
DOELSTELLINGEN en JAARPLAN Jeugdopleiding



HET LEERPLAN VOOR JEUGDSPELERS



UITGANGSPUNTEN

We zijn er ons van bewust, dat de aanleg om te voetballen niet aangeleerd kan worden. Maar daartegenover staat onze overtuiging dat aanleg alleen niet volstaat om een goede voetballer te worden.

Het moderne voetbal stelt hoge eisen aan elke voetballer die niveau wenst te halen. Een moderne voetballer moet beschikken over :

- Een goede baltechniek
- Een goed kopspel
- Een goed positieospel
- Een goede fysieke conditie
- Verdedigende en aanvallende kwaliteiten
- Speldiscipline
- Een sportieve levenswijze

Het mag duidelijk zijn dat geen enkele jonge voetballer onmiddellijk aan deze voorwaarden voldoet.

Wel is het mogelijk om door middel van een oordeelkundig opgebouwd leer- en trainingsproces, onze jonge voetballers, met hun eigen intrinsieke kwaliteiten, veel bij te brengen op het vlak van bovenvermelde aspecten.

Na een grondig onderzoek door de K.U.Leuven, toont deze grafiek aan wat en wanneer men het beste aanleert bij jongeren: snelheid – uithouding – kracht en techniek.

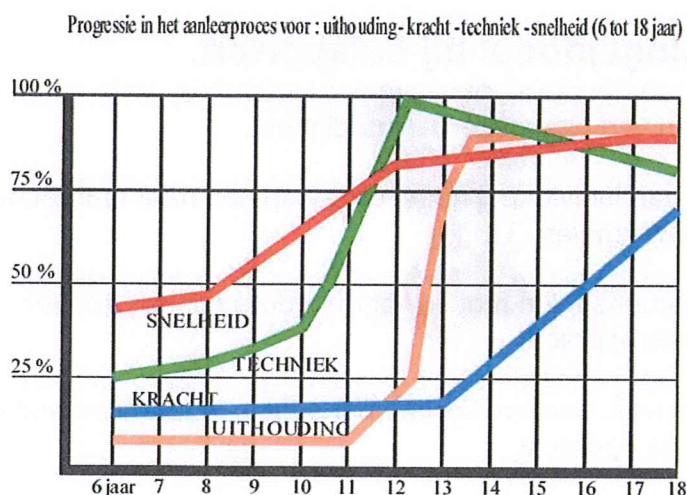
Anderzijds is het noodzakelijk van op verschillende leeftijden de factor tactiek mee in het trainingsschema op te nemen. Het is logisch dat bij 6 jarigen het tactische niet getraind moet worden, bij 15 jarigen moet tactiek een onderdeel zijn van elke training.

Wat wel niet onbelangrijk is dat de kleinste leeftijdsgroepen de elementaire basisregels van het voetbal wel moeten leren dmv wedstrijdvormen. Het is belangrijk dat ze na enkele weken voetbal **spelen** weten waar de posities op het veld zijn.

Weergave van procentuele verdeling tussen techniek, tactiek en fysiek bij jeugdploegen, aan mentale begeleiding wordt continu aandacht besteed.

	Techniek	Tactiek	Fysiek
U6 – U7 – U8 – U9	90 %	NIET	door middel van spelletjes
U10 – U11	90%	NIET	
U12 – U13	80 %	10 %	10 %
U14 – U15	60 %	20 %	20 %
U17	50 %	20 %	30 %
U21	35 %	30 %	35 %

Progressie in het aanleerproces voor : uithouding - kracht - techniek - snelheid (6 tot 18 jaar)



We werken volgens de opleidingsvisie van de K.B.V.B. die vorig jaar werd voorgesteld. FUN en FORMATION zijn de sleutelwoorden binnen de opleidingsvisie.

FUN = al spelend leren = zelf ontdekken

Voor iedere speler geldt :

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

FORMATION = procesgericht leren

Verschillende fases binnen de opleiding

- Exploratiefase (5-7 jaar) = balgewenning
- Individuele opleiding (7 – 13 jaar) = basistechnieken en tactieken **BASICS**
- Individuele opleiding (13 – 17 jaar) = functioneren in ploegverband **TEAMTACTICS**
- Vervolmaking (17- 21 jaar) = integratie in volwassenheid

FORMATION = opvoeden

- De jeugdspeler verwerft menselijke waarden via het voetbal (respect)
- De jeugdspeler leert neen zeggen tegen corruptie, druggebruik en racisme, geweld in het voetbal
- De jeugdspeler speelt om te winnen maar leert verliezen
- De jeugdspeler leert de spelregels van het voetbalspel na te leven
- De jeugdspeler leert de leefregels (=discipline) na te leven en zelfdiscipline te verwerven
- De jeugdspelers leren samenleven en samenwerken om sociale vaardigheden te verwerven.

Het ontwikkelingsmodel bij balsporten.

<5 jaar – ontwikkelen van algemene balvaardigheid.

5 – 7 jaar : evolutie van individueel naast elkaar spelen naar individueel tegen elkaar spelen = oppositiespelen.

7 – 11 jaar : leren samenspelen met één of meerdere spelers zonder gedifferentieerde opdracht.

Vanaf 11 jaar : geleidelijk aan evolueren naar spelen in teamverband met gedifferentieerde opdracht.

Het voetbalontwikkelingsmodel – de 4 hoofdfasen.

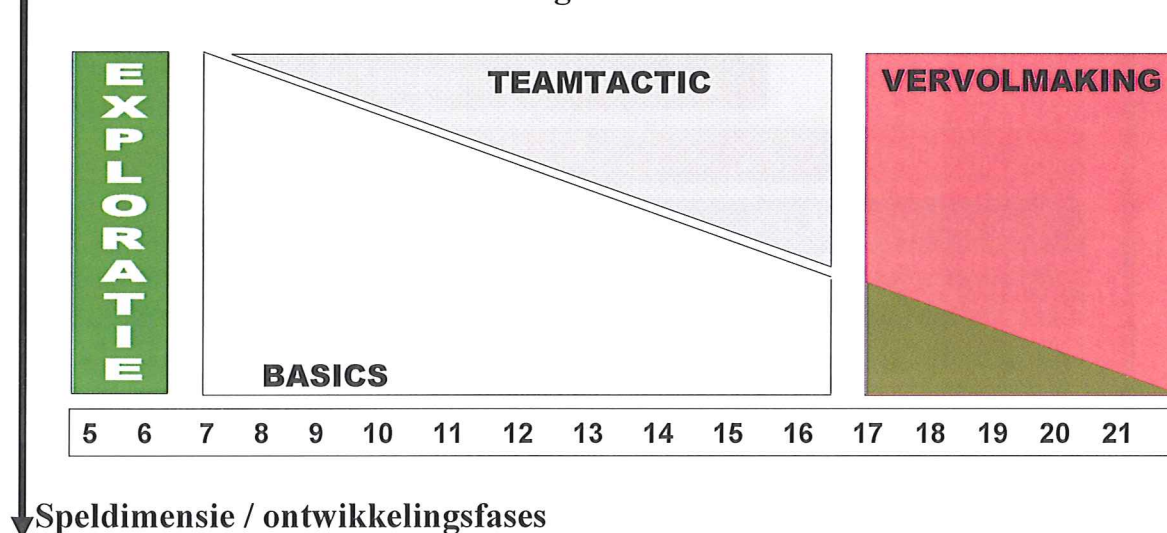
	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE	AFMETINGEN
FASE 1	5 tot 7 jaar	Ik en de bal (exploratie)	2 - 2	20 m x 12 m
FASE 2	7 tot 9 jaar	Collectief spel "dichtbij"	5 – 5	35 m x 25 m
FASE 3	9 tot 11 jaar	Collectief spel "2de graad"	8 – 8	60 m x 40 m dubbele ruit
FASE 4	vanaf 11 jaar	Collectief spel "veraf"	11 - 11	100 m x 60 m 1 – 4 – 3 – 3

