



B.V.V. HET LEERPLAN VAN K. BOCHOLTERVV 2017-2018

OPLEIDEN(opvoeden) IN EEN KIND VRIENDELIJKE OMGEVING

De hieronder beschreven werkwijze geeft de opleidingsvisie van K.Bocholter vv weer met als doel om de kwaliteiten per leeftijdsfase op een verantwoorde wijze te ontwikkelen. In onze opleiding dienen veel 'leuke' leermomenten worden aangeboden: van spelplezier over trainingsplezier naar wedstrijdplezier en dit is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen en het goed presteren. Door de gehele opleiding zijn de technische en tactische vaardigheden die een speler van K.Bocholter vv aan het einde van de opleiding (U17) moet beheersen om binnen het 11 tegen 11 goed te kunnen functioneren ongeacht het spelsysteem en spelconcept een vereiste. Daar waar speler wordt vernoemd dient men ook spelster lezen(indien van toepassing)

Wat biedt K.Bocholter vv de spelers aan: * een leefklimaat dat inspirerend en stimulerend is. * er is interactie tussen trainer/opleider 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 leerresultaat.

De Jeugd speler verwerft menselijke waarden via het voetbalspel:

- respect voor anderen: trainers/opleiders, medespelers, tegenspelers, scheidsrechter, afgevaardigden, toeschouwers.

- respect voor zich zelf: rust, verzorging, voeding.....

- respect voor materiaal en infrastructuur.

De jeugd speler leert neen zeggen tegen corruptie, druggebruik, racisme en geweld in het voetbal.

De jeugd speler speelt om te winnen maar leert verliezen.

De jeugd speler leert de spelregels van het voetbalspel na te leven (=fair-play).

De jeugd speler leert leefregels (= discipline) na te leven en zelfdiscipline te verwerven.

De jeugdspelers leren samenleven en samenwerken om sociale competenties te verwerven.

Hieronder kunt U de opleidingslijn en leerplannen voor onze ONDERBOUW: U6/U7/U8/U9, MIDDENBOUW: U10/U11/U12/U13 en BOVENBOUW: U14/U15/U16/U17, vinden.

INFO ONDERBOUW

U6, U7, U8, U9

1. INLEIDING

De onderbouw van K.Bocholter vv bevat 4 leeftijdscategorieën net als in boven- en middenbouw werden voor deze 4 leeftijdscategorieën specifieke opleidingsplannen en leerplannen opgesteld. Het leerplan heeft tot doel alle jeugdspelers een gedegen, kwalitatieve voetbalopleiding te geven.

Om spelers iets bij te brengen moet je ze prikkelen.

Belangrijk in onze opleiding bij de **U6-U7: HET STRAAT-VOETBAL PRINCIPE** -plezier (FUN)=al spelende iets leren.–ik en de bal=1tegen1. -zelfontdekkend=laat ze maar doen. >spontaan leren. Oog-voet coördinatie is moeilijker dan oog-hand coördinatie. Men moet wennen aan gedrag van de bal, hoe reageert de bal bij trap, hoe hard of zacht de bal raken, aanvoelen wat te doen om bal in loop bij zich te houden. De speler is nog niet rijp om samen te spelen. Voetbal is voor de U6 een dribbel en scoor spel. Multimove geeft onze trainers de mogelijkheid om diverse dingen te verwezenlijken dit vanuit de leefwereld van onze allerkleinsten jeugdspelers..

2. KERNDOPSTELLINGEN LEERPLAN ONDERBOUW

De ontwikkelingsfase bij 2 tegen 2 voor U6: Balgewenning, men speelt langs elkaar, het duel 1 tegen 1 = leiden en dribbelen met accent op scoren. Warming-up individueel met bal (geen rondjes lopen, geen stretching oefeningen).

Fysiek: Kracht is nog heel weinig ontwikkeld. Lenigheid meestal grote lenigheid. Uithouden, erg oneconomisch lopen (veel energie verlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie). Snelheid uit zich in spelvormen. Coördinatie, weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig ruimte en tijdsbestek, vaak geen voorkeervoet ontwikkeld.

Mentaal: toont grote spontaniteit, speelt graag en maakt graag plezier, is sterk op zichzelf gericht, is vaak onrustig en vlug afgeleid, kan zich niet langdurig concentreren, is gehecht aan trainer/opleider, kijkt op naar trainer/opleider, bootst trainer/opleider na.

De ontwikkelingsfase bij 5 tegen 5 voor U7, U8, U9: Van zie bij U6, naar kort spel in een enkele ruit, met passafstanden tot ongeveer 10 meter. Aanleren, verbeteren en perfectioneren van basistechnieken en basistactieken in wedstrijdachtige omstandigheden. Warming-up individueel met bal afwisselend naar passvormen en positiespelletjes (geen rondjes lopen, geen stretching oefeningen).

Basics: B+ Leiden en dribbelen, korte passing, controle op lage bal, doelpoging tot 10m, doelpoging op lage voorzet, vrij en ingedraaid staan, vrijlopen door aanspeelbaar te zijn en vrije ruimte te zoeken, inworp.

Basics: B- druk zette, duel of remmend wijken, opstelling tussen tegenspeler en doel, interceptie of afweren van korte pass.

Teamtactics: B+ openen breed, openen diep, infiltratie met bal, doelkans creëren via een individuele actie, zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans.

Teamtactics: B- ruimtelijke pressing op de balbezitter, duel aan gaan indien mogelijk anders remmend wijkend, in duel altijd proberen te winnen, niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone, doelpoging afblokken.

Fysiek: Kracht natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht).. Lenigheid meest gunstige periode. Uithouding, de omvang van de training voldoet. Snelheid reactie- en startsnelheid in spelvormen. Looptechniek, enkel observeren en speels scholen door trainer/opleider. Coördinatie, lichaamscoördinatie, oog- handcoördinatie, oog-voetcoördinatie.

Mentaal: Wordt leergierig, concentratie neemt toe, is bereid om deel uit te maken van een team.

3. ORGANISATIE ONDERBOUW

De trainingen: **U6 en U7** trainen 1 keer per week op de woensdagavond op de velden van K.Bocholter vv en in de winterperiode in sporthal De Damburg. **U8** traint 2 keer per week op Maandag en Donderdag avond en de **U9** ook 2 keer op woensdag en vrijdagavond.



OMKLEDEN in het Jeugdcomplex De Toekomst (links onder sporthal De Damburg).

Iedereen is tijdig aanwezig - Bij aankomst geeft men de trainer een hand. Iedereen is in orde met zijn uitrusting - Iedereen houdt zich aan gemaakte afspraken

De wedstrijden: Zijn over het algemeen op Zaterdag of Zondag, dit afhankelijk van de indeling door de KBVB. -Iedereen tijdig aanwezig (in uitgaanstraining) op het afgesproken uur. -Bij aankomst geeft men de trainer een hand - Iedereen is in orde met zijn uitrusting -Na het eindsignaal scheidsrechter trainer en spelers van tegenstander bedanken en daarna ouders groeten - Na het douchen in training gezamenlijk naar de kantine.

4. SPELSYSTEEM

U6 Zij spelen volledig in lijn volgens de visie van de KBVB 2vs2 concept. Met deze manier van voetballen willen we onze kinderen zoveel mogelijk aan de bal laten komen en inzetten op het één-tegen-één duel. Veel beleving.

U7/U8/U9 Zij spelen in een ruitopstelling 5 tegen 5, dit als voorbereiding op de 8 tegen 8 (dubbele ruit) in de Middenbouw opleiding.

5. WAT MOET DE SPELER ZO VEEL MOGELIJK BEHEERSEN BIJ DE OVERSTAP NAAR DE MIDDENBOUW

1. speler kan zich aanspelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat de speler de bal kan passen.
2. speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspelbaar is en dichtbij staat.
3. speler kan met de juiste voet korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in loop of in de voet).
4. speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.
5. speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.
6. speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspelbaar + geen werkelijke doelkans).
7. speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.
8. speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.
9. speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is).
10. speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.
11. speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.
12. speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).
13. speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m).
14. speler weet wanneer hij/zij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen.
15. speler kan een mogelijke doelkans afweren.
16. speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname).
17. speler weet dat hij/zij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen.
18. speler kan een juiste verdedigende lichaams-houding aannemen waardoor hij/zij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.
19. speler weet wanneer hij/zij remmend wijken moet toepassen (als hij/zij de bal niet kan afnemen).
20. speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor eigen speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.
21. speler kan door juiste opstelling de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkant duwen.
22. speler kan onmiddellijk na de balre recuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via pass.
23. speler kan een vrije trap nauwkeurig trappen.
24. speler kan nauwkeurig inwerpen.

