VOETBALVERENIGING
K.KALMTHOUT SK

Technisch Jeugdplan K. Kalmthout SK

Revisie B / 29 september 2015

“Met plezier leren voetballen”

Opgesteld door de Sportieve Cel (SC) van K. Kalmthout SK

K.KALMTHOUT SK
Groeneweg 70
2920 Kalmthout

T +32 (0)476 47 65 23
E sponsoring@kkalmthout.be
W www.kalmthoutsk.be

Bankrekening : BE53 1458 0906 6753
BIC: GEBABEBB
BTW-nummer: BE 0440741868

Inhoudsopgave

1) Duidelijk maken wat onze visie is **Pagina 3**

2) Technisch beleidsplan **Pagina 3**

2.1) Multimove voor Kinderen **Pagina 4**

3) Coördinatoren, trainers, assistent-trainers **Pagina 4**

4) Trainers en afgevaardigden en het coachen **Pagina 4**

5) Spelers **Pagina 5**

6) Ouders **Pagina 5**

7) Teamsamenstelling en selectie **Pagina 6**

8) Opstellen van spelers uit andere teams **Pagina 6**

9) Kleding en identificatie **Pagina 6**

10) Wedstrijden en trainingen **Pagina 7**

11) Douchen na de wedstrijd en trainingen **Pagina 7**

12) Jeugdscheidsrechter **Pagina 7**

13) Hoofdlijnen trainingsplan en wedstrijdbenadering per categorie

- **a) U5, U6** **Pagina 8**
- **b) U5, U6 Ontwikkelingsfase** **Pagina 9**
- **c) U7** **Pagina 10**
- **d) U8, U9** **Pagina 11**
- **e) U7, U8, U9 Ontwikkelingsfase** **Pagina 12**
- **f) U10, U11** **Pagina 13**
- **g) U12, U13** **Pagina 14**
- **h) U10, U11, U12, U13 Ontwikkelingsfase** **Pagina 15**
- **i) U14, U15** **Pagina 16**
- **j) U14, U15 Ontwikkelingsfase** **Pagina 17**
- **k) U16, U17** **Pagina 18**
- **l) U16, U17 Ontwikkelingsfase** **Pagina 19**
- **m) U21** **Pagina 20**
- **n) Keepersopleiding** **Pagina 21**

14) Literatuur en opleiding **Pagina 23**

Met plezier leren voetballen

Plezier en spelvreugde staan voorop, maar we willen spelers beter leren voetballen, waarbij het principe dat techniek de basis van het voetbalspel is, centraal staat.

Uitgangspunt: plezier en ontwikkelen staan bovenaan, vooral bij U6-U7-U8-U9-U10-U11-U12 en U13. Daarna komt het winnen. Hoe bereiken we dit?

1) <u>Duidelijk maken wat onze visie is</u>

- Techniek is de basis van het voetbal. D.m.v. techniektrainingen krijgen de jonge voetballers de kans om veel techniek te leren. Dit betekent balgevoel, balsnelheid, passing en behendigheid. Ook krijgen trainers interne/externe cursussen techniek trainen. Hierdoor kan ook bij de reguliere trainingen aandacht besteed worden aan het trainen op techniek.
- Er zal ook veel aandacht besteed worden aan Loop/Coördinatie/Kracht (LCK)
- De manier en wijze waarop het voetbalspel gespeeld wordt bij de jeugd is prioritair t.o.v. het resultaat en het winnen van wedstrijden.
- Veel balcontacten. Bij U6-U7-U8-U9-U10-U11-U12-U13 willen we graag kleine partijen zien van max. 4 tegen 4. U6 max 2-2.
- Veel aandacht voor balbehandelingsnelheid door 3 tegen 1 en 4 tegen 2 te spelen. Bij oudere jeugd kan dit uitgebouwd worden.
- Oefenen baart kunst. Dus oefeningen veel herhalen met voldoende afwisseling.
- Oefeningen met weerstand uitvoeren.
- Bij de jongste jeugd (U6-U7-U8-U9-U10-U11-U12) ligt de nadruk op plezier maken en ontwikkelen.
- Vanaf U13 ligt de nadruk op opleiden en ontwikkelen.
- Spelers worden opgeleid om zonevoetbal te spelen. Op die manier worden intelligente spelers gevormd, die het voetbal zien, initiatief durven nemen en het spel aanvoelen.
- Integratie van de keeper tijdens trainingen.
- Het doel is om zo veel mogelijk jeugdspelers te laten doorstromen naar het eerste elftal.

2) <u>Technisch beleidsplan</u>

We willen bij Kalmthout SK met herkenbare systemen spelen en daar gericht op trainen.

