

Hoofdstuk III

Opleidingsplan opgemaakt door www.homeware.be (Frank Claey's)

3.1 Inleiding

We proberen alle jeugdploegen met dezelfde **spelopvatting = ZONEVOETBAL** op te leiden en dit in een **1-4-3-3 systeem** waarbij **FUN, FORMATION** en zeker het **KIND** centraal moet staan.

Het doel van dit opleidingsplan is te komen tot enigszins een **uniforme** aanpak op het gebied van trainingen, zowel op technisch, tactisch als conditioneel vlak en dit voor zowel de recreatieve als de competitieve ploegen.

Hierin worden alleen de grote lijnen aangegeven, zodat iedere trainer/begeleider toch zijn persoonlijke voorkeuren in de trainingen kan leggen. De bedoeling is wel dat deze **rode draad** vanaf de duivels t.e.m Juniores wordt gevolgd. Het werken in **blokken** is hierbij van groots belang. Het is doelgericht en het waarborgt variatie. Er is een vooropgesteld trainingsschema en zo komen alle voornaamste facetten van het voetbalspel aan bod en dit voor de verschillende niveaus.

Het is van groot belang dat trainers en begeleiders op de hoogte zijn van het **'leerplan'** en dat er **feedback** komt zodat wij, indien nodig, het leerplan kunnen aanpassen. Dit houdt in dat er een nauwe samenwerking moet zijn tussen de TVJO en de jeugdtrainers. Wij hopen dan ook dat de rode draad die wij hiermee in onze trainingen willen bewerkstelligen zal leiden tot een constructieve opleiding van onze jeugdspelers.

Het leerplan van de doelverdedigers zal nog apart moeten belicht worden.

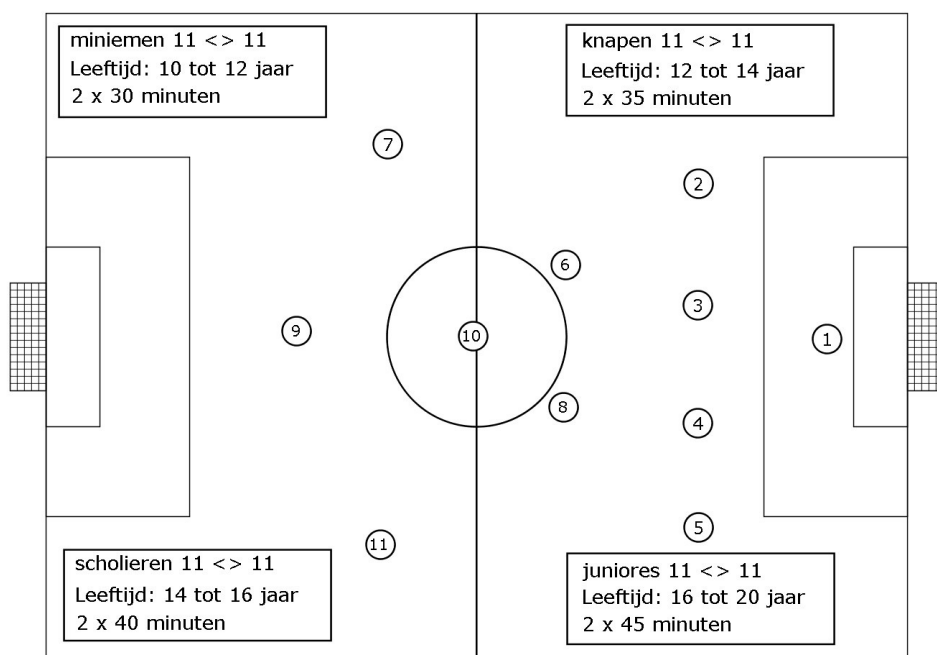
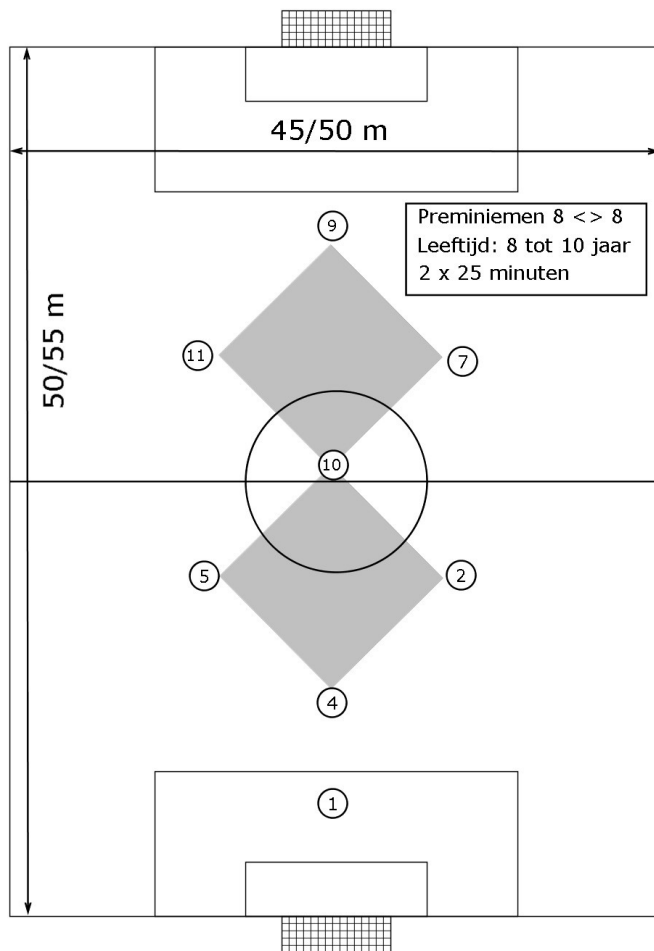
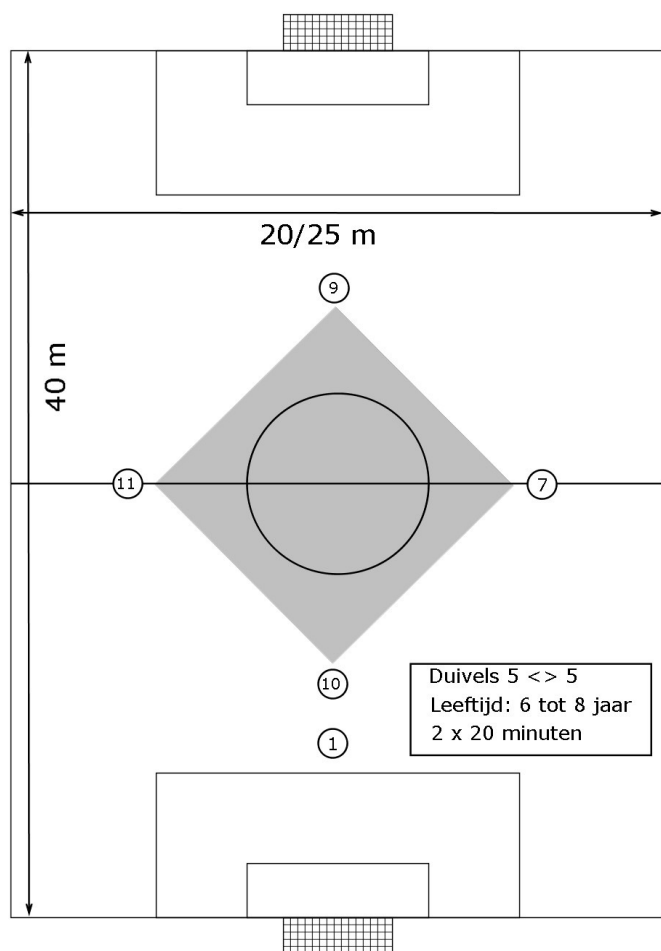
3.2 Algemene richtlijnen

