

# JEUGDOPLEIDING

## ZONHOVEN UNITED FC



Update

2025-2028

## INHOUDSTABEL

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>IDENTITEIT CLUB .....</b>                            | <b>6</b>  |
| <b>Missie en Visie .....</b>                            | <b>6</b>  |
| <b>Sportief.....</b>                                    | <b>7</b>  |
| Speelgelegenheid .....                                  | 7         |
| Mini -en Onderbouw .....                                | 7         |
| Midden -en Bovenbouw.....                               | 8         |
| Ploegenindeling .....                                   | 8         |
| Leeftijdsdiversiteit.....                               | 8         |
| Evaluatie en Ontwikkelingspijlers .....                 | 9         |
| <b>Extra Sportief .....</b>                             | <b>10</b> |
| Mijn Club.....                                          | 10        |
| Fair Play.....                                          | 11        |
| Ongewenst gedrag bij Wedstrijden .....                  | 11        |
| <b>Clubreglement .....</b>                              | <b>12</b> |
| <b>Wat verwachten we van onze spelers?.....</b>         | <b>12</b> |
| Algemene afspraken .....                                | 12        |
| Tijdens de trainingen .....                             | 13        |
| Tijdens de wedstrijden.....                             | 14        |
| <b>Wat verwachten we van onze trainers? .....</b>       | <b>15</b> |
| Sportief .....                                          | 15        |
| Materiaal.....                                          | 15        |
| Extra sportief.....                                     | 15        |
| <b>Wat verwachten we van onze afgevaardigden? .....</b> | <b>16</b> |
| Algemeen .....                                          | 16        |
| Begeleiding ploegen.....                                | 16        |
| Scheidsrechters.....                                    | 16        |
| Kleedkamers .....                                       | 17        |
| Administratie .....                                     | 17        |
| Materiaal.....                                          | 17        |
| <b>Wat verwachten we van onze ouders? .....</b>         | <b>17</b> |
| Algemeen .....                                          | 17        |
| Wedstrijden/trainingen .....                            | 18        |
| Hoe problemen BESPREKEN? .....                          | 18        |
| Clubsfeer .....                                         | 18        |
| <b>Scouting.....</b>                                    | <b>19</b> |
| <b>Interne Scouting.....</b>                            | <b>19</b> |
| <b>Externe Scouting .....</b>                           | <b>20</b> |
| Het Scoutingsteam .....                                 | 21        |
| De TVJO .....                                           | 21        |
| De sportief directeur .....                             | 21        |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| De Hoofdscout .....                 | 21        |
| De Talentscout .....                | 22        |
| De Gescoute Speler .....            | 22        |
| De Evaluatie .....                  | 22        |
| Scoutingsformulier .....            | 22        |
| <b>Opleidingsoverzicht.....</b>     | <b>24</b> |
| <b>Formatie.....</b>                | <b>24</b> |
| <b>Aanbod .....</b>                 | <b>24</b> |
| <b>Uitgangspunten.....</b>          | <b>25</b> |
| <b>Minibouw .....</b>               | <b>25</b> |
| U5 .....                            | 26        |
| 1 vs. 1 .....                       | 26        |
| Doelstellingen (U5) .....           | 26        |
| U6 .....                            | 26        |
| 2 vs. 2 .....                       | 27        |
| Aandachtspunten (U6) .....          | 27        |
| Doelstellingen (U6) .....           | 27        |
| U7 .....                            | 28        |
| 3 vs. 3 .....                       | 28        |
| Aandachtspunten (U7) .....          | 28        |
| Posities (U7) .....                 | 28        |
| Doelstellingen (U7) .....           | 29        |
| Taken voor de Coach (U7) .....      | 29        |
| <b>Onderbouw.....</b>               | <b>30</b> |
| U8 – U9 .....                       | 30        |
| 5 vs. 5 .....                       | 30        |
| Aandachtspunten (U8 – U9).....      | 31        |
| Posities (U8 – U9).....             | 31        |
| Taken voor de Coach (U8 – U9) ..... | 32        |
| Doelstellingen (U8 – U9) .....      | 33        |
| <b>Middenbouw .....</b>             | <b>34</b> |
| U10 – U11 .....                     | 34        |
| 8 vs. 8 .....                       | 34        |
| Aandachtspunten (U10 – U11).....    | 35        |
| Posities (U10 – U11).....           | 35        |
| Taken voor de Coach (U10-U11) ..... | 37        |
| Doelstellingen (U10 – U11) .....    | 39        |
| U12 – U13 .....                     | 40        |
| 8 vs. 8 .....                       | 40        |
| Aandachtspunten (U12 – U13).....    | 40        |
| Posities (U12 – U13).....           | 41        |
| Taken voor de Coach (U12-U13) ..... | 41        |
| Doelstellingen (U12 – U13) .....    | 41        |
| <b>Bovenbouw.....</b>               | <b>42</b> |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| U14 – U15 .....                           | 42        |
| 11 vs. 11 .....                           | 42        |
| Aandachtspunten (U14 – U15).....          | 43        |
| Posities (U14 – U15).....                 | 43        |
| Taken voor de Coach (U14 – U15) .....     | 46        |
| Doelstellingen (U14 – U15) .....          | 48        |
| U16 – U17 (U19).....                      | 49        |
| 11 vs. 11 .....                           | 49        |
| Aandachtspunten (U16 – U17).....          | 49        |
| Posities (U16 – U17).....                 | 49        |
| Taken voor de Coach (U16 – U17) .....     | 49        |
| Doelstellingen (U16 – U17) .....          | 50        |
| <b>Postformatie.....</b>                  | <b>51</b> |
| <b>Trainingsopbouw .....</b>              | <b>52</b> |
| <b>Vorbereiding .....</b>                 | <b>52</b> |
| <b>MultiMove .....</b>                    | <b>52</b> |
| <b>MultiSkillz for Foot .....</b>         | <b>53</b> |
| Multiskills for foot bij u8 en u9 .....   | 53        |
| Multiskills for foot bij u10 en u11 ..... | 54        |
| voorbeeld multi-skilz training .....      | 55        |
| <b>Wedstrijd -en Tussenvormen .....</b>   | <b>56</b> |
| <b>Voorbeelden .....</b>                  | <b>56</b> |
| <b>Specialisatie.....</b>                 | <b>58</b> |
| <b>Techniek -en Looptraining .....</b>    | <b>58</b> |
| <b>Physical Training .....</b>            | <b>58</b> |
| <b>Keeper Training.....</b>               | <b>59</b> |
| Keeper 1 (U10 – U11).....                 | 59        |
| Technische Vorming.....                   | 59        |
| Tactische Vorming.....                    | 59        |
| Fysieke Vorming.....                      | 60        |
| Keeper 2 (U12 – U13).....                 | 60        |
| Technische Vorming.....                   | 60        |
| Tactische Vorming.....                    | 60        |
| Fysieke Vorming.....                      | 61        |
| Keeper 3 (U14 – U15).....                 | 61        |
| Technische Vorming.....                   | 61        |
| Tactische Vorming.....                    | 62        |
| Fysieke Vorming.....                      | 62        |
| Keeper 4 (U16 – U17).....                 | 62        |
| Technische Vorming.....                   | 62        |
| Tactische Vorming.....                    | 63        |
| Fysieke Vorming.....                      | 64        |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| Keeper 5 (U19 – x).....          | 64        |
| Technische Vorming.....          | 64        |
| Tactische Vorming.....           | 64        |
| Fysieke Vorming.....             | 64        |
| <b>Addendum.....</b>             | <b>66</b> |
| <b>Coaching Vocabulary .....</b> | <b>66</b> |

## IDENTITEIT CLUB

Zonhoven United is ontstaan in 2018 vanuit een synergie van 2 clubs, K Zonhoven VV en FC Melo Zonhoven, met als doel om sportief en extra sportief het Zonhovens voetbal naar een hoger niveau te tillen.

Zowel de sportieve als sociale pijlers zijn kenmerkend voor het United project.

Vanuit een visie die vertrekt vanuit de basis van de club, met name de minibouw waar vanaf 4 jaar kan ingestroomd worden, verloopt de piramide langs gewestelijke en provinciale leeftijdscategorieën richting de senioren afdeling.

Vanuit deze sportieve en sociale pijlers wordt er ook gewerkt met 2 damesploegen in competitie, waardoor de meisjes die instromen aan de basis, de komende jaren na hun traject bij de jongens perspectief hebben om binnen het United verhaal door te stromen.

Met het oprichten van een veteranenploeg en een footgolf-afdeling wordt ook verder dan de actieve piramide gekeken, hierdoor verhoogt de club ook op hogere leeftijd hun sportieve en sociale rol binnen de gemeenschap.

De club staat ook open voor externe partnerships zoals met Eurosportring (internationaal toernooi Belgium Cup) en Flandria Termolen waardoor er ook hier een sportieve en sociale meerwaarde gerealiseerd kan worden.

Nieuwe initiatieven zoals G-voetbal worden besproken maar vragen een zeer gespecialiseerde begeleiding die momenteel niet aanwezig is binnen de club.

Zonhoven United staat doorheen dit proces voor het brengen van positief voetbal, in team samenwerken, het tonen van respect op en naast het veld én vooral voor jong en oud VOETBALPLEZIER!

## MISSIE EN VISIE

### DE ONTWIKKELING VAN DE SPELER

Zonhoven United ambieert elke jeugdspeler technisch, tactisch, fysiek en mentaal op te leiden voor gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal voetbal en door middel van een postformatie traject spelers voor te bereiden en te laten doorstromen naar de A-B-Beloften-kern op Provinciaal en in de toekomst Nationaal vlak.

Elke jeugdspeler moet de kans krijgen om op zijn of haar niveau en tempo te evolueren. Een continue evaluatie en opvolging moet ervoor zorgen dat de speler in de juiste spelersgroep en niveau wordt ingedeeld en waar er genoeg uitdagingen zijn om de speler gefocust te houden.

De TVJO in samenwerking met de verschillende leeftijdscoördinatoren waken erover dat de trainers een opleiding geven met deze visie in het achterhoofd en aangepast per niveau en per leeftijdscategorie.

Op senioreniveau waakt de Sportief Directeur in overleg met de TVJO, over het doortrekken van deze visie aan de top van de piramide en doorstroming van talentvolle elementen om de beoogde integratie/doorstroming te realiseren. Via het United Talent Traject is het doel om op middellange termijn steeds beter opgeleide spelers te creëren om het percentage eigen opgeleide profielen te verhogen.

## SPORTIEF

### UNITED WE ARE STRONG

We opteren zo hoog mogelijk opgeleide en gemotiveerde begeleiders aan te trekken. Het is dan ook belangrijk dat de juiste trainer wordt geselecteerd voor elke spelersgroep. Ook hier wordt door een continue evaluatie en opvolging gezorgd dat de TVJO een beeld krijgt van het totaalplaatje. Jaarlijks worden onze trainers aangespoord om nieuwe of hogere opleidingen te volgen en ze worden onderworpen aan (zelf)-evaluaties.

We leiden onze spelers zo creatief mogelijk op, steeds uitgaande van de eigen sterkten, behoud van spelvreugde en een goede organisatie van de jeugdwerking. Bij de jongste categorieën proberen we zoveel mogelijk basisvaardigheden aan te reiken via een “MultiSkillz for Foot” aanpak. Maar tegelijkertijd leren we de spelers ook in een formatie te voetballen. Startende van 1-1 (duel) naar 2-2 (je bent niet alleen), van 3-3 (driehoek) naar 5-5 (pijlvliegtuig), om zo van 8-8 (dubbele-ruit) naar uiteindelijk 11-11 (1-4-3-3) formatie te komen. (Ref. [Trainingsopbouw](#))

Zonhoven United wil zich steeds verbeteren, zowel op sportief als op organisatorisch vlak. Maar de jeugdspeler en zijn opleiding staat centraal:

- De jeugdopleiding heeft voorrang op het wedstrijdresultaat
- Een positieve coaching gericht op meegegeven taken staat voorop. Geen prestatiegerichte coaching.
- We geven de spelers bouwstenen (o.a. basistechnieken, controle, passing, ...) die ze moeten leren en toepassen tijdens wedstrijden.
- Elke speler moet spelen op een niveau waar hij/zij beter kan worden. En indien nodig moet hij/zij hiervoor in samenspraak doorschuiven naar een andere spelersgroep of zelfs oudere leeftijdscategorie. Dit gebeurt louter op basis van sportieve criteria
- De nadruk ligt bij “Opbouw van achteruit via technisch verzorgd zonevoetbal”
- Openstaan voor en steunen van de creativiteit en individuele acties van de speler. De speler moet de ruimte krijgen om zelf situaties te leren herkennen en zelfstandig de juiste beslissing te leren nemen. Laat de speler zijn eigen spelconsole-bakje besturen.
- Spelers moeten gelijk speelmogelijkheden krijgen, rekening houdend met ingesteldheid, aanwezigheid, respect en inzet.
- Jeugdvoetbal is een samenspel van goede en minder goede spelers. In de begeleiding van de spelers wegen de belangen van de trainer niet op tegen deze van de speler of de spelersgroep.

Het doel is aan jonge spelers maximale kansen te geven om zich zo optimaal mogelijk als voetballer te ontwikkelen. Het door de best mogelijke mensen te laten omringen en de juiste middelen aan te reiken om zo te groeien tot een professioneel niveau. Het kind/adolescent in zijn totaliteit staat centraal.

---

## SPEELGELEGENHEID

Volgende afspraken gelden binnen de club over speelgelegenheid.

---

### MINI -EN ONDERBOUW

Iedere speler krijgt evenveel speelmogelijkheden

- Idealiter komt dit overeen met evenveel speelminuten
- Dit moet een streefdoel zijn in elke ploeg

- Speelkansen = Mentaliteit en Aanwezigheid
  - Respect voor elkaar, de tegenstander, trainer, ouders en materiaal
  - Inzet trainingen, wedstrijden
  - Discipline
- Neemt een speler zijn speelkansen niet, wordt hij aan de kant geroepen voor een time-out

De speler krijgt uitleg wat er misloopt en krijgt een herkansing.

---

## MIDDEN -EN BOVENBOUW

Er wordt uitgegaan van het principe dat alle jeugdspelers tijdens hun wedstrijden 50% van de speelminuten krijgt. Via het ingevoerde systeem van verplichte wissels is dit sowieso gegarandeerd bij de meeste categorieën. De trainers trachten iedereen meer te laten spelen, maar niet ten koste van het team. Dit heeft niets te maken met resultaten, maar wel met de ontwikkeling van individuen. Niet iedereen heeft dezelfde kwaliteiten, soms maakt een speler eens een mindere periode door, soms is er een speler die gewoonweg meer kwaliteiten heeft dan een andere. Aan de hand van deze factoren kan een trainer zijn wissels uitvoeren.

Niet iedereen speelt evenveel, maar wel minstens 50% van de speeltijd. In de mate van het mogelijke zal iedereen meer dan 50% van de speelminuten krijgen.

---

## PLOEGENINDELING

De samenstelling van de kernen gebeurt in overleg tussen de TVJO, JC en de trainersstaf. Ze is gebaseerd op de persoonlijke ontwikkeling van de speler en wordt opgevolgd door een continue evaluatie.

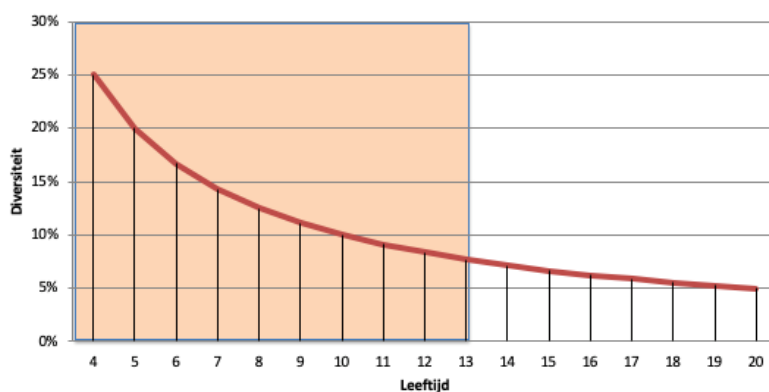
Doorschuiven van een speler naar een andere spelersgroep kan op verschillende tijdstippen gebeuren.

- Occasioneel bij een acuut tekort aan spelers
- Tijdelijk door blessures
- Regelmatig als stimulans voor een grotere uitdaging (schaduwspelers)
- Definitief gebaseerd op evaluaties, kwaliteiten en biologische leeftijd van een speler