Het voetbalontwikkelingsmodel – De ontwikkelingsdoelen.

(uit 'De opleidingsvisie van de KNVB')

Technisch - Tactische ontwikkelingsdoelen

Technisch – tactische ontwikkelingsdoelen



Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2^{de} graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)

Mentale ontwikkelingsdoelen

Mentale ontwikkelingsdoelen



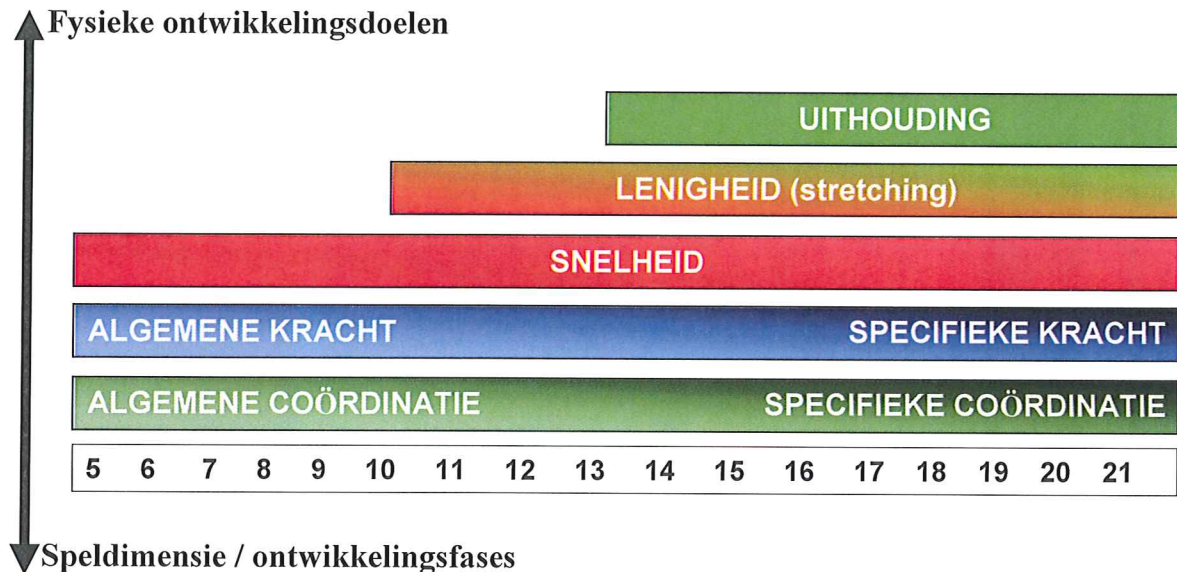
Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2^{de} graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)

Fysieke ontwikkelingsdoelen



Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2^{de} graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)

De exploratiefase : 5 – 7 jaar

Oog-voet coördinatie is moeilijker dan oog-hand coördinatie

Het kind moet :

- wennen aan het gedrag van de bal
- weten hoe de bal reageert als hij er tegen trapt
- aanvoelen hoe hard/zacht hij de bal moet raken
- aanvoelen wat hij moet doen om de bal bij zich te houden terwijl het loopt

Het kind is nog niet rijp om samen te spelen.

De Basics

Definitie : de basics zijn het geheel van technische en tactische basisvaardigheden (basiscompetenties) die een speler op het einde van de opleiding moet beheersen om binnen de 11 – 11 goed te kunnen functioneren, ongeacht het spelsysteem of spelconcept.

7 tot 13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD
Ideale leeftijd om de psycho-motorische capaciteit te ontwikkelen.

Indeling volgens spelsituatie

B + : speler met bal	B - : ifv bal en balbezitter
- o Balcontrole - o Leiden en dribbelen - o Afwerken - o Passing	- o Interceptie (na balcontrole) - o 1-1 : druk – tackle – remmen - o Afweren (van doelpoging) - o Interceptie (voor balcontrole)
B + : speler zonder bal	B - : situaties zonder bal
o Vrijlopen - steunen	- o Speelhoeken afsluiten - o Strikte dekking - o Rugdekking
Omschakeling B + naar B – Spelsituaties na balverlies	Omschakeling B – naar B + Spelsituaties na balbezit

De Teamtactics

Definitie : De teamtactics zijn het geheel van handelingen die de verschillende spelers dienen uit te voeren om als team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, waarbij de spelers gebruik maken van de basics, fysieke en mentale vaardigheden.