Organisatie

1. Een goede trainingsvoorbereiding is meestal garantie voor het slagen van uw training. Maak uw trainingen vooraf op papier.
2. Oefenstof zal steeds moeten worden aangepast aan het niveau van de spelersgroep.
3. Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen. Variatie kan worden gezocht in dezelfde oefeningen.
4. Verpak conditionele doelstellingen zoveel mogelijk in technische- en tactische vormen.
5. Zorg voor aanvang training of wedstrijd altijd voor een goede opwarming. (blessure voorkomen). Na de training moet er de nodige aandacht worden besteedt aan de 'cooling down'. Vanaf de knapen moet de stretching hierin worden opgenomen.
6. Opwarming zoveel mogelijk met bal (pass- en trapvormen) of multifunctionele opwarming. Opwarming i.f.v spelprobleem.
7. Integreer uw doelverdediger in de opwarming.
8. Als je iets wil uitleggen, doe het dan meteen voor. Zet de spelers van te voren waar je ze wilt hebben en houd de uitleg kort. Uitleg en demo tezamen.
9. Zoek en benut elke mogelijkheid om spelers buiten de normale trainingstijden te stimuleren om bij te trainen (volgens de tekortkomingen op conditioneel of technisch vlak). Geef duivels en preminiemen huiswerk. Rompstabilisatie bij oudere jeugd.
10. Leer de spelers verantwoordelijk te zijn voor materiaal en accommodatie door hen hiervoor zelf te laten zorgen. Regel een roulatiesysteem om te voorkomen dat steeds dezelfde spelers het materiaal opruimen.
11. De doelstellingen van de trainingen kunnen gekozen worden naar aanleiding van de geconstateerde tekortkomingen (technisch, tactisch en/of fysisch) tijdens de wedstrijden.
12. Vanwege de relatief beperkte tijd, is het noodzakelijk dat conditionele doelen zoveel mogelijk worden verwerkt in voetbaltechnische en tactische vormen.
13. Organiseer uw training zodat u zo weinig mogelijk materiaal moet verplaatsen. Zet zoveel als mogelijk van tevoren klaar.
14. Ga bij de allerkleinsten niet te lang door met dezelfde oefenstof, maar zorg voor voldoende afwisseling.
15. Houdt bij de allerkleinsten rekening met het taalgebruik Gebruik geen moeilijke woorden (vb kantelen, vrije ruimte, diep gaan, enz) maar gebruik de taal van het kind.
16. Het oefenen op 'tweebenigheid' van onze jeugdspelers moet voortdurend aandacht krijgen.
17. Positiespelen, spel- en wedstrijd- en tussenvormen moeten de hoofdmomenten in de training vormen.

18. Pas de grootte van het terrein aan, aan het niveau en de doelstellingen van uw spelersgroep.
19. Laat de spelers actief recupereren na een conditionele oefening of maak gebruik van overgangsoefeningen.
20. Maak onderscheidt tussen de verschillende niveaus bij duiveltjes (C, B, A en A+).
21. Differentieer.
22. De mentale begeleiding niet verwaarlozen. Geef uitleg aan spelers waarom ze eventueel niet in de basis staan.
23. Wees consequent in de benadering van de spelers.
24. Betrek de junioren nadrukkelijk bij de training.
25. Weet met wat je bezig bent en wat je wenst te bereiken.
26. Werk met vaste nummers.
27. Maak gebruik van vaste coachingswoorden.
28. Coach de basistaken per positie en per ploeg. Geef de oplossing aan een probleem en coach gericht.
29. Geef vanaf miniemen voor de training aan wat je wilt gaan doen. Dat motiveert de spelers en weten ze waarover het gaat.
30. Laat de spelers zelf de fouten constateren en laat ze zelf naar de oplossingen zoeken.
31. Maak gebruik van de stop-help methode.
32. Geef de spelers elk een bal.
33. Wees creatief.

Spelsystemen



BASICS	
BALBEZIT	BALVERLIES
<p>B1+ Controle</p> <p>Lage/halfhoge/hoge bal Georiënteerd</p> <p>B2+ Leiden en dribbelen</p> <p>B3+ Afwerken</p> <p>Doelpoging dichtbij Halve afstand Veraf</p> <p>B4+ Passing</p> <p>Kort/halflang/lang Grond/halfhoog/hoog</p> <p>B5+ Vrijlopen en steunen</p> <p>Wanneer medespeler in moeilijkheden is.</p> <p>B6+ Taakovername</p>	<p>B1- Interceptie na balcontrole</p> <p>B2- Druk zetten, 1 vs 1</p> <p>Met de juiste snelheid, niet op vliegen, charge, tackle, remmend wijken, snelheid uit de actie halen, duel.</p> <p>B3- Afweren van doelpoging</p> <p>B4- Intercepties voor balcontrole</p> <p>B5- Speelhoeken afsluiten, mandekking</p> <p>Opstelling tussen tegenspeler en doel.</p> <p>B6- Rugdekking, onderlinge dekking</p>

