle

INTEGRATIE DOELMAN

- Passing + balvaardigheden →→ als veldspeler
- Afwerken:
 - ballen pakken
 - anticiperen op voorzet
 - bij balverovering bal inspelen/inrollen/slingerworp
- Hoog blok: bespelen van ruimte in rug verdediging

U12/U13-Trainer

Deze trainer moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdscategorie als uitgangspunt neemt: hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op aanvaardbaar niveau. Als U12/U13 trainer hoef je minder te reageren op het moment zelf. Zij kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat elke U12/U13 trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren. De trainer van deze leeftijdsgroep reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

Ideeën/Tips voor de U12/U13-trainer

- Ook bij de U12/U13 is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef een toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkelingen staan voor de trainer voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties (van hun kind) belangrijker vinden.
- Stimuleer dat kinderen ook buiten het speelveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatiebehoefte van deze kinderen: wie kan de volgende week de bal al 50 keer hooghouden?, of wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen?
- Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor U12/U13 is zonde van de tijd.
- Gebruik de beschikbare tijd volledig om de speler te laten leren!
- Verplaats je als trainer in de speler, spreek kindertaal, durf een toneelstukje op te voeren op het trainingsveld en daag de speler uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen.
- Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1 tegen 1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Creatieve voetballers zijn nog steeds in de minderheid ten opzichte van de eenheidsworsten. Moedig in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan!
- U12/U13 spelers nemen snel het enthousiasme van hun trainer over.
- Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan tweebeinigheid. (Zowel rechts als het links)
- Train in een hoog trainingsritme. Sta niet te lang stil door een uitgebreide mondelinge uitleg.
- Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen dan één lange partij.
- Stimuleer spelers zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching veel vragen te stellen.

U12/U13-Trainer

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

U12/U13-Trainer

WEDSTRIJDACCENTEN

- Laat als trainer de opleiding domineren i.p.v. wedstrijden winnen. Zij moeten nog alles leren.
- Beloon de speler die de actie maakt en daardoor creativiteit in het spel legt
- Zoals ook bij de duiveltjes mag je de speler wijzen op het belang van de combinatie
→ MAAR!! Nooit de actie bekritisieren!! Wel **andere oplossingen aanreiken!!**
- Opwarming gebeurt progressief met licht loopwerk, passvormen met plaatswissels, trapvormen, lenigheid → tracht steeds te variëren.
- Doorlopende wissels zodat iedereen minstens 75% van de wedstrijd speelt.
- 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

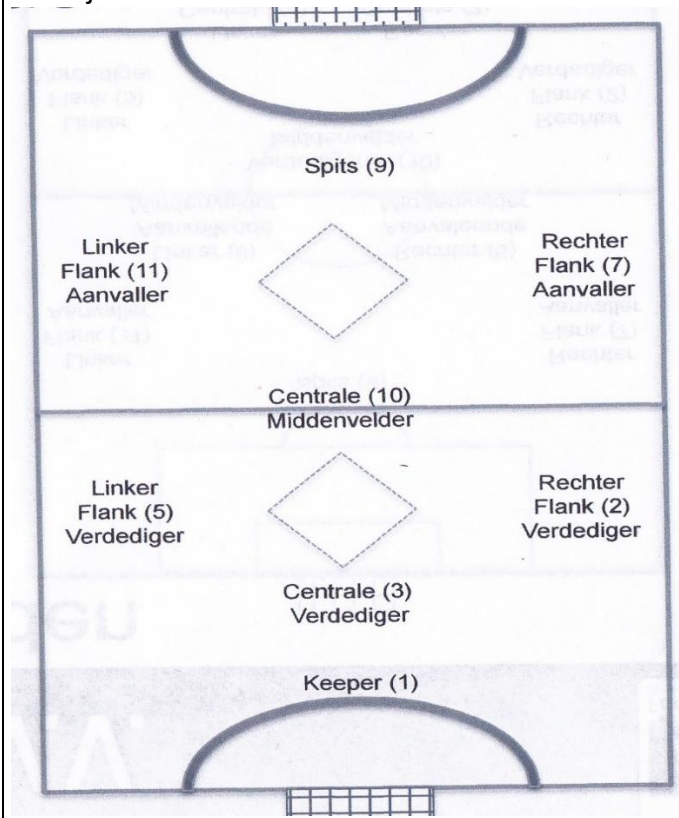
- Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst
- De spelers leren door het goede voorbeeld!!! Visuele observatie
- Gebruik maken van spel-, oefen- en wedstrijdvormen.
- **Geef huiswerk mee!!** (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens volgende training.

U12/U13: Specifieke info

VELDBEZETTING:

Lengte: 60m (max.) = 2 uitlijnen

Breedte: 50m (max.) = Middenlijn t/m kleine backlijn



AANDACHTSPUNTEN:

- Bij deze categorie schuiven wij de ruit van de duiveltjes naar voor en plaatsen drie verdedigende spelers achter de ruit
- Het is dan ook de bedoeling dat de ruit zoveel mogelijk in een aanvallende rol blijft spelen. Dit kunnen wij creëren door de drie verdedigend ingestelde spelers te laten schuiven in de ruimte achter de ruit
- Aanvallend kan er dan geïnfiltreerd worden door de AM en in mindere mate (maar wel aan te raden) door de CV
- Als de RFV of LFV naar buiten moeten dekken moet de VM inzakken tot op hoogte van de achterste linie.
- De keeper maakt de achterste ruit compleet na het inschuiven van CV en is zeer nuttig in de opbouw. Door goed mee te schuiven met de ploeg kan hij de rol van vrije verdediger aannemen.

U12/U13: Specifieke info

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

Concrete aandachtspunten bij de training, hoe leer ik ze positie spel? Waar let je op?

- Als je goed kijkt naar een U12/U13-wedstrijd zie je dat ze vaak alleen dieptepasses geven. 'Zoals de voeten staan, zo gaat de bal. Door tijdens de training te werken met allerlei dribbelvormen en kapbewegingen (Coervertechnieken) kun je hier veranderingen aanbrengen. Daarnaast kun je in positie spelen en partij spelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de balaanname.
- De ontwikkeling van de traptechniek is zeer belangrijk. Een U12/U13 wil vaak niet met het verkeerde been trappen, dit geeft immers meer kans tot mislukken. De trainer bemiddelt hierin en motiveert. Werk aan een juiste techniek: de stand van het standbeen, goed inzwaaien met het speelbeen, de bal op de juiste plaats raken, lekker uitzwaaien na het trappen. Op korte en wat minder lange trappen wordt binnenkant voet gebruikt; voor een verdere trap de volle wreef of binnenkant wreef. Buitenkant voet is een moeilijke trap, zelfs voor technisch begaafde spelers, bovendien is een bal met curve vaak moeilijker te controleren voor de medespeler die de bal aan moet nemen. Maar oefening baart kunst!
- Ook met het koppen hebben sommige miniemen nog wat problemen. Besteed aandacht aan de koptechniek door op allereerste plaats ze een juiste techniek aan te leren. Breng daarna in oefenvormen opdrachten in van alleen met het hoofd scoren, bijvoorbeeld via handbal, voorzetten vanuit een neutrale zone enz. Het gaat hierbij om de intentie van het willen koppen. Zodra ze wat ouder zijn wordt het koppen vanzelf beter en makkelijker te trainen. Maar overdrijf niet, de laatste publicaties over beschadigingen die bij het veelvuldig koppen kunnen optreden, spreken voor zich.
- Door het enthousiasme en enorme ijver sluipen vaak slordigheden in het spel, hoewel de technische vaardigheden redelijk tot goed beheerst worden. Breng meer rust in het spel van de U12/U13.
- Wanneer er nog op een hoopje gevoetbald wordt, besteed daar dan tijdens partij spelen op de training veel aandacht aan: breed houden of het groot houden van het veld als je de bal hebt!

U12/U13: Specifieke info

Uitgangspunten keuze oefenstof

- Het overheersende motief voor voetbal is vooral de spelbeleving van de match. Daarom moet er veel aandacht zijn voor spelvormen en kleine partijspelen, waarbij de kinderen leren ervaren wat samenwerking is en het belang er van inzien.
- Deze leeftijd (volwassene in notendop) is uitermate geschikt voor technische bewegingsvormen. Basistechnieken moeten voorop staan.
- Houd ook rekening met het gegeven dat het algemene coördinatievermogen nu sterk ontwikkeld kan worden. Laat ze veel bewegingservaring opdoen en zorg voor een goede bewegingsinstructie.
- De keuze van de oefenstof wordt ook nu al bepaald door wat er in de match gebeurt. Waar kan/moet je zo al op letten?

Enkele voorbeelden:

Je team heeft balbezit:

- Hoe is de balaanname van mijn spelers?
- Hoe wordt er gepast?
- Doet iedereen mee na de pass? (spelen/bewegen)
- Hoe is de veldbezetting?
- Hoe zijn de loopacties zonder bal?

Bij balbezit tegenstander:

- Wordt de bal snel afgepakt?
- Hoe worden passes opgevangen? (weggekoft)
- Wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal?

Bij balverovering:

- Kijk naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische vaardigheden.

Bij balverlies:

- Kijk of de speler zijn fout herstelt en hoe de andere spelers omschakelen.

Vervolgens is het de kunst om de gesignaleerde voetbalproblemen te vertalen in oefenstof. Vele herhalingen zorgen ervoor dat de voetbalproblemen worden opgelost.

- Enkele algemene punten waar je bij elke training op let zijn:
 - Wat is mijn doelstelling?
 - Zorg ik voor voldoende leermomenten?
 - Is beleving en plezier gegarandeerd?
 - Hou ik voldoende rekening met de leeftijd en het niveau van de spelers? (ruimte, afmetingen, vorm, weerstand, regels).

U12/U13: Specifieke info

Hoe leer ik goed positiespel aan? Eerste tactische beginselen

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

Aandachtspunten voor het **aanleren van goed aanvallend positiespel**:

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

Aandachtspunten voor het **aanleren van goed verdedigend positiespel**:

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

U12/U13: Specifieke info

Concrete aandachtspunten bij de training

- Een goed eigen voorbeeld is van groot belang. Geef bij elke instructie een goed eigen voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten (leeraccenten) in de beweging worden aangegeven.
- Hou controle op een correcte uitoefening van de opdracht. Corrigeer fouten in de beweging zowel individueel als groepsgewijs.
- Leg spelers uit waaróm een beweging zó uitgevoerd moet worden. Zo blijven ze beter gemotiveerd.
- Geef niet voortdurend eigen oplossingen, maar daag de uit bijvoorbeeld aan de hand van vragen stellen om zelf na te denken.
- Besteed veel aandacht aan het samenwerken met elkaar.
- Zorg dat je training goed voorbereid is en de organisatie staat! Begin snel aan de training, geef niet te veel uitleg vooraf en corrigeer als de oefening aan de gang is. Voordoen in plaats van bla-bla-verhaal.
- Coach situatief, zet de spelsituatie stop en benadruk vooral de goede uitvoering.
- Speel met tijd, ruimte (vak groter/kleiner) en spelregels om doelstellingen eerder te bereiken.
- Ook verdedigen (bal afpakken) hoort bij het voetbalspel.
- Vertaal trainingssituaties naar de wedstrijd.
- Stimuleer tweebenigheid.
- Verhoog vanuit coördinatie- en balgevoel oefeningen het bewegingstempo en de handelingssnelheid.
- Let op voldoende beleving en voetbalplezier, maar voorkom overdreven prestatiezucht door als trainer zelf op tijd te relativieren.
- Verbeter het aanleren van voetbalbasistechnieken zoals traptechnieken, aan- en meenemen, koppen enz.
- Leer tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, openen, open/gesloten aannemen, opendraaien, indraaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, bijsluiten, jagen, tweede bal veroveren, binnenste lijn, kaatsen, hard inspelen, overtal situatie, diepte voorkomen.

U12/U13: Specifieke info

Spelconcept

De opleiding staat zeker tot en met de U15 centraal. Het leveren van prestaties komt na de opleiding. Is dit niet het geval dan gaat de opleiding ten gronde door de prestatiezucht. Dus tot en met de knapen is training en de goede technische en tactische uitvoering tijdens de wedstrijden belangrijker dan het resultaat van de wedstrijd.

Een dubbele ruit is een veldbezetting die veel leermomenten garandeert. Maak een begin met het aangeven van taken die aan de verschillende posities in het elftal zijn verbonden via individuele gesprekken en wedstrijdbesprekingen. Stimuleer verzorgd voetbal met opbouw van achteruit.

Spelconcept bij U12/U13

Balbezit

- Opbouw van achter uit.
- Vleugelspelers al iets dieper (opbouw).
- Spitsen zo diep en breed mogelijk, spitsen en middenvelders mogen nooit op dezelfde lijn staan. Iedereen is aanspeelbaar!
- Vleugelspitsen gaan het 1:1 duel aan en geven een voorzet.
- Middenvelders zorgen voor ondersteuning.
- Overige spitsen zijn voor de goal na de voorzet.
- Goede veldbezetting.
- Driehoekjes maken.
- Het opjagen van de tegenstander in de rug.

Balbezit tegenstander

- Speelruimte klein maken.
- Zo snel mogelijk weer in balbezit komen. Direct druk zetten op de directe tegenstander. Let op: laat de tegenstander niet in je rug wegllopen.
- Het knijpen van de spelers aan de zijkanalen door elkaar rugdekking te geven.

Enige algemene uitgangspunten:

- Laat de spelers op deze leeftijd zelf over de uitvoering van spelhervattingen beslissen, maar bespreek achteraf wel de gemaakte keuzes.
- Vrij trappen ook eens kort nemen: begin weer te voetballen.
- Hoekschoppen afwisselen: kort – lang.
- Niet te ver uit elkaar spelen, zodat over de grond gespeeld kan worden en de linies elkaar kunnen ondersteunen.

U12/U13: Specifieke info

Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd:

- Geef taken aan het elftal; leer ze de basistaken die horen bij alle posities.
- Geef taken per individu/per speler.
- Geef de spelers de vrijheid, stimuleer eigen initiatief (zeker spitsen).
- Streef de punten na die genoemd zijn bij het spelconcept.
- Spelsysteem stap voor stap verbeteren.
- Geef na een verkeerde voetbaloplossing de desbetreffende speler(s) de juiste oplossing.
- Analyseer de wedstrijd en geef leermomenten tijdens de rust en de wedstrijd.
- Vooral bij minder getalenteerde spelers ebt de concentratie snel weg.

Spelers bij de les houden:

- Coach positief en laat spelers vooral eigen oplossingen zoeken.
- Spreek na afloop ouders er op aan als ze teveel het gedrag van hun kind in het veld willen beïnvloeden.
- Hamer op accepteren beslissingen van de scheidsrechter. In deze leeftijd is aandacht voor fair play-gedrag belangrijk.
- Zet zoveel mogelijk spelers in en besteed aandacht aan de wisselers.

U12/U13: TAKEN PER LINIE

ACHTERSTE LINIE NRS 1-2-3-5:

B-

- Speelruimte klein maken en knijpen.
- Tegenstander naar buiten dwingen.
- Voorzet op de flanken verhinderen.
- Hoe korter bij eigen doel , hoe scherper verdedigen.
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen.
- Geen onnodige fouten maken.

B+

- Geen onnodig balverlies.
- Juiste balsnelheid en verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen.
- Positioneel goed spelen ,breed tegenover elkaar, veld groot maken , oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen doel.
- Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt zijn en elkaar goed coachen

MIDDELSTE LINIE NR 10:

B-

- Niet gemakkelijk laten uitspelen.
- Dieptepas trachten te voorkomen.
- Tegenstander goed in de zone bespelen.
- Aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen.
- Niet onnodig met de bal lopen spelbepalend zijn(diep, breed ,vleugelverandering).

B+

- Controlerend spelen ,leiding geven.
- Steunspeler ,dienende rol voor spitsen.
- Afvallende en terugkerende ballen opvangen.
- Op juist moment rechtstreekse tegenstrever in duel 1/1 durven uitschakelen

VOORSTE LINIE NRS 7-9-11:

B-

- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te storen en jagen.
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen dieptepas voorkomen.

B+

- Door individuele acties, dribbelen en de nodige lef en creativiteit ,proberen te scoren.
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels.
- Afhaken en switchen.
- Bij voorzetten in de scoringszone zijn.

U12/U13: TAKEN IN B+ en B-

POSITIE	TAKEN IN BALBEZIT	TAKEN IN BALVERLIES
1 (Keeper)	• Keeper moet durven meevoetballen. • Hoog uit doel spelen en fungeren als libero	• Doelpunten voorkomen. • Positie kiezen ten opzichte van bal, tegenstander en medespelers
3 (C. verdediger)	• Positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger. • Geen ballen blind wegtrappen maar steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers. • Indien ruimte, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven en aanvallend meedoen . • Doelpoging ondernemen vanuit de 2 de lijn indien de gelegenheid zich voordoet.	• Veld klein maken (aansluiten). • Bal veroveren en inleveren . • Helpen bij rugdekking . • Flankverdedigers aansturen en coachen.
2 (Rechter flankverdediger) 5 (Linker flankverdediger)	• Positie kiezen en de ruimte groot maken. • Aanspelen van medespelers . • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven . • Aanvallend meedoen	• Dekken van aanvallers van de tegenpartij. • Bal veroveren en inleveren en/of actie maken. • Helpen bij rugdekking (veld klein maken)
10 (Centrale middenvelder)	• Aanspeelbaar maken voor balbezitter. • Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe. • Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval. • Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven . • Aanvallend meedoen . • Doelpoging ondernemen, indien de gelegenheid zich voordoet	• Rugdekking bij balverlies. • Coaching medespelers. • Bal veroveren en verdelen (veld klein maken)
7 (Rechter vleugel)	• Positie kiezen ten opzichte van verdedigers, veld lang maken .	• Tegenstander moeilijk maken in opbouw. • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel).

11 (Linker vleugel)	• Met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel. • Aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren . • Verzilveren van doelpogingen	• Helpen bij rugdekking (veld klein maken)
9 (Centrumspits)	• Zo diep mogelijk positie kiezen (maar toch aanspeelbaar zijn) . • Verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel. • Doelgericht zijn (kansen benutten). • Vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger	• Dekken van centrale verdediger van de tegenpartij. • Voorkomen van dieptepas. • Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel). • Helpen bij rugdekking (veld klein maken)

U12/U13: 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

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 positiespel.
- 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 kopspel 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 kopspel 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, ...)