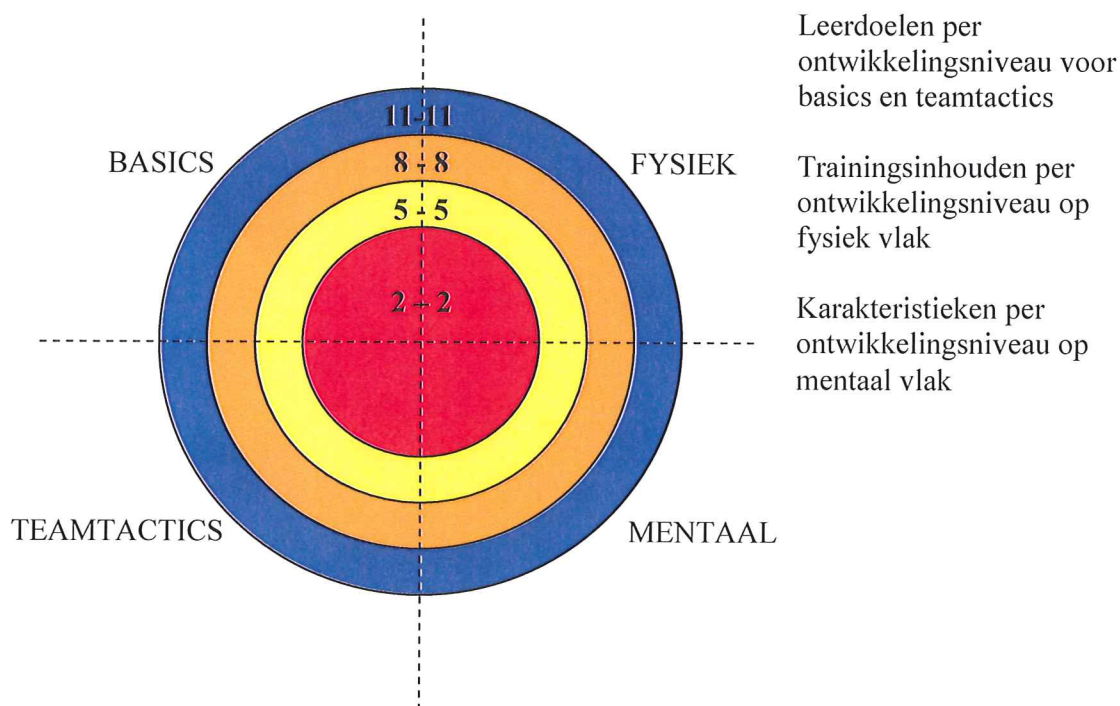
Indeling volgens spelsituatie

Balbezit (B +)	Balbezit tegenstrever (B -)
- o Opbouwzone beheersen ▪ Aanspeelbaarheid ▪ Balcirculatie - o Infiltratie naar waarheidszone - o Waarheidszone beheersen	- o Opbouwzone beheersen ▪ Blokvorming ▪ Dieptespel beletten - o Balrecuperatie - o Waarheidszone beheersen
Omschakeling B – naar B +	Omschakeling B + naar B –
o Gevaarlijke tegenaanval opzetten	o Gevaarlijke tegenaanval beletten

Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel

Algemeen overzicht.

1+K/1+K 5j tot 7j	2/2	U6 Balgewenning U7 Oppositie spelen	Football as a dribbling and shooting game
4+K/4+K 7j tot 9j	5/5	U8 Toepassing 2/2 U9 Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
7+K/7+K 9j tot 11 j	8/8	U10 Toepassing 2/2 en 5/5 U11 Uitbreiding naar half lang spel	Football as a half-long passing game without off-side rule
10+K/10+K 11j tot 15j	11/11	U12 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U13 U14 Uitbreiding naar lang spel U15	Football as a long passing game with off-side rule
10+K/10+K 15j tot 17j	11/11	U16 Perfectioneren U17	Football as a long passing game with off-side rule



DE ONTWIKKELINGSFASE 2 tegen 2 : 5 – 7 jaar.

1+K/1+K 5j tot 7j	2/2	U6 Balgewenning U7 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
----------------------	-----	---------------------------------------	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING**1^{ste} fase :**

Kinderen spelen met de bal naast elkaar

2^{de} fase :

Kinderen spelen tegen elkaar (= oppositiespelen) 1 – 1 (het duel) dwz leiden en dribbelen met accent op scoren.

PSYCHOMOTORIEK**1^{ste} fase :**

Algemeen lichaams- en balvaardigheden

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

2^{de} fase :

B+ : balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen

B- : de bal afnemen + het scoren beletten.

Fysiek

- Kracht : heel weinig ontwikkeld
- Lenigheid : meestal grote enigheid
- Uithouding : erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)
- Snelheid : reactiesnelheid in spelvormen
- Coördinatie :
 - Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef
 - Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

Mentaal

- Toont grote spontaniteit
- Speelt graag en maakt graag plezier
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig of vlug afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan jeugdopleider
- Kijkt op naar jeugdopleider
- Bootst jeugdopleider na

DE ONTWIKKELINGSFASE 5 tegen 5 : 7 – 9 jaar.

4+K/4+K 7j tot 9j	5/5	U8 Toepassing 2/2 U9 Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
----------------------	-----	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 5 – 5 (=enkele ruit) Met passafstanden tot ongeveer 10 meter			
BASICS		TEAMTACTICS	
B +	B -	B +	B -
- o Leiden en dribbelen - o Korte passing - o Controle lage bal - o Doelpoging tot 10m - o Doelpoging lage voorzet - o Vrij ingedraaid staan - o Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte op te zoeken - o inworp	- o Druk zetten, duel of remmend wijken - o Opstelling tussen tegenspeler en doel - o Korte dekking op korte pass - o Interceptie of afweren korte pass	1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met de bal: leiden of dribbelen 15. een doelkans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij een doelkans	5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL	
- o Kracht : natuurlijke beweginge, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) - o Lenigheid : meest gunstige periode - o Uithouding : de omvang van de training voldoet - o Snelheid : reactie en startsnelheid in spelvorm en looptechniek enkel observeren en speels scholen - o Coördinatie : lichaamscoördinatie, oog-hand coördinatie en oog-voet coördinatie		- o Wordt leergierig - o Concentratie neemt toe - o Is bereid deel uit maken van een team.	

Opvoedkundig en sociale ontwikkeling

6 – 7 jaar : het zelfvertrouwen groeit, ook het inlevingsvermogen in de ander. Presteren wordt belangrijker. Bij spel staat winnen voorop. Mislukking wordt vaak ervaren als een persoonlijk falen. Sterke behoefte om aardig gevonden te worden. De trainer dient er over te waken dat de eigen creativiteit van het kind gestimuleerd wordt en het kind de mogelijkheid geboden wordt **zelf** dingen te ontdekken. Door de onmogelijkheid zich langdurig te concentreren zijn langdurige en vooral langdradige oefeningen, waarbij steeds hetzelfde dient herhaald, bij deze kinderen niet op hun plaats.

Tijdens de verschillende spelvormen kan de creativiteit aangesproken worden door de kinderen zelf wisseloplossingen te laten zoeken om een bepaalde opdracht uit te voeren. (*Want men beveelt geen creativiteit, men is niet creatief op bestelling.*) De speler heeft hiervoor echter een gunstig klimaat nodig : een gevoel van vertrouwen en van vrijheid, het besef te worden aanvaard zoals hij is, en dergelijke. Dit zal er toe leiden dat de spelertjes ook meer opgaan in het spel, zich werkelijk uitleven en ook bouwen aan hun karaktereigenschappen : doorzettingsvermogen, durf, inzet, wilskracht, sportiviteit, enz...

Naast de familiale kring en de school wordt het kind nu ook geconfronteerd met een nieuw wereldje: de speelkameraadjes, de trainer, de clubafgevaardigden enz...

Het biedt de kinderen een unieke kans kennis te maken met een nieuw milieu, met aanpassing en reglementen, maar ook met fair-play, met verdraagzaamheid binnen de ploeg, met het rekening houden met andermans mening, met het leren beschaafd zijn mening zeggen, met het leren zich te excuseren, enz...

