

Opleidingsplan E.C. Oudenhove



1. Inleiding	3
2. Onze visie	4
2.1 Persoonlijke ontwikkeling en teamdynamiek	4
2.2 Voetbalvisie	4
2.2.1 FUN	4
2.2.2 Techniek en tactiek	5
2.3 Ethiek en waarden	5
2.4 Kernwaarden in de praktijk	6
2.5 Preventie grensoverschrijdend gedrag	6
3. Trainers	8
3.1 Profiel	8
3.2 Tips voor onze trainers	9
4. Verantwoordelijken jeugdopleiding	10
4.1 Jeugdvoorzitter	10
4.2 Technisch verantwoordelijke jeugdopleiding (TVJO)	10
4.3 Administratief Coördinator (AC)	11
4.4 Gezamenlijke taken TVJO & AC	11
5. Didactische aanpak	12
5.1 Respectvolle en effectieve communicatie	12
5.2 Creëren van een positieve leeromgeving	12
5.3 Methodische training en coaching	13
5.4 Motivatie en teamgeest	13
5.5 Samenwerking en overleg	13
6. Leeftijdscategorieën	14
6.1 U6	14
6.1.1 Trainingsbegeleiding	14
6.1.2 Wedstrijdbegeleiding	15
6.1.3 Terrein	16
6.1.4 Duur van de Wedstrijden	16
6.1.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen	16
6.2 U7	17
6.2.1 Trainingsbegeleiding	17
6.2.2 Wedstrijdbegeleiding	18
6.2.3 Terrein	18
6.2.4 Duur van de wedstrijden	19
6.2.5 Spelfiche voetbal Vlaanderen	19
6.4 U8-U9	20
6.4.1 Trainingsbegeleiding	20
6.4.2 Wedstrijdbegeleiding	22
6.4.3 Terrein	23
6.4.4 Duur van de wedstrijden	23
6.4.5 spelfiche voetbal Vlaanderen	24
6.5 U10-U11	25

6.5.1 Trainingsbegeleiding	25
6.5.2 Wedstrijdbegeleiding	28
6.5.3 Terrein	29
6.5.4 Duur van de wedstrijden	29
6.5.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen	30
6.6 U12-U13	31
6.6.1 Trainingsbegeleiding	31
6.6.2 Wedstrijdbegeleiding	33
6.6.3 Terrein	36
6.6.4 Duur van de wedstrijden	36
6.6.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen	36
6.7 U14-U15	37
6.7.1 Trainingsbegeleiding	37
6.7.2 Wedstrijdbegeleiding	39
6.7.3 Terrein	44
6.7.4 Duur van de wedstrijden	44
6.7.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen	45
6.8 U16-U17	46
6.8.1 Trainingsbegeleiding	46
6.8.2 Wedstrijdbegeleiding	48
6.8.3 Terrein	53
6.8.4 Duur van de wedstrijden	53
6.8.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen	53
6.9 Keepers	54
6.9.1 De kunst van jeugdkeeperstraining	54
6.9.2 Starten met keeperstraining: Wanneer en hoe?	54
6.9.3 Leerplan met trainingstips	54
7. Scouting	56
8. Clubregels E.C.O.	58
8.1 Clubregels voor trainers en jeugd van E.C.O.	58
8.1.1 Algemene regels	58
8.1.3 Specifieke regels voor trainers en délégués	58
8.1.4 Regels voor spelers	59
8.1.5 Familie en supporters	59
8.1.6 Samen sterker	59

1. Inleiding

Met dit jeugdopleidingsplan beoogt E.C.O. een duidelijk beeld te schetsen van de doelstellingen op het gebied van de ontwikkeling van jonge voetballers. Deze ambities reiken verder dan louter voetbaltechnische vaardigheden en bevatten ook essentiële opvoedkundige aspecten. Voetbal dient als een middel voor samenwerking, gezamenlijke trainingen, het spelen van wedstrijden en het gezamenlijk ervaren van zowel overwinningen als verliezen, wat aanzienlijk bijdraagt aan de vorming van het karakter en de persoonlijkheid van elke speler. Prioriteit ligt bij de ontwikkeling boven prestatie, om te voorkomen dat de drang naar succes de groei van individuen overschaduwet. Zowel de individuele progressie als het teamresultaat zijn van belang, waarbij we ook collectieve doelen niet uit het oog verliezen.

Op technisch vlak ligt de focus binnen onze jeugdopleiding op het bevorderen van snelle en soepele balcirculatie, door middel van het aanleren van basistechnieken, loopvaardigheden, wedstrijdtrainingen, spelvormen, en zonevoetbal, zonder de creativiteit van de spelers te beperken. De einddoelen variëren per leeftijdscategorie en worden specifiek behandeld in dit opleidingsplan, waarbij het bereiken van deze doelen belangrijker wordt geacht dan het wedstrijdresultaat. Onze coaching is gericht op deze leerdoelen, met de intentie om te winnen op basis van positieve voetbalconcepten en de individuele capaciteiten van spelers, in plaats van puur op resultaten.

Elke speler wordt in principe ingedeeld in zijn eigen leeftijdscategorie, met ruimte voor uitzonderingen gebaseerd op biologische en fysieke ontwikkeling, mits dit ook psychologisch verantwoord is. Het is essentieel dat elke speler gelijke ontwikkelingskansen krijgt, wat bijdraagt aan plezier in het spel en de leercurve. Gezien de snelle ontwikkeling van spelers op jonge leeftijd, bieden we hen de kans om in diverse rollen binnen het team te spelen.

Elke trainer dient aanwezigheden, ploegopstelling en wedstrijdgegevens op te slaan in SportEasy (al dan niet met de hulp van de délégué). Tevens wordt alle bijkomende communicatie geregeld in het whatsappgroepje per ploeg. Deze bijkomende informatie is essentieel voor communicatie met ouders en het clubbestuur. De ontwikkeling van elke speler en team wordt (ongeveer) maandelijks geëvalueerd door de trainers en coördinatoren om doelstellingen bij te stellen. Transparantie naar de ouders toe vinden wij heel belangrijk. Daarom zorgt zowel de trainer als de jeugdcoördinator voor voldoende contact.

Trainers moeten het belang van de club en individuele spelers vooropstellen en trainingen dienen zorgvuldig voorbereid te worden met oog op de wedstrijden en de gestelde eindtermen, met inachtneming van leeftijdsspecifieke kenmerken en trainingsprincipes. Hoewel afwisselende trainingen waardevol zijn, is herhaling ook van cruciaal belang.

Samenvattend streeft E.C.O. naar een stevige organisatie, samenwerking, en discipline, verrijkt met een gezonde winnaarsmentaliteit en een exemplarische teamgeest, vol dynamiek en spelplezier. Dit ambitieuze doel vereist de inzet van trainers, begeleiders, en vooral ook de ouders.

2. Onze visie

E.C.O. zet zich in voor een jeugdopleiding die zich richt op persoonlijke en teamontwikkeling binnen een lokale, familiegerichte voetbalclub. Onze benadering omarmt niet alleen voetbalvaardigheden maar ook levensvaardigheden, waarbij het volgende centraal staat:

2.1 Persoonlijke ontwikkeling en teamdynamiek

Ontwikkeling: Ons primaire doel is ontwikkeling. Elke training, elke wedstrijd is een kans om te leren en te verbeteren, met de bal als ons voornaamste leermiddel.

Zelfvertrouwen: We moedigen onze spelers aan om durf en overtuiging te tonen. Dit omvat niet alleen fysieke aanwezigheid maar ook het vermogen om verbaal positief en constructief bij te dragen aan het team.

Respect: Respectvolle interactie met scheidsrechters, tegenstanders en elkaar is fundamenteel. We leren onze spelers om positief om te gaan met beslissingen en zich te focussen op het spel.

Samen spelen, samen winnen: We benadrukken het belang van het spelen als een georganiseerd team, waarbij elke speler zijn rol begrijpt en uitvoert. De formatie en structuur worden gerespecteerd, wat bijdraagt aan het teamsucces.

2.2 Voetbalvisie

2.2.1 FUN

Bij E.C.O. staat plezier voorop, want spelenderwijs leren is ons credo. Plezier is de drijvende kracht die zowel jong als oud naar het veld trekt. Zonder vreugde mist ons spel vorming en betrokkenheid. Wanneer de bal rolt in een sfeer die zowel veilig als stimulerend is, zijn de leermomenten niet alleen effectiever, maar ook aanzienlijk leuker. Vergeet niet, zonder goede vorming zakt ook het plezier weg. Zowel kinderen als volwassenen bloeien op bij nieuwe uitdagingen!

Onze trainingen zijn rijk aan 'leuke' leermomenten: van het pure genot van het spel tot de vreugde van de training en de spanning van de competitie. Zelfs volwassenen kijken uit naar een gezellige 'match' tijdens de training. Het plezier in voetbal staat centraal; het bouwt zelfvertrouwen op, stimuleert ontwikkeling en verbetert de prestaties op het veld.

Elke speler bij ons ervaart plezier in het spel, wat betekent:

- Actief voetballen gedurende bijna de hele speeltijd.
- Vaak de bal aan de voet hebben, voor die essentiële balvaardigheid.

- Veel scoringskansen krijgen om het succes te proeven.
- De vrijheid krijgen om creatief te zijn op het veld.
- Persoonlijke aanmoediging en aandacht van elke jeugdopleider.
- Steun ontvangen van alle ouders, wat zorgt voor een warme gemeenschapszin.
- Zowel de kans krijgen om te winnen als het recht hebben om te verliezen.

Wij streven naar een dynamische leeromgeving met gevarieerde speelvormen, regels en uitdagingen. Van teamopdrachten tot individuele doelen — alles is ontworpen om het spel leuker en leerrijker te maken. Bij ons leer je voetballen met een lach, want hier is FUN fundament van alles wat we doen!

2.2.2 Techniek en tactiek

Dynamisch spel: We streven ernaar het wedstrijdtempo te bepalen en onze tegenstanders uit te dagen met ons spel. Dit vereist flexibiliteit, snelheid en tactisch inzicht van elke speler.

Ruimtegebruik: Correct gebruik van het veld is essentieel. We leren spelers om het speelveld strategisch te gebruiken, de bal efficiënt te verplaatsen en de tegenstander te destabiliseren met doordachte positionering.

Constructieve zelfkritiek: Zelfreflectie is een sleutel tot groei. We stimuleren onze spelers om hun eigen spel kritisch te evalueren en open te staan voor feedback, wat leidt tot continue verbetering.

2.3 Ethiek en waarden

Het doel is om een positieve en stimulerende omgeving te creëren waarin kinderen zich kunnen ontwikkelen en plezier kunnen hebben in sport, terwijl ze tegelijkertijd worden beschermd tegen negatieve ervaringen en uitbuiting.

Wij richten ons hiervoor op de algemene ethiekregels binnen de jeugdsport.

Enkele van die belangrijkste waarden zijn:

Recht op sport: Elk kind heeft het recht om te sporten in een veilige en gezonde omgeving, ongeacht geslacht, etniciteit of sociale achtergrond.

Recht op een kindgerichte sport: Kinderen moeten sport beoefenen in een omgeving die afgestemd is op hun leeftijd, individuele ritme en competenties. Dit houdt in dat de training en competitie moeten voldoen aan de behoeften van het kind en niet andersom.

Recht op getraind te worden door (bij voorkeur) gekwalificeerde trainers: Elk kind verdient toegang tot kwalitatieve begeleiding door opgeleide en gekwalificeerde trainers die niet alleen focussen op de sportieve prestaties, maar ook op de algehele ontwikkeling van het kind.

Recht op competitie op maat: Kinderen moeten de kans krijgen om deel te nemen aan competities die afgestemd zijn op hun vaardigheden, waardoor ze zowel uitdagingen als succeservaringen kunnen beleven.

Recht op veiligheid: Zowel fysieke als emotionele veiligheid moet gewaarborgd zijn, met adequate voorzieningen en een sportomgeving die vrij is van misbruik, pesten of andere vormen van schadelijk gedrag.

Recht op voorbereiding: Kinderen hebben het recht om voorbereid te worden op competitie, inclusief eerlijke kansen in selectieprocedures en toegang tot informatie over voeding en gezonde levensstijlen.

Recht op respect: Elk kind moet met respect behandeld worden, en dit respect moet ook uitgedragen worden naar coaches, officials, medespelers en tegenstanders.

Recht op betrokkenheid bij beslissingen: Kinderen moeten de mogelijkheid hebben om hun mening te geven en betrokken te zijn bij beslissingen die hun sportparticipatie beïnvloeden.

Recht op sportieve plezier: Boven alles staat het recht van kinderen om plezier en vreugde te ervaren in hun sportbeoefening, zonder onnodige druk of stress.

2.4 Kernwaarden in de praktijk

Inclusiviteit en toegankelijkheid: We zorgen ervoor dat onze programma's toegankelijk zijn voor iedereen, ongeacht achtergrond of vaardigheidsniveau, en promoten een cultuur waarin diversiteit wordt gevierd en gewaardeerd.

Focus op langdurige ontwikkeling: Onze benadering is gericht op de langdurige ontwikkeling van spelers, in plaats van op kortetermijnwinsten. Dit betekent een evenwichtige focus op fysieke, technische, tactische en mentale ontwikkeling.

Gezonde competitie: Terwijl we competitie aanmoedigen als een middel voor verbetering, benadrukken we ook het belang van sportiviteit, teamwork en respect voor tegenstanders. Winnen is belangrijk, maar niet ten koste van onze waarden.

Open communicatie: We bevorderen een cultuur van openheid en transparantie, waarbij spelers, trainers, ouders en bestuursleden zich vrij voelen om ideeën, zorgen en feedback te delen.

2.5 Preventie grensoverschrijdend gedrag

In onze sportclub zetten we ons in voor het creëren van een veilige, respectvolle en ondersteunende omgeving voor al onze jeugdspelers. Grensoverschrijdend gedrag is onaanvaardbaar en gaat in tegen de waarden die we als club hoog in het vaandel dragen.

Definitie van grensoverschrijdend gedrag:

Grensoverschrijdend gedrag omvat elke vorm van interactie of gedrag dat fysiek, emotioneel, seksueel of psychologisch schadelijk is voor individuen binnen de club. Dit kan onder meer inhouden:

- **Fysiek geweld:** Elke vorm van fysieke dwang, inclusief spelers dwingen om door te spelen met blessures.
- **Verwaarlozing:** Het oneerlijk verdelen van aandacht en kansen tussen spelers.
- **Psychisch geweld:** Inclusief schreeuwen, vernederen of discrimineren van spelers op basis van achtergrond of vaardigheden.
- **Pesten:** Het stelselmatig isoleren of belachelijk maken van een speler.
- **Seksueel geweld:** Ongepaste seksuele opmerkingen, berichten of fysiek gedrag.

Preventieve maatregelen:

- **Opleiding en training:** De club organiseert een vergadering met de coaches om alle aspecten uit te leggen en begeleidt ze in dit proces.
- **Communicatie:** We zorgen voor duidelijke communicatie naar spelers en ouders over wat als grensoverschrijdend gedrag wordt beschouwd en hoe hierover te rapporteren.
- **Gedragscodes:** Heldere gedragscodes voor spelers, staf en ouders meegeven samen met de consequenties van het overtreden van deze codes.
- **Meldingsprocedure:** We hanteren een laagdrempelige meldingsprocedure waarbij spelers en ouders incidenten vertrouwelijk kunnen rapporteren aan de Administratief Coördinator Stijn Haegeman, die hiervoor de nodige opleidingen heeft gevolgd bij de voetbalbond.
- **Onderzoek:** Alle meldingen worden serieus genomen en zorgvuldig onderzocht in overeenstemming met ons protocol.
- **Actie:** Afhankelijk van de bevindingen worden passende maatregelen genomen, variërend van bemiddeling en waarschuwingen tot disciplinaire acties zoals schorsing of uitsluiting van clubactiviteiten.

3. Trainers

3.1 Profiel

Bij E.C.O. gaan wij op zoek naar enthousiastelingen die volgende kenmerken bezitten:

Sociaal en pedagogisch vaardig: Trainers hebben sterke sociale en opvoedkundige vaardigheden en kunnen een positieve, ondersteunende leeromgeving creëren.

Inzet voor ontwikkeling: Trainers zijn toegewijd aan de ontwikkeling van elke speler volgens het opleidingsplan en zijn bereid om zich voortdurend bij te scholen.

Communicatief en organisatorisch sterk: Effectieve communicatie met spelers en ouders is cruciaal. Ook beschikken trainers over organisatietalent en kunnen ze goed in teamverband werken.

Technische en tactische bekwaamheid: Naast technische vaardigheden bezitten trainers ook voldoende tactisch inzicht om het team en individuele spelers te ontwikkelen.

Motivatie en geduld: Trainers zijn motiverend, kindvriendelijk, eerlijk, en geduldig, met een focus op lange termijn ontwikkeling boven kortetermijnwinsten.

Hoe vertalen we die kenmerken naar de club?

Betrokkenheid bij de clubvisie: Trainers zetten zich in om de doelstellingen voor hun team te bereiken, zoals bepaald door de sportieve leiding, en staan open voor suggesties en feedback.

Voortdurende ontwikkeling: De club moedigt trainers aan om deel te nemen aan bijscholingen en biedt ondersteuning voor het behalen van trainersdiploma's. Dit engagement wordt beloond met een terugbetalingsregeling bij een verbintenis van minstens twee jaar aan de club.

Actieve deelname: Trainers wonen vergaderingen bij die door de sportieve leiding worden georganiseerd en bereiden trainingen en wedstrijden zorgvuldig voor. Via een jaarplan duiden zij aan op welke data ze aan welke onderdelen hebben gewerkt. Wat betreft de spelerevaluaties, zal de trainer hier ook van de jeugdcoördinator een document voor ontvangen.

Voorbeeldfunctie en discipline: Trainers zijn op tijd, beheersen de kleedkamerdiscipline, volgen het spelsysteem van de club, en zijn een voorbeeld van discipline en sportiviteit.

Veiligheid en materiaalbeheer: Trainers zorgen voor de veiligheid tijdens trainingen en wedstrijden, gebruiken materialen correct en zorgen voor netheid en orde.

Clubengagement: Trainers dragen bij aan een positieve clubcultuur, moedigen deelname aan clubevenementen aan, en onderhouden goede relaties met spelers en hun ouders.

3.2 Tips voor onze trainers

Als jeugdopleider heb je een ware schatkist aan mogelijkheden met onze animatie-toolbox om trainingen zowel leerzaam als uiterst plezierig te maken. Hier zijn enkele dynamische technieken en spelideeën die je kunt inzetten om de trainingen levendiger te maken:

- **Storytelling en beeldspraak:** Voor jonge spelers is de manier waarop ze het spel ervaren cruciaal. Door het gebruik van verhalen die aansluiten bij hun belevingswereld, maak je elke training een avontuur. Denk aan een spel waarbij ze een prinses moeten redden of als superhelden de wereld moeten behoeden van een ramp.
- **Meerderheidssituaties:** Creëer oefeningen waarbij een team in de meerderheid is om zo de kans op scoren te vergroten. Dit bouwt niet alleen zelfvertrouwen op bij de aanvallers, maar leert de verdedigers ook om onder druk te presteren.
- **Innovatieve puntensystemen:** Gebruik creatieve manieren om punten te scoren, zoals extra punten voor doelpunten met de niet-dominante voet of met het hoofd. Dit moedigt spelers aan om hun vaardigheden te diversifiëren.
- **Speelse scoremethoden:** Introduceer spelletjes zoals het aftellen van een totaal tot nul, vergelijkbaar met een dartspel, of vier een doelpunt uitbundig voor een extra punt.
- **Tussenspelletjes:** Vermijd lange wachttijden tijdens oefeningen door korte, snelle spelletjes of opdrachten te integreren die de wachttijd opvullen en de aandacht vasthouden.
- **Diversificatie in oefenstof:** Biedt een verscheidenheid aan oefeningen aan die zijn aangepast aan de vaardigheidsniveaus van de spelers. Dit omvat oefeningen die gradueel moeilijker worden of juist aangepast zijn aan de minder sterke spelers.
- **Meerdere doelen en veldformaten:** Gebruik verschillende veldgroottes en doelgroottes om spelers te leren aanpassen aan verschillende spelsituaties. Dit kan hen helpen om flexibeler en tactischer te worden in hun spel.

Deze benaderingen zorgen niet alleen voor een verhoogde betrokkenheid en enthousiasme bij de jeugdspelers, maar bevorderen ook een veelzijdige ontwikkeling van hun voetbalvaardigheden. Door trainingen op deze manier in te richten, creëer je een rijke, stimulerende en vooral plezierige leeromgeving die spelers motiveert om te blijven leren en zichzelf te verbeteren.

4. Verantwoordelijken jeugdopleiding

4.1 Jeugdvoorzitter

Strategische planning en uitvoering: ontwikkelt en implementeert de algemene strategie voor de jeugdopleiding in overleg met het bestuur en hoofdvoorzitter, gericht op zowel sportieve excellentie als persoonlijke ontwikkeling.

Begrotingsbeheer: Werkt samen met het bestuur en hoofdvoorzitter voor het opstellen en beheren van de budgetten, waarbij nauwkeurigheid en efficiëntie vooropstaan.

Kwaliteitscontrole: Ziet toe op de naleving van het jeugdopleidingsplan en initieert verbeteringen om de opleiding te optimaliseren.

Materiaalbeheer: Verzekert de beschikbaarheid van het benodigde materiaal en faciliteert de aanschaf van nieuw materiaal om de trainingen te ondersteunen.

Communicatie en samenwerking: Functie als hoofdverbinding tussen het bestuur, hoofdvoorzitter, TVJO, trainers, spelers en ouders.

4.2 Technisch verantwoordelijke jeugdopleiding (TVJO)

Organisatie van evenementen: Plant en coördineert jeugdstages, oefenwedstrijden en andere clubgerelateerde activiteiten. Dit gebeurt steeds in samenspraak en samenwerking met de jeugdvoorzitter.

Educatieve ondersteuning: Zorgt voor regelmatige contactmomenten met de trainers, beantwoordt hun vragen, ondersteunt hen binnen het educatieve proces.

Scouting en spelersontwikkeling: Beheert de evaluatie van spelers, gericht op het identificeren en ontwikkelen van talent binnen de club.

Community engagement: Stimuleert betrokkenheid bij lokale gemeenschappen en onderhoudt relaties met externe partners zoals scholen en andere clubs.

Dagelijkse operaties: Overzien van de dagelijkse werking binnen hun specifieke leeftijdsgroep of afdeling, waarbij ze direct rapporteren aan de TVJO.

Teamontwikkeling: Werken aan de ontwikkeling van zowel individuele spelers als het team als geheel, in lijn met het opleidingsplan.

Ouder- en spelercommunicatie: Faciliteren van communicatie tussen de club en de families van spelers.

Training en educatie: Ontwikkelen van trainingsmethoden en deze beschikbaar stellen, alsook het motiveren van trainers voor professionele ontwikkeling.

Teamdynamiek: Zorgen dat trainers en spelers als een coherent team functioneren, inclusief het organiseren van regelmatige teamvergaderingen.

4.3 Administratief Coördinator (AC)

Documentbeheer: ledenlijsten up to date houden, inschrijvingsformulieren invullen, praktische info ouders, wedstrijdschema kantineer...

Kledij: bestellingen kledij jeugd + verdeling

Vergaderlogistiek: Organiseren en coördineren van vergaderingen, inclusief het opstellen van agenda's

Wedstrijdbladen: controle wedstrijdbladen op einde van het weekend

Aanspreekpunt ouders & jeugdspelers: op administratief vlak (vragen over inschrijvingen, kledij, ...)

4.4 Gezamenlijke taken TVJO & AC

Organisatie jeugdtoernooi + jeugd stages: in samenwerking met de administratief coördinator

Communicatie: Verzorgen van de interne en externe communicatie, waaronder e-mails, nieuwsbrieven, en officiële aankondigingen.

RBFA: Dispensaties + inschrijvingen van teams in de juiste reeksen

Sporteasy: Samen klaarzetten van de reeksen in sporteasy

5. Didactische aanpak

5.1 Respectvolle en effectieve communicatie

Taalgebruik: Trainers handhaven beschaafde taal en zorgen voor een duidelijke en genuanceerde uitspraak. Dit bevordert respect en creëert een positieve sfeer binnen de groep.

Stemgebruik: Gecontroleerde stemverheffing kan doeltreffend zijn om aandacht te trekken of instructies te benadrukken, maar dient spaarzaam en doelgericht te worden ingezet.

5.2 Creëren van een positieve leeromgeving

Het creëren van een kindgerichte voetbalomgeving vraagt om een aanpak die verder gaat dan alleen het spelen om te winnen; het vereist een cultuur waarin de ontwikkeling en het welzijn van iedere jeugdspeler centraal staat. Hier zijn enkele sleutelprincipes die wij als club willen toepassen:

- **Creëer een welkomstcultuur:** We zorgen ervoor dat elke speler zich thuis en veilig voelt binnen de club. Dit betekent een omgeving waar respect en ondersteuning van coaches, ouders en medespelers vanzelfsprekend zijn. Elke speler moet zich gewaardeerd voelen, ongeacht vaardigheidsniveau of achtergrond.
- **Egalitaire behandeling:** We behandelen alle spelers als gelijken en vermijden labels zoals 'A-speler' of 'B-speler'. Elk kind verdient dezelfde kansen en aandacht.
- **Speeltijd voor iedereen:** We zorgen ervoor dat alle kinderen gelijke speeltijd krijgen, ongeacht hun vaardigheidsniveau. Dit kan betekenen dat je meerdere veldjes opzet om zo veel mogelijk kinderen tegelijkertijd te laten spelen.
- **Individuele en teamopdrachten:** We gebruiken teamopdrachten en individuele taken om spelers te helpen zich tijdens trainingen en wedstrijden te ontwikkelen. We focussen op vaardigheden die zowel het individu als het team ten goede komen.
- **Alternatieven voor niet-spelen:** We vermijden dat kinderen als wisselers aan de zijlijn staan. We proberen in de plaats daarvan kleine wedstrijdjes of voetbaluitdagingen te organiseren zoals 1v1, 2v2, etc. Zolang er ruimte is, is er een mogelijkheid voor iedereen om te spelen.
- **Inclusie van alle spelers:** We laten kinderen die een training hebben gemist door ziekte, blessure of andere redenen toch spelen in het weekend. Het ontnemen van speelkansen, vooral om redenen buiten hun controle, kan demotiverend werken.
- **Positieve aanmoediging:** We moedigen als jeugdopleider niet alleen onze eigen spelers aan, maar ook de tegenstanders. Een positieve en sportieve houding draagt bij aan een prettige sfeer op en rond het veld.
- **Adaptief coachen:** Wanneer er grote verschillen zijn in vaardigheid binnen een team, passen we de spelvormen aan om het voor iedereen leuk en uitdagend te houden. Dit kan betekenen dat je de regels of het spelgebied aanpast om gelijke kansen te creëren.

5.3 Methodische training en coaching

Observatie en analyse: Trainers observeren het handelen en gedrag van spelers tijdens wedstrijden om specifieke voetbalproblemen te identificeren, afgestemd op hun leeftijd en ontwikkelingsniveau.

Training op maat: De oefenstof wordt zorgvuldig geselecteerd en ontworpen om aan te sluiten bij de geïdentificeerde voetbalproblemen, met het doel deze te verbeteren via gerichte training. De trainers baseren zich op het jaarplan aangereikt door de TVJO.

Evaluatie en feedback: Het succes van de training wordt geëvalueerd in wedstrijd situaties, met nadruk op de spelbeleving en perceptie van verbetering door de spelers zelf.

5.4 Motivatie en teamgeest

Verband met voetbalsituaties: Trainingen worden zoveel mogelijk gekoppeld aan herkenbare voetbalsituaties om de motivatie te verhogen en de leeroverdracht te maximaliseren.

Plezier in het spel: Het creëren van een plezierige trainingservaring is essentieel. Spel- en wedstrijdvormen, die spanning en uitdaging bieden, vormen de kern van de trainingen.

5.5 Samenwerking en overleg

Teamwerk: Trainers werken nauw samen met de TVJO, om de trainingsaanpak af te stemmen en continu te verbeteren, wat bijdraagt aan een coherent en effectief opleidingsprogramma.

6. Leeftijdscategorieën

6.1 U6

6.1.1 Trainingsbegeleiding

Op deze energieke leeftijd zijn kinderen speels, snel afgeleid, en vooral op zoek naar plezier in beweging. Het creëren van een leerrijke en tegelijkertijd amusante omgeving is cruciaal. Variatie en kortdurende oefeningen houden de aandacht vast, terwijl de nadruk op motorische vaardigheden en balgewenning blijft liggen.

Focus op fundamenten:

- Focus op plezier (FUN) en motorische ontwikkeling.
- Gebruik van thematische, fantasierijke spelvormen.
- Aandacht voor individuele ontwikkelingsverschillen door differentiatie.
- Korte, gevarieerde oefeningen en activiteiten, maximaal 5 minuten per oefening.
- Aanmoediging van zelfontdekking en experiment met de bal.
- Structuur bieden via herkenbare oefenmodules.

Gericht trainen:

- **basics-balbezit en balvaardigheid:**
 - Rechtdoor leiden van de bal met de buitenkant wreef (links/rechts).
 - Afwisselend binnen- en buitenkant voet gebruiken (links/rechts).
 - Slalom tussen kegels met binnen- en buitenkant voet (links/rechts), binnenkant beide voeten, en buitenkant beide voeten.
 - Tikken tussen binnenkant beide voeten.
 - Rondom een kegel met binnen- en buitenkant beide voeten.
 - Bal zijwaarts afrollen met de zool van de voet (links/rechts).
 - Lichaam tussen de bal en de tegenstander plaatsen (afschermen).
 - Schaduwloop waarbij spelers elkaar volgen met de bal (per twee).
 - Kappen met binnen- en buitenkant voet (links/rechts).
 - Bal onder het lichaam door halen met de zool (links/rechts).
 - Eenvoudige schijnbewegingen: stap naar links, buitenkant rechts meenemen en vice versa.
 - Enkele overstap links/rechts.
 - Stoppen van de bal: gebruik maken van binnenkant voet
 - Richting doel, kegel of speler trappen.
- **basics-balverlies:**
 - de bal afnemen
 - scoren beletten
 - bal onderscheppen

- **fysiek:**
 - **Snelheid:** reactiesnelheid in spelvorm

- **wedstrijd 1/1**
 - gezicht naar gezicht met de tegenstander
 - tegenstander komende van de zijkant
 - tegenstander in de rug
 - lijnvoetbal
 - kegelvoetbal
 - poortenspel

- **Wedstrijd situaties meerderheid/minderheid**
 - 1 tegen 2

- **Wedstrijdsimulatie 2v2**

- **mentaal:**
 - toont grote spontaniteit
 - speelt graag en maakt graag plezier
 - is sterk op zichzelf gericht
 - is vaak onrustig en vlug afgeleid
 - kan geen langdurige concentratie aanhouden
 - is gehecht aan jeugdopleider
 - kijkt op naar jeugdopleider
 - bootst jeugdopleider na

6.1.2 Wedstrijdbegeleiding

Tijdens wedstrijden is het van belang om de kinderen aan te moedigen en te inspireren, meer dan te instrueren. Positieve bekrachtiging bij elke geslaagde dribbel of doelpunt stimuleert het zelfvertrouwen en de liefde voor het spel. Het spel zelf laat kinderen de basiselementen van voetbal ontdekken - van dribbelen tot doelpunten maken - in een sfeer waar het plezier centraal staat.

Kernpunten wedstrijdbegeleiding:

- Positieve aanmoediging boven tactische aanwijzingen.
- Het spel en plezier staan centraal, niet de uitkomst.
- Aanpassing van teams op basis van vaardigheidsniveau om leerervaringen te maximaliseren.
- Korte wedstrijdjes met voldoende rust en hersteltijd.

6.1.3 Terrein

Voor U6 spelers zijn aangepaste speelvelden essentieel om het spel begrijpelijk en beheersbaar te houden. Met afmetingen van ongeveer 12m x 18m biedt elk veldje genoeg ruimte voor spel en ontdekking, terwijl het overzichtelijk en veilig blijft.

6.1.4 Duur van de Wedstrijden

De opzet van korte wedstrijdjes in een toernooivorm houdt de energie hoog en de aandacht vast. Met wedstrijden van 2 x 3 minuten, inclusief een korte pauze voor hydratatie, blijven de kinderen betrokken en gemotiveerd. Deze structuur garandeert een dynamische en plezierige wedstrijdervaring voor alle spelers.

6.1.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen

The infographic is a grid of 15 yellow boxes with green text and icons, detailing the rules for 2V2 football. The title '2V2' is in large green letters at the top left. The rules are organized as follows:

- SPEELTIJD**: Maximum 6 wedstrijdjes van 2 x 3'
- TERREIN**: 12,5m X 18m
- DOELEN**: 1,5m x 3m verdedigd door een keeper in doelzone 1/3 terrein
- CATEGORIE**: U6
- BAL**: Maat 3
- RANGSCHIKKING**: Geen rangschikking
- VERVANGINGEN**: Iedereen voetbalt (geen wachtende spelers)
- BUITENSPEL**: Geen buitenspel
- STRAFSCHOP**: Geen strafschoot
- DOELTRAP DOELPUNT**: Indribbelen Tegenstander eigen doel tikken
- VRIJE TRAP**: Altijd onrechtstreeks indribbelen 3m afstand
- HOEKSCHOP**: Geen hoekschoot
- ZIJLIJN**: Indribbelen 3m afstand
- COACHING**: 1. Individueel & positief aanmoedigen van elke speler 2. Laat spelers zelf ontdekken
- START WEDSTRIJD**: Indribbelen aan eigen doellijn
- GELE/RODE KAARTEN**: Geen gele/rode kaarten
- FAIRPLAY**: High 5 voor en na de wedstrijd
- SCHOEISEL**: Geen aluminium noppen toegelaten

Speler die indribbelt kan zelf scoren zonder pass te geven. Speler die intrapt kan niet rechtstreeks scoren.

6.2 U7

6.2.1 Trainingsbegeleiding

Voor U7-spelers is het cruciaal om een balans te vinden tussen het aanleren van fundamentele voetbalvaardigheden en het behouden van een hoge plezierfactor tijdens de trainingen. Deze leeftijdsgroep bouwt voort op de motorische vaardigheden en balgewenning ontwikkeld in U6, met een grotere nadruk op eenvoudige spelconcepten en teamwerk.

Focus op Fundamenten:

- Introduceer basisvoetbalvaardigheden zoals dribbelen, passen, en schieten op een speelse en toegankelijke manier.
- Gebruik spelvormen en activiteiten die aansluiten bij hun interesse en energieniveau, zoals estafettes, doelgerichte spelletjes, en eenvoudige voetbalparcours.
- Blijf positieve feedback geven op de inspanningen en successen van elke speler, ongeacht de uitkomst van de oefening.
- Teamwerk en samenwerking: Moedig samenwerking en communicatie tussen spelers aan door kleine groepsoefeningen en teamuitdagingen.

Gericht trainen:

- **basics-balbezit en balvaardigheid:**
 - Rechtdoor leiden van de bal met de buitenkant wreef (links/rechts).
 - Afwisselend binnen- en buitenkant voet gebruiken (links/rechts).
 - Slalom tussen kegels met binnen- en buitenkant voet (links/rechts), binnenkant beide voeten, en buitenkant beide voeten.
 - Tikken tussen binnenkant beide voeten.
 - Rondom een kegel met binnen- en buitenkant beide voeten.
 - Bal zijwaarts afrollen met de zool van de voet (links/rechts).
 - Lichaam tussen de bal en de tegenstander plaatsen (afschermen).
 - Schaduwloop waarbij spelers elkaar volgen met de bal (per twee).
 - Kappen met binnen- en buitenkant voet (links/rechts).
 - Bal onder het lichaam door halen met de zool (links/rechts).
 - Eenvoudige schijnbewegingen: stap naar links, buitenkant rechts meenemen en vice versa.
 - Enkele overstap links/rechts.
 - Stoppen van de bal: gebruik maken van binnenkant voet
 - Richting doel, kegel of speler trappen.
- **basics-balverlies:**
 - de bal afnemen
 - scoren beletten
 - bal onderscheppen
- **fysiek:**
 - **Snelheid:** reactiesnelheid in spelvorm

- **wedstrijd 1/1**
 - gezicht naar gezicht met de tegenstander
 - tegenstander komende van de zijkant
 - tegenstander in de rug
 - lijnvoetbal
 - kegelvoetbal
 - poortenspel

- **Wedstrijd situaties meerderheid/minderheid**
 - 2 tegen 3
 - 1 tegen 2

- **Wedstrijdsimulaties 3v3**
 - toevoeging van enkele moeilijkheden zoals:
 - enkel vooruit passen
 - enkel de keeper kan scoren (om meevoetballen keeper te stimuleren)
 - ...

- **mentaal:**
 - toont grote spontaniteit
 - speelt graag en maakt graag plezier
 - is sterk op zichzelf gericht
 - is vaak onrustig en vlug afgeleid
 - kan geen langdurige concentratie aanhouden
 - is gehecht aan jeugdopleider
 - kijkt op naar jeugdopleider
 - bootst jeugdopleider na

6.2.2 Wedstrijdbegeleiding

Toegepaste (basis)principes binnen 3v3

- **Plezier Eerst:** Het belangrijkste is dat spelers genieten van het spel; scores en uitslagen zijn secundair.
- **Ontwikkeling van Spelvaardigheden:** 3v3-spel bevordert voetbalvaardigheden en inzicht door meer balcontacten, acties, en beslissingsmomenten voor elke speler.
- **Creativiteit en Initiatief:** Moedig spelers aan om zelf oplossingen te vinden en creatief te zijn op het veld.

6.2.3 Terrein


Aangepaste Veldafmetingen: Het speelveld voor U7 is 15m x 25m, met duidelijke afbakening om het voor spelers makkelijk navigeerbaar te maken.

6.2.4 Duur van de wedstrijden

Toernooivorm: Wedstrijden worden gespeeld in een toernooi format met wedstrijdjes van 2 x 5 minuten, waardoor spelers meerdere korte, energieke spellen ervaren.

Pauses: Korte drankpauzes zijn ingepland voor herstel en hydratatie, essentieel voor het behoud van energie en concentratie.

6.2.5 Spelfiche voetbal Vlaanderen



3V3

SPEELTIJD Maximum 4 wedstrijdjes van 2 x 5'	TERREIN 15m X 25m	DOELEN 1,5m x 3m verdedigd door een keeper in doelzone 1/3 terrein		
CATEGORIE U7	BAL Maat 3	RANGSCHIKKING Geen rangschikking	VERVANGINGEN Iedereen voetbalt (geen wachtende spelers)	BUITENSPEL Geen buitenspel
STRAFSCHOP Geen strafschop	DOELTRAP DOELPUNT Intrappen of indribbelen Tegenstander buiten doelzone	VRIJE TRAP Altijd onrechtstreeks Intrappen of indribbelen 3m afstand	HOESCHOP Geen hoekschop	ZIJLIJN Intrappen of indribbelen 3m afstand
COACHING 1. Individueel & positief aanmoedigen van elke speler 2. Laat spelers zelf ontdekken	START WEDSTRIJD Aftrap centraal Intrappen of indribbelen	GELE/RODE KAARTEN Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten

Speler die indribbelt kan zelf scoren zonder pass te geven. Speler die intrapt kan niet rechtstreeks scoren.

6.4 U8-U9

6.4.1 Trainingsbegeleiding

Speels karakter: Elke training moet plezierig en speels zijn, met veel balcontacten en oefeningen die de psychomotoriek verbeteren.

Variatie: Wissel tussen verschillende soorten oefeningen om aandacht en interesse te behouden. Focus op fundamentele voetbalvaardigheden binnen een gevarieerd en leeftijdsgebonden programma.

Focus op:

- **Fysische activiteit en lenigheid:** Stimuleer actief spel en behoud van natuurlijke lenigheid.
- **Psychomotorische vaardigheden:** Ontwikkel basis lichaamsperceptie en coördinatievaardigheden, zoals evenwichtscontrole en reactiesnelheid.
- **Cognitieve ontwikkeling:** Gebruik fantasie als motivatie en bevorder het begrip van eenvoudige spelregels en voetbalbegrippen.
- **Sociaal-affectieve groei:** Leer omgaan met anderen, bouw zelfvertrouwen op, en introduceer het concept van Fair Play.
- **Technische vaardigheden:** Verder borduren op inhoud U7 met nadruk op: algemene balvaardigheid en specifieke voetbaltechnieken, zoals dribbelen, passen, en schijnbewegingen.

Gericht trainen:

- **BASICS-balbezit:**
 - keuze trap, dribbel, pass
 - leiden en dribbelen
 - korte passing 5 à 10 m
 - voorzet over de grond
 - aannames lage bal
 - doelpoging tot 11 m (dichtbij)
 - doelpoging op lage voorzet
 - vrij en ingedraaid staan
 - aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
- **BASICS-balverlies:**
 - keuze bal afnemen, shot afblokken of interceptie
 - opstelling tussen tegenspeler en doel
 - druk zetten in 1v1 duel (niet laten uitschakelen) en doelpoging afblokken
 - korte dekking op korte pass
 - interceptie van korte pass
- **TEAMTACTICS - balbezit**
 - openen: breed
 - openen: diep
 - doelkans creëren via individuele actie

- zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans

- **TEAMTACTICS - balverlies**
 - sluiten: speelruimtes beperken
 - zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone
 - doelpoging afblokken

- **Voetbaltechnisch - voortbouwen op voorgaande jaren**
 - Beheersing over de bal hebben tijdens het bewegen, zowel met de linker- als rechervoet, wat flexibiliteit en effectiviteit in het spel vergroot.
 - Het vermogen om nauwkeurige passes te geven met beide voeten, wat cruciaal is voor een snelle balcirculatie.
 - Krachtige en gerichte trappen uitvoeren met de wreef, ideaal voor lange passes en schoten op doel.
 - De bal effectief controleren met verschillende delen van de voet, wat spelers helpt snel te reageren en de bal te beheersen onder druk.
 - Behendigheid in het dribbelen met verschillende delen van beide voeten, wat onvoorspelbaarheid en creativiteit in het spel brengt.
 - Navigeren door een parcours van pionnen of tegenstanders, wat behendigheid, controle en ruimtelijk bewustzijn verbetert.
 - De bal dicht bij de voeten houden tijdens het lopen, wat essentieel is voor balbeheersing en bescherming tegen tegenstanders.
 - De juiste techniek aanleren voor het uitvoeren van een inworp, wat een belangrijk aspect is van het spel.
 - Het vermogen om de bal effectief te controleren met zowel de voet als de dij, wat helpt bij het aannemen van ballen uit de lucht.
 - Gericht en met precisie de bal trappen, essentieel voor het afwerken op doel of het uitvoeren van doeltrappen.
 - Jongleren met de bal om het gevoel en de controle over de bal te verbeteren, wat bijdraagt aan betere balbeheersing tijdens het spel.
 - Basisbewegingen aanleren om tegenstanders te passeren, wat spelers helpt ruimte te creëren en kansen te ontwikkelen.
 - Gebruik van de zool voor controle en bewegingen, wat bijdraagt aan fijnere balbeheersing en de mogelijkheid om snel van richting te veranderen.

- **Fysiek**
 - **kracht:** natuurlijke bewegingen, duelvormen
 - **snelheid:** reactie en startsnelheid in spelvorm
 - **coördinatie:** oefeningen op lichaamscoördinatie, oog-handcoördinatie en oog-voetcoördinatie

- **Mentaal**
 - wordt leergierig
 - concentratie neemt toe
 - is bereid om deel uit te maken van een team

6.4.2 Wedstrijdbegeleiding

Wedstrijdsamenstelling 5-5

Bij U8-U9 is 5-tegen-5 het ideale format om zowel individuele als teamvaardigheden te ontwikkelen. Spelers leren de basis van positioneel spel, hoe te reageren op verschillende spelsituaties, en de principes van zonevoetbal binnen een ruitformatie.

Coaching:

Voor de wedstrijd:

- **Zelfstandigheid:** Stimuleer zelfstandigheid bij het omkleden en de kledkameretiquette, zonder ouderlijke aanwezigheid. Stel doelen zoals zelf schoenen vastmaken tegen het einde van het seizoen.
- **Opwarming:** Introduceer een gestructureerde opwarming met de bal om spelers fysiek en mentaal voor te bereiden.

Tijdens de wedstrijd:

- **Aanwijzingen:** Geef eenvoudige, leeftijdsgebonden aanwijzingen die verband houden met bekende spelsituaties, zoals "ga naar doel" of "verover de bal", en benadruk het belang van positieve bekrachtiging.

Na de wedstrijd:

- **Sportiviteit:** Bevorder sportief gedrag zoals het feliciteren van tegenstanders en het bedanken van de scheidsrechter. Evalueer de wedstrijd kort in de kledkamer met een constructieve en motiverende aanpak.

Tactisch:

- **Zonevoetbal in ruitformatie: Sleutelaspecten**
 - **Positioneel spel:** Spelers leren vroeg de basis van positioneel spel, waarbij elke speler een specifieke rol heeft binnen de teamstructuur, of het nu gaat om verdedigen, middenveldspel of aanvallen.
 - **Duel 1:1:** Het omgaan met 1-tegen-1 situaties wordt benadrukt, waarbij spelers leren hoe ze positie moeten kiezen, hoe ze het spel kunnen vertragen en hoe ze effectief kunnen dekken en ondersteunen.
 - **Teamwerk en communicatie:** Spelers leren wanneer ze steun moeten bieden, wanneer ze hun tegenstander moeten overnemen, en hoe ze collectief kunnen verdedigen of aanvallen.
 - **Moduletraining:** Door te werken met modules rond opbouw, flankspel en afwerking, krijgen spelers gerichte training in verschillende aspecten van het spel, terwijl de ruitformatie als basis dient voor deze activiteiten.
- **Individuele Taken en Verantwoordelijkheden**
 - **Doelverdediger (Positie 1):**
 - Acteert als een volwaardig teamspeler.
 - Speelt de bal met de voet naar medespelers en biedt zich aan voor terugspeelballen.

- **Centrale Verdediger/Middenvelder (Positie 3):**
 - Richt op aannemen en inspelen naar voren.
 - Biedt steun bij balbezit en verdedigt proactief dicht bij het eigen doel.

- **Vleugelspelers (Posities 2 en 5):**
 - Zijn gericht op voorwaarts spelen en flankacties.
 - Vragen de bal breed en zijn verantwoordelijk voor dribbelacties en het creëren van kansen.

- **Aanvaller (Positie 9):**
 - Blijft in beweging voor dieptepasses.
 - Voert dribbelacties uit en werkt af op doel.

- **Spelprincipes**
 - **Bij Balbezit:**
 - Het team zoekt naar ruimtevergroting en blijft compact spelen, met de doelman die aansluit bij balbezit in de scoringszone.

 - **Bij Balverlies:**
 - Het team verkleint de speelruimte en blijft compact, met een overgang naar mandekking in de verdedigingszone.

6.4.3 Terrein

Er wordt gespeeld op een terrein van 25m op 35m.

6.4.4 Duur van de wedstrijden

4 x 15 minuten

6.4.5 spelfiche voetbal Vlaanderen

5V5

		SPEELTIJD 4 x 15'	TERREIN 25m x 35m	DOELEN 2m x 5m Doelzone is halve cirkel met een straal van 8 meter
CATEGORIE U8 - U9 Facultatief U10 - U13	BAL Maat 3 Facultatief U10 - U13: maat 4	RANGSCHIKKING Geen rangschikking	VERVANGINGEN Doorlopende wissels (Iedereen "start" en speelt evenveel)	BUITENSPEL Geen buitenspel
STRAFSCHOP Geen strafschop	DOELTRAP Intrappen of indribbelen binnen doelzone & tegenstander buiten doelzone	VRIJE TRAP Altijd onrechtstreeks 8m afstand	HOEKSCHOP Van toepassing 8m afstand	ZIJLIJN Intrappen of indribbelen 3m afstand
COACHING 1. Positief coachen (na de actie) 2. Individueel aanmoedigen & coachen in functie van de basics	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT Aftrap centraal Tegenstander op 8m	GELE/RODE KAARTEN Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	FAIRPLAY High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten

Speler die indribbelt of intrapt kan niet scoren.

6.5 U10-U11

6.5.1 Trainingsbegeleiding

Leeftijdskenmerken:

- **Sociaal gedrag:** Spelers tonen op deze leeftijd meer bereidheid tot samenwerking en beginnen het belang van teamdynamiek te begrijpen.
- **Afleidbaarheid:** Hoewel ze nog steeds snel afgeleid kunnen zijn, is hun aandachtsspanne over het algemeen verbeterd vergeleken met jongere leeftijdsgroepen.
- **Openstaan voor voetbal:** Ze hebben een groeiende interesse in het spel, luisteren aandachtig naar instructies, en zijn gemotiveerd om oefeningen correct uit te voeren.
- **Taakbewustzijn:** Er is een groeiend besef dat bepaalde taken en verantwoordelijkheden uitgevoerd moeten worden binnen de teamcontext.
- **Leergierigheid en balgevoel:** Er is een duidelijke leergierigheid en openheid voor het ontwikkelen van balgevoel en technische vaardigheden.

Focus op:

- **Teamsport ervaring:** Spelers leren wat het betekent om deel uit te maken van een team, inclusief het waarderen van gezamenlijke inspanningen en successen.
- **Speels karakter:** Het behouden van een speelse en plezierige trainingsomgeving is essentieel om motivatie en betrokkenheid te stimuleren.
- **Beweging in tijd en ruimte:** Spelers ontwikkelen het vermogen om te bewegen en te reageren in zowel tijd als ruimte, wat cruciaal is voor voetbal.
- **Wedstrijd- en tussenvormen:** Trainingen omvatten wedstrijdssimulaties en variërende oefenvormen die zijn afgestemd op de eindtermen, om zo een brede ontwikkeling te waarborgen.
- **Autonomie en sociale ondersteuning:** Het bevorderen van zelfstandigheid, terwijl er ook een sterke nadruk ligt op teamondersteuning en de ontwikkeling van competenties.
- **Stijgende moeilijkheidsgraad:** De trainingen worden uitdagender naarmate spelers ouder en vaardiger worden, om zo groei en ontwikkeling te stimuleren.
- **Psychomotorische vorming:** Een focus op de ontwikkeling van motorische vaardigheden, coördinatie, en algemene fysieke bekwaamheid is fundamenteel voor de jonge voetballer.
- **Technische vorming:** De technische vorming voor deze leeftijdsgroep omvat het verder ontwikkelen van essentiële voetbalvaardigheden:
 - **Trappen en passen:** De nauwkeurigheid, kracht en timing van zowel passen als trappen verbeteren.
 - **Aan- en meenemen van de bal:** Verbetering van de eerste balcontacten, het aan- en meenemen van de bal onder verschillende hoeken en snelheden.
 - **Duel 1/1:** Het versterken van de vaardigheden in één-tegen-één situaties, zowel offensief als defensief.

Gericht trainen:

- **BASICS - Balbezit:**

- draaien met de bal aan de voet
- passing naar de juiste medespeler
- halflange passing over de grond 10 à 15 m
- eerder dan de tegenstander aan de bal komen
- doelpoging vanop 10 à 15 m (halfver)
- keuze afwerken in 1 tijd na aannname
- vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- aanvallende taak bij persoonlijke balrecovery
- inworp (kortbij)
- indirecte vrije trap centraal

- **BASICS - Balverlies:**

- remmend kijken
- strikte dekking op halflange pass
- interceptie halflange pass
- verdedigende taak bij persoonlijk balverlies
- inworp (kortbij)
- posities bij indirecte vrije trap centraal

- **TEAMTACTICS - Balbezit:**

- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
- Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (richting: ruit 1 -> ruit 2: passing 1ste graad)
- Efficiënte balcirculatie: nauwkeurig doorspelen van de bal
- Diagonale/verticale passing: in functie van aanspeelbaarheid
- Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2vs1/1vs1)
- Infiltratie met bal (leiden en dribbelen) challenge
- Een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel

- **TEAMTACTICS - Balverlies:**

- positieve proactieve pressing op de baldrager
- negatieve pressing op de baldrager
- een meeschuivende doelman (hoge positie)
- het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
- het duel proberen winnen bij 100% zekerheid
- de bal recupereren door interceptie
- een voorzet beletten/afblokken

- **Fysieke training:**

- kracht: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen
- lenigheid: stimuleren
- uithouding: bewegingselementen met nadruk op ademhaling

- snelheid: reactie, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie), looptechniek verbeteren
 - coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-handcoördinatie, oog-voetcoördinatie
- **Mentaal:**
 - wil zich meten met anderen
 - kan in teamverband een doel nastreven
 - is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
- **Voetbaltechnisch:**
 - **Focus op balcontrole:** Oefeningen waarbij spelers de bal dicht bij hun voeten houden tijdens het bewegen, helpen hen 'baas over de bal' te worden.
 - **Passoefeningen:** Beide voeten gebruiken voor passen om veelzijdigheid te ontwikkelen. Oefeningen in paren of kleine groepen waarbij de nadruk ligt op nauwkeurigheid en kracht.
 - **Schiettechniek:** Focus op de techniek van het schieten met de wreef voor meer kracht en precisie.
 - **Controleoefeningen:** Gebruik verschillende delen van de voet voor balcontrole, inclusief de voetzool voor het stoppen van de bal en de binnenkant voor het aannemen van passes.
 - **Dribbelen:** Opzetten van parcours met kegels waar spelers doorheen moeten dribbelen, gebruikmakend van verschillende delen van hun voeten.
 - **Behendigheid en controle:** Creëer uitdagende parcoursen die spelers dwingen snel van richting te veranderen terwijl ze de bal onder controle houden.
 - **Korte dribbels:** Praktijk in het nauwkeurig dribbelen met slechts een paar passen tussen elke aanraking, om controle in drukke ruimtes te verbeteren.
 - **Techniek van inworp:** Leer de correcte manier om een bal in te werpen, inclusief hoe de bal vast te houden en te gooien.
 - **Aannames oefenen:** Werk aan het aannemen van de bal met zowel de voet als de dij om de bal snel onder controle te krijgen uit verschillende hoogtes.
 - **Richten op doel:** Oefen doelgerichte trappen vanuit verschillende posities op het veld, gericht op nauwkeurigheid en kracht.
 - **Jongleren:** Verbeter balbeheersing en voetenwerk door jongleren met beide voeten, wat helpt bij het ontwikkelen van een zacht balgevoel.
 - **1-tegen-1 Uitdagingen:** Spelers oefenen schijnbewegingen en passeerbewegingen om tegenstanders in duel situaties te passeren.
 - **Behendigheid met de voetzool:** Gebruik de zool van de voet voor het dribbelen, stoppen en van richting veranderen, wat cruciaal is voor nauwkeurige controle in kleine ruimtes.

6.5.2 Wedstrijdbegeleiding

Wedstrijdvorm: 8 vs 8 (dubbele ruit)

Coaching:

- **Voor de Wedstrijd**
 - Doelgerichte voorbereiding:
 - Concrete en eenvoudige opmerkingen: Focus op individuele tactieken en geef specifieke instructies zoals het actief verdedigen tussen de tegenstander en het eigen doel, en het niet passief afwachten van ballen.
 - Type opwarming met bal: Organiseer een warming-up die spelers fysiek activeert en tegelijkertijd hun balgevoel en techniek aanscherpt.
- **Tijdens de Wedstrijd**
 - Effectieve communicatie en aanmoediging:
 - Leeftijdsgebonden aanwijzingen: Gebruik eenvoudige, begrijpelijke instructies die relevant zijn voor de leeftijdsgroep en die aansluiten bij eerdere trainingen en situaties, zoals "beweeg naar het doel" of "verover de bal".
 - Positiviteit: blijf altijd aanmoedigend en positief, gebruik makend van een vastgesteld coaching vocabularium dat het team begrijpt en herkent.
- **Na de Wedstrijd**
 - Reflectie en waardering:
 - Sportiviteit tonen: Moedig spelers aan om de tegenstanders en de scheidsrechter te feliciteren en te bedanken, en toon waardering naar de supporters.
 - Reflectie in de kleedkamer: Bied een korte, constructieve samenvatting van de wedstrijd. Focus op de positieve aspecten en bespreek wat verbeterd kan worden met een opbouwende toon.
 - Vooruit kijken: Stel gezamenlijke doelen voor de volgende wedstrijd of trainingssessie, zoals het creëren van meer doelkansen of het verbeteren van bepaalde vaardigheden.

Tactisch:

- **Wedstrijdsamenstelling en Spelconcept (8 tegen 8, Dubbele Ruit):**
 - **Flexibele rollen:** Het gebruik van een dubbele ruitformatie met een meevoetballende keeper en geen vaste posities bevordert veelzijdigheid en begrip van het spel onder jonge spelers.
 - **Balbezit:** Het uitbreiden van de aangeleerde modules in een enkelvoudige ruit naar een dubbele ruit, gericht op het vergroten van de ruimte bij balbezit en het creëren van een numerieke meerderheid in de balzone.
 - **Balverlies:** Bij balverlies de ruimte verkleinen, overgaan tot mandekking in de verdedigingszone en de tegenstander dwingen tot acties in de breedte of naar achter toe.

- **Individuele Taken**
 - **Doelverdediger:** Fungeren als een volwaardig teamspeler en aanspeelpunt om het spel te verleggen, met aandacht voor snelle spelvoortzetting en actieve deelname aan het positieospel.
 - **Verdedigers en vleugelspelers (Posities 2, 3, 5):** Het speelveld breed maken, acties durven maken, correct positioneren voor in- en terugspelen, en bijdragen aan de verdediging door de tegenstander naar buiten te dwingen.
 - **Centrale middenvelder (Positie 10):** Een sleutelrol spelen in het verbinden van de verdediging met de aanval, continu aanspeelbaar zijn, en het spel verplaatsen van de ene naar de andere vleugel.
 - **Aanvallers (Posities 7, 9, 11):** Diep en breed spelen om ruimte te creëren, effectieve dribbelacties maken, en actief deelnemen aan het verdedigen wanneer nodig.

- **Teamtactieken**
 - **Balbezit:** Nadruk op positieospel, veldbezetting, nauwkeurigheid, en aanvallen met het doel een numerieke meerderheid te creëren.
 - **Balverlies:** Focus op effectief positioneel verdedigen, druk uitoefenen op de tegenstander, en de bal zo snel mogelijk recupereren.

6.5.3 Terrein

Veld van 30x35m

6.5.4 Duur van de wedstrijden

4 x 15 minuten

6.5.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen

8V8		SPEELTIJD  U10-U11: 4 x 15' U12-U13: 4 x 20'	TERREIN  U10-U11: 30/35m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m	DOELEN  2m x 5m Doelzone is halve cirkel met een straal van 8 meter
CATEGORIE  U10 - U13	BAL  Maat 4	RANGSCHIKKING  Geen rangschikking	VERVANGINGEN  Doorlopende wissels (Iedereen "start" en speelt evenveel)	BUITENSPEL  Geen buitenspel
STRAFSCHOP  Geen strafs chop	DOELTRAP  Intrappen	VRIJE TRAP  Altijd onrechtstreeks 8m afstand	HOEKSCHOP  Van toepassing 8m afstand	ZIJLIJN  Inworp
COACHING  1. Individueel positief coachen in functie van de basics 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT  Aftrap centraal Tegenstander op 8m	GELE/RODE KAARTEN  Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	FAIRPLAY  High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL  Geen aluminium noppen toegelaten

6.6 U12-U13

6.6.1 Trainingsbegeleiding

Leeftijdskenmerken:

- Spelers hebben een goede lichaamsbouw en coördinatie, met toenemende kracht en ontwikkelde motoriek.
- Ze leren snel door zintuiglijke informatie en tonen een sterke motivatie en bewegingsdrang.
- Er is een groeiend groepsbewustzijn en een neiging tot imitatie van voetbalidolen.
- Prestatievergelijkende gedachten beginnen te ontstaan.

Focus op:

- **Baltechnieken onder weerstand:** Combineer en oefen baltechnieken in situaties met tegenstand, met als doel de uitvoeringstijd te verkorten en de functionaliteit te verbeteren.
- **Dueltraining (1 tegen 1):** Leg nadruk op het winnen van duels, belangrijk voor het ontwikkelen van competitieve vaardigheden en zelfvertrouwen.
- **Positiespelen en zonevoetbal (8 tegen 8):** Werk aan het begrip van positiespelen en de principes van zonevoetbal om tactisch inzicht te vergroten.
- **Passing:** Oefen op harde en verzorgde passing, cruciaal voor effectief teamspel.
- **Bewegen in tijd en ruimte:** Leer spelers voetbalspecifieke bewegingen te maken, rekening houdend met de dynamiek van het spel.
- **Wedstrijdeigen training:** Maak de training zo "wedstrijdeigen" mogelijk, met technische, tactische, en conditionele componenten die direct toepasbaar zijn in wedstrijd situaties.

Gericht trainen:

- **Basics-balbezit**
 - half lange passing in de lucht 15 à 20 m
 - voorzet halfhoog
 - aanname van halfhoge bal
 - doelpoging vanop 15 à 20 m (halfver)
 - doelpoging op halfhoge voorzet
 - bewegen om een medespeler aanspeelbaar te maken
 - bij voorzet strikte dekking ontvluchten
 - steunen
 - aanvallende taak bij balrecovery medespeler
 - inworp (halfver)
 - corner
 - indirecte vrije trap op de flank
 - juiste keuze tussen korte corner/VT of bal voor doel
- **Basics-balverlies**
 - speelhoeken afsluiten (niet in de rug geklopt worden)
 - proactief agressief druk zetten in 1 vs 1 duel
 - beletten van de voorzet

- afblokken van de voorzet
 - verdedigende taak bij balverlies dichtste medespeler
 - inworp (halfver)
 - posities bij corner
 - posities bij indirecte vrije trap op de flank
- **Teamtactics-balbezit**
 - ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan
 - efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal
 - efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
 - een lijn overslaan bij passing diep (passing 2 de graad)
 - efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: give & go
 - efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte om overload te creëren
 - een kwaliteitsvolle voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel
 - efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers
 - balrecuperatie
- **Teamtactics-balverlies**
 - evenredige onderlinge afstanden
 - dekking door dichtste medespeler
 - efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (2+1)
 - onmiddellijk na balverlies druk zetten (=counterpressing) om snel diep spel te verhinderen
- **FYSIEK:**
 - kracht: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogenen groepen
 - lenigheid: stimuleren
 - uithouding: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling)
 - snelheid: reactie, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) looptechniek verbeteren
 - coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-handcoördinatie, oog-voetcoördinatie
- **MENTAAL:**
 - wil zich meten met anderen
 - kan in teamverband een doel nastreven
 - is kritisch tegenover eigen prestaties en die van anderen
- **TACTISCH:**
 - **Aanvallende aspecten**
 - **Positiespel:** Bevorder het begrip van posities en beweging zonder bal, met een nadruk op het creëren van ruimte en passingopties.
 - **Automatismen initiëren:** Focus op het ontwikkelen van voorspelbare patronen en bewegingen, zoals korte hoekschop

routines, driehoekspel, en positionering bij hoekschoppen, om efficiëntie en effectiviteit in standaardsituaties te vergroten.

- **Inworp na switchbeweging:** Benadruk het belang van snelle en slimme inwerpen na positiewisselingen.
- **Oefenen op de algemene opdrachten bij balbezit:**
 - het uitbreiden van de speelruimte
 - diverse aanvallende acties (dribbelen, passen, vasthouden)
 - het snel voorwaarts bewegen van de bal
 - het behouden van een compacte formatie
 - het vermijden van breedtepasses bij de opbouw.
- **Verdedigende Aspecten**
 - **Oefenen op de algemene opdrachten bij balbezit tegenstrever:**
 - Richten zich op het verkleinen van de ruimte,
 - behouden van tactische discipline door niet onnodig in te grijpen (niet happen)
 - het dwingen van de tegenstander tot minder gevaarlijke acties (achteruit of breed spelen)
 - het beschermen van het eigen doel
 - het toepassen van schuine rugdekking om defensieve soliditeit te waarborgen.

6.6.2 Wedstrijdbegeleiding

Wedstrijdvorm: 8 vs 8 (dubbele ruit)

Coaching:

- **Voor de wedstrijd**
 - **Voorbereiding:** Reflecteer op de vorige wedstrijd om relevante lessen en tactische aanpassingen te identificeren.
 - **Taken communiceren:** Informeer spelers individueel over hun specifieke rollen en verwachtingen voor de komende wedstrijd.
 - **Warming-up toezicht:** Zorg dat de opwarming, voornamelijk met bal, zelfstandig maar onder begeleiding en met duidelijke richtlijnen wordt uitgevoerd.
- **Tijdens de wedstrijd**
 - Actief coachen: Geef specifieke, op de prestatie gerichte feedback, zowel aan individuele spelers als aan het team, om hen te sturen naar de gestelde doelen.
 - Rust: Benut de rustperiode voor het doen van tactische bijstellingen en het verstrekken van constructieve feedback op basis van de eerste helft.
- **Na de wedstrijd**
 - **Evaluatie:** Bespreek de algehele prestatie met de focus op zowel verbeterpunten als positieve aspecten. Wees duidelijk maar constructief.

- **Individuele aandacht:** Bewaar gedetailleerde feedback op individuele fouten voor de trainingen, om in een ondersteunende omgeving te werken aan verbetering.
- **Positiviteit:** Erken en benadruk positieve bijdragen om het zelfvertrouwen en de teamgeest te versterken.

Tactisch:

- **Doelverdediger**
 - Wees altijd aanspeelbaar en voel de verbinding met de verdediging.
 - Beheers de bal met verschillende lichaamsdelen voor snelle spelvoortzetting.
 - Gebruik vleugelveranderingen en coach actief de achterste linie.
- **Centrale verdediger**
 - Neem de rol van leider op je, zowel in coaching als in spel.
 - Bied ondersteuning bij balbezit van medespelers.
 - Focus op effectief en doelgericht aan- en doorspelen.
- **Vleugelverdedigers**
 - Speel open en zorg dat je altijd aanspeelbaar bent voor de keeper.
 - Initieer aanvallen via vooracties en maak correcte speelkeuzes.
- **Middenvelder:** Zorg voor constante aanbiedingen en verleg het spel indien nodig.
 - Houd het team compact en georganiseerd door effectieve communicatie en spelverplaatsing.
- **Spits en vleugelspelers**
 - Creëer ruimte en vraag de bal diep.
 - Wees beslissend voor het doel en gebruik fouten van tegenstanders in je voordeel.
 - Zorg voor dynamiek en creativiteit in aanvallende acties.
- **Algemeen spelconcept**
 - **Bij Balbezit:** Vergroot de speelruimte en streef naar een numerieke meerderheid in de balzone. Houd de formatie compact en verplaats het spel snel naar voren.
 - **Bij Balverlies:** Verklein de ruimte, pas schuine rugdekking toe, en houd de formatie steeds compact. Dwing de tegenstander tot minder gevaarlijke acties.
- **Taken per linie - balbezit:**
 - **Achterste linie (Verdedigers en Keeper)**
 - Voorkom onnodig balverlies door veilige passing en slim spel.
 - Hanteer de juiste balsnelheid om de aanval efficiënt op te bouwen, met name naar de spitsen.
 - Behoud een goede positie op het veld; speel breed en bied ondersteuning aan de balbezitter.
 - Zorg voor continue rugdekking en coach elkaar voor optimale samenwerking en verdediging.
 - **Middelste linie (Centrale Middenvelder)**
 - Beheers het middenveld zonder onnodig balverlies door zorgvuldig te kiezen wanneer te dribbelen of te passen.
 - Speel een sleutelrol in zowel verdediging als aanval door ruimtes te creëren, aanvallen op te bouwen en defensieve steun te bieden.

- Vang afvallende en terugkerende ballen op om de druk op de tegenstander te houden.
- Ga durfvol duels aan wanneer de kans zich voordoet om de bal te veroveren.
- **Voorste linie (Aanvallers)**
 - Maak gebruik van individuele vaardigheden en creativiteit om door de verdediging van de tegenstander te breken en doelkansen te creëren.
 - Houd het speelveld breed en zoek penetratie langs de flanken om de verdediging van de tegenstander uit elkaar te trekken.
 - Gebruik afhaken en switchen van posities om verwarring te zaaien bij tegenstanders en ruimte te creëren voor doelgerichte acties.
 - Wees altijd klaar in de scoringszone om voorzetten af te maken en doelpunten te scoren.
- **Taken per linie - balverlies:**
 - **Achterste linie (Verdedigers en Keeper)**
 - **Ruimte verkleinen:** Actief de speelruimte voor de tegenstander verkleinen door samen te knijpen, vooral wanneer de bal zich in hun aanvalshalf bevindt.
 - Buitenspelers dwingen: Tegenstanders naar de buitenkant van het veld sturen, waar ze minder gevaarlijk zijn.
 - Voorkom voorzetten: Actief het geven van voorzetten vanaf de flanken blokkeren, om kansen in het centrum te minimaliseren.
 - Scherpe verdediging nabij doel: Dichter bij het eigen doel intensiever verdedigen om doorbraken en schoten op doel te voorkomen.
 - Ruimte afschermen: De keeper speelt een cruciale rol in het dekken van de ruimte achter de verdedigingslinie en moet goede communicatie onderhouden met de verdedigers.
 - Geen onnodige fouten: Vermijden van risicovolle acties die tot gevaarlijke vrije trappen of penalty's kunnen leiden.
 - **Middelste linie (Centrale Middenvelder)**
 - Sterk in duel: Zich niet gemakkelijk laten uitspelen en fysiek sterk blijven in één-op-één situaties.
 - Dieptepass blokkeren: Proactief dieptepasses voorkomen door goede positionering en anticipatie.
 - Zonale dekking: Efficiënt gebruik van ruimte en zonale dekking om doorgang door het middenveld te belemmeren.
 - Coach aanvallers: Richtlijnen geven aan aanvallers over hoe positioneel te verdedigen vanuit de voorhoede.
 - **Voorste Linie (Aanvallers, Posities 7, 9, 11)**
 - Positionele verdediging: Eerst zorgen voor een goede positionele verdediging voordat actieve druk wordt gezet.
 - Druk uitoefenen: Bij het juiste moment druk zetten op de balbezitter om fouten te forceren.
 - Flanken controleren: Het afschermen van flanken om te voorkomen dat tegenstanders gemakkelijk naar binnen kunnen snijden of gevaarlijke voorzetten kunnen geven.

- Voorkomen van dieptepasses: Actief de opties voor dieptepasses beperken door de ruimtes klein te houden.

6.6.3 Terrein

45 x 60m

6.6.4 Duur van de wedstrijden

4 x 20min

6.6.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen

8V8

SPEELTIJD  U10-U11: 4 x 15' U12-U13: 4 x 20'		TERREIN  U10-U11: 30/35m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m		DOELEN  2m x 5m Doelzone is halve cirkel met een straal van 8 meter	
CATEGORIE  U10 - U13	BAL  Maat 4	RANGSCHIKKING  Geen rangschikking	VERVANGINGEN  Doorlopende wissels (Iedereen "start" en speelt evenveel)	BUITENSPEL  Geen buitenspel	
STRAFSCHOP  Geen strafschop	DOELTRAP  Intrappen	VRIJE TRAP  Altijd onrechtstreeks 8m afstand	HOEKSCHOP  Van toepassing 8m afstand	ZIJLIJN  Inworp	
COACHING  1. Individueel positief coachen in functie van de basics 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT  Aftrap centraal Tegenstander op 8m	GELE/RODE KAARTEN  Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	FAIRPLAY  High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL  Geen aluminium noppen toegelaten	

6.7 U14-U15

6.7.1 Trainingsbegeleiding

Leeftijdskenmerken:

- **Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid**
 - Spelers leren op school om zelfstandiger te werken en meer verantwoordelijkheid te nemen, wat kan resulteren in minder tijd voor hobby's, inclusief voetbal. Dit vergt een flexibele trainingsaanpak die rekening houdt met hun drukke schema's en academische verplichtingen.
- **Behoeftte aan persoonlijke bevestiging**
 - Het verlangen naar bevestiging van hun persoonlijkheid en creativiteit biedt een unieke kans om zelfontplooiing te stimuleren binnen het team. Het aanmoedigen van spelers om creatieve oplossingen te bedenken en eigen beslissingen te nemen op het veld kan hun zelfvertrouwen en onafhankelijk denken versterken.
- **Toenemende onafhankelijkheid van het gezin**
 - Naarmate jongeren zich meer losmaken van hun gezin, zoeken ze naar andere vormen van sociale acceptatie en referentiekaders, vaak binnen hun leeftijdsgroepen of teams. Dit benadrukt het belang van het creëren van een ondersteunende teamomgeving waarin spelers zich gewaardeerd en begrepen voelen.
- **Kritisch denken en uitdaging van autoriteit**
 - Jongeren worden kritischer en durven vaker de mening van volwassenen in twijfel te trekken. Dit vereist van coaches een aanpak die openstaat voor dialoog, waarbij spelers worden aangemoedigd om vragen te stellen en actief deel te nemen aan het leerproces.
- **Emotionele schommelingen**
 - De adolescentie kenmerkt zich door emotionele wisselvalligheid, wat een uitdaging kan vormen in de teamdynamiek. Dit vermindert wel lichtjes naarmate ze ouder worden (U16-U17). Het is cruciaal om een omgeving te creëren waar spelers zich emotioneel veilig voelen om zich uit te drukken en waar individuele verschillen worden gerespecteerd.
- **Identiteitsontwikkeling en sociale uitdagingen**
 - Spelers kampen met vragen over hun identiteit en kunnen moeite hebben met zelfbeheersing. Het bevorderen van positieve sociale interacties en het bieden van richtlijnen voor goed gedrag zowel binnen als buiten het veld is essentieel.

Gericht trainen:

- **BASICS- BALBEZIT**
 - draaien met de bal aan de voet
 - passing naar de juiste medespeler
 - halflange passing over de grond 10 à 15m
 - eerder dan de tegenstander aan de bal komen
 - doelpoging vanop 10 à 15m
 - keuze afwerken in 1 tijd of na aanname
 - vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn

- aanvallende taak bij persoonlijke balrecovery
- inworp (kortbij)
- indirecte vrije trap

- **BASICS- BALVERLIES**
 - speelhoeken afsluiten naar speler die door laatste lijn duikt
 - korte dekking op lange pass
 - juiste keuze tussen proactieve pressing of in blok komen
 - beletten van de subtiele dieptepass
 - interceptie lange pass
 - afweren naar een ongunstige plaats
 - verdedigende taak bij balverlies niet-dichtste medespeler
 - onderlinge (rug)dekking
 - inworp (ver)
 - posities bij directe vrije trap

- **TACTIS- BALBEZIT**
 - Driehoekspel: aanspeelbaarheid (vanuit opgelegde spelposities)
 - Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies
 - Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1V1/2V1) van de tegenpartij
 - Een subtiele eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen naar speler die in de rug van de laatste lijn duikt.
 - Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet door minstens 4 spelers: 1ste - 2de paal, 11m en 16m
 - Snel en diep blijven spelen

- **TACTICS- BALVERLIES**
 - sluiten: speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m
 - zo HOOG mogelijk compact BLOK (in W-vorm)
 - centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt offsidelij
 - geen kruisbeweging met naburige speler
 - het snel vooruit schuiven en snel kantelen van het blok
 - een subtiele eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten en druk op baldrager
 - efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+1)
 - T vorm: tegenaanval afremmen door fall back

- **BALVAARDIGHEID:**
 - Verfijnen van alle basistechnieken, waaronder passen, schieten, kaatsen, en dribbelen. Spelers worden aangemoedigd om hun vaardigheden te perfectioneren tot ze consistent en effectief kunnen worden uitgevoerd onder druk en in wedstrijd situaties.

- Focus op het ontwikkelen van samenspel door snelle combinaties zoals de 1-2 beweging en het betrekken van een derde speler, wat essentieel is voor het creëren van doorbraakmogelijkheden.
 - Verbeteren van dropkick, volley en halve volley om de bal effectief te raken in verschillende situaties, waardoor hun veelzijdigheid en dreiging voor het doel toenemen.
 - Het vermogen om de bal onder controle te houden, zowel bij hoge als lage ballen, en de techniek om lob passes over tegenstanders te maken, zijn cruciaal voor het ontwikkelen van spelers' speloverzicht en creativiteit.
 - Verbetering van de balbehandeling en -controle door het jongleren met verschillende delen van het lichaam.
 - Het verfijnen van dribbeltechnieken en het leren wanneer te dribbelen, evenals het ontwikkelen van passeerbewegingen om tegenstanders te verslaan.
 - Het verbeteren van timing bij het maken van acties, inclusief het correct uitvoeren van tackles, zoals sliding en block tackles, essentieel voor verdedigende vaardigheden.
 - Het leren uitvoeren van een stiftbal om de keeper te verschalken, een vaardigheid die precisie en inzicht vereist.
- **FYSIEK**
 - **kracht:** geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen
 - **lenigheid:** oefeningen
 - **uithouding:** de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) -> 20 sec regel
 - **snelheid:** explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste verhouding arbeid/rust respecteren)
 - **coördinatie:** basistechnieken blijven herhalen, want door lengte-groei ontstaat verminderde bewegingscontrole
 - **MENTAAL**
 - beoordelingsvermogen stijgt
 - heeft eigen mening
 - geldingsdrang neemt toe

6.7.2 Wedstrijdbegeleiding

Coaching:

- **Voor de wedstrijd**
 - Begin met een evaluatie van de vorige prestaties en leg de focus op verbeterpunten en sterke punten. Zorg voor duidelijke, individuele instructies over taken en verwachtingen voor de komende wedstrijd. Overzie de warming-up om ervoor te zorgen dat deze effectief en doelgericht is, met bijzondere aandacht voor balgerelateerde oefeningen.
- **Tijdens de wedstrijd**

- Geef tijdens de wedstrijd gerichte feedback die spelers helpt om hun prestaties direct te verbeteren, zowel op individueel niveau als in teamverband. Benadruk het belang van het volgen van de strategie en het behalen van de gestelde doelen.
- Tijdens de pauze: bied constructieve, leerzame feedback om aanpassingen voor de tweede helft te bespreken.
- **Na de wedstrijd**
 - Na afloop van de wedstrijd, bespreek de algemene prestaties, met aandacht voor zowel uitdagingen als succesvolle momenten. Benader feedback altijd op een constructieve manier, gericht op groei en ontwikkeling, en vermijd persoonlijke kritiek. Plan om individuele aandachtspunten in de volgende trainingssessies te adresseren, en erken de positieve bijdragen en verbeteringen.

Tactisch: 4-3-3 systeem - richtlijnen

- **Doelman (Positie 1)**
 - **Positiekeuze en communicatie met de verdediging:** Wees het laatste bastion en de eerste opbouwer door slim te positioneren en effectief te communiceren met je verdedigers.
 - **Bal aan- en meenemen met diverse lichaamsdelen:** Toon vaardigheid in het controleren van de bal, zowel bij lage als hoge ballen, met handen en voeten.
 - **Snelle voortzetting van het spel door middel van pas, uitworp of uittrap:** Kies de beste optie om het spel snel te hervatten, afhankelijk van de situatie en de positie van teamgenoten.
 - **Vleugelverandering om het spel te openen en druk te verlichten:** Gebruik lange ballen of gerichte uittrappen om het spel snel naar de andere kant van het veld te verplaatsen.
 - **Concentratie en coaching van de achterste linie:** Blijf gefocust op het spel en geef constant aanwijzingen aan je verdedigers om de organisatie te behouden.
- **Centrumverdedigers (Positie 3 en 4)**
 - **Coachen en leiding geven op het veld:** Communiceer constant met je teamgenoten, geef aanwijzingen en organiseer de verdediging.
 - **Steun bieden aan medespelers bij balbezit:** Wees altijd beschikbaar als een veilige optie voor een pass om het spel van achteruit op te bouwen.
 - **Efficiënt aannemen en doorspelen, met voorkeur voor spelen in de diepte boven breed:** Controleer de bal snel en kijk naar mogelijkheden om het spel direct vooruit te bewegen.
 - **De bal in de eerste aanname uit de lucht controleren:** Wees vaardig in het controleren van hoge ballen om snel het spel te kunnen hervatten.
 - **Rugdekking bieden aan elkaar en aan de flankverdedigers:** Werk samen om de verdediging solide te houden, en zorg voor ondersteuning wanneer een van jullie uit positie is.
 - **Verdedigen tegen de centrumspits in samenwerking, waarbij dekking wordt afgewisseld:** Stem af wie de spits dekt en wie ondersteuning biedt, afhankelijk van de beweging van de aanval.

- **Positiekeuze en aanspelbaarheid bij opbouw vanuit achteruit:**
Positioneer je slim om effectief deel te nemen aan de opbouw, met aandacht voor veilige passing opties.

- **Flankverdedigers (Positie 2, 5)**
 - **Open staan, met je rug naar de zijlijn:** Houd je lichaam open naar het veld, klaar om de bal te ontvangen en te spelen.
 - **Aanspelbaar zijn bij balbezit doelman:** Zorg dat je een duidelijke optie bent voor de keeper om de bal te spelen.
 - **Vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep:** Beweeg vroegtijdig om ruimte voor jezelf te maken, ofwel voor een pass aan de voet of een dieptepass.
 - **Actie kunnen maken:** Wees voorbereid om zelf met de bal op te komen en een positieve actie te maken.
 - **Juiste opstelling voor in en terugspelen:** Positioneer jezelf correct om de bal te ontvangen en terug te spelen, waarbij je ook ruimte maakt voor medespelers.
 - **Coaching middenvelders:** Geef verbale aanwijzingen aan je middenvelders over positie spel en tegenstanders.
 - **Knijpen en duel agressief benaderen:** Verklein de speelruimte voor de tegenstander en ga duels stevig aan.
 - **Dekken langs binnenkant:** Focus op het beschermen van het centrum door van binnenuit te dekken.
 - **Flankzone verdedigen:** Wees verantwoordelijk voor het verdedigen van de flanken tegen aanvallen.

- **Verdedigende Middenvelder (Positie 6)**
 - **Aanspelbaarheid voor verdedigers en correct indraaien:** Maak jezelf beschikbaar voor passes vanuit de verdediging en draai correct open naar het spel.
 - **Zorgen voor driehoekspel met middenvelders en aanvallers:** Werk samen om speeloorties te creëren.
 - **Vooruit spelen i.p.v. achteruit:** Zoek altijd naar mogelijkheden om het spel naar voren te verplaatsen.
 - **Mee schuiven bij pressing en de ruimtes klein houden:** Wees actief in het pressingspel en verklein de ruimtes voor de tegenstander.
 - **Coachen van medespelers:** Neem een leidende rol in het veld op je, door aanwijzingen en positie spel te coördineren.

- **Centrale Middenvelders (Positie 8 & 10)**
 - **Centrale penetratie met en zonder bal:** Zoek mogelijkheden om centraal door te dringen, zowel met als zonder bal.
 - **Aanspelbaarheid:** Zorg dat je continu een optie bent voor je teamgenoten om de bal te spelen.
 - **Positiekeuze bij voorzet en afgeweerde bal:** Positioneer jezelf slim bij voorzetten en wees klaar om afgeslagen ballen op te vangen.
 - **Aanvallers vrij spelen:** Gebruik je inzicht en passing om aanvallers in scoringspositie te brengen.

- **Meeverdedigen achter de bal:** Zorg dat je ook defensief je bijdrage levert door terug te zakken wanneer nodig.

- **Vleugelspelers (Positie 7 en 11)**
 - **Open staan met je rug naar de zijlijn:** Positioneer jezelf zodanig dat je altijd het veld en de bal kunt zien, met je rug naar de zijlijn, klaar om de bal te ontvangen en het spel te maken.
 - **Positie innemen bij de tweede paal bij voorzetten:** Zorg dat je bij een voorzet vanaf de andere flank goed gepositioneerd staat bij de tweede paal voor eventuele doelmogelijkheden.
 - **Balaanname met het gezicht naar het doel van de tegenstander:** Ontvang de bal zodanig dat je direct kunt draaien en het doel van de tegenstander in zicht hebt, klaar om te schieten of een pass te geven.
 - **Vooractie maken om aanspelbaar te zijn voor de bal, zowel aan de voet als in de diepte:** Beweeg slim voordat de bal komt om jezelf vrij te spelen, zowel voor een korte pass aan de voet als voor een lange bal in de diepte.
 - **Actie maken en de doellijn halen voor een voorzet:** Gebruik je snelheid en techniek om langs de verdediger te komen, de doellijn te bereiken en een voorzet te geven.
 - **Dribbelen en schieten op doel in de 'waarheidszone':** Wees niet bang om zelf acties te maken door te dribbelen en op doel te schieten, vooral in gebieden dichtbij het doel waar kansen vaak in doelpunten omgezet kunnen worden.
 - **Ruimte maken voor de centrumspits:** Werk samen met je centrumspits door ruimte voor hem te creëren, bijvoorbeeld door verdedigers weg te trekken.
 - **Bij balbezit van de tegenstander op eigen flank druk zetten, en bij balbezit van de tegenstander op de andere flank naar binnen knijpen om ruimtes klein te maken:** Wees actief in het verdedigen door druk te zetten op je directe tegenstander en door compact te spelen wanneer de bal aan de andere kant is.

- **Centrumspits (Positie 9)**
 - **Diep blijven en ruimte scheppen voor de spelers die vanuit het middenveld penetreren:** Gebruik je positie om de verdedigers mee te trekken en ruimte te maken voor je medespelers.
 - **De bal zowel aan de voet als in de diepte vragen:** Wees veelzijdig in je bewegingen; vraag de bal aan je voeten voor opbouwspel, maar maak ook loopacties in de diepte om de verdediging uit elkaar te spelen.
 - **Vooractie kunnen maken om aanspelbaar te zijn:** Beweeg slim voordat je de bal ontvangt om jezelf vrij te spelen van de verdedigers.
 - **Aanspelbaar zijn voor het doel:** Zorg dat je in het centrum van het aanvalsspel staat, klaar om kansen te benutten.
 - **Attent zijn om fouten van de tegenstander af te straffen:** Wees scherp en klaar om te profiteren van eventuele fouten in de verdediging van de tegenstander.
 - **De bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bijhouden afhankelijk van de situatie:** Wees technisch vaardig genoeg om te beslissen wanneer je de bal

moet vasthouden, wanneer je moet dribbelen, en wanneer je een een-tweetje moet spelen met je teamgenoten.

- **Doelgericht zijn en altijd zoeken naar kansen om te scoren:** Houd je focus op het doel en wees altijd op zoek naar de beste mogelijkheid om te schieten en te scoren.
- **Verdedigers van de tegenstander bespelen en dieptepasses en uitverdedigen via het centrum voorkomen:** Zet druk op de verdediging om te voorkomen dat ze gemakkelijk van achteruit kunnen opbouwen.
- **Samen met de vleugelspelers de opbouw van de tegenstander verstoren:** Werk samen met je vleugelspelers om hoog druk te zetten op de opbouw van de tegenstander, waardoor je snel de bal kan heroveren.

Taken voor het gehele team in balbezit waarop je kan trainen:

- **Ruimtelijk bewustzijn:** Het veld breed en diep gebruiken om tegenstanders uit elkaar te trekken en ruimte te creëren. Focus op het handhaven van breedte in aanval en compactheid in verdediging.
- **Dieptespel:** Moedig spelers aan om verticale passes en loopacties te maken die de verdediging van de tegenstander doorbreken, met een voorkeur voor het spelen naar voren boven zijwaarts of achterwaarts passen.
- **Teampositionering:** Werk aan het behouden van optimale afstanden tussen spelers in alle linies om ondersteuning te bieden en de bal snel rond te spelen. Vermijd te dicht op elkaar te staan of te ver uit elkaar te zijn.
- **Besluitvaardigheid en nauwkeurigheid:** Train spelers om nauwkeurige passes te geven en slimme beslissingen te nemen onder druk, zonder de bal onnodig te verliezen. Dit omvat het kiezen van het juiste moment om te dribbelen, passen, of schieten.
- **Overwicht creëren:** Oefen op het snel verplaatsen van het spel en het vinden van numerieke meerderheid in aanvallende zones, gebruikmakend van driehoeken en andere formaties om de tegenstander te overwinnen.
- **Speelstijl afhankelijk van de zone:**
 - Verdedigingszone: Minimaliseer risico's met een gestructureerde opbouw en heldere uitvoer.
 - Opbouwzone: Behoud balbezit met zorgvuldig gekozen passes, positionering vooruit.
 - Aanvalszone: Verhoog het risico met creatieve en dynamische acties om door de verdediging van de tegenstander te breken.
 - Scoringszone: Benut elke kans op scoren, met improvisatie en snelle besluitvorming.

Taken voor het gehele team in balverlies waarop je kan trainen:

- **Zoneverdediging en positieospel:**
 - Benadruk het belang van ruimtelijke bewustwording en positiebehoud binnen de toegewezen zone, met aandacht voor het aanpassen van de verdedigingsdruk afhankelijk van de positie op het veld.
 - Train op zoneverdediging met scenario's waarin spelers moeten kiezen tussen het dekken van een man of het beschermen van de ruimte.
- **Vroege balverovering:**

- Oefen het snel en collectief druk zetten op de balbezitter om de tegenstander te dwingen tot snelle beslissingen, vaak resulterend in balverlies.
- Ontwikkel tactieken voor het effectief sluiten van passingkanalen en het verkleinen van speelruimte voor de tegenstander.
- **Strategische veldbezetting:**
 - Creëer situaties waarbij spelers leren om strategisch te denken over hun positie ten opzichte van de bal, medespelers, en tegenstanders, vooral tijdens de overgang van verdediging naar aanval.
 - Focus op het handhaven van balans tussen aanval en verdediging, zodat het team nooit uit positie wordt gevangen.
- **Balrecuperatie en Behoud:**
 - Simuleer scenario's waarin spelers de bal heroveren en direct zoeken naar veilige opties om het balbezit te behouden, waarbij risicovolle passes worden vermeden.
 - Werk aan balbezit onder druk om spelers comfortabeler te maken bij het vasthouden van de bal totdat een optimale speeloptie zich voordoet.
- **Effectief coachen:**
 - Gebruik trainingssessies om communicatie, zowel verbaal als non-verbaal, tussen spelers en coaches te versterken. Focus op heldere, beknopte instructies.
 - Ontwikkel spelintelligentie door situaties te creëren waarin spelers zelf beslissingen moeten nemen, geleid door de principes die in de training worden onderwezen.
- **Aanpassing speelstijl per zone:**
 - Implementeer trainingsoefeningen die de verschillende benaderingen benadrukken afhankelijk van in welke zone op het veld het team zich bevindt, van conservatief spel in de eigen verdedigingszone tot meer risico in de aanval.

6.7.3 Terrein

volledig veld

6.7.4 Duur van de wedstrijden

4 x 20 min

6.7.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen

11V11		SPEELTIJD  U14-U17: 4 x 20' U19-U21: 2 x 45'	TERREIN  Volledig terrein	DOELEN  2,44m x 7,32m
CATEGORIE  U14 en ouder	BAL  U14, U15 & U16♀: maat 4 U16 en ouder: maat 5	RANGSCHIKKING  Van toepassing	VERVANGINGEN  U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter U19-U21: doorlopende wissels	BUITENSPEL  Van toepassing
STRAFSCHOP  Van toepassing	DOELTRAP  Intrappen	VRIJE TRAP  9,15m (On)rechtstreeks 9,15m afstand	HOEKSCHOP  Van toepassing 9,15m afstand	ZIJLIJN  Inworp
COACHING  1. Individueel positief coachen in functie van persoonlijk actieplan 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT  Aftrap centraal Tegenstander op 9,15m	GELE/RODE KAARTEN  Van toepassing	FAIRPLAY  High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL  Aluminium noppen toegelaten

6.8 U16-U17

6.8.1 Trainingsbegeleiding

Leeftijdskenmerken:

- **Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid**
 - Spelers leren op school om zelfstandiger te werken en meer verantwoordelijkheid te nemen, wat kan resulteren in minder tijd voor hobby's, inclusief voetbal. Dit vergt een flexibele trainingsaanpak die rekening houdt met hun drukke schema's en academische verplichtingen.
- **Behoeft aan persoonlijke bevestiging**
 - Het verlangen naar bevestiging van hun persoonlijkheid en creativiteit biedt een unieke kans om zelfontplooiing te stimuleren binnen het team. Het aanmoedigen van spelers om creatieve oplossingen te bedenken en eigen beslissingen te nemen op het veld kan hun zelfvertrouwen en onafhankelijk denken versterken.
- **Kritisch denken en uitdaging van autoriteit**
 - Jongeren worden kritischer en durven vaker de mening van volwassenen in twijfel te trekken. Dit vereist van coaches een aanpak die openstaat voor dialoog, waarbij spelers worden aangemoedigd om vragen te stellen en actief deel te nemen aan het leerproces.
- **Emotionele schommelingen**
 - De wisselvalligheid begint te minderen. Het blijft cruciaal om een omgeving te creëren waar spelers zich emotioneel veilig voelen om zich uit te drukken en waar individuele verschillen worden gerespecteerd.
- **Identiteitsontwikkeling en sociale uitdagingen**
 - Spelers kampen met vragen over hun identiteit en kunnen moeite hebben met zelfbeheersing. Het bevorderen van positieve sociale interacties en het bieden van richtlijnen voor goed gedrag zowel binnen als buiten het veld is essentieel.

Gericht trainen:

- **BASICS- BALBEZIT**
 - Vervolmaking via geïndividualiseerde training
- **BASICS- BALVERLIES**
 - Vervolmaking via geïndividualiseerde training
- **TACTIS- BALBEZIT**
 - Driehoekspel: aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende posities
 - strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
 - op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet voor offside
 - offensieve anticipatie de hoogst opgestelde spelers staan of lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken/diep/breed)
 - spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste zones (SPRINT)

- **TACTICS- BALVERLIES**
 - Collectieve W pressing bij compact blok
 - Kortere dekking in de waarheidszone: (change) marking en split vision
 - agressiviteit om 1ste op de bal bij voorzet te zijn: anticiperen op lopende speler
 - al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back: geen systematische offside door stap te zetten
 - een hoge compacte T vorm: restverdediging + offensive marking
 - niet T vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)

- **BALVAARDIGHEID:**
 - Verfijnen van alle basistechnieken, waaronder passen, schieten, kaatsen, en dribbelen. Spelers worden aangemoedigd om hun vaardigheden te perfectioneren tot ze consistent en effectief kunnen worden uitgevoerd onder druk en in wedstrijdsituaties.
 - Focus op het ontwikkelen van samenspel door snelle combinaties zoals de 1-2 beweging en het betrekken van een derde speler, wat essentieel is voor het creëren van doorbraakmogelijkheden.
 - Verbeteren van dropkick, volley en halve volley om de bal effectief te raken in verschillende situaties, waardoor hun veelzijdigheid en dreiging voor het doel toenemen.
 - Het vermogen om de bal onder controle te houden, zowel bij hoge als lage ballen, en de techniek om lob passes over tegenstanders te maken, zijn cruciaal voor het ontwikkelen van spelers' speloverzicht en creativiteit.
 - Verbetering van de balbehandeling en -controle door het jongleren met verschillende delen van het lichaam.
 - Het verfijnen van dribbeltechnieken en het leren wanneer te dribbelen, evenals het ontwikkelen van passeerbewegingen om tegenstanders te verslaan.
 - Het verbeteren van timing bij het maken van acties, inclusief het correct uitvoeren van tackles, zoals sliding en block tackles, essentieel voor verdedigende vaardigheden.
 - Het leren uitvoeren van een stiftbal om de keeper te verschalken, een vaardigheid die precisie en inzicht vereist.

- **FYSIEK**
 - **kracht:** snelkracht -> afhankelijk van de morfologie van de speler
 - **lenigheid:** onderhouden in functie van blessures
 - **uithouding:** extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)
 - **snelheid:** explosief vermogen en maxi-male snelheid in spelvorm (juiste verhouding arbeid/rust respecteren)
 - **coördinatie:** basistechnieken blijven herhalen, want door lengte-groei ontstaat verminderde bewegingscontrole

- **MENTAAL**
 - toont minder zelfvertrouwen
 - gaat op zoek naar eigen IK
 - zet zich af tegen normale waarden
 - kan meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en wil daarvoor bepaalde opofferingen doen

6.8.2 Wedstrijdbegeleiding

Coaching:

- **Voor de wedstrijd**
 - Begin met een evaluatie van de vorige prestaties en leg de focus op verbeterpunten en sterke punten. Zorg voor duidelijke, individuele instructies over taken en verwachtingen voor de komende wedstrijd. Overzie de warming-up om ervoor te zorgen dat deze effectief en doelgericht is, met bijzondere aandacht voor balgerelateerde oefeningen.
- **Tijdens de wedstrijd**
 - Geef tijdens de wedstrijd gerichte feedback die spelers helpt om hun prestaties direct te verbeteren, zowel op individueel niveau als in teamverband. Benadruk het belang van het volgen van de strategie en het behalen van de gestelde doelen.
 - Tijdens de pauze: bied constructieve, leerzame feedback om aanpassingen voor de tweede helft te bespreken.
- **Na de wedstrijd**
 - Na afloop van de wedstrijd, bespreek de algemene prestaties, met aandacht voor zowel uitdagingen als succesvolle momenten. Benader feedback altijd op een constructieve manier, gericht op groei en ontwikkeling, en vermijd persoonlijke kritiek. Plan om individuele aandachtspunten in de volgende trainingssessies te adresseren, en erken de positieve bijdragen en verbeteringen.

Tactisch: 4-3-3 systeem - richtlijnen

- **Doelman (Positie 1)**
 - **Positiekeuze en communicatie met de verdediging:** Wees het laatste bastion en de eerste opbouwer door slim te positioneren en effectief te communiceren met je verdedigers.
 - **Bal aan- en meenemen met diverse lichaamsdelen:** Toon vaardigheid in het controleren van de bal, zowel bij lage als hoge ballen, met handen en voeten.
 - **Snelle voortzetting van het spel door middel van pas, uitworp of uittrap:** Kies de beste optie om het spel snel te hervatten, afhankelijk van de situatie en de positie van teamgenoten.
 - **Vleugelverandering om het spel te openen en druk te verlichten:** Gebruik lange ballen of gerichte uittrappen om het spel snel naar de andere kant van het veld te verplaatsen.

- **Concentratie en coaching van de achterste linie:** Blijf gefocust op het spel en geef constant aanwijzingen aan je verdedigers om de organisatie te behouden.

- **Centrumverdedigers (Positie 3 en 4)**
 - **Coachen en leiding geven op het veld:** Communiceer constant met je teamgenoten, geef aanwijzingen en organiseer de verdediging.
 - **Steun bieden aan medespelers bij balbezit:** Wees altijd beschikbaar als een veilige optie voor een pass om het spel van achteruit op te bouwen.
 - **Efficiënt aannemen en doorspelen, met voorkeur voor spelen in de diepte boven breed:** Controleer de bal snel en kijk naar mogelijkheden om het spel direct vooruit te bewegen.
 - **De bal in de eerste aanname uit de lucht controleren:** Wees vaardig in het controleren van hoge ballen om snel het spel te kunnen hervatten.
 - **Rugdekking bieden aan elkaar en aan de flankverdedigers:** Werk samen om de verdediging solide te houden, en zorg voor ondersteuning wanneer een van jullie uit positie is.
 - **Verdedigen tegen de centrumspits in samenwerking, waarbij dekking wordt afgewisseld:** Stem af wie de spits dekt en wie ondersteuning biedt, afhankelijk van de beweging van de aanval.
 - **Positiekeuze en aanspeelbaarheid bij opbouw vanuit achteruit:** Positioneer je slim om effectief deel te nemen aan de opbouw, met aandacht voor veilige passing opties.

- **Flankverdedigers (Positie 2, 5)**
 - **Open staan, met je rug naar de zijlijn:** Houd je lichaam open naar het veld, klaar om de bal te ontvangen en te spelen.
 - **Aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman:** Zorg dat je een duidelijke optie bent voor de keeper om de bal te spelen.
 - **Vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep:** Beweeg vroegtijdig om ruimte voor jezelf te maken, ofwel voor een pass aan de voet of een dieptepass.
 - **Actie kunnen maken:** Wees voorbereid om zelf met de bal op te komen en een positieve actie te maken.
 - **Juiste opstelling voor in en terugspelen:** Positioneer jezelf correct om de bal te ontvangen en terug te spelen, waarbij je ook ruimte maakt voor medespelers.
 - **Coaching middenvelders:** Geef verbale aanwijzingen aan je middenvelders over positiespel en tegenstanders.
 - **Knijpen en duel agressief benaderen:** Verklein de speelruimte voor de tegenstander en ga duels stevig aan.
 - **Dekken langs binnenkant:** Focus op het beschermen van het centrum door van binnenuit te dekken.
 - **Flankzone verdedigen:** Wees verantwoordelijk voor het verdedigen van de flanken tegen aanvallen.

- **Verdedigende Middenvelder (Positie 6)**

- **Aanspeelbaarheid voor verdedigers en correct indraaien:** Maak jezelf beschikbaar voor passes vanuit de verdediging en draai correct open naar het spel.
 - **Zorgen voor driehoekspel met middenvelders en aanvallers:** Werk samen om speelopties te creëren.
 - **Vooruit spelen i.p.v. achteruit:** Zoek altijd naar mogelijkheden om het spel naar voren te verplaatsen.
 - **Mee schuiven bij pressing en de ruimtes klein houden:** Wees actief in het pressingspel en verklein de ruimtes voor de tegenstander.
 - **Coachen van medespelers:** Neem een leidende rol in het veld op je, door aanwijzingen en positieospel te coördineren.
- **Centrale Middenvelders (Positie 8 & 10)**
 - **Centrale penetratie met en zonder bal:** Zoek mogelijkheden om centraal door te dringen, zowel met als zonder bal.
 - **Aanspeelbaarheid:** Zorg dat je continu een optie bent voor je teamgenoten om de bal te spelen.
 - **Positiekeuze bij voorzet en afgeweerde bal:** Positioneer jezelf slim bij voorzetten en wees klaar om afgeslagen ballen op te vangen.
 - **Aanvallers vrij spelen:** Gebruik je inzicht en passing om aanvallers in scoringspositie te brengen.
 - **Meeverdedigen achter de bal:** Zorg dat je ook defensief je bijdrage levert door terug te zakken wanneer nodig.
- **Vleugelspelers (Positie 7 en 11)**
 - **Open staan met je rug naar de zijlijn:** Positioneer jezelf zodanig dat je altijd het veld en de bal kunt zien, met je rug naar de zijlijn, klaar om de bal te ontvangen en het spel te maken.
 - **Positie innemen bij de tweede paal bij voorzetten:** Zorg dat je bij een voorzet vanaf de andere flank goed gepositioneerd staat bij de tweede paal voor eventuele doelmogelijkheden.
 - **Balaanname met het gezicht naar het doel van de tegenstander:** Ontvang de bal zodanig dat je direct kunt draaien en het doel van de tegenstander in zicht hebt, klaar om te schieten of een pass te geven.
 - **Vooractie maken om aanspeelbaar te zijn voor de bal, zowel aan de voet als in de diepte:** Beweeg slim voordat de bal komt om jezelf vrij te spelen, zowel voor een korte pass aan de voet als voor een lange bal in de diepte.
 - **Actie maken en de doellijn halen voor een voorzet:** Gebruik je snelheid en techniek om langs de verdediger te komen, de doellijn te bereiken en een voorzet te geven.
 - **Dribbelen en schieten op doel in de 'waarheidszone':** Wees niet bang om zelf acties te maken door te dribbelen en op doel te schieten, vooral in gebieden dichtbij het doel waar kansen vaak in doelpunten omgezet kunnen worden.
 - **Ruimte maken voor de centrumspits:** Werk samen met je centrumspits door ruimte voor hem te creëren, bijvoorbeeld door verdedigers weg te trekken.

- **Bij balbezit van de tegenstander op eigen flank druk zetten, en bij balbezit van de tegenstander op de andere flank naar binnen knijpen om ruimtes klein te maken:** Wees actief in het verdedigen door druk te zetten op je directe tegenstander en door compact te spelen wanneer de bal aan de andere kant is.
- **Centrumspits (Positie 9)**
 - **Diep blijven en ruimte scheppen voor de spelers die vanuit het middenveld penetreren:** Gebruik je positie om de verdedigers mee te trekken en ruimte te maken voor je medespelers.
 - **De bal zowel aan de voet als in de diepte vragen:** Wees veelzijdig in je bewegingen; vraag de bal aan je voeten voor opbouwspel, maar maak ook loopacties in de diepte om de verdediging uit elkaar te spelen.
 - **Vooractie kunnen maken om aanspeelbaar te zijn:** Beweeg slim voordat je de bal ontvangt om jezelf vrij te spelen van de verdedigers.
 - **Aanspeelbaar zijn voor het doel:** Zorg dat je in het centrum van het aanvalsspel staat, klaar om kansen te benutten.
 - **Attent zijn om fouten van de tegenstander af te straffen:** Wees scherp en klaar om te profiteren van eventuele fouten in de verdediging van de tegenstander.
 - **De bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bijhouden afhankelijk van de situatie:** Wees technisch vaardig genoeg om te beslissen wanneer je de bal moet vasthouden, wanneer je moet dribbelen, en wanneer je een een-tweetje moet spelen met je teamgenoten.
 - **Doelgericht zijn en altijd zoeken naar kansen om te scoren:** Houd je focus op het doel en wees altijd op zoek naar de beste mogelijkheid om te schieten en te scoren.
 - **Verdedigers van de tegenstander bespelen en dieptepasses en uitverdedigen via het centrum voorkomen:** Zet druk op de verdediging om te voorkomen dat ze gemakkelijk van achteruit kunnen opbouwen.
 - **Samen met de vleugelspelers de opbouw van de tegenstander verstoren:** Werk samen met je vleugelspelers om hoog druk te zetten op de opbouw van de tegenstander, waardoor je snel de bal kan heroveroveren.

Taken voor het gehele team in balbezit waarop je kan trainen:

- **Ruimtelijk bewustzijn:** Het veld breed en diep gebruiken om tegenstanders uit elkaar te trekken en ruimte te creëren. Focus op het handhaven van breedte in aanval en compactheid in verdediging.
- **Dieptespel:** Moedig spelers aan om verticale passes en loopacties te maken die de verdediging van de tegenstander doorbreken, met een voorkeur voor het spelen naar voren boven zijwaarts of achterwaarts passen.
- **Teampositionering:** Werk aan het behouden van optimale afstanden tussen spelers in alle linies om ondersteuning te bieden en de bal snel rond te spelen. Vermijd te dicht op elkaar te staan of te ver uit elkaar te zijn.
- **Besluitvaardigheid en nauwkeurigheid:** Train spelers om nauwkeurige passes te geven en slimme beslissingen te nemen onder druk, zonder de bal onnodig te

verliezen. Dit omvat het kiezen van het juiste moment om te dribbelen, passen, of schieten.

- **Overwicht creëren:** Oefen op het snel verplaatsen van het spel en het vinden van numerieke meerderheid in aanvallende zones, gebruikmakend van driehoeken en andere formaties om de tegenstander te overwinnen.
- **Speelstijl afhankelijk van de zone:**
 - Verdedigingszone: Minimaliseer risico's met een gestructureerde opbouw en heldere uitvoer.
 - Opbouwzone: Behoud balbezit met zorgvuldig gekozen passes, positionering vooruit.
 - Aanvalszone: Verhoog het risico met creatieve en dynamische acties om door de verdediging van de tegenstander te breken.
 - Scoringszone: Benut elke kans op scoren, met improvisatie en snelle besluitvorming.

Taken voor het gehele team in balverlies waarop je kan trainen:

- **Zoneverdediging en positie spel:**
 - Benadruk het belang van ruimtelijke bewustwording en positiebehoud binnen de toegewezen zone, met aandacht voor het aanpassen van de verdedigingsdruk afhankelijk van de positie op het veld.
 - Train op zoneverdediging met scenario's waarin spelers moeten kiezen tussen het dekken van een man of het beschermen van de ruimte.
- **Vroege balverovering:**
 - Oefen het snel en collectief druk zetten op de balbezitter om de tegenstander te dwingen tot snelle beslissingen, vaak resulterend in balverlies.
 - Ontwikkel tactieken voor het effectief sluiten van passingkanalen en het verkleinen van speelruimte voor de tegenstander.
- **Strategische veldbezetting:**
 - Creëer situaties waarbij spelers leren om strategisch te denken over hun positie ten opzichte van de bal, medespelers, en tegenstanders, vooral tijdens de overgang van verdediging naar aanval.
 - Focus op het handhaven van balans tussen aanval en verdediging, zodat het team nooit uit positie wordt gevangen.
- **Balre recuperatie en Behoud:**
 - Simuleer scenario's waarin spelers de bal heroveren en direct zoeken naar veilige opties om het balbezit te behouden, waarbij risicovolle passes worden vermeden.
 - Werk aan balbezit onder druk om spelers comfortabeler te maken bij het vasthouden van de bal totdat een optimale speeloctie zich voordoet.
- **Effectief coachen:**
 - Gebruik trainingssessies om communicatie, zowel verbaal als non-verbaal, tussen spelers en coaches te versterken. Focus op heldere, beknopte instructies.
 - Ontwikkel spelintelligentie door situaties te creëren waarin spelers zelf beslissingen moeten nemen, geleid door de principes die in de training worden onderwezen.
- **Aanpassing speelstijl per zone:**

- Implementeer trainingsoefeningen die de verschillende benaderingen benadrukken afhankelijk van in welke zone op het veld het team zich bevindt, van conservatief spel in de eigen verdedigingszone tot meer risico in de aanval.

6.8.3 Terrein

volledig veld

6.8.4 Duur van de wedstrijden

4 x 20 min

6.8.4 Spelfiche voetbal Vlaanderen

11V11		SPEELTIJD U14-U17: 4 x 20' U19-U21: 2 x 45'	TERREIN Volledig terrein	DOELEN 2,44m x 7,32m
CATEGORIE U14 en ouder	BAL U14, U15 & U16♀ : maat 4 U16 en ouder: maat 5	RANGSCHIKKING Van toepassing	VERVANGINGEN U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter U19-U21: doorlopende wissels	BUITENSPEL Van toepassing
STRAFSCHOP Van toepassing	DOELTRAP Intrappen	VRIJE TRAP (On)rechtstreeks 9,15m afstand	HOEKSCHOP Van toepassing 9,15m afstand	ZIJLIJN Inworp
COACHING 1. Individueel positief coachen in functie van persoonlijk actieplan 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT Afrap centraal Tegenstander op 9,15m	GELE/RODE KAARTEN Van toepassing	FAIRPLAY High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Aluminium noppen toegelaten

6.9 Keepers

6.9.1 De kunst van jeugdkeeperstraining

Jeugdkeeperstraining is een essentiële, doch vaak onderschatte job in de jeugdopleiding van een voetbalclub. Gezien de grote variëteit in ontwikkelingsstadia bij kinderen, zelfs binnen dezelfde leeftijdsgroep, is een op maat gemaakte aanpak cruciaal. Aspecten zoals kalender- en biologische leeftijd, mentale rijpheid, sociale vaardigheden, motivatie, motoriek en coördinatie spelen alle een rol.

6.9.2 Starten met keeperstraining: Wanneer en hoe?

Idealiter start keeperstraining rond de leeftijd van 10 jaar, waarbij een flexibele benadering tot die tijd wordt aangeraden om de natuurlijke beweeglijkheid en voetbalvaardigheden te bevorderen. Het concept van een roterende keeper tot en met 8 jaar moedigt een breed scala aan vaardigheden aan en verzekert dat potentieel keepertalent niet onopgemerkt blijft. In deze periode is de focus gericht op het ontwikkelen van meevoetballende vaardigheden naast basale keeperstechnieken.

6.9.3 Leerplan met trainingstips

8 tot 10 jaar:

- **Doel:** Ontwikkeling van keeper-voetbalvaardigheden en basistechnieken.
 - **Voetballend:** Introduceer spelletjes zoals 'bal overgooien' om de worptechnieken te oefenen. Gebruik terugspeelballen in kleine spelvormen om de keepers onder druk te zetten en hun reactievermogen te testen.
 - **Coaching en organisatie:** Zet keepers in verschillende spelposities tijdens oefeningen om hun inzicht en communicatievermogen te verbeteren. Gebruik simpele commando's en visuele signalen om instructies over te brengen.
 - **Verdedigend:** Speel 'tikkertje' waarbij de keeper de bal moet beschermen tegen aanvallers, om de basishouding en verdedigende reflexen te trainen.

10 tot 12 jaar:

- **Doel:** Verdieping van gespecialiseerde voetbal- en keeperstechnieken.
 - **Voetballend en coaching:** Gebruik oefeningen waarbij keepers als laatste man fungeren, om hun spelopbouw en coaching onder druk te verbeteren. Rollenspellen kunnen helpen bij het ontwikkelen van leiderschapskwaliteiten.
 - **Verdedigend:** Focus op voetenwerk met ladder- en kegel oefeningen om de behendigheid en reactiesnelheid te verhogen. Gebruik oefeningen met onvoorspelbare baltrajecten om de anticipatie en vangtechnieken te verbeteren.

12 tot 14 jaar:

- **Doel:** Verfijning en perfectionering van keeperstechnieken.
 - **Voetballend en coaching:** Implementeer complexe spelsituaties in training om besluitvorming en tactisch inzicht te bevorderen. Videoanalyse van professionele keepers kan inzicht geven in positionering en spelhervattingen.
 - **Verdedigend:** Gebruik variërende schietoefeningen om de duik- en vangtechnieken te verfijnen. Het inzetten van kleine partijspelletjes verhoogt het vermogen om onder druk te presteren.

14 tot 18 jaar:

- **Doel:** Uitbouwen van geavanceerde keeperstechnieken en tactische vaardigheden.
 - **Voetballend en coaching:** Zet hoog-tempo drills in om de snelheid en precisie in spelhervattingen te perfectioneren. Stimuleer zelfanalyse en zelfcoaching door middel van dagboeken waarin keepers hun prestaties en leerpunten noteren.
 - **Verdedigend:** Introduceer specifieke kracht- en flexibiliteitstraining gericht op keepers. Train om spelinzicht en reactiesnelheid verder te ontwikkelen.

7. Scouting

Elke jeugdspeler is uniek met diens eigen set van kwaliteiten en talenten, die complex en uitdagend te identificeren zijn. Voor optimale ontwikkeling is het essentieel dat elke speler in een veilige en stimulerende omgeving kan spelen en leren. Een speler moet de vrijheid hebben om te kiezen op welk niveau hij/zij/hun wil spelen.

Een spelerovergang naar een andere club (van een hoger niveau) zien we als een erkenning voor het jeugdprogramma van onze club.

Belang van scouting:

Scouting speelt een cruciale rol in het identificeren en ontwikkelen van talent binnen en buiten de club. Het is belangrijk om te benadrukken dat het welzijn van de speler altijd voorop staat en dat heldere communicatie met alle betrokkenen noodzakelijk is.

Interne scouting:

Interne scouting heeft altijd voorrang boven externe scouting.

Het focust op:

- **Evaluatie en ontwikkeling:** Systematische beoordeling en ondersteuning van de groei van elke speler binnen de club.
- **Advies:** Begeleiding bieden aan jeugdspelers over de mogelijkheden om op een hoger of lager niveau te spelen, afhankelijk van hun ontwikkeling.
- **Biologische maturiteit:** Rekening houden met de fysieke en psychologische groeifasen van spelers, om oneerlijke voordelen of nadelen te minimaliseren.
- **Verantwoordelijkheid:** Dit is een collectieve taak van de jeugdopleiders de en de technische staf (TVJO).
- **Transparantie:** Duidelijke communicatie met spelers, ouders en andere stakeholders is van essentieel belang.

Externe scouting:

Als bescheiden club in een regio waar verschillende teams op hogere niveaus acteren, erkennen we de unieke positie die we innemen. Wij zien ons niet primair als een kweekvijver voor topatleten, maar als een gemeenschap waar elk kind de kans krijgt om te spelen en zich te ontwikkelen, ongeacht hun vaardigheidsniveau. Dit maakt onze benadering van externe scouting fundamenteel anders.

Onze bijkomende doelstelling is het bieden van speelgelegenheid aan spelers die bij andere clubs geen kans krijgen. We richten ons op kinderen die mogelijk niet de aandacht krijgen die ze verdienen, die uit de boot vallen vanwege het competitieve karakter van grotere clubs, of die simpelweg willen genieten van het spel zonder de druk van het presteren op hoog niveau.

Onze externe scoutinginspanningen focussen minder op de specifieke kwaliteiten van de spelers en meer op het identificeren van jongeren die een platform nodig hebben waar ze zichzelf kunnen zijn en hun liefde voor het spel kunnen voeden. Wij geloven dat elk kind waarde heeft en iets unieks kan bijdragen aan onze club, ongeacht hun technische vaardigheden.

Toekomstvisie:

Terwijl we nu de focus leggen op inclusiviteit en speelkansen voor allen, sluiten we de mogelijkheid niet uit om in de toekomst ook de scouting van spelers met specifieke vaardigheden verder te ontwikkelen. Naarmate onze club groeit en onze middelen het toelaten, zouden we graag onze strategie uitbreiden om ook talentontwikkeling te omarmen, steeds met behoud van onze kernwaarden van gelijkheid en toegankelijkheid.

8. Clubregels E.C.O.

8.1 Clubregels voor trainers en jeugd van E.C.O.

Bij E.C.O. streven we ernaar om een positieve, familiale sfeer te creëren waarin iedereen zich welkom en gewaardeerd voelt. Om dit te waarborgen, hebben we enkele clubregels opgesteld die gelden voor zowel trainers als onze jeugdspelers.

8.1.1 Algemene regels

- **Respect en sportiviteit:** Toon altijd respect naar elkaar, de tegenstander, scheidsrechters en supporters. Sportiviteit staat bij ons voorop, zowel op als naast het veld.
- **Teamgeest en groeten:** We beginnen en eindigen elke training en wedstrijd met een teamgroet. Het bevordert de teamgeest en toont respect voor elkaar en de tegenstander. Voor de wedstrijd (en eventueel na de wedstrijd) komen de spelers in een kring en roepen onze leuze 'WE ARE ECO - WE ARE ECO!!!'
- **Aanwezigheid:** We verwachten dat spelers en trainers op tijd aanwezig zijn voor trainingen en wedstrijden. Laat het tijdig weten als je verhinderd bent.

8.1.3 Specifieke regels voor trainers en délégués

- **Verantwoordelijkheid kleedkamers:** Bij thuiswedstrijden zijn de trainer en délégué samen verantwoordelijk voor het opruimen van zowel onze kleedkamer als die van de tegenstander.
- **Drankbonnetjes voorschieten:** Bij uitwedstrijden zullen de trainer of délégué de drankbonnetjes voor het team voorschieten en deze kunnen bij E.C.O. terugvorderen op vertoon van het betalingsbewijs. Stuur dit betalingsbewijs door naar de TVJO.
- **Wedstrijdblad invullen:** De délégué zorgt ervoor dat het wedstrijdblad tijdig en correct online is ingevuld.
- **Afgelasting:** Afgelasting van trainingen wordt altijd eerst met de TVJO besproken. Vervolgens zal de TVJO ook de kantine op de hoogte stellen.
- **Whatsappgroepje team:** Er is een whatsappgroepje per team voor ouders, spelers en trainers voor de extra communicatie (los van sporteasy). De TVJO zit ook in elk van die groepjes.
- **Materiaalkot:** Het is de verantwoordelijkheid van de trainers om het materiaalkot netjes achter te laten.
- **Sporteasy:** aanwezigheden, opstelling, speelminuten, goals, assists en eventuele kaarten bijhouden (kan trainer of délégué doen)
- **Jaarplan:** De data in het jaarplan worden correct ingevoerd zodat het jeugdbestuur zicht heeft op de manier van trainen doorheen de volledige jeugdopleiding.
- **Spelerfiches:** De trainer zorgt dat de spelerfiches worden aangevuld.

8.1.4 Regels voor spelers

- **Paspoorten:** Alle spelers (behalve de jongste leden) dienen hun paspoort bij elke wedstrijd bij zich te hebben voor identificatie.
- **Douchen na wedstrijden:** Na elke wedstrijd is douchen verplicht. Dit bevordert de hygiëne en teamgeest.
- **Uitrusting:** Zorg goed voor je voetbalkleding en materiaal. Kom altijd in de juiste uitrusting naar trainingen en wedstrijden.
- **Ballen:** Iedereen leent een bal van de club bij aanvang van het seizoen. Zorg dat je die telkens mee hebt naar de training en wedstrijd. Je zorgt er zelf voor dat je bal hard genoeg is. Dit kan via assistentie van de trainer in het materiaalokot.
- **Positieve houding:** Blijf altijd positief, ook als het even tegenzit. Moedig elkaar aan en blijf constructief.
- **Luister naar je trainers:** Trainers en délégués zijn er om je te helpen ontwikkelen. Hun instructies zijn belangrijk voor je eigen ontwikkeling en het teamsucces.

8.1.5 Familie en supporters

- **Aanmoedigen:** Wij waarderen de steun van familie en vrienden langs de lijn. We vragen wel om altijd positief en respectvol aan te moedigen.
- **Betrokkenheid:** Familieleden worden aangemoedigd om deel te nemen aan clubactiviteiten en -evenementen. Samen maken we de club sterker.

8.1.6 Samen sterker

- **Vrijwilligerswerk:** We moedigen iedereen aan om waar mogelijk een handje te helpen bij clubactiviteiten. Vele handen maken licht werk, en samen bouwen we aan een mooie toekomst voor E.C.O.