TEAMTACTICS

BALBEZIT	BALVERLIES
<p>T1 + Opbouwzone beheersen</p> <p>a. Aanspeelbaar <u>Breed (2,5,7,11)</u> <u>Diep (7,9,11)</u> <u>Driehoekspel:</u></p> <p style="padding-left: 40px;">2 punten 15 a 20 m boogvorm diagonaal beweging weg van verd.</p> <p><u>Ruimte creëren :</u></p> <p style="padding-left: 40px;">voor zichzelf voor medespeler</p> <p>b. Balcirculatie</p> <p><u>Middel om dieptespel te ontwikkelen</u></p> <p><u>Geen balverlies:</u></p> <p style="padding-left: 40px;">in waarheidszone centraal eigen helft niet te kort diagonaal i.p.v vertikaal</p> <p><u>Snel en precies:</u></p> <p style="padding-left: 40px;">gerichte balcontrole balbescherming/controle balsnelheid</p> <p><u>Diagonaal in/out:</u></p> <p style="padding-left: 40px;">3 nr 5,7 vooruit 2 nr 1,3 achteruit</p> <p><u>Vleugelverandering: 1 linie overslaan</u></p>	<p>T1 – Zone bal – doel beheersen</p> <p>a. Vormoing def blok zonder elkaar te kruisen</p> <p><u>Speelruimte tegenstrever verkleinen (35x35m)</u></p> <p><u>Compact door de afstand eigen linies te verkleinen</u></p> <p><u>Kantelen naar gelang positie van de bal</u></p> <p><u>Hoog/medium/laag blok</u></p> <p><u>De dekkinggevende speler bepaald de buitenspellijn</u></p> <p>b. Gevaarlijk dieptepas verhinderen</p> <p><u>Positieve pressing op de balbezitter</u></p> <p style="padding-left: 40px;">Steeds druk op de tegenstrever in balbezit Striktere dekking naargelang dichter bij doel</p> <p><u>Negatieve pressing op de balbezitter</u></p> <p style="padding-left: 40px;">Een uitgeschakelde speler zet druk in de rug van de balbezitter</p> <p><u>Onderlinge dekking</u></p> <p><u>Schuiven/kantelen van het blok</u></p> <p><u>Meeschuivende doelman</u></p>

TEAMTACTICS

BALBEZIT	BALVERLIES
<p>T2 + Infiltratie naar waarheidszone</p> <p><u>Wanneer ?</u></p> <p>Inschuiven in zone met weinig tegenstanders om zo numerieke meerderheid te verkrijgen op het geschikte moment.</p> <p><u>Zonder bal</u></p> <p>Give & Go, 1-2 beweging Nakruispas</p> <p><u>Met bal</u></p> <p>Ter verkrijging terreinwinst en enkel wanneer er geen onmiddellijk gevaar tot balverlies is. Uitschakelen tegenstrever.</p> <p>T3 + Beheersen van de waarheidszone</p> <p>Doelkans creëren via</p> <p><u>Individuele actie</u> <u>Voorzet</u> <u>Eindpas in de diepte</u> <u>Innemen positie</u> in de 16m, 1^{ste}, 2^{de} paal <u>Dekking ontvluchten</u> snel bewegen <u>Diepte zoeken</u> zonder buitenspel <u>Afwerken bij doelkans</u></p> <p>T4 + Gevaarlijke tegenaanval opzetten</p> <p><u>Offensieve anticipatie</u></p> <p><u>De verste spelers haken los uit het def blok om als aanspeelpunt te fungeren.</u></p> <p><u>Na balrecuperatie bij voorkeur eerst diep spelen</u></p> <p><u>Aansluiten bij de diep aangespeelde medespeler om meerderheid te creëren</u></p>	<p>T2 – Recuperatie van de bal</p> <p>Het duel proberen te winnen maar nooit verliezen. Door interceptie (na geven druk op balbezitter) Door collectieve druk op balbezitter</p> <p>T3 – Beheersen van de waarheidszone</p> <p><u>Vermijden van doelkans tegenstrever door</u></p> <p>Niet laten uitschakelen. Door ind. Actie Beletten voorzet Eindpas in diepte beletten. Centrum afsluiten Efficiënte bezetting voor doel Kortere dekking/split vision Niet systematisch buitenspel spelen Tegenstrever beletten van afwerken</p> <p>T4 – Gevaarlijke tegenaanval beletten</p> <p><u>Defensieve anticipatie</u></p> <p><u>Hoge compacte T vorm (restverdediging)</u></p> <p><u>Zo snel mogelijk druk zetten op de recupererende speler om zijn dieptepas te vermijden</u></p> <p><u>Remmend wijken van de T-formatie</u></p> <p><u>Alle spelers zo snel mogelijk in het blok positie nemen (pos/neg druk)</u></p>












TEAMTACTICS B +

T+	Basisprincipes in zonevoetbal BALBEZIT	Premiemen	Minimien	Knapen	Scholieren	Juniores
1	Openen: breed	X	X	X	X	X
2	Openen: diep	X	X	X	X	X
3	Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden	X	X	X	X	X
4	Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan		X	X	X	X
5	Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan			X	X	X
6	Geen dom balverlies lijden		X	X	X	X
7	Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen		X	X	X	X
8	Zo hoog mogelijke balsnelheid			X	X	X
9	Diagonale IN en OUT passing naar zwakke zone				X	X
10	Een speler of lijn overslaan				X	X
11	Infiltratie in de ruimte op het juiste moment		X	X	X	X
12	Give and go, geven en gaan	X	X	X	X	X
13	Infiltratie met de bal. Geen kans op gevaarlijk balverlies			X	X	X
14	Tegenstrever opzoeken – challenge	X	X	X	X	X
15	Doelkansen creëren d.m.v individuele actie	X	X	X	X	X
16	Een bruikbare voorzet trappen			X	X	X
17	Subtiele eindpas in de diepte			X	X	X
18	Efficiënte bezetting bij voorzet. Posities voor doel			X	X	X
19	Snel uit de dekking door snel te bewegen		X	X	X	X
20	Diepte induiken in de rug van de verdediging			X	X	X
21	Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans	X	X	X	X	X
22	De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/ uit blok)			X	X	X
23	Na balrecuperatie is de 1 ste actie diepte gericht		X	X	X	X
24	Diep blijven spelen				X	X
25	Enkele spelers infiltreren uit het blok (= sprint)				X	X

TEAMTACTICS B -

T-	Basisprincipes in zonevoetbal BALVERLIES	Premiemen	Minimemen	Knapen	Scholieren	Juniors
1	Een blok van 35 op 35 m zetten (speelruimte verkleinen)		X	X	X	X
2	Evenredige onderlinge afstanden verdedigen			X	X	X
3	Medium pressing				X	X
4	Centrale verdediger dichtst bij de bal bepaalt off-side lijn			X	X	X
5	Positieve druk op de balbezitter	X	X	X	X	X
6	Negatieve druk op de balbezitter	X	X	X	X	X
7	Dekking door de dichtste medespeler(s)	X	X	X	X	X
8	Geen kruisbewegingen met naburige medespelers maken		X	X	X	X
9	Van binnen naar buiten verdedigen	X	X	X	X	X
10	Een schuivend en kantelend blok			X	X	X
11	Een meeschuivende doelman	X	X	X	X	X
12	Het duel nooit verliezen	X	X	X	X	X
13	Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid	X	X	X	X	X
14	Recuperatie door interceptie					X
15	Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie				X	X
16	Zich niet laten uitschakelen door individuele actie	X	X	X	X	X
17	Een voorzet beletten		X	X	X	X
18	Centrale as afschermen		X	X	X	X
19	Efficiënte bezetting voor doel		X	X	X	X
20	Kortere dekking met zicht op de tegenstander en bal		X	X	X	X
21	Geen systematisch buitenspel		X	X	X	X
22	Een doelpoging afblokken	X	X	X	X	X
23	Een hoog compacte T-vorm van minstens 4 spelers + keeper			X	X	X
24	T-vorm remt tegenaanval af			X	X	X
25	Niet T-vorm spelers zo snel mogelijk terugkomen			X	X	X

