

Omschrijving van het sportbeleidsplan

1 Inleiding

Het beleidsplan geeft aan hoe de komende jaren vorm wordt gegeven aan de jeugdvoetbalopleiding bij KFC Herenthout.

Er wordt aandacht besteed aan het prestatieve en het recreatieve jeugdvoetbal, zowel voetbalinhoudelijk als begeleiding van de jeugdspelers tijdens trainingen en wedstrijden.

2 Hoofddoelstelling

De sportieve doelstellingen, door de jeugdcel van KFC Herenthout voorop gesteld, kunnen als volgt samengevat worden.

Het bieden van mogelijkheden tot een positieve vrijetijdsbesteding, door het scheppen van voorwaarden waardoor de jeugdleden van KFC Herenthout:

- een goede voetbalopleiding krijgen
- plezier beleven aan het voetballen
- mogelijkheden krijgen om hun eigen voetbaltop te halen
- zich door middel van het voetballen, zowel mentaal als fysiek, verder kunnen ontwikkelen
- zich gewaardeerd en betrokken blijven voelen bij onze voetbalclub, zodat voetbal tot op latere leeftijd een plaats blijft houden als speler, coach, scheidsrechter of zelfs bestuurslid.

De jeugdcel van KFC Herenthout wil de voetballende jeugd een goede voetbalopleiding aanreiken door alle spelers maximale ontwikkelingskansen te geven. Een pedagogische benadering stellen we centraal en we maken een voorzichtig onderscheid tussen prestatie en recreatief gericht voetballen. Het is immers de jeugdcel haar bezorgdheid om alle spelers te laten voetballen!

2.1 Pedagogische benadering

KFC Herenthout wil dat er op een positieve en constructieve wijze wordt omgaan met mensen, en kinderen in het bijzonder. Het allerbelangrijkste is eigenlijk dat de begeleiding steeds weer het goede voorbeeld geeft.

Immers, een goed voorbeeld doet goed volgen!!!

De begeleiding is daarom altijd positief, stimulerend en vormend.

Enkele algemene belangrijke zaken bij het begeleiden van kinderen;

- Maak bij spelers / kinderen altijd onderscheid tussen het kind en het gedrag. Niet een kind afwijzen, wel het gedrag ter discussie stellen.
- Complimenten geven. Het werkt duizend keer beter dan mopperen of schelden. Dus: jammer maar goed geprobeerd, volgende keer beter...
- Praten, uitleggen. Misschien gebruik je wel niet de goede woorden!

2.2 Prestatie en recreatief gericht voetballen

De hoofddoelstelling van het voetbaltechnisch proces geeft aan dat alle jeugdvoetballers zich optimaal moeten kunnen ontwikkelen. Daarom wordt er momenteel door de club een voorzichtig onderscheid gemaakt tussen prestatie en recreatief gericht voetballen. In de toekomst evalueren we de werking en kunnen we misschien overstappen naar prestatiegerichte en recreatieve jeugd ploegen.

De frequentie, de motivatie en de intensiteit waarmee getraind en gespeeld wordt, zorgt inderdaad wel voor een onderscheid tussen de spelers. Immers, niet ieder jeugdlid heeft dezelfde wil, tijd en/of kwaliteit om even vaak, gericht en intensief te werken aan het verbeteren van zijn of haar voetbalvermogen.

Spelers die de wil en de kwaliteit hebben om vaak, gericht en intensief te werken aan hun voetbalvermogen, worden in de A-ploegen ingedeeld. Deze groep spelers zou de prestatiegroep genoemd kunnen worden. Prestatiegericht voetballen staat daarbij niet gelijk aan (moeten) winnen, maar wel aan een continu streven naar goed voetbal. Om tot goed voetbal te komen is het noodzakelijk om vaak, gericht en intensief te trainen en wedstrijden te spelen.

De groep waarvan de spelers de wil, de tijd en/of de kwaliteit niet hebben om veel, gericht en intensief met voetbal bezig te zijn, krijgt een andere benadering. Deze benadering is weliswaar anders (recreatiever gericht), maar beslist niet minderwaardig. Ook de spelers van deze groep wordt de mogelijkheid geboden om in ieder geval 2 keer per week te trainen, maar bij de begeleiding van deze groep zal rekening gehouden met de specifieke aspecten van recreatief gericht voetbal.

