

Technisch Jeugdplan

Vooraf:

- Een belangrijk speerpunt is het blijven verbeteren van de jeugdopleiding met het uiteindelijke doel om het aantal jeugdspelers die naar het eerste elftal doorstromen te verhogen. Dit zal de komende jaren de grootste uitdaging blijven. Het zelf opleiden van jeugd en een goed functionerende jeugdafdeling zijn immers van doorslaggevend belang voor het succes van de gehele vereniging. Het plan zal voortdurend getoetst worden aan de praktijk zodat waar nodig het plan kan worden aangepast.
- De trainers beslissen in samenspraak wie en wanneer er doorgeschoven moet worden en niet de ouders.
- Alle geselecteerde spelers tot en met de U17 moeten minstens 50% van de wedstrijd spelen.

Debutantjes (U6)

Bij de U6 passen we maximaal de principes van het dribbelvoetbal toe. Meer info op http://www.voetbalvlaanderen.be/sites/default/files/pdf/vfv/demodagen_2v2_algemeen.pdf

Doelstellingen

- Algemene balvaardigheden zoals trappen, werpen en vangen van een bal (oog-hand en oog-voet coördinatie)
- Bal leiden en dribbelen met accent op scoren
- 1 tegen 1 duel
- Bal afnemen/scoren beletten
- Snel reageren
- Speler toont grote spontaniteit en plezier

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

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

1ste fase: Kinderen spelen met de bal naast elkaar.

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

LICHAAMS- EN BALBEHEERSING

1° fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden

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

2° fase

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

B-: De bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • KRACHT:
heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID:
meestal grote lenigheid • UITHOUDING:
erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie) | <ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID:
reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE:
- weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef,
- vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) |
|---|--|

MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE

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

Duiveltjes (U7 tot U9)

Spelformatie

Bij de duiveltjes wordt gespeeld in een '1-1-2-1-formatie' in ruitvorm. De spelers zullen worden opgesteld volgens onderstaande afbeelding:



- 3: Centrale verdediger
- 7: Rechter flankaanvaller
- 9: Centrumspits
- 11: Linker flankaanvaller

Bij balbezit op de eigen helft wordt de eenvoudige opbouw gestimuleerd en ligt het accent op zuivere passing, dit zowel met de rechter als de linkervoet. Ook de keeper voetbalt mee. De keepers moeten eerst een voetballende oplossing zoeken bij balonderschepping. Enkel als deze niet voorhanden is trapt hij de bal uit. De flankaanvallers gaan open en zorgen dat ze bereikbaar zijn. Op de aanvallende helft moeten de spelers vooral met durf en lef spelen. Vooral op de flanken worden de spelers vrijgelaten om de dribbel aan te gaan. De verdediger blijft niet hangen, maar sluit aan tot ter hoogte van de middenlijn zodat hij aanspeelbaar is om de aanvallend ingestelde spelers te ondersteunen.

Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtste speler bij de bal zoekt de balbezitter op. De eerste speler die stoort laat zich niet uitschakelen. Indien spelers

verdedigen moeten ze zo lang mogelijk recht blijven staan. De spelers die niet storen knijpen naar binnen naar de zijde waar de bal zich bevindt (speelhoeken afsluiten).

Bij duiveltjes is het belangrijk dat iedereen op verschillende posities leert spelen. De trainers moeten erop letten dat niet alleen iedereen evenveel speelminuten krijgt, maar dat het ook niet altijd dezelfde spelertjes zijn die op de bank moeten starten.

De nadruk wordt gelegd op een goede technische uitvoering: gebruik linkse en rechtse voet, steunvoet achter de bal, balaanname links en rechts inspelen en omgekeerd, Coervertechnieken (meer informatie te verkrijgen op aanvraag) enzovoort.

Taken per positie

Nummer 1: Keeper

De keeper zal verplicht worden naast zijn taken als doelman ook mee te voetballen.

Nummer 3: (Voetballende) Centrale verdediger

De verdediger blijft in principe achter de bal en geeft steun aan de balbezitter (niet achteraan blijven, maar opschuiven tot aan middenlijn). Hij blijft centraal bij de hoekschoppen voor zijn ploeg en neemt een mannetje bij hoekschoppen tegen. De vrije trappen rond het middenveld zijn voor zijn rekening.

Nummers 7 en 11: Vleugelaanvallers

De flankaanvaller neemt zijn volledige flank voor zijn rekening en verzorgt de intrappen/indribbelen. Bij een corner tegen op zijn flank neemt hij de 1^{ste} paal. Als de corner op de andere flank gegeven wordt neemt hij een mannetje.

Nummer 9: Centrumspits

Als zijn ploeg in balbezit is bevindt hij zich altijd op de helft van de tegenstander, bij balverlies plooit hij terug tot ongeveer aan de middenlijn. Indien er een corner voor de tegenpartij is kan hij ofwel vooraan blijven en de verdediger afdekken (tussen verdediger en eigen doel), of neemt hij een mannetje voor doel. Bij een vrije trap voor de tegenpartij gaat hij voor de bal staan.

Doelstellingen U7/U8/U9

- Balgewenning:
 - o Leiden van de bal binnen- en buitenkant voet links en rechts
 - o Bal met de voetzool meenemen
 - o Aanname bal links en rechts over de grond, binnen- en buitenkant voet, voetzool
 - o Aanname bal links en rechts van een stuitende of hoge bal, voetzool
 - o Pas geven met links en rechts binnenkant voet (10m)
 - o Pas geven met links en rechts wreef (10m)
 - o Pas geven met links en rechts buitenkant voet 10m)
 - o Na aanname van de bal van richting veranderen, links, rechts en omdraaien
 - o Passeerbeweging/dribbel rechts en links met schijnbeweging, overstap, schaar, 1-2 beweging
 - o Afwerken op doel
 - o Coördinatieoefeningen
- Wedstrijden:

- o Aandacht voor discipline
 - o Meevoetballende keeper
 - o Opbouw van achteruit
 - o Geen vaste posities
 - o Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie
 - o **We zetten geen hoge druk bij deze leeftijd, we vragen ook aan de tegenstander om eerst pas vrij te laten**
- Mentaal
 - o Beseffen dat voetballen een teamsport is: winnen en verliezen doe je samen!
 - o Leren accepteren dat ieder individu anders is en daar respect voor hebben
 - o Leren dat er getraind moet worden om een goede prestatie te kunnen leveren
 - o Beslissingen van trainers, leiders en scheidsrechters leren accepteren
 - o Wisselbeurten horen er ook bij: iedereen wil graag voetballen!

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

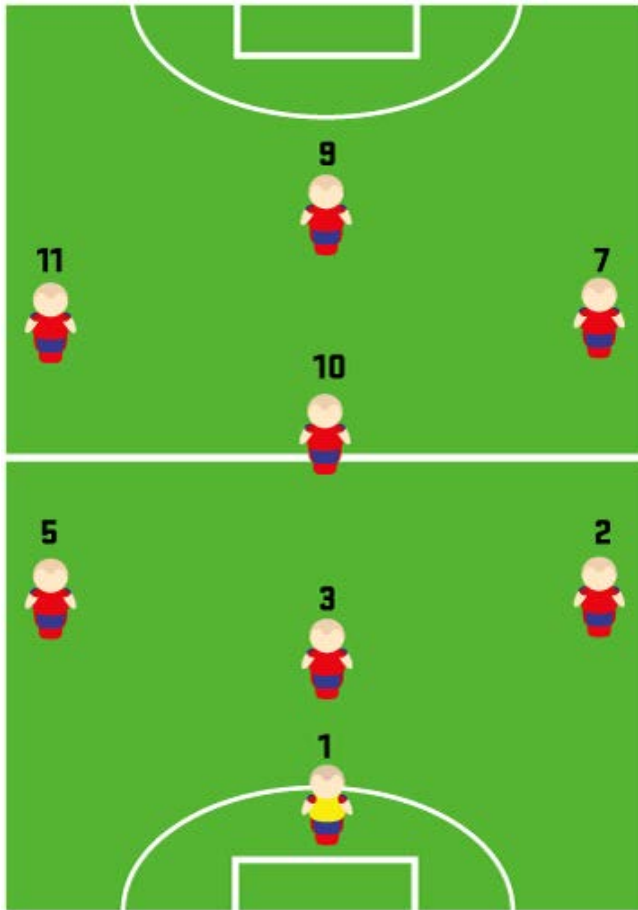
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter

BASICS		TEAMTACTICS	
B ⁺	B ⁻	TT ⁺	TT ⁻
- leiden en dribbelen - korte passing - controle op lage bal - doelpoging tot 10m (dichtbij) - doelpoging op lage voorzet - vrij en ingedraaid staan - vrijlopen: aanspel-baar zijn door vrije ruimte te zoeken - inworp	- druk zetten, duel of remmend wijken - opstelling tussen tegenspeler en doel - korte dekking op korte pass - interceptie of afweren van korte pass	1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) 15. een doelmans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmans	5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID : meest gunstige periode UITHOUDING : de omvang van de training voldoet	SNELHEID : - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen COORDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	- Wordt leergierig - Concentratie neemt toe - Is bereid om deel uit te maken van een team	

Preminiemen (U10 tot U13)

Spelformatie

Onze preminiemen spelen '1-3-1-3-formatie' volgens zonesysteem. De spelers zullen op het veld verschijnen volgens volgende afbeelding:



1: Keeper

- 2: Rechter flankverdediger
- 3: Rechter centrale verdediger
- 5: Linker flankverdediger
- 7: Rechter flankaanvaller
- 9: Centrumspits
- 10: Aanvallende middenvelder
- 11: Linker flankaanvaller

Net zoals bij de duiveltjes ligt het accent bij preminiemen op een eenvoudige opbouw en een zuivere passing met de linker- en rechtervoet. De keeper krijgt ook voetballende taken mee en zal trachten uit te voetballen via de flankspelers die makkelijk aanspeelbaar moeten zijn door het spel breed te houden in balbezit. Op de helft van de tegenstander moeten de flankspelers met durf en lef spelen en een dribbel niet schuwen. Door in een dubbele ruit te spelen kunnen er heel wat 'driehoeken' gemaakt worden waardoor het aanspelen van een ploeggenoot vereenvoudigd wordt. Ten laatste is het niet de bedoeling dat de verdedigers achteraan blijven. De centrale verdediger zal opschuiven tot aan de middenlijn en de flankverdedigers zullen, als ze daartoe de mogelijk krijgen, over de flankaanvallers gaan om zo ook voor doelgevaar te zorgen.

Bij balverlies groeperen de spelers zich terug tot een compact blok. De dichtste speler bij de bal zoekt de balbezitter op. De eerste speler die stoort laat zich niet uitschakelen. Indien spelers verdedigen moeten ze zo lang mogelijk recht blijven staan. De spelers die niet storen knijpen naar binnen naar de zijde waar de bal zich bevindt (speelhoeken afsluiten).

Bij preminiemen is het net zoals bij duiveltjes belangrijk dat iedereen op verschillende posities leert spelen. De trainers moeten erop letten dat niet alleen iedereen minimum 50% van de wedstrijden speelt, maar dat het ook niet altijd dezelfde spelertjes zijn die op de bank moeten starten. De nadruk wordt gelegd op een goede technische uitvoering: gebruik linkse en rechtse voet, steunvoet achter de bal, balaanname links en rechts inspelen en omgekeerd.

Taken per positie

Nummer 1: Keeper

De keeper zal verplicht worden naast zijn taken als doelman ook mee te voetballen. Hij zal ook starten met aanleren van goede coaching van zijn verdediging. Vrije trappen in en rondom het doelgebied zijn voor zijn rekening.

Nummers 2 en 5: Flankverdedigers

Deze stellen zich op aan de eerste paal indien er een corner tegen is op hun flank. Wordt een corner gezet door de tegenstander op de andere flank zullen ze een mannetje nemen. Naast hun verdedigende taken zullen ze geregeld over hun flankaanvaller gaan om voor doelgevaar te zorgen. De inworpen op hun flank zijn allemaal voor de rekening van de flankverdediger.

Nummer 3: (Voetballende) Centrale verdediger

De verdediger blijft in principe achter de bal en geeft steun aan de balbezitter (niet achteraan blijven, maar opschuiven tot aan middenlijn). Hij blijft centraal bij de hoekschoppen voor zijn ploeg en neemt een mannetje bij hoekschoppen tegen. De vrije trappen centraal rond het middenveld zijn voor zijn rekening.

Nummers 7 en 11: Vleugelaanvallers

Zorgt voor dreiging op zijn flank door zijn rechtstreekse man uit te schakelen en voor te zetten of naar binnen te knijpen. Indien er een aanval is over de andere flank zal hij de zone ter hoogte van de 2^{de} paal voor zijn rekening nemen. Bij balbezit houdt hij het spel breed door tegen de flank te kleven. Bij een vrije trap tegen op zijn flank zal hij (eventueel samen met de nummer 9) in de muur komen te staan.

Nummer 10: Aanvallende Middenvelder

Is de centrale speler, de draaischijf van de ploeg. Hij zal zowel verdedigende als aanvallende taken op zich moeten nemen. Dit wil zeggen dat hij bij een corner tegen ook een mannetje zal moeten nemen.

Nummer 9: Centrumspits

De centrumspits blijft voortdurend de voorste man. Bij een hoekschop tegen zal hij voor de centrale verdediger plaatsnemen zo diep mogelijk op de eigen helft. Bij balverlies plooit hij terug tot 10m voor de middenlijn. Bij vrije trappen tegen op een gevaarlijke plaats staat hij, samen met een vleugelaanvaller, in de muur.

Doelstellingen U10 – U13

- Vaardigheden
 - o Herhaling vaardigheden Duiveltjes (U7, U8, U9)
 - o Duel 1-1 en 2-2
 - o Bewegen na het spelen van de bal (bewegen zonder bal)
 - o Diverse passeerbewegingen
 - o Aandacht voor het positiespel
 - o Aandacht voor discipline
 - o Coördinatie en duelkracht
 - o Dynamiek en tempo bij (bal)oefeningen (groter bij U13)
 - o Voorzetten kunnen geven (vooral bij U13)
 - o Ontwikkeling kopspeel (vooral bij U13)
 - o 1-tijdsvoetbal (vooral bij U13)
- Wedstrijd
 - o Meevoetballende keeper
 - o Opbouw van achteruit
 - o Aanval via de flank
 - o Druk zetten op de tegenstrever
 - o Geen vaste posities
 - o Creativiteit, dribbelen kan en mag op elke positie
 - o Fair play
- Mentaal
 - o Herhaling mentale vaardigheden Duiveltjes (U7, U8, U9)
 - o Spreken op het veld, coachen van medespelers
 - o Verantwoordelijkheid naar het team inzake trainen, spelen en het volgen van regels
 - o Wedstrijdinstelling en -beleving, willen winnen
 - o Kennis van de spelregels willen opdoen

K+7/K+7 (preminiemen en miniemen)	U10 Toepassing 2/2 & 5/5 U11 Uitbreiding naar halflang spel U12 U13	Football as a halflong passing game without off-side rule
--	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11) en 20 meter (U12/U13)

BASICS		TEAMTACTICS	
B ⁺	B ⁻	TT ⁺	TT ⁻
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 6. geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt 10. een lijn overslaan bij passing diep (2de graad) 11. infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) 12. infiltratie zonder bal : give & go 13. infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies	6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door dichtste medespeler 10. een meeschuivende doelman (hoge positie) 13. de bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

Knapen (U15)

Spelformatie

Wij kiezen ervoor om in een '1-4-3-3-formatie' aan te treden met de principes van het zonevoetbal. Dit wil zeggen dat de spelers opgesteld zullen staan zoals op de onderstaande afbeelding.



- 1: Keeper
2: Rechterflankverdediger
3: Rechter centraleverdediger
4: Linker centraleverdediger
5: Linkerflankverdediger
6: Rechterverdedigendemiddenvelder
7: Rechterflankaanvaller
8: Linkerverdedigendemiddenvelder
9: Centrumspits
10: Aanvallendemiddenvelder
11: Linkerflankaanvaller

Waarom 1-4-3-3-formatie?

Dit spelconcept leent er zich perfect toe om aan de jeugdspelers hun taken op het veld duidelijk te maken. In een 1-4-3-3 creëert men een maximaal aantal mogelijkheden voor driehoeksspel en een efficiënte bezetting van de ruimte, dit zowel bij Balbezit (B+) als bij Balbezit Tegenstander (B-). Vanuit dit spelconcept kan er ook snel omgeschakeld worden van B+ naar B- en omgekeerd. We geven de voorkeur aan een verdediging van 4 spelers zodat de gehele breedte van het terrein gemakkelijker kan verdedigt worden. Het is de bedoeling dat er uitverdedigt en ingeschoven wordt door alle 4 de verdedigers zodat hun opbouwende kwaliteiten verbeterd worden. Ten laatste is het voor de verdedigers belangrijk elkaar goed te coachen omdat ze zullen geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders wat bij individuele mandekking niet het geval is. Op het middenveld opteren we voor 3 centrale middenvelders die in een driehoek met de punt naar voren worden opgesteld. Zo willen we terug echte spelverdelers (de zogenaamde

nummer 10's) opleiden. De controlerende middenvelders (nummers 6 en 8) zullen op hun beurt gestimuleerd worden in te schuiven (wel nooit alle 2 tegelijk) en taken over te nemen.

Vooraan spelen we met een 3-spitsensysteem. Daardoor worden er in de waarheidszone meer aanspeelpunten gecreëerd in de voet waardoor de fysieke arbeid daalt. De buitenspelers zullen gestimuleerd worden om de actie te maken van op hun flank. De diepe spits fungeert als een targetman (aanbieden en terugleggen), een diep vrijlopende aanvaller (in de rug van de verdediging) en als afwerker vóór doel. Tenslotte zal er ook gehamerd worden om steeds de voetballende oplossing te vinden (= creativiteit). Het concept van zonevoetbal laat de spelers toe spelsituaties beter te lezen en de juiste keuzes te maken. Ze zullen de mogelijkheid krijgen om meer initiatief te nemen. Het collectief spel zal verbeterd worden op defensief en offensief vlak. Ten laatste zal hun communicatie- en concentratievermogen sterker geoptimaliseerd worden.

Taken per positie

Nummer 1: Keeper

Wij opteren voor een meevoetballende keeper. Deze vervult twee rollen: die van doelman en laatste man. Naast zijn taken als doelman, neemt de keeper dus deel aan het spel rondom het strafschopgebied en kan een counter opzetten door een lange steekpass te geven op diepgaande spelers. Hij is ook niet bang om eens met de bal aan de voet op te komen. Wanneer hij de mogelijkheid heeft zal hij bij spelhernemingen altijd een vrijstaande verdediger zoeken om zo de opbouw van achteruit te verzorgen. Tevens zal hij actief zijn troepen coachen omdat hij het beste overzicht heeft op het veld van alle 11 spelers. Dus hij moet duidelijk en tijdig aangeven wanneer er bijvoorbeeld wordt uitgelopen, een verdediger moet ingrijpen of er meer aangesloten moet worden. Op deze manier moet de doelman ook beter in staat zijn om zijn concentratie te bewaren mocht hij niet veel werk hebben.

Nummers 2 en 5: Flankverdedigers

Op Verdedigend vlak zal hij de vleugelaanvaller van de tegenpartij moeten dekken en indien hij gepasseerd wordt zich herstellen naar het centrum. Als hij geen directe tegenstander heeft moet hij zijn positie dekken. Wanneer er een aanval over de andere vleugel verloopt zal hij rugdekking moeten geven aan het centrum. De flankverdediger krijgt in het moderne voetbal een steeds belangrijkere taak. Niet alleen wordt er van hem verwacht dat hij zijn verdedigende taken uitvoert, maar ook dat hij lange rushes langs de zijlijn maakt om aanvallende acties te ondersteunen. Hoewel hij in de eerste plaats verdediger is, wordt er van hem verwacht dat hij mee opkomt om het speelveld breed te houden. Hij zal, als hij daar de mogelijkheid toe krijgt, regelmatig acties langs de zijlijn maken om aanvallen te ondersteunen door bijvoorbeeld zijn man uit te spelen, de achterlijn te halen en een voorzet te geven. In de spelopbouw is hij dus een belangrijke pion want hij zal zich ook moeten vrijlopen om aanspeelbaar te zijn wanneer de doelman of centrale verdediger de bal heeft. Wanneer hij dan de bal krijgt zal hij zoveel mogelijk terreinwinst proberen te boeken en slechts in uiterste nood de lange bal te hanteren.

Nummer 3: (Voetballende) Centrale verdediger

Dit is de voetballende centrale verdediger. In de eerste plaats is hij verantwoordelijk voor het afstoppen van de aanvallers van de tegenstanders en het uitverdedigen van de bal in gevaarlijke situaties. Verdedigend blijft hij op één lijn spelen met zijn partner in het centrum en probeert hij aanvallende acties te ontregelen, spitsen te dekken en de bal uit het strafschopgebied te houden. Hij geeft ook rugdekking aan de andere verdedigers. Op opbouwend en aanvallend vlak probeert

hij met lange splijtende steekpasses de counter te zoeken of loopt hij zich vrij (ook in achterwaartse richting) om aanspeelbaar te zijn voor zijn doelman of vleugelverdediger.

Nummer 4: Centrale verdediger

De centrale verdediger is verantwoordelijk voor het afstoppen van aanvallers van de tegenstander en het uitverdedigen van de bal. Bij een aanvallende speelwijze dient hij ook in staat te zijn de bal in de ploeg te houden en af te geven aan creatievere spelers. Net zoals de andere verdediger moet hij zich dus ook vrijlopen. Hij speelt op één lijn met zijn partner in het centrum en probeert aanvallende acties te ontregelen, spitsen te dekken en de bal uit het strafschopgebied te houden.

Nummer 6 en 8: Verdedigende (controlerende) middenvelder

Dit is spelmaker vóór de defensie. Hij speelt tussen de verdediging en het middenveld en probeert aanvallen op te zetten met op maat gesneden passen naar ploeggenoten. Regelmatig zal hij, in samenspraak met de andere verdedigende middenvelder, mee naar voren trekken om het spel hoger te verdelen en ruimte te zoeken voor een afstandsschot. Op deze manier zal hij ook aanspeelbaar zijn voor teruggpasses van aanvallender ingestelde spelers. Hoewel hij in de eerste plaats een creatieve speler is, dient hij ook verdedigend zijn rollen te vervullen en ballen te onderscheppen of opkomende middenvelders van de tegenpartij te dekken. Hij zal ook rugdekking geven aan de andere verdedigende middenvelder.

Nummers 7 en 11: Vleugelaanvallers

Een vleugelspits probeert zijn rechtstreekse verdediger te passeren. Hij moet dus beschikken over een goede techniek en veel snelheid. Als de ploeg in de aanval is moet de vleugelspits dicht tegen de zijlijn voetballen zodat hij het spel breed houdt en snel de diepte kan opzoeken om de achterlijn te halen. Hij veroorzaakt chaos in de verdedigende linies van de tegenstander door op doel te schieten, steekpasses/voorzetten te geven en druk te zetten op de flankverdedigers. Verdedigend is hij verantwoordelijk voor het dekken van de flankverdediger van de tegenstander als deze zich aanvallend manifesteert.

Nummer 10: Aanvallende Middenvelder

Hij zal fungeren als een echte 'numero 10'. Dit wil zeggen dat hij een vooruitgeschoven spelmaker zal zijn die centraal op het middenveld speelt tussen de aanvalslinie en het middenveld. Regelmatig zal hij eens uitwijken naar de flanken. Hij zorgt ervoor dat hij altijd aanspeelbaar is door de vrije ruimtes op te zoeken zodat hij kan strooien met voorzetten en passes of kan aanleggen richting doel als hij daarvoor de kans krijgt. Hij is een heel belangrijke pion bij de omschakeling van verdedigen naar aanvallen. Daarom is het ook belangrijk dat hij bij balbezit van de tegenstander aanspeelbaar blijft.

Nummer 9: Centrumspits

Dit is een speler met een groot killersinstinct. Hij ligt voortdurend op de loer op de laatste lijn van de tegenstander om diep te gaan of snel uit de dekking te kunnen komen. Daarvoor kan hij ook regelmatig eens 'express' buitenspel lopen. Ondanks zijn belangrijkste doel scoren is zal hij ook het duel moeten opzoeken met zijn rechtstreekse belager of een voorzet/pass te geven als dit nodig is. Hij positioneert zich veelal in de as van het veld om in en rondom het strafschopgebied een woelwater te zijn. Om wat variatie in zijn spel te brengen kan hij regelmatig eens afhaken naar het middenveld om zo ruimte te creëren voor opkomende medespelers of zelf de ruimte benutten die een terugblijvende vleugelaanvaller heeft gemaakt

(in gaten duiken). Zijn verdedigende taken zijn te verwaarlozen, al zal hij wel mee moeten druk zetten als de tegenpartij probeert uit te voetballen anders heeft het geen zin dat de vleugelaanvallers pressing zetten.

Doelstellingen

- Vaardigheden
 - o Herhaling vaardigheden Preminiemen en Miniemen (U10, U11, U12, U13)
 - o Positiespel
 - o Conditietraining met bal
 - o Krachttraining
 - o Tekortkomingen bijschaven
 - o Zelfdiscipline
 - o Wedstrijdanalyse met de trainer
- Wedstrijd
 - o Meevoetballende keeper
 - o Opbouw van achteruit
 - o Druk op de tegenstrever
 - o Positiespel bij balbezit/balverlies
 - o Coachen van medespelers
 - o Snelle analyse van de directe tegenstrever
 - o Aanwakken winnaarsmentaliteit
 - o Het spelen van verschillende systemen
 - o In staat om individuele opdrachten uit te voeren
 - o Fair play
- Mentaal
 - Coachen
 - Discipline
 - Winnaarsmentaliteit
 - Zich in dienst van het team willen stellen
 - Verantwoordelijkheid voor het teambelang willen dragen
 - Op resultaat willen/kunnen spelen
 - Eigen specifieke kwaliteiten benutten om het wedstrijdresultaat te beïnvloeden

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

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B ⁺	B ⁻	TT ⁺	TT ⁻
- lange passing - controle op hoge bal - doelpoging vanaf 20m (ver) - doelpoging op hoge voorzet - vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken - vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) - directe vrije trap	- speelhoeken afsluiten - korte dekking op lange pass - interceptie of afweren van lange pass - onderlinge dekking - directe vrije trap	3. driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) 5. ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan 7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen 8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen 17. subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt. 20. diepte induiken maar opgelet off-side 23. balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht 24. diep blijven spelen	1. speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m) 2. evenredige onderlinge afstand 3. HOOG BLOK: av & mv bevinden zich tussen de middellijn en strafschoopgebied van de tegenstander 4. centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 8. geen kruisbeweging met naburige speler maken 9. het schuiven en kantelen van het blok 16. een voorzet beletten 17. een eindpass in de diepte beletten : centrum afsluiten 23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen LENIGHEID: grote algemene stijfheid UITHOUDING: omvang van training + korte duurinspanningen met bal (opw) → 20sec regel !!	SNELHEID: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)	- Beoordelingsvermogen stijgt - Heeft eigen mening - Gedingsdrang neemt toe	

Scholieren (U17)

Spelformatie

De spelformatie bij U17 is gelijk aan die bij de U15

Taken per positie

De taken per positie bij U17 zijn gelijk aan die bij de U15

Doelstellingen

- Vaardigheden
 - o Herhaling vaardigheden Preminiemen en Miniemen (U10, U11, U12, U13)
 - o Positiespel
 - o Conditietraining met bal
 - o Krachttraining
 - o Tekortkomingen bijschaven
 - o Zelfdiscipline
 - o Wedstrijdanalyse met de trainer
- Wedstrijd
 - o Meevoetballende keeper
 - o Opbouw van achteruit
 - o Druk op de tegenstrever
 - o Positiespel bij balbezit/balverlies
 - o Coachen van medespelers
 - o Snelle analyse van de directe tegenstrever
 - o Aanwakkeren winnaarsmentaliteit
 - o Het spelen van verschillende systemen
 - o In staat om individuele opdrachten uit te voeren
 - o Fair play
- Mentaal
 - Coachen
 - Discipline
 - Winnaarsmentaliteit
 - Zich in dienst van het team willen stellen
 - Verantwoordelijkheid voor het teambelang willen dragen
 - Op resultaat willen/kunnen spelen
 - Eigen specifieke kwaliteiten benutten om het wedstrijdresultaat te beïnvloeden

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

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B ⁺	B ⁻	TT ⁺	TT ⁻
Vervolmaking via individuele training		9. diagonale in & out passing naar zwakke zone 16. een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel 18. Efficiënte bezetting: 1ste – 2de paal, 11m en 16m 19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/uit blok) 25. in blok spelers : enkelen infiltreren (= SPRINT)	14. collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie 18. Efficiënte bezetting: defensieve T-vorm 19. kortere dekking in waarheidszone (split-vision) 20. geen systematische off-side door stap te zetten 22. een hoge compacte T-vorm (3 of 4sp's+K) 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. niet T-vorm : zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)		- Toont minder zelfvertrouwen - Gaat op zoek naar eigen IK - Zet zich af tegen normale waarden - Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen	
SNELHEID: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole			

Jeugdkeepers

De keeper is evenveel onderdeel van een team als gelijk welke andere speler. Daarom vinden we het binnen onze jeugdwerking heel belangrijk dat ook zij een degelijke specifieke opleiding krijgen. We streven er naar om elke keeper van deze trainingen te voorzien. Al is het natuurlijk ook belangrijk dat hij meetraint met zijn eigen team. In het moderne voetbal moeten keepers kunnen meevoetballen. Specifieke keeperstraining wordt bij ons gegeven vanaf bij de duiveltjes U8.

Voor de keepers is een apart opleidingsplan gemaakt. Ook te raadplegen op onze website of bij navraag aan de jeugdcoördinatoren