Te gebruiken symbolen voor het maken van uw trainingsvoorbereiding

	BASICS B+ : speler
	BASICS B- : speler
	TEAMTACTICS B+ : speler
	TEAMTACTICS B- : speler
	Pass-richting
	Loop-richting
	Lopen/drijven met bal aan de voet
	Trap op doel
	Neutrale speler (basics)
	Neutrale speler (teamtactics)
	Voorzet, boogbal

1.1 Opleidingsplan duivels (F-jeugd).

3.3.1 Algemeen (balbeheersing)

- **Wennen door spelen. Spelend leren. Het leren beheersen van de bal en het herkennen van de spelbedoelingen door in allerlei spelvormen de basistechnieken zoals dribbelen/drijven, plaatsen, trappen, aannemen/stoppen te laten uitvoeren.**
- **Zelf laten ontdekken.**
- **Spelbedoelingen duidelijk maken binnen de belevingswereld van het kind en volgens niveau.**
- **Veel kleine partijtjes, waarin scoren van doelpunten het belangrijkste is. Maak de doelen zo groot mogelijk.**
- **Dribbelaars niet afremmen.**
- **Samenspel niet te zeer benadrukken, doch summier coachen.**
- **Basisspelregels leren zoals hands, inworp, corner en de belangrijkste overtredingen.**
- **Geen buitenspel.**
- **Aanleren opwarming i.f.v wedstrijd.**
- **5 <> 5 terrein 20/25m x 40m. Spelen in ruitformatie**

3.3.2 Blokken, voorbeelden zie hoofdstuk IV.

- 1. Loopspelen zonder bal (opwarming)**
- 2. Loopspelen met bal (opwarming)**
- 3. Oog-hand-voetcoördinatie, balvaardigheid (opwarming)**
- 4. Balbeheersing (opwarming)**

Balgewenning, souplessebewegingen en jonglage
Kap-, draai-, schijn- en passeerbewegingen

5. Pré-techniek-scholing

Leiden/dribbelen
Mikken/korte passing
Controle/bal behouden
Doelpoging/scoren tot max 10 m

- 6. Aandachts- en reactiespelen**
- 7. Estafettespelen**
- 8. Eindspelen/tricks/huiswerk**

3.3.3 Trainingsvoorbereiding maken voor duiveltjes (blokken van 7)

2. **Met welk niveau gaat u aan de slag (A,B,C leeftijd)**
3. **Aantal spelers en duur van de training**
4. **Weersomstandigheden**
5. **Beschikbaar materiaal**
6. **Methode**

Opwarming (**blok 1, 2, 3 of 4**)

Wedstrijdvorm 1/partijvorm 1

Tussenvorm 1 (**blok 4, 6 of 7**)

Wedstrijdvorm 2/partijvorm 2 “ eventueel 1 ste wedstrijdvorm herhalen”

Tussenvorm 2 (**blok 5**)

Wedstrijdvorm 3/partijvorm 3. Eindwedstrijd van 1+K tot max 4 + K

Eindspel/voetbaltrick/huiswerk (**blok 8**)

Trainingsvoorbereiding DUIVELS

Niveau _____ Auteur _____

Nr _____ Datum _____

Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1,2,3 of 4)

Duur: 15 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 1

Duur: 10 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding DUIVELS

Nr _____ Datum _____

3 TUSSENVORM 1 (blok 4,6 of 7)

Duur: 10 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

4 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 2

Duur: 10 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding DUIVELS

Nr _____ **Datum** _____

5 TUSSENVORM 2 Pré-techniek-scholing (blok 5)

Duur: 10 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

6 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 3

Duur: 15 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding DUIVELS

Nr _____ **Datum** _____

7 EINDSPEL/HUISWERK/TRICKS (blok 8)

Duur: 5 min

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

3.4 Opleidingsplan preminiemen (E-jeugd).

3.4.1 Algemeen (basisrijpheid)

- **Verdere gewenning door spelen.**
- **Ontwikkelen van de voetbaltechnische basisvaardigheden is het belangrijkste.**
- **Veel balcontacten**
- **Aanleren van vooral de basics waar de nadruk vooral ligt op de basics in balbezit**
- **Geen buitenspel**
- **Basistechnieken zoals dribbelen, drijven, passen, trappen, aannemen en stoppen verder ontwikkelen.**
- **Zoveel mogelijk in spel- en wedstrijdvormen.**
- **Samenspel iets meer onder de aandacht brengen, maar dribbelaars positief blijven benaderen.**
- **Aanleren opwarming i.f.v wedstrijd.**
- **8 <> 8 terrein 50/55 m x 45/50 m. Spelen in dubbele ruitformatie**

3.4.2 Blokken, voorbeelden zie hoofdstuk IV.

- 1. Loopspelen met bal (opwarming)**
- 2. Balbeheersing (opwarming)**

Balgewenning, souplessebewegingen, jonglage
Kap-, draai-, schijn-, en passeerbewegingen zelfstandig of in combinatie met passing en balaanname.

