

Leerplan CYCLUS 2.

Seizoen 2024 – 2025.

Leeftijdscategorie U10 – U17.



V.C. Mortsel O.G.
Sportlandschap Mortsel
Gasthuishoevenlaan 2, 2640 Mortsel

Wat willen we bereiken?

Met dit document willen wij onze trainers voorzien van een duidelijke richtlijn voor een bepaalde periode, waarop zij hun trainingen kunnen baseren. Het doel is om een consistente en hoogwaardige training te bieden aan alle spelers van de club. We willen onze trainers voorzien van de noodzakelijke kennis en vaardigheden om effectieve trainingen te geven en de spelers te helpen bij hun ontwikkeling.

We zullen in deze periode ook een aantal trainingen en documenten over het thema op ProSoccer Data plaatsen, zodat dit beschikbaar is voor alle trainers van de club. Dit zal ons helpen om een gemeenschappelijke visie en aanpak te creëren en ervoor te zorgen dat alle trainers op dezelfde lijn zitten. Bovendien zal dit ons ook in staat stellen om de kwaliteit van de trainingen te verbeteren en de spelers beter te laten ontwikkelen.

Het is belangrijk om op te merken dat wij onze trainers niet verplichten om de gepubliceerde trainingen te gebruiken, maar vrij zijn om eigen trainingen te creëren op de leerdoelen van de cyclus. De gepubliceerde trainingen zijn bedoeld als een hulpmiddel voor de trainers om inspiratie op te doen en ideeën te krijgen voor het creëren van eigen trainingen op de basics, teamtactics en spelprincipes. Onze trainers hebben de vrijheid om hun eigen creativiteit en expertise te gebruiken om trainingen te ontwikkelen die aansluiten bij de behoeften van hun spelers



De identiteit van V.C. Mortsel O.G.?

Het brengen van positief, technisch voetbal, wij willen steeds de bal, wij willen steeds vooruit voetballen. Technische acties, dribbels, korte passing en beweging 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.

Na balverlies streven wij ernaar om de tegenstander direct onder **hoge druk** te zetten en de bal zo snel mogelijk terug te veroveren. De dichtstbijzijnde speler zet onmiddellijke druk op de tegenstander met bal, terwijl één of twee spelers in ondersteuning worden ingezet om de druk op de tegenstander op te voeren.

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



Spelprincipes

Principes bij balbezit

De opstelling zo breed en lang mogelijk maken om speelbare ruimtes te creëren.

Aanspeelmogelijkheden in breedte en diepte creëren.

De doelman integreren in balbezit

Principes bij balverlies

Een compact blok creëren om de ruimtes compacter te maken.

Aansluiten van verdediger bij onze aanval.

Kantelen: Dit is de handeling waarbij spelers als team naar de balpositie bewegen.

Principes bij omschakeling

B+/B-. Direct hoge druk zetten.

B+/B-. Restverdediging: zo snel mogelijk goed positioneren.

B-/B+. De eerste pass na balverovering vooruit te spelen.

B-/B+. Balbezit behouden na balverovering.



Inhoud training.

De training wordt in eerste instantie gebaseerd op thema waarin we ons momenteel bevinden. Het is zo dat we graag willen dat alle trainer **op hetzelfde thema worden getraind**, zodat er een consistente aanpak wordt gehanteerd en alle teamleden op dezelfde lijn zitten. Tijdens de trainingen zal er echter ook aandacht worden besteed aan andere belangrijke aspecten zoals coördinatie, techniek en teamtactics, om ervoor te zorgen dat de trainers niet alleen kennis hebben van het thema, maar ook in staat zijn om deze kennis toe te passen in praktische situaties.

Het aanleren van technische en coördinatievaardigheden is een zeer belangrijk punt in de opleiding van jeugdspeler. Om deze vaardigheden te versterken, zullen we maandelijks een aantal basics opnemen in de cyclus, waarin de trainers deze kunnen integreren in het thema van de trainingen. Wanneer we specifieke basics verbinden met het thema van de training, zullen de spelers deze ook sneller toepassen in de tactische kant van de trainingen (zoals wedstrijdvorm en positiespellen) en in de wedstrijd van het weekend. Hierdoor zullen de spelers een bredere vaardigheden ontwikkelen en beter voorbereid zijn op de uitdaging van het spel.

Bovendien raden wij onze trainers aan om noodzakelijke oefeningen niet slecht één keer te geven, maar **meerdere keren te herhalen in andere trainingen met extra varianten**. Dit helpt de spelers om een breder beeld te vormen van de oefeningen en situaties te herkennen in de wedstrijden, waardoor zij beter voorbereid zijn op de praktische toepassing van hun vaardigheden.

Wij willen de trainers er ook aan herinneren dat het belangrijk is om veel variatie, veel balcontacten en uitdaging te bieden **om het fun-gehalte hoog te houden**. Dit kan worden bereikt door het aanbieden van verschillende spelvormen, zoals kleine spelletjes en wedstrijden, evenals het inzetten van verschillende trainingsmiddelen zoals markeerschijven, kegels en kleine doeltjes. Hierdoor kunnen de spelers worden uitgedaagd om hun vaardigheden en hun conditie te verbeteren, terwijl ze tegelijkertijd plezier te hebben.



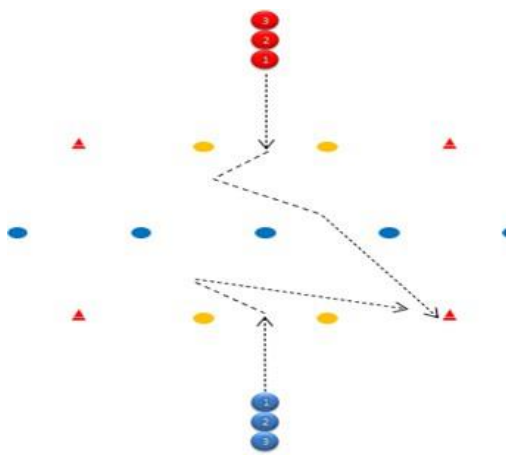
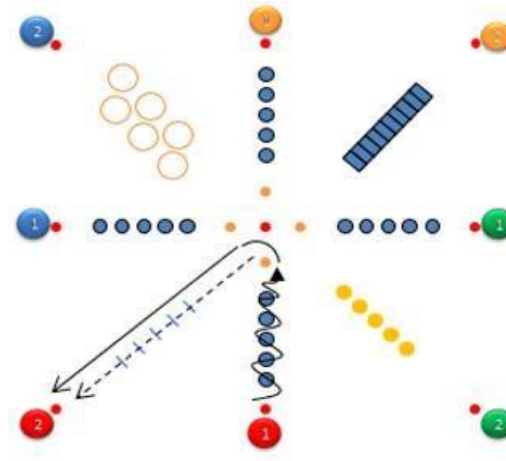
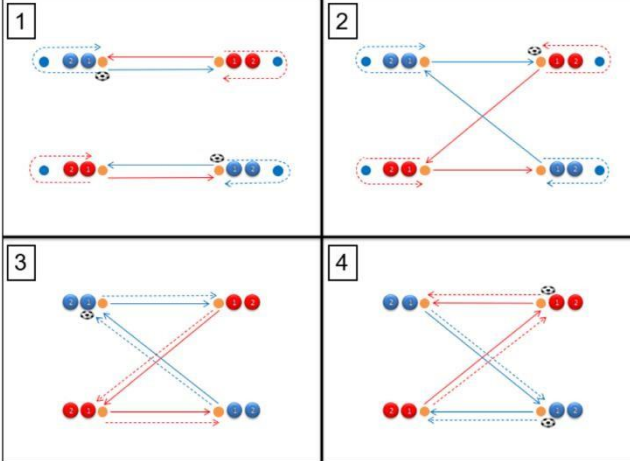
Leerdoelen.

<p><u>Cyclus 2: Doelkans creëren en scoren</u></p> <p>Periode van 09/10 tot 16/12</p>	<p>Aantal spelers: U8: 9 spelers. U10 – u13: 9 a 12 spelers. U15 - 17: 14 a 20 spelers</p>	<p>Materiaal: ballen, markeerschijven, palen, kegels, doelen, loopladders, horden, hoepels en hesjes.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Leeftijdscategorie: U10/ 11.</u></p> <p>Teamtactics: TT+ 15. Een doelkans creëren via een individuele actie. Basics B+: De juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (=leiden/ dribbelen of pass) Basics B-: Het duel (=1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen.</p> <p>Fysiek: Coördinatie en Uithouding.</p> <ul style="list-style-type: none">- Coördinatie = Lichaams, oog hand- en oog voetcoördinatie.- Uithouding = De omvang van de trainingen en andere bewegingselementen.		
<p style="text-align: center;"><u>Leeftijdscategorie: U12/ 13</u></p> <p>Teamtactics: TT+ 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans. Basics B+. Zich aanspeelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het ook oog op de meest gunstige vervolgactie. Basics B-. Het duel (=1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen.</p> <p>Fysiek: Coördinatie en Uithouding.</p> <ul style="list-style-type: none">- Coördinatie = lichaamscoördinatie.- Uithouding: De omvang van de trainingen en andere bewegingselementen.		
<p style="text-align: center;"><u>Leeftijdscategorie: U15/ 17</u></p> <p>Teamtactics: TT+ 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans. Basics B+: De juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (=leiden/ dribbelen of pass) Basics B-: De juiste keuze maken tussen remmend kijken of het duel aangaan.</p> <p>Fysiek: Coördinatie en Uithouding:</p> <ul style="list-style-type: none">- Coördinatie = Basistechnieken herhalen.- Uithouding = De omvang van de training + korte duur inspanning met bal (opwarming) > 20 seconde regel.		

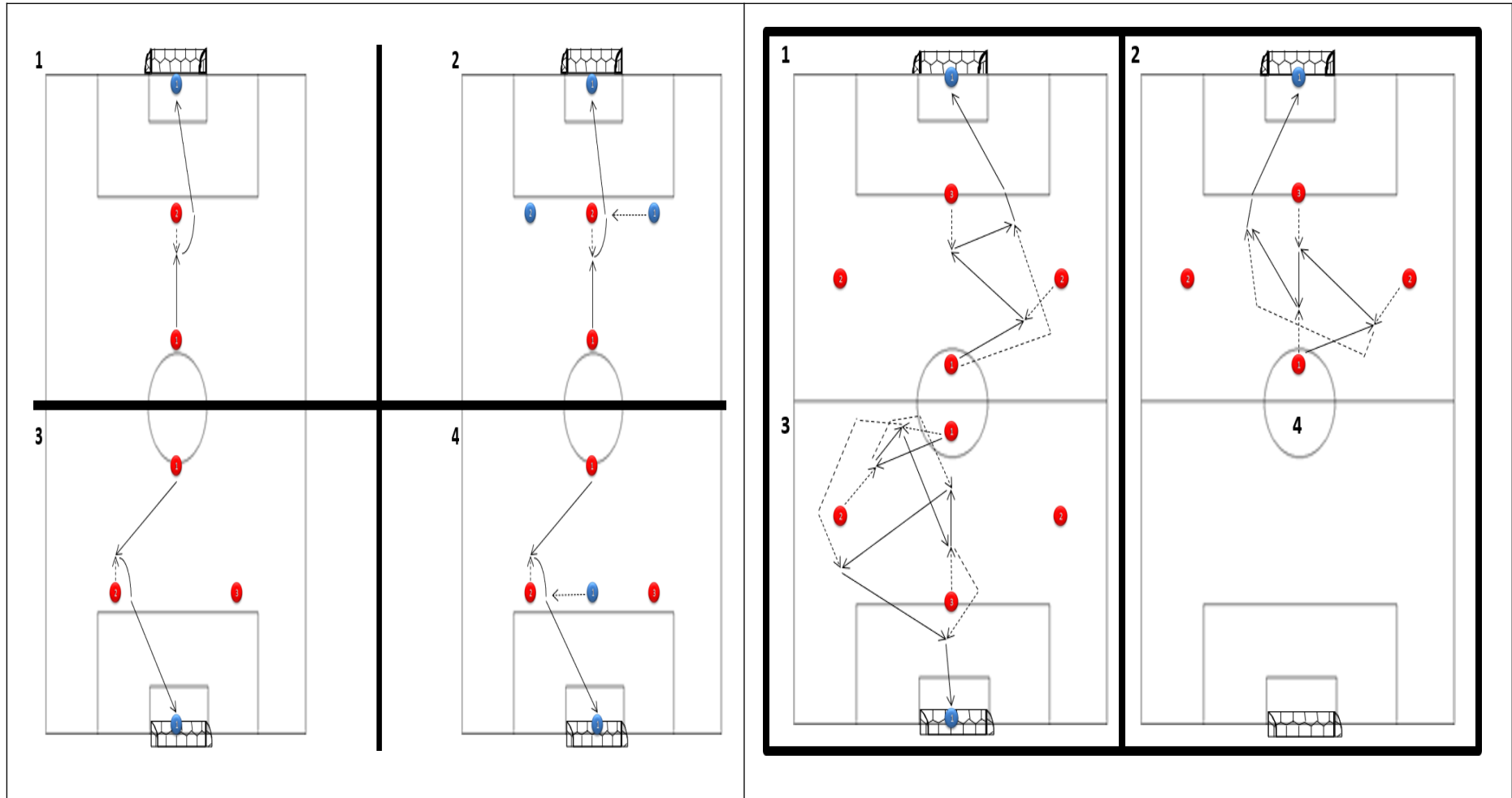
Oefenstof training



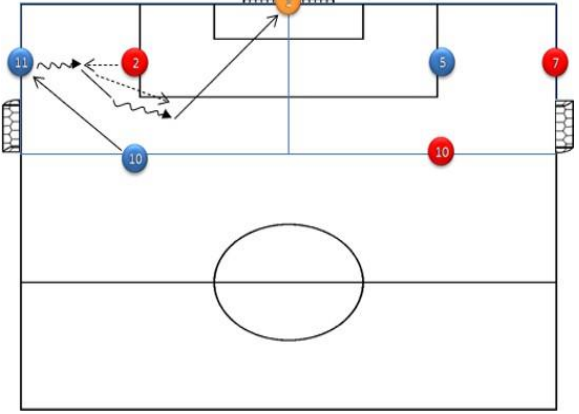
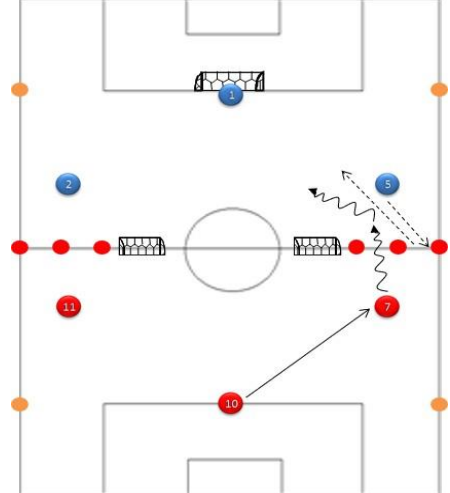
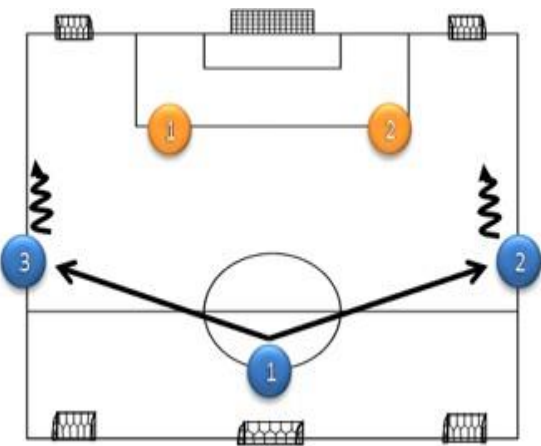
Techniek – Coördinatie.

		
<p>De rode speler loop tot aan blauwe lijn zonder bal en de blauwe speler komt het daar te gemoed. De rode speler probeert door een blauw poort te lopen zonder getikt te worden door de blauwe speler en voorbij de achterlijn.</p> <p>Extra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Staartje maken. - Met bal 	<p>De spelers 1 starten met de bal tussen de pylonen te dribbelen en draait hij rondt de gele kegel. Hij pass dan op speler 2 en gaat dan over de hordes, hoepels, loopladder of tussen palen en neemt plaats van speler 2. De spelers 2 sluiten aan bij nieuwe groep links van hen in startpositie.</p> <p>Tips.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschillende oefening met dribbelen tussen pylonen. - Na een hele toer nieuwe oefeningen op hordes, hoepels, loopladder en palen. <p>Een 1-2 toevoegen op einde.</p>	<p>Zie afbeelding voor visuele uitleg.</p>

Passing/ Afwerking.



Wedstrijdvormen.

		
<p>Aanval via de flank. De 10 speelt in op flankaanvaller. De flankspeler gaat de 1-tegen-1 aan en probeert te scoren in het grote doel. Als de verdediger de bal weet te veroveren moet hij omschakelen en scoren in klein doeltje.</p>	<p>Vorm 1: 1 tegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het spel start bij speler 10 die open breed naar speler 7. • De verdedigend speler 5 gaat in één van de twee poorten staan. De aanvallende speler 7 dribbelt door de poort die open is. • Aanvallende speler 7 spelen een 1 tegen 1 + keeper in de zone. 	<p>Er wordt in deze oefening zonder doelman gespeeld. Alle spelers die deelnemen zijn veldspelers, die zo veel mogelijk balcontacten moeten krijgen. De blauwe ploeg heeft het overtal en mag enkel scoren in het grote doel van het oranje team.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meer spelers toevoegen, meer ballen tegelijk in het spel en meer opties om in te scoren. <p>Materiaal: doelen, hesjes, markeerschijven en ballen.</p>

Opwarming wedstrijden



Leeftijdsgroepen: U10 - U11.

Categorie: Gewestelijk – Provinciaal.

Duur opwarming: 30 minuten.

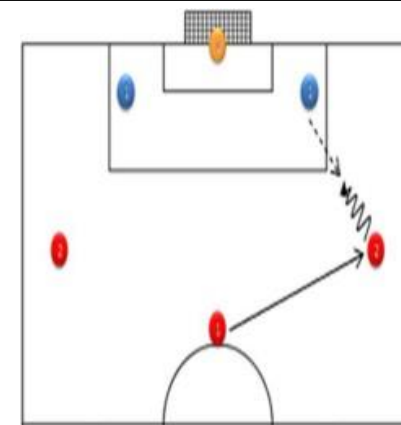
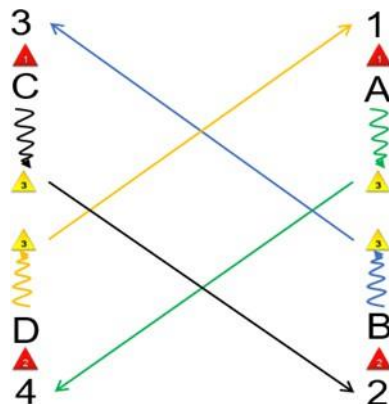
Aantal spelers: 8 à 12 spelers

Info algemeen: 35 minuten voor de wedstrijd begint de opwarming, en 5 minuten voor de wedstrijd eindigt de opwarming.

Uitleg voor wedstrijd:

- Hoe opbouwen we op van bij de doelman.
- Hoe uitvoetballen van achter.

NVT



Speler verdelen zich in twee groepen en oefenen een aantal opwarming oefening uit.

- Armen zwaaien VW/ AW.
 - Zijwaarts beide kanten.
 - Bijtrekpass VW/ AW.
 - Liezen open/ toe
 - Knieën hoog/ hielen tegen zitvlak.
 - Springen en koppen.
 - Versnelling 1 (70%)
 - Versnelling 2 (90%)
 - Versnelling 3 (100%)
- Elke vorm wordt 2x uitgevoerd.

De eerste speler van elke groep dribbel in tot eerste obstakel. Daar maak hij een actie naar binnen en speelt hij naar de tweede speler van de diagonale groep. Het doorschuiven is de bal volgen.

a) Speler 2 maak loopactie voor- of achteruit en speler 1 speelt bal op hem in, speler 2 werkt in twee tijden af op doel.
b) Speler 1 speelt in op speler 2, de speler 2 neemt bal mee en geeft een lage voorzet op speler 1 die een loopactie maakt tot doel.

Tijdsduur: 5 minuten per vorm.

Vanuit een passvorm naar een 1 tegen 1 duel. Het 1 tegen 1 wedstrijd mag niet langer dan 10 seconde duren.

Tijdsduur: 8 minuten.

Leeftijdsgroepen: U12 - U13.

Categorie: Gewestelijk – Provinciaal.

Duur opwarming: 30 minuten

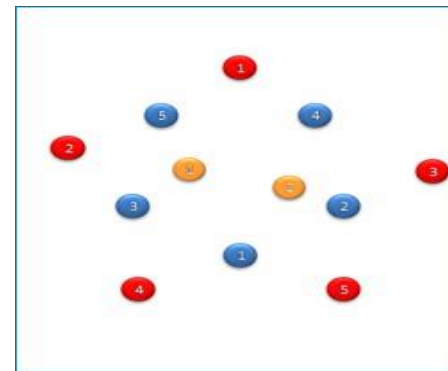
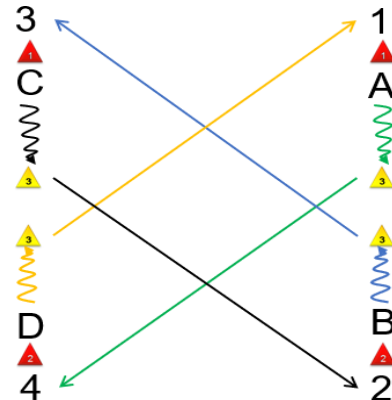
Aantal spelers: 8 à 12 spelers

Info algemeen: 35 minuten voor de wedstrijd begint de opwarming, en 5 minuten voor de wedstrijd eindigt.

Uitleg voor wedstrijd:

- Hoe opbouwen we op van bij de doelman.
- Hoe uitvoetballen van achter.

NVT



Speler verdelen zich in twee groepen en oefenen een aantal opwarming oefening uit.

- j) Armen zwaaien VW/ AW.
 - k) Zijwaarts beide kanten.
 - l) Bijtrekpass VW/ AW.
 - m) Liezen open/ toe
 - n) Knieën hoog/ hielen tegen zitvlak.
 - o) Springen en koppen.
 - p) Versnelling 1 (70%)
 - q) Versnelling 2 (90%)
 - r) Versnelling 3 (100%)
- Elke vorm wordt 2x uitgevoerd.

Zet één of twee lijn uit naast elkaar, maar 5-6 speler per lijn. Een passvorm op passing met beide voeten, balcontrole en 'vrijlopen en aanbieden' wordt geoefend.

De grijze lijn is de eerste pass (start).

Tijdsduur: 3minuten per vorm.

Een positie spel van 5 tegen 5 met twee neutrale spelers, die zich bij de ploeg in balbezit ploeg voegen.

De ploeg in balbezit proberen in balbezit te blijven en bij vijf pass krijgen ze 1 punt.

- a) Speler 2 maak loopactie voor- of achteruit en speler 1 speelt bal op hem in, speler 2 werkt in twee tijden af op doel.
- b) Speler 1 speelt in op speler 2, de speler 2 neemt bal mee en geeft een lage voorzet op speler 1 die een loopactie maakt tot doel.

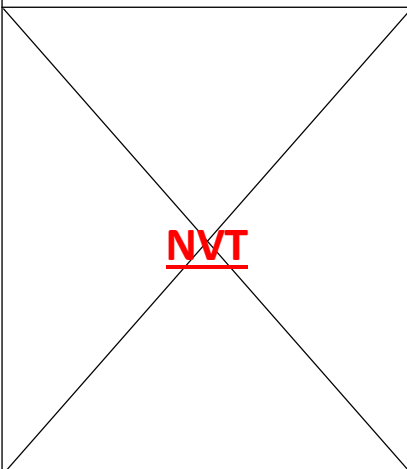
Tijdsduur: 5minuten per vorm.

Leeftijdsgroepen: U15 - U17+ belofte
Categorie: Gewestelijk – Provinciaal.
Duur opwarming: 30 minuten.
Aantal spelers: 12 - 16 spelers

Info algemeen: 45 minuten voor de wedstrijd begint de opwarming, en 10 minuten voor de wedstrijd eindigt.

Uitleg voor wedstrijd:

- Hoe opbouwen we op van bij de doelman.
- Hoe uitvoetballen van achter.



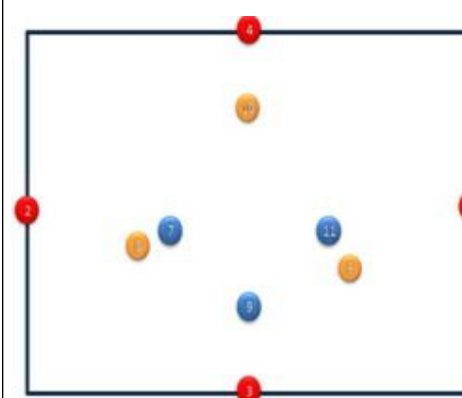
Spelers staan per twee verdeeld en voeren een aantal pass oefening uit.

- Korte passing.
- Middel passing.
- Onderhands en kaatsen
- Ingooi – pass terug.
- Onderhands en koppen.
- Bal tikken en koppen.

Elke vorm wordt 8 keer uitgevoerd door beide spelers.

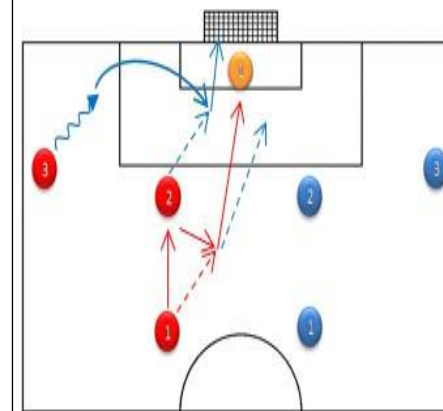
Speler verdelen zich in twee groepen en oefenen een aantal opwarming oefening uit.
 Tijdsduur: 6 minuten.

Tijdsduur: 6 minuten.



In een zone van L 30m en B 25m spelen we een positiespel van 3-tegen-3 (blauw tegen geel) met vier neutrale spelers die zich bij de ploeg in balbezit (rood) aansluiten. De ploeg in balbezit probeert het balbezit te behouden en bij 5 achtereenvolgende passes krijgt ze een punt.

Tijdsduur: 8 minuten.



Een afwerkvorm in twee fases: in fase 1 starten speler 1 en 2 met een dubbelpas, waarbij speler 1 afwerkt op doel. In fase 2 begint speler 3 met dribbelen om een voorzet te geven op speler 1 en 2, die een loopactie richting doel hebben gemaakt.

Tijdsduur: 10 minuten.

FASE 3: LEEFTIJDSCATEGORIE U10 & U13 ONTWIKKELINGSFASE 8V8

K+7/7+K 9 tot 12 jaar	8v8 U10 & U11, U12 & U13	Uitbreiding naar Halflang spel	<i>Football as a halflong</i> <i>passing game without</i> <i>off-side rule</i>
--	---	---	--

U10 T.E.M. U13: LEERDOELEN COÖRDINATIE FASE (COLLECTIEF 2° GRAAD)

Accenten:

- Gouden leeftijd voor bal en lichaamsbeheersing
- De wedstrijd krijgt meer structuur
- Rol in het linespel, bewegen ten opzichte van medespelers
- Rol in het linespel, bewegen ten opzichte van tegenspelers
- Overschakelen van balverlies naar balbezit en omgekeerd
- Wedstrijdvormen is de belangrijkste vorm in de trainingen
- Er wordt k+7 - 7+k gespeeld
- Er wordt steeds gespeeld in een dubbele ruit
- Van achteruit voetballen
- Hoogdruk zetten indien mogelijk
- Actieve coaching tijdens time outs

Focus op coördinatie 1:

1) Lichaamsperceptie

- Waarnemen van het eigen lichaam
- Bewegingservaring
- Statisch en dynamisch evenwicht
- Looptechniek
- Lateralisatie
- Tweevoetigheid

2) Ruimteperceptie

- Waarnemen van de ruimte waarin men acteert
- Voor, achter, naast, binnenkant, buitenkant
- Richting links, rechts, schuin, voorwaarts enz.
- Afstanden kunnen inschatten voor juiste pass
- Efficiënte opstelling tegenspelers-medespelers

3) Tijdperceptie

- Waarnemen van het begrip tijd waarin de speler speelt
- Timing het inschatten van het juiste moment

Focus op coördinatie 2:

- Reactievermogen - leren snel reageren op visuele prikkels in voetbal gerelateerde situaties
- Koppelingsvermogen - het vermogen om opeenvolgende acties optimaal te coördineren
- Orientatievermogen - het vermogen om de lichaamsverhouding te veranderen in ruimte en tijd op basis van waarneming
- Differentiatievermogen - het vermogen om in een totale beweging, de deelbewegingen precies uit te voeren
- Evenwichtsvermogen - het vermogen om het lichaam steeds in balans te houden of na verstoring terug te herstellen
- Motorische wendbaarheid - het vermogen om steeds in staat te zijn tijdens uitvoering van beweging zich aan te passen aan een nieuwe situatie
- Ritmegevoel - souplesse, elke beweging vereist een bepaald ritme

Opstelling 8v8:

Dubbele ruit met nadruk op hoge druk volgens speelstijl van VC Mortsel OG

Jaarplan thema's U10 t.e.m. U13

Nr.	P1: sept/okt	P2: nov/dec	P3: jan/feb	P4: maa/apr	P1	P2	P3	P4
Thema 1: balgevoel								
1.01	Dribbelen				x	x	x	x
1.02	Vooruit en achteruitrollen met voetzool				x		x	
1.03	Terughalen en vooruitduwen				x		x	
1.04	Zijwaarts met de voetzool meenemen					x		x
1.05	Met voet schuin vooruit spelen					x		x
1.06	Aanname voet op bal andere voet doorspelen					x		x
1.07	Idem maar achterlangs					x		x
1.08	Bal met onderkant voet aanraken				x		x	
1.08	Bal met voetzool afrollen				x		x	
1.09	Zijwaarts afrollen				x		x	
Thema 2: basisbewegingen								
2.01	Bal voorlangs spelen binnenkant voet				x		x	
2.02	Kappen met binnenkant voet					x		x
2.03	Kappen met binnen en buitenkant voet					x		x
2.04	Voet op de bal terugdraaien				x		x	
2.05	Overstap				x		x	
2.06	Bal terughalen en schuin vooruit					x		x
2.07	Terughalen en met andere voet meenemen					x		x
2.08	Zijwaarts meenemen				x		x	
2.09	Achterlangs meenemen				x		x	
2.10	Voorlangs de bal stoppen					x		x
2.11	Schaarbeweging met stilliggende bal					x		x
Thema 3: snel voetenwerk								
3.01	Tussentikken binnenkant voeten				x		x	
3.02	Zijwaarts bal meenemen					x		x
3.03	Voor het lichaam langs rollen				x		x	
3.04	Met binnenkant voet afrollen				x		x	
3.05	Overstap om de bal				x		x	
3.06	Onder de voetzool terughalen en achterlangs spelen					x		x
3.07	Met binnenkant wreef achter de standbeen					x		x
3.08	Onderkant voet terughalen					x		x
3.09	Van binnen naar buiten afrollen				x		x	
3.10	Van buiten naar binnen afrollen				x		x	
3.11	Zidane beweging als snel voetenwerk					x		x
3.12	Overstap en terughalen					x		x
3.13	Afrollen tussentikken en meenemen					x		x
3.14	Schuin vooruit zig zag tikken					x		x
3.15	Kappen binnen en buitenkant voet				x		x	

Thema 4: draaien

4.01	Kappen met binnenkant en buitenkant voet	x		x	
4.02	Afrollend kappen	x		x	
4.03	Overstap op de bal en draaien		x		x
4.04	Onderkant voet terughalen en andere voet meenemen		x		x
4.05	Over bal stappen en buitenkant meenemen		x		x
4.06	Voet op de bal en over de bal stappen	x		x	
4.07	Terug halen en achterlangs meenemen	x		x	
4.08	Binnenkant kappen en met andere voet meenemen	x		x	
4.09	Achter het standbeen kappen		x		x
4.10	Zidane beweging als halve draai		x		x

Thema 5: schijn & passeerbeweging

5.01	Schaarbeweging	x		x	
5.02	Voorlangs trekken		x		x
5.03	Uitvalstap zijwaarts	x		x	
5.04	Zidane beweging als passeeractie	x		x	
5.05	Kappen en de bal met buitenkant meenemen		x		x
5.06	Overstap en bal zijwaarts meenemen		x		x
5.07	Dubbele schaarbeweging	x		x	
5.08	Dreigend dribbelen	x		x	
5.09	Schijnbewegingen in een serie		x		x

Thema 6: wegdraaien

6.01	Binnenkant voet afdraaien	x		x	
6.02	Buitenkant voet afdraaien	x		x	
6.03	Overstap van buiten naar binnen		x		x
6.04	Onderkant voet terughalen en achterlangs spelen	x		x	
6.05	Onderkant voet terughalen en voorlangs spelen	x		x	
6.06	Bal achter het standbeen kappen		x		x
6.07	Voet op de bal en wegdraaien		x		x
6.08	Zidane beweging		x		x

Jaarplan basics U10 t.e.m. U13 & teamtactics

	Nr.	P1: sept/okt	P2: nov/dec	P3: jan/feb	P4: maa/apr	P1	P2	P3	P4
Basics 8v8 in B+									
B+ in steun komen	B1	Speler kan een medespeler steunen als de speler aan de bal in moeilijkheden zit				x		x	
B+ halflange passing	B7	Speler kan een halflange pass met de juiste voet en snelheid geven naar medespeler				x		x	
	B8	Speler kan een halflange pass zodanig trappen dat de ontvanger verder kan spelen					x		x
B+ balcontrole	B14	Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge bal komen				x		x	
Halfhoge bal	B15	Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren					x		x
B+ leiden	B21	Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden				x		x	
	B22	Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel kan voortzetten					x		x
B+ dribbelen	B25	Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen					x		x
B+ doelpoging halfver	B29	Speler weet wanneer en van hoever hij op doel kan trappen					x		x
	B30	Speler kan van halfverre afstand een doelpunt maken				x		x	
Omschakeling B- naar B+	B53	Speler kan na onmiddellijke balrecuperatie op doel trappen of terreinwinst boeken				x		x	
B+ vrije trap	B55	Speler kan een vrije trap nauwkeurig trappen					x		x
	B60	Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap voor					x		x
B+ hoekschop	B56	Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen				x		x	
	B58	Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor					x		x
B+ inworp	B57	Speler leert nauwkeurig inwerpen					x		x

Basics 8v8 in B-

B- recuperatie door interceptie	B33	Speler kan na de interceptie bal in bezit blijven	x		x	
B- druk zetten	B38	Speler kan beletten dat de bal voor doel word gebracht	x		x	
	B39	Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven word	x		x	
B- 1 tegen 1	B41	Speler kan het duel winnen door een goede sliding, tackle, charge, kopbalduel	x		x	
B- duel	B42	Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van bal komen		x		x
B- speelhoeken afsluiten	B47	Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk		x		x
B- kort dekking	B48	Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld ofwel de bal in gunstige omstandigheden ontvangt		x		x
Omschakeling B+ naar B-	B51	Speler kan na persoonlijke balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt		x		x
Team tactics 8v8 in TT B+						
B+ aanspeelbaarheid	T+4	Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan	x		x	
B+ balcirculatie	T+6	Progressie nastreven van ruit 1 naar ruit 2 zonder risico op balverlies	x		x	
	T+10	Bij passing diep een lijn of speler overslaan	x		x	
B+infiltratie naar waarheidszone	T+11	Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment bij ruimte		x		x
	T+12	Efficiënte infiltratie zonder bal na pas give en go		x		x
	T+13	Infiltratie met bal ,leiden of dribbel bij ruimte		x		x
Team tactics 8v8 in TT B-						
B- gevaarlijke dieptepas verhinderen	T-6	Negatieve pressing op de baldrager	x		x	
	T-7	Dekking door de dichtste medespeler	x		x	
B- balcirculatie	T-10	Een meeschuivende doelman	x		x	
	T-13	De bal recupereren door interceptie		x		x

FASE 4: Leeftijdscategorie U14 t.e.m. belofte specialisatiefase 11v11

K+10/10+K	11v11	Uitbreiding naar lang spel	<i>Football as a long passing game with off-side rule</i>
15 tot 20 jaar	U14 t.e.m. belofte		

Opvoeding en sociale ontwikkeling

Tasten de grenzen af → Maak van bij het begin van het seizoen duidelijke afspraken met de spelers.

- Laat ze meedenken over spelproblemen. Probeer ze zelf oplossingen te laten geven in plaats van deze oplossingen te dicteren.
- Hou rekening met de groeisput. De spelers zijn beperkter belastbaar en lopen gemakkelijker blessures op.
- Het is een leeftijd waarin de spelers snel naar de fouten van een ander wijzen. Leer ze zelfkritisch zijn en geef ze een realistisch beeld van hun eigen prestatie.
- Het is een leeftijd waarin ze 'wedstrijdrijper' moeten worden. De beslissingen tijdens een wedstrijd worden meer en meer belangrijk. Het inzicht, als beginpunt van de gemaakte beslissingen, zal meer gestimuleerd worden door veel wedstrijden te spelen.
- Hou rekening met een groot verschil in fysieke eigenschappen tussen de spelers onderling. Probeer als trainer

U14 T.E.M. BELOFTE LEERDOELEN SPECIALISATIE-FASE (COLLECTIEF VERAF)

Accenten:

- Centraal individuele ontwikkeling, maar collectief wordt steeds belangrijker
- Individuele opleiding per positie op het veld
- Conditionele periodisering
- Integratie pop (persoonlijke ontwikkelingsplan)
- Integratie pap (persoonlijke actieplan)
- Basis wedstrijdfilosofie blijft 4-3-3 veldbezetting
- Selectie voor de wedstrijd moet steeds opnieuw verdiend worden door prestatie
- Van achteruit voetballen primair

Fysiek kunnen alle basiseigenschappen (clusk) doelgericht en aangepast getraind worden.

Opletten voor de belasting van laat rijpe spelers.

Jaarplan thema's U17 t.e.m. belofte

Nr.	P1: sept/okt	P2: nov/dec	P3: jan/feb	P4: maa/apr	P1	P2	P3	P4
Thema 1: balgevoel								
1.01	Dribbelen				X	X	X	X
1.02	Vooruit en achteruitrollen met voetzool				X		X	
1.03	Terughalen en vooruitduwen				X		X	
1.04	Zijwaarts met de voetzool meenemen				X		X	
1.05	Met voet schuin vooruit spelen					X		X
1.06	Aanname voet op bal andere voet doorspelen					X		X
1.07	Idem maar achterlangs				X		X	
1.08	Bal met onderkant voet aanraken					X		X
1.08	Bal met voetzool afrollen					X		X
1.09	Zijwaarts afrollen					X		X

Thema 2: basisbewegingen

Bal voorlangs spelen binnenkant voet	x		x	
Kappen met binnenkant voet	x		x	
Kappen met binnen en buitenkant voet	x		x	
Voet op de bal terugdraaien		x		x
Overstap		x		x
Bal terughalen en schuin vooruit	x		x	
Terughalen en met andere voet meenemen	x		x	
Zijwaarts meenemen		x		x
Achterlangs meenemen		x		x
Voorlangs de bal stoppen	x		x	
Schaarbeweging met stilliggende bal	x		x	

Thema 3: snel voetenwerk

Tussentikken binnenkant voeten	x		x	
Zijwaarts bal meenemen	x		x	
Voor het lichaam langs rollen		x		x
Met binnenkant voet afrollen		x		x
Overstap om de bal	x		x	
Onder de voetzool terughalen en achterlangs spelen		x		x
Met binnenkant wreef achter de standbeen	x		x	
Onderkant voet terughalen	x		x	
Van binnen naar buiten afrollen		x		x
Van buiten naar binnen afrollen		x		x
Zidane beweging als snel voetenwerk	x		x	
Overstap en terughalen		x		x
Afrollen tussentikken en meenemen		x		x
Schuin vooruit zig zag tikken		x		x
Kappen binnen en buitenkant voet		x		x

Thema 4: draaien

Kappen met binnenkant en buitenkant voet	x		x	
Afrollend kappen	x		x	
Overstap op de bal en draaien		x		x
Onderkant voet terughalen en andere voet meenemen		x		x
Over bal stappen en buitenkant meenemen		x		x
Voet op de bal en over de bal stappen	x		x	
Terug halen en achterlangs meenemen	x		x	
Binnenkant kappen en met andere voet meenemen	x		x	
Achter het standbeen kappen	x		x	
Zidane beweging als halve draai		x		x

Thema 6: wegdraaien				
Binnenkant voet afdraaien	X		X	
Buitenkant voet afdraaien	X		X	
Overstap van buiten naar binnen		X		X
Onderkant voet terughalen en achterlangs spelen		X		X
Onderkant voet terughalen en voorlangs spelen		X		X
Bal achter het standbeen kappen	X		X	
Voet op de bal en wegdraaien		X		X
Zidane beweging		X		X

Jaarplan U14 t.e.m. belofte, basics & teamtactics

Titel	Nr.	P1: sept/okt	P2: nov/dec	P3: jan/feb	P4: maa/apr	P1	P2	P3	P4
Basics 11v11 in B+									
B+ in steun komen	B2	Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan bal kan passen				X		X	
	B3	Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler gunstig in het spel te betrekken					X		X
B+ lange passing	B9	Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met korte pass				X		X	
	B10	Speler kan de lange bal met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige positie verder kan spelen				X		X	
	B11	Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers					X		X

B+ balcontrole hoge bal	B16	Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen	x		x	
	B17	Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass in de meest gunstige omstandigheden zodat er verder gespeeld kan worden		x		x
B+ doelpoging ver	B31	Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (buiten de baklijn 20m)	x		x	
B+ omschakeling B- naar B+	B52	Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie		x		x
B+ vrije trap	B55	Speler kan een vrije trap nauwkeurig trappen	x		x	
B+ hoekschop	B56	Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen		x		x
	B58	Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor		x		x
Basics 11v11 in B-						
B- afweren doelpoging	B34	Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats	x		x	
B- duel	B43	Speler kan een duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan	x		x	
B- rugdekking	B49	Speler kan zich op juiste afstand tov dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer je medespeler uitgeschakeld is	x		x	
B- omschakeling B+ naar B-	B50	Speler kan onmiddellijk na balverlies van zijn medespeler juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken		x		x
B- hoekschop	B59	Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen	x		x	
B- vrije trap	B61	Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap tegen	x		x	
Team tactics 11v11 in B+						
B+ aanspeelbaarheid	T+3	Driehoeksspel met aandacht voor wisselende spelsituaties	x			
	T+5	Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan	x		x	
B+ balcirculatie	T+7	Efficiënte balcirculatie zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen		x		x
	T+8	Efficiënte balcirculatie een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen		x		x
	T+9	Diagonale passing na aanspeelbaarheid en in en out passing naar de zwakke zone van tegenpartij		x		x
B+ waarheidzone beheersen	T+16	Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel	x		x	
	T+17	Subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt	x		x	
	T+18	Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet	x		x	
	T+19	Strikte dekking ontvluchten snel bewegen	x		x	

B+ gevaarlijke tegenaanval opzetten	T+22	De aanvallers lopen zich vrij vlak voor balrecuperatie		x		x
	T+23	Balrecuperatie 1ste actie is diepgericht		x		x
	T+24	Diep blijven spelen		x		x
	T+25	Spelers in het blok, enkelen infiltreren		x		x
Team tactics 11v11 in B-						
B- blokvorming	T-1	Sluiten, speelruimtes beperken, blok 35m op 35m		x		x
	T-2	Evenredige onderlinge afstanden		x		x
	T-3	Hoog blok, de aanvallers en middenvelders bevinden zich tussen de middellijn en baklijn.		x		x
	T-4	Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off side lijn		x		x
B- gevaarlijke dieptepas verhinderen	T-8	Geen kruisbeweging met naburige speler	x		x	
	T-9	Het schuiven en kantelen van het blok	x		x	
B- balrecuperatie	T-14	Collectieve w pressing bij kans op balrecuperatie	x		x	
B- waarheidszone beheersen	T-16	Een voorzet beletten	x		x	
	T-17	Een subtiele eindpass in de diepte beletten, centrum afsluiten	x		x	
	T-18	Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet, defensieve T vorm	x		x	
	T-19	Kortere dekking in waarheidszone split vision bal en tegenstander	x		x	
	T-20	Geen systematische offside door stap te zetten	x		x	
B- gevaarlijke tegenaanval beletten	T-22	Een hoge compacte t vorm, restverdediging van tenminste 3 spelers		x		x
	T-23	Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen		x		x
	T-24	T-vorm de tegenaanval afremmen		x		x
	T-25	Niet T-vorm, zo snel mogelijk in het blok terug komen		x		

Coaching woorden U10 t.e.m. belofte

U10 t.e.m. U13		
Draai uit	Niet happen	Schakel om
Leg terug	Zet druk	
Vooractie	Eerst duel	
Draai door	Kort	
Vooruit	Hou voor U	
Achteruit	Ik dek L/R	
Neem aan	Sluiten	
Verander	Ruimte	
Breed	Rugdekking	
Sluit bij	Knijpen	
Haak af	Los	
Diep		
U14 t.e.m. belofte		
Tussen	Uitzakken	Maak blok
Opeisen	Interceptie	Zakken
Inschuiven	Onderlinge dekking	Balbezit/balverlies
Lager	Kant van de bal	Snel bijsluiten
Hoger	Positie	Negatieve press
Blijf	Dichter	Kijk snel diep
Durf	Niet happen	Tempo
Een twee	Contact	Sluit bij
Weg	Niet laten draaien	
Vraag	Schuiven	
Schuine pas	Remmen	
In de hoek	Neem over	
Wisselpass	Stap uit	
Steunen	Afblokken	
Achterlijn		
Buiten om		