



# JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

## “ONZE VOETBALVISIE”

### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

#### 1. ALGEMEEN SPORTIEF BELEID

Deze “**Onze voetbalvisie**” is opgesteld voor de periode 2020 – 2022 en vloeit voort uit het vorige jeugdbeleidsplan VSV Gent.

Het is de bedoeling dat deze elk jaar aangepast wordt op basis van werkpunten en andere gegevens van een aflopend seizoen. Het heeft als doel een duidelijke en gestructureerde opleiding te voorzien voor alle jeugdspelers, met uiteindelijk zoveel mogelijk doorstroming naar onze eerste elftallen. Stap voor stap proberen we hierin vooruitgang te boeken.

Het jeugdbeleidsplan vormt de basis waarop alles wordt afgestemd om deze doelstellingen te bereiken. De doelstelling van dit plan is het opstellen van een vaste opbouw i.v.m. trainingsstof, begeleiding en wedstrijdopvatting die voor alle jeugd ploegen van VSV Gent toepasbaar is. Hierbij moet rekening worden gehouden met niveau en leeftijd. Het plan omlijnt eveneens een aantal uitgangspunten waarop bij de jeugdelftallen de nadruk moet worden gelegd. Zo is het wedstrijdresultaat ondergeschikt aan de vooruitgang die zowel het individu als de ploeg boekt. De juiste houding t.o.v. medespelers, trainers, tegenstanders, scheidsrechters, ouders en de algemene ploegdiscipline zowel op als buiten het veld is essentieel voor een goede werking. Op termijn moet een goede jeugdopleiding bijdragen tot de vorming van kwalitatief goede spelers die de mogelijkheid hebben om de selectie van onze eerste elftallen te halen, maar tegelijk moeten we ook zorgen dat de minder getalenteerde jongeren met plezier kunnen trainen en in competitieverband kunnen voetballen. Zo zullen we trachten om van onze club VSV Gent een gestructureerd geheel te maken, met een juiste visie en goed beleid dat toekomstgericht werkt en niet op korte termijn.

Op sportief vlak proberen we bij VSV Gent aanvallend voetbal te brengen. Er wordt uitgegaan van zonevoetbal in een 1-4-3-3 systeem. Het spelen met 4 verdedigers moet de ploegen toelaten om op te bouwen vanaf de doelman. Dit wordt ook bij de onder- & middenbouw vooropgesteld. Het ondernemen van individuele acties – indien dit in de gegeven spelsituatie een goede oplossing is - wordt gestimuleerd. We proberen alle spelers te laten meevoetballen, we maken de spelers niet ondergeschikt aan een ‘systeem’. We spelen om te winnen, maar we maken de ploeg of een speler niet ondergeschikt aan het resultaat. We benaderen de spelers op een positieve manier, spelers worden aangemoedigd. Bij VSV Gent wordt als regel vooropgesteld dat elke speler die voor een wedstrijd wordt geselecteerd, minstens 50% van de speelduur speelt.



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2. JAARPLAN EN BELANGRIJKSTE EINDCOMPETENTIES PER LEEFTIJDSCATEGORIE

De structuur van het jeugdplan vertrekt vanuit de thema's (technisch, tactisch, fysisch) die we per leeftijdscategorie vooropstellen. Dit mondt finaal uit in eindtermen die we in situaties van balbezit of balverlies vertalen in taken voor het team, taken per linie en taken per elftalpositie.

De thema's die voor een bepaalde jeugdcategory gelden, blijven ook van toepassing voor de oudere jeugdspelers. Per leeftijdscategorie wordt dit dan aangevuld met nieuwe thema's. Het is daarbij natuurlijk zo dat naarmate de spelers ouder en technisch beter worden, er steeds hogere eisen kunnen worden gesteld aan de uitvoering op het vlak van snelheid en nauwkeurigheid. In die optiek moet worden bekeken dat de technische vaardigheden het meest worden uitgewerkt bij de categorie 'duiveltjes'. Zeker bij de jongste leeftijdscategorieën wordt gekozen voor een geleidelijke opbouw, met het accent op veel herhaling van de technische elementen. Thema's die er dan voor een oudere leeftijdscategorie worden aan toegevoegd, zijn eveneens van technische aard, of veelal van tactische aard. Op het fysische vlak (snelheid, uithouding, kracht, lenigheid, coördinatie) moet er natuurlijk rekening worden gehouden met de beperkingen en de eisen die kunnen worden gesteld eigen aan de leeftijd van de jeugdspelers. Per leeftijdscategorie wordt in het jeugdplan ook daarbij enige toelichting (telkens bij het deel 'Algemeen') gegeven.



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.1. LEEFTIJDSCATEGORIE U6 – ONTWIKKELINGSFASE 2v2

Bijkomende info terug te vinden in "Opleidingsplan Format 2 v 2 (U6)".

#### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Deze fase noemt men de ontwikkelingsfase 1 en 2. Het voornaamste doel hier is de jeugdspeler kennis te laten maken met de bal. Bij deze groep gaat het vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, techniek, oog/hand en oog/voet coördinatie. Kinderen moeten de baas worden over de bal.

Kinderen in de leeftijdscategorie U6 zijn snel afgeleid. Zij kunnen zich niet lang concentreren. Ze zijn te speels om zo te voetballen als ouderen dat wél van hem/ haar verlangen. Hij/ zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen.

Spelen met de bal en bewegingservaring opdoen met de bal staan centraal. Bij het spelertje is de enige bezorgdheid: de bal en het scoren. In de training gaan we hen vooral aanleren hoe een bal te beheersen in functie van ruimte, richting en snelheid. Om als einddoelstelling te komen tot dribbelen, mikken en scoren.

#### Methodische aanpak

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- per training komen een aantal spelbedoelingen aan bod
- inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- rekening houden met gering concentratievermogen
- geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- zeer korte maar juiste uitleg
- eenvoudige opdrachten geven - taal van het kind spreken
- zelf voordoen is beter dan uitleggen
- geen lange rijen en geen lange wachttijden
- van balgewenning naar doelgerichtheid
- "Fun"-element moet steeds aanwezig zijn!!!

#### Geschikte oefenvormen

- basisvormen: 1 : 1
- wedstrijdvormen: 2 v 2
- mik- en scoorvormen
- dribbelen / drijven



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.2. LEEFTIJDSCATEGORIE U7 – ONTWIKKELINGSFASE 3v3

Bijkomende info terug te vinden in "Opleidingsplan Format 3 v 3 (U7)".

#### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Deze fase noemt men de ontwikkelingsfase 3. Het voornaamste doel hier is de jeugdspeler verder kennis te laten maken met de bal. Naargelang de vorderingen zullen andere aspecten binnen deze categorie aan bod komen. Bij deze groep gaat men verder in het ontwikkelen van het balgevoel, techniek, oog/hand en oog/voet coördinatie. Kinderen moeten nog meer de baas worden over de bal.

Kinderen in de leeftijdscategorie U7 blijven nog steeds snel afgeleid. Zij kunnen zich niet lang concentreren. Ze zijn te speels om zo te voetballen als ouderen dat wél van hem/ haar verlangen. Hij/ zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen maar het item "passen" wordt geleidelijk aangeleerd.

Spelen met de bal en bewegingservaring opdoen met de bal staan centraal. Of men nu 3-3 speelt, de bal en het scoren blijft hun enige bezorgdheid. In de training gaan we hen vooral aanleren hoe een bal te beheersen in functie van ruimte, richting en snelheid. Om als einddoelstelling te komen tot dribbelen, mikken, scoren, passen en bal afpakken.

#### Methodische aanpak

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- per training komen een aantal spelbedoelingen aan bod
- inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- rekening houden met gering concentratievermogen
- geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- zeer korte maar juiste uitleg
- eenvoudige opdrachten geven - taal van het kind spreken
- zelf voordoen is beter dan uitleggen
- geen lange rijen en geen lange wachttijden
- van balgewenning naar doelgerichtheid
- "Fun"-element moet steeds aanwezig zijn!!!

#### Geschikte oefenvormen

- basisvormen: 1 : 1
- wedstrijdvormen: 2 v 2, 3 v 3, 2 v 3 en variaties
- mik- en scoorvormen
- dribbelen / drijven / passen



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.3. LEEFTIJDSCATEGORIE U8 U9 – ONTWIKKELINGSFASE 5v5

Bijkomende info terug te vinden in "Opleidingsplan Format 5 v 5 (U8 U9)".

#### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Kinderen in de leeftijdscategorie U8-U9 behouden hun concentratie al iets langer maar hebben nog geen coördinatie en denken soms nog enkel in de richting van de bal. In de laatste fase U9 komen de eerste kenmerken van samenspelen naar boven.

Op deze leeftijd proberen we ook al het aspect 'samen spelen' zachtjes aan naar voor te brengen. Zo zullen we de korte pas en de controle van de bal introduceren. Ook het aspect tweevoetig wordt geïntroduceerd en elke beweging zal aangeleerd worden met de beide voeten. Einddoelstellingen in deze categorie zijn dribbelen, mikken, scoren, korte pas en controle van de bal. Uiteraard met de beide voeten. De einddoelstellingen van een U8 en U9 worden verderop nog verder uitgewerkt omdat dit de laatste fase is van de overgang 5-5 naar 8-8.

Klemtoon ligt op het verbeteren van het balgevoel en de ontwikkeling van motorische vaardigheden. Specifieke fysieke elementen komen nog niet aan bod. Uithouding bij deze leeftijdscategorie wordt bereikt door de omvang van de training geleidelijk te laten toenemen, er moet daar niet specifiek worden op getraind. Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen: reactiesnelheid en startsnelheid. Belangrijk is wel de looptechniek te observeren en daar waar noodzakelijk bij te sturen. Ook specifieke krachttraining is uit den boze, spelertjes enkel laten spelen met het eigen lichaamsgewicht, in spelvormen.

Ook tactisch wordt er nog niet specifiek getraind. Via wedstrijdvormen en in wedstrijden zelf worden wel al de thema's 'openen breed' en 'openen diep' aangebracht.

Einddoel voor deze leeftijdscategorie is samenspel in een ruitvorm.

De thema's die hieronder per leeftijdscategorie worden aangebracht, moeten uiteraard regelmatig worden hernomen waarbij steeds hogere eisen aan de uitvoering kunnen worden gesteld.

#### Methodische aanpak

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- per training komen een aantal spelbedoelingen aan bod
- inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- rekening houden met gering concentratievermogen
- geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- zeer korte maar juiste uitleg
- eenvoudige opdrachten geven - taal van het kind spreken
- zelf voordoen is beter dan uitleggen
- geen lange rijen en geen lange wachttijden
- van balgewenning naar doelgerichtheid
- "Fun"-element moet steeds aanwezig zijn!!!



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

#### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.3.1. THEMA'S TECHNISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATERGORIE U8

#### - Balgewenning met handen en voeten:

- initiatie met de bal
- oog-hand coördinatie + oog-voet coördinatie
- bal in verschillende situaties leren gebruiken

#### - Lopen met de bal aan de voet:

- in vrije ruimte elkaar ontwijken
- bal binnenkant voet trappen (2-voetigheid)
- kappen en draaien + dribbel (1/1 situaties)

#### - Passing binnenkant voet:

- pas vanuit stilstand (2-voetigheid)
- pas tijdens een loopbeweging (2-voetigheid)

#### - Controle van de bal:

- controle binnenkant en buitenkant
- gerichte controle in functie van de pasrichting
- controle van de bal in beweging

#### - Schot op doel:

- schot op doel vanuit stilstand
- schot op doel na een loopactie (dribbel)
- schot op doel na een controle + in één tijd

#### - De bal afnemen en scoren beletten:

- duels 1/1, 2/1, ...

### 2.3.2. THEMA'S TECHNISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATERGORIE U9

#### - Leiden en dribbelen:

- leiden van bal in circuitvorm
- tikspelen met bal aan de voet

#### - Koppen + controle hoge bal:

- koppen op doel (aangepaste bal)
- trap na botsen van de bal
- terugkopen naar medespeler na worp
- terugspelen binnenkant voet na worp

#### - Korte passing + controle lage bal:

- passing en controle uit stilstand en uit beweging

#### - Doelpoging van dichtbij:

- afwerken op doel vanuit stilstand + na leiden van bal
- afwerken op doel na pas – controle – leiden
- afwerken op doel in één tijd na pas

#### - Doelpoging op lage voorzet:

- afwerken na voorzet na controle + in één tijd
- bezetting voor doel bij voorzet (1e en 2e paal)



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

#### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

- Openen breed / openen diep
- Vrijlopen, aanspeelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken
- Infiltratie met bal
- Een doelkans creëren via een individuele actie
- Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans

Bovenstaande thema's zijn steeds vanuit balbezit maar worden ook aangevuld met thema's vanuit balverlies:

- Druk zetten, duel, remmend wijken
- Positieve pressing op de baldrager
- Opstelling tussen tegenstander en doel
- Het duel nooit verliezen, zich niet laten uitschakelen
- Korte dekking bij korte passing
- Interceptie of afweren van een korte pass
- Een doelpoging afblokken

### 2.3.3. GEKENDE VAARDIGHEDEN BIJ OVERGAAN VAN 5 v 5 NAAR 8 v 8

#### - Technisch:

- met een bal snel kunnen dribbelen en drijven met linker en rechter voet zonder controle van de bal te verliezen en met een maximaal aantal aanrakingen
- een bal kunnen aannemen met de verste voet; liefst links en rechts
- zowel links als rechts een korte strakke pass binnenkant voet kunnen inspelen
- kappen en wegdraaien op de juiste manier d.m.v. binnen en buitenkant voet.
- meerdere passeerbewegingen perfect kunnen uitvoeren (overstap – schaar)
- beheerst kunnen scoren vanop een afstand van 5m
- extra aandachtspunt voor de veldspelers: met de voorkeervoet een dieptepass of doelschot met de wreef leren geven
- extra aandachtspunt voor de keepers: terugspeelballen met de voet aannemen wanneer daar tijd en ruimte voor is

#### - Tactisch:

##### - Algemeen

- weten welke taken verbonden zijn aan het systeem vliegtuig (kop - vleugel - staart) zie “**Taakomschrijving per positie format 5 v 5**”
- de termen open, breed en diep
- het verschil kennen tussen klein vliegtuig (bij balverlies) en groot vliegtuig (bij balbezit)
- bij balbezit kunnen samenspelen met teamgenoten
- opbouw van achteren over de grond startend van bij de doelman



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

#### - Balbezit

- de ruimte zo groot mogelijk maken/ houden
- speler met de bal moet door zijn 2 vrije medespelers gesteund worden zodat hij 2 afspeel mogelijkheden heeft
- de bal niet zomaar wegspeelen wanneer er geen tegenstander is die hem af wil pakken
- de 2 medespelers zonder bal moeten op het goede moment met de balbezitter een driehoek vormen
- de trainer dient de aanvallende 1 – 1 actie (dribbel) op de helft van de tegenstander te stimuleren

#### - Balverlies

- de ruimte zo klein mogelijk maken/ houden
- niet voor elke bal gaan, de bal een bepaalde kant op dwingen en dan het juiste moment voor balverovering kiezen
- opzoeken van de dichtsbijzijnde tegenstrever en zich plaatsen tussen hem en het doel
- omschakelen
- snel reageren bij balverlies, niet blijven staan (5 seconden regel)
- de dichtsbijzijnde speler, zet als eerste druk op de bal.

#### - Mentaal:

- beseffen dat voetballen een teamsport is; winnen en verliezen doe je samen
- leren accepteren dat ieder individu anders is en daar respect voor hebben
- leren dat er hard gewerkt (getraind) moet worden om een goede prestatie te kunnen leveren
- beslissingen van trainers, leiders en scheidsrechters leren accepteren
- wisselbeurten horen er ook bij ; iedereen wil graag voetballen

#### - Coaching woorden:

- **“speel”** : de speler vraagt de bal
- **“dribbel”** : de speler maakt een actie met de bal aan de voet
- **“kijk”** : kijk waar ik kan naartoe spelen, wie staat vrij.
- **“kort”** : hou de bal kortbij. Niet te ver van de voet af.
- **“verste voet”** : bal aannemen met de verste voet
- **“vliegtuig”** : innemen van posities
- **“klein vliegtuig”** : bij balverlies, kort bij elkaar opdat we elkaar kunnen helpen
- **“groot vliegtuig”** : bij balbezit, opdat we ruimte krijgen om een actie te maken





## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.4. LEEFTIJDSCATEGORIE U10 U11 – ONTWIKKELINGSFASE 8v8

Bijkomende info terug te vinden in "Opleidingsplan Format 8 v 8 (U10 U11)".

#### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Vanaf deze leeftijd stellen we vast dat spelertjes meer bereid zijn om deel uit te maken van een team. Vormen van samenspel worden hier duidelijker zichtbaar.

Het gevoel voor de bal is in deze leeftijdsklasse al veel beter dan bij de leeftijdscategorie U8 U9. Ook voor de leeftijdscategorie U10 en U11 geldt dat ze moeten voetballen om het "voetballen" onder de knie te krijgen. Dus: nog steeds veel speelse oefeningen waarbij de nadruk van coaching ligt op de juiste uitvoering van de diverse technieken. Dit is namelijk een leeftijdsfase die zich er uitstekend toe leent om jonge voetballers technische vaardigheden bij te brengen. Dit is dus ook de leeftijdsfase waar begonnen kan worden met het besteden van aandacht aan het samenspelen. Daarbij wordt aangebracht dat aandacht moet worden geschonken aan de medespeler en de tegenstander.

Ook bij de leeftijdscategorie U10 en U11 wordt nog niet specifiek fysisch getraind. Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen (startsnelheid vanuit de looptechniek, estafette). Uithouding wordt ook hier bereikt door de duur van de training te laten toenemen en door veel oefeningen met bal aan te bieden.

Op deze leeftijd zijn de spelertjes het meest lenig, in spelvormen daar toch ook aandacht blijven aan schenken.

Op het vlak van kracht moet niet specifiek worden getraind, wel aanbieden via springen, trekken-duwen, startkracht, hindernissen, korte duels 1/1.

Wat de taken zijn per positie in deze ontwikkelingsfase 8 v 8 wordt beschreven in "Taakomschrijving per positie format 8 v 8".

#### Methodische aanpak

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- keuze van de juiste oefenvorm
- het duidelijk maken van de spelbedoeling
- veldbezetting / teamorganisatie
- het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- het manipuleren van de speelveldgrootte; groter of kleiner maken
- het manipuleren met het aantal spelers/ tegenstanders; meer of minder
- het gebruiken en/ of aanpassen van de spelregels
- het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel
- "Fun"-element moet steeds aanwezig zijn!!!



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

#### 2.4.1. THEMA'S TECHNISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATERGORIE U10 U11

Thema's die voor de jongere categorieën (U8 U9) van toepassing waren, blijven ook voor de leeftijdscategorie U10 en U11 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze leeftijdscategorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

##### - Balbezit

- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 à 20 meter (halfver)
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- De balbezitter steunen
- Inworp: bal in de voeten van medespeler gooien
- Taken bij een hoekschop of vrije trap voor

##### - Balverlies

- Speelhoeken afsluiten
- Korte dekking op halflange pass
- Interceptie of afweren halflange pass
- Taken bij een hoekschop of vrije trap tegen

#### 2.4.2. THEMA'S TACTISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U10 U11

##### - Balbezit

- Ruimte creëren voor zichzelf en benutten ervan
- Efficiënte balcirculatie → progressie nastreven → richting: ruit 1 naar ruit 2: passing 1<sup>ste</sup> graad
- Diagonale passing: na aanspeelbaarheid
- Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte
- Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel

##### - Balverlies

- Negatieve pressing op de baldrager
- Dekking door dichtste medespeler
- De bal recupereren door interceptie
- Sluiten: speelruimtes beperken
- Een meeschuivende doelman (hoge positie)
- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.5. LEEFTIJDSCATEGORIE U12 U13 – ONTWIKKELINGSFASE 8v8

Bijkomende info terug te vinden in "Opleidingsplan Format 8 v 8 (U12 U13)".

#### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Bij de leeftijdscategorie U12 en U13 stel je vast dat de speler zich te wil meten met anderen. Zij kunnen het aan om in teamverband een doel na te streven. Ze beheersen de eigen beweging en zijn bewust bezig hun prestaties op een hoger niveau te brengen.

Er is sprake van samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen. Dit is de ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen.

Ze zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Spelers van de leeftijdscategorie U12 en U13 hebben ook veel meer begrip waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken. Gedurende de training dient men hieraan aandacht te besteden.

Naast de onderdelen "bal", "medespelers" en "tegenstanders" komt nu ook de "coaching" om de hoek kijken. Door het begrip voor de verschillende situaties in zowel balbezit als niet-balbezit, kan er binnen deze leeftijdsgroep begonnen worden met het coachen van elkaar.

Vanaf de leeftijdscategorie U12 en U13 kan reeds beperkt fysisch worden getraind. Krachttoename kan worden bekomen via het aanbieden van duelvormen in homogene groepen en de spelers met het eigen lichaamsgewicht te laten experimenteren.

Deze leeftijdscategorie wordt gekenmerkt door een grote algemene stijfheid, dus werken aan de lenigheid.

Om de uithouding te verbeteren kunnen korte duurinspanningen met bal worden aangeboden en tevens de trainingsduur laten toenemen. Op het vlak van snelheid kan het explosief vermogen worden getraind: maximale snelheid met veel recuperatie.

Wat de taken zijn per positie in deze ontwikkelingsfase 8 v 8 wordt beschreven in "Taakomschrijving per positie format 8 v 8".



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### Methodische aanpak

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- keuze van de juiste oefenvorm
- het duidelijk maken van de spelbedoeling
- veldbezetting / teamorganisatie
- het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- het manipuleren van de speelveldgrootte; groter of kleiner maken
- het manipuleren met het aantal spelers/ tegenstanders; meer of minder
- het gebruiken en/ of aanpassen van de spelregels
- het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel
- "Fun"-element moet steeds aanwezig zijn!!!

### 2.5.1. THEMA'S TECHNISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U12 U13

Thema's die voor de vorige categorieën (U8 U9 U10 U11) van toepassing waren, blijven ook voor de leeftijdscategorie U12 en U13 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze leeftijdscategorie U12 en U13 kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

#### - Balbezit

- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 à 20 meter (halfver)
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- De balbezitter steunen
- Taken bij een hoekschop of vrije trap voor

#### - Balverlies

- Speelhoeken afsluiten
- Korte dekking op halflange pass
- Interceptie of afweren halflange pass
- Taken bij een hoekschop of vrije trap tegen



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

#### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.5.2. THEMA'S TACTISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U12 U13

Thema's die voor de vorige leeftijdscategorie (U10 U11) van toepassing waren, blijven ook de leeftijdscategorie U12 en U13 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze categorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

#### - Balbezit

- Driehoekspel: aanspelbaarheid
- Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
- Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal
- Efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven
- Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven zonder risico op balverlies
- Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2<sup>de</sup> graad)

#### - Balverlies

- Een voorzet beletten
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (2+1)
- Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

### 2.5.3. GEKENDE VAARDIGHEDEN BIJ OVERGAAN VAN 8 v 8 NAAR 11 v 11

#### - Technisch:

- op snelheid en onder weerstand kunnen dribbelen en drijven
- kunnen kappen en draaien
- een bal kunnen aannemen met beide voeten, bovenbenen, borst en hoofd
- met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef kunnen geven
- een combinatie kunnen aangaan startend vanuit een 1 – 2 of kaats
- een goede voorzet kunnen geven
- een bal kunnen koppen vanuit stand - lichte ballen gebruiken!
- alle passeerbewegingen van U8 – U13 deftig en op snelheid kunnen uitvoeren

#### - Tactisch:

- het positiespel bij een dubbele ruit
- de beginselen kennen van het zone voetbal, principes voor aanvallers en verdedigers blijven in grote lijnen gelijk
- het maken van driehoekjes is een belangrijke schakel in het zone voetbal

#### - Balbezit:

- de ruimte zo groot mogelijk maken en houden
- de balbezitter moet nu ook de *dieptepass* door het midden kunnen spelen; deze speler heeft nu dus steeds 3 afspeelmogelijkheden
- een maximum aan driehoekjes maken d.m.v. de drie afspeelmogelijkheden



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

#### - Balverlies:

- de ruimte zo klein mogelijk maken, houden
- de 2 verdedigers elkaar steeds goed rugdekking moeten geven door schuin achter elkaar te verdedigen.
- de achterste speler coacht de voorste in de juiste richting en probeert de dieptepass te voorkomen waardoor de bal kort gespeeld moet worden.
- op het juiste moment een aanval op de bal doen
- ook nu is het weer van belang dat steeds één kant van de bal bezittende speler moet worden afgeschermd, zodat de verdedigers kunnen sturen waar de bal heen zal worden gespeeld.

#### - Mentaal:

- leren coachen van medespelers
- weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en het nakomen van gemaakte afspraken.
- weten dat wisselbeurten kunnen afhangen van de trainingsopkomst, de inzet en wedstrijdbeleving

#### - Coaching woorden:

- **“speel”** : de speler vraagt de bal
- **“dribbel”** : de speler maakt een actie met de bal aan de voet
- **“kijk”** : kijk waar ik kan naartoe spelen, wie staat vrij.
- **“kort”** : hou de bal kortbij. Niet te ver van de voet af.
- **“verste voet”** : bal aannemen met de verste voet
- **“voet”** : speel me de bal in de voeten
- **“diep”** : speel me aan in de diepte
- **“vraag – aanbieden”** : de speler loop zich vrij om zo de bal te vragen (voet of diep)
- **“kaats”** : de speler die bal wil krijgen vraagt de speler die de bal ontvangt in één tijd naar hem te spelen.



## **2.6. LEEFTIJDSCATEGORIE U15 – ONTWIKKELINGSFASE 11v11**

Bijkomende info terug te vinden in **“Opleidingsplan Format 11 v 11 (U15)”**.

### **Leeftijdsspecifieke kenmerken**

Specifiek voor deze leeftijdscategorie is dat er een verandering en bewustwording van het eigen lichaam optreedt. Dit kan leiden tot een geestelijke en maatschappelijke spanning. De voornaamste kenmerken zijn: motivatiegebrek en kritische instelling tegenover gezag (de pubertijd).

Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse bewegingen. De reeds geleerde vaardigheden blijven behouden, ook al vermindert de kwaliteit van de uitvoering tijdelijk. De leeftijdscategorie U15 is voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. Ook is er verbetering in verdedigend opzicht. De taken die aan een bepaalde positie worden toegewezen, worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.

Als trainer is het belangrijk aandacht te hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan ertoe leiden dat sommige spelers slungelachtig overkomen. Naast de probleemgebieden "bal", "medespelers", "tegenstanders" en "coaching" ontstaat hier een probleemgebied van tijdelijke aard, namelijk "het eigen lichaam". Vaardigheden die reeds beheerst werden, kunnen hierdoor tijdelijk in het gedrang komen.

Wat de taken zijn per positie in deze ontwikkelingsfase 11 v 11 wordt beschreven in **“Taakomschrijving per positie format 11 v 11”**.

### **Methodische aanpak**

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- technische vaardigheden herhalen
- ontwikkelen van spelinzicht, waar nodig bijsturen
- beheersen van de bal in diverse voetbalsituaties
- keuze van de juiste oefenvorm
- het duidelijk maken van de spelbedoeling
- veldbezetting / teamorganisatie
- het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- het manipuleren van de speelveldgrootte; groter of kleiner maken
- het manipuleren met het aantal spelers/ tegenstanders; meer of minder
- het gebruiken en/ of aanpassen van de spelregels
- het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel
- “Fun”-element moet steeds aanwezig zijn!!!



### **2.6.1. THEMA'S TECHNISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U15**

Thema's die voor de vorige categorieën van toepassing waren, moeten verder worden aangereikt en ge-perfectioneerd.

Belangrijk is om in trainingen steeds de wedstrijd als uitgangspunt te nemen en daar in oefenvormen naar te refereren. Verder is het belangrijk om de regels rond “buitenspel” goed onder de knie te krijgen.

Op fysisch vlak is dit de ideale leeftijd om uithouding te leren trainen, maar er moet rekening worden gehouden met individuele verschillen tussen de spelers. Er kan op uithouding worden getraind via korte duurlopen (10 à 15 minuten), of met bal in wedstrijdvormen en tussenvormen. Op het vlak van snelheid kan vanuit de looptechniek worden opgebouwd tot en met het versnellingsvermogen. De jeugdspelers verwerven op deze leeftijd meer spiermassa en kan er aan een algemene, veelzijdige krachttraining worden gedaan met lichte gewichten. Aan de lenigheid moet veel aandacht worden geschonken, bij deze leeftijds-groep stellen we immers een niet-harmonieuze lichaamsontwikkeling vast.

Specifiek voor deze leeftijdscategorie U15 kunnen de technische aspecten aangevuld worden met de volgende thema's:

#### **- Balbezit**

- Lange passing
- Controle op hoge bal
- Doelpoging vanaf 20 meter (ver)
- Doelpoging op hoge voorzet
- Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
- Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)
- Taken bij een directe vrije trap

#### **- Balverlies**

- Speelhoeken afsluiten
- Korte dekking op lange pass
- Interceptie of afweren lange pass
- Onderlinge dekking
- Taken bij een directe vrije trap tegen





## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.6.2. THEMA'S TACTISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U15

Thema's die voor de vorige leeftijdscategorieën van toepassing waren, blijven ook bij de leeftijdscategorie U15 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze categorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

#### - Balbezit

- Driehoekspel: aanspelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties
- Diagonale passing: in & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij
- Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste – 2de paal, 11m en 16m
- Diepte induiken maar opgelet van buitenspel
- Diep blijven spelen

#### - Balverlies

- Sluiten: speelruimtes beperken: blok 35m – 35m
- Evenredige onderlinge afstanden
- Hoog blok: aanvallers en middenvelders bevinden zich tussen de middenlijn en strafschoopgebied van de tegenstander
- Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de buitenspellijn
- Geen kruisbeweging met naburige speler
- Het schuiven en kantelen van het blok
- Een subtiele eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 2.7. LEEFTIJDSCATEGORIE U17 – ONTWIKKELINGSFASE 11v11

Bijkomende info terug te vinden in "Opleidingsplan Format 11 v 11 (U17)".

#### Leeftijdsspecifieke kenmerken

De groei in de lengte zet door. Minder controle over de eigen ledematen lijkt daarvan het gevolg. Ook alle kenmerken van de pubertijd zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid zijn deze groep niet vreemd.

Niettemin is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar de eigen grenzen.

Deze leeftijdscategorie is wedstrijdgericht. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Vanaf deze categorie moet worden geleerd onder druk te spelen. Individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren.

Ook bij deze categorie kan je als trainer worden geconfronteerd met problemen als gevolg van de groeispurt. Toch leent deze leeftijdsgroep er zich juist voor het voetballen zelf te verbeteren. Dit wil zeggen dat tijdens de wedstrijd voetballers de volwassenheid beginnen te benaderen en in fysiek opzicht een heel stuk intenser is.

Ook hier geldt: trainen vanuit de wedstrijdsituatie. Daarbij is het mogelijk een beroep te doen op elftaltactiek (plaatsen in een elftal en de daarbij behorende taken).

Op deze leeftijd kunnen spelers verantwoordelijkheid dragen. Naast de probleemgebieden die uit de vorige leeftijdsgroepen zijn meegekomen heeft een speler van deze leeftijdscategorie de taak een evenwicht te zoeken tussen de eigen geldingsdrang en het leveren van rendement voor het team in het nastreven van het gezamenlijke prestatiedoel.

Wat de taken zijn per positie in deze ontwikkelingsfase 11 v 11 wordt beschreven in "Taakomschrijving per positie format 11 v 11".

#### 2.7.1. THEMA'S TECHNISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U17

Deze leeftijdscategorie wordt verondersteld de basistechnieken te beheersen. Op het technische vlak is het de doelstelling om de thema's die voor de vorige categorieën van toepassing waren, te vervolmaken via individuele training.



### **2.7.2. THEMA’S TACTISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U17**

Thema’s die voor de vorige leeftijdscategorieën van toepassing waren, blijven ook bij de leeftijdscategorie U17 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze categorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema’s:

- Balbezit + omschakelen balverlies naar balbezit
  - Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
  - De aanvallers lopen zich vrij net vóór balrecovery (loshaken)
  - Spelers in het blok: enkel infiltreren (sprint)
- Balverlies + omschakelen balbezit naar balverlies
  - Collectieve W-pressing bij kans op balrecovery
  - Kortere dekking in de waarheidszone: split-vision
  - Geen systematisch buitenspel door stap te zetten
  - Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minsten 3 spelers + doelman
  - T-vorm: tegenaanval afremmen
  - Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (sprint)

### **2.7.3. THEMA’S FYSISCHE ASPECTEN LEEFTIJDSCATEGORIE U17**

Voor deze categorie kan op het gebied van kracht gewerkt worden aan specifieke voetbalkracht. Er zijn individuele verschillen, indien de jeugdspeler er klaar voor is, kan er beperkt aan powertraining worden gedaan. Ook voldoende aandacht schenken aan lenigheid in functie van blessurepreventie. Op het vlak van uithouding kan intensieve en extensieve duurtraining worden aangeboden (nog geen weerstand). Op deze leeftijd kan de basis worden gelegd voor een goede atletische vorming. Op het vlak van snelheid kan worden opgebouwd tot en met het snelheid uithoudingsvermogen.



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

#### 2.7.4. EINDDOELSTELLINGEN

##### - Technisch:

- de algemene basistechnieken ( tweevoetig passen, uitvoeren controle, dribbel, passeerbeweging...) goed beheersen, ook in beweging en onder druk van de tegenstrever
- het 1 of 2 maal raken beheersen
- het veranderen van flank beheersen

##### - Tactisch:

- spelbedoelingen en basistaken per linie, aanleren zone voetbal
- aanleren buitenspel
- aanvoelen wanneer 1 of 2 maal raken om het spel te versnellen
- het positieospel 3 – 1 ; 4 – 2 of 5 – 2 beheersen

##### - Balbezit:

- opbouw van achteruit
- veld breed en lang maken
- vrijlopen of pass voor medespeler mogelijk maken

##### - Balverlies:

- veld klein maken, linies kort bij elkaar aansluitend
- tegenstander dwingen om breed te spelen en de dieptepass er uit halen
- afjagen, doorjagen op de bal bezittende speler
- snelle omschakeling

##### - Mentaal:

- verder ontwikkelen van de coaching
- spelregels aannemen en correct toepassen

##### - Coaching woorden:

- **“kantelen”** : bij bal- : tegenstrever verandert van flank en het verdedigende blok schuift mee
- **“druk”** op de bal : de tegenstrever in balbezit opjagen om balrecuperatie te hebben
- **“hoger”** : de ploeg aanmanen op te schuiven weg van het eigen doel
- **“kort/korter”** : heel kort bij de tegenstrever gaan staan, hem kort dekken.



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 3. ZONEVOETBAL ALS OPLEIDINGSFILOSOFIE

#### 3.1. Definitie zonevoetbal

Zonevoetbal is een collectief positieospel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstander te beheersen in de ZONE, namelijk in de zone tussen de bal en het eigen doel en in de volledige waarheidszone.

Zonevoetbal staat tegenover individuele mandekking. Zonevoetbal is een concept, geen systeem, het heeft niets te maken met veldbezetting. Zonevoetbal omvat principes zowel bij balbezit als bij balverlies.

#### 3.2. Voordelen zonevoetbal

- Eén geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten
- Evenwichtige verdeling en beperking van fysieke inspanningen
- Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid
- Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd: bijvoorbeeld na balrecuperatie kan er “blind” gespeeld worden (omdat balbezitter min of meer weet waar medespeler staat)

#### 3.3. Zoneprincipes bij balverlies

- Een defensief compact blok oprichten (individuele pressing door de speler het dichtst bij de bal, dekking door dichtste medespeler, andere spelers vormen een blok, ook dekking door de doelman, ...)
- Het ‘blok’ kantelt zo snel mogelijk (het blok moet zich in functie van de bal verplaatsen, de spelers respecteren de onderlinge afstanden)
- In de waarheidszone (= voor het eigen doel) bevinden er zich veel spelers in het centrum. Hoe dicht bij het eigen doel, hoe strikter de dekking op de rechtstreekse tegenstander
- Collectieve pressing toepassen (bijvoorbeeld bij een meerderheidssituatie, of wanneer een tegenstander door zijn ploegmaats in moeilijkheden wordt gebracht)

#### 3.4. Zoneprincipes bij balbezit

- De eigen speelruimte vergroten “opengaan”
- Aanspeelbaar zijn binnen voor de ploegmaats haalbare zones
- Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal (vrijlopen, plaatswissels, inschuiven)
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
- De zwakke zone van de tegenstander opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
- Steeds een doelpoging proberen te ondernemen bij een werkelijke doelkans
- Steeds het moment van balverlies voorzien: defensief denkende spelers!!



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

#### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

#### 4. VOETBALFILOSOFIE – RICHTLIJNEN BIJ TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN, RICHTLIJNEN TER ONDERSTEUNING VAN HET SPORTIEF BELEID

##### 4.1. De speler staat centraal

###### 4.1.1. Principes

- Iedere speler voelt zich goed bij onze club (komt graag trainen en wedstrijden spelen).
- Spelers worden zo goed mogelijk begeleid op sportief vlak: het is onze (de trainers) taak om de spelers ‘voetbal’ bij te brengen. Dit via goede trainingen en een gerichte coaching tijdens de wedstrijd.
- Elke speler kan trainen in de best mogelijke materiële omstandigheden (terrein, ballen, verplaatsbare doelen, ...).
- De wedstrijden en trainingen zijn er voor de jeugdspelers, niet voor de ouders of voor anderen ....
- Iedere jeugdspeler krijgt maximale kansen om zich te ontplooien.

*Bij VSV Gent speelt iedere geselecteerde speler minstens 50% van de beschikbare speelduur.*

###### 4.1.2. Taak van de jeugdopleider

- Optreden als begeleider van zijn spelers (in plaats van louter een leider ...). Spelers “ruimte” geven, zelfontwikkeling, ...
- Individuele aandacht proberen te schenken aan de spelers. *Luisteren naar de spelers, ook naar zaken buiten het voetbal.*
- De spelers aanmoedigen om te winnen, maar niet coachen louter in functie van het resultaat en ten nadele van de ontwikkeling van de speler.
- De jeugdopleider observeert zijn spelers (tijdens trainingen en wedstrijden) en daarna daarover feedback verschaffen (zowel positief als negatief). Als jeugdopleider niet steeds zeggen wat een speler moet doen, laat spelers zelf beslissen en dan eventueel achteraf met de speler bespreken.

*Als jeugdopleider hebben we een voorbeeldfunctie (vriendelijk, rustig, stiptheid, respect betonen t.o.v. tegenstander, scheidsrechter, ...).*

###### 4.1.3. De rol van de speler (wat mogen we van de spelers verwachten)

- De spelers kunnen samen denken, samen spelen, samenwerken. Spelers moeten elkaar aanvaarden, niet elke speler is even ‘goed’.
- De speler durft voor zijn eigen standpunt uitkomen. Als jeugdopleider moeten we naar argumentatie van de spelers kunnen luisteren.
- De speler durft initiatief te nemen en hij durft fouten te maken.

*Als jeugdopleider moeten we individuele acties stimuleren, we moeten de spelers vertrouwen proberen te geven.*

- De speler is coachbaar: hij aanvaardt richtlijnen van zijn jeugdopleider en van zijn medespelers. Als jeugdopleider moeten we daar aandacht aan schenken, spelers mogen (moeten!) ook elkaar coachen.



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022

### “ONZE VOETBALVISIE”

#### TECHNISCH & TACTISCH BELEID

#### 4.2. Trainingsmethode = wedstrijdvormen

Trainingen bestaan (bij voorkeur) uit een aaneenschakeling van wedstrijdvormen en tussenvormen. Waarom wedstrijdvormen?

##### 4.2.1. Wet van de transfer

- Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (**de training**) kan slechts worden overgebracht naar een nieuw geheel (**de wedstrijd**) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten bestaan tussen de 2 situaties.
- Tijdens de training dezelfde spelsituatie aanbieden als in een wedstrijd = **trainen door middel van wedstrijdvormen**.

##### 4.2.2. Wet van de geleidelijkheid

- Spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is tijdens de training minder complexe spelsituaties aanbieden = **trainen door middel van wedstrijdvormen** (1<>1, 3<>2, ...).
- Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (vb. wreeftrap) eenvoudige leersituaties in geïsoleerde omstandigheden aanbieden = **trainen door middel van tussenvormen**.

##### 4.2.3. Wet van de herhaling

- Spelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen in aanraking te komen tijdens de training identieke spelsituaties laten terugkomen = **trainen door middel van wedstrijdvormen**.
- Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (vb. kopspel) meer specifieke leersituaties aanbieden in geïsoleerde omstandigheden = **trainen door middel van tussenvormen**.

##### 4.2.4. Definitie / voorwaarden van een wedstrijdvorm

Om van een wedstrijdvorm te kunnen spreken, moet cumulatief aan de volgende voorwaarden voldaan zijn:

1. afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn
2. 1 bal
3. speler(s) bij ploeg in balbezit (aanvallers)
4. speler(s) bij ploeg niet in balbezit (verdedigers)
5. minstens 1 keeper in een groot centraal doel
6. echte wedstrijdreglementen

Voorbeelden / praktijk:

- één groot centraal doel en twee kleine doeltjes aan de overzijde
- kan met neutrale speler(s) zijn
- kan met numerieke gelijkheid of numerieke ongelijkheid zijn
- geen verplichte opdrachten naast de echte voetbalreglementen zoals “doelpunt telt maar na een voorzet” of “slechts driemaal de bal raken” (je kan dit wel stimuleren door bijvoorbeeld een doelpunt na een voorzet dubbel te laten tellen)



#### 4.2.5. Tussenvormen

Tussenvormen zijn trainingsvormen waarbij 1 of meerdere elementen uit de “regel van 6” van de wedstrijdvorm ontbreken.

Voorbeelden:

- *positiespelen – spelvormen*
- *afwerkingsoefeningen*
- *technische oefeningen*
- *collectieve looppatronen*
- *automatismen zonder “echte” tegenstanders (shadow game)*
- *conditionele oefeningen (met of zonder bal)*
- *stilstaande fases*

#### 4.2.6. Trainingsopbouw

Het algemeen schema van een trainingssessie ziet er in principe als volgt uit:

**OPWARMING**

**WEDSTRIJDVORM 1**

**TUSSENVORM 1**

**WEDSTRIJDVORM 2**

**TUSSENVORM 2**

**WEDSTRIJDVORM 3**

**COOLING DOWN**

Voor de wedstrijdvormen wordt best de progressieve methode toegepast: starten bij de meest eenvoudige wedstrijdvorm (K+1<>1+K of K+2<>1+K of ...) om nadien geleidelijk aan meer complexe wedstrijdvormen aan te bieden (K+4<>4+K, K+8<>8+K, ....).

Ook de zandlopermethode is mogelijk. Bijvoorbeeld eerst K+4<>4+K (observeren!), daarna K+2<>2+K en eindigen met opnieuw K+4<>4+K. Bij de zandlopermethode wordt geëindigd met dezelfde wedstrijdvorm als deze waarmee werd begonnen.

De start van een wedstrijdvorm kan vrij zijn (vb. keeper heeft de bal en begint de wedstrijdvorm) of vastgelegd zijn (vb. keeper moet steeds de bal meegeven met de ‘2’).

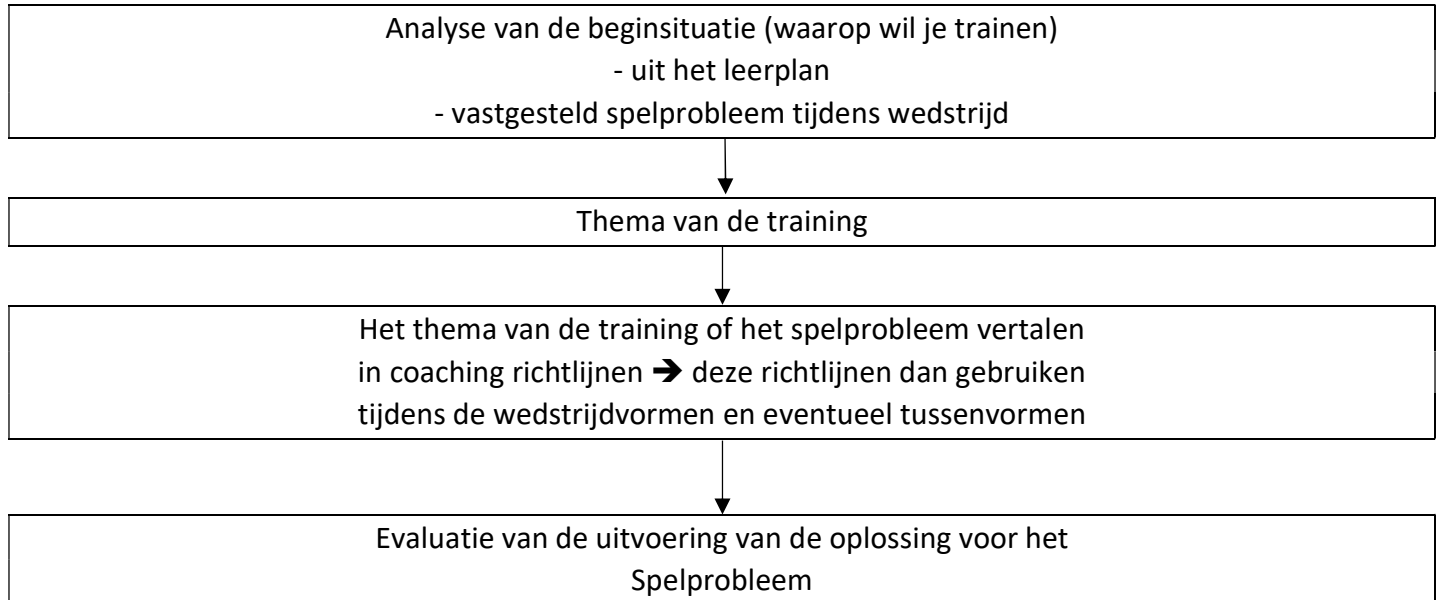




**JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022**  
**“ONZE VOETBALVISIE”**  
**TECHNISCH & TACTISCH BELEID**

#### 4.2.7. Trainingsvoorbereiding

Algemeen schema denkproces:



Voorbeelden van coaching woorden:

- Balbezit:

- verander
- geef
- plaats
- volg
- alleen
- ga open
- vraag

- Balverlies:

- positie
- dekking
- remmen
- sluiten
- zet druk
- dicht



#### **4.2.8. Vuistregels bij de trainingen**

- Een speelse, doelgerichte en kindvriendelijke leer methode: FUN = al spelende leren
- Niet alleen het verbeteren van het balgevoel, maar ook het verbeteren van de algemene en specifieke motorische vaardigheden
- Herhalingsprincipe. Probeer tijdens de opwarming reeds geziene leerstof aan te bieden als herhaling en automatisering
- Eenvoudige organisatie met veel variatie. Organisatie is een hulpmiddel, de inhoud is belangrijker
- Actiemiddelen om de training aantrekkelijker te maken:
  - ✓ Een meerderheidssituatie creëren, zodat de ene ploeg makkelijker tot scoren kan komen - tijdig wisselen
  - ✓ Puntensysteem:
    - ❖ extra punten bij scoren in een kleiner doel
    - ❖ extra punten bij het scoren met het hoofd of met de mindere voet
    - ❖ puntentelling per “set” of per “helft” van een wedstrijdje
    - ❖ aftellen vanaf een getal tot nul
    - ❖ gebruik maken van materiaal (ballen, kegels, potjes) om de score bij te houden
- Niet al te veel richtlijnen meegeven en hou deze eenvoudig
- Snelle wissels doorvoeren
- Bijna voortdurend gebruik maken van doelen. Voetballen = DOELPUNTEN SCOREN
- Zorg voor een ‘strijd’ tussen de spelertjes (spelletjes, wedstrijdjes, om ter snelst, om ter ....). Zorg ervoor dat iedereen eens kan winnen!
- Geen lange wachtrijen (organisatie, vb. naar 2 doelen werken)
- Zorg ervoor dat het materiaal klaar staat vooraleer de training begint
- Huiswerk: geef duiveltjes een (leuke) opdracht mee naar huist zodat zij ook naast de training met de bal bezig zijn



## JEUGDBELEIDSPLAN 2020 - 2022 "ONZE VOETBALVISIE" TECHNISCH & TACTISCH BELEID

### 5. BESLUIT

Met deze "**Jeugd voetbalvisie 2020 – 2022**" wordt de clubverantwoordelijken, de jeugdopleiders, de ouders, de spelers en andere betrokkenen een instrument aangereikt met de bedoeling om:

- enerzijds gebruikt te worden in de uitoefening van de taak op het vlak van voetbalopleiding
- anderzijds de manier te begrijpen en te respecteren waarop binnen de club met de jeugdspelers wordt omgegaan.

Het is een instrument dat kan en moet evolueren op basis van nieuwe inzichten, nieuwe richtlijnen, nieuwe spelregels, ... komende van zowel derden (voetbalinstanties, ...) als komende van verantwoordelijke binnen de club.

VSV Gent jeugdbestuur.