1. Fysieke vaardigheden

Estafettespelen met bal
Richtings- en ritmeveranderingen
Snelvoetenwerk
Tikspelen
Doelspelen
Reactie spelen
Nummer spelen
Voetbalspecifieke snelheidsspelen
Estafettespelen zonder bal (versnellen, remmen, stoppen, wenden, draaien)

4. Basics/teamtactics/omschakeling

5. Huiswerk/tricks

3.4.3 Trainingsvoorbereiding maken voor preminiemen (blokken van 7)

1. **Met welk niveau gaat u aan de slag**
2. **Aantal spelers en duur van de training**
3. **Weersomstandigheden**
4. **Beschikbaar materiaal**
5. **Methode**

Opwarming (**blok 1 of 2**)

Wedstrijdvorm 1/partijvorm 1/coachen basics spelprobleem en omschakeling (**blok 4**)

Tussenvorm 1/basics (**blok 4**)

Wedstrijdvorm 2/partijvorm 2 coachen basics spelprobleem en omschakeling. (**blok 4**)

Tussenvorm 2 (**blok 3**)

Wedstrijdvorm 3/partijvorm 3 coachen basics spelprobleem en omschakeling. (**blok 4**) Eindwedstrijd

Cooling-down (**blok 5**)

Regime van 2 trainingen per week

Basics

B+ : 4 trainingen/maand

B- : 2 trainingen/maand

Teamtactics

B+ : 1 training/maand

B- : 1 training/maand

Omschakeling

Rode draad

Trainingsvoorbereiding **PREMINIEMEN**

Niveau _____ Auteur _____

Nr _____ Datum _____

Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1 of 2)

Duur: 20 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 1 (blok 4)

Duur: 10 min

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding PREMINIEMEN

Nr _____ **Datum** _____

3 TUSSENVORM 1 (blok 4)

Duur: 15 min

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 2 (blok 4)

Duur: 10 min

Thema:

Beschrijving/organisatiecoaching

Trainingsvoorbereiding PREMINIEMEN

Nr _____ **Datum** _____

3 TUSSENVORM 2 (blok 3)

Duur: 15 min

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 3 (blok 4) Duur:

15 min

Thema:

Beschrijving/organisatiecoaching

Trainingsvoorbereiding PREMINIEMEN

Nr _____ **Datum** _____

COOLING-DOWN/HUISWERK/TRICKS (blok

5) Duur: 5 min

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

3.5 Opleidingsplan miniemen (D-jeugd).

3.5.1 Algemeen (van basisrijpheid naar wedstrijdrijpheid)

- **Alles met bal. Leren door spelen.**
- **Ideale leeftijd om basistechnieken te verfijnen.**
- **Aanleren specifieke taken bij 11 <> 11 in een 4-3-3 systeem**
- **Buitenspel telt mee.**
- **Basistechnieken in gecombineerde vormen en in beweging uitvoeren.**
- **Veel spel- en wedstrijdvormen.**
- **Beperkte duurbelasting tot 20 min is mogelijk**
- **Intervalprincipe bij partijspelen 1 <> 1, 2 <> 2, 3 <> 3, mits rekening te houden met de arbeid-rust verhouding.**
- **Geen rondjes lopen.**
- **De bedoeling van de oefening duidelijk zichtbaar maken.**
- **Let op balaanname, verwerking en voortzetting.**
- **Leer de spelers elkaar coachen.**
- **Manipuleer de weerstanden.**
- **Aanleren opwarming i.f.v wedstrijd.**
- **11 <> 11 volledig terrein. 4-3-3 systeem.**

3.5.2 Blokken, voorbeelden zie hoofdstuk IV.

1. Balbeheersing (opwarming). Eventueel combinaties.

Souplessebewegingen.

Kap-, draai-, schijn-, en passeerbewegingen zelfstandig of in combinatie met passing en balaanname + snelheid

Multifunctionele opwarming

Snelvoetenwerk

2. Basics, teamtactics (omschakeling)

3. Afwerken

Via de flank

Via het centrum

4. Fysieke vaardigheden

1 vs 1 (duel scholing)

Estafettespelen zonder bal

Voetbalspecifieke snelheidsspelen

Richtings – en ritme veranderingen

5. Huiswerk/tricks/Cooling-down

3.5.3 Trainingsvoorbereiding maken voor miniemen (blokken van 6)

1. **Met welk niveau gaat u aan de slag**
1. **Aantal spelers en duur van de training**
2. **Weersomstandigheden**
3. **Beschikbaar materiaal**
4. **Methode**

Opwarming (**blok 1**)

Wedstrijdvorm 1/coachen basics spelprobleem en omschakeling (**blok 2**)

Tussenvorm 1/basics (**blok 2**)

Tussenvorm 2 (**blok 3 of 4**)

Wedstrijdvorm 3/coachen basics spelprobleem en omschakeling. (**blok 2**)

Eindwedstrijd

Cooling-down (**blok 5**)

Regime van 2 trainingen per week

Basics

B+ : 3 trainingen/maand

B- : 2 trainingen/maand

Teamtactics

B+ : 2 trainingen/maand

B- : 1 training/maand

Omschakeling

Rode draad

Trainingsvoorbereiding **MINIEMEN**

Niveau _____ Auteur _____

Nr _____ Datum _____ Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WEDSTRIJDVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding **MINIEMEN**

Nr _____ Datum _____

3 TUSSENVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 TUSSENVORM 2 (blok 3 of 4)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding **MINIEMEN**

Nr _____ Datum _____

5 WEDSTRIJDVORM 2 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

6 COOLING-DOWN (blok 5)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding **MINIEMEN**

Nr _____ Datum _____

OVERGANGSOEFENINGEN **RECUPERATIE**

Thema:.....
Beschrijving/organisatie/coaching

OVERGANGSOEFENINGEN **RECUPERATIE**

Thema:
Beschrijving/organisatie/coaching

3.6 Opleidingsplan knapen (C-jeugd).

3.6.1 Algemeen (wedstrijddrijpheid)

- **Rekening houden met (tijdelijke) stilstand in de ontwikkeling.**
- **Meer voetballen met het hoofd dan met de benen (coachen posities).**
- **Aanleren specifieke taken bij 11 <> 11 in een 4-3-3 systeem**
- **Uitdrukkelijk vragen om elkaar te coachen .**
- **Loop- en springscholing (Geen krachttraining).**
- **Leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld moet worden (vooruit denken).**
- **Positiespelen met numerieke minderheid.**
- **Knapen weten al zeer goed wat van hen verwacht wordt. Wijs spelers regelmatig op hun verantwoordelijkheid als teamspeler.**
- **Heb oog voor individuele tekortkomingen.**
- **Laat spelers zelf de fouten constateren, bedoelingen te achterhalen en oplossingen aan te dragen.**
- **Let op balaanname, verwerking en voortzetting.**
- **Verhoging weerstand oefeningen.**
- **Aanleren opwarming i.f.v wedstrijd.**
- **11 <> 11 volledig terrein. 4-3-3 systeem.**

3.6.2 Blokken, voorbeelden zie hoofdstuk IV.

1. **Balbeheersing (opwarming). Eventueel combinaties.**
Souplessebewegingen (belangrijk)
Kap-, draai-, schijn-, en passeerbewegingen zelfstandig of in combinatie met passing en balaanname + snelheid
Multifunctionele opwarming
Snelvoetenwerk
2. **Basics, teamtactics ,omschakeling**
3. **Afwerken**
Via de flank
Via het centrum
Positioneel
4. **Fysieke vaardigheden**
1 vs 1 (duel scholing)
Estafettespelen zonder bal
Voetbalspecifieke snelheidsspelen
Richtings – en ritme veranderingen
5. **Cooling-down**
Overgangs-, recuperatie oefeningen (stretching)
Passing (stretching)
Rompstabilisatie (stretching)