Door dit sociaal leer- en vormingsproces verwerft het kind inzicht in begrippen als eerlijkheid, in methodes als leren luisteren en vooral in een aantal attitudes zoals dienstvaardigheid zijn.

Coachingtermen :

- **Tijd**: wanneer de aangespeelde speler zodanig vrij staat dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen, hij kan de bal in elk geval aannemen/meenemen
- **Laat lopen**: de aangespeelde speler kan de bal laten lopen en daarna terug het spel hervatten (of waardoor hij sneller om kan draaien en tempo maken)
- **Los**: roept de keeper indien de spelers de bal niet hoeven aan te raken
- **Geef/spel**: de speler die roept kan aangespeeld worden
- **Rug**: tegenstrever in de rug
- **Alleen**: speler die de bal ontvangt staat alleen en heeft tijd om iets met de bal te ondernemen

DE ONTWIKKELINGSFASE 8 tegen 8 : 9 – 11 jaar.

7+K/7+K 9j tot 11 j	8/8	U10 Toepassing 2/2 en 5/5 U11 Uitbreiding naar half lang spel	Football as a half-long passing game without off-side rule
------------------------	-----	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 8 – 8 (= dubbele ruit naast elkaar) Met passafstanden tot ongeveer 20 meter			
BASICS		TEAMTACTICS	
B +	B -	B +	B -
- o Halflange passing - o Controle op halfhoge bal - o Doelpoging van op 15 à 20m (halfver) - o Doelpoging op halfhoge voorzet - o Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn - o Steunen - o Corner en indirecte vrije trap - o Uit/mee voetballen vanaf doelman	- o Speelhoeken afsluiten - o Korte dekking op halflange pass - o Corner en indirecte vrije trap	4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 6. geen balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt 10. een lijn overslaan bij passing diep 11. infiltratie op het juiste moment 12. infiltratie zonder bal : give en go 13. infiltratie met bal : geen kans op direct en gevaarlijk balverlies	6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door dichtste medespeler 10. een meeschuivende doelman 13. de bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
- o Kracht : spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen - o Lenigheid : neemt af, dus stimuleren - o Uithouding : de omvang van de training en andere bewegingselementen - o Snelheid : reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie) – looptechniek verbeteren - o Coördinatie : lichaamscoördinatie, oog-handcoördinatie en oog-voetcoördinatie		- o Wil zich meten met de andere - o Kan in teamverband een doel nastreven - o Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

Opvoeding en sociale ontwikkeling

8 – 9 jaar : meer bewust van zichzelf, bekommerd om het uiterlijk. Bij de groep willen horen, net als de andere willen zijn. De eigen wereld wordt uitgebreid met ervaringen, waarbij de behoefte aan dingen zelf opbouwen en privacy groter wordt.

Groot gevoel voor recht en onrecht. Trekken zich terug of protesteren bij onrechtvaardige handeling.

Lossen staan van de ouders : deze zijn niet meer alwetend, behoefte aan steun blijft. Samen iets doen met ouders en volwassenen geniet de voorkeur.

Gerichtheid op leeftijdsgenoten wordt sterker. Via sport, hobby's, spel en clubs zoeken ze elkaar op. Vaak is er wisseling van vriendjes.

Zelfstandigheid groeit, begin van verantwoordelijkheid dragen voor zichzelf en voor dingen.

In staat tot leren.

Meer sociaal gericht : bewustwording van de aanwezigheid van de anderen.

Zeer vlug verstrooid.

Gevoelig voor het begrip van een opdracht vervullen.

Gevoelig voor het waarom van bepaalde dingen : het waarom van bewegingen en handelingen uitleggen.

Begrip tegenstander verschijnt : mijn bal – tegenstrever.

Nood om zich te bevestigen in competitie.

Door het verschijnsel van de zelfoverschatting is de rol van de trainer bepalend. Door een tactvol optreden zal de trainer spelletjes met lof en aanmoedigingen moeten stimuleren.

Coachingtermen :

- **Terug**: de speler in BB staat tegen een overtal en moet terugdraaien en terugspelen
- **Duel**: indien de speler kortst bij de bal het duel moet aangaan

De elementaire basisbeheersing is verworven,
de basistechnieken worden nu aangeleerd

DE ONTWIKKELINGSFASE 11 tegen 11 : 11 – 15 jaar.

10+K/10+K 11j tot 15j	11/11	U12 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U13 U14 Uitbreiding naar lang spel U15	Football as a long passing game with off-side rule
--------------------------	-------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 11 – 11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter (bij toepassing van buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel)			
BASICS		TEAMTACTICS	
B +	B -	B +	B -
- o Lange passing - o Controle hoge bal - o Doelpoging vanaf 20m - o Doelpoging op hoge voorzet - o Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken - o Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) - o Directe vrije trap - o Offensieve flankverdedigers - o Centrale driehoek middenveld - o Punt (10) naar voor of naar achter	- o Speelhoeken afsluiten - o Korte dekking op lange pass - o Interceptie of afweren van lange pass - o Onderlinge dekking - o Directe vrije trap - o Duel bij balaanname tegenstrever	3. driehoekspel (juiste afstanden) 5. ruimte creëren door medespeler en benutten ervan 7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen 8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen 17. subtiele eindpass in de diepte trappen 20. diepte induiken maar opletten voor off-side 23. balrecuperatie: 1^{ste} actie is diepte gericht 24. diep blijven spelen	1. speelruimte verkleinen: sluiten (35x35) 2. evenredige onderlinge afstanden 3. medium blok 4. centrale verdediger dicht bij het duel bepaalt de off-side lijn 8. geen kruisbeweging met naburige speler maken 9. schuiven en kantelen van het blok 16. een voorzet beletten 17. een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten 23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL	
- o Kracht : geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen - o Lenigheid : grote algemene stijfheid - o Uithouding : de omvang van de training + korte duurinspanningen met de bal (opwarming) 20"		- o Beoordelingsvermogen stijgt - o Heeft eigen mening - o Geldingsdrang neemt toe	

- o Snelheid : explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) – looptechniek verbeteren - o Coördinatie : basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin puberteit (groeispuurt)	regel (inspanning die max 20" duurt)
--	--------------------------------------

U12 – U13

Opvoedende en sociale ontwikkeling

Prépubertijd : zweven tussen kind en puber zijn. Protest, agressie en onmacht t.o.v. volwassenen begint zich af te tekenen. (Wisselvallig gedrag, lief-kattig, soms terugval in kinderlijk gedrag.)

Nog te weinig interesse voor het andere geslacht, al komen verliefdheden soms voor.

Behoeft om bij de groep te horen en behoefte aan privacy worden sterker. (eigen kamer)

Schaamtegevoelens komen vaak voor wat betreft het eigen lichaam.

Begint zich af te zetten tegen ouders en volwassenen.