6. AFMELDEN VOOR BIJEENKOMSTEN

Verwittig steeds tijdig de trainer als je niet aanwezig kan zijn op een training of wedstrijd en dit steeds met de vermelding van de reden. In de onderbouw kunnen de ouders dit melden. Bij bezoek aan dokter, tandarts ed. zoveel als mogelijk een afwezig bewijs van arts inleveren.

7. AANDACHTSPUNTEN

>START VAN HET SEIZOEN De eerste trainingen vinden plaats in de week van 31 juli 2017.

> SOCCERPAL vanaf de U9, spelers soccerpalnetje bij hebben.

>NIVEAU ONTWIKKELINGS BEOORDELINGEN Twee maal per jaar zal er bij de U8 en U9 een beoordeling plaatsvinden. Deze beoordelingsmomenten zullen plaatsvinden in NOVEMBER en in APRIL. Spelers en ouders hebben dan een kort gesprek met de trainer over de werkpunten en de vooruitgang van het spelertje.

>VOORBEREIDINGSPERIODE Het spelen van oefenwedstrijden en toernooien in augustus 2017

> CONTACTEN

Trainers/Opleiders: U6

Trainers/Opleiders: U7

Trainers/Opleiders: U8

Trainers/Opleiders: U9

Coördinatoren: Vandersanden Patrick 0477246358 / Kusters Rien 0495215837



INFO MIDDENBOUW

U10, U11, U12, U13

1. INLEIDING

De middenbouw van K.Bocholter vv bevat 4 leeftijdscategorieën Net als in boven- en onderbouw werden voor deze 4 leeftijdscategorieën specifieke opleidingsplannen en leerplannen opgesteld behorende bij een 8 tegen 8 speelwijze. Het leerplan heeft tot doel alle jeugdspelers een gedegen, kwalitatieve voetbalopleiding te geven. Om spelers iets bij te brengen moet je ze prikkelen. Belangrijk in onze opleiding bij de Middenbouw: Het leren spelen in een dubbele ruit met vaste positie nummering in het spelconcept ZONEVOETBAL : het staat diametraal tegenover individuele mandekking en geeft de speler meer verantwoordelijkheden. Vanaf de U11 gaat de speler meer over de bal kijken en wordt zijn inzicht in het spelletje vergroot. De Warming-up start steeds met soccerpal, gevolgd door positie spel. Bij de U12 is er na afloop wedstrijd een gezamenlijke uitloop rondje. De U13 gaat te maken krijgen met een cooling-down door gezamenlijk rondje uitlopen en daarna enkele oefeningen die het lichaam sneller hersteld en tot rust brengt. Dit vraagt van de spelers een extra persoonlijke discipline. Door techniek- en loopontwikkeling aan te bieden gaan de spelers een grotere bagage mee krijgen.

2. KERNDOPSTELLINGEN LEERPLAN MIDDENBOUW

De ontwikkelingsfase bij 8 tegen 8 voor U10/U11/U12/U13: De afstanden worden groter veldoppervlakte 60m op 40m, nog meer rekening houden met de te spelen positie. Steeds dominanter op de helft tegenstander gaan spelen. Lichaamsverzorging en preventie gaan een belangrijke plaats in nemen. De groeisput.

U10/U11. (U12/U13)>zie ook bij bovenbouw

Basics: B+ halflange passing, controle op halfhoge bal, doelpogingen op half-hoge voorzet, vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn, elkaar steunen, corner+indirecte vrije trap.

Basics: B- speelhoeken afsluiten, kortere dekking op halflange pass, interceptie of afweren halflange pass, corner + indirecte vrije trap, positie overname.

Teamtactics: B+ ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan, geen 'dom' balverlies, een lijn overslaan bij passing diep, positie overname op juiste moment, infiltratie zonder bal en met bal, openen.

Teamtactics: B- knijpen bij balverlies, mee spelende doelman, speler in de zone bespelen.

Fysiek: Kracht spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen. Lenigheid neemt af dus aandacht aan besteden. Uithouding de omvang van training en andere bewegingselementen nemen toe. Snelheid reactie en startsnelheid, versnellingen in spelvorm(recuperatie). Looptechniek, verbeteren. Coördinatie, lichaamscoördinatie, oog-handcoördinatie, oog- voetcoördinatie.

Mentaal: wil zich meten met anderen, kan in teamverband een doel nastreven, is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen.

3. ORGANISATIE MIDDENBOUW

De trainingen: ieder team heeft 3 trainingsmomenten verdeeld over de week: **U10** op dinsdag, woensdag, donderdag, **U11** op dinsdag, woensdag, vrijdag, **U12 en U13** op maandag, woensdag, vrijdag op de velden van K.Bocholter vv en in de winterperiode op de woensdag in sporthal De Damburg. De woensdagtraining zal worden gehouden in de middag (zie trainingsschema) en zal bestaan uit 3 onderdelen: soccerpal, techniekontwikkeling en loopontwikkeling. De spelers hebben dan te maken met 3 trainers.



De spelers van de U13 die op het **Biothechnicum** in Bocholt zitten met optie voetbal, hebben 1 keer per week onder schooltijd training bij K.Bocholter vv, trainers van Bocholt vv begeleiden dit. Op de trainingdagen worden zij na schooltijd opgevangen door de school(Biotechnicum) en op woensdagmiddag in DeToekomst (door K.Bocholtervv), zij kunnen dan tot aanvang trainingsbijeenkomst daar eten en studeren.



OMKLEDEN in het Jeugdcomplex De Toekomst (links onder sporthal De Damburg).

Iedereen is tijdig aanwezig - Bij aankomst geeft men de trainer en spelers een hand. -Iedereen is in orde met zijn uitrusting -Iedereen houdt zich aan gemaakte afspraken

De wedstrijden: Zijn over het algemeen op Zaterdag of Zondag, dit afhankelijk van de indeling door de KBVB. -Iedereen tijdig aanwezig(in uitgaanstraining)op het afgesproken uur. -Bij aankomst geeft men de trainer en spelers een hand - Iedereen is in orde met zijn uitrusting -Na het eindsignaal scheidsrechter trainer en spelers van tegenstander bedanken en daarna ouders groeten - Na het douchen in training gezamenlijk naar de kantine.

4. SPELSYSTEEM

Al de middenbouwteams spelen Zonevoetbal in een dubbele ruit 8 tegen 8.

Wat is Zonevoetbal: - Collectief positiespel bij balbezit en balverlies met als doel de tegenstander te beheersen in de Zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone. Het is 1 geheel van som van 8 individualiteiten. Evenwichtige verdeling en beperking van fysieke inspanningen. Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid. Zeer snelle omschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd.

Hieronder een aantal krachttermen die bij Zonevoetbal horen:

Individuele pressing door speler die het dichtst bij de bal bevindt. Dekking door dichtbijzijnde speler. De andere spelers vormen een compact blok in en rond de zone bal-doel. Keeper wordt de laatste verdediger. Resultaat : defensief blok. Het blok knijpt /kantelt in functie van de Bal. Centrale as steeds bezet houden. Afstand tussen de linies kort houden. Steeds van binnen naar buiten verdedigen. Balgeörienteerd schuiven = niet werkende vleugel vrij laten. Collectieve pressing, als de bal tussen blok en zijlijn is. Collectieve pressing, bij overtal situatie, niet werkende vleugel vrijlaten. Rugdekking. Zoneverdediging = NIET 3 op een lijn. NIET kruisen. Ruimte tussen de linies zo klein mogelijk. Speelveld groot maken in diepte en breedte. Veel beweging zonder bal, snelle balcirculatie. Opbouw van achteruit = geen doelloos uittrappen van de keeper. Veel beweging zonder bal, snelle balcirculatie

5. WAT MOET DE SPELER ZO VEEL MOGELIJK KENNEN BIJ DE OVERSTAP NAAR DE BOVENBOUW

(zie ook bij onderbouw)

1. speler kan een medespeler steunen (=door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit(= als hij/zij onder druk wordt gezet).
2. speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspreekbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass.
3. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen(in de loop).
4. speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen.
5. speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.
6. speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij/zij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.
7. speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen.
8. speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijke doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspreekbaar zijn).
9. speler kan van op half verre afstand een doelpunt maken (10 à 20m).
10. speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk.
11. speler kan beletten dat de bal voor het doel wordt gebracht.

12. speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt.
13. speler kan het duel winnen door goede tackle,/sliding/charge.
14. speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in bezit van de bal komen.
15. speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden.
16. Speler kan door een goed positiespel beletten dat de tegenstander in zijn zone ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.
17. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt.
18. Speler kan een indirecte vrije trap nauwkeurig trappen.
19. Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen.
20. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor.
21. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen.
22. Speler kan zich juist opstellen bij indirecte vrije trap voor.
23. Speler kan zich juist opstellen bij indirecte vrije trap tegen.
24. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden(indien mogelijk vanop de grond).

6. AFMELDEN VOOR BIJEENKOMSTEN

Verwittig steeds tijdig de trainer als je niet aanwezig kan zijn op en training of wedstrijd en dit steeds met de vermelding van de reden. Bij de middenbouw melden de spelers vanaf de U12 dit zelf. Bij bezoek aan dokter, tandarts ed. zoveel als mogelijk een afwezig bewijs van arts inleveren.

7. AANDACHTSPUNTEN

>START VAN HET SEIZOEN De eerste trainingen vinden plaats in de week van 31 juli 2017.

> SOCCERPAL spelers soccerpalnetje bij hebben.

>NIVEAU ONTWIKKELINGS BEOORDELINGEN Twee maal per jaar zal er een beoordeling plaatsvinden. Deze beoordelingsmomenten zullen plaatsvinden in NOVEMBER en in APRIL. In November vullen de spelers een PVOP(Persoonlijk Voetbal Ontwikkeling Plan) formulier in, de speler heeft op dit formulier aangegeven wat hij wil verbeteren en hoe hij dat denkt te doen. De trainer/opleider bespreekt alleen de punten die de speler op het formulier heeft aangegeven. Daarna krijgt de speler een beoordelingsrapport van de trainer/opleider. In April is er een eind beoordeling. Ook hier mogen de ouders als toehoorders bij zitten.

>VOORBEREIDINGSPERIODE Het spelen van oefenwedstrijden en toernooien in augustus 2017

> CONTACTEN

Trainers/Opleiders: U10

Trainers/Opleiders: U11

Trainers/Opleiders: U12

Trainers/Opleiders: U13

Coördinatoren: Vandersanden Patrick 0477246358 / Kusters Rien 0495215837





INFO BOVENBOUW

U14, U15, U16, U17

1. INLEIDING

De bovenbouw van K.Bocholter vv bevat 4 leeftijdscategorieën Net als in midden- en onderbouw werden voor deze 4 leeftijdscategorieën specifieke opleidingsplannen en leerplannen opgesteld behorende bij een 11 tegen 11 speelwijze. Het leerplan heeft tot doel alle jeugdspelers een gedegen, kwalitatieve voetbalopleiding te geven. Om spelers iets bij te brengen moet je ze prikkelen.

Belangrijk in onze opleiding bij de Bovenbouw: Het leren spelen in 11 tegen 11 met vaste positie nummering in het spelconcept ZONEVOETBAL vanuit 1-4-3-3 opstelling en een veld oppervlakte van 100m op 60m. De Warming-up bij de U14 bestaat uit ritmische oefeningen en Soccerpal gevolgd door positiespel. De U15/U16/U17 hebben veel Stretching vormen in hun warming-up aangepast aan groeispuurt. De U14 gaat te maken krijgen met een cooling-down, na een gezamenlijke uitloop ronde volgen twee oefeningen die het lichaam sneller herstelt en tot rust brengt(vervolg van U13) en enkele Stretching vormen, aangepast aan de groeispuurt. U15/U16/U17 aangepaste cooling-down. Dit vraagt van de spelers een extra persoonlijke discipline.

2. KERND OELSTELLINGEN LEERPLAN BOVENBOUW

De ontwikkelingsfase bij 11 tegen 11 voor U14/U15/U16/U17: De afstanden worden groter, nog meer rekening houden met de te spelen positie. De afstanden ten opzichte van de diverse linies dienen niet te groot te zijn. Lichaamsverzorging en preventie blijft een belangrijke plaats in nemen. Laatste fase groeispuurt.

U14/U15/U16/U17

Basics: 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.

Basics: B- speelhoeken afsluiten, kortere dekking op lange pass, interceptie of afweren lange pass, onderlinge dekking, directe vrije trap.

Teamtactics: B+ 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 eindfase in de diepte trappen, diepte induiken maar opgelet off-side, balre recuperatie: 1^{ste} actie is diepte-gericht, diep blijven spelen, diagonale in en out passing naar zwakke zone, een voorzet tappen die bruikbaar is vóór doel, efficiënte bezetting: 1^{ste} paal en 11m, strikte dekking ontvluchten: snel bewegen, de verste spelers lopen zich vrij net vóór balre recuperatie(losmaken/uit blok), in blok spelen: enkelen infiltreren(=in sprint).

Teamtactics: B- speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m), evenredige onderlinge afstanden, medium blok, centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn, geen kruisbeweging met naburige speler maken, het schuiven en kantelen van het blok, een voorzet beletten, een eindfase in de diepte beletten: centrum afsluiten, onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen, collectieve pressing bij kans op balre recuperatie, efficiënte bezetting: 1^{ste} 2^{de} paal en 11m, kortere dekking in waarheidszone, geen systematische off-side door stap te zetten, een hoge compacte T-vorm(4 spelers+keeper), T-vorm: tegenaanval afremmen, niet T-vorm: zo snel mogelijk in blok terug.

Fysiek: Kracht geen specifieke kracht training, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, snelkracht ➡ afhankelijk van de morfologie van de speler. Lenigheid grote algemene stijfheid (veel aan werken), onderhouden in functie van blessure.

Uithouding de omvang van de training + korte duurspanningen met bal ➡ 20 sec regel!!, extensieve en intensieve duurtraining(geen weerstand). Snelheid explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm(juiste arbeid/rust verhouding respecteren), looptechniek verbeteren. Coördinatie basistechnieken blijven herhalen (door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole).

Mentaal: Beoordelingsvermogen stijgt, heeft eigen mening, geldingsdrang neemt toe, toont minder zelfvertrouwen, gaat op zoek naar eigen IK, zet zich af tegen normale waarden, moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.

3. ORGANISATIE BOVENBOUW

De trainingen: Ieder IP.team heeft 3 trainingsmomenten verdeeld over de week: **U14** op maandag, woensdag, vrijdag, **U15** op maandag, woensdag, donderdag, **U16** op dinsdag, woensdag, vrijdag, **U17** op maandag, woensdag, donderdag, de **GU17** trainen 2 keer op maandag en woensdag op de velden van K.Bocholter vv.



OMKLEDEN in het Jeugdcomplex De Toekomst (links onder sporthal De Damburg).

Iedereen is tijdig aanwezig - Bij aankomst geeft men de trainer en spelers een hand. -Iedereen is in orde met zijn uitrusting -Iedereen houdt zich aan gemaakte afspraken

De wedstrijden: Zijn over het algemeen op Zaterdag of Zondag, dit afhankelijk van de indeling door de KBVB. -Iedereen tijdig aanwezig(in uitgaanstraining)op het afgesproken uur. -Bij aankomst geeft men de trainer en spelers een hand -Iedereen is in orde met zijn uitrusting -Na het eindsignaal scheidsrechter trainer en spelers van tegenstander bedanken en daarna ouders groeten - Na het douchen in training gezamenlijk naar de kantine.

4. SPELSYSTEEM

Al de bovenbouwteams spelen Zonevoetbal 11 tegen 11 in een 1-4-3-3 formatie.

Waarom 1-4-3-3: Een maximaal aantal mogelijkheden voor het driehoeksspel. Efficiënte bezetting van de te spelen (B+) en te verdedigen (B-) ruimte. *Omschakeling* B+/B- en B-/B+ betekent snelle toepassing van posities(=flexibiliteit).

Verdediging (2-3-4-5) met 4 i.p.v. met 3: gemakkelijk verdedigen van breedte van het terrein. Tegen 3 aanvallers nog 1 speler over: gevaar voor individuele mandekking in de zone is kleiner → verbeteren van Zone-positie spel. Uitverdedigen en inschuiven mogelijk door alle 4 de verdedigers → verbeteren van opbouwende kwaliteiten. Verbeteren van onderlinge coaching wanneer ze geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders: dit in tegenstelling met 3 verdedigers tegenover 3 aanvallers waar individuele mandekking wordt toegepast.

Middenveld(6-10-8) met 3 centrale middenvelders in driehoek opgesteld. Terug spelverdeler (nr.10) opleiden. Stimuleren van inschuiven en taakovername (positie 6 en 8).

Aanvallers(7-9-11) creëren van meer aanspeelpunten vooraan in de voet(fysieke arbeid). Stimuleren van buitenspelers (7 en 11) om te durven dribbelen. Het opleiden van een diepe spits(9) als targetman(aanbieden en terugleggen), als diep vrijkomende aanvaller (in rug van de verdediging) en als afwerken voor doel. Aanmoedigen om voetbaloplossingen te vinden(=creativiteit) doordat er voor iedere aanvaller minder ruimte is.

Wat is Zonevoetbal: - Collectief positie spel bij balbezit en balverlies met als doel de tegenstander te beheersen in de Zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone. Het is 1 geheel van som van 11 individualiteiten. Evenwichtige verdeling en beperking van fysieke inspanningen. Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid. Zeer snelle omschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd.

Hieronder een aantal krachttermen die bij Zonevoetbal horen:

VERDEDIGEN → **Eén defensief compact blok oprichten:** *Individuele pressing door speler die het dichtst bij de bal bevindt. Dekking door dichtsbijzijnde speler. De andere spelers vormen een compact blok in en rond de zone bal-doel. 10 tot 15m afstand tussen de spelers, spelers kruisen niet, geen systematisch en bewust off-side, dekking door de doelman. Doelman wordt de laatste verdediger. Resultaat : defensief blok. Het blok knijpt /kantelt in functie van de Bal. Centrale as steeds bezet*

houden. Afstand tussen de linies kort houden. Steeds van binnen naar buiten verdedigen. Balgeörienteerd schuiven = niet werkende vleugel vrij laten. Collectieve pressing, als de bal tussen blok en zijlijn is. Collectieve pressing, bij overtal situatie, niet werkende vleugel vrijlaten. Rugdekking. Zoneverdediging = NIET 4 op een lijn. NIET kruisen. Ruimte tussen de linies zo klein mogelijk.

AANVALLEN ➔ *Speelveld groot maken in diepte en breedte. Veel beweging zonder bal, snelle balcirculatie. Opbouw van achteruit = geen doelloos uittrappen van de doelman. Veel beweging zonder bal, snelle balcirculatie, zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven, de zwakke zone(in, naast of achter het blok) van tegenpartij opzoeken door snelle balcirculatie.*

5. WAT MOET DE SPELER ZO VEEL MOGELIJK KENNEN BIJ DE OVERSTAP NAAR DE BELOFTEN/U19

(zie ook bij onderbouw/middenbouw)

1. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen.
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij/zij als tussenstation kan fungeren om een andere speler(3^{de} speler) gunstig in het spel te betrekken.
3. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass.
4. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen(in de loop).
5. Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler.
6. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van hoge pass komen.
7. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden(indien mogelijk vanop de grond).
8. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken(20m en meer).
9. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.
10. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan.
11. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij/zij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is.
12. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij hij/zij rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten.
13. Speler kan zich onmiddellijk na balrecovery aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie.
14. Speler kan vrije trap directe-indirecte nauwkeurig trappen.
15. Speler kan zich juist opstellen bij directe-indirecte vrije trap voor.
16. Speler kan zich juist opstellen bij directe-indirecte vrije trap tegen.
17. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor.
18. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen.
19. Speler kan nauwkeurig aanvallend koppen.
20. Speler kan nauwkeurig verdedigend koppen.
21. Speler kan via strafschop op een juiste wijze tot score komen.

6. AFMELDEN VOOR BIJEENKOMSTEN

Verwittig steeds tijdig de trainer als je niet aanwezig kan zijn op een training of wedstrijd en dit steeds met de vermelding van de reden. Bij de bovenbouw melden de spelers dit zelf. Bij bezoek aan dokter, tandarts ed. zoveel als mogelijk een afwezig bewijs van arts inleveren.

7. AANDACHTSPUNTEN

>START VAN HET SEIZOEN De eerste trainingen vinden plaats in de week van 31 juli 2017.

> SOCCERPAL(U14) spelers soccerpalnetje bij hebben.

>NIVEAU ONTWIKKELINGS BEOORDELINGEN Twee maal per jaar zal er een beoordeling plaatsvinden. Deze beoordelingsmomenten zullen plaatsvinden in NOVEMBER en in APRIL. Beoordeling door trainer/opleider en een schriftelijke evaluatie (hierbij zijn alleen trainer, speler en eventueel een coördinator bij aanwezig). In April is er een eindbeoordeling.

>VOORBEREIDINGSPERIODE Het spelen van oefenwedstrijden en toernooien in augustus 2017

> CONTACTEN

Trainers/Opleiders: U14

Trainers/Opleiders: U15

Trainers/Opleiders: U16

Trainers/Opleiders: U17

Coördinatoren: Vandersanden Patrick 0477246358 / Kusters Rien 0495215837