3.6.3 Trainingsvoorbereiding maken voor knapen (blokken van 6)

1. **Met welk niveau gaat u aan de slag**
2. **Aantal spelers en duur van de training**
2. **Weersomstandigheden**
3. **Beschikbaar materiaal**
4. **Methode**

Opwarming (**blok 1**)

Wedstrijdvorm 1/coachen basics spelprobleem en omschakeling (**blok 2**)

Tussenvorm 1/basics (**blok 2**)

Tussenvorm 2 (**blok 3 of 4**)

Wedstrijdvorm 3/coachen basics spelprobleem en omschakeling. (**blok 2**)

Eindwedstrijd

Cooling-down (**blok 5**)

Regime van 2 trainingen per week

Basics

B+ : 2 trainingen/maand

B- : 2 trainingen/maand

Teamtactics

B+ : 2 trainingen/maand

B- : 1 training/maand

Omschakeling

Omschakeling: 1 training/maand

Trainingsvoorbereiding KNAPEN

Niveau _____ Auteur _____

Nr _____ Datum _____ Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WEDSTRIJDVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding KNAPEN

Nr _____ Datum _____

3 TUSSENVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 TUSSENVORM 2 (blok 3 of 4)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding KNAPEN

Nr _____ Datum _____

5 WEDSTRIJDVORM 2 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

6 COOLING-DOWN (blok 5)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Trainingsvoorbereiding KNAPEN

Nr _____ Datum _____

OVERGANGSOEFENINGEN RECUPERATIE

Thema:.....
Beschrijving/organisatie/coaching

OVERGANGSOEFENINGEN RECUPERATIE

Thema:
Beschrijving/organisatie/coaching

3.7 Opleidingsplan scholieren (B-jeugd).

3.7.1 Algemeen (wedstrijddrijpheid)

- **Specialist worden op bepaalde posities**
- **Werken met vaste nummers**
- **Presteren is belangrijk**
- **Techniek trainen in wedstrijd- en spelsituaties**
- **Spelhervattingen**
- **Lenigheidsoefeningen als onderdeel van de warming-up**
- **Veel aandacht besteden aan balaanname, zuiverheid van inspelen (op de juiste voet) en traptechniek**
- **Aandacht voor de warming-up**
- **Geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen**
- **Arbeid-rust verhouding respecteren (blessures voorkomen)**
- **Stop-help methode toepassen**
- **Spelers moeten leren gebruik maken van de tekortkomingen van anderen**
- **Ontwikkelen teamtaken, per linie en per positie**
- **Probeer basics, teamtactics en afwerkingsoefeningen ook in uw conditionele oefenvormen te integreren**
- **Keeper integreren in uw opwarmingen**
- **Wees consequent in de benadering van de spelers**
- **Spelproblemen in de wedstrijd vertalen naar oefenstof**
- **Actief recupereren**
- **Aanleren opwarming i.f.v wedstrijd.**
- **11 <> 11 volledig terrein. 4-3-3 systeem**

3.7.2 Blokken, voorbeelden zie hoofdstuk IV.

1. Opwarming (eventueel combinatie van de drie)

Passing, balaanname (stretching)
Multifunctionele opwarming (stretching)
Snelvoetenwerk (stretching)

2. Spelproblemen

1.1 In teamverband

Blokvorming (hoge-, lage- en middel pressie)
Samenwerking tussen de linies
Taakovername
Omschakeling

2.2 Spelproblemen individueel en per linie in een 4-3-3 systeem

In balbezit
In balverlies
Omschakeling

2.3 Stilliggende fasen en spelhervattingen

Aftrap
Hoekschop
Rechtstreekse vrije trap
Onrechtstreekse vrije trap
Inworp
Intrap doelverdediger
Strafschop

3. Afwerken

Via de flank
Via centrum
Positioneel

4. Uithouding

(A) Extensieve duur
(A) Intensieve duur
(B) Extensieve interval
(B) Intensieve interval
Intermitterend/interval
Recuperatie training

5. Snelheid

Snelheidsvoorbereidende vormen
(A) Snelheidsuithoudingsvermogen
(A) Herhaald kort sprintvermogen
(B) Versnellingsvermogen
(B) Startsnelheid

6. Kracht

Sprongkracht
Duelkracht
Krachtcircuit (explosieve kracht)

7. Cooling-down

Vrije trappen (stretching)
Overgangs-, recuperatie oefeningen (stretching)
Passing (stretching)
Rompstabilisatie (stretching)

1.1.1 TACTISCHE trainingsvoorbereiding maken voor scholieren (blokken van 6)

1. **Met welk niveau gaat u aan de slag**
1. **Aantal spelers en duur van de training**
2. **Weersomstandigheden**
3. **Beschikbaar materiaal**
4. **Methode**

Opwarming (**blok 1**)

Wedstrijdvorm 1 (**blok 2**)

Tussenvorm 1 (**blok 2**)

Tussenvorm 2 (**blok 2 of 3**)

Wedstrijdvorm 2 (**blok 2**) Eindwedstrijd

Cooling-down (**blok 7**)

3.7.4 FYSISCH trainingsvoorbereiding maken voor scholieren (blokken van 5 + overgangs- en/of recuperatie oefeningen)

1. **Met welk niveau gaat u aan de slag**
1. **Aantal spelers en duur van de training**
2. **Weersomstandigheden**
3. **Beschikbaar materiaal**
4. **Methode**

Opwarming (**blok 1**)

Wedstrijdvorm 1 of Tussenvorm 1 (**blok 4,5 of 6**)

Recuperatie/overgangsoefeningen

Wedstrijdvorm 2 of Tussenvorm 2 (**blok 4,5 of 6**)

Recuperatie/overgangsoefeningen

Wedstrijdvorm 3 of Tussenvorm 3 (**blok 4,5 of 6**)

Cooling-down (**blok 7**)

Regime van 2 trainingen per week

Basics

B+ : 1 training/maand

B- : 1 training/maand

Teamtactics

B+ : 3 trainingen/maand

B- : 2 trainingen/maand

Omschakeling

Gerichte scholing 1 training/maand

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding SCHOLIEREN

Niveau _____ Auteur _____

Nr _____ Datum _____ Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WEDSTRIJDVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding SCHOLIEREN

Nr _____ Datum _____

3 TUSSENVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 TUSSENVORM 2 (blok 2 of 3)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding SCHOLIEREN

Nr _____ Datum _____

5 WEDSTRIJDVORM 2 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

6 COOLING-DOWN (blok 7)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding SCHOLIEREN

Nr _____ Datum _____

OVERGANGSOEFENINGEN RECUPERATIE

Thema:.....
Beschrijving/organisatie/coaching

OVERGANGSOEFENINGEN RECUPERATIE

Thema:
Beschrijving/organisatie/coaching

FYSISCHE Trainingsvoorbereiding SCHOLIEREN

Niveau _____

Nr _____

Datum _____

Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WV1/TV1 (blok 4,5 of 6)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

FYSISCHE Trainingsvoorbereiding SCHOLIEREN

Nr _____ Datum _____

3 WV2/TV2 (blok 4,5 of 6)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 WV3/TV3 (blok 4,5 of 6)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

FYSISCHE Trainingsvoorbereiding SCHOLIEREN

Nr _____ Datum _____

5 COOLING-DOWN (blok 7)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

OVERGANGSOEFENINGEN

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

3.8 Opleidingsplan juniors (A-jeugd).

3.8.1 Algemeen (competitierijpheid)

- **Periodiseren**
- **Werken met vaste nummers**
- **Specialisatie van het individu**
- **Rendement van handelen vergroten, mentale aspecten ontwikkelen**
- **Creëren van een winnaars mentaliteit**
- **Wedstrijdsituaties simuleren en trainen**
- **Aandacht blijven besteden aan balaanname, zuiverheid van inspelen (op de juiste voet) en traptechniek**
- **Aandacht voor de warming-up**
- **Geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen**
- **Arbeid-rust verhouding respecteren (blessures voorkomen)**
- **Stop-help methode toepassen**
- **Spelers moeten leren gebruik maken van de tekortkomingen van anderen**
- **Probeer basics, teamtactics en afwerkingsoefeningen ook in uw conditionele oefenvormen te integreren**
- **Keeper integreren in uw opwarmingen**
- **Spelproblemen in de wedstrijd vertalen naar oefenstof**
- **Actief recupereren**
- **Aanleren opwarming i.f.v wedstrijd.**
- **11 <> 11 volledig terrein. 4-3-3 systeem**

3.8.2 Blokken, voorbeelden zie hoofdstuk IV.

1. Opwarming (eventueel combinatie van de drie)

Passing, balaanname (stretching)
Multifunctionele opwarming (stretching)
Snelvoetenwerk (stretching)

1. Spelproblemen

1.1 In teamverband

Blokvorming (hoge-, lage- en middel pressie)
Samenwerking tussen de linies
Taakovername
Omschakeling

2.2 Spelproblemen individueel en per linie in een 4-3-3 systeem

In balbezit
In balverlies
Omschakeling

2.3 Stilliggende fasen en spelhervattingen

Aftrap
Hoekschop
Rechtstreekse vrije trap
Onrechtstreekse vrije trap
Inworp
Intrap doelverdediger
Strafschop

2. Afwerken

Via de flank
Via centrum
Positioneel

3. Uithouding

(A) Extensieve duur
(A) Intensieve duur
(B) Extensieve interval
(B) Intensieve interval
Intermitterend/interval
Recuperatie training

4. Snelheid

Snelheidsvoorbereidende vormen
(A) Snelheidsuithoudingsvermogen
(A) Herhaald kort sprintvermogen
(B) Versnellingsvermogen
(B) Start snelheid

6. Kracht

Sprongkracht
Duelkracht
Krachtcircuit (explosieve kracht)

7. Cooling-down

Vrije trappen (stretching)
Overgangs-, recuperatie oefeningen (stretching)
passing (stretching)
Rompstabilisatie (stretching)

1.1.1 TACTISCHE trainingsvoorbereiding maken voor junioren (blokken van 6)

1. **Met welk niveau gaat u aan de slag**
2. **Aantal spelers en duur van de training**
1. **Weersomstandigheden**
2. **Beschikbaar materiaal**
3. **Methode**

Opwarming (**blok 1**)

Wedstrijdvorm 1 (**blok 2**)

Tussenvorm 1 (**blok 2**)

Tussenvorm 2 (**blok 2 of 3**)

Wedstrijdvorm 2 (**blok 2**) Eindwedstrijd

Cooling-down (**blok 7**)

3.8.4 FYSISCH trainingsvoorbereiding maken voor junioren (blokken van 5 + overgangs- en/of recuperatie oefeningen)

1. **Met welk niveau gaat u aan de slag**
2. **Aantal spelers en duur van de training**
1. **Weersomstandigheden**
2. **Beschikbaar materiaal**
3. **Methode**

Opwarming (**blok 1**)

Wedstrijdvorm 1 of Tussenvorm 1 (**blok 4,5 of 6**)

Recuperatie/overgangsoefeningen

Wedstrijdvorm 2 of Tussenvorm 2 (**blok 4,5 of 6**)

Recuperatie/overgangsoefeningen

Wedstrijdvorm 3 of Tussenvorm 3 (**blok 4,5 of 6**)

Cooling-down (**blok 7**)

Regime van 2 trainingen per week

Basics

B+ of B- : 1 training/maand

Teamtactics

B+ : 3 trainingen/maand

B- : 3 trainingen/maand

Omschakeling

Gerichte scholing 1 training/maand

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding JUNIORES

Niveau _____ Auteur _____

Nr _____ Datum _____

Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WEDSTRIJDVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding JUNIORES

Nr _____ Datum _____

3 TUSSENVORM 1 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 TUSSENVORM 2 (blok 2 of 3)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding JUNIORES

Nr _____ Datum _____

5 WEDSTRIJDVORM 2 (blok 2)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

6 COOLING-DOWN (blok 7)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

TACTISCHE Trainingsvoorbereiding JUNIORES

Nr _____ Datum _____

OVERGANGSOEFENINGEN
RECUPERATIE

Thema:.....
Beschrijving/organisatie/coaching

OVERGANGSOEFENINGEN
RECUPERATIE

Thema:
Beschrijving/organisatie/coaching

FYSISCHE Trainingsvoorbereiding JUNIORES

Niveau _____

Nr _____

Datum _____

Aantal spelers _____

Benodigdheden

Doelstellingen

1 OPWARMING (blok 1)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

2 WV1/TV1 (blok 4,5 of 6)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

FYSISCHE Trainingsvoorbereiding JUNIORES

Nr _____ Datum _____

3 WV2/TV2 (blok 4,5 of 6)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

4 WV3/TV3 (blok 4,5 of 6)

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

FYSISCHE Trainingsvoorbereiding JUNIORES

Nr _____ Datum _____

5 COOLING-DOWN (blok 7)

Duur:

Thema:.....

Beschrijving/organisatie/coaching

OVERGANGSOEFENINGEN

Duur:

Thema:

Beschrijving/organisatie/coaching

Hoofdstuk IV

Voorbeelden van trainingsvoorbereidingen per leeftijds categorie

Trainingsvoorbereiding DUIVELS

Niveau C Auteur Frank Claeys

Nr 1 Datum 26/06/2006 Aantal spelers 8

Benodigdheden: twee duivels doelen, terrein 32 x 25 m , 1 bal per speler / hoedjes / kegeltjes / 1 blinddoek

Doelstellingen

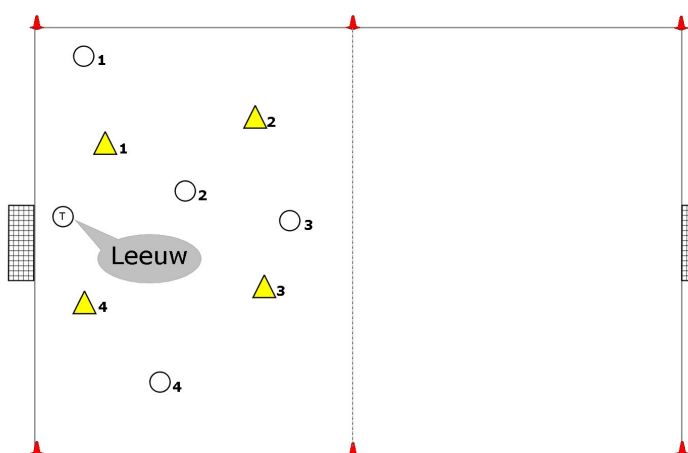
Gewenningsfase

1 OPWARMING (blok 1,2,3 of 4)

Duur: 15 min

Thema: loopspel zonder bal

Beschrijving/organisatie/coaching



Organisatie :

½ terrein, afgebakende ruimte
duur 15 min

Beschrijving :

Twee ploegen de LEEUWEN en de TIJGERS

LOOP en TIKSPELEN zonder bal

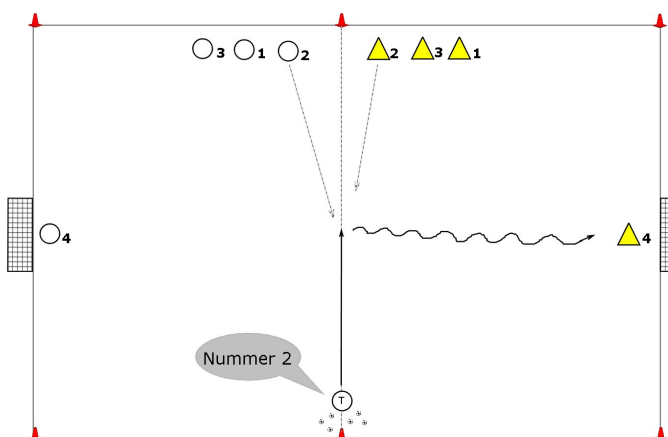
Wisseltikker
Tweelingtikker
Ploegtikker

2 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 1

Duur: 10 min

Thema: duel 1 tegen 1

Beschrijving/organisatie/coaching



NUMMERSPEL 1 + K <> 1 + K

Organisatie :

Doel met overgooier of kegel merken met een kleur = richting waar de leeuwen of panthers moeten scoren

Duur 10 min

Beschrijving :

NUMMERSPEL twee homogene ploegen

Trainer roept een nummer van een LEEUW en een TIJGER

De BAL is de prooi

Leeuw of tijger moet proberen zijn prooi in het doel te brengen = hol

Een leeuw of tijger mag het doel verdedigen

Doel om te scoren merken met 'kleur'

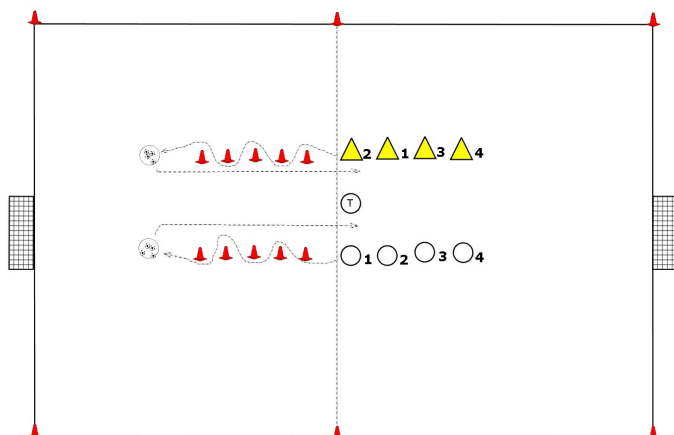
Regelmatig wisselen van keeper

Trainingsvoorbereiding DUIVELS

Nr 1 Datum 26/06/2006

3 TUSSENVORM 1 (blok 4,6 of 7)

Duur: 10 min



Thema: wendbaarheid/estafette

Beschrijving/organisatie/coaching

ESTAFETTESPEL

Organisatie :

5 kegels respectievelijk op een afstand van 1,5 m van elkaar. Een hoepel met daarin 4 ballen. 2 teams van 4 spelers.

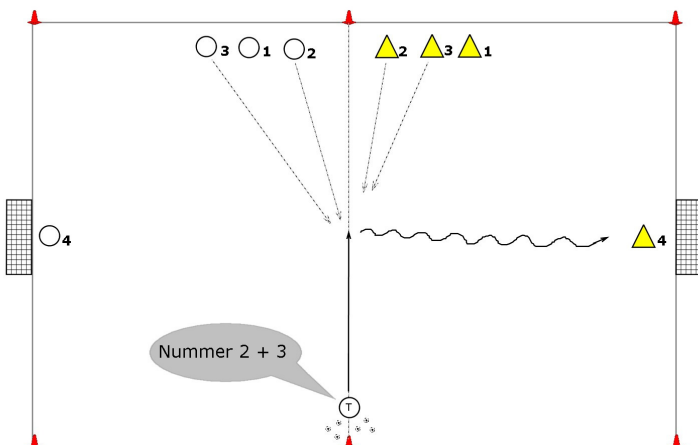
Beschrijving :

Op signaal trainer loopt 1 speler van beide teams tussen de kegels naar hun hoepel en nemen een bal met de handen mee terug naar hun kamp. Wanneer speler met bal over de middellijn, vertrekt andere speler (Trainer moet hierop toezien). Welk team wint ?

Variatie : 1 bal die doorgegeven wordt.

4 WEDSTRIJD-/PARTIJVORM 2

Duur: 10 min



Thema: samenspel

Beschrijving/organisatie/coaching

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: f'~

STACK: