



JEUGDOPLEIDINGSPLAN 2019 - 2020



Inhoudsopgave

1. Goedkeuring	4
2. Voorwoord	5
3. Missie en visie	6
4. Doelstellingen JOP	6
5. KBVB-opleidingsvisie als raamwerk	7
5.1. Fun-aspect	8
5.2. Formation-aspect	9
5.3. Zonevoetbal als filosofie	10
5.3.1. Definitie	10
5.3.2. Zoneprincipes	10
5.3.3. Veldbezetting	12
5.3.4. Waarom 1-4-3-3 bij de jeugd?	13
5.3.5. Besluit Zonefilosofie	13
5.4. Het Leerplan	14
5.4.1. Voetbalontwikkelingsmodel	14
5.4.2. Technisch-Tactische doelen	15
5.4.3. Mentale doelen	15
5.4.4. Fysieke doelen.....	15
5.5. Wedstrijd- en Tussenvormen	16
5.6. De speler staat centraal	17
6. Structuur SK Bellem.....	19
6.1. sportieve cel jeugd organigram	19
6.2. Trainersoverzicht.....	20
6.3. TVJO	20
6.4 jeugdmanager.....	21
6.5 Deelcoördinator	21
6.6 De trainers binnen SK Bellem	22
7. Specifieke accenten bij SK BELLEM.....	23

7.1. Ambitie.....	23
7.2. Indelen spelersgroep	23
7.3. Opwarming	23
7.4. Voetbalhuiswerk	24
7.5. Trainersvergaderingen	24
7.6. Trainersstick	25
7.7. Bijscholingen	25
7.8. Coaching	25
7.8.1. Vocabularium.....	26
7.8.2. Wedstrijd coaching	28
Voorbeeldopwarming	30
7.9. Evalueren	33
8. Beloften	33
9. Opleidingskader per categorie	33
9.1. U6 en U7	33
9.2. U8 en U9	34
9.3. U10 en U11	36
9.4. U12 en U13	37
9.5. U15	38
9.6. U17	40
9.2. Doelmannen	41
10. dankwoord	42

1. Goedkeuring

Het Jeugdopleidingsplan 2019-2020 werd goedgekeurd door het Jeugdbestuur op en bevestigd door het Hoofdbestuur op .

Annabel De Cramer, Voorzitter Jeugdvoorzitter

Christophe Van Pottelsberghe, jeugdmanager en postformatie

2. Voorwoord van de TVJO

Als TVJO wens ik met plezier even mijn visie op het jeugdvoetbal bij SK Bellem toe te lichten. Na een aantal jaren als eerste en 2de trainer aan de slag te zijn geweest, speelde ik al een tijdje met de gedachte om terug te keren naar mijn grote voetballiefde ... de jeugdopleiding. In de vorige seizoenen heb ik getracht de eerste lijnen van mijn visie uit te tekenen. Dit ging natuurlijk met vallen en opstaan en zoals elke visie botste die ook met de invalshoeken die sommige ouders voor ogen hadden. Ik blijf erbij dat naast de fun er ook moet geïnvesteerd worden in kwaliteit. Laten we ook eerlijk zijn ook binnen elke leeftijdsgroep is het dikwijls hinkelen op twee gedachten ...

Versta mij niet verkeerd, de eerste gedachte blijft ook de hoofdgedachte “voetbalplezier!!” Toch denk ik dat de meeste ouders ook open staan voor het verbeteren van de begeleiding en het uitbouwen van een visie. Daarbij mogen de ouders vooral niet uit het oog verliezen dat voetbal een competitiesport wordt éénmaal de leeftijd van de U15 bereikt wordt. Vandaar dat de strategie al vanaf de U6 volledig zal gericht zijn op hoe we uiteindelijk bij de U15 willen gaan spelen. Het is aan de trainers, in samenwerking met het jeugdbestuur en mezelf om in de periode van U6 tot U13 de talenten van de spelers te detecteren en die ook uit te bouwen naar de toekomst toe. Bij de U15 zou iedere speler een duidelijk profiel moeten hebben en voor een 3-tal posities in het elftal moeten kunnen in aanmerking komen.

Ondertussen begin ik bij SKB aan mijn 4de seizoen en zie ik in alle geledingen progressie. We hebben heel wat gediplomeerde trainers en de sportieve jeugdcel werd in het leven geroepen om via de jeugdmanager, jeugdbestuur en coördinatoren dit seizoen de kwaliteit en de aanspreekbaarheid verder te optimaliseren. Voor het eerst stromen ook jeugdspelers door naar de kern en hebben we samen met hen de bedoeling om SKB de komende 5 jaar te injecteren met spelers uit eigen opleiding.

Zelf hoop ik dat we tegen 2020 uit de huidige lichten enkele spelers speelklaar kunnen krijgen voor ons eigen FANION-team! Als we dit kunnen combineren met een sterke opleiding hoop ik ook ten stelligste dat ouders hun kinderen ook bij SK Bellem laten groeien als voetballer. Ik raad iedereen aan om bij een vertrek naar een “hogere” club dan ook eens goed na te denken over de situaties! Mijn drijfveer is dat men dat enkel doet als men er zeker van is dat zoon –of dochterlief beter is dan de spelers die nu al bij die ploegen vertoeven. In elk ander geval zijn er enkel verliezers!

Ik wens iedereen veel voetbalgenot, een goede gezondheid en een succesvol seizoen toe!

Sportieve groeten.

Jeroen Van Ooteghem

TVJO – coördinator U6 – U9

3. Missie en visie

SK Bellem beschikt voor zijn geheel als club over een 'mission statement', inclusief doelstellingen op korte en lange termijn (zie visies voor onderbouw / middenbouw / bovenbouw en postformatie). Uit deze algemene tekst rond missie en visie distilleren we de volgende aspecten die belangrijk zijn voor het voetbaltechnisch verhaal:

- Missie:

- o SK Bellem wil een lokaal verankerde en inspirerende vereniging zijn die zich ontwikkelt in de provinciale reeksen.
- o SK Bellem stelt de jeugdopleiding centraal en wil dit jeugdig karakter in alle geledingen integreren.

- Visie:

- o De voetbaltechnische opleiding vindt plaats in een kindvriendelijke omgeving vol met educatieve en sociale waarden.
- o SK Bellem draagt kwaliteit hoog in het vaandel. SK Bellem tracht op elk moment, in alle geledingen van de club, continu verbeteringen aan te brengen.
- o SK Bellem tracht gedurende de hele jeugdopleiding kwaliteit en plezier in het spel te garanderen. Naarmate de opleiding vordert, wordt de competitiecomponent echter steeds belangrijker met het oog op de doorstroming naar de senioren.

- Doelstellingen:

- o Kwaliteit continu en overal verhogen, maar vooral het voetbaltechnische.
- o Elke speler plezier laten behouden in het voetbalspel.
- o Elk seizoen gemiddeld minstens 2 jeugdspelers laten doorstromen naar de A-kern (1e ploegen en reserven).
- o Op elke mogelijke leeftijd jeugd ploegen in de hoogst mogelijke gewestelijke reeks laten aantreden.

SK Bellem wil de kwaliteit van zijn jeugdopleiding significant verbeteren. Dit jeugdopleidingsplan (hierna 'JOP' genoemd) is een belangrijk middel om bovenstaande doelstellingen te bereiken. De operationele doelstellingen van dit plan zijn de volgende:

4. Doelstellingen JOP

Als voornaamste doelstellingen van ons jeugdbeleidsplan schuiven we naar voor: - We streven een verbetering van het individuele en collectieve spelpeil na, alsook een maximale spelvreugde bij alle jeugdspelers. - Een kind moet met plezier komen voetballen: 'fun staat centraal' en 'al spelend leren'. Dit is een doelstelling op zich voor elke trainer. - Sportieve opleiding moet aangepast zijn aan het niveau en de leeftijd van de speler. - "De opleidingsvisie van de KBVB" vormt het raamwerk voor dit plan. - Dit plan mag geen 'papieren' plan blijven. We besteden daarom bijzondere aandacht aan de implementatie van dit plan in de praktijk. - Prestaties zijn ondergeschikt aan het opleiden. Winnen is niet belangrijk, spelen met de inzet om te winnen is dat wél. - Het uitgangspunt voor het spelen van wedstrijden is: verzorgd en opbouwend voetbal, uitgaande van de eigen kwaliteiten op basis van technische vaardigheden. - De spelers moeten zich kunnen ontwikkelen tot zo veelzijdig mogelijke voetballers. Dit kan slechts als de spelers niet steeds op dezelfde positie spelen.

5. KBVB-opleidingsvisie als raamwerk

De afgelopen 25 jaar heeft het Belgische jeugdvoetbal reuzenstappen vooruitgezet. In 1993 speelden 9-jarige voetballertjes met 22 op een veel te groot terrein. Sindsdien werden drastische maatregelen getroffen om de kwaliteit van het Belgische jeugdvoetbal te verhogen. In 1999 werd het 5v5-voetbal geïntroduceerd en niet veel later (2002) kwam daar het 8v8-voetbal bij. Het jeugdvoetbal evolueert in gunstige zin: we spelen langer op korte ruimte en we hanteren spelregels die de kinderen begrijpen. Anno 2014 komen daar nog extra dimensies bij (o.a. 2v2 voetbal bij U6 en 8v8-voetbal t.e.m. U13 i.p.v. U11) en vanaf 2018 spelen de U7 3v3. Naast deze sportief-organisatorische aanpassingen ontwikkelde de KBVB ook een opleidingsvisie. Deze visie zal een rode draad vormen binnen de SK Bellem-opleidingsvisie. We raden iedereen aan om de KBVB-visie grondig te bestuderen (zelfstudie, via trainerscursussen, discussies met collegatrainers, ...), maar we vatten hierbij de grote lijnen van deze visie alvast samen. Telkens zullen we ook de specifieke toepassing voor onze club toelichten.



De KBVB-opleidingsvisie slaat de spreekwoordelijke brug tussen de jonge voetballer en de volwassen speler. Die brug rust op 2 belangrijke pijlers: FUN & FORMATION. De brug zelf is opgebouwd uit 4 lagen die moeten garanderen dat de jonge voetballer gevormd wordt: de zonefilosofie, het leerplan, de wedstrijd- en tussenvormen, en de speler die centraal staat.

5.1. Fun-aspect KBVB OPLEIDINGSVISIE

Voetballen moet 'plezant' zijn, daarom is FUN de eerste pijler van de opleidingsvisie van de KBVB. Altijd en overall moet het streefdoel zijn om leuke leermomenten aan te bieden: van trainingsplezier tot competitieplezier. Om dit te verzekeren zijn er 6 basisregels.

Iedere speler:

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

SK Bellem OPLEIDINGSVISIE en VERDUIDELIJKING

We wensen graag extra nadruk te leggen op de laatste drie basisregels. 'Vrij spelen' betekent dat een jonge speler vooral zelf zijn beslissingen moet nemen. Een jonge voetballer moet zelf ontdekken en fouten kunnen maken. Hij of zij is geen telegeleid voorwerp dat bestuurd moet worden door commentaren van buitenaf. Tijdens de actie beslist de speler zelf. Na een actie of een wedstrijd is er voldoende tijd om bij te sturen (door de trainer). Ouders beperken zich tot hun steunende functie (supporter).

5.2. Formation-aspect KBVB OPLEIDINGSVISIE

De tweede pijler waarop gesteund wordt in de KBVB-opleidingsvisie is het FORMATION-aspect. Formation heeft hierbij een dubbele betekenis.

1) Procesgericht leren

De uitgangspunten van een doelgericht opleidingsproces zijn:

o Gerichtheid naar het einddoel

a) Einddoelstellingen bepalen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak.

o Wedstrijdgerichtheid

a) Aan het einde van de opleiding moet de speler in een wedstrijd kunnen presteren

b) Wet van de transfer (zie verder)

o Methodische opbouw

a) Wet van de geleidelijkheid (zie verder)

b) Wet van de herhaling (zie verder)

o Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau

(Tussen)Doelstellingen bepalen per ontwikkelingsfase

a) EXPLORATIE (5 – 7 jaar) o Balgewenning

b) INDIVIDUELE-opleiding (7 – 17 jaar)

o Basistechnieken en basistactieken - = BASICS o Het functioneren in ploegverband - = TEAMTACTICS

c) VERVOLMAKING (17 – 21 jaar)

o Integratie in volwassenenvoetbal

2) Opvoeden De jeugdspeler:

o verwerft waarden (respect voor anderen, zichzelf en materiaal) o leert 'neen' zeggen tegen corruptie, drugs, racisme en geweld

o speelt met de inzet om te winnen, maar leert verliezen

o leert spelregels naleven (fair play) o leert leefregels (=discipline in groep) en verwerft zelfdiscipline

o werkt samen en leert sociale competenties

5.3. Zonevoetbal als filosofie

KBVB OPLEIDINGSVISIE

- Zonevoetbal staat recht tegenover individuele mandekking
- Zonevoetbal is een spelconcept en geen spelsysteem
- Zonevoetbal omvat principes in balbezit én balverlies
- Uit de zoneprincipes worden nadien team tactieken afgeleid, waarvan er al een aantal in 5v5 en 8v8 aangeleerd worden

5.3.1. Definitie

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

- 1 geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten
- Evenwichtige verdeling en beperking van de fysieke inspanningen
- Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid
- Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd

5.3.2 Zoneprincipes

- Balbezit

- * De eigen speelruimte vergroten
- * Aanspelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
- * Aanspelbaar worden door bewegingen zonder bal: vrijlopen, kruisbewegingen, inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
- * Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
- * De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balrecuperatie
- * Steeds doelpoging proberen ondernemen bij werkelijke doelkans (shot, kop, ...)
- * Steeds het moment van balverlies voorzien: defensieve T van 3, 4, 5 spelers vormen en behouden

- Balverlies

a) Een defensief compact blok oprichten

- * Individuele pressing door speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
- * Dekking door dichtstbijzijnde medespeler(s)
- * De andere spelers vormen een compact blok binnen de zone bal-doel

- * 10-15m afstand tussen spelers
- * Spelers kruisen niet
- * Geen systematisch en bewust offside
- * Dekking door doelman

b) Het blok glijdt en kantelt zo snel mogelijk (in functie van de bal)

c) Kenmerken van een efficiënt blok

- * Aanpassen aan de bestaande weerstand
- * Het beheersen van de waarheidszone
- * Voldoende spelers in het centrum
- * Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op zijn rechtstreekse concurrent
- * Het afsluiten van de directe speelhoeken
- * Verticale en diagonale passing beletten
- * Voorzet beletten en collectieve pressing

* Wanneer?

- o Bal tussen het blok en de zijlijn
- o Meerderheidssituatie o Moeilijke bal en zwakke tegenspeler

* Waar?

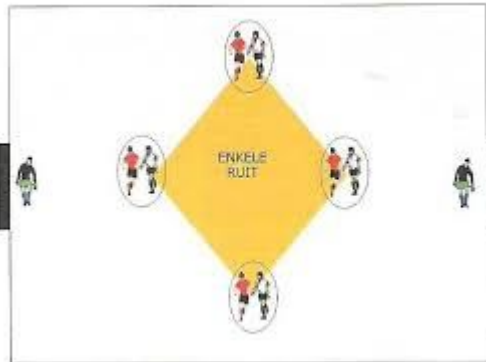
- o Zone net voor of achter de middenlijn

* Hoe?

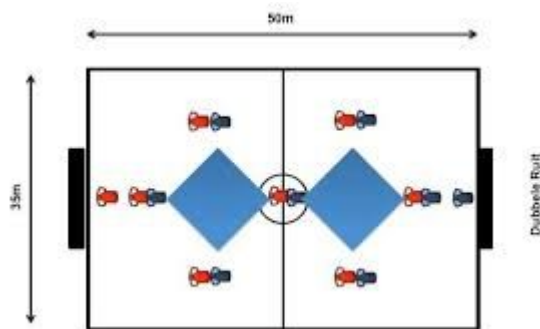
- o Verdedigende middenvelder (6 of 8) geeft startsignaal
- o Sluiten van de speelhoeken o Geen speelruimte voor de tegenpartij
- o Zich niet individueel laten uitschakelen

5.3.3 Veldbezetting

- U8 – U9: K+4 / K+4 (ruitformatie)

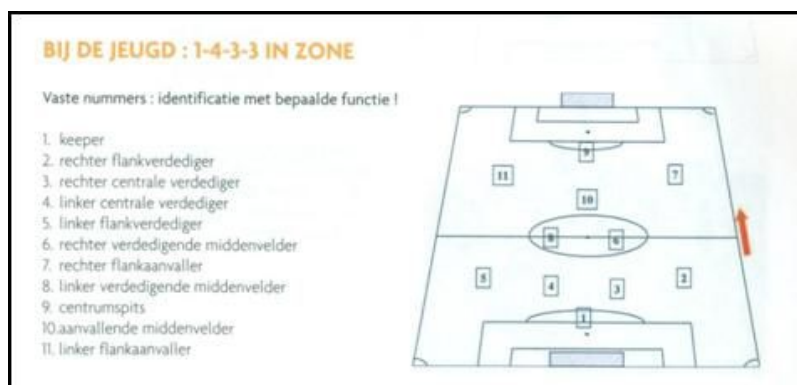


- U10 – U13: K+7 / K+7 (dubbele ruit)



bij deze formatie wordt in de visietekst ook nog een volledig uitgewerkte alternatieve speelwijze aangeboden. De coach kan zo eventueel aanpassen ifv de aard van zijn spelerskern (voorkeur blijft dubbele ruit!)

- U15 – U21: 1-4-3-3



OPLEIDINGSVISIE en VERDUIDELIJKING

- Van de U8 t.e.m. U12 wordt er soms van het ruit- /dubbele-ruitsysteem afgeweken.
- Bij de U13 is het meer toegelaten om van de dubbele ruit af te wijken om de overgang naar 11v11 voetbal te faciliteren.
- De nadelen van een dubbele ruit zijn de beperkte mogelijkheden om in (B-) de balbezitter dubbel te dekken (onderlinge dekking in paren van 2) en het feit dat flankaanvallers te vaak met de rug naar de goal staan.
- Bij U15 t.e.m. U21 is 1-4-3-3 het preferente model, maar aanpassingen in de loop van de wedstrijd zijn toegelaten. Het moet wel gaan om een zogenaamde 'positieve' aanpassing: alsnog een wedstrijd willen winnen, gezien de opleidingswaarde. Een 'negatieve' aanpassing (extra verdedigers om een voorsprong te behouden) is niet toegelaten.

5.3.4 Waarom 1-4-3-3 bij de jeugd?

- Een maximaal aantal mogelijkheden voor het driehoek spel
- Efficiënte bezetting van de te bespelen (B+) en te verdedigen (B-) ruimte

- Verdediging met 4 i.p.v. met 3:

- o Gemakkelijker verdedigen van de breedte van het terrein
- o Tegen 3 aanvallers nog 1 speler over
- o Uitverdedigen en inschuiven mogelijk door alle 4 verdedigers
 - verbeteren van opbouwende kwaliteiten
 - Verbeteren van de onderlinge coaching wanneer ze geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders

- Middenveld met 3 centrale middenvelders in driehoek opgesteld:

- o Terug spelverdeler(s) opleiden
- o Stimuleren van inschuiven en taakovername

- 3 aanvallers:

- o Creëren van meer aanspeelpunten vooraan in de voet
- o Stimuleren van de buitenspelers om te durven dribbelen
- o Opleiden van diepe spits als targetman
- o Aanmoedigen om voetbaloplossingen te vinden doordat er voor iedere aanvaller minder ruimte is

5.4. Het Leerplan:

Leren is:

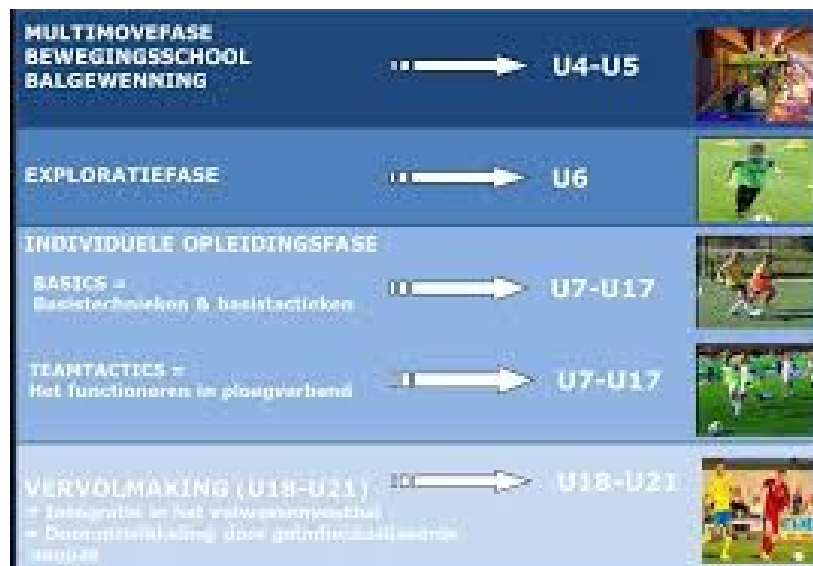
- Een continu proces met ontwikkelingsdoelen die ontwikkelingslijnen vormen: van ... via ... naar...
- Cumulatief waarbij de al verworven vaardigheden de basis voor de nieuw aan te leren vaardigheden vormen.

5.4.1 Voetbalontwikkelingsmodel

Het voetbalontwikkelingsmodel (VOM):

- Het VOM is gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van "balsporten".
- Het voetbalontwikkelingsmodel omvat 4 hoofdfasen met een vloeiende overgang van de ene fase naar de andere.
- De voetballeeftijd is hierbij de leidraad, maar er zijn grote individuele verschillen per leeftijd in de verschillende ontwikkelingsdomeinen mogelijk (vb. fysieke achterstand t.o.v. mentale voorsprong tijdens de puberteit)
- De jeugdopleider kiest op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak leerdoelen en –inhouden in functie van de ontwikkelingsfase waarin de groep zich bevindt. - De huidige spelvormen 5v5, 8v8 en 11v11 zijn afgeleid van het voetbalontwikkelingsmodel.

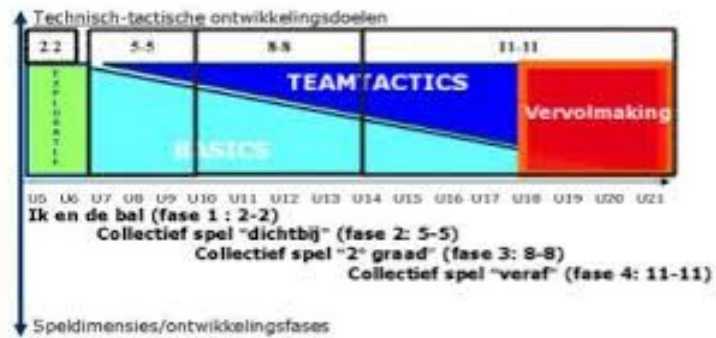
Er zijn 5 hoofdfasen:



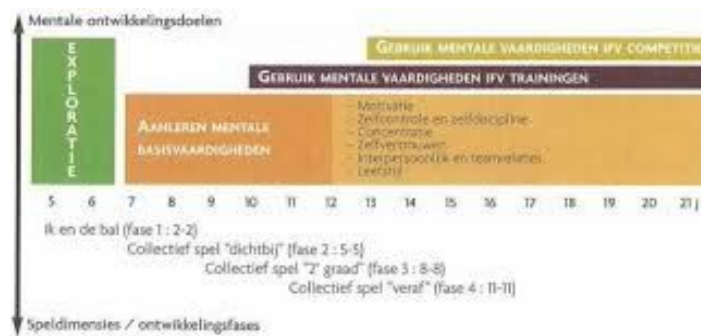
Er zijn 3 soorten ontwikkelingsdoelen:

- Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen
- Mentale ontwikkelingsdoelen
- Fysieke ontwikkelingsdoelen

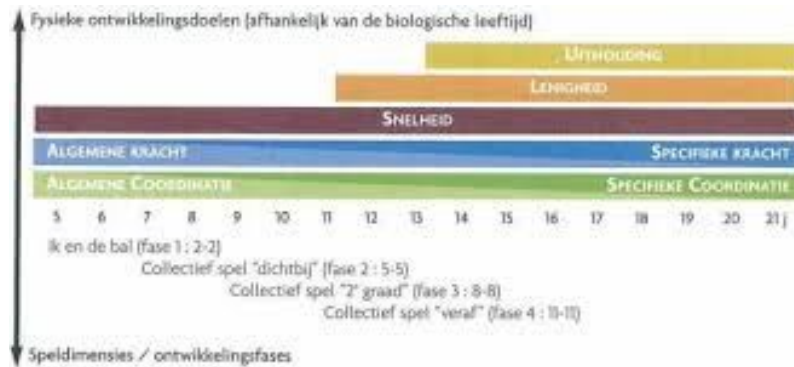
5.4.2 Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen



5.4.3 Mentale doelen



5.4.4 Fysieke doelen



5.5. Wedstrijd- en Tussenvormen

KBVB OPLEIDINGSVISIE

- Wet van de Transfer

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

- Trainen via wedstrijdvormen

- Wet van de Geleidelijkheid

o Vb. een richtlijn in een match niet kunnen uitvoeren want te complex

- Trainen via een minder complexe wedstrijdvorm

o Vb. soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op een juiste uitvoering

- Wet van de Herhaling

o Een speler moet vaak geconfronteerd worden met de doelstellingen

- Trainen via wedstrijdvormen

o Soms komt een vaardigheid te weinig aan bod in een wedstrijdvorm

- Trainen via tussenvorm

- Definitie Wedstrijdvorm (regel van 6!)

- 1) Afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn
- 2) 1 bal
- 3) Speler(s) bij ploeg in balbezit
- 4) Speler(s) bij ploeg niet in balbezit
- 5) Minstens 1 keeper in een groot centraal doel (zie figuur onder)
- 6) Echte wedstrijdreglementen

- Tussenvormen

o Alle trainingsvormen waar 1 of meerdere elementen uit de '6 regels' van de definitie van een wedstrijdvorm ontbreken.

o Voorbeelden:

- 1) Positiespelen en spelvormen
- 2) Afwerkingsoefeningen
- 3) Technische oefeningen
- 4) Collectieve looppatronen

- Trainingsopbouw van een trainingssessie



- Besluit

Wedstrijd- en tussenvormen

o Iedere tussenvorm is een volwaardige oefenvorm.

o Het aanbieden van een wedstrijdvorm onmiddellijk na de opwarming en juist voor de cooling-down is binnen de methode een absolute must.

o Een 3e, 4e wedstrijdvorm wordt, indien mogelijk, tussenin aangeboden maar is afhankelijk van de beschikbare tijdsduur van de training en van het leerproces van de spelers. Enkel de definitie van een wedstrijdvorm willen we enigszins nuanceren:

- Hoe jonger de speler, hoe meer dat een wedstrijdvorm door een spelvorm mag vervangen worden.
- Bij oudere jeugdspelers mogen extra's (bovenop de wedstrijdreglementen) worden ingepast (aantal keer de bal raken, enz.).

5.6. De speler staat centraal

De speler-gerichte vereniging:

- Iedere speler voelt zich 'goed' in de club.
- Iedere speler wordt op kwalitatief hoogstaande wijze begeleid.
- Iedere speler traint met de best mogelijke materiële omstandigheden (terreinen, kleedkamers, ballen, ...).
- Iedere speler moet zich kunnen identificeren met zijn club.

De club biedt een krachtige leeromgeving:

- Een leerklimaat dat inspireert en stimuleert.
- Er is interactie tussen jeugdopleider en speler.
- De taken en spelsituaties zijn wedstrijdgericht.
- De speler krijgt de kans om spelproblemen zelf op te lossen.
- De leeromgeving is verantwoordelijk voor de leerresultaten.

De club zorgt voor een kwalitatieve evaluatie:

- De jeugdopleider gaat na of iedere speler zich in functie van zijn eigen mogelijkheden ontwikkelt.
- De jeugdopleider evalueert in functie van de doelstellingen van het leerplan
- De jeugdopleider geeft feedback aan de speler over wat hij kan, wat hij nog niet kan en hoe hij kan leren uit zijn fouten.
- Een evaluatie leidt bij de jeugdspeler tot reflectie en tot zelfevaluatie.

De sportieve organisatie rond het JOP moet verzekeren dat de mooie woorden op papier ook in de praktijk tot uiting worden gebracht.

6. Structuur van SK Bellem

6.1 sportieve cel



ANNABEL DE CRAMER JEUGDVOORZITTER PR & SPONSORING EVENEMENTEN JEUGDKAMPEN	JEAN-MARC COLON REFEREE AMBASSADOR PR & SPONSORING MATERIAAL ONDERHOUD & BEHEER ONTVANGST	CHRISTOPHE VAN POTTELSBERGHE JEUGDMANAGER POSTFORMATIE
--	---	---

JEROEN VAN OOTEGHEM TVJO POSTFORMATIE COÖRDINATOREN
--

U6 – U9	U10 – U13	U15 – U17
CHRISTOPHE VAN POTTELSBERGHE	PATRIEK VAN HEIRZEELE	RUDY LIEVENS
JELLE TILLIEU	GERT HEYMANS	GEERT MARTENS
JEROEN VAN OOTEGHEM	THOMAS VAN HEUVERSWIJN	

MARIJKE LOOTENS GC – ADMINISTRATIE - ONTVANGST

6.2 De trainers in 2019 – 2020

	Team	COACH	DIPLOMA
1	U6	Rudy Vervaet	Geen
2	U7	Kirsten De Smet	Geen
3	U8	Luc Van Hee	UEFA A
4	U8	Victor Janzen	Geen
5	U9	Mathias Van Daele	pedagogisch diploma
6	U9	Lander Van Ooteghem	Geen
7	U10	Petrus Wylin	UEFA C
8	U11	Gert Heymans	UEFA C
9	U11	Jonas Van den Bossche	UEFA C
10	U12	Arnout Corveleyn	Trainer B + leraar LO
11	U13	Maxim Rogge	Geen
12	U15	Jonas Van Wonterghem	Trainer B
13	U15	Alex De Neef	Geen
14	U17	Enrico Goedertier	Geen
15	U21	Jens Masscho	Trainer B
16	VLINDER	Gianni Sagaert	Geen
17	VLINDER	Robin Buysse	Geen
18	VLINDER + TVJO	Jeroen Van Ooteghem	UEFA C + pedagogisch diploma

6.3 De TVJO : Jeroen Van Ooteghem (UEFA C)

De Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding (TVJO) ...:

- ... is de afgevaardigde van het jeugdbestuur en heeft de voetbaltechnische leiding van de JO in handen.
- ... heeft een UEFA-C diploma met geldige licentie. (+ intentie verdere diploma's te behalen)
- ... draagt de eindverantwoordelijkheid over de JO.
- ... staat aan het hoofd van de deelcoördinatoren.
- ... zit periodiek samen met de deelcoördinatoren.
- ... waakt over de uitvoering van het JOP.
- ... evalueert – samen met de deelcoördinatoren – de trainers tijdens het seizoen. - ... evalueert – samen met de deelcoördinatoren – de spelers tijdens het seizoen.
- ... heeft in principe geen organisatorische zorgen, aangezien de jeugdcoördinator deze taken op zich neemt.
- ... is verantwoordelijk voor de interne scouting binnen de categorieën U8 t.e.m. U17 met het oog op de latere doorstroming naar A- en beloftenelftal. (Talent detectie).

6.4 De jeugdmanager : Christophe Van Pottelsberghe

De jeugdmanager waakt over de werking van de TVJO, deelcoördinatoren en het jeugdbestuur. Hij is de rechtstreekse contactpersoon samen met de GC (Marijke Lootens) en de link naar het hoofdbestuur

6.5 De deelcoördinator

De deelcoördinator ...:

- ... is de afgevaardigde van het jeugdbestuur en heeft de organisatorische leiding van de JO in handen.
- ...superviseert, organiseert en zorgt voor continuïteit van U7 t.e.m. U17 samen met de andere deelcoördinatoren.
- ...heeft vooral organisatorische, sociale en managementvaardigheden
- ...ondersteunt de Sportief Verantwoordelijke, de TVJO, en de andere deelcoördinatoren in hun werking.
- ...is lid van het 'dagelijks sportief bestuur'.
- ...zit periodiek samen voor overleg met de TVJO en de andere deelcoördinatoren.
- ...is in principe steeds aanwezig op jeugd trainingsdagen (t.e.m. U17).
- ...begeleidt de trainers i.v.m. hun opleidingsbehoeften.
- ...woont 3 maal per jaar de vergaderingen bij (voor de seizoenstart, in december en in april)
- ...is het aanspreekpunt m.b.t. nood aan en aanschaf van trainingsmateriaal en wedstrijduitrustingen.
- ...treedt op als bemiddelaar bij knelpunten tussen trainers en/of spelers- ...staat in contact met de ouders van de jeugdspelers.

6.6 De trainers

Een trainer ... :

- ... is voor minstens 1 jaar en voor maximum 3 jaar verantwoordelijk voor de opleiding van een bepaalde ploeg in een leeftijdsgroep.
- ... streeft ernaar om minstens een getuigschrift C te behalen.
- ... heeft een diploma naargelang het niveau en de moeilijkheidsgraad die hij coacht
- ... engageert zich om een heel voetbalseizoen 2 trainingen per week te leiden plus de weekendwedstrijd en tornooien. Belangrijk: wanneer de trainer niet beschikbaar is, is hij zélf verantwoordelijk om een vervanger te zoeken (via de). De trainer schuift deze verantwoordelijkheid niet zomaar door naar de TVJO.
- ... beheert de administratie van zijn team in het PTO-bestand
- ... kent de inhoud van het JOP en kan deze toepassen in de praktijk.
- ... zit aan het begin van een periode (6-tal weken) samen met zijn deelcoördinator om de trainingen van deze periode te doorlopen. Dit is een moment om raad te vragen. Het is de bedoeling dat de deelcoördinator zo de ontwikkeling van de ploeg mee kan opvolgen.
- ... bereidt zeker de thematraining voor op papier.
- ... bereidt elke wedstrijd voor. - ... stelt trainingen op volgens de MIM-methode (wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm).
- ... leert zijn spelers het zonevoetbal aan.
- ... is verantwoordelijk voor de opstelling van zijn ploeg tijdens de wedstrijd.
- ... verwittigt zijn spelers over deelname aan een wedstrijd
- ... laat bij iedere wedstrijd iedereen minstens 50% van de speeltijd spelen.
- ... laat iedere speler per wedstrijd minstens op 2 posities spelen (t.e.m. U13).
- ... is verantwoordelijk voor het materiaal dat hem ter beschikking wordt gesteld.
- ... is een rolmodel voor zijn jeugdspelers en is een voorbeeld i.v.m. fair play, beleefdheid en respect voor scheidsrechters en tegenstanders. Op een voetbalveld wordt niet gerookt. - ... moet problemen
 - afhankelijk van de aard en de ernst
 - melden aan deelcoördinator of TVJO.
- ... is op zoveel mogelijk trainersvergaderingen aanwezig.
- ... besteedt bij iedere speler evenveel aandacht aan zijn individuele ontwikkeling zodat de speler het hoogst mogelijke niveau bereikt.

- ... moedigt zijn spelers aan om te winnen (de inzet), maar coacht nooit ten nadele van de

7. Specifieke accenten

7.1. Ambitie

SK Bellem heeft de ambitie om in elke leeftijdscategorie tot en met U17 met minstens één ploeg aan te treden, gekozen in het niveau dat het dichtst de grootste gemene deler van de groep benadert, zodat we elke voetballer op zijn niveau kunnen opleiden. Om de kwaliteit van onze opleiding zo hoog mogelijk te trekken legt onze club enkele specifieke accenten. De algemene principes staan uitgeschreven in dit JOP.

7.2. Indelen spelersgroep

Opdat iedereen op zijn niveau zou kunnen spelen, is het van groot belang dat de spelersgroepen evenwichtig worden ingedeeld. We vertrekken daarom vanuit de volgende principes:

- De trainers, TVJO en deelcoördinator staan in voor de indeling van de spelersgroepen. Ouders mengen zich niet.
- De indeling moet voor einde augustus (start competitie) plaatsvinden, maar het is gedurende het seizoen steeds mogelijk om de indelingen aan te passen.
- U6: geen verschillende ploegen. Alle spelers maken deel uit van één enkele spelerskern.
- U7: geen verschillende ploegen. Alle spelers maken deel uit van één enkele spelerskern
- U8: na overleg met de beide trainers werd besloten twee homogene ploegjes te maken. De kwaliteit is vrij egaal en er is nog enorm veel werk. De spelers trainen samen met beide trainers en worden enkel voor de wedstrijden opgesplitst. De bedoeling is na nieuwjaar dan wel naar niveaugroepen te gaan en ze dan ook op verschillende niveau's te laten aantreden
- U9: na overleg werden de spelers verdeeld in 2 niveaugroepen van ongeveer 9 spelers, de spelers krijgen wel training van de beide trainers voor de wedstrijden gaan de spelers in 2 groepen elk met hun vaste trainer
- U10 : voorlopig één team ondanks het groot aantal bijkomende spelers; de noodzaak komt naar een afdoende oplossing te zoeken. Het niveau van $\frac{3}{4}$ van de spelers is vrij goed
- U11 : Twee homogene groepen die elk met hun trainer proberen evolutie te maken: na de evaluaties bekijken of we een niveau hoger kunnen met één of beide ploegen
- U12 : 1 vrij sterk team → doorschuiven kan zowel naar U11, liefst naar U13 bij een teveel aan spelers op weekendbasis
- U13 : 1 middelmatig team, doorschuiven enkel naar boven toe
- U15 : twee teams, trainers verdelen ze samen op basis van kwaliteit en positie
- U17 : 1 degelijk team

7.3. Opwarming

De opwarming is een essentieel onderdeel van de opbouw van een training of een wedstrijdvoorbereiding. Het is belangrijk om een onderscheid te maken wat betreft de leeftijdsgroepen.

- U6 t.e.m. U12:

o De focus ligt op techniektraining; elke opwarming moet met de bal gebeuren.

o Het losmaken van spieren en gewrichten kan men tijdens de techniektraining inwerken.

- U13 t.e.m. U17:

- o Onze voetballers komen nu aan hun groeispurt. Het lichaam van een puber is gevoeliger voor blessures.
- o De focus ligt daarom vooreerst op het losmaken van spieren en gewrichten. Het gebruik van een bal tijdens deze oefeningen kan en mag.
- o Een voorbeeld van standaardopwarming kan je verderop terug vinden

7.4. Voetbalhuiswerk

Onze voetballers zijn enkele uren per week actief in clubverband (training of wedstrijden). Om haar spelers zo goed mogelijk op te leiden, tracht de club haar spelers te stimuleren om elke dag met een bal bezig te zijn. De tijd die in clubverband wordt doorgebracht, is te beperkt om tot technisch complete voetballers te komen. Het staat de trainer vrij om de inhoud en de frequentie van de thuisopdrachten te bepalen, mede afhankelijk van zijn spelersgroep. Mogelijke bronnen met filmmateriaal voor voetbalhuiswerk:

- www.voetbalhuiswerk.be

- <http://www.trainingcenter.be/huiswerk.html>

Het doel is ... :

- ... de jeugdspeler meer tijd te laten doorbrengen met een bal
- ... de jeugdspeler frequenter tijd te laten doorbrengen met een bal
- ... technieken aanleren is tijdrovend, maar kan individueel aangeleerd worden
- ... de tijd tijdens de training optimaal te benutten - ... de speler te motiveren om steeds beter te worden

7.5. Trainersvergaderingen

De trainersvergaderingen zijn collectieve vergaderingen tussen:

- Trainers (van U6 t.e.m. U17) - Jeugdcoördinator - TVJO - Graadcoördinatoren De trainersvergaderingen hebben 3x per jaar plaats:

- 1) Voor het seizoen begint (einde juni?). Hier worden de afspraken en accenten voor het nieuwe seizoen gelegd.
- 2) Wanneer het seizoen +/- 40% gevorderd is (november). Een reflectiemoment over het eerste deel van het seizoen. Op dit moment is er nog tijd om eventueel bij te sturen.
- 3) Wanneer het seizoen +/- 80% gevorderd is (einde maart). Een reflectiemoment over het tweede deel van het seizoen.

De trainersvergaderingen hebben als inhoud:

- Een organisatorisch gedeelte (regels, afspraken, ...). (Jeugdcoördinator)
- Een gedeelte m.b.t. de toepassing van het JOP. (TVJO + graadcoördinatoren)
- Naargelang de inspiratie en de nood van het moment kan de sportieve cel (JC, TVJO en GRC) een presentatie geven over een specifiek topic.

7.6. Trainersstick

Elke trainer krijgt bij het begin van het seizoen zijn/haar trainersstick van de TVJO

7.7. Bijscholingen

Via de GC worden de trainers op de hoogte gebracht van eventuele opleidingen. De trainer is vrij deze te volgen

7.8. Coaching

Algemeen Omdat een coach zijn spelers iets wil leren, is het van belang dat hij/zij iets weet van goed en duidelijk onderwijzen. Dit onderwijzen of aanleren speelt een heel belangrijke rol bij de training, maar ook bij de wedstrijden.

Een coach moet erop letten dat:

- Spelers een eigen mening hebben en niet zomaar iets willen aannemen; ze moeten overtuigd worden.
- Hij/zij rustig, kort en goed uitlegt waarom iets gedaan moet worden.
- Elke leeftijd andere mogelijkheden en onmogelijkheden geeft.
- Ieder persoon en iedere groep een eigen beginniveau heeft.
- Hij/zij goed organiseert.
- Hij/zij niet teveel tegelijk wil verbeteren.
- Herhalingen nodig zijn en voorbeelden nuttig.
- Beloning doorgaans beter werkt dan straf. Om de kans te vergroten dat spelers echt luisteren en raad willen opvolgen, is het van belang een goede relatie op te bouwen met de spelers. Daarbij is onder meer aan de orde dat:
 - Elke speler uniek is; een coach moet naar hem luisteren. Wanneer men een speler beter kent, kan dit helpen.
 - Elke speler gerespecteerd en gewaardeerd wordt.
 - Elke speler beschermd wordt tegen kritiek van de (mede)spelers en anderen.
 - Elke speler gestimuleerd wordt tot meedenken.
- De coach het vertrouwen van de spelers moet verdienen. Voetbal is een ploegsport, echter ... de elf beste spelers van het land vormen niet noodzakelijk het beste elftal. Inzet, zin voor samenspel, doorzettingsvermogen zijn slechts enkele facetten die een ploeg kwalitatief groot maken en onderscheiden. Communicatie en het coachen van medespelers bezorgen het ploegspel zeker een meerwaarde. Het onderling coachen moet kort en krachtig zijn. Enkele woorden kunnen volstaan. Belangrijk is uiteraard dat alle spelers dezelfde voetbaltaal spreken. De rode draad doorheen de opleidingsfilosofie van het zonevoetbal is:

- **COACHEN**: richtlijnen geven aan medespelers.

- **COACHBAAR ZIJN**: richtlijnen van medespelers (of trainer) begrijpen en accepteren. Iedere trainer, speler, coördinator moet dezelfde coaching taal gebruiken. Met andere woorden: al onze spelers moeten na hun opleiding (die in principe afgesloten wordt na de periode als U17) maximaal in staat zijn het coaching lexicon te begrijpen en te gebruiken.

7.8.1. Vocabularium

COACHING VOCABULARIUM

Het is algemeen bekend dat Belgische voetballers geen echte "SPREKERS" zijn op het veld, zowel op de training als tijdens de wedstrijd.

Een fenomeen waar bijvoorbeeld de Nederlanders geen probleem mee hebben.

Het is echter onontbeerlijk om op het veld over een leidersstijl te kunnen beschikken, die qua coaching het verlengstuk van de trainer is

Het voetbalspel op zich is nu zo geëvolueerd dat het atletisch en technisch allemaal veel scherper en sneller wordt gespeeld.

Een coaching van de spelers onderling dringt zich dan ook op.

TIJD: de aangespeelde speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen; hij kan de bal in elk geval aan-/meenemen.

KAATS: de aangespeelde speler heeft geen mogelijkheden om de bal aan of mee te nemen, maar moet direct kaatsen.

VERLEG: de speler in balbezit (centrale as) moet doorspelen naar de andere zijde dan waar de bal vandaan komt.

ZET VAST:
1. de speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander staat, moet doorlopen tot bij de tegenstander en deze dwingen tot breedtespel of terugspelen.
2. wanneer de mogelijkheid zich voordoet om vooruit te verdedigen, de tegenstrever vast te zetten in de hoek van het terrein en hem door positiekeuze geen aanspeelpunt te geven.

STEUNEN: bij balbezit van een speler dient de speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel ruim achter de bal, zodat de balbezittende speler eventueel terug kan spelen.

VOORUIT: als vanuit de verdediging een bal voorwaarts gespeeld wordt, en men snel kan aan- of bijsluiten (eventueel om de buitenspelval lopen te zetten).

HOU BIJ: de aangespeelde speler moet de bal bij zich houden, ondanks het feit dat hij een tegenstander in zijn rug heeft; hij moet zich sterk maken en de bal afschermen.

LAAT LOPEN of LOPENDE BAL: de aangespeelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij zich sneller om kan draaien en tempo kan maken.

KNIJPEN: wanneer de aanval van de tegenstander over de andere zijkant van het veld wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal zich niet bevindt, schuin naar binnen "knijpen", zodat zij elkaar rugdekking kunnen geven.

DRAAI OPEN: de medespeler krijgt de bal aangespeeld met de rug naar de openliggende ruimte en heeft de tijd voor deze georiënteerde controle.

DOORDEKKEN: wanneer een tegenstander afhaakt, moet de speler die bij hem staat kort blijven volgen.

GEEF: roept de keeper wanneer de bal naar hem moet teruggespeeld worden.

DUEL: roept de keeper wanneer hij niet uitkomt op een hoge bal en de eigen spelers het (lucht)duel moeten aangaan; eventueel gecombineerd met een naam.

VOET: wanneer een speler (spits) afhaakt en in de voet wenst aangespeeld te worden. Afhankelijk van de positie van de tegenstrever wordt hij aangespeeld op rechtersvoet of linksvoet.

SCHUIF DOOR (stapelen): wanneer van achteruit iemand kan doorgeschoven worden naar het middenveld, waardoor de aanspeelmogelijkheden voor de tegenstander beperkt worden.

DIEP: wanneer er ruimte in de rug van de verdediging ligt en er met een diepe bal een speler kan afgezonderd worden voor doel.

1e PAAL – 2e PAAL: wanneer een speler de achterlijn haalt en er een voorzet dient gegeven te worden → naargelang het inkomen in de waarheidszone.

IN DE RUG: de balbezitter wordt aangevallen langs achter.

RUSTIG: wanneer men de neiging heeft om overhaast te willen passen of af te werken, ten koste van de nauwkeurigheid. (vb: de speler gaat, bal aan de voet, alleen op de keeper af zonder druk van de tegenstander.)

1 – 2: wanneer een speler zich aanbiedt voor een 1 – 2 en door deze beweging de balbezitter kan vrijspelen.

LEG AF: voor spelers uit het steunvlak die door een afgelegde bal in een uitstekende schietpositie komen. (vb: geharrewar na een hoekschop.)

GA ALLEEN: wanneer de baldrager door het wegtrekken van tegenstrevers plots ruimte krijgt om alleen op de keeper af te gaan. Ook te gebruiken wanneer de tegenstrever op buitenspel speelt en de baldrager zichzelf kan vrijspelen door de bal over of door de verdediging te spelen.

BINNENKANT + NAAM: wanneer men langs de verkeerde kant staat te dekken. Vooral voor keepers naar hun verdedigers toe.

LINKERVOET: om de verdediger attent te maken op de linksvoetigheid van de tegenstrever.

STAAN: wanneer een centraal verdediger, met zicht op het volledige spel, van mening is dat de lijnverdediging moet blijven staan zodat een tegenstrever in buitenspel loopt.

KORT: wanneer er kort gedekt moet worden (vb: bij een inworp – borst tegen rug van de tegenstrever).

NEEM OVER: wanneer de spitsen van de tegenpartij (of eventueel andere spelers) veel positiewissels doorvoeren en men niet uit de eigen zone wil weggezogen worden.

ZAKKEN + NAAM: wanneer de verdedigers meer steun verwachten van spelers die zich vóór de bal bevinden om zo een numerieke gelijkheid / meerderheid te creëren.

WEG: wanneer er in het eigen strafschopegebied geen voetballistische oplossing voor handen is en het niet wegtrappen van de bal tot een tegendoelpunt kan leiden.

7.8.2 Wedstrijd coaching

U6-U13

Coaching voor de wedstrijd

- U6 en U7

o Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen met behulp van de ouders. Na het omkleden verlaten de ouders de kleedkamer.

o Geven van een typeopwarming met bal.

- U8 en U9

o Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid (geen ouders in de kleedkamer).

o Geven van een typeopwarming met bal.

- U10-U13

o Concrete, eenvoudige richtlijnen volgens de taken per positie zoals:

- “bal van tegenstander zo snel mogelijk proberen afpakken”
- “geen balletjes afwachten”
- “niet blijven hangen”
- “tussen tegenstander en doel verdedigen”

o Geven van een typeopwarming met bal.

Coaching tijdens de wedstrijd

- Laat een spelertje zoveel mogelijk zélf ontdekken.
- Laat hem fouten maken.
- Tijdens een timeout kan je als trainer eventueel bijsturen.
- Globale, eenvoudige en leeftijdsgebonden aanwijzingen, die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties.
- Bijvoorbeeld:
 - “ga naar het doel met die bal”
 - “ga naar de bal toe, pak hem af”
 - “naar voor” Zeer aanmoedigend en dus positief.
 - Gebruik het coaching vocabularium (zie 7.9 Coaching).

Coaching na de wedstrijd

Ketting maken en supporters groeten. In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven met een opbouwende toon.

Coaching voor de wedstrijd

In het leerproces van de voetballer wordt de “wedstrijd” als een belangrijk leermoment aanzien. De verschillende vaardigheden om goed te kunnen voetballen moeten in de wedstrijd samengebundeld gebruikt worden. De wedstrijd is op ieder moment van het leerproces een evaluatie van de globale capaciteiten van de voetballer. Iedere coach bereidt zijn wedstrijd dan ook voor volgens een vast ritueel:

- ALGEMEEN

- o afspraak in de kleedkamer 1 uur voor de wedstrijd
- o aanvang bordtheorie 45 minuten voor de wedstrijd
- o gezamenlijk kleedkamer verlaten en aanvang wedstrijdopwarming 35 minuten voor de wedstrijd met terugkeer naar de kleedkamers 5 minuten voor de aftrap
- o winnaarsmentaliteit stimuleren 2 minuten voor de wedstrijd

- BORDTHEORIE

- o samenstelling van het team
- o basistaken per linie en individueel in balbezit en balverlies uiteenzetten
- o strategie:
 - hoekschop voor en tegen
 - vrijschop voor en tegen
 - strafschop o winnaarsmentaliteit stimuleren

- WEDSTRIJDOPWARMING

o Controleren van de opwarming, die zelfstandig door de groep geleid en uitgevoerd wordt (nog afhankelijk van de leeftijdscategorie, vanaf U15 zelfstandig). Spelers kennen de typeopwarming.

Voorbeeld van een typeopwarming : zie lager

Coaching tijdens de wedstrijd

Opmerkingen in relatie tot het presteren in de wedstrijd, dus zeer nadrukkelijk hun gedrag zowel individueel als collectief beïnvloeden, t.o.v. het nastreven van de eindtermen. Gebruik het coaching vocabularium (zie 7.9 Coaching). Tijdens de rust worden bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven.

Coaching na de wedstrijd

Opmerkingen die een weergave zijn van problemen of positieve punten tijdens de wedstrijd moeten duidelijk en voor iedereen begrijpelijk op tafel komen. Opbouwende toon behouden! Nooit persoonlijk worden. Individuele fouten komen op de eerstvolgende training aan bod. Positieve punten mogen wel al vermeld worden.

voorbeeldopwarming

BOVENBOUW

nodig:

- 5 à 7 ballen
- 4 gele, 7 witte en 8 oranje potjes (mag ook andere kleuren)
- 5 hesjes van dezelfde kleur

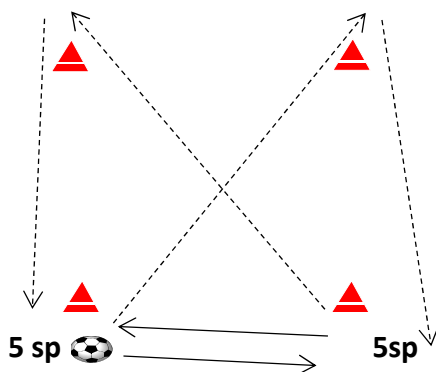
duur: 35 à 40'

A. Opwarming per twee in de breedte (5 à 7')

- Spelers warmen per 2 op in de breedte en bouwen stilletjes aan op; aan het eind van de sessie toch al 2 of 3 breedtes gestaag de snelheid opbouwen tot 80%

B. Opwarming: eenvoudige balbehandeling + opwarmingsoefeningen in vierkant (3')

- 4 potjes / 1 bal / 1 bal in reserve / vierkant ongeveer 8 bij 8
- 5 spelers staan achter elkaar aan potje en kijken 5 spelers die eveneens achter elkaar staan aan ander potje in het gezicht aan
- De bal wordt in één tijd over en weer gekaatst
- Na de kaatst gaat elke speler diagonaal een opwarmingsoefening naar keuze doen en aansluiten bij de andere groep
- Tempo geleidelijk aan opvoeren : de laatste minuut moet vrij snel gebeuren



C. Dynamische stretching in groepsvorm (2')

- De eerste keren neemt de trainer deze voor zijn rekening, na een aantal keer zal telkens een andere speler de voorbeeldoefening inzetten
- In de voorbereiding worden de verschillende bewegingen van deze dynamische stretching op de training aangeleerd

D. Eenvoudige balbehandeling met diagonale versnelling in vierkant (3') zie B voor de opstelling

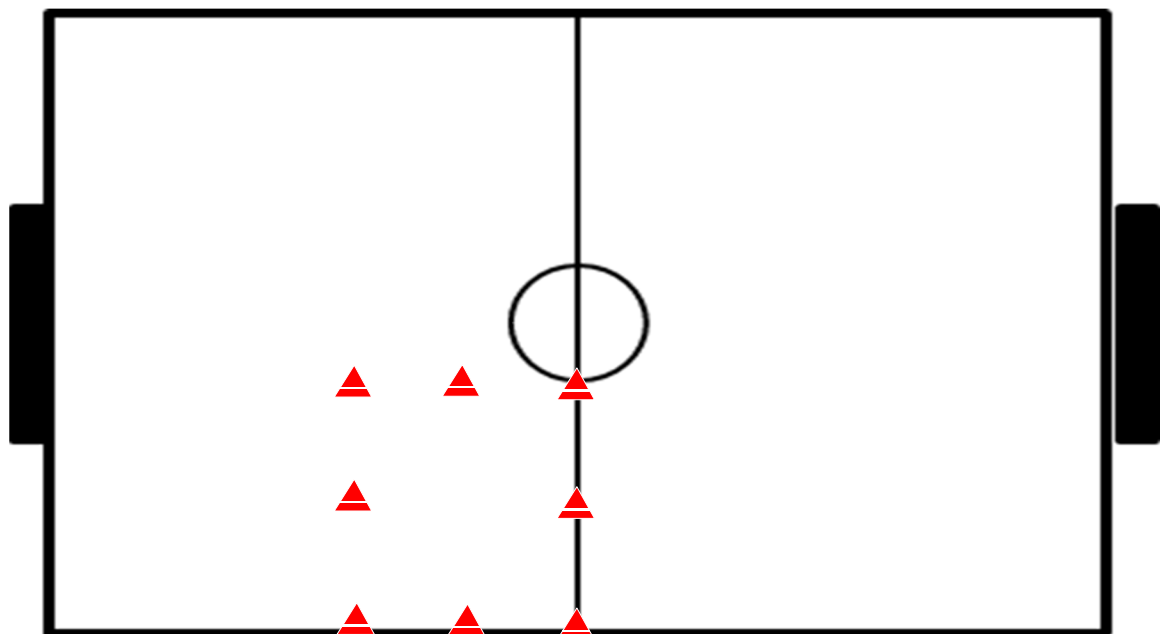
- 5 spelers staan achter elkaar aan potje en kijken 5 spelers die eveneens achter elkaar staan aan ander potje in het gezicht aan
- De bal wordt in één tijd over en weer gekaatst
- Na de kaatst gaat elke speler diagonaal een versnelling doen en aansluiten bij de andere groep
- Tempo geleidelijk aan opvoeren : de laatste minuut moeten de sprintjes quasi voluit gebeuren

E. Dynamische stretching in groepsvorm (2')

- De eerste keren neemt de trainer deze voor zijn rekening, na een aantal keer zal telkens een andere speler de voorbeeldoefening inzetten
- In de voorbereiding worden de verschillende bewegingen van deze dynamische stretching op de training aangeleerd

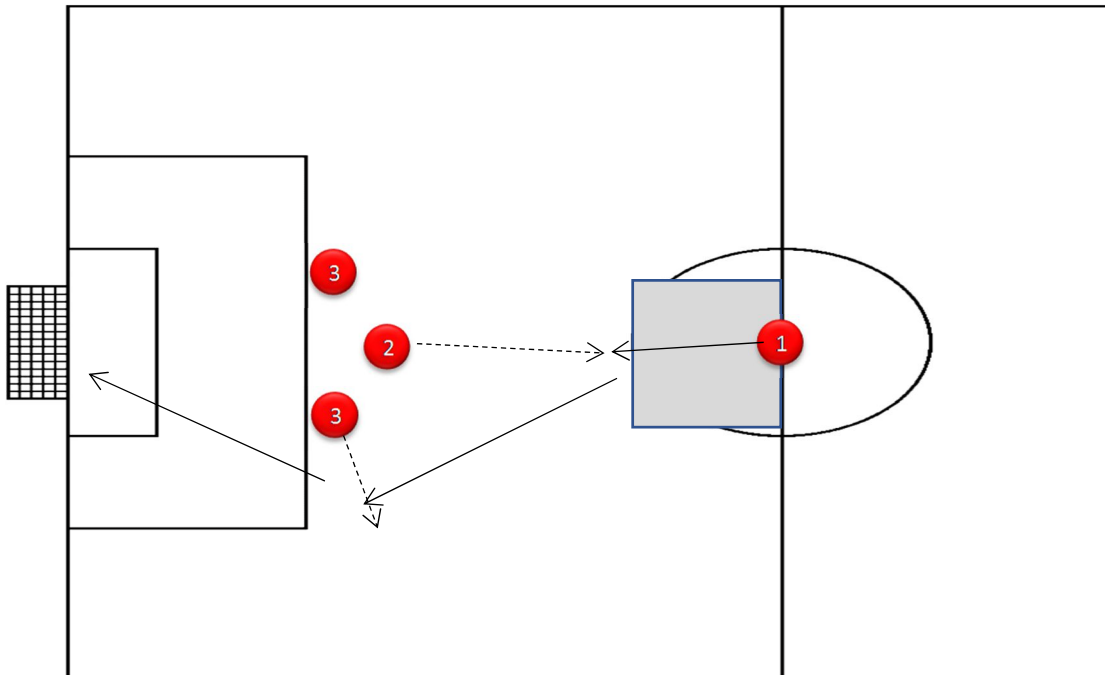
F. Balbezit 3 vs 3 in vierkant met 2 spelers per team aan de hoekpunten (2 x 4' = 8')

- 8 potjes → vierkant van 20 bij 20 / 5 hesjes / 1 bal / 2 reserveballen
- 5 spelers trekken een hesje om, 5 zonder
- 2 spelers van elk team gaan diagonaal tov elkaar aan een potje staan
- De andere spelen binnen het vierkant 3 vs 3 maar kunnen een medespeler aan de hoekpunten gebruiken
- Gebeurt dit dan komt de speler die de bal speelt aan het hoekpunt te staan en de speler die de bal ontving aan het hoekpunt komt in het spel : 2 x 4' spelen



G. Afwerkingsvorm (max 10')

- 7 potjes / 6 ballen
- Vierkant van 10 bij 10
- 1 speler aan de potjes breed op de halve maan
- 2 spelers aan het potje centraal op de halve maan
- Overige spelers aan het eind, centraal in het vierkant ongeveer aan de middencirkel
- Spelers bij 2 bieden zich aan, speler bij 1 speelt in
- Speler 2 draait in ter hoogte van het begin van het vierkant
- Speler bij 3 komt schuin achteruit een 3-tal meter los in de richting van de zijlijn
- 2 speelt schuin in op 3, deze neemt aan richting doel en werkt af
- Als de eerste speler links aanspeel, speelt de 2^{de} speler rechts aan ...
- Wisselspelers staan naast doel en geven bal met 3 terug mee indien mis, anders de doelman
- 1 → 2 → 3 → 1



H. Indien tijd over : enkele korte versnellingen (max 2')

7.9. Evalueren

Twee maal per seizoen wordt de trainers gevraagd een swot analyse te maken op basis van een Excel-document.

Dit document wordt dan verder gebruikt bij de bespreking van de spelers en als leidraad voor de oudercontacten

De trainer is vrij 2x per seizoen oudercontacten te organiseren waar in dialoog gegaan wordt over het presteren en welbevinden van de speler binnen de club.

8. Beloften

De beloften (B-elftal) is de laatste tussenstop voor een jeugdspeler in zijn ontwikkeling richting het seniorenvoetbal. Via deze weg probeert de club de overschakeling te faciliteren en de jeugdspelers te tonen dat de club voor hen een plan heeft. - De beloften spelen in de beloftenreeks, onder leiding van een gediplomeerde trainer.

- Ze zijn een selectie van de meest talentvolle jonge spelers vanaf 16 jaar die nog net niet kunnen aansluiten bij het A-elftal.

- Ze trainen 2 keer per week tegelijkertijd en minstens eenmaal tezamen met het A-elftal.

- Beloften worden opgevolgd in samenwerking met de trainer U21, trainer beloften, trainer T1 fanion en de jeugdmanager

9. Opleidingskader per categorie

9.1. Veldspelers U6 en U7

1+K/1+K 2+K/2+K (5j tot 7j) debutantjes

2v2 3v3

U6: Balgewenning

U7: Oppositiespelen

Football as a dribbling and shooting game

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Fase 1: Kinderen spelen met de bal naast elkaar.

- Fase 2: Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen)

1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren.

PSYCHOMOTORIEK

Fase 1

- Algemene lichaams- en balvaardigheden
- Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

Fase 2

- B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen
- B-: de bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK MENTAAL

- KRACHT: heel weinig ontwikkeld
- LENIGHEID: meestal grote lenigheid
- UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)
- SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm
- COORDINATIE:
 - o Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef
 - o Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)
- Toont grote spontaneïteit
- Speelt graag en maakt graag plezier
- Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vaak afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de jeugdopleider
- Kijkt op naar de jeugdopleider
- Bootst jeugdopleider na

9.2. Veldspelers U8 en U9

4+K/4+K (7j tot 9j) duiveltjes

5v5 U8:

U9: Uitbreiding naar kort spel

Football as a short passing game without off-side rule

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (=enkele ruit)
- met pass afstanden tot ongeveer 10 meter.

BASICS TEAMTACTICS B+ B- B+ B-

- leiden en dribbelen
- korte passing
- controle op lage bal
- doelpoging tot 10m (dichtbij)
- doelpoging op lage voorzet
- vrij en ingedraaid staan
- vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
- inworp
- druk zetten, duel of remmend wijken
- opstelling tussen tegenspeler en doel
- korte dekking op korte pass
- interceptie of afweren van korte pass
- openen breed
- openen diep
- infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge)
- een doelkans creëren via een individuele actie
- zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans
- positieve pressing op de baldrager
- het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
- het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid
- niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone
- doelpoging afblokken

FYSIEK MENTAAL

- KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht)
- LENIGHEID: meestal gunstige periode
- UITHOUDING: de omvang van de training voldoet
- SNELHEID: o reactie- en startsnelheid in spelvorm o looptechniek enkel observeren en speels scholen
- COORDINATIE: o lichaamscoördinatie o oog-handcoördinatie o oog-voetcoördinatie •
- Wordt leergierig
- Concentratie neemt toe
- Is bereid om deel uit te maken van een team

9.3. spelertjes U10 en U11

7+K/7+K (9j tot 11j) preminiemen

8v8

U10: Toepassing 3v3 en 5v5

U11: Uitbreiding naar halflang spel

Football as a half long passing game without off-side rule

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Ideale wedstrijdvorm is 8v8 (=dubbele ruit)

- met pass afstanden tot ongeveer 20 meter.

BASICS TEAMTACTICS B+ B- B+ B-

- halflange passing
- controle op halfhoge bal
- doelpoging van 15 à 20 meter (halfver)
- doelpoging op halfhoge voorzet
- vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- steunen
- corner + indirecte vrije trap
- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op halflange pass
- interceptie of afweren halflange pass
- corner + indirecte vrije trap • ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
- geen “dom” balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
- een lijn overslaan bij passing diep (2de graad)
- infiltratie op het juiste moment (bij ruimte)
- infiltratie zonder bal: give & go
- infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies
- negatieve pressing op de baldrager
- dekking door dichtste medespeler
- een mee schuivende doelman (hoge positie) • de bal recupereren door interceptie

FYSIEK MENTAAL

- KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen
- LENIGHEID: lenigheid neemt af, dus stimuleren
- UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)
- SNELHEID: o reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) o looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: o lichaamscoördinatie o oog-handcoördinatie o oog-voetcoördinatie • Wil zich meten met anderen
- Kan in teamverband een doel nastreven
- Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen

9.4. spelers U12 en U13

7+K/7+K (11j tot 13j) miniemen

8v8 Toepassing 3v3, 5v5 en 8v8

Football as a half long passing game without off-side rule

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Ideale wedstrijdvorm is 8v8 (=dubbele ruit)
- met pass afstanden tot ongeveer 25 meter.

BASICS TEAMTACTICS B+ B- B+ B-

- lange passing
- controle op hoge bal
- doelpoging vanaf 20m (ver)
- doelpoging op hoge voorzet
- vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
- vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)
- directe vrije trap
- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op lange pass
- interceptie of afweren van lange pass
- onderlinge dekking • directe vrije trap
- driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)
- ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
- zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
- een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
- subtiele eindpass in de diepte trappen
- balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht
- diep blijven spelen
- speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m)

- evenredige onderlinge afstand
- medium blok
- centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-sidelijn
- geen kruisbeweging met naburige speler maken
- het schuiven en kantelen van het blok
- een voorzet beletten
- een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
- onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

FYSIEK MENTAAL

- KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen •
- LENIGHEID: algemene stijfheid, dus aan werken!
- UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurspanningen met bal (opwarming)
- 20 seconde regel
- SNELHEID:
 - o Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (arbeid/rust verhouding respecteren) o Looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij het begin van de puberteit (groeisprint)
- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsgedrag neemt toe

9.5. Spelers U15

10+K /10+K (13j tot 15j)

11v11 (1)

Uitbreiding naar lang spel Football as a long passing game with off-side rule

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Ideale wedstrijdvorm is 11v11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter
- Bij toepassing van de buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel

BASICS TEAMTACTICS B+ B- B+ B-

- lange passing
- controle op hoge bal
- doelpoging vanaf 20m (ver)
- doelpoging op hoge voorzet
- vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
- vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)

- directe vrije trap
- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op lange pass
- interceptie of afweren van lange pass
- onderlinge dekking
- directe vrije trap
- driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)
- ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
- zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
- een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
- subtiele eindpass in de diepte trappen
- balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht
- diep blijven spelen
- speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m)
- evenredige onderlinge afstand
- medium blok
- centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-sidelijn
- geen kruisbeweging met naburige speler maken
- het schuiven en kantelen van het blok • een voorzet beletten
- een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
- onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

FYSIEK MENTAAL

- KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen
- LENIGHEID: algemene stijfheid, dus aan werken!
- UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) 20 seconde regel
- SNELHEID: o Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (arbeid/rust verhouding respecteren) o Looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij het begin van de puberteit (groeisprint)
- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsgedrag neemt toe

9.6. Spelers U17

10+K/10+K (16j tot 17j) scholieren

11v11 (2)

Perfectioneren Football as a long passing game with off-side rule

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

- Alle “basics” worden nu tot in de perfectie uitgevoerd.
- De jeugdspeler voert zijn taak uit binnen het 1-4-3-3 spel systeem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= team tactics).

BASICS TEAMTACTICS B+ B- B+ B-

- Vervolmaking via individuele training
- diagonale in en out passing naar zwakke zone
- een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel
- efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m
- strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
- de verste spelers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken/uit blok)
- in blok spelers: enkelen infiltreren (= SPRINT)
- collectieve pressing bij kans op balrecuperatie
- efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m
- kortere dekking in waarheidszone (splitvision)
- geen systematische offside door stap te zetten
- een hoge compacte T-vorm (4sp's+K)
- niet T-vorm: zo snel mogelijk terug

FYSIEK MENTAAL

- KRACHT: snelkracht , afhankelijk van morfologie van de spelers
- LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures
- UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)
- SNELHEID: o Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) o Looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole
- Toont minder zelfvertrouwen
- Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden
- Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen

9.7. Doelmannen

Doelmannen hebben eenmaal per week specifieke training. Dit gedeelte is uitgewerkt in een afzonderlijk jaarplan

10. Dankwoord

Vaststellend dat in jaar 4 van mijn aanwezigheid als TVJO op SK Bellem de progressie in de opleiding gestaag maar zeker aanwezig is stemt mij dat optimistisch voor de toekomst. In alle geledingen nemen trainers die gediplomeerd zijn hun taak ernstig en werken op een positieve basis met de jongeren. Fun en familie blijven zeker centraal staan maar we mogen ambitieus zijn en er een degelijke opleiding aan toe voegen. Dit alles in een goed gestructureerd geheel ondersteund door vele vrijwilligers en sympathisanten.

Ik wens ook uitdrukkelijk de mensen van het hoofd -en jeugdbestuur te bedanken voor het vertrouwen dat ze stellen in de ganse equipe die de jeugd sportief moet dragen. Ik dank ook de mensen van de kantine, de GC Marijke Lootens, jeugdvoorzitter Annabel De Cramer, jeugdmanager Christophe Van Pottelsberghe, dhr Jean-Marc Colon (voor het uitwerken van de arbitrage en het bijhouden en verdelen van de kledij) en mijn deelcoördinatoren. Ook de tomeloze inzet voor de terreinen niet te vergeten.

2020 is een jaar waar we nog meer willen inzetten op de jeugd en nog meer eigen spelers de weg naar beloften en fanion willen tonen! Forza Eskabee!!!!