3 De voetbalopleiding

3.1 Inleiding

De opleiding van een voetballer duurt ongeveer tien jaar. De spelertjes komen weliswaar op zeer jonge leeftijd (5 jaar) bij onze club, vanaf 7 á 8 jaar (duiveltjes) is sprake van het regelmatig volgen van doelgericht trainen. De overgang naar de seniors komt over het algemeen genomen na de juniorentijd op 18 jarige leeftijd. Jeugdspelers maken de opleiding in principe dus af. Slechts in het geval dat een jeugdspeler een (tijdelijke of blijvende) aanwinst voor het eerste elftal is, zal worden overgegaan tot het voortijdig overgaan naar de senioren afdeling. Dit zal in samenspraak gebeuren met de betrokken trainers en jeugdcoördinator. Het moet wel mogelijk zijn dat jeugdspelers regelmatig trainingen meemaken van de seniors selecties.

3.2 Algemene uitgangspunten

1. De opleiding staat centraal. Het leveren van prestaties komt na de opleiding. Is dit niet het geval, dan gaat de opleiding ten gronde door de prestatiezucht!
 - Tot en met de miniemen is training belangrijker dan het resultaat van de wedstrijd.
 - Coaching tijdens de wedstrijd moet gebaseerd zijn op streefdoelen vanuit verzorgd en opbouwend voetbal
 - Wedstrijdresultaat is niet het belangrijkste!
 - Vanaf knapen wordt er gestreefd om op een zo hoog mogelijk competitieniveau (momenteel gewestelijk en later misschien provinciaal) wedstrijden te spelen en te winnen.
2. Maak het individu niet ondergeschikt aan het collectief. Elke speler heeft zijn individuele kwaliteiten. Geef spelers de nodige ontwikkelingskansen.
3. Indien zijn psychische en fysische eigenschappen het toelaten, moet een jeugdspeler zo hoog mogelijk spelen. Alleen leeftijd is niet bepalend.

4 Trainingen

De kwaliteit van de trainingen moet goed zijn. Bezig zijn alleen is niet voldoende. Trainingen kunnen niet altijd "leuk" zijn, er wordt getraind om beter te worden. Per leeftijdsgroep wordt getraind volgens het schema van "de kenmerken van elke training" .

Trainen is soms herhalen tot in den treuren. Automatismen laten ontstaan "uren maken aan de bal". Naast de technische ontwikkeling van de spelers nemen grote maar ook kleine positie- en partijspelen een belangrijke plaats in.

4.1 Opbouw van een training

De training voor een 8-jarige zal er anders uitzien dan voor een 18-jarige speler. Het is daarom onmogelijk om aan alle categorieën dezelfde veldtraining te geven.

Uitgangspunt is steeds de leeftijdskenmerken van de groep. Bij alle jeugdtrainingen is het aanleren en/of verbeteren van de techniek een zeer belangrijke doelstelling maar de andere streefdoelen moeten ook gehaald worden. Toch kunnen we stellen dat een veldtraining uit 3 delen bestaan.

1. Opwarming

- Duiveltjes en preminiemen, met een opdracht vrij laten opwarmen.
- Vanaf miniemen kan er gestructureerd opgewarmd worden.
- Probeer de opwarming altijd met bal uit te voeren.

2. Kern

- Het streefdoel van de training in **wedstrijdvorm** aan bod laten komen.
- Bij gebrek aan resultaat verder gaan met **partiële tussenvormen**, dit zijn kleine wedstrijdjjes, (3 tg 1) (4 tg 2) enz...
- In laatste instantie kan er overgeschakeld worden naar **oefenvormen**.
- Afwisseling brengen in de oefenvormen, ééntonigheid vermijden.

3. Cooling down

- Kan met leuke en ludieke spelvormen

4.2 Aandachtspunten bij de streefdoelen in een training

Dribbelen en drijven

- * bal zowel links / rechts als binnen- / buitenkant voet raken
- * opkijken (niet alleen naar de bal)
- * al dan niet onder weerstand
- * met schijnbewegingen
- * bij dribbelen:
 - tegenspelers opzoeken en uitspelen
 - bal kort aan de voet houden, veel balcontacten
- * bij drijven:
 - bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden
 - rechtlijnig of met richtingsveranderingen

Passen en trappen

- * binnenkant van voet: nauwkeurig, korte afstanden, snel spel
 - raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel
 - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
 - bovenlichaam iets over bal gebogen
- * wreeftrap: hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel
 - raakvlak is de wreef
 - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
 - iets schuine aanloop
 - pass door de lucht door 'achterover-hangen'
 - na de pass doorzwaaien met speelbeen
- * let op balsnelheid

Aan- en meenemen van de bal

- * met alle lichaamsdelen
- * over de grond en uit de lucht
- * vanuit stand en in beweging
- * met (kwart en halve) draai
- * met tegenstander (weerstand)
- * aandachtspunten:
 - in de bal komen'
 - lichaam achter de bal houden
 - naar de bal blijven kijken

Jongleren

- * duiveltjes en preminiemen beginnen met ball mastery
- * met alle lichaamsdelen
- * zowel met links als met rechts
- * wedstrijdelement (jezelf verbeteren, beste in groep)
- * vanaf 'junioren':
 - met verplaatsingen
 - met meerdere spelers

Koppen

- * ogen open bij raken van de bal
- * bal midden op voorhoofd raken
- * hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd)
- * lichaam moet 'spanboog' zijn
- * armen en benen zorgen voor balans
- * aanspannen van nek- en halsspieren

Duel

- * partijtjes (1 tg 1) met of zonder doeltje / kegeltjes
- * duel in de lucht (kopduel)
- * duel om de bal
- * aanvallend:
 - tegenstander opzoeken (niet ontwijken)
 - gebruik van schijnbewegingen
 - actie durven maken
- * verdedigend:
 - goed gebruik maken van lichaam
 - wanneer gepasseerd: tackle of sliding inzetten

Combineren

- * met tweeen (1-2 combinatie)
- * met meerdere medespelers
- * als afwerkoefening: -met twee of meerdere aanvallers
 - al dan niet met verdedigers (weerstand)
 - zonder bal buitenom ('achterlangs') gaan
 - met (schijn-) overname

Positiespelen

- * bij miniemen:(6 tg 2)(5 tg 2)(4 tg 1)
- * bij junioren opbouw in moeilijkheid: (6 tg 3)(5 tg 3)(4 tg 2)(3 tg 1)(2 tg 1)
- * in meerdere vakken (verplaatsen van spel)
- * als afwerkoefening (volledige weerstand)

Partijspelen

- * (1 tg 1) t/m (7 tg 7) vrij spel of met opdrachten
- * met numerieke meerder- of minderheid
- * altijd in afgebakende ruimte
- * veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- * scoringsmogelijkheden (o.a.):
 - in doel (diverse afmetingen)
 - door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
 - door raken of omtrappen van kegeltje
- * al dan niet met keepers
- * uitgaande van bepaalde opstelling

4.3 Aandachtspunten bij het trainen

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld die zeker gebruikt kunnen worden bij het opstellen van een training. Vermits deze aandachtspunten verschillen van categorie tot categorie zijn verder enkel de aandachtspunten voor een betreffende ploeg aangehaald.

4.3.1 Psychische kenmerken

Wie zijn mijn spelers ?

4.3.2 Fysieke kenmerken

Wat kunnen mijn spelers aan?

4.3.3 Trainingsstreefdoelen

Hoe moet ik technische, conditionele, tactische en mentale streefdoelen benaderen?

4.3.4 Accenten training

Waar moet ik als trainer zeker op letten?

4.3.5 Te behandelen streefdoelen

Wat moet ik de spelers zeker bijbrengen?

4.3.6 Coaching

Waarop let en hoe reageer ik bij een training en/of wedstrijd?

Aandachtspunten Duiveltjes

4.3.1 Psychische kenmerken

- * Behoefte aan duidelijke leiding
- * Gering concentratievermogen
- * Individueel gericht, weinig sociaal voelend
- * Bewegingsdrang
- * Speels
- * Training en wedstrijd zien als avontuur

4.3.2 Fysieke kenmerken

- * Langzame verbetering van de coördinatie
- * Relatief weinig kracht
- * Zwak balgevoel
- * Geringe duurprestaties
- * Snel herstel na inspanning

4.3.3 Trainingsstreefdoelen (*"Wennen door spelen"*)

Technisch:

- baas worden over de bal.
- balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.
- het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden.
- veel herhalingen zijn noodzakelijk.

Conditioneel:

- spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc.
- veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

Tactisch:

- aanleren van belangrijkste spelregels.
- begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelstellingen van het voetbal: doelpunten maken / voorkomen.

Mentaal:

- leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (ploegmaten, tegenstrever, trainers en scheidsrechter).

4.3.4 Accenten training

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme).
- Speelse oefenvormen aanbieden.

4.3.5 Te behandelen streefdoelen

Het gehele jaar door afwisselend en herhalend

- Dribbelen
- Drijven met de bal
- Passen en trappen
- Gericht schieten
- Verwerken van de bal
- Duel 1:1 (aanvallend)
- Leren samenspelen in kleine partijen

4.3.6 Coaching

- * Blijven motiveren.
- * Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- * Simpel woordgebruik.
- * Helpend gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd en training.
- * Individuele aandacht.

Aandachtspunten Junioren

4.3.1 Psychische kenmerken

- * Stabilisatie van karakter
- * Duidelijke zelfkritiek
- * Toenemende individualisering (wil zich op de voorgrond plaatsen)
- * Prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

4.3.2 Fysische kenmerken

- * Benadering lichamelijke volwassenheid
- * Hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- * Nauwelijks gevaar voor overbelasting

4.3.3. Trainingsstreefdoelen (*"Streven naar optimale prestatie"*)

Technisch:

- verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) onder grotere weerstand.
- het inbrengen van automatismen (blijven herhalen).
- extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.

Conditioneel:

- spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstand.
- gericht scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).

Tactisch:

- verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies.
- bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.

Mentaal:

- streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionalisme.
- stimuleren van kritische zelfbeoordeling.
- aangeven van verwachte toekomst bij senioren.

4.3.4 Accenten training

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische en tactische aspecten.
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau).

4.3.5 Verder uitdiepen van de streefdoelen

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- Positiespel (5:2 en 3:1)
- Druk zetten (pressie)
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Het spel verleggen
- Kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- Snelle omschakeling bij balbezit
- Passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- Snelle omschakeling bij balverlies
- Koppen (aanvallend, verdedigend)
- Aansluiting tussen de linies
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Diversiteit aan afwerkvormen
- Benutten van kansen (afwerken)
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- 'Stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

4.3.6 Coaching

- * Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- * Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk en aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- * Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.

- * Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- * Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- * Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Aandachtspunten Knapen

4.3.1 Psychische kenmerken

- * Behoeftte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- * Groepsvorming en motivatiegebrek
- * Idealistisch / eigenwijs en kritisch voor gezag
- * Andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- * Gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

4.3.2 Fysische kenmerken

- * Pré-puberteit
- * Bij sommigen enorme lengtegroei
- * Beperkte belastbaarheid
- * Onstabiele motoriek
- * Blessuregevoelig

4.3.3 Trainingsstreefdoelen (*"Benaderen van de wedstrijd"*)

Technisch:

- voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo.
- wedstrijdvormen inbouwen.
- door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo).

Conditioneel:

- intensiteit mag toenemen t.o.v. D-jeugd , maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!).
- conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm.
- aandacht voor snelheid.

Tactisch:

- vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen) verder uitbreiden van individuele tactiek.
- duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek en inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.

Mentaal:

- stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel.

Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

4.3.4 Accenten training

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie (handelingsnelheid vergroten).
- Veel positie- en partijspelen.
- Geen krachttraining (lengtegroei).
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen.
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

4.3.5 Te behandelen streefdoelen

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- Positiespel (3:1, 4:1, 5:2, 5:3)
- Druk zetten (pressie)
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Positioneel dekken
- Kaatsen
- Omschakeling bij balbezit
- Passen, trappen (links en rechts)
- Omschakeling bij balverlies
- Koppen (techniek)
- Benutten van kansen (afwerken)
- Individuele baltechniek
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Langsachter komen bij aanval

4.3.6 Coaching

- * Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- * Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- * Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- * Motiveren waarom iets (anders) moet.
- * Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
- * Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Aandachtspunten Miniemen

4.3.1 Psychische kenmerken

- * Leergierig
- * Toename sociaal besef
- * Enthousiast en goed aanspreekbaar
- * Prestatiedrang
- * Kritiek op eigen prestaties en van anderen
- * Navolging van idolen

4.3.2 Fysieke kenmerken:

- * Ideale lichaamsverhoudingen
- * Goede coördinatie
- * Kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig

4.3.3 Trainingsstreefdoelen (*"Leren door spelen"*)

Technisch:

- gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel en met partner.
- voordoen is essentieel.
- techniek leren toepassen door kleine partijvormen.

Conditioneel:

- voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust').
- geen conditionele vorming zonder bal.

Tactisch:

- aanleren van algemene tactische principes en het leren van 'buitenspel'.
- aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren).
- in wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.

Mentaal:

- prestatievergelijking van individuele verrichtingen.

4.3.4 Accenten training

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek vormen onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Creativiteit van spelers niet inperken.

4.3.5 Te behandelen streefdoelen

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- Individuele baltechniek
- Langsachter komen' bij aanval
- Dribbelen
- Druk zetten (pressie)
- Drijven met de bal
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Passen en trappen (links en rechts)
- Positiespel 5:2 en 3:1
- Aan- en meenemen van de bal
- Positiespel 2:1 (1-2 combinatie)
- Koppen
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Afwerken op doel
- Uitspelen van overtalsituatie

4.3.6 Coaching

- * Ruimte laten voor eigen ontdekkingen, niet direct reageren maar door latere vraagstelling tot het nut komen van gergelijke acties.
- * Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies.
- * Gebruik maken van eenvoudige coachtermen.
- * Positieve waardering en benadering is erg belangrijk.
- * Stimuleren van teamgeest (voetbal is en blijft een teamsport).
- * Helpend gedrag vóór, tijdens en na training en wedstrijd.

Aandachtspunten Preminiemen

4.3.1 Psychische kenmerken

- * Nog snel afgeleid
- * Wat meer sociaal-voelend
- * Krijgt besef voor uitvoeren van taken
- * Geldingsdrang
- * Leergevoelig

4.3.2 Fysieke kenmerken

- * Groei naar verdere harmonie
- * Meer coördinatie
- * Toename uithoudingsvermogen
- * Toename doorzettingsvermogen

4.3.3 Trainingsstreefdoelen (*"Wennen door spelen"*)

Technisch:

- spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) (ideale leeftijd!).
- vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).

Conditioneel:

- spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.

Tactisch:

- drang naar individueel spel niet aantasten.
- bij tactische vorming alleen uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / voorkomen).
- aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.

Mentaal:

- wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

4.3.4 Accenten training

- Ideale leeftijd voor motorisch leren.
- Veel op techniek trainen.
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
- Kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen.
- Veel balcontact.

4.3.5 Te behandelen streefdoelen

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- Individuele baltechniek.
- Gericht schieten.
- Passen en trappen (links en rechts).
- Dribbelen.
- Drijven met de bal.
- Inwerpen.
- Duel 1:1 (aanvallend).
- Afwerken op doel.
- Eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1).
- Uitspelen van de 2:1-situatie.
- Koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen).
- Kleine partijspelen.
- Beheersen en bewerken van de bal.

4.3.6 Coaching

- * Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- * Simpel woordgebruik.
- * Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
- * Spelvreugde moet voorop staan.

Aandachtspunten Scholieren

4.3.1 Psychische kenmerken

- * Meer realiteitszin
- * Minder emotioneel
- * Agressie neemt af
- * Toenemende zelfkennis
- * Streven naar verbetering van prestaties
- * Meer denken in teambelang
- * Gezag wordt weer beter geaccepteerd

4.3.2 Fysische kenmerken

- * Lichaam groeit naar harmonisch geheel
- * Toenemende breedtegroei en spiervolume
- * Kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk

4.3.3 Trainingsstreefdoelen (*"Presteren in de wedstrijd"*)

Technisch:

- verder inoefenen van technische vaardigheden (met hogere (handelings)snelheid en weerstanden).
- doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties en via positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen)

Conditioneel:

- aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits).
- de omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn.
- intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.)

Tactisch:

- uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen).
- het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie.
- het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).

Mentaal:

- stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

4.3.4 Accenten training

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handelings)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en -taken binnen team terug laten komen (ook specifiek per linie).
- Veel positiespelen.

4.3.5 Te behandelen streefdoelen

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- Positiespel in de opbouw (5:2 en 3:1)
- Duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- Kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- Dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- Koppen (aanvallend, verdedigend)
- Opbouw van achteruit (ook door keeper)
- Diversiteit aan afwerkvormen
- 'Achterlangs komen' bij aanval
- Druk zetten (pressie)
- Het spel verleggen
- Omschakeling bij balbezit
- Omschakeling bij balverlies
- Aansluiting tussen de linies
- Aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- Benutten van kansen (afwerken)
- 'Stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

4.3.6 Coaching

- * Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- * Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- * Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- * Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- * Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- * Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

5 Spelsysteem

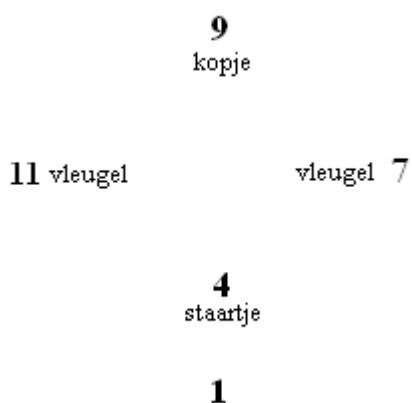
Vanaf seizoen 2008-2009 spelen de jeugdploegen van KFC Herenthout het 4-3-3 spelsysteem. Alle wedstrijden vangen aan met dit spelsysteem.

Door omstandigheden mogen trainers tijdens wedstrijden overschakelen naar een ander spelsysteem mits de specifieke taakbeschrijving aan de spelers wordt meegegeven.

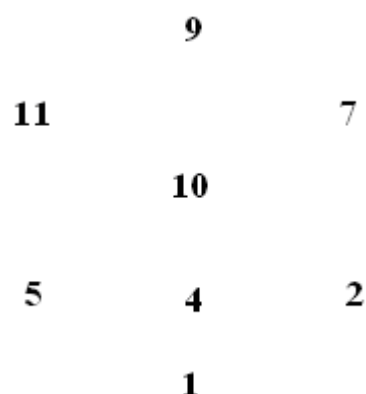
Junioren spelen in functie van het spelsysteem van de senioren, afspraken hieromtrent worden gemaakt met de trainer van het éérste elftal.

Duiveltjes en preminiemen spelen in het teken van een latere 4-3-3 opstelling.

Duiveltjes Ruitformatie



Preminiemen Dubbele ruitformatie

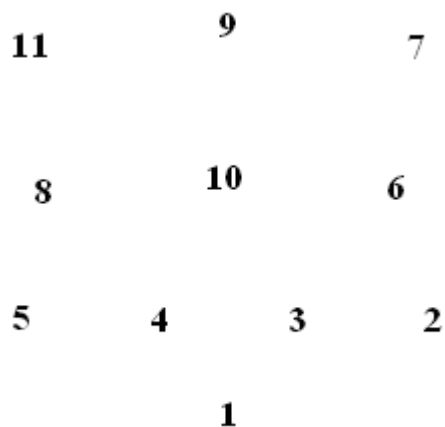


Miniemen - Knapen - Scholieren - (Junioren)

Spelsysteem 4 - 3 - 3

Aanvallend, punt lichtjes naar voor gericht

Achterste linie, géén libero maar de vrije man schuift in.



6 Taken per positie

Positie 1 (doelman) – balbezit:

- actieve deelname
- steeds aanspeelbaar achter de bal
- een gepaste spelvoortzetting (rollen, werpen, passen of trappen)
- kan zorgen voor een flankwissel
- verbale coaching van de verdediging

Positie 1 (doelman) – balverlies:

- doelpunten voorkomen
- positie leren kiezen t.o.v. de bal, medespelers en tegenstanders
- coaching

Positie 3 en 4 (centrale verdedigers) - balbezit

Technische accenten :

- passen en trappen (kort / lang – juiste balsnelheid)
- aannemen en verwerken van de bal
- leiden en afschermen van de bal

Tactische accenten :

- opbouw van vanachter uit verzorgen
- juiste veldbezetting (diepte en breedte dimensie)
- in steun komen van 1, 2 en 5 (ideale pasafstand innemen)
- verplaatsen van het spel
- positie kiezen achter de bal
- naar voren denken en handelen
- op eigen helft geen risico's (geen balverlies)
- breedtespel is middel om dieptepass gespeeld te krijgen
- bal eruit halen dmv een terugpass op 1
- juiste moment van aanbieden / vrijkomen inschatten

Positie 3 en 4 (centrale verdedigers) - balverlies

Technische accenten :

- naar voor verdedigen
- rechttop blijven bij het verdedigen
- lichaam gebruiken in het duel
- verdedigend koppen

Tactische accenten:

- zeer kort dekken in de zone van de waarheid
- niet te veel uit het centrum laten trekken, dus altijd doel afschermen

Positie 2 en 5 (flankverdedigers) – balbezit

Technische accenten :

- aanneمة zodat in alle omstandigheden kan verder gespeeld worden
- juiste passing (opbouw)
- leiden van de bal indien ruimte

Tactische accenten :

- speelveld breed houden
- inschuiven en meedoen in de aanvalsgolf
- aanbieden bij 1 & 3 & 4
- achter de bal aanspeelbaar zijn zodat men de bal achteruit kan leggen
- op de eigen helft risico's in de opbouw uitschakelen

Positie 2 en 5 (flankverdedigers) – balverlies

Technische accenten :

- directe tegenstander onder druk zetten
- bal veroveren in het rechtstreekse duel door zoveel mogelijk rechtop te blijven en het lichaam gepast te gebruiken
- afblokken van voorzetten en doelschoten

Tactische accenten :

- naar binnen komen, knijpen en centraler dekking geven
- hoe dichter bij doel – hoe strikter de dekking
- binnenkant afdekken

Positie 10 (centrale middenvelder) – balbezit

Technische accenten :

- georiënteerde aannames
- gevarieerde passing
- doeltrap
- aanvallend koppen

Tactische accenten :

- hoge aanspeelbaarheid voor alle spelers (draaischijf)
- initiatief tot spelverlegging
- infiltratie en door positiekeuze doelgevaar creëren
- positionele verbinding tussen verdediging en aanval

Positie 10 (centrale middenvelder) – balverlies

Technische accenten :

- verdedigend koppen
- bal voor zich houden – storen – diepte pass eruit halen
- agressief 1/1 duel – lichaam gebruiken in duel
- rechtop verdedigen

Tactische accenten :

- moment van druk zetten op de bal leren herkennen
- centrale strook blijven bezetten

Positie 7 en 11 (flankspelers) – balbezit

Technische accenten :

- passen en trappen (kort / lang - juiste balsnelheid)
- aannemen en verwerken van de bal
- vragen van de bal, vooractie en loskomen van de tegenstander
- individuele passeeractie
- goed voorzetten en afwerken op doel
- koppen op doel

Tactische accenten :

- juiste veldbezetting, ruimte optimaal benutten, onderlinge afstanden
- speelveld breed houden
- op eigen helft geen onnodige risico's – geen balverlies
- keuze tussen samenspel (1-2 actie) of individuele actie
- doellijn van tegenpartij halen
- doelgerichtheid (voor het doel opduiken)
- positie kiezen om bal uit de kluts te halen

Positie 7 en 11 (flankspelers) – balverlies

Technische accenten :

- afschermen van tegenstander
- bal veroveren in het rechtstreekse duel
- rechttop blijven bij het veroveren van de bal

Tactische accenten :

- anticiperen op verdedigende acties van positie 10
- speelveld klein houden door naar binnen te komen en te knijpen
- directe tegenstander dekken
- diepte wegnemen
- tegenstander insluiten (terugpass weghalen)

Positie 9 (spits) – balbezit

Technische accenten :

- aannemen en vrijmaken van de bal
- vooracties en aanbieden naar de bal in de diepte
- afwerken/schieten op doel
- koppen, passen en kaatsen
- afschermen van de bal

Tactische accenten :

- ruimte optimaal benutten (diepte)
- juist moment vragen van de bal
- keuze tussen combinatie of individuele actie
- ruimte maken/laten voor opkomende flankspelers

Positie 9 (spits) – balverlies

Technische accenten :

- druk op balbezittende speler
- rechttop blijven in het duel

Tactische accenten :

- geen overtreding
- dwingen tot breedtepass – diepte wegnemen
- naar zijkanten dwingen / insluiten en vast zetten

Positie 6 en 8 (buitenste middenvelders) – balbezit

Technische accenten :

- passen en trappen (kort / lang - juiste balsnelheid)
- aannemen en verwerken van de bal
- vragen van de bal, vooractie en loskomen van de tegenstander
- individuele passeeractie
- goed voorzetten en afwerken op doel
- groot loopvermogen

Tactische accenten :

- juiste veldbezetting, flank optimaal benutten
- speelveld breed houden
- op eigen helft geen onnodige risico's – geen balverlies
- keuze tussen samenspel of individuele actie
- doellijn van tegenpartij halen en voorzetten
- goed aansluiten bij 7 & 9 & 11

Positie 6 en 8 (buitenste middenvelders) – balverlies

Technische accenten :

- afschermen van tegenstander
- bal veroveren in het rechtstreekse duel
- rechtop blijven bij het veroveren van de bal

Tactische accenten :

- anticiperen op verdedigende acties van positie 2 & 5
- speelveld klein houden door naar binnen te komen en te knijpen
- directe tegenstander dekken
- diepte wegnemen
- tegenstander insluiten (terugpass weghalen)

Vanaf seizoen 2008-2009 wordt er met een vaste nummering op de veldposities gewerkt. Bij een wissel moet de speler op de hoogte gebracht worden van de te spelen positie. De trainer kan kort de specifieke taakomschrijvingen meegeven.

7 Streefdoelen

We vertrekken van een stappenplan waarin de streefdoelen ingedeeld en ontleed worden. Dit heeft een aantal voordelen:

- elke speler krijgt begrijpelijke streefdoelen
- in elke categorie zijn de gegeven streefdoelen realiseerbaar
- de trainers weten precies wat ze moeten geven
- de trainers zijn op de hoogte van voorgaande streefdoelen
- evaluaties worden gemakkelijker

De trainers moeten deze streefdoelen vertalen naar bruikbare trainingseenheden.

8 Testen

8.1 Waarom testen?

- om de conditionele toestand van spelers te bepalen
- om aangepaste trainingsprogramma's te maken
- om spelers te selecteren
- om spelers te motiveren

2 maal per seizoen worden er vanaf preminiemen testen afgenomen.

8.2 Wanneer testen?

Eind september

- test 01 "legs lifts" (romp- en bovenbeenkracht)
- test 02 pure snelheid 16 meter
- test 03 pure snelheid 40 meter
- test 04 "interval shuttle run test" (scholieren en junioren)

Eind januari

- test 05 "sit-ups"
- test 06 voetbaluithouding
- test 07 voetbalsnelheid

8.3 Beschrijving testen

Test 01 De "legs lifts"

Materiaal: een helper – een chronometer

Uitvoering: speler in ruglig met armen naast het lichaam. De helper in kniestand houdt tijdens de uitvoering de schouders van de werkende speler tegen de grond gedrukt. De oefening bestaat erin gedurende 20 seconden zoveel mogelijk de gestrekte benen 90° opwaarts te zwaaien telkens vanaf het grondvlak.

Test 02 De pure snelheidstest 16 meter

Materiaal: een fluitje – een chronometer – 1 poging

Uitvoering: de speler spurt de afstand van 16 meter in de kortst mogelijke tijd.

Test 03 De pure snelheidstest 40 meter

Materiaal: een fluitje – een chronometer – 1 poging

Uitvoering: de speler spurt de afstand van 40 meter in de kortst mogelijke tijd.

Test 04 De “interval shuttle run test” (scholieren en junioren)

Materiaal: kegels voor het uitzetten van het looptraject en de uitlooptijnen

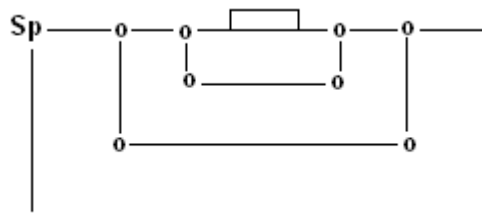
Uitvoering: alle spelers starten aan dezelfde kant van het 20 meter looptraject op het éérste signaal. De 20 meter moeten afgelegd zijn voor het volgende signaal weerklinkt. Dan volgt er een rustperiode en wordt er uitgelopen op de 8 meter strook, de spelers zetten zich opnieuw klaar en vertrekken pas op het volgende signaal. Indien een speler 2 keer achtereenvolgens meer dan 3 meter verwijderd is van de 20 meterlijn is de test voor deze speler afgelopen. De score is het aantal volledig afgelegde trajecten. Het aantal volledige afgelegde trajecten wordt genoteerd op het scoreformulier.

Test 05 De “sit-ups”

Materiaal: een helper – een chronometer

Uitvoering: speler in ruglig met gebogen benen en handen bovenop de borst. De helper in kniestand houdt tijdens de uitvoering de voeten van de werkende speler op de grond gedrukt. De oefening bestaat erin gedurende 20 seconden zo vaak mogelijk de romp 90° opwaarts te brengen telkens vanaf het grondvlak.

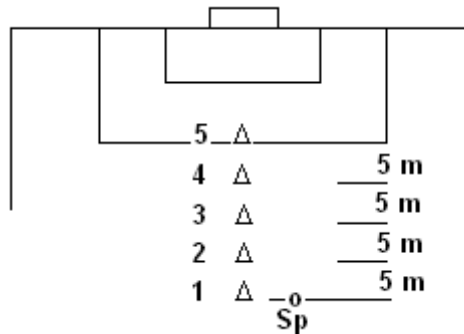
Test 06 De voetbaluithouding



Materiaal: 8 ballen – een chronometer – kleine en grote backlijn – 1 poging

Uitvoering: de 8 ballen klaarleggen op de snijpunten. De speler vertrekt vanaf de hoekschopvlag (L of R) en moet in de kortst mogelijke tijd alle ballen in het doel trappen. Chrono stopt als de 8^{ste} bal over de doellijn in het doel gaat. De volgorde is door de speler zelf te bepalen.

Test 07 De voetbalsnelheid



Materiaal: 1 bal – een chronometer – 5 kegels – 1 poging

Uitvoering: bal leiden rond de 5 kegels (totaal 60 meter) en besluiten op doel. Chrono stopzetten op moment van de trap naar doel. Gemist doelpunt levert 20 seconden straftijd op.

- vertrek kegel 1 rond kegel 2 en terug rond kegel 1
- rond kegel 3 en kegel 2
- rond kegel 4 en kegel 3
- rond kegel 5 en kegel 4
- aan de 16 meterlijn op doel trappen.

8.4 Evaluatieformulieren

De resultaten van de fysische en technische testen worden op het evaluatieformulier genoteerd. De trainers zorgen ervoor dat deze testen met **uiterste zorg** worden afgenomen (16 meter = 16 meter) zodat de resultaten objectief kunnen verwerkt worden. De jeugdcoördinator verwerkt de gegevens en geeft de nodige feedback aan de trainers. Op die manier zijn deze testen waardevol en kunnen we bij tegenvallende resultaten direct actie ondernemen.

9 Slotwoord

Met dit jeugdbeleidsplan willen we bij KFC Herenthout een kwalitatieve jeugdwerking nastreven. Het is de visie van de jeugdcel die vertaald is in dit document. Er zullen nagenoeg nog vele gebreken te vinden zijn in dit beleidsplan en het spreekt voor zichzelf dat er ten alle tijden aanpassingen kunnen en mogen gebeuren.

Toch blijft het voor de trainers en mezelf een hele uitdaging om alle facetten die in dit beleidsplan omschreven zijn ook daadwerkelijk uit te voeren.

Ik wens hen alvast veel succes toe.

Jef Peeters
Jeugdcoördinator
KFC Herenthout