Gemotiveerd tot vooruitgaan, leert hij zeer snel aan.

Hij wordt bewust van zijn sociale plaats. Is in staat de goede van de minder goede spelers te onderscheiden.

Is in staat kritiek te uiten. Heeft neiging tot na-apen van idolen.

Coachingtermen:

- o **Wissel:** de speler in BB moet de bal veranderen naar de andere kant
- o **Druk:** de speler het dichtst bij de BB loopt door tot bij de tegenstander en dwingt deze terug of breed te spelen
- o **Steunen:** bij BB dient de speler een linie achter de BB zich aan te bieden, zodat de BB terug kan spelen
- o **Kaats:** de aangespeelde speler heeft geen mogelijkheden om de bal aan of mee te nemen en moet de bal direct kaatsen
- o **Sluiten/vooruit:** als de bal vooruit gespeeld wordt en er snel aan of bijgesloten moet worden
- o **Sterk:** de aangespeelde speler moet zich sterk maken in duel of de bal afschermen omdat hij een tegenstander in de rug heeft
- o **Knijpen:** wanneer de aanval van de tegenpartij over de andere zijde van het veld wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal zich niet bevindt, schuin naar binnen bewegen, ze geven elkaar op die manier rugdekking
- o **Draai open:** de aangespeelde speler moet de bal zo aan/meenemen dat hij een zo groot mogelijk gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven

- **Doordekken:** wanneer de tegenstander zich in tegenwaartse richting beweegt, moet de speler die bij hem staat hem zo kort mogelijk blijven volgen
- **Rust:** de speler kiest voor een trage opbouw

U 14 – U15

Opvoedkundige en sociale ontwikkeling

Puberteit : op zoek naar eigen identiteit, innerlijke strijd met zichzelf en de omgeving. Wispelturig en veranderlijk gedrag : periode van onzekerheid en twijfel, wensen en idealen

voor de toekomst, behoefte aan vrijheid en zelfbeslissingsrecht : motivatieproblemen emotionele labiliteit en overgevoeligheid.

Ontstaan van seksuele gevoelens en behoeften. Ontdekken van de eigen seksualiteit. Grote onzekerheid bij het ondergaan van alle lichamelijke veranderingen, soms nog gepaard gaande met schaamtegevoelens.

Losmaking van het ouderlijke gezag. Kritische opstelling ten aanzien van het gedrag van ouders en volwassenen. Voelen zich dikwijls onbegrepen. Wel behoefte aan een derde ouder, een volwassen vertrouwensfiguur.

De leeftijdsgroep wordt meer de basis van waaruit ze sociaal functioneren. Ze zetten zich samen af tegen de wereld, een eigen cultuur (brommers, base-ballpetten, muziekidolen).

Ontdekken van seksuele mogelijkheden in relaties, verliefdheid, vrijen

Communicatie en coachingstermen

Wat betreft de coachingstermen wordt er een opsomming weergegeven in de Sportieve Info van TW 3000 voor wedstrijden en trainingen. Vanaf miniemen moeten alle coachingstermen gekend en toepasbaar zijn

SPORTIEF
Al spelend en al vechtend leren !

10+K/10+K 15j tot 17j	11/11	U16 Perfectioneren U17	Football as a long passing game with off-side rule
--------------------------	-------	------------------------------	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Alle “basics” worden nu tot de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (=teamtactics)			
BASICS		TEAMTACTICS	
B +	B -	B +	B -
o Vervolmaking via individuele training		9. diagonale in en out passing naar zwakke zone 16. een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel 18. efficiënte bezetting 1 ^{ste} en 2 ^{de} paal en elfmeter 19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. de verste spelers lopen zich vrij net voor de balrecuperatie (loshaken/uit blok) 25. in blok spelers: enkelen infiltreren (sprint)	14. collectieve pressing bij kans op balrecuperatie 18. efficiënte bezetting 1 ^{ste} en 2 ^{de} paal en elfmeter 19. korte dekking in waarheidszone (split-vision) 20. geen systematische off-side door stap vooruit te zetten 22. een hoge compacte T-vorm (4 spelers + Keeper) 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. niet T-vorm: zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL	
o Kracht : snelkracht afhankelijk van de morfologie van de speler o Lenigheid : onderhouden in functie van blessures o Uithouding : extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand) o Snelheid : explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid /rust respecteren) – looptechniek verbeteren o Coördinatie : basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole		o Toont minder zelfvertrouwen o Gaat op zoek naar eigen ik o Zet zich af tegen normale waarden o Moet meer en meer intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen	

Opvoedkundige en sociale ontwikkeling

Ontwikkeling van de sportcarrière.

In deze fase, de perfectiefase, het is in deze fase dat een voetballer dikwijls doorbreekt en de kans krijgt om een vaste stek in het team te veroveren. Het is meestal begin van de eerste stap naar een carrière.

Psychosociale ontwikkeling.

In deze fase vormt de trainer dikwijls een onderdeel van de ontwikkeling.

Mentale vaardigheden.

Jeugdtrainers moeten de spelers de volgende mentale vaardigheden aanleren die de basis vormen voor en optimaal functioneren als voetballer:

1. motivatie
2. zelfcontrole en zelfdiscipline
3. zelfvertrouwen en mentale sterkte
4. concentratie
5. inter-persoonlijke en teamrelaties
6. lifestyle management

Communicatie en coachingstermen

Wat betreft de coachingstermen wordt er een opsomming weergegeven in de Sportieve Info van TW 3000 voor wedstrijden en trainingen. Vanaf miniemen moeten alle coachingstermen gekend en toepasbaar

10+K/10+K Vanaf 17 j	11/11	U19 Perfectioneren Snelheid van uitvoering verhogen U21	Football as a long passing game with off-side rule
-------------------------	-------	---	---

Algemeen

- Steeds verdere differentiatie bij het verzamelen en opdoen van kennis. De vakken op school worden moeilijker en uitgebreider. De intellectuele vorming bereikt zijn basis.
- Afhankelijk van aanleg, mogelijkheden, het soort onderwijs, de omgeving en de interesses, ontwikkelt zich de keuze voor een vak, opleiding of beroep.
- Op weg naar volwassenheid.

Motorische ontwikkeling

- Voortzetting van de puberteit met afronding ervan. Via nieuwe ervaringen en experimenten worden het zelfvertrouwen en de identiteit opgebouwd. Periodes van emotionele stabiliteit en labiliteit wisselen elkaar nog af.
- Verhoogde belastbaarheid (uithouding, weerstand, kracht)
- Overgang naar periode van volwassenheid.

Techniek

- Techniek onder druk van tijd en tegenstanders en op kleine ruimte.
- Individuele training om tekortkomingen weg te werken.

Tactiek

Balbezit :

- Balcirculatie + aanvallende automatismen met tegenstanders
- Wisselwerking tussen spelers van verschillende ploegcompartimenten en de lengte as van het veld.
- Spelen op balbezit met beperking van het aantal baltoetsen.
- Spelvormen : aanval/verdediging

Balbezit tegenstrever :

- Volledige defensieve organisatie van het elftal.
- Stilstaande fasen

Communicatie en coachingstermen

Wat betreft de coachingstermen wordt er een opsomming weergegeven in de Sportieve Info van TW 3000 voor wedstrijden en trainingen. Vanaf miniemen moeten alle coachingstermen gekend en toepasbaar zijn.

Fysiek

Elke vorm van fysieke training kan toegepast worden op het juiste moment van de trainingssessie en het juiste tijdstip in het seizoen.

Mentaal

Ontwikkeling van de sportcarrière.

In deze fase, de perfectiefase, het is in deze fase dat een voetballer dikwijls doorbreekt en de kans krijgt om een vaste stek in het team te veroveren. Het is meestal begin van de eerste stap naar een carrière.

Psychosociale ontwikkeling.

In deze fase vormt de partner dikwijls een onderdeel van de ontwikkeling. Daarnaast maakt de trainer ook een vast onderdeel van deze ontwikkeling, belangrijk hierbij is dat deze trainer meestal niet meer de clubtrainer is uit de ontwikkelingsfase.

Mentale vaardigheden.

Jeugdtrainers moeten de spelers de volgende mentale vaardigheden aanleren die de basis vormen voor en optimaal functioneren als voetballer:

1. motivatie
2. zelfcontrole en zelfdiscipline
3. zelfvertrouwen en mentale sterkte
4. concentratie
5. inter-persoonlijke en teamrelaties
6. lifestyle management

Overzicht BASICS :

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen (5-5).
2. speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen (11-11).
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3^{de} speler) gunstig in het spel te betrekken (11-11).
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet) (8-8).
5. 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 aanspeelbaar is en dichtbij staat (5-5).
6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen / kopper dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet) (5-5).
7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass (8-8).
8. 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) (8-8).
9. 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 (11-11).
10. 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) (11-11).
11. 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 (11-11).
12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen (5-5).
13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (5-5).
14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen (8-8).
15. 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) (8-8).
16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen (11-11).
17. 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) (11-11).
18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar+geen werkelijk doelkans) (5-5).
19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden (5-5).
20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden (5-5).
21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden (8-8).

22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten (8-8).
23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkansen en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is) (5-5).
24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen (5-5).
25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen (8-8).
26. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken (5-5).
27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijk doelkansen) (5-5).
28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m) (5-5).
29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkansen, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn) (8-8).
30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20m) (8-8).
31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer) (11-11).
32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen en kan zich daarvoor op de juiste wijze verplaatsen (5-5).
33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk (8-8).
34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats (11-11).
35. Speler kan geen mogelijke doelkansen of doelpunt afweren (5-5).
36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname) (5-5).
37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen (5-5).
38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht (8-8).
39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt (8-8).
40. Speler kan een juiste verdedigende lichaams-houding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten (5-5).
41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel (8-8).
42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen (8-8).
43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan (11-11).
44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen) (5-5).
45. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten (5-5).
46. Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar de buitenkant duwen (8-8).
47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden (8-8).
48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt (8-8).
49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zij medespeler uitgeschakeld is (11-11).

50. 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 de rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten (11-11).
51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt (8-8).
52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie (11-11).
53. Speler kan onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass (8-8).
54. Speler kan een strafschoot nauwkeurig trappen (5-5).
55. Speler kan een vrije trap (directe+indirecte) nauwkeurig trappen (8-8 en 11-11).
56. Speler kan een hoekschoot nauwkeurig trappen (8-8).
57. Speler kan nauwkeurig inwerpen (5-5).
58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot voor (8-8 en 11-11).
59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot tegen (8-8 en 11-11).
60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe+indirecte) voor (8-8 en 11-11).
61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe+indirecte) tegen (8-8 en 11-11).

Overzicht TEAMTACTICS :

T1+ opbouwzone beheersen

Aanspeelbaarheid

- Openen breed (B+1)
- Openen diep (B+2)
- Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (B+3)
- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (B+4)
- Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan (B+5)

Balcirculatie

- Geen balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt (B+6)
- Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (B+7)
- Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (B+8)
- Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (B+9)
- Bij passing diep een lijn overslaan (pass in de 2^{de} graad) (B+10)

T2+ infiltratie naar waarheidszone

- Wanneer infiltreren: ruimte+op het juiste moment (B+11)
- Infiltratie zonder bal: give & go (B+12)
- Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies (B+13)
- Infiltratie met bal: leiden of dribbel: challenge (B+14)

T3+ waarheidszone beheersen

- Een doelkans creëren via een individuele actie (B+15)
- Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel (B+16)
- Subtiële eindpass in de diepte trappen (B+17)
- Efficiënte bezetting: 1^{ste} – 2^{de} paal en 11m (B+18)
- Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen! (B+19)
- Diepte induiken maar opgelet off-side (B+20)
- Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (B+21)

T4+ gevaarlijke tegenaanval opzetten

- De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok) (B+22)
- Balrecuperatie: 1^{ste} actie is diepte-gericht (B+23)
- Diep blijven spelen (B+24)
- In blok spelers: enkelen infiltreren (=sprint) (B+25)

T1- zone bal – doel beheersen**Blokvorming**

- 35m op 35m speelruimte verkleinen (=sluiten) (B-1)
- Evenredige onderlinge afstanden (B-2)
- Medium blok: de middenvelders bevinden zich t.h.v. de middellijn (B-3)
- Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side (B-4)

Gevaarlijke dieptepass verhinderen

- Positieve pressing op de baldrager (B-5)
- Negatieve pressing op de baldrager (B-6)
- De dekking door de dichtste medespeler(s) (B-7)
- Geen kruisbeweging met naburige speler maken (B-8)
- Het schuiven en kantelen van het blok (B-9)
- Een meeschuivende doelman (hoge positie) (B-10)

T2- recuperatie van de bal

- Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen (B-11)
- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (B-12)
- De bal recupereren door interceptie (B-13)
- Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie (B-14)

T3- waarheidszone beheersen

- Niet laten uitschakelen door een individuele actie (B-15)
- Een voorzet beletten (B-16)
- Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten (B-17)
- Efficiënte bezetting: 1^{ste} – 2^{de} paal en 11m (B-18)
- Kortere dekking: split-vision (bal+tegenspeler) (B-19)
- Doelpoging afblokken (B-20)

T4- gevaarlijke tegenaanval beletten

- Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers + K (B-22)
- Drukzetten en dieptepass verhinderen (B-23)
- “T-vorm”: de tegenaanval afremmen (B-24)
- “Niet-T-vorm” spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen (B-25)

Jaarplanning (coachingtermen blz. 14)

TW 3000 <i>Soccer Education</i>	Tot U 8				U9			
	Wedstrijdvormen 5/5 Pass-afstanden tot 5 m				Wedstrijdvormen 5/5 Pass-afstanden tot 10m			
	B+		B-		B+		B-	
	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics
25/8 – 14/9	Oog - hand coördinatie Oog - voet coördinatie	Opstelling in ruit met benaming (nummers)	Opstelling tussen bal en doel	Opstelling in ruit met benaming (nummers)	Bal leiden op snelheid Inworp	Opstelling in ruit met benaming (nummers)	Opstelling tussen bal en doel	Opstelling in ruit met benaming (nummers)
15/9 – 5/10	Oog - hand coördinatie Oog - voet coördinatie	Inworp Doeltrap Aftrap Vrije trap Hoekschoop	Opstelling tussen bal en doel	Inworp Doeltrap Aftrap Vrije trap Hoekschoop	Korte passing (10m) Inworp Schaar	Inworp Doeltrap Aftrap Vrije trap Hoekschoop	Opstelling tussen bal en doel	Inworp Doeltrap Aftrap Vrije trap Hoekschoop
6/10 – 26/10	Bal leiden Inworp Overstap	Breed openen	Druk zetten	Druk op de bal	Snel voetenwerk Controle lage bal	Doelkans creëren	Druk zetten	Pressing op baldrager
27/10 – 16/11	Korte passing Inworp Overstap	Diep openen	Druk zetten	Duel aangaan	Tussentik met opdrachten staan Overstap	Snel afwerken bij doelkans	Remmend wijken	Doelpoging afblokken
17/11 – 7/12	Bal leiden Vrij lopen Korte passing	Infiltratie met bal	Druk zetten aannemen bal tegenstrever	Druk op de bal	Vrij lopen in de ruimte Doelpoging tot 10m	Duel of remmend wijken	Korte dekking op korte pass	Duel aangaan
8/12 – 4/1	Balcontrole Doelpoging lage voorzet	Doelkans creëren	Druk zetten aannemen bal tegenstrever	Duel aangaan	Schaar Overstap V- beweging		Korte dekking op korte pass	Pressing op baldrager
5/1 – 26/1	Doelpoging Schaar Vrij lopen	Snel afwerken bij doelkans	Afwerken korte pass	Druk op de bal	Lage voorzet V- beweging	Duel of remmend wijken	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Duel aangaan
27/1 – 16/2	Schaar Balcontrole Korte passing	Diep openen	Druk zetten aannemen bal tegenstrever	Duel aangaan	Vrij ingedraaid staan	Breed of diep openen	Interceptie pass	Doelpoging afblokken
17/2 – 8/3	Lage voorzet V- beweging	Breed openen	Afwerken korte pass	Druk op de bal	Vrij lopen in de ruimte Doelpoging tot 10m	Duel of remmend wijken	Interceptie pass	Pressing op baldrager
9/3 – 29/3	Overstap V- beweging schaar	Snel afwerken bij doelkans	Druk zetten aannemen bal tegenstrever	Duel aangaan	Dribbels onder druk	Snel afwerken bij doelkans	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Duel aangaan
Vanaf 30/3	herhaling				herhaling			

Jaarplanning preminiemen (coachingtermen blz. 13).

TW 3000 Soccer Education	U10				U11			
	Wedstrijdvorm 7+K/K+7 Pass-afstanden tot 15 m				Wedstrijdvorm 7+K/K+7 Pass-afstanden tot 20 m			
	B+		B-		B+		B-	
	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics
25/8 – 14/9	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling
15/9 – 5/10	Overstap Schaar V-beweging	Posities Vrij lopen Doelman voetball mee	Hoekschop en indirecte vrije trap	Doelpoging afblokken	Overstap Schaar V-beweging	Posities Vrij lopen Doelman voetball mee	Hoekschop en indirecte vrije trap	Doelpoging afblokken
6/10 – 26/10	Halflange passing Vrij lopen	Posities Ruimte creëren	Korte dekking halflange pass	Pressing op baldrager	Halflange passing Vrij lopen	Posities Ruimte creëren	Korte dekking halflange pass	Pressing op baldrager
27/10 – 16/11	Halflange passing Doelpoging steunen	Uitvoetballen vanaf doelman Doelman mee schuiven	Speelhoeken afsluiten	Dekking dichtste medespeler	Halflange passing Doelpoging steunen	Uitvoetballen vanaf doelman Doelman mee schuiven	Speelhoeken afsluiten	Dekking dichtste medespeler
17/11 – 7/12	Doelpoging Balcontrole Vrij lopen en aanspelbaar zijn	Infiltratie zonder bal Uitvoetballen vanaf doelman	Korte dekking op korte pass	Dekking dichtste medespeler	Doelpoging Balcontrole Vrij lopen en aanspelbaar zijn	Infiltratie zonder bal Uitvoetballen vanaf doelman	Korte dekking op korte pass	Dekking dichtste medespeler
8/12 – 4/1	Balcontrole Cruyf Steunen	Ruimte creëren Infiltratie met bal	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Doelman mee schuiven	Balcontrole Cruyf Steunen	Ruimte creëren Infiltratie met bal	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Doelman mee schuiven
5/1 – 26/1	In steun komen Cruyf	Infiltratie zonder bal Lijn overslaan	Interceptie pass	Bal recupereren door interceptie	In steun komen Cruyf	Infiltratie zonder bal Lijn overslaan	Interceptie pass	Bal recupereren door interceptie
27/1 – 16/2	Sleepbeweg. Cruyf Bal terughalen	Infiltratie met bal Uitvoetballen doelman	Opstelling tussen bal en doel	Dekking dichtste medespeler	Sleepbeweg. Cruyf Bal terughalen	Infiltratie met bal Uitvoetballen doelman	Opstelling tussen bal en doel	Dekking dichtste medespeler
17/2 – 8/3	Sleepbeweg. Doelpoging half hoge voorzet	Lijn overslaan Infiltratie op juiste moment	Korte dekking op halflange pass	Duel aangaan Doelman mee schuiven	Sleepbeweg. Doelpoging half hoge voorzet	Lijn overslaan Infiltratie op juiste moment	Korte dekking op halflange pass	Duel aangaan Doelman mee schuiven
9/3 – 29/3	Overstap Schaar Cruyf Bal terughalen	Uitvoetballen doelman Lijn overslaan	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Dekking dichtste medespeler	Overstap Schaar Cruyf Bal terughalen	Uitvoetballen doelman Lijn overslaan	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Dekking dichtste medespeler
Vanaf 30/3	herhaling				herhaling			

Jaarplanning U12 – U13 (coachingtermen blz.15)

Jaarplanning U14 – U15

	U12 – U13				U14 – U15			
	Wedstrijdvorm 10+K/K+10 Pass-afstanden tot 25 m				Wedstrijdvorm 10+K/K10 Pass-afstanden tot 30 m			
	B+		B-		B+		B-	
	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics
25/8 – 14/9	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling
15/9 – 5/10	Overstap Schaar Cruyf Bal terughalen	Uitvoetballen doelman Lijn overslaan	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Dekking dichtste medespeler	Overstap Schaar Cruyf Bal terughalen	Uitvoetballen doelman Lijn overslaan	Druk zetten aannemen bal tegenstr.	Dekking dichtste medespeler
6/10 – 26/10	Lange passing Passeer- beweging	Offside Speelruimte groot maken	Speelhoeken afsluiten	Offside Speelruimte klein houden	Vrij lopen om medespeler aanspelbaar te maken	Driehoekspel	Onderlinge dekking	Na BV druk zetten op tegenstrever
27/10 – 16/11	Controle hoge bal	Bal nauwkeurig doorspelen	Onderlinge dekking	Geen kruisbe- ging	Lange passing Passeer- beweging	Speelruimte groot maken	Dekking dichtste speler	Offside Speelruimte klein houden
17/11 – 7/12	Doelpoging vanaf 20m	Overgang B- naar B+ veld groot maken	Dekking dichtste speler	Overgang B+ naar B- veld klein maken	Controle hoge bal	Offensieve flankverd.	Duel bij balaanname tegenstrever	Geen kruisbe- ging
8/12 – 4/1	Vrij lopen om medespeler aanspelbaar te maken	Offensieve flankverd.	Overgang B+ naar B- veld klein maken	Overgang B+ naar B- veld klein maken	Doelpoging vanaf 20m	Bal nauwkeurig doorspelen	Overgang B+ naar B- veld klein maken	Schuiven en kantelen van het blok
5/1 – 26/1	Doelpoging hoge voorzet	Offensieve driehoek	Duel bij balaanname tegenstrever	Speelruimte klein maken	Vrij lopen om medespeler aanspelbaar te maken	Hoge balsnelheid ontwikkelen	Dekking dichtste speler	Tegenstrever dwingen achteruit te spelen
27/1 – 16/2	Gerichte controle hoge – lage bal	Defensieve driehoek	Speelhoeken afsluiten	Schuiven en kantelen van het blok	Doelpoging hoge voorzet	Offensieve driehoek Schuiven doelman	Speelhoeken afsluiten	Einddieptepass beletten, centrum afsluiten
17/2 – 8/3	Vrij lopen in de diepte, offside omzeilen	Driehoekspel Schuiven doelman	Duel bij balaanname tegenstrever	Voorzet beletten	Gerichte controle hoge – lage bal	Defensieve driehoek	Onderlinge dekking	Onmiddellijk druk na balverlies
9/3 – 29/3	Doelpoging van overal	Speelruimte groot maken	Onderlinge dekking	Tegenstrever dwingen achteruit te spelen	Vrij lopen in de diepte, offside omzeilen	Balrecuperatie: eerste actie is diep spelen	Duel bij balaanname tegenstrever	Schuiven en kantelen van het blok
Vanaf 30/3	herhaling				herhaling			

Jaarplanning U17 en U 21.

	U17				U21			
	Wedstrijdvorm 10+K/K+10 Long passing game				Wedstrijdvorm 10+K/K10 Long passing game			
	B+		B-		B+		B-	
	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics	Basics	Teamtactics
25/8 – 14/9	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling	Herhaling
15/9 – 5/10	perfectioneren	Diagonale passing naar zwakke zone tegenstrever	perfectioneren	Dekking dichtste medespeler	perfectioneren	Diagonale passing naar zwakke zone tegenstrever	perfectioneren	Dekking dichtste medespeler
6/10 – 26/10		Bruikbare voorzetten trappen		Speelruimte klein houden		Bruikbare voorzetten trappen		Speelruimte klein houden
27/10 – 16/11		Efficiënte bezetting 1 ^{ste} en 2 ^{de} paal, 11-meter		Collectieve pressing bij kans op recuperatie		Efficiënte bezetting 1 ^{ste} en 2 ^{de} paal, 11-meter		Collectieve pressing bij kans op recuperatie
17/11 – 7/12		Strikte dekking ontvluchten, snel bewegen		Efficiënte bezetting 1 ^{ste} en 2 ^{de} paal, 11-meter		Strikte dekking ontvluchten, snel bewegen		Efficiënte bezetting 1 ^{ste} en 2 ^{de} paal, 11-meter
8/12 – 4/1		Loshaken uit blok, vrijlopen		Overgang B+ naar B- veld klein maken		Loshaken uit blok, vrijlopen		Overgang B+ naar B- veld klein maken
5/1 – 26/1		Offensieve defensieve driehoek		Hoge compacte T-vorm		Offensieve defensieve driehoek		Hoge compacte T-vorm
27/1 – 16/2		Vrij lopen om medespeler aanspelbaar te maken		Schuiven en kantelen van het blok		Vrij lopen om medespeler aanspelbaar te maken		Schuiven en kantelen van het blok
17/2 – 8/3		Driehoekspel		T-vorm niet achteruit laten drukken		Driehoekspel		T-vorm niet achteruit laten drukken
9/3 – 29/3		Speelruimte groot maken		Tegenstrever dwingen achteruit te spelen		Speelruimte groot maken		Tegenstrever dwingen achteruit te spelen
Vanaf 30/3	herhaling				herhaling			

In een jaarplanning wordt er steeds van uitgegaan dat alle spelers het vorige onder de knie hebben.

Het is een verder opbouwen naar een technische en tactische intelligentie van de spelers zonder de eigenheid van elke speler te verwaarlozen.

In de trainingsopbouw is het de bedoeling dat bovenstaande onderwerpen een rode draad zijn voor de voor de trainingsopbouw, niettegenstaande dat de duidelijke problemen of tekortkomingen die zichtbaar zijn in een wedstrijd ook in de volgende oefensessie moeten aan bod komen.

Op het einde van de opleiding zijn alle coachingstermen door alle spelers gekend. De taken per positie worden gedurende de ganse opleiding verder ontwikkeld en ingepast in het opleidingsplan.

Posities op het veld worden met nummers verdeeld en de spelers die aan de wedstrijd starten hebben de nummering zoals beschreven in het opleidingsplan.

Voor doelmannen blijft het belangrijk dat de eerste leeftijdscategorieën ook als veldspeler gespeeld wordt op alle posities.

Vanaf miniemen kan men naar vaste doelmannen gaan die soms ook de kans krijgen als veldspeler op te treden.

Er moet op gelet als bepaalde onderdelen niet opgenomen worden door de groep dat de jeugdopleider niet blijft hameren op de leerdoelen.

Bij mogelijk problemen kunnen er steeds aanpassingen gebeuren in samenspraak met technisch coördinator en TVJO.