U6	: 2 tegen 2
U7, U8, U9	: 1 keeper en 4 veldspelers in een ruit (vliegtuigmodel)
U10, U11, U12, U13	: 1.3.1.3 (dubbele ruit)
Vanaf U15	: 1.4.3.3 (zonevoetbal)

We willen dat kinderen met plezier en zelfvertrouwen gaan leren voetballen. Daar is het volgende voor nodig:

- Techniek, tactiek, fysiek en mentaliteit
- Inzicht
- Communicatie

2.1) MULTIMOVE voor KINDEREN

Naast de voetbaltechnische opleiding biedt Kalmthout SK de jongste jeugd (3-6 jaar) Multimove voor Kinderen aan.
Het is een in samenwerking met de gemeentelijke sportdienst Kalmthout, VSF (Vlaamse Sportfederatie), VFV (Vlaamse Voetbal Federatie), VTS (Vlaamse Trainersschool) en ARVICOLA Zwemclub Kalmthout met als doel om bij kinderen tussen 3 en 6 jaar door middel van gevarieerde bewegingsvorming een optimale motoriek te ontwikkelen. Het moet de basis vormen om later sport specifiek te leren bewegen en bovendien is het een aanzet om levenslang te sporten en gezond te bewegen.
Meer details hierover is te vinden op: www.multimove.be

3) Coördinatoren, trainers, assistent-trainers

- **De trainer is op de hoogte van het volledige technisch jeugdplan en draagt zorg voor de uitvoering ervan.**
- Coördinatoren en trainers moeten zorgen voor leuke en leerzame trainingen. Waar nodig de assistent-trainers van de juiste oefenstof voorzien, zodat zoveel mogelijk kinderen techniek training krijgen.
- De trainer is verantwoordelijk voor de keepers binnen de groep. De keeperstrainer kan advies geven aan de coördinator en trainer, en andersom.
- De trainer houdt toezicht op de kleedkamers en het materiaal, en kan het toezicht delegeren naar assistent-trainer of afgevaardigde. De trainer blijft wel eindverantwoordelijk.
- De trainer dient tweemaal per week een training te verzorgen en aanwezig te zijn op de wedstrijddag. Bij de U7 wordt ook gestimuleerd om 2 x per week te trainen, dat kan in combinatie met Multimove.
- De trainer dient bij afwezigheid zelf tijdig voor vervanging te zorgen.
- De trainer onthoudt zich van roken en het drinken van alcoholische dranken tijdens de trainingen en wedstrijden.
- De spelers ruimen na de training alle materiaal op. De trainer en assistent-trainers zien daar samen op toe.
- De trainer verlaat als laatste de training, zodat hij zeker is dat elke speler veilig naar huis is vertrokken.
- De trainer dient bij de trainersvergaderingen met de Sportieve Cel (SC) aanwezig te zijn.
- De trainer vult in de winterstop en aan het einde van het seizoen het spelers-evaluatieformulier in en verstrekt de formulieren aan de SC.

4) Trainers en afgevaardigden en het coachen

- Tijdens wedstrijden proberen van achteruit op te bouwen. D.m.v. de juiste oefenstof zal dit tijdens trainingen aangeleerd worden.
- De trainer maakt duidelijke afspraken naar opstelling bij stilstaande fases volgens KSK visie. Het streven naar éénvormigheid bij opstellen muur, hoekschop, enz. voor alle jeugdploegen
- Trainers en afgevaardigden moeten op een prettige en leerzame manier coachen. Schelden is taboe.

4) Trainers en afgevaardigden en het coachen (vervolg)

Vanaf U15 krijgen de spelers hun shirt met rugnummer, afhankelijk van de positie waar hij/zij speelt.

- Probeer in zo vroeg mogelijk stadium de voetbaltermen, bij te brengen, maar houd rekening met de leeftijden. Er moet voldoende tijd genomen worden om het uit te leggen.
- Indien er in de wedstrijd zaken niet goed gaan, dit bespreken tijdens de rust of na de wedstrijd.
- Van trainers en afgevaardigden wordt verwacht positief te coachen. Op een positieve manier wijzen zij op hun persoonlijke fouten.
- Alle spelers moeten zoveel mogelijk speelminuten krijgen.
- Door de nieuwe opzet om in quarters te spelen met daarbij het verplicht wisselen van krijgen alle spelers ruim voldoende speeltijd.
- Bij de U6-U7-U8-U9-U10-U11-U12-U13 spelers zo veel mogelijk laten wisselen van positie.
- Het meevoetballen van de keeper moet worden gestimuleerd. Bij U7-U8-U9-U10-U11-U12 en U13 fungeert de keeper min of meer als laatste man.
- De afgevaardigde vult het (digitale)wedstrijdformulier in en begeleidt de scheidsrechter tijdens de thuiswedstrijden. Ook als de zoon/dochter van de afgevaardigde niet speelt, wordt van de afgevaardigde verwacht aanwezig te zijn tijdens de wedstrijd.

5) <u>Spelers</u>

- Ieder kind moet het naar zijn zin hebben. Waarden en normen hebben we hoog staan. Spelers die zich niet kunnen gedragen, krijgen door de trainer en/of Sportieve Cel een sanctie opgelegd. Indien nodig volgt een gesprek met de ouders.
- Keepers volgen 1x week keeperstraining en 1x week de teamtraining, zodoende is er voldoende ruimte voor tactische training en afwerkvormen.
- Bij U7 trachten elke speler middels beurtrol als keeper te laten spelen. Bij U8 en U9 proberen spelers te stimuleren om vaste keeper te worden. Spelers die keeper willen worden, krijgen de voorkeur bij het keepen.
- Spelers welke tijdens de week niet aanwezig zijn op training, kunnen ook geen aanspraak maken op een selectie voor de volgende wedstrijd.
- Mocht een team extra spelers nodig hebben (bijv. vakantie, ziekten) zal er zoveel mogelijk gebruik gemaakt worden van talentvolle spelers van een lager/jonger team. Dit gebeurt in overleg met de trainer van zijn eigen ploeg. Voor keepers wordt er steeds overlegt met de keeperstrainer welke keeper zal aanduiden
- Speler speelt bij zijn leeftijd of in een leeftijdscategorie hoger. 1 jaar ouder dan de leeftijdscategorie is toegestaan mits een medisch attest voorgelegd kan worden.

6) <u>Ouders</u>

- Het is de bedoeling dat de ouders aanmoedigen en niet coachen.
- Het is goed om complimenten aan kinderen te geven. Het is hun sport en zij moeten op dat moment plezier hebben. Daarnaast zorgt het voor een beter zelfvertrouwen bij de kinderen.
- Ook bij de ouders moet duidelijk zijn dat plezier en ontwikkelen bovenaan staan. Winnen is minder belangrijk.

6) Ouders (vervolg)

- Bij de jongste jeugd (U6-U7-U8-U9-U10-U11-U12) ligt de nadruk op plezier maken en ontwikkelen.
- Vanaf de U13 ligt de nadruk op het opleiden en ontwikkelen.

7) Teamsamenstelling en selectie

- Middels de evaluatieformulieren en in overleg met de trainers bepaalt de SC de teamsamenstelling en selectie van de U6 t/m U17.
- Nieuwe leden, bij wie het niveau niet of nauwelijks bekend is, beginnen hun trainingen en wedstrijden bij de laagste ploegen van hun leeftijdscategorie. Binnen 6 weken bepaalt de SC in welk team de speler ingedeeld zal worden.
- Nieuwe spelers van wie het niveau bekend is, zullen door de SC, in overleg met de trainers, in het juiste team ingedeeld worden.
- In de winterstop bepaalt de SC in overleg met coördinatoren en trainers welke talentvolle spelers mogelijk doorgeschoven kunnen worden naar een hoger team.
- Een speler die mogelijk doorgeschoven kan worden, zal eerst beginnen met de hogere ploeg te trainen. Na een aantal trainingen kan hij geselecteerd worden voor zijn eerste wedstrijd. Het is de bedoeling om aan het einde van het seizoen de voorlopige teams in te delen.
- Selectiecriteria voor spelers: Letten op plezier en ontwikkeling. Bij U6-U7-U8-U9 is spelen met vriendjes nog erg belangrijk. Voor deze groep proberen we de teams zoveel mogelijk in tact te houden, behalve als spelers niet mee kunnen of veel te goed zijn. De SC zal dit bewaken.

8) Opstellen van spelers uit andere teams

- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van spelers uit andere teams. Dit gaat in overleg met de trainer van de andere ploeg. We gaan ervan uit dat de trainers hieraan mee zullen werken.
- Indien voor de gevraagde speler geen toestemming door de trainer wordt gegeven, zal de betreffende trainer dat moeten argumenteren. Indien de trainers er niet uitkomen, zal de SC hierin bemiddelen en eventueel een beslissing nemen. Voor keepers wordt er steeds overlegt met de keeperstrainer welke een keeper zal aanduiden

9) Kleding en identificatie

- De spelers treden de wedstrijd aan met de correcte wedstrijdkleding. Zwarte broek, rode sokken (met KSK logo) en scheenbeschermers. Het wedstrijdshirt wordt voor de wedstrijd door de trainer/coach verdeeld aan de spelers.
  De trainer heeft het recht de speler buiten de ploeg te laten als deze niet de correcte wedstrijdkleding aan heeft.
- De spelers zijn in het bezit van kleding met de clubsponsors (bijv. trainingspak) en zijn verplicht deze voor en na de wedstrijden te dragen.
- Scheenbeschermers zijn verplicht bij wedstrijden. Dit wordt ook door de Belgische Voetbalbond voorgeschreven.
  Scheenbeschermers zijn ook verplicht op training voor alle leeftijden uitgezonderd na toelating van de trainer bij specifieke looptraining. Vanaf U15 is een geldige identificatie (identiteitskaart/paspoort) met foto verplicht om deel te nemen aan de wedstrijd.

10) Wedstrijden en trainingen

- Spelers dienen op tijd op de wedstrijden en trainingen te zijn. Voor trainingen geldt dat iedere speler 5 min voor aanvang van de training, in trainingskleding, op het trainingsveld moet staan. Voor thuiswedstrijden geldt U6-U7-U8-U9 30 min, U10-U11-U12 en U13 45 min, U15 en hoger 1 uur voor de wedstrijd.
- De trainer bepaalt waar en hoe laat er verzameld wordt om naar de uitwedstrijd te vertrekken.
- Bij uitwedstrijden wordt aan de ouders gevraagd om afwisselend te rijden.
- Vanaf U8 zal er een gerichte warming-up gedaan worden. Er zal een standaard warming-up als een rode draad door de verschillende jeugdploegen lopen.
- Het is goed om na de wedstrijd/training het team bij elkaar te halen en de wedstrijd/training te evalueren en eventueel samen naar de kleedkamer te gaan.

11) Douchen na de wedstrijd en trainingen

- Bij U6-U7-U8-U9-U10-U11-U12 willen we douchen na de training niet verplichten, maar stimuleren het sterk. Na de wedstrijd is dat verplicht.
- Vanaf U13 is het verplicht na de training en wedstrijd te douchen.
- We verplichten de spelers te douchen met badslippers.

12) Jeugdscheidsrechter

- Vanaf het laatste jaar U13 proberen we spelers te stimuleren om een korte interne scheidsrechtersopleiding te volgen om daarna wedstrijden van de U7, U8, U9 U10, U11, U12 en U13 te leiden. De jeugdscheidsrechters worden hiervoor beloond.
- De afgevaardigde of trainer van de KSK thuisploeg (U7-U8-U9-U10-U11-U12-U13) zal de jeugdscheidsrechter tijdens de wedstrijd begeleiden en steunen.

13) Hoofdlijnen trainingsplan en wedstrijdbenadering per categorie

a) U5 en U6

- Balgewenning
- Algemene lichaams- en balvaardigheden
- Oog-hand en oog-voet coördinatie
- Veel ruimte laten om zelf te ontdekken en ervaren
- 1e fase: Kinderen spelen met bal naast elkaar
- 2e fase: Kinderen spelen tegen elkaar (1 tegen 1 duel)
- Veel laten scoren: doeltjes niet te klein (succes beleven)
- Veel balcontacten, zorgen voor kleine partijen (1x1 en 2x2)

Mentale opbouw

- Plezier in het voetbalspel
- Met gevarieerde oefenstof de concentratie zo lang mogelijk vasthouden
- Individueel actief zijn is prima
- Zelfvertrouwen geven
- Durven te voetbalen
- Uitslag is niet belangrijk
- Eigen initiatief, leiden, dribbelen, scoren (pingelen mag)
- Stimuleren om met 2 voeten te voetballen (hebben nog geen voorkeur)

Wedstrijdbenadering

- Spelen 2 tegen 2 op een veld van 18 bij 12 meter.
- Nadruk ligt op dribbelen en scoren.
- Pingelen (soleren, dribbelen) mag.

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Sport- en spelvormen voor met name coördinatie

b) U5, U6 Ontwikkelingsfase

*** De ontwikkelingsfase 2 tegen 2 : U5 en U6**

2 – 2 **(debutantjes)**	**U5** **U6**	Balgewenning 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		**MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE**
• **KRACHT**: heel weinig ontwikkeld • **LENIGHEID**: meestal grote lenigheid • **UITHOUDING**: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)	• **SNELHEID**: reactiesnelheid in spelvorm • **COORDINATIE**: - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)	• 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

c) U7

- Nadruk op wennen aan de bal, medespelers en tegenstander, o.a. kleine partijspelen, pass- en trapvormen
- Veel speelse oefeningen
- Veel laten bewegen, veel met de bal, alleen en samen met een ander
  Voorkom “file training”
- Veel ruimte laten om zelf te ontdekken en ervaren
- Veel laten scoren: doeltjes niet te klein (succes beleven)
- Veel balcontacten, zorgen voor kleine partijen (3x3 en 4x4)
- Trainingen bestaan uit passvorm, dribbelvorm, partijvorm, kappen en draaien.
- Keeper zo veel mogelijk laten meevoetballen (laatste man)

Mentale opbouw

- Plezier in het voetbalspel
- Met gevarieerde oefenstof de concentratie zo lang mogelijk vasthouden
- Individueel actief zijn is prima
- Samenspel is belangrijk in combinatie met individuele actie
- Zelfvertrouwen geven
- Durven te voetbalen
- Uitslag is niet belangrijk
- Eigen initiatief, pingelen mag
- Stimuleren om met 2 voeten te voetballen (hebben nog geen voorkeur)

Wedstrijdbenadering

- De opstelling van de veldspelers is in een ruit. Dit wordt uitgelegd middels het “vliegtuigmodel”.
- Keeper wordt verwacht zo veel mogelijk mee te voetballen. Hij fungeert zo veel mogelijk als laatste man.
- Bij balbezit van de tegenstander wordt geprobeerd deze zo vroeg mogelijk op hun eigen helft op te vangen. Snelle omschakeling bevorderen bij balverlies.
  Alle spelers hebben daarin een belangrijke rol, en het mag niet voorkomen dat spelers achterin blijven “hangen”.
- Pingelen (soleren, dribbelen) mag. De trainer zoekt de juiste balans tussen pingelen en samenspel. Het moet wel rendement opleveren.

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Sport- en spelvormen voor met name reactievermogen, snelheid en wendbaarheid

d) U8, U9

- Veel laten bewegen, veel met bal, alleen en samen met een ander
  Voorkom “file training”
- Veel ruimte laten om zelf te ontdekken en ervaren
- Veel laten scoren; doeltjes niet te klein (succes beleven)
- Veel balcontacten, zorgen voor kleine partijen (3x3 en 4x4)
- Dribbelvormen
- Stimuleren om met 2 benen te voetballen
- Eerste oefeningen met inspelen op het juiste been, d.m.v. de juiste pass- en trapvorm

Mentale opbouw

- Plezier in het voetbalspel
- Met gevarieerde oefenstof de concentratie zo lang mogelijk vasthouden
- Individueel actief zijn is prima
- Samenspel is belangrijk in combinatie met individuele actie
- Zelfvertrouwen geven
- Durven te voetbalen
- Uitslag is niet belangrijk
- Eigen initiatief, pingelen (soleren, dribbelen) mag
- Stimuleren om met 2 voeten te voetballen

Wedstrijdbenadering

- De opstelling van de veldspelers is in een ruit. Dit wordt uitgelegd middels het “vliegtuigmodel”
- Keeper wordt verwacht zo veel mogelijk mee te voetballen. Hij fungeert zo veel mogelijk als laatste man.
- Bij balbezit van de tegenstander wordt geprobeerd deze zo vroeg mogelijk op hun eigen helft op te vangen. Snelle omschakeling bevorderen bij balverlies.
  Alle spelers hebben daarin een belangrijke rol, en het mag niet voorkomen dat spelers achterin blijven “hangen”.
- Pingelen (soleren, dribbelen) mag. De trainer zoekt de juiste balans tussen pingelen en samenspel.

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Sport- en spelvormen voor met name reactievermogen, snelheid en wendbaarheid
- Altijd starten met een basis warming-up incl. loopscholing

e) U7, U8, U9 Ontwikkelingsfase

* **De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: U7, U8 en U9**

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

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: aanspeel-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 doelkans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. doelpoging afblokken
FYSIEK		**MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE**	
• **KRACHT :** natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • **LENIGHEID :** meest gunstige periode • **UITHOUDING :** de omvang van de training voldoet	• **SNELHEID :** - reactie- en 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	

f) U10, U11

- Motorisch leren
- Veel op techniek trainen
- Veel balcontact. Voorkom “file training”
- Veel spel- en wedstrijdvormen. Kleine partijen (2x2 en 4x4)
- Mikken / scoren en dribbelvormen
- Stimuleren om met 2 voeten te voetballen
- Eerste oefeningen met inspelen op het juiste been. Pass- en trapvorm. Accent op passing en aanname. (Juist ingedraaid staan en verste voet)
- Leren samenspelen. Positiespel met overtal 5x3, 6x4
- Technische vorming onder weerstand (wedstrijdsituaties)

Mentale opbouw

- Plezier in het voetbalspel
- Sportieve wedstrijdhouding
- Leren omgaan met leiding
- Leren omgaan met medespelers
- Wil zich meten met anderen
- Doel nastreven in teamverband
- Kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
- Zelfvertrouwen geven
- Durven te voetbalen
- Eigen initiatief, pingelen (soleren, dribbelen) mag, mits het rendement oplevert
- Stimuleren om met 2 voeten te voetballen

Wedstrijdbenadering

- De opstelling van de veldspelers is in dubbele ruit.
- Keeper wordt verwacht zo veel mogelijk mee te voetballen.
- Bij balbezit van de tegenstander wordt geprobeerd deze zo vroeg mogelijk op hun eigen helft op te vangen. Snelle omschakeling bevorderen bij balverlies.
  Alle spelers hebben daarin een belangrijke rol, en het mag niet voorkomen dat spelers achterin blijven “hangen”.

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Sport- en spelvormen voor met name reactievermogen, snelheid en wendbaarheid
- Altijd starten met een basis warming-up incl. loopscholing
- Kennis maken met basiskracht / stabiliteitskracht met eigen lichaamsgewicht, oefentollen, kistjes, medicinballen, elastieken, zeer lichte losse gewichten en middels stoeivormen

g) U12, U13

- Veel op techniek trainen
- Lichte krachttraining kan.
- Looptechniek verbeteren
- Veel balcontact. Voorkom “file training”
- Positiespelen. Aandacht voor handelingssnelheid
- Grote algemene stijfheid, dus aan werken
- Oefeningen uitvoeren met 2 benen
- Begrippen als vrijlopen, vooractie, kaatsen, opendraaien en dekken oefenen.
- Bij balverlies drukzetten en speelruimten verkleinen
- Veel spelsituaties trainen (opbouw van achteruit)

Mentale opbouw

- Omgaan met winst en verlies
- Accepteren van wedstrijdleiding
- Accepteren van instructies van trainers
- Accepteren van correcties van trainers
- Leren omgaan met medespelers
- Wil zich meten met anderen
- Doel nastreven in teamverband
- Kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
- Zelfvertrouwen geven
- Durven te voetballen

Wedstrijdbenadering

- De opstelling is 1.3.1.3 Spelconcept: zonevoetbal
- Keeper wordt verwacht zo veel mogelijk mee te voetballen en van achteruit op te bouwen, integratie van de keeper tijdens de trainingen.
- Bij balbezit van de tegenstander wordt geprobeerd deze zo vroeg mogelijk op hun eigen helft op te vangen. Snelle omschakeling bevorderen bij balverlies.

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Sport- en spelvormen voor met name reactievermogen, snelheid en wendbaarheid
- Altijd starten met een basis warming-up incl. loopscholing
- Voortborduren op basiskracht / stabiliteitskracht met eigen lichaamsgewicht, oefentollen, kistjes, medicinballen, elastieken, zeer lichte losse gewichten en middels stoeivormen
- Voorbereiden op komende groeispurt door met name beenkracht op peil te houden

h) U10, U11, U12, U13 Ontwikkelingsfase

*** De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 : U10, U11, U12 en U13**

K+7/K+7 (preminiemen en miniemen)	U10 U11 U12 U13	Toepassing 2/2 & 5/5 Uitbreiding naar halflang spel	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	

i) U14, U15

- Technische vaardigheden trainen onder weerstand
- Krachttraining, mits met de juiste oefenstof
- Looptechniek verbeteren. Meer explosiviteit
- Positiespelen. Aandacht voor handelingssnelheid
- Begrippen als vrijlopen, vooractie, kaatsen, opendraaien en dekken oefenen
- Bij balverlies drukzetten en speelruimten verkleinen
- Lange pass
- Wedstrijdtactiek. Taken per linie.
- Veel spelsituaties trainen (opbouw van achteruit)

Mentale opbouw

- Controle over emotie
- Gezonde lichaamsverzorging
- Winnaarsmentaliteit kweken
- Accepteren van positieve kritiek
- Initiatief nemen en coachen
- Taakgericht kunnen werken
- Kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
- Durven te voetballen

Wedstrijdbenadering

- De opstelling is 1.4.3.3. Spelconcept: zonevoetbal
- Keeper wordt verwacht zo veel mogelijk mee te voetballen en van achteruit op te bouwen, integratie van de keep tijdens de trainingen.
- Bij balbezit van de tegenstander wordt geprobeerd deze zo vroeg mogelijk op hun eigen helft op te vangen. Snelle omschakeling bevorderen bij balverlies.

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Altijd starten met een basis warming-up incl. loopscholing
- Specifieke start- en sprintvormen
- Voortborduren op basiskracht / stabiliteitskracht met eigen lichaamsgewicht, oefentollen, kistjes, medicinballen, elastieken, zeer lichte losse gewichten en middels stoeivormen. Kennismaken met krachttraining; veel losse gewichten om coördinatie van de oefeningen onder de knie te krijgen
- Voorbereiden op komende groeispurt door met name beenkracht op peil te houden
- Coördinatie en motoriek

j) U14, U15 Ontwikkelingsfase

*** De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (1): U14 en U15**

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 strafschopgebied 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 duurinspan-ningen met bal (opw) ➔ 20sec regel !!	• **SNELHEID**: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhou-ding respecteren) - looptechniek verbeteren • **COORDINATIE**: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)	• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe	

k) U16, U17

- Wedstrijdsituaties met veel weerstand en in hoog tempo trainen
- Snelheid, explosiviteit
- Wedstrijdtactiek + spelhervattingen, aanvallend en verdedigend
- Balbehandelingssnelheid
- Leren inspelen op sterke en zwakke punten tegenstander
- Taken binnen het team
- Tactische aspecten trainen met de hele groep of met linies

Mentale opbouw

- Zelfkritiek
- Prestatiebewust zijn
- Zelfstandigheid
- Accepteren van correctie door medespelers
- Groepsgericht kunnen werken
- Winnaarsmentaliteit kweken
- Winnen wordt belangrijker

Wedstrijdbenadering

- De opstelling is 1.4.3.3. Spelconcept: zonevoetbal
- Keeper wordt verwacht zo veel mogelijk mee te voetballen en van achteruit op te bouwen, integratie van de keeper tijdens de trainingen.
- Bij balbezit van de tegenstander wordt geprobeerd de ruimtes zo klein mogelijk te maken en deze zo vroeg mogelijk op hun eigen helft op te vangen. Snelle omschakeling bevorderen bij balverlies.

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Altijd starten met een basis warming-up incl, loopscholing
- Specifieke start- en sprintvormen
- basiskracht / stabiliteitskracht uitbreiden middels specifieke krachttraining gericht op totale lichaam. In het bijzonder in de voorbereiding sterk concentreren op blessurepreventieve krachttraining: altijd in combinatie met training van aërobe uithouding en stretchen
- coördinatie en motoriek

I) U16, U17 Ontwikkelingsfase

*** De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (2): U16 en U17**

K+10/K+10 (scholieren)	U16 U17 Uitbreiding naar lang spel	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!)	• **SNELHEID**: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhou-ding respecteren) - looptechniek verbeteren • **COORDINATIE**: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole	• Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen	

m) U21

- Alle technische facetten van het spel onder de hoogste weerstand leren beheersen
- Wedstrijdgerichte trainingen
- Wedstrijdtactiek
- Spelhervattingen, eventueel individueel, aanvallend en verdedigend
- Leren inspelen op sterke en zwakke punten tegenstander
- Conditie optimaal in orde brengen
- Balbehandelingssnelheid perfectioneren middels positiespelen

Mentale opbouw

- Prestaties kunnen leveren
- Inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan
- Perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie
- Winnaarsmentaliteit, opofferingen willen doen

Wedstrijdbenadering

- De opstelling is 1.4.3.3. Spelconcept: zonevoetbal.
- Keeper wordt verwacht zo veel mogelijk mee te voetballen en van achteruit op te bouwen, integratie van de keeper tijdens de trainingen.
- Bij balbezit van de tegenstander wordt geprobeerd de ruimtes zo klein mogelijk te maken en deze zo vroeg mogelijk op hun eigen helft op te vangen. Snelle omschakelen bevorderen bij balverlies.

Ontwikkelingsfase

Het perfectioneren van de ontwikkelingsfasen van U17

LCK (loop/coördinatie/kracht)

- Altijd starten met een basis warming-up incl. loopscholing
- Specifieke start- en sprintvormen
- Krachttraining afgestemd op persoonlijke behoeftes. In het bijzonder in de voorbereiding sterk concentreren op blessurepreventieve krachttraining, altijd in combinatie met training van aerobe uithouding en stretchen
- coördinatie en motoriek

n) Keepersopleiding

De spelers die de mogelijkheden hebben en/of graag willen keepen, worden uitgenodigd op de keeperstraining.

U9/U10

Techniek

- Uitgangshouding
- Vangen van de bal zowel oprapen onderhands, bovenhands en het blokkeren met buik/borst, dit alles op lichaam of links en rechts naast lichaam
- Verplaatsingen voor doel door middel van voetenwerk (starten, lopen, draaien, sprinten en keren in alle richtingen)
- Vallen (afrollen), lage en halfhoge bal
- Verwerken terugspeelbal met de voeten zowel links als rechts
- Trap uit de handen (drop-kick)
- Werpen (uitrollen en slingerworp)
- Doeltrap

Tactiek:

- Positiespel en opstelling in doel
- Positiespel en opstelling voor doel met het oog op het onderscheppen van diepteballen
- Leiding geven en coachen (gebruik van afgesproken termen los/laat bal voor doelman en jij/weg speler moet bal spelen)

U11/U13

Techniek: :

- Uitgangshouding
- Vangen van de bal zowel oprapen onderhands, bovenhands en het blokkeren met buik/borst, dit alles op lichaam, voorwaarts of links en rechts naast lichaam
- Onderhands vangen van ballen met ontwijken van tegenstander
- Bovenhands vangen van ballen onder druk van tegenstander
- Verplaatsingen voor doel door middel van voetenwerk (starten, lopen, draaien, sprinten en keren in alle richtingen)
- Springen, 1 en 2 benige afzet omhoog, naar voor en achter en links en rechts zowel vanuit stand als in beweging
- Vallen (afrollen) lage en halfhoge bal
- Duiken
- Zweven
- Tippen naast doel
- Zich in de voeten werpen
- Verwerken terugspeelbal met de voeten zowel links als rechts
- Trap uit de handen (drop-kick en volley)
- Werpen (uitrollen en slingerworp)
- Doeltrap

U11/U13 (vervolg)

Tactiek:

- Positiespel en opstelling in doel
- Positiespel en opstelling voor doel met het oog op het onderscheppen van diepteballen en flankballen
- Leiding geven en coachen (gebruik van afgesproken termen)
- Los/laat bal voor doelman en jij/weg speler moet bal spelen
- Duel 1 tegen 1
- Opstelling bij hoekschop en vrije trap

U15

Techniek:

- Uitgangshouding
- Vangen van de bal zowel oprapen onderhands, bovenhands en het blokkeren met buik/borst dit alles op lichaam, voorwaarts of links en rechts naast lichaam
- Onderhands vangen van ballen met ontwijken van tegenstander
- Bovenhands vangen van ballen onder druk van tegenstander
- Verplaatsingen voor doel door middel van voetenwerk (starten, lopen, draaien, sprinten en keren in alle richtingen)
- Springen 1 en 2 benige afzet omhoog naar voor en achter en links en rechts zowel vanuit stand als in beweging
- Vallen (afrollen) lage en halfhoge bal
- Duiken, zweven
- Tippen over en naast doel, verlengen en veranderen van richting bij flankballen
- Stompen 1 en 2 vuisten
- Zich in de voeten werpen/ schuiven
- Noodafweer met voet
- Verwerken terugspeelbal met alle noodzakelijke spelvaardigheden, koppen, trappen, tackle zowel links als rechts
- Trap uit de handen drop-kick en volley
- Werpen (uitrollen en slingerworp)
- Doeltrap

Tactiek:

- Positiespel en opstelling in doel
- Positiespel en opstelling voor doel met het oog op het onderscheppen van diepteballen en flankballen
- Samenwerken met medespelers
- Leiding geven en coachen (gebruik van afgesproken termen)
- Los/laat bal voor doelman en jij/weg speler moet bal spelen
- Coachen, woorden veldspelers speel, rug, kaats
- Duel 1 tegen 1
- Opstelling bij hoekschop, vrije trap, inworp, aftrap
- Wanneer en hoe bal in spel brengen (rekening houden met tijd, stand, voetbalkwaliteiten medespelers en wijze van uitvoering trap, worp)
- Integratie van de keeper tijdens de training bij opbouw van achteruit bij doeltrap, na terugspeelbal, bij snelle omschakeling,…

U17 / **U21**

Alle technische vaardigheden die bij U15 zijn aangeleerd moeten verder geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo en onder druk van tegenstanders en medespelers.

De tactische vaardigheden benaderen vanuit wedstrijdsituaties.

14) Literatuur en opleiding

Voor het opstellen van dit voetbaltechnische jeugdplan is gebruik gemaakt van de opleidingsvisie 2014-2015 van Voetbalfederatie Vlaanderen (VFV). De ontwikkelingsfase per leeftijdscategorie zijn letterlijk hieruit over genomen.
In de opleidingsvisie vindt u meer details, zoals het zonevoetbal. Voor degene die dieper in de materie wilt gaan raden wij aan de opleidingsvisie van VFV door te nemen.

De Sportieve Cel heeft zicht tot doel gesteld om de voetbalopleiding van Kalmthout SK naar een hoger niveau te brengen. Om dit te realiseren worden trainers en begeleiders gestimuleerd om interne en externe voetbalopleidingen te volgen.