

Opleidingsplan KSK MEEUWEN

Seizoen 2024-2025
POSTFORMATIE

Camps Gerry
Lox Eric
Loysch Dimitri
Swinnen Dave

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

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.

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.

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.

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

Trainer

Hij heeft een overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenkeuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid. Voor de wedstrijd kan hij ook een echt voetbalverhaal vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht zal moeten besteden aan het motiveren van zijn spelersgroep. Hij reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Goed kunnen communiceren is een van de belangrijkste eigenschappen van zo'n trainer. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers eist en verwacht. De trainer gebruikt de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook medeverantwoordelijk voelen voor de gang van zaken.

Ideeën/Tips voor de trainer

- Het beste is als er binnen de club een rode draad loopt van afspraken hoe je met elkaar omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er nooit mee gemarchandeerd worden.
- Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die gehele partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training.
- Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor sfeer en beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten: speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint, krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.
- Spelers zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groeponderweg bent en dat dus elke speler recht op s peeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf spelers een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten ze leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang.
- Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in beeld te brengen, kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als: wat wil je leren, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch/tactisch en mentaal gebied? We kennen al voorbeelden van vragenlijsten die worden gebruikt (Persoonlijk Opleidings Plan: POP's). Een afgeleide vorm is zeker bruikbaar. In de winterstop en op het einde van het seizoen kan zo'n vragenlijst een uitstekend vertrekpunt zijn bij een evaluatiegesprek.

Trainer

- Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie is het geen overbodige luxe om met meer trainers (bijvoorbeeld oud-spelers of een stagiair werkzaam te zijn).
- In kleinere groepen kun je ook specifieker werken.
- Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van de match. Direct na een match kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn..
- Bijvoorkeur een Uefa B-trainer.

Trainer

WEDSTRIJDACCENTEN

- Maakt je team voldoende gebruik van de specialisaties van je spelers?
- Waar en wanneer wordt druk uitgeoefend?
- Het individu is ondergeschikt aan het teambelang.
- Hoe is het rendement van handelen, ook voor wat betreft de mentale aspecten?
- Maakt je team voldoende gebruik van de tekortkomingen van je tegenstander en vooral ook van de sterke punten van het eigen team?

TRAININGSACCENTEN

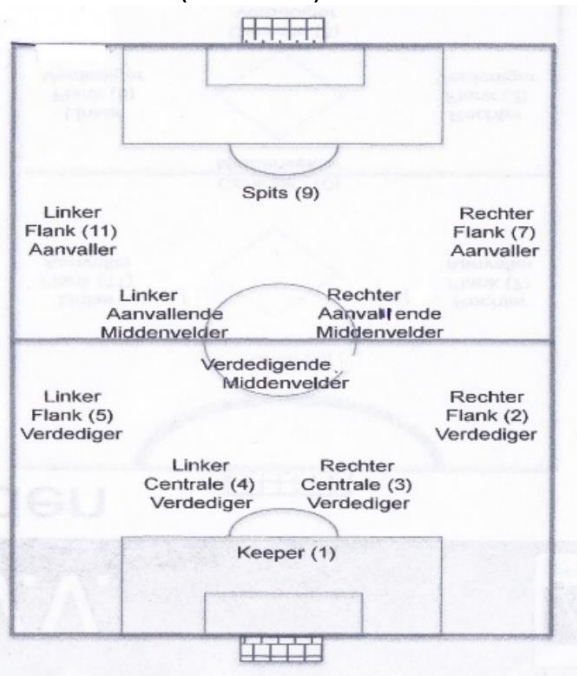
- Uitgangspunt is: alles met de bal.
- Zorg dat de gekozen oefenstof garant staat voor spelplezier.
- Kies voor de oefeningen elementen van het spelconcept.
- Verwerk de spelbedoeling, de spelbenadering.
- Waarborg de individuele progressie in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en Coaching.
- Werk en laat de speler werken aan zijn niveau (eigen vaardigheid, tactiek, mentaliteit en hoge concentratie).
- Ben flexibel als coach.
- **De psycholoog in de trainer is hier van groot belang.**

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.

Specifieke info

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

Deze leeftijdsperiode kenmerkt zich toch ook door een golfbeweging in motivatie en soms zelfs per training. Kijk daarom of een groep tijdens een training een bepaalde oefening wel of niet aankan. Fingerspitzengefühl is onontbeerlijk. Het vereist van de trainer toch enige creativiteit in het vinden van aangepaste oefenvormen. De eerder geformuleerde kenmerken van deze leeftijdsgroep spelen hier een grote rol. Veel wedstrijdelementen dus! Daarnaast is het resultaat van het lezen van de wedstrijd een belangrijk vertrekpunt evenals het gekozen spelconcept en zeker de sfeer in het team.

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.

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.

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.

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.

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.

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>	<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.

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, ...)

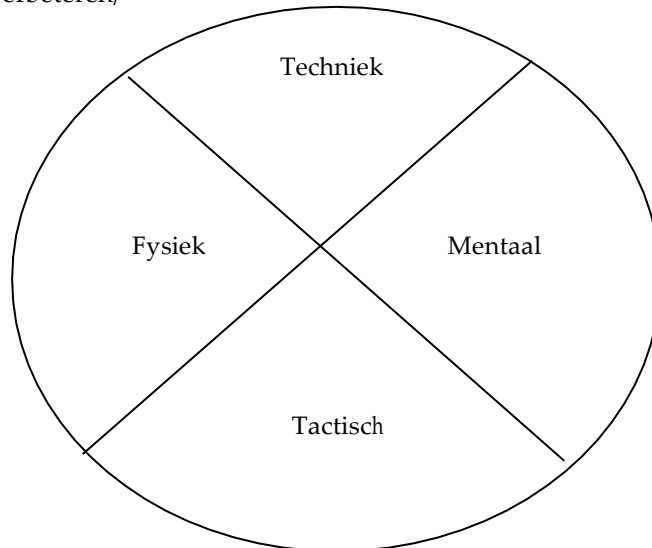
Persoonlijk Opleidings Plan, geënt op 'voetbal'

Start met uitleg aan de speler van:

- Wat is de bedoeling
- Over welke periode gaat het
- Wat is de rol van de coach in dit gesprek

Vragen aan de speler:

- 1: Wat wil je bereiken/ Wie wil je zijn/worden?
- 2: Wat is je positie binnen het team?
Op welke positie wil je spelen?
- 3: Wat zijn je kwaliteiten?
Waar ben je goed in?
- 4: Wat zou je willen verbeteren/



- 5: Wat maakt jou nog een betere voetballer?
- 6: Wat ga je doen om die punten te verbeteren?
- 7: Zijn er redenen waarom je dit niet zou kunnen doen?
- 8: Wanneer ga je dat doen?
- 9: Hoe zeker ben je van jezelf dat je die acties gaat doen?
(Score 0 – 10)
- 10: Wanneer heb je gefaald? Welke punt(en) vind je het belangrijkste?
- 11: Wie is verantwoordelijk? (Wie is de baas van dit plan?)
- 12: Handtekening en foto van de afspraak