



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



SEIZOEN 2024-2025

Jeugdopleidingsplan





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



Inhoud

<i>Vissie</i>	4
De visie en missie van VC Mortsel OG	4
<i>Missie</i>	4
Doelstellingen binnen de club	5
<i>Doelstelling</i>	5
<i>SMART methodiek</i>	6
Fun aspect	6
Het formation aspect	8
<i>Formation = procesgericht leren</i>	8
<i>De verschillende fasen binnen onze jeugdopleiding</i>	8
<i>Formation Voetbal = levensschool</i>	9
De speler staat centraal	10
Identiteit van V.C. Mortsel O.G.	12
Speelstijl	12
<i>opstelling 1-4-3-3</i>	13
Spelintenties	14
<i>Spelprincipes binnen onze speelstijl</i>	15
<i>principes: Aanval/ balbezit</i>	15
<i>Principes: Verdedigen/ balverlies</i>	17
<i>Principes: Omschakeling B+ > B- Omschakeling B- > B+</i>	19
<i>principe: opbouw</i>	21
Basisdoelstellingen van jeugdspeler (eindtermen)	24
Opleiding per leeftijdscategorie	24
<i>Fase 1: U6 Exploratiefase</i>	24
<i>Fase 2: U7 exploratiefase</i>	25
<i>Fase 3: U8 en U9</i>	26



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



<i>Fase 4: U10 en U11</i>	27
<i>Fase 4: U12 en u13</i>	28
<i>Fase 5: U15</i>	29
<i>Fase 6: U17</i>	29
<i>Fase 7: Belofte</i>	30
Het voetbalontwikkelingsmodel	31
<i>De ontwikkelingsdoelen</i>	31
<i>Algemeen overzicht</i>	32
Ontwikkelingsgesprekken met POP & PAP voor spelers & trainers	33
<i>smart methodiek</i>	33
<i>Agenda</i>	34
<i>Evaluatie doelstellingen</i>	35
<i>Tools voor Ontwikkelingsgesprekken en POP & pap plannen</i>	35
<i>Voorbeeld</i>	36
Trainen door middel van wedstrijdvorm en tussenvorm	37
<i>Wet van de transfer</i>	37
<i>Wet van de geleidelijkheid</i>	38
Panathlonverklaring	39
Extra richtlijnen	40



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



DE VISIE EN MISSIE VAN VC MORTSEL OG

VISSIE

“Scoren met kwaliteit en groei”

V.C. Mortsel O.G. wenst met haar eerste elftal in 1e of 2e provinciale te spelen, maar financieel gezond te zijn (en blijven). Het spelen in 1e of 2e provinciale is een bewuste keuze om in te zetten op kwaliteit en de club te onderscheiden van de omringende clubs in en rond de Stad Mortsel.

De jeugdopleiding is een doel op zich en bevestigt eveneens dat ze een positieve bijdrage wil leveren aan de voetbalsport in zijn algemeenheid. De focus ligt hier op kwaliteit. Er wordt maximaal geïnvesteerd in opleiding van de trainersstaf en het verder en blijvend professionaliseren van de algemene benadering. De jeugdopleiding wordt opgebouwd over de clubgrenzen heen d.m.v. samenwerkingsverbanden en gezien in een ruim perspectief met individuele benadering naar de spelers. V.C. Mortsel streeft ernaar jeugdspelers zo lang mogelijk aan zich te binden en maximale doorstroming te creëren naar de seniorenafdeling.

Verder wil V.C. Mortsel O.G. haar familiale karakter behouden en verder uitbouwen. Zo zal er altijd plaats en aandacht zijn voor recreatieve teams heren, dames, meisjes en G-sporters.

MISSIE

“Voetbal heeft meer dan 2 doelen”

V.C. Mortsel O.G. streeft ernaar om een familiale, attractieve club te zijn, waar iedereen welkom is en zich thuis voelt. Dit gekoppeld aan een ambitieuze instelling om uitdagingen aan te gaan en progressie te maken op alle vlakken.

De identiteit van de club wordt gekenmerkt door de nuchterheid en realisme van haar bestuursleden, de familiale sfeer en de ambitieuze geest van vergane glorie K. Oude God. Sport die nog steeds verder leeft in de club.

Algemene maatschappelijke waarden en normen als discipline, respect, fair-play en gelijke kansen voor iedereen worden hoog in het vaandel gedragen.

Tevens wil V.C. Mortsel O.G. zich blijvend aanpassen aan de maatschappelijke ontwikkelingen en groeiende takken in het voetballandschap zoals, G-voetbal en meisjesvoetbal in de toekomst aanbieden. De club wil hiermee haar reeds sterke sociale rol in de Stad Mortsel en omgeving verder uitbreiden.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



De jeugdopleiding gaat meer en meer belangrijk worden binnen de vereniging. Het hoofddoel is de “doorstroming” van het individu naar het eerste elftal. Duurzaamheid moet van klein naar groot, van U6 naar A-kern een constante worden binnen V.C. Mortsel O.G.

DOELSTELLINGEN BINNEN DE CLUB

DOELSTELLING

V.C. Mortsel O.G. streeft naar een kwaliteitsvolle jeugdopleiding. Het opleidingsplan is gebaseerd op de opleidingsvisie van de VFV (voetbalfederatie Vlaanderen) en wordt via de T.V.J.O. van de club gebriefd en verduidelijkt aan de jeugdtrainers.

V.C. Mortsel O.G. stimuleert de jeugdtrainers in het volgen van trainerscursussen en tracht ieder seizoen met zoveel mogelijk gediplomeerde jeugdtrainers aan de slag te gaan.

De T.V.J.O. motiveert en ondersteunt de jeugdtrainers aan de hand van het jeugdopleidingsplan en kan tal van demotrainingen als voorbeeld geven.

Als club vinden wij het belangrijk om het ontwikkelingsproces van de speler te benadrukken. Via een evaluatie, tweemaal per jaar (met POP/PAP), willen wij de speler inlichten over de vorderingen op voetbaltechnisch, -tactisch, fysiek en mentaal vlak. Dit niet om de speler te wijzen op wat hij niet kan, maar om de speler een eerlijk en duidelijk beeld te geven over de specifieke gebieden waarin hij kan verbeteren.

We houden niet enkel rekening met de voetballende kwaliteiten van een speler, maar dragen ook waarden en normen hoog in het vaandel. Dit om de spelers op te leiden tot verantwoordelijke en respectvolle leden van de club. We staan garant voor een opleiding waar opvoeding mee op de eerste plaats staat.

Via een intern huisreglement willen wij duidelijke afspraken maken met de spelers, de ouders en medewerkers van de club.

Via scholen, andere sportclubs, website, scouting e.a. willen we spelers aantrekken en aanmoedigen om de voetbalsport te beoefenen bij onze club. Dit willen we ook verwezenlijken via toernooien – jeugd stages en andere nevenactiviteiten.

Om een jeugdvoetballer op te leiden tot een volwassen voetballer dient een stevige brug gebouwd te worden die door **FUN** en **FORMATION**-pijlers wordt ondersteund en die uit **4 lagen** dient te bestaan, nl **zonefilosofie**, het **leerplan**, de **wedstrijd- en tussenvormen** en de **speler staat centraal**.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



SMART METHODIEK

S <i>Specifiek</i>	M <i>Meetbaar</i>	A <i>Acceptabel</i>	R <i>Realistisch</i>	T <i>Tijdsgebonden</i>
				



FUN ASPECT

FUN = al spelende leren

- In de opleiding dienen veel 'leuke' leermomenten aangeboden te worden: van spelplezier over trainingsplezier naar competitieplezier.
- Ook volwassenen gaan naar de training om een "matchke" te spelen.
- Het hebben van plezier in voetbal is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen, het ontwikkelen en het beter voetballen.

Plezier voor iedereen: van debutantje tot profspeler
Fun voor iedere speler, ook voor de 'mindere goden'!
Het plezier om te spelen en het plezier om te leren = voetbal spelen !
Terugkeer naar het plezier van het straatvoetbal



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



IEDERE SPELER:

- Speelt bijna de gehele tijd voetbal
- Komt vaak aan de bal
- Krijgt veel scoringskansen
- Mag vrij spelen
- Wordt aangemoedigd door de coach
- Wordt gesteund door de ouders

Het hebben van plezier in voetbal is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen, het ontwikkelen en het beter voetballen.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



HET FORMATION ASPECT

FORMATION = PROCESGERICHT LEREN

Uitgangspunten van een doelgericht opleidingsproces:

- **Gerichtheid naar het einddoel:**
 - Wat moet de jeugdspeler “kunnen” op het einde van de opleiding?
 - Welke einddoelstellingen dienen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak bepaald te worden?
- **Wedstrijdgerichtheid:**
 - De speler dient na zijn opleiding klaar te zijn om in de wedstrijd te presteren.
 - Wet van de transfer: wedstrijdvormen als het kan, tussenvormen als het moet
- **Methodische opbouw:**
 - Wet van de geleidelijkheid en wet van de herhaling
 - Doelstellingen worden gepland en geëvalueerd.
- **Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau:**
 - Er zijn typische leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak, afhankelijk van de groei-ontwikkeling en de rijpheid.

DE VERSCHILLENDE FASEN BINNEN ONZE JEUGDOPLEIDING

- Er moeten doelstellingen per ontwikkelingsfase bepaald worden.

Exploratiefase	U6 & U7
Ontwikkelingsfase 5v5	U8 & U9
Ontwikkelingsfase 8v8	U10 t.e.m. U13
Specialisatiefase	U14 t.e.m. belofte



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



FORMATION VOETBAL = LEVENSCHOOL

- De jeugdspeler verwerft menselijke waarden via het voetbalspel:
- Respect voor anderen: trainer, medespeler, tegenspeler, scheidsrechter, begeleiders, toeschouwers, ...
- Respect voor zichzelf: rust, verzorging, voeding,...
- Respect voor het materiaal en de infrastructuur.
- De jeugdspeler leert neen zeggen tegen corruptie, druggebruik, racisme en geweld in het voetbal.
- De jeugdspeler speelt om te winnen maar leert verliezen.
- De jeugdspeler leert de spelregels van het voetbalspel na te leven (= fair-play).
- De jeugdspeler leert leefregels (= discipline) na te leven en zelfdiscipline te verwerven.
- De jeugdspelers leren samenleven en samenwerken om sociale competenties te verwerven.



FAIRPLAY CHARTER

De 8 principes van respect = FAIRPLAY

1. Respect voor de spelregels
2. Respect voor de scheidsrechter en de officials
3. Respect voor je eigen club
4. Respect voor de tegenstrever
5. Respect voor je medemaats
6. Respect voor **ALLE** collega voetballers
7. Respect voor de supporters van andere ploegen
8. Respect voor jezelf (geen alcohol en drugs, niet roken)



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



DE SPELER STAAT CENTRAAL

V.C. Mortsel O.G. is een club die zich enorm bekommerd over het welzijn van de speler. We proberen naast een 'zo goed mogelijke' voetbalopleiding het kind ook een algemene vorming te geven. We zetten dan ook in op 'het goed in zijn vel voelen'. V.C. Mortsel O.G. probeert dit na te streven door rekening te houden met een drietal psychologische basisbehoeften: **Zelfstandigheid, competentie en verbondenheid**. Daarnaast proberen we als club de trainers te ondersteunen in het geven van **specifieke positieve feedback** en het creëren van een **taakgericht leerklimaat**.

Autonomie/Zelfstandigheid

Autonomie verwijst naar de wil om in alle vrijheid eigen keuzes te maken en is een essentieel aspect voor de mens/sportbeoefenaar om gezond te kunnen functioneren. De behoefte aan autonomie verwijst naar het psychologisch vrij handelen zonder het gevoel te hebben dat iemand anders de controle heeft over het gedrag of de gemaakte keuzes. Dit gevoel kan pas bevredigd zijn als anderen volledig achter (de reden voor) het gestelde gedrag staan, ongeacht of ze dit gedrag zelf geïnitieerd hebben of dat ze hiertoe werden aangezet door de omgeving die dit gedrag als betekenisvol duidde (DeCharms, 1968; Deci, 1971; Sheldon & Elliot, 1999; Deci & Ryan, 2000; Van den Broeck et al., 2009).

Een omgeving waarbij de speler zelf keuzes kan maken zorgt ervoor dat de speler 'meer zelfgereguleerd' aan de slag kan en zodus intrinsiek meer gemotiveerd zal zijn. Ideaal is om als trainer een structuur te creëren waarbij de speler **uit een aantal opties zelf kan kiezen**, vbn.: wedstrijdvormen, afgeleide wedstrijdvormen,...

Competentie

Competentie is een gevoel van effectiviteit voor het stellen van een gedrag. Het gevoel van competentie houdt in dat individuen door hun gedrag hun vooropgestelde doelen kunnen bereiken en ongewenste effecten kunnen voorkomen. **Ze willen het gevoel hebben dat ze iets kunnen**. Als ze hierin slagen zullen ze hun gedrag als effectief beschouwen (Deci & Ryan, 1985).

Het gevoel competent te zijn wordt ook vaak beschouwd als doeltreffend met de omgeving omgaan. Individuen willen hun omgeving verkennen, begrijpen en beheersen, waardoor men zich ontwikkelt in het flexibel aanpassen aan veranderende omgevingen. **Wie zich competent voelt zal over meer zelfvertrouwen beschikken en zich beter in zijn vel voelen** (Deci & Ryan, 2000).



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



De trainers op V.C. Mortsel O.G. kunnen het competentiegevoel bij de spelers nastreven door volgende richtlijnen te volgen:

- Aanreiken van positieve feedback
- Vertrouwen tonen dat de opdracht zal lukken
- Aanreiken van aanmoedigen en hulp na mislukking
- Aanbieden van uitdagende opdrachten met aangepaste moeilijkheidsgraad
- Voorzien van voorbeelden en mogelijkheden om te oefenen
- Weglaten van evaluatieve feedback na een zwakke poging

Verbondenheid

De behoefte aan verbondenheid wordt omschreven als de wens om positieve relaties op te bouwen, zich geliefd te voelen door anderen en zelf anderen lief te hebben. Het is volgens de zelfdeterminatietheorie belangrijk dat dit sociaal contact kwaliteitsvol en diepgaand is, zodat mensen zich werkelijk verbonden voelen. Wanneer spelers tijdens de training aangemoedigd en gesteund worden door hun medespelers, positieve feedback en aanmoedigen krijgen van hun trainer, kan er verbondenheid ontstaan tussen respectievelijk speler-speler of speler-trainer. Onze voetbalopleiding is uitermate geschikt om aan deze psychologische behoefte te voldoen omdat er vaak in groep gespeeld/geleerd wordt en er dus veel interactie is tussen de spelers onderling.

Feedback

Op V.C. Mortsel O.G. streven we ernaar om onze spelers **specifieke positieve feedback** te geven. We vinden het belangrijk dat de speler eerlijke feedback krijgt over zijn persoonlijke prestatie en deze niet vergeleken wordt met de prestaties van andere spelers. Hierdoor zullen ze meer intrinsiek gemotiveerd zijn om hun eigen niveau op te krikken. Daarnaast vinden we het als club belangrijk dat de feedback specifiek aangeeft wat de spelers goed doen, altijd gevolgd door een individueel werkpunt.

Een voorbeeld hiervan kan zijn: "Je dribbelt heel snel en de bal blijft kort aan de voet. Probeer dit nu zonder heel de tijd naar de bal te kijken."

Taakgericht leerklimaat

Bij V.C. Mortsel O.G. proberen we de spelers zo taakgericht mogelijk te laten werken. Zeker bij de iets jongere spelers is er vaak een enorm verschil in kwaliteit tussen de spelers onderling. Het is daarom belangrijk dat de spelers beter leren voetballen om zelf beter te worden. Onze trainers zullen daarom ook de nadruk leggen in het verbeteren van de persoonlijke vaardigheden. Het onderstrepen van het proces dat de spelers afleggen is dan ook enorm belangrijk. Zo kan de speler zelf zijn eigen vooruitgang volgen, wat motiverender werkt.

Vb: "De bal blijft al veel dichterbij de voet dan enkele weken geleden. Voel je het verschil? Heel goed gewerkt. Als je zo blijft verder oefenen, zal je nog sneller kunnen dribbelen."



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



IDENTITEIT VAN V.C. MORTSEL O.G.

Positief – technisch voetbal, Wij willen steeds de bal, wij willen steeds vooruit voetballen.

Technische actie, dribbels, korte passing en bewegingen zonder bal maken deel uit van onze identiteit van de ploegen die wij op het veld willen brengen, ongeacht welke spelers er op het veld staan.

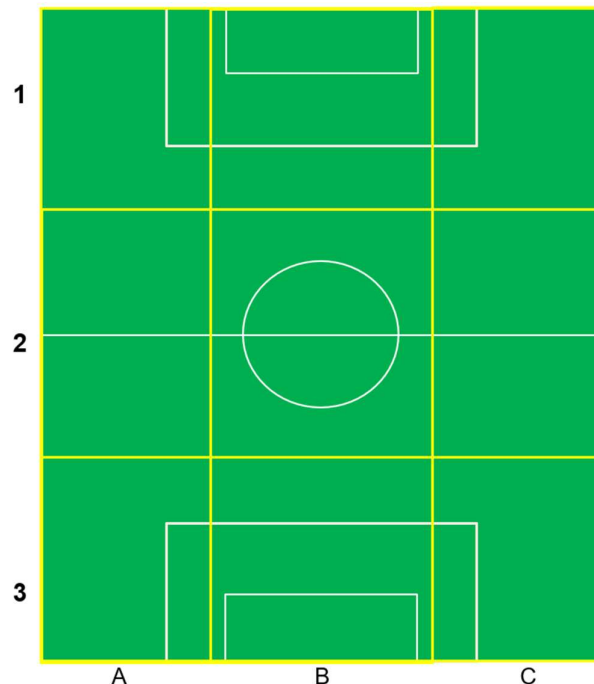
Hoge druk na balverlies, wanneer wij de bal kwijtraken, is het onze prioriteit om deze zo snel mogelijk terug te heroveren door middel van teamwork. Deze aanpak begint bij de speler die zich het dichtst bij de tegenstander met bal bevinden, die vervolgens wordt ondersteund door één of twee speler die de druk opvoeren.

Plezier bij onze ontwikkeling, onze ambitie is om een inspirerende omgeving te creëren waar onze jeugdspelers met plezier kunnen groeien en zichzelf kunnen ontwikkelen. Wij streven ernaar om een evenwicht te vinden tussen een aantrekkelijke speelstijl en een professionele aanpak, waardoor spelers gemotiveerd blijven om naar V.C. Mortsel O.G. te komen en met enthousiasme nieuwe vaardigheden leren en toepassen in de wedstrijden.

SPEELSTIJL

Bij V.C. Mortsel O.G. vormt zonevoetbal het fundament van ons spelconcept, waarbij alle principes van aanval, verdedigen, omschakeling en opbouw worden geïntegreerd. Deze principes worden onderverdeeld in teamtactics, die worden toegepast in verschillende formaten 5-tegen-5, 8-tegen-8 en 11-tegen-11. Deze teamtactics zijn een integraal onderdeel van het leerplan van VC Mortsel OG en zijn ontworpen om spelers een diepgaander inzicht in het spel te bieden, waardoor zij op een meer bewuste manier kunnen voetballen.

Om tijdens de trainingen en besprekingen voor de wedstrijden willen we de spelers een bepaalde structuur meegeven als het gaat over zones waarin we het veld verdelen in balbezit en balverlies. Om deze zones efficiënt te kunnen gebruiken, hebben we ervoor gekozen om het veld in 9 zones te verdelen, waardoor we de spelers een helder beeld kunnen geven van hun positie op het veld en hun rol in het team.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel

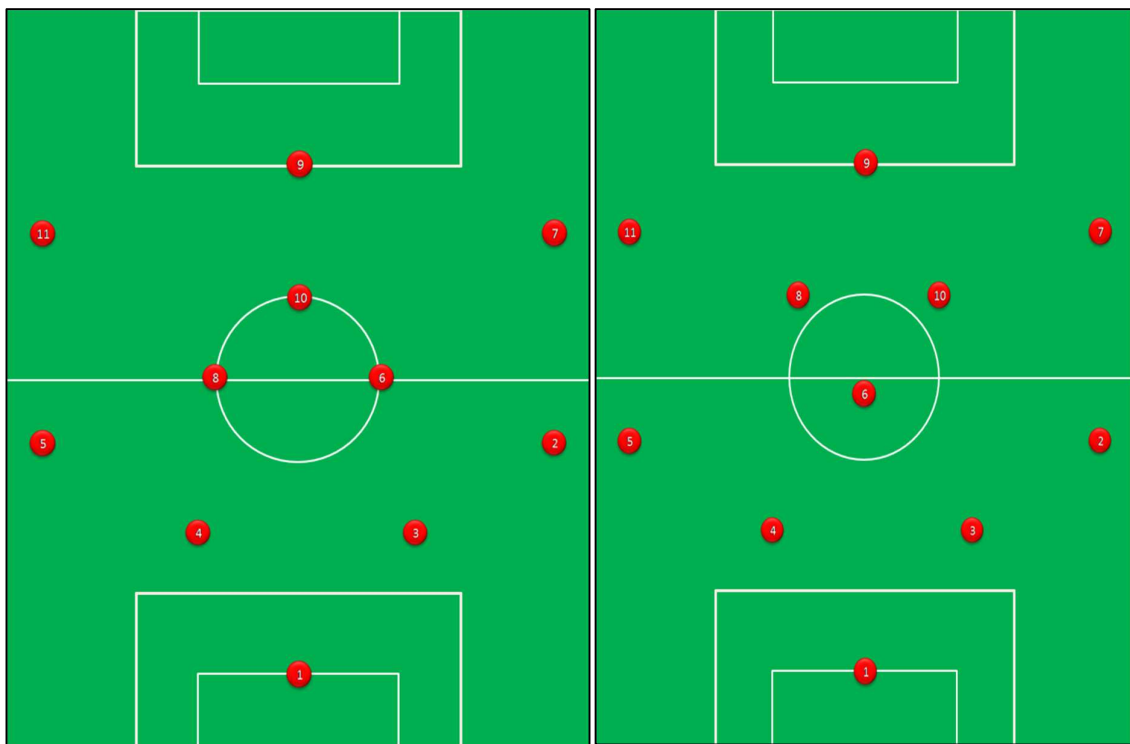


OPSTELLING 1-4-3-3

Bij V.C. Mortsel O.G. hanteren wij een 1-4-3-3 spelsysteem, waarbij wij ons focussen op positief – technisch voetbal en hoge druk op de tegenstander uitoefenen. Onze flexibele aanpak in het middenveld stelt ons in staat om aanpassing te maken door een punt naar voren of naar achteren te spelen. Deze aanpak biedt ons de mogelijkheid om onze spelers op verschillende positie in te zetten, zoals het dieper plaatsen of laten uitzakken van de flankverdedigers (positie 2 en 5) of inschuiven van één van de centrale verdedigers (positie 3 en 4) in het middenveld om een meerderheidssituatie te creëren in de as van het veld.

Onze centrale aanvaller (positie 9) heeft de flexibiliteit om diepgang te creëren of zich meer in de opbouw te integreren. De positie van de flankaanvallers (positie 7 en 11) kan worden aangepast om het veld breed te houden of meer naar het centrum te oriënteren. In onze opleiding fungeert onze centrale aanvallende middenvelder (positie 10) als het tactische brein van de ploeg, waarbij hij de verbinding tussen de aanvallende speler coördineert en verbindt.

In ons opleidingsplan staat uitgeschreven hoe V.C. Mortsel .O.G. zijn jeugdwerking wil uitbouwen. Het jaarplan is verdeeld over 5 cyclussen en beschrijft wat de voetbaltechnische en tactische doelstellingen zijn. Ons opleidingsplan is een handleiding en hulpmiddel voor elke coach om de spelers technisch en tactisch voor te bereiden op het seniorenvoetbal.





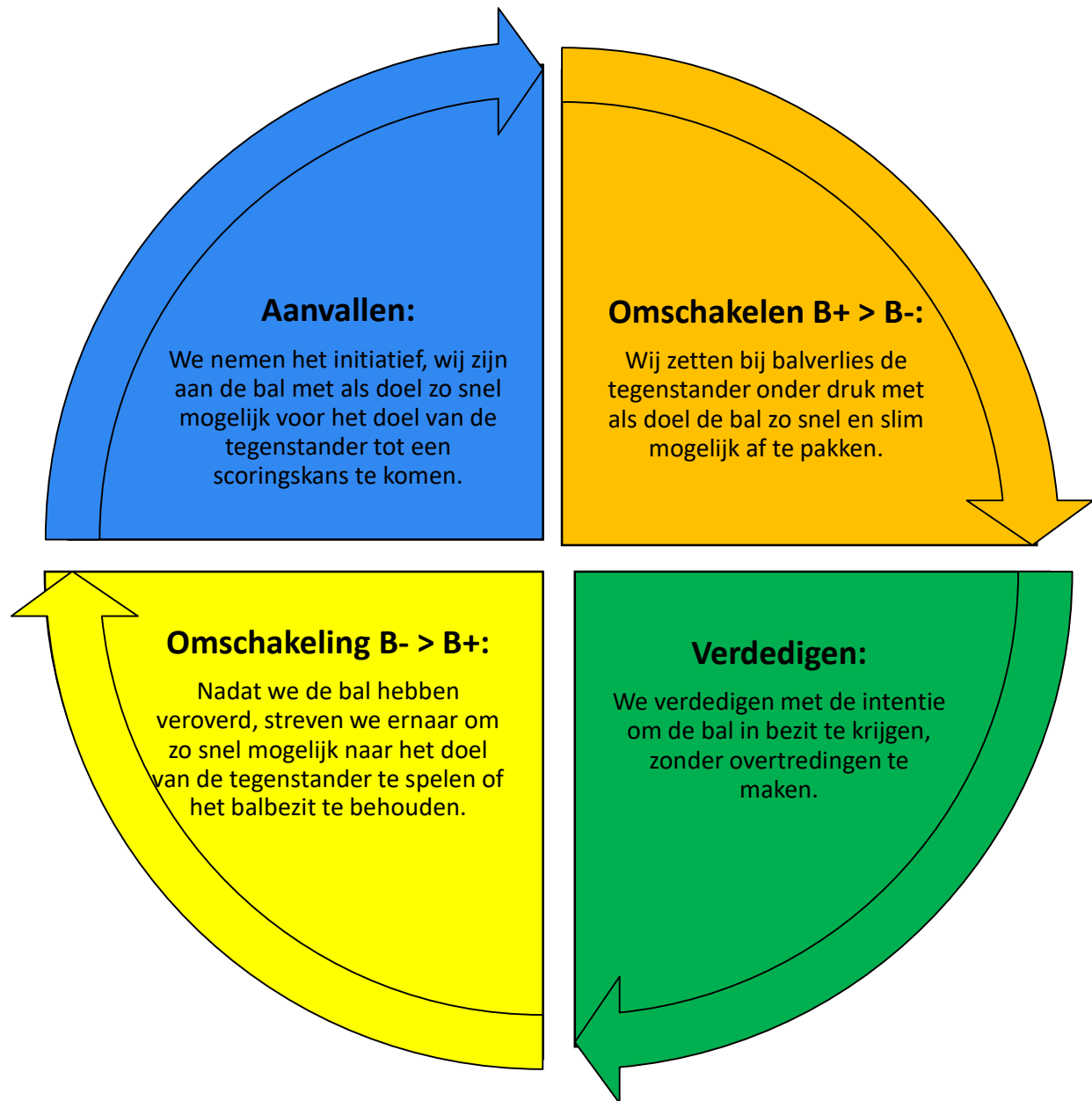
V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



SPELINTENTIES





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



SPELPRINCIPES BINNEN ONZE SPEELSTIJL

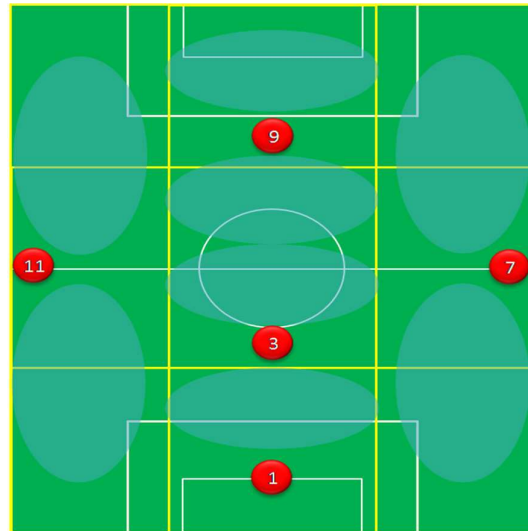
Spelprincipes zijn concrete handelingsrichtlijnen voor spelers tijdens trainingen en wedstrijden. Zij bieden een duidelijk aanpak bij het uitvoeren van specifieke teamfunctie en geven houvast bij de uitvoering van tactische elementen, zoals aanval, verdediging, omschakeling en opbouw. Spelprincipes zijn eenvoudige concrete handelingen in gedrag die spelers moeten uitvoeren wanneer zij een bepaalde rol vervullen. Ze kunnen worden beschreven als “ezelbruggetjes” om tactische elementen te filteren, te onthouden en te plaatsen.

PRINCIPES: AANVAL/ BALBEZIT

De eerste spelprincipe dat we toepassen wanneer we in balbezit zijn en een aanval willen creëren, is het zo **breed en lang mogelijk maken van onze opstelling**. Dit creëert ruimtes tussen de posities, waardoor we kunnen spelen in deze bespeelbare ruimtes. Hierdoor kunnen we korte tot gemiddelde passes uitvoeren, vrijlopen en aanbieden, diepgang creëren en 1-tegen-1 situatie aangaan. Dit spelprincipe is van toepassing op verschillende leeftijdscategorieën, waaronder 5-tegen-5, 8-tegen-8 en 11-tegen-11.



We willen steeds een ruit rondom de speler met bal creëren om zo meerdere passmogelijkheden te hebben.



De blauwe zones op de afbeelding zijn de ruimtes die we kunnen creëren, indien we opstelling groot maken.

Door het groot maken van onze opstelling in balbezit willen we dat **onze spelers zorgen voor opties in breedte en diepte**. Dit betekent dat zij afspeelmogelijkheden creëren opzij (breedte) en vooruit (diepte), waardoor we de bal kunnen doorspelen naar een teamgenoot en in balbezit blijven, het liefst in de richting van het doel. Dit spelprincipe wordt toegepast vanaf de leeftijdscategorie 8-tegen-8.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



Het laatste principe **van is het integreren van een doelman in ons balbezit**. We zien onze doelman niet alleen als een keeper die in het doel staat en doelpunten tegenhoudt, maar ook als een veldspeler die actief participeert in de opbouw. Wanneer we geen progressie naar voren kunnen maken, biedt de doelman een aanspeelmogelijkheid om naar hem te spelen. Hierdoor creëren we een extra veldspeler die we kunnen gebruiken in balbezit, wat ons spel meer flexibiliteit en diepte geeft. Deze principe willen toepassen van de leeftijdscategorie U9, 5-tegen-5.



Op de afbeelding ziet u dat de doelman, na de pass aan een centrale verdediger, zich opnieuw positioneert om weer beschikbaar te zijn voor een nieuwe aanspeelmogelijkheid.



In deze fase, zoals weergegeven op de afbeelding, positioneert onze doelman zich hoger op het veld, waardoor onze centrale verdediger in balbezit de optie heeft om terug te spelen naar de doelman, indien een voorwaartse pass niet mogelijk is .



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



PRINCIPES: VERDEDIGEN/ BALVERLIES.

Het eerste verdedigingsprincipe is het maken van **onze opstelling zo compact mogelijk**. Dit betekent dat we als team de ruimtes tussen de spelers klein maken, waardoor we het de tegenstander lastig maken om aan te vallen en te scoren te komen. Hoe kleiner de ruimtes, hoe sneller en intensiever de tegenstander moet handelen. Bij zoneverdediging is iedere speler verantwoordelijk voor een bepaalde zone op het veld en het bewegen van het team als geheel is cruciaal. Dit principe is van toepassing op verschillende leeftijdscategorieën, waaronder 5-tegen-8 en 11-tegen-11.

Vanuit dit compact blok willen we hoge druk uitoefenen op de tegenstander tijdens hun opbouw en aanval. Door druk te zetten vanuit een compact blok kunnen we de as (centrum) van het veld dekken en dwingen we de tegenstanders naar buiten om hun aanval te creëren.



Tweede verdedigingsprincipes, **het aansluiten van de verdedigende lijn tijdens ons balbezit**. Dit principe is cruciaal omdat het ons staat stelt om snel te reageren op balverlies en de ruimtes rondom de bal en de as (centraal) direct te verkleinen. Hierdoor kunnen we de tegenstander onder druk zetten en het voor hen lastig maken om een aanval te organiseren. Onze verdedigers (positie 2, 3, 4 en 5) moeten na een pass zich direct beschikbaar stellen voor een nieuwe pass, maar ook snel kunnen terugvallen in een compact blok om de tegenstander te verdedigen. Door het toepassen van dit principe kunnen we ons verdedigend spel verbeteren en de tegenstander onder controle houden.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



Het derde verdedigingsprincipe is het **kantelen**, een tactische handeling waarbij de spelers van ons team zich zo veel mogelijk bewegen in de richting van de bal, naar de plek waar de bal op dat moment is. Dit principe wordt toegepast om druk uit te oefenen op de tegenstander en de ruimtes rondom de bal klein te houden. Door het kantelen kunnen we de tegenstander dwingen om snelle beslissingen te nemen en fouten te maken, waardoor we de bal kunnen terugveroveren en een tegenstoot kunnen lanceren. Dit principe willen we toepassen vanaf de leeftijdscategorie U12 (fase 4), maar we willen de U10-U11 leeftijdsgroep alvast kennis laten maken met dit concept.



De afbeelding hierboven toont hoe wij als team kantelen wanneer de bal zich op de linkerkant bevindt.



De afbeelding hierboven toont hoe wij als team kantelen wanneer de bal zich op de rechterkant bevindt.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

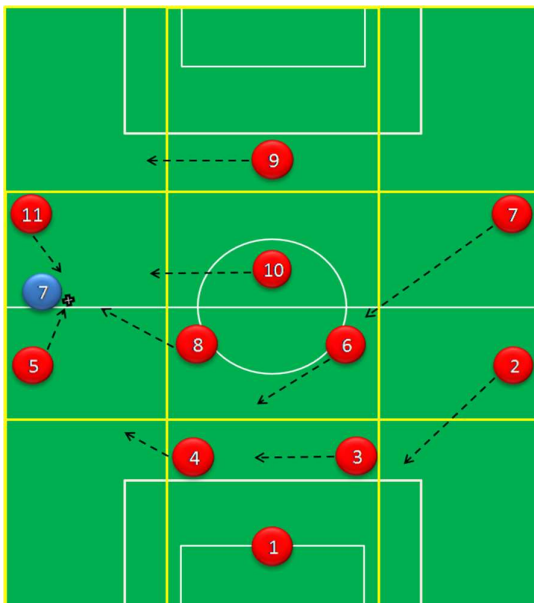
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



PRINCIPES: OMSCHAKELING B+ > B- | OMSCHAKELING B- > B+

Bij de omschakelingsmomenten willen we onze spelers leren dat niet altijd snelheid de hoogste prioriteit heeft, maar dat het juiste instelling en de juiste keuze cruciaal zijn om de juiste stap te zetten in deze momenten van een omschakeling.

Wanneer we omschakelen van balbezit naar balverlies, is de omschakeling een cruciaal moment om snel te reageren. We streven ernaar om zo snel mogelijk de bal terug te veroveren en dit doen we door **direct hoge druk te zetten na balverlies**. Dit wordt gerealiseerd door de speler die het dichtst bij de tegenstander met bal staat, die wordt ondersteund door één of twee teamgenoten die mee druk zetten. Hierdoor beschermen we eventuele passlijnen vooruit af en dwingen we de tegenstander tot snel handelen, wat kan leiden tot fouten en een hogere kans op een snelle herovering van de bal.



De afbeelding illustreert onze aanpak voor het uitoefenen van druk na balverlies, waarbij de dichtstbijzijnde speler druk uitoefent met 1 of meerdere ondersteunde spelers (11-11).



De afbeelding illustreert onze aanpak voor het uitoefenen van druk na balverlies, waarbij de dichtstbijzijnde speler druk uitoefent met 1 of meerdere ondersteunde spelers (8-8).



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



Tijdens het directe druk zetten op de tegenstander is het eveneens cruciaal dat de verdediging snel herstelt om eventuele vooruitgaande passes en snelle tegenaanvallen te kunnen neutraliseren, wat wij aanduiden als **de restverdediging**. Reeds tijdens de opbouw en bij balbezit houden wij hiermee rekening, maar bij een eventuele omschakeling naar balverlies moeten wij zo snel mogelijk de juiste positie innemen om een snelle tegenaanvallen te kunnen afweren. Dit principe willen we toepassen vanaf de leeftijdscategorie U12 (fase 4), maar we willen de U10-U11 leeftijdsgroep alvast kennis laten maken met dit concept.



Op de afbeelding in de blauwe zone is weergegeven hoe wij tijdens het druk zetten onze restverdediging organiseren (11-11).



Op de afbeelding in de blauwe zone is weergegeven hoe wij tijdens het druk zetten onze restverdediging organiseren (8-8).



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



Bij de omschakeling van balverlies naar balbezit geven we de spelers meer vrijheid dan bij de verdedigende omschakeling. Echter zijn er twee principes die we zullen hanteren om het aanvalsplan zo eenvoudig mogelijk te houden.

Het eerste principe is om **de eerste pass na balverovering vooruit te spelen**. Hiermee streven we ernaar dat de speler die de bal verovert, direct een vrije teamgenoot zoekt en probeert aan te spelen. Met dit principe willen we een snelle tegenaanval creëren en snel tot een concrete doelkans komen.

Het tweede principe is het **balbezit te behouden na balverovering**. Hiermee willen we eigenlijk vooruitkijken op de vorige principe als de pass vooruit niet mogelijk is. Dan streven we ernaar om de bal in bezit te houden en terug te zoeken naar openingen, om zo een aanval te creëren.

PRINCIPE: OPBOUW.

Vanaf de leeftijdscategorie U8 tot het einde van de jeugdopleiding streven wij ernaar dat onze jeugd ploegen een consistente opbouw van de doelman ontwikkelen. Wij bieden de trainers van elke ploeg de vrijheid om hun eigen opbouwstrategie te creëren, rekening houdend met de sterktes en zwaktes van hun team. Wij verstrekken hen echter wel met richtlijnen over de elementen die wij in de opbouw willen zien en bieden enkele suggesties voor de uitvoering ervan. Het is belangrijk dat onze aanvallende principes in de opbouw worden geïntegreerd en tot uiting komen.

Wij streven ernaar dat de opbouw van achteruit **start met een korte of halflange pass** naar een medespeler rondom de doelman. Dit betekent dat wij de lange bal willen vermijden en deze alleen gebruiken wanneer er geen korte of gemiddelde aanspeelmogelijkheid beschikbaar is. Echter, voordat wij tot deze lange bal overgaan, moeten de spelers eerste ruimte creëren voor zichzelf om de korte tot halflange pass te kunnen geven. Door het veld zo breed en lang mogelijk te maken, creëren wij ruimtes waarin spelers kunnen lopen en zo meer opties kunnen bieden aan de doelman, in lijn met ons aanvallend principe.

Om trainers een voorbeeld te geven van hoe zij een structuur kunnen geven aan hun opbouw, hebben wij binnen V.C. Mortsel .O.G. twee opbouwconcepten ontwikkeld. Deze kunnen trainers gebruiken als inspiratie of als basis voor het ontwikkelen van hun eigen opbouwstrategie.



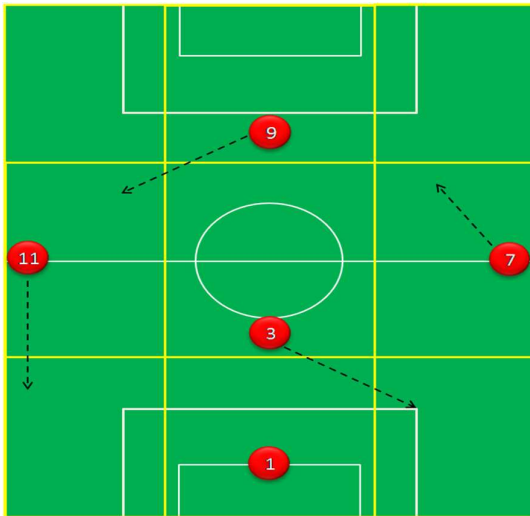
V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

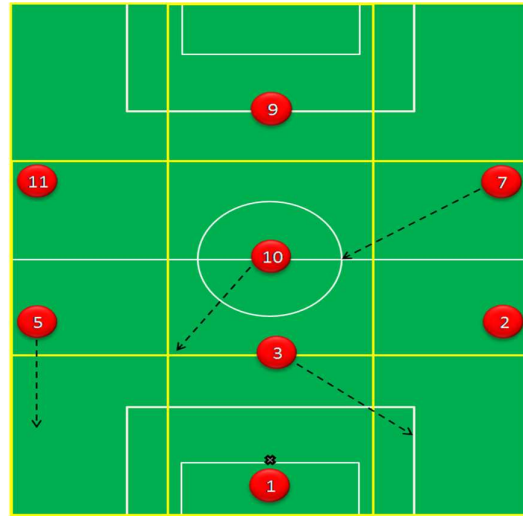
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



De eerste suggesties voor zowel 5-tegen-5 en 8-tegen-8 ploegen is een loopactie van een aantal teamgenoten naar de doelman, waarbij deze spelers zich vrijmaken om een korte of halflange pass te ontvangen.



Binnen de 5-tegen-5 ploegen maakt de centrale verdediger een diagonale beweging en trekt 1 flankspeler zich terug.



Bij 8-tegen-8 maken de centrale verdediger en middenvelder een diagonale beweging in tegengestelde richting waarbij 1 flankverdediger zich laat uitzakken.

De tweede suggestie binnen de 5-tegen-5 en 8-tegen-8 ploegen is een vaste positie van een aantal teamgenoten rondom de doelman, waardoor de doelman een korte of halflange pass kan geven.



In deze situatie trekt de centrale verdediger zich terug naast de doelman en wordt hij de optie voor de eerste korte pass.



De centrale verdediger trekt zich terug naast de doelman, terwijl 1 flankverdediger zich ook terugtrekt, maar breed blijft staan. De middenvelder neemt een diagonale positie in tegenover de centrale verdediger.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



Bij de 11-tegen-11 ploegen streven wij ernaar dat onze twee centrale verdedigers zich in de eigen 16-meterzone naast de doelman positioneren, waardoor de doelman twee opties heeft voor een korte of halflange pass.

Indien de tegenstander hoog staat om onze opbouw te verstoren, kan één van de drie middenvelders zich in de eigen 16-meterzone positioneren, waardoor een extra passmogelijkheid wordt gecreëer





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



BASISDOELSTELLINGEN VAN JEUGDSPELER (EINDTERMEN).

Spelers dermate een kwalitatieve en doordachte opleiding verschaffen met als doel:

- A. Uitzonderlijke spelers te laten doorstromen naar grotere clubs met jeugdwerking op interprovinciaal of elite niveau.
- B. Goede spelers de mogelijkheid geven om door te stromen naar de A en B kernen via de daarvoor voorziene doorstromingstrajecten.
- C. Voor alle spelers onze sociale rol te vertolken en te laten doorstromen naar de jonge reserves.

OPLEIDING PER LEEFTIJDSCATEGORIE.

FASE 1: U6 EXPLORATIEFASE

De jonge spelertjes kenmerken zich door hun speelse, vlugge en energieke aard, zij zijn snel afgeleid, vermoeien snel maar herstellen eveneens snel. Bij de eerste aanraking met de bal blijkt dat zij nog weinig controle hebben over de motoriek van hun lichaam. Het is de bedoeling dat de trainers deze kinderen te leren bewegen en hun lichaam te laten beheersen in diverse bewegingsvaardigheden.

Om kinderen te laten groeien en bloeien in hun eerste sportieve ontwikkeling, is het belangrijk dat de trainer een inspirerende leeromgeving te creëren. Dit kan worden bereikt door het gebruik van interactieve spelvormen en beeldspraak volgens de leefwereld van de kinderen, die de kinderen laten experimenteren, ontdekken en leren. Het doel is om kinderen te laten genieten van het leren en te stimuleren om hun vaardigheden te ontwikkelen in een omgeving die zowel leuk als uitdagend is.

Bij startende voetballertjes zijn de speelgelegheidsprincipes nog niet echt van toepassing. V.C. Mortsel O.G stelt als algemene regel dat alle spelertjes die aan de wedstrijden deelnemen, zonder uitzondering, evenveel speelminuten krijgen. In exploratiefase 2vs2 – U6 is er **géén selectiepolitiek!** D.w.z. dat een spelertje dat niet deelgenomen heeft aan de weektraining in het weekend altijd kan spelen. Hiermee wil V.C. Mortsel O.G de drempel voor jongere kinderen zo laag mogelijk houden om deel te nemen aan de wedstrijden. We adviseren echter om zoveel mogelijk aan alle weektrainingen deel te nemen. Indien afwezigheid op training structureel is, zal de coördinator van de onderbouw en de trainer dit opnemen met de ouders.

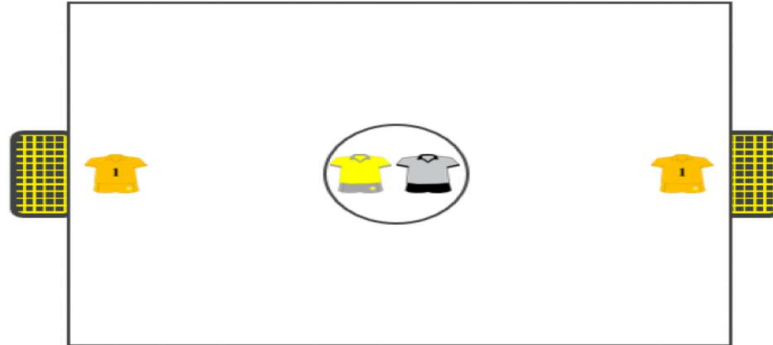
De afmeting van het **speelveld zijn ongeveer 12m x 18m** en worden er **6 wedstrijdjes van 2x 3minuten gespeeld**. In de 2-tegen-2 staat het ik en de bal centraal en gaan de spelertjes zoveel mogelijk de 1-tegen-1 aan, om zoveel mogelijk doelpunten te scoren.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



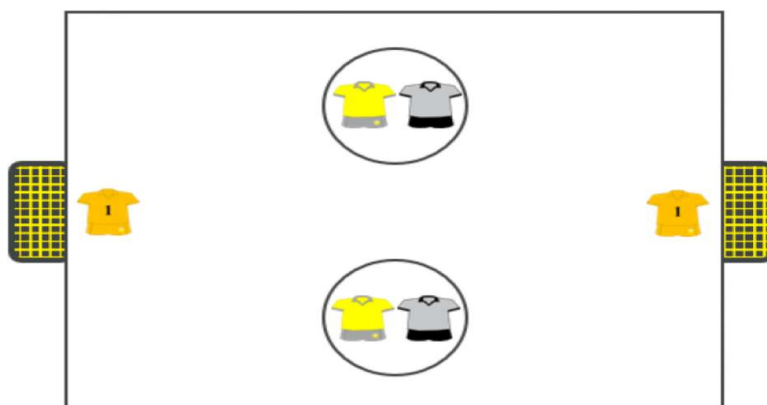
FASE 2: U7 EXPLORATIEFASE

Het karakter van een U7 spelertje ligt dicht bij een speler van de U6, maar krijgen ze al wat beter controle over hen motoriek van hun lichaam. Het doel van de trainers is om verder te ontwikkelen in het leren bewegen en hun lichaam laten beheersen in diverse bewegingsvaardigheden, dit met een groot fun-gehalte.

Bij startende voetballertjes zijn de speelgelegenheidsprincipes nog niet echt van toepassing. V.C. Mortsel O.G stelt als algemene regel dat alle spelertjes die aan de wedstrijden deelnemen, zonder uitzondering, evenveel speelminuten krijgen.

In exploratiefase 3vs3 – U7 is er **géén selectiepolitiek!** D.w.z. dat een spelertje dat niet deelgenomen heeft aan de weektraining in het weekend altijd kan spelen. Hiermee wil V.C. Mortsel O.G de drempel voor jongere kinderen zo laag mogelijk houden om deel te nemen aan de wedstrijden. We adviseren echter om zoveel mogelijk aan alle weektrainingen deel te nemen. Indien afwezigheid op training structureel is, zal de coördinator van de onderbouw en de trainer dit opnemen met de ouders.

De afmeting van het veld zijn ongeveer 12m x 25m en worden er 4 wedstrijdjes van 2x 5minuten gespeeld. In de 3-tegen-3 fase leggen we de nadruk op het aanvallen in 1-tegen-1 situaties, maar ook op het spelen van passes naar teamgenoten.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel

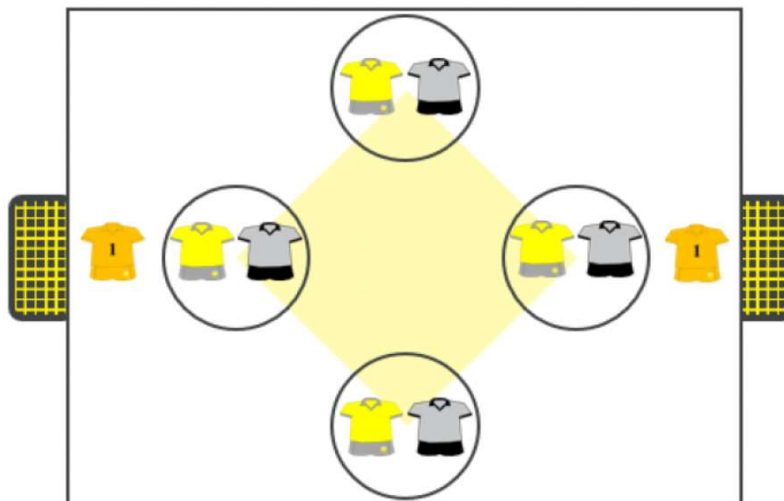


FASE 3: U8 EN U9

Op deze leeftijd worden de motorische vaardigheden van de spelertjes al wat beter en wordt voetbal ook interessanter voor hen. De kenmerken van deze spelertjes zijn speels, vlug en energiek. Hoewel ze nog snel afgeleid kunnen worden, nemen ze trainingen en wedstrijden al iets serieuzer. De trainer kan dan ook de trainingen iets complexer maken, maar nog steeds met een grote nadruk op plezier en amusement.

In de ontwikkelingsfase 5-tegen-5 streven we naar een spelerskern van 9 spelers bij U8 en 8 spelers bij U9, wat 3-4 wisselers per team mogelijk maakt. In uitzonderlijke gevallen kan hiervan afgeweken worden. Bij meer dan 3 wisselers wordt een rotatiesysteem ingevoerd. We spelen 4x15minuten, met wissels per 15 minuten. Dit garandeert 75% speeltijd voor 5 spelers en 50% per wedstrijd voor 3 spelers. Door de rotatie bereiken alle spelers minimaal 65% speeltijd per jaar. In deze fase hebben we geen vaste doelman, maar integreren we een rotatie om spelers de kans te geven in doel te staan. Dit voorkomt vroege specialisatie, bevordert algemene vorming en houdt individuele opties open. **Er is geen selectiepolitiek in deze fase**, dus spelers die een weektraining missen kunnen nog steeds in het weekend spelen. We adviseren regelmatig deelname aan trainingen en door coördinator en trainer zullen structurele afwezigheid met ouders bespreken.

De **afmeting van het veld zijn ongeveer 25m x 35m** en wordt er **1 wedstrijd van 4x 15 minuten** gespeeld. Er wordt gespeeld in een ruitformatie (vliegtuig) waarbij er 3 linies gevormd worden. Tussen de spelers ontstaan er driehoeken en 1v1 situaties zijn overal van toepassing.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel

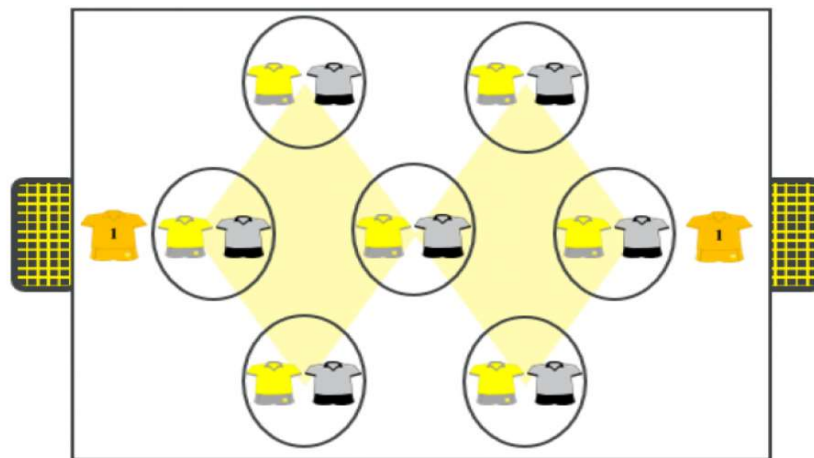


FASE 4: U10 EN U11

De gouden leeftijd, spelers nemen informatie snel op en maken enorme ontwikkelingen in korte tijd. We herkennen hun leergierige en leergevoelige karakter, zij zijn nog snel afgeleid maar hebben een oor voor voetbal, nemen zaken op en trachten oefeningen goed uit te voeren en beseffen dat er taken moeten worden uitgevoerd. De trainer geeft speelse trainingen om technische en motorische vaardigheden ver te ontwikkelen. Op deze leeftijd komen tactische richtlijnen al meer voor, maar leggen de nadruk op techniek en coördinatie (70-30 methode: 70% techniek-coördinatie en 30% tactiek).

In ontwikkelingsfase 8-tegen-8 (U10-U13) streven we naar 12 spelers per team, met 4 wisselers bij volledige beschikbaarheid. Bij meer dan 3 wisselers wordt een beurtrol ingevoerd. We spelen 4x 15minuten, met wissel per 15minuten, garantie voor 75% speeltijd voor 8 spelers en minimaal 50% voor 3 spelers. Door de rotatie bereiken alle spelers minimaal 65% speeltijd op jaarbasis. In de praktijk is de speeltijd meestal hoger omdat spelers wegens omstandigheden niet aanwezig kunnen zijn. Vanaf U10 werken we met een vaste doelmann, garantie voor 50% speeltijd bij 2 doelmannen per team. We introduceren **een lichte vorm van selectiepolitiek**, de spelers die beide teamtrainingen missen, kunnen worden geweerd van de wedstrijd. Dit stimuleert regelmatige deelname aan trainingen en goede communicatie tussen spelers, ouders en trainers.

De **afmeting van het veld zijn ongeveer 50m x 35m** en wordt de wedstrijd verdeeld in **4x 15minuten**. Bij 8-tegen-8 wordt er gespeeld in een dubbele ruit, waardoor de herkenning van 5-tegen-5, driehoeken en 1-tegen-1 situaties op het veld worden gestimuleerd.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel

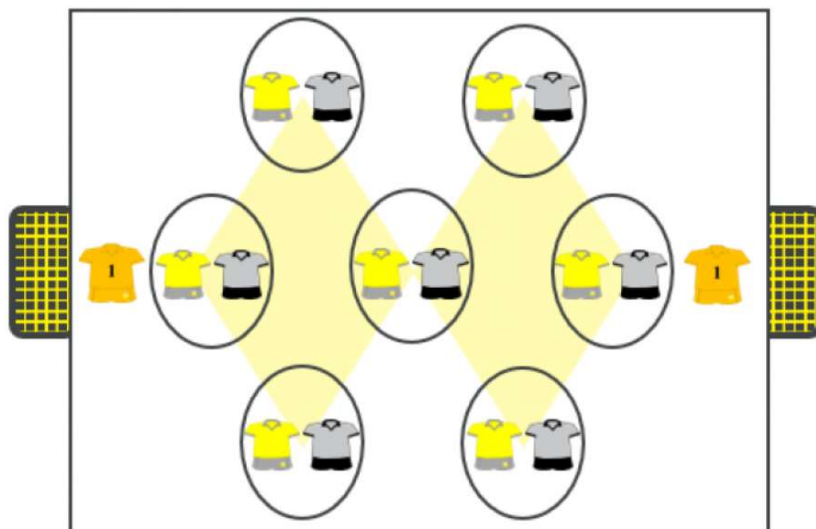


FASE 4: U12 EN U13

Op deze leeftijd beginnen de spelers al wat meer kracht en bouw te ontwikkelen, evenals een goede motoriek en reactiesnelheid. Ze tonen een toenemende motivatie om zich te laten gelden en zijn kritischer op zowel eigen als andermans prestaties. De trainers gaan meer gericht coachen op specifieke situaties in het spel, waarbij aangeleerde techniek en coördinatie centraal staan, en bereiden de spelers al voor op het 11-tegen-11 voetbal.

In ontwikkelingsfase 8-tegen-8 (U10-U13) streven we naar 12 spelers per team, met 4 wisselers bij volledige beschikbaarheid. Bij meer dan 3 wisselers wordt een beurtrol ingevoerd. We spelen 4x 15minuten, met wissel per 15minuten, garantie voor 75% speeltijd voor 8 spelers en minimaal 50% voor 3 spelers. Door de rotatie bereiken alle spelers minimaal 65% speeltijd op jaarbasis. In de praktijk is de speeltijd meestal hoger omdat spelers wegens omstandigheden niet aanwezig kunnen zijn. Vanaf U10 werken we met een vaste doelman, garantie voor 50% speeltijd bij 2 doelmannen per team. We introduceren **een lichte vorm van selectiepolitiek**, de spelers die beide teamtrainingen missen, kunnen worden geweerd van de wedstrijd. Dit stimuleert regelmatige deelname aan trainingen en goede communicatie tussen spelers, ouders en trainers.

De afmeting van het veld zijn ongeveer 60m x 45m en wordt de wedstrijd verdeeld in 4x 20minuten. Binnen deze leeftijdscategorie blijven we de dubbele ruit bezetting hanteren en voegen we meer tactische richtlijnen toe.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



FASE 5: U15

Spelers op deze leeftijd ondergaan grote sociale en psychische verandering. Naarmate ze meer verantwoordelijkheid krijgen op school, worden ze vaak meer zelfgericht. Het bevestigen van hun identiteit stimuleert hun creativiteit. Op fysiek vlak zijn er grote verschillen lichaamsbouwen binnen de groep en lopen sommige spelers een groter risico op spierproblemen. De trainer besteedt tijdens trainingen ook aandacht aan lenigheid- en snelheidsoefeningen om deze risico's te minimaliseren.

In de ontwikkelingsfase 11-tegen-11 streven we naar een spelerskern van 18 – 20 spelers, met 4 wisselers per team. Dit biedt elke speler voldoende speeltijd en ontwikkelingskansen. In uitzonderlijke gevallen kan hiervan worden afgeweken. Bij meer dan 4 wisselers wordt een beurtrol ingevoerd om iedereen eerlijke kans te geven. We spelen 4x 20minuten, met wissels per 20minuten, zodat 11 spelers 75% en 4 spelers 50% minimaal 50% bereiken. Vanaf u10 streven we naar een vaste doelman, met 50% speelgelegenheid bij 2 doelmannen. In deze fase is een **lichte vorm van selectiepolitiek**, waarbij spelers die beide trainingen missen, mogelijk worden geweerd van de wedstrijd om hun motivatie en inzet te stimuleren.

Bij de leeftijd spelen we op een heel **voetbalveld van ongeveer 110m x 75m** en wordt **de wedstrijd verdeelt in 4x 20minuten**. Binnen deze leeftijdscategorie spelen we volgens onze speelstijl van V.C. Mortsel O.G. en hanteren we een **veldbezetting van 1-4-3-3**, waarbij de trainer de spelprincipes en eigen richtlijnen kan toepassen en verfijnen.

De motivatie van spelers in deze leeftijdscategorie kan sterk wisselend zijn, evenals hun prestaties in de wedstrijdrijd. Zij leren echter steeds beter omgaan met hun emoties en krijgen meer controle

FASE 6: U17

over hun gevoelens. Fysiek gezien naderen zij het niveau van een volwassen lichaam, wat resulteert in toename van kracht en lenigheid.

In de ontwikkelingsfase 11-tegen-11 streven we naar een spelerskern van 18 – 20 spelers, met 4 wisselers per team. Dit biedt elke speler voldoende speeltijd en ontwikkelingskansen. In uitzonderlijke gevallen kan hiervan worden afgeweken. Bij meer dan 4 wisselers wordt een beurtrol ingevoerd om iedereen eerlijke kans te geven. We spelen 4x 20minuten, met wissels per 20minuten, zodat 11 spelers 75% en 4 spelers 50% minimaal 50% bereiken. Vanaf u10 streven we naar een vaste doelman, met 50% speelgelegenheid bij 2 doelmannen. In deze fase is een **lichte vorm van selectiepolitiek**, waarbij spelers die beide trainingen missen, mogelijk worden geweerd van de wedstrijd om hun motivatie en inzet te stimuleren.

Bij de leeftijd spelen we op een heel **voetbalveld van ongeveer 110m x 75m** en wordt **de wedstrijd verdeelt in 4x 20minuten**. Binnen deze leeftijdscategorie spelen we volgens onze speelstijl van V.C. Mortsel O.G. en hanteren we een **veldbezetting van 1-4-3-3**, waarbij de trainer de spelprincipes en eigen richtlijnen kan toepassen en verfijnen.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



FASE 7: BELOFTE

De motivatie is weer aanwezig en daardoor zijn de prestaties in de wedstrijden constanter. Spelers zijn in staat om hun eigen spel en dat van het team te analyseren en nemen meer verantwoordelijkheid.

Hier geldt het absolute principe dat men een selectie moet verdienen. Het wedstrijdresultaat is hier van groter belang als voorbereiding op doorstroming naar reserve-elftal / 1^e elftal B / 1^e elftal A. Het is dus mogelijk dat spelers minder speelminuten krijgen op wedstrijdbasis. Elke speler krijgt wel min. 25 speelminuten gegarandeerd bij een wedstrijdselectie. Het aantal speelminuten beslist de trainer en is afhankelijk van het wedstrijdverloop, tactische beslissingen, blessures, positie, ...

Doelstelling blijft wel om spelers op seizoen basis 50% speelgelegenheid te geven.

Bij beloften streven we ernaar om 90min. met dezelfde doelman te spelen. Indien er 2 doelmannen per team zijn, zal de 2^e doelman de optie krijgen om in het 1^e elftal recreatief te spelen.

In ontwikkelingsfase 11vs11 – Beloften geldt een selectiepolitiek. Het is perfect mogelijk dat een speler die 2x getraind heeft niet geselecteerd wordt voor de wedstrijd. De trainer dient –een niet selectie- te allen tijde grondig te motiveren.

Bij deze leeftijd spelen op een heel voetbalveld van ongeveer 110m x 75m en wordt de wedstrijd verdeelt in 2x 45minuten. Binnen deze leeftijdscategorie spelen we volgens onze speelstijl van V.C. Mortsel O.G. en hanteren we een veldbezetting van 1-4-3-3, waarbij de trainer de spelprincipes en eigen richtlijnen kan toepassen en verfijnen.

Selectiepolitiek: de trainer selecteert de spelers die een wedstrijdselectie verdienen.



V.C. Mortsel O.G.

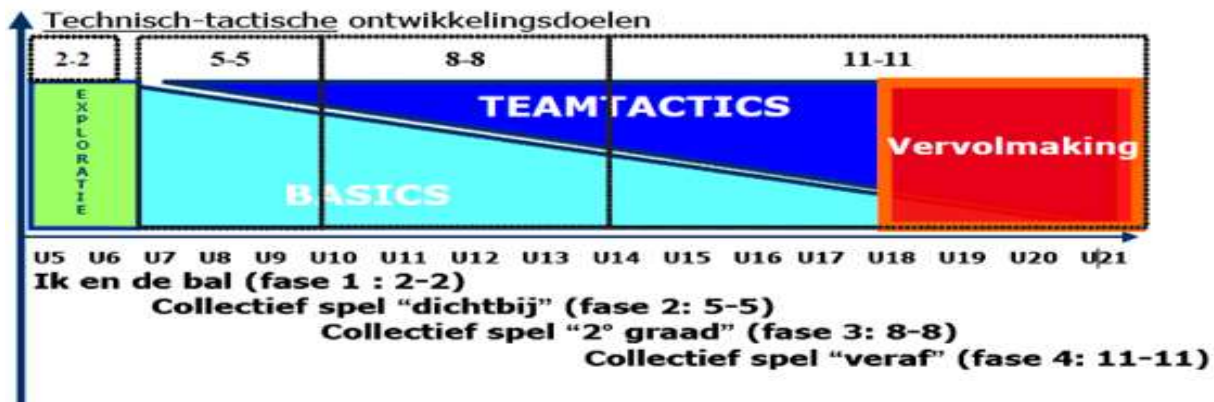
Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel

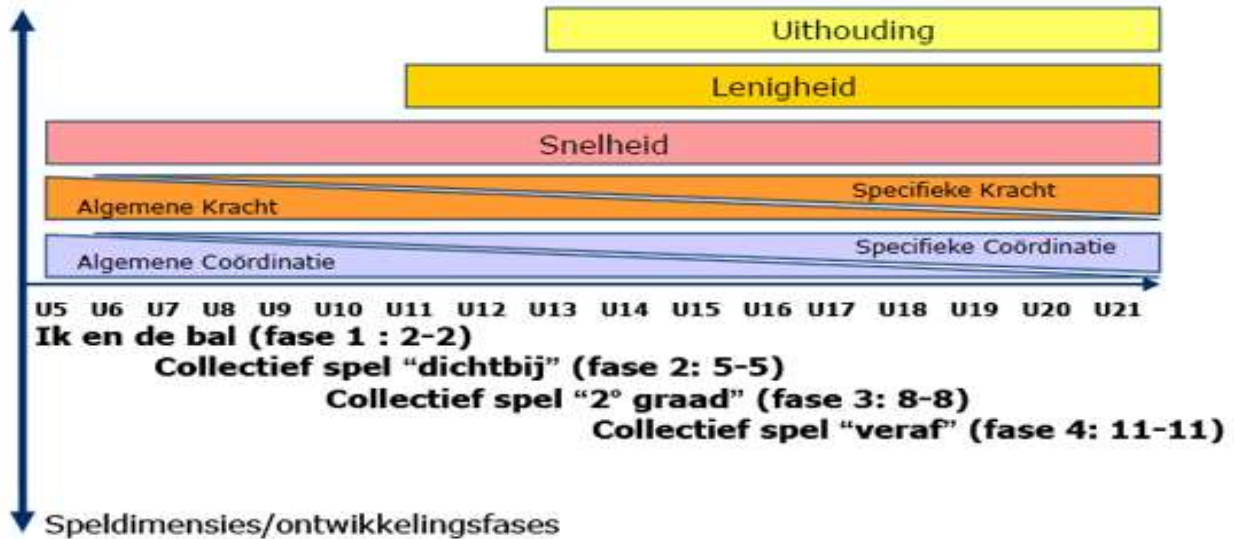


HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL

DE ONTWIKKELINGSDOELEN



Fysieke ontwikkelingsdoelen (afhankelijk van de biologische leeftijd)





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



Mentale ontwikkelingsdoelen



ALGEMEEN OVERZICHT





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



ONTWIKKELINGSGESPREKKEN MET POP & PAP VOOR SPELERS & TRAINERS

Binnen onze jeugdopleiding spelen ontwikkelingsgesprekken en POP & PAP plannen een cruciale rol bij de optimale ontwikkeling van onze jeugdspelers. Deze instrumenten stellen ons in staat om de vaardigheden en prestaties van elke speler te evalueren, te analyseren en verbeteren. Met de ontwikkelingsgesprekken maken wij een evaluatie over een bepaalde periode, waarin wij bespreken welke vaardigheden de speler heeft verbeterd en waar nog verdere verbetering mogelijk is. Deze gesprekken bieden ons de mogelijkheid om de speler te laten reflecteren op zijn eigen prestaties en doelstellingen, en om samen met de trainer en ouders een plan te maken voor verdere ontwikkeling. De POP & PAP plannen worden vanaf de leeftijd U10 geïntroduceerd, waardoor spelers zelfstandig kunnen werken aan hun opleiding, om zo hun eigen doelen te identificeren en te verbeteren. Deze plannen helpen spelers om hun eigen doelstellingen te stellen en te bereiken, en om een actievare rol te nemen in hun eigen ontwikkeling. Door deze aanpak kunnen wij een optimale leeromgeving creëren waarin spelers kunnen groeien en zichzelf kunnen ontwikkelen tot hun volle potentieel.

De evaluaties en POP & PAP plannen zijn niet van toepassing voor de leeftijden U6 en U7. Voor deze jonge leeftijden focussen wij op het creëren van een speelse, stimulerende en veilige omgeving, waarin spelers kunnen leren, groeien en zichzelf kunnen ontwikkelen op een natuurlijke en spontane wijze. Hierdoor kunnen wij een solide basis leggen voor hun verdere ontwikkeling en een optimale leeromgeving creëren waarin spelers kunnen floreren en hun volle potentieel bereiken.

SMART METHODIEK

De SMART-methode is een hulpmiddel om doelstellingen te formuleren en te bereiken. SMART staat voor Specific, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Dit betekent dat een goede doelstelling specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden moet zijn. Door deze criteria toe te passen, kan men doelstellingen formuleren die helder, concreet en haalbaar zijn, en die een goede basis vormen voor succesvolle planning en uitvoering.

VC Mortsel OG kiest bewust voor de SMART methodiek

S	Specifiek	wat?	We weten precies wat we willen bereiken
M	Meetbaar	waaraan?	We weten waaraan we kunnen merken of het resultaat bereikt is
A	Acceptabel	waarom?	We weten waarom we deze doelstelling willen bereiken
R	Realistisch	welke?	We weten welke haalbare acties we ondernemen om ons doel te bereiken
T	Tijdgebonden	wanneer?	We weten duidelijk wanneer we beginnen en wanneer ons doel bereikt moet zijn



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



AGENDA

Binnen onze jeugdopleiding worden op verschillende momenten ontwikkelingsgesprekken en POP & PAP-plannen georganiseerd, om spelers een constante en solide basis te bieden voor hun ontwikkeling en groei

Kalender ontwikkelingsgesprekken en POP & PAP plannen	
<u>Periode</u>	<u>WAT?</u>
01/08 t.e.m. 30/09	Introductie van POP & PAP-plan 1 (a) , die door jeugdspelers zelfstandig wordt ingevuld.
1/10 t.e.m. 30/11	Houden van ontwikkelingsgesprek 1 (b) en bespreken POP & PAP plan 1.
1/01 t.e.m. 28/02	Introductie van POP & PAP plan 2 (c) , die door jeugdspeler zelfstandig wordt ingevuld.
01/03 t.e.m. 01/05	Houden van ontwikkelingsgesprek 2 (d) en bespreken POP & PAP plan 2.

- a) **POP & PAP Plan 1.** Voorafgaand aan het nieuwe seizoen vragen wij spelers om hun persoonlijke ontwikkelingsplan in te vullen, om zo eigen doelstellingen te creëren en een persoonlijk actieplan te ontwikkelen. In deze context kunnen trainers hun spelers ondersteunen bij het bereiken en verbeteren van deze persoonlijke doelstellingen
- b) **Ontwikkelingsgesprek 1.** Tijdens dit gesprek bespreken we de ontwikkeling van de speler, inclusief zijn aanwezigheid op trainingen en wedstrijden, fysieke en mentale vaardigheden en identificeren we gebieden waar hij kan verbeteren. Daarnaast bespreken we zijn persoonlijk ontwikkelingsplan en of zijn acties hebben bijgedragen aan het bereiken van zijn doelstellingen
- c) **POP & PAP plan 2.** In deze fase introduceren we een nieuw persoonlijk ontwikkelingsplan voor onze jeugdspelers, zodat zij in de tweede periode kunnen starten met een nieuwe persoonlijk actieplan om zo eigen ontwikkelingen te kunnen bijstaan.
- d) **Ontwikkelingsgesprek 2.** In de eindfase van het seizoen evalueren de trainers de algemene ontwikkeling van de speler op het gebied van techniek, tactiek, fysiek en mentale vaardigheden. Tijdens dit gesprek bespreken we ook het tweede persoonlijk ontwikkelingsplan om te beoordelen of hij zijn eigen doelstellingen heeft bereikt



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



EVALUATIE DOELSTELLINGEN.

Het doel van de **ontwikkelingsgesprekken** is om de spelers te ondersteunen bij hun persoonlijke en sportieve ontwikkeling, door het stellen van doelstellingen en actieplannen, het identificeren van gebieden voor verbetering en het evalueren van de vooruitgang naar het bereiken van deze doelstellingen.

Het doel van **POP & PAP plannen** is om spelers te helpen bij het stellen van eigen doelstellingen en het creëren van een actieplan om deze doelstellingen te bereiken, waardoor zij hun persoonlijke en sportieve ontwikkeling kunnen verbeteren. Om zo met hen eigen ontwikkeling bezig te zijn.

Persoonlijk Ontwikkelplan



TOOLS VOOR ONTWIKKELINGSGESPREKKEN EN POP & PAP PLANNEN.

Met het programma ProSoccer Data is het mogelijk om documenten vooraf te genereren, waardoor het voor onze trainers eenvoudig is om deze te gebruiken. Bovendien kunnen we in deze situatie ook deze momenten in de kalender van de teams plannen, om zo een balans te vinden in het drukke schema van onze trainers, jeugdspelers en ouders. Dit helpt ons om de communicatie te verbeteren, de tijd te besparen en de efficiëntie te verhogen. Door deze geplande momenten kunnen we ook een beter overzicht krijgen van de ontwikkeling van onze spelers en hun vooruitgang, waardoor we kunnen inspelen op hun behoeften en hen beter kunnen ondersteunen.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397

Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



VOORBEELD.



POP/ PAP cyclus 1 Van Heesbeke Mathias (12-06-2010)

Speler - **1** POP/PAP => afstemmen van POP/PAP n°1 (begin oktober)

Datum: 09-07-2024

Telefoon: 32469154808

Auteur: Van Heesbeke Mathias

E-mail: mvh12062010@gmail.com

Club: Vc Mortsel Og

Adres: VERBRANDE HOEVESTRAAT 13 , Kontich

Team: U15 gewestelijk

persoonlijk ontwikkelingsplan POP

1) Waar ben je goed/niet goed in?:

Sterke punten

Aanvallend denken en de bal naar voren proberen krijgen.

Werkpunten

De juiste pas geven naar de juiste teamgenoot en het spel soms even rustig te houden en niet alleen naar voor passen.

1) wat wil je bereiken?:

Het spel beter verdelen en de juiste pas aan de juiste teamgenoot geven op het juiste moment. Rustiger en gecontroleerder spelen.

2) Waar ben je goed/niet goed in?:

Sterke punten

Kansen creëren en kansen afwerken (met rechts meestal).

Werkpunten

Mijn slechtere voet (links) gebruiken om te passen/schieten op het moment dat het kan en moet.

2) wat wil je bereiken?:

Meer vertrouwen met mijn linkse voet hebben en die dus ook meer te gebruiken in het spel (tweevoetig worden).

persoonlijk actieplan PAP

1) Wat wil je bereiken?:

Het spel beter verdelen en de juiste pas aan de juiste teamgenoot geven op het juiste moment. Meer vertrouwen in mijn linkse voet hebben en dus tweevoetig worden.

1) Hoe gaan we dit bereiken?:

Door veel te trainen met links en die in training gebruiken. In trainingen veel kleine wedstrijdjes spelen waar ik beter kan worden in het spelen lezen en begrijpen en zo het spel beter kan verdelen en controleren.

1) Hoe en waar gaan we dit evalueren?:

Door samen te zitten en er over te praten voor/na wedstrijd/ training, of door er tijdens en training tijdens een oefening over praten hoe ik het beter kan doen of als ik het goed of niet goed genoeg doe.

1) Tegen wanneer gaan we dit evalueren?:

Na 1/3 of 1/4 van het seizoen en het dus 3 à 4 keer in het seizoen te evalueren.

2) Wat wil je bereiken?:

Een leuk en goed seizoen met u15, hopelijk 1 of 2 keer 1ste plaats te halen en goed te spelen.

2) Hoe gaan we dit bereiken?:

Door als team goed samen te spelen en een positieve mindset te hebben en de wil hebben op te winnen en 1ste plaats te willen hebben.

2) Hoe en waar gaan we dit evalueren?:

Na belangrijke wedstrijden/ training of na het seizoen.





V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



TRAINEN DOOR MIDDEL VAN WEDSTRIJDVORM EN TUSSENVORM

Op V.C. Mortsel O.G. proberen we de trainingen zo realistisch mogelijk te maken. We proberen ervoor te zorgen dat de training zo dicht mogelijk aansluit bij de wedstrijd. Op die manier zorgen we ervoor dat de spelers competentere worden in het spelen van wedstrijden.

We gebruiken volgende principes bij het opstellen van de trainingen:

WET VAN DE TRANSFER

“Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (de training) kan slechts overgebracht worden in een nieuw geheel (de match) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten tussen de 2 situaties bestaan.”



Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen



Tijdens de training dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden

Trainen door middel van wedstrijdvormen



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



WET VAN DE GELEIDELIJKHEID

De spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is



Tijdens de training spelsituaties, die minder complex zijn dan in de wedstrijd, aanbieden

→ **Trainen door middel van wedstrijdvormen**
→

Soms is de meest eenvoudig wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (bv wreeftrap)



Nog meer eenvoudige leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden

→ **Trainen door middel van tussenvormen**





V.C. Mortsels O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsels



PANATHLONVERKLARING

PANATHLON VERKLARING OVER ETHIEK IN DE JEUGDSPORT

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

We verklaren dat:

1. We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven.

- Op het vlak van training en competitie zullen we op evenwichtige manier vier hoofddoelen nastreven: de ontwikkeling van de motorische (technische en tactische) vaardigheid, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden. Hierbij zullen we ons laten leiden door de noden van het kind.
- We geloven dat de drang om uit te blinken en te winnen, succes en plezier net als mislukking en frustratie te ervaren, integrerend deel uitmaken van de competitiesport. We zullen kinderen de kans geven zich dit eigen te maken en het te intergeren (binnen de structuur, de regels en de beperkingen van het spel) in hun prestatie en we zullen hen helpen hun emoties te beheersen.
- We zullen speciale aandacht schenken aan de leiding en opleiding van kinderen aan de hand van modellen die de ethische en humanistische principes in het algemeen en de fair play in de sport in het bijzonder naar waarde schatten.
- We zullen ervoor zorgen dat kinderen betrokken worden bij het besluitvormingsproces in hun sport.

2. We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen.

Dit heeft te maken met het fundamentele ethische principe van gelijkheid, dat sociale rechtvaardigheid en gelijke verdeling van de mogelijkheden vereist. Laatmaturen, gehandicapten en minder getalenteerde kinderen zullen dezelfde kansen krijgen om aan sport te doen en zullen dezelfde professionele begeleiding krijgen die ter beschikking staat van vroegmature, valide en meer getalenteerde kinderen zonder onderscheid van geslacht, ras of cultuur.

3. We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen.

- We zullen de psychische en fysieke gezondheid van kinderen maximaal bevorderen door ons in te spannen om bedrog, doping, misbruik en uitbuiting tegen te gaan en de kinderen te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.
- We aanvaarden dat het belang van de sociale omgeving van het kind en het motiverende klimaat nog steeds onderschat worden. Daarom zullen we een gedragscode ontwikkelen, aanvaarden en toepassen met klaar vastgelegde verantwoordelijkheden voor allen die betrokken zijn bij het netwerk rond de jeugdsport: sportorganisaties, sportleiders, ouders, opvoeders, trainers, sportmanagers, sportbesturen, artsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, topatleten, de kinderen zelf...
- We raden sterk aan dat ernstig wordt overwogen om organen te creëren op de gepaste niveaus om deze code op te volgen.
- We steunen systemen ter registratie en accreditatie voor trainers en coaches.

4. We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.

- We verwelkomen sponsoring van organisaties en bedrijven alleen wanneer dit niet botst met het pedagogische proces, de ethische basis van de sport en de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



• We geloven dat het niet alleen de functie van de media is om reactief te zijn, dit betekent een spiegel te zijn van de problemen van onze maatschappij, maar ook pro-actief, dit betekent stimulerend, opvoedend en vernieuwend.

5. Daarom onderschrijven we formeel het ‘Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport’. Alle kinderen hebben het recht

- Sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden



Dit alles kan alleen worden bereikt wanneer regeringen, sportfederaties, sportagentschappen, bedrijven voor sportartikelen, media, zakenwereld, sportwetenschappers, sportmanagers, trainers, ouders en de kinderen zelf deze verklaring onderschrijven.

EXTRA RICHTLIJNEN

1. Ontwikkelen van sociale en opvoedkundige waarden, als fundament voor het verbeteren van de algemene en specifieke voetbalvaardigheden.

Voetbalspel als middel, opvoeding als doel.

Respect hebben voor bestuur, medewerkers, ouders, supporters, scheidsrechter, tegenstrevers. Betrek de ouders in het totaalgebeuren (participatie).

Maak duidelijke afspraken (coaching, ploegopstelling) en bespreek de opvoedkundige waarden in het voetbal. Een goede communicatie vermijdt veel problemen.

Voorbeeld: ouders mogen en moeten supporteren, maar de trainer is "COACH". De eerste training is er misschien wel één voor de ouders.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



2. Wees EERLIJK en CONSEQUENT. Kinderen zijn hier extra gevoelig voor.

Als volwassenen het goede voorbeeld niet geven, wat mogen we dan verwachten van onze kinderen?
Vermijd het ROEPEN en TIEREN naar de scheidsrechter, tegenstander, collega-trainer. Kinderen nemen deze houding SNEL over.

Geef als trainer of begeleider steeds het voorbeeld: een verzorgd taalgebruik, aandacht voor hygiëne, beleefdheid, hand geven, met twee woorden spreken.

Orde, tucht, discipline. zijn fundamentele voor de attitudevorming.

3. Er zijn GEEN belangrijke wedstrijden of trainingen, er zijn ALLEEN belangrijke kinderen.

Gekwetste en/of zieke spelers horen NIET te spelen. "NIET TRAINEN" kan soms de BESTE training zijn.
Studies primeren. Een training omwille van studies overslaan kan GEEN SANCTIE tot gevolg hebben.

4. Laat kinderen voetbal "SPELEN."

Vaardigheden aanleren op een speelse en doelgerichte manier in overeenstemming met het niveau en de belevingswereld v/h kind.

Een oefening, organisatievorm die niet lukt of vlot, is NIET de schuld van de spelers, maar veelal een FOUTE keuze van de opleider (trainer).

Kinderen zijn geen minivolwassenen.

5. Elk lid van het team is even belangrijk, krijgt evenveel aandacht en mag evenveel spelen.

Laat kinderen nooit een volle wedstrijd op de bank zitten, elk kind speelt minimaal 50% van de wedstrijd. Mits goede planning is dit zelfs met 15 spelers haalbaar.

Ook de minder goede speler(s) starten graag eens de wedstrijd.

Elk kind wil wel eens kapitein van de ploeg zijn of een volledige wedstrijd spelen.

Houd rekening met de biologische leeftijd van de kinderen. Groot en sterk mag niet het enige criterium zijn om spelers te evalueren.

Sociale rol van onze club is niet ONBELANGRIJK. Anticipeer op mogelijk PEST-gedrag bij kinderen.



V.C. Mortsel O.G.

Stamnummer K.B.V.B. 9397
Gasthuishoeven 2 - 2640 Mortsel



6. Creëer een positieve sfeer. Straal als trainer of begeleider positivisme en enthousiasme uit. De wederzijdse voldoening en het leerrendement zal groter zijn.

Geen enkele speler wordt beter met NEGATIEVE kritiek alleen.

Er is nog nooit iemand geblesseerd geraakt van een schouderklopje.

Kinderen mogen en moeten fouten maken. Het zijn de beste leermomenten.

7. "FUN" in het voetbalspel, is de basis van een gerichte "FORMATION".

Zonder FUN geen FORMATION.

Kinderen komen naar het voetbal omdat ze het LEUK vinden.

Na de training moet het kind al verlangen naar de volgende training.

Zonder FUN: een vlugge en grotere DROP-OUT. (zap-cultuur : kinderen opteren zeer vlug voor andere hobby of sport).

8. Winnen is "belangrijk" maar NOOIT ten koste van één van de vorige 7 pedagogische principes.

Leren winnen, maar ook kunnen verliezen.

CHAMPIONITIS is een erge ziekte in het vormingsproces.

Waarom de tegenpartij bij de duivels niet toelaten met één speler meer te spelen indien het doelpuntenverschil meer dan drie is? Uitslagen van 10-0 of meer, daarvan heeft niemand iets geleerd en de FUN is enkel voor de winnende ploeg!

KINDEREN HEBBEN HET RECHT OM GEEN KAMPIOEN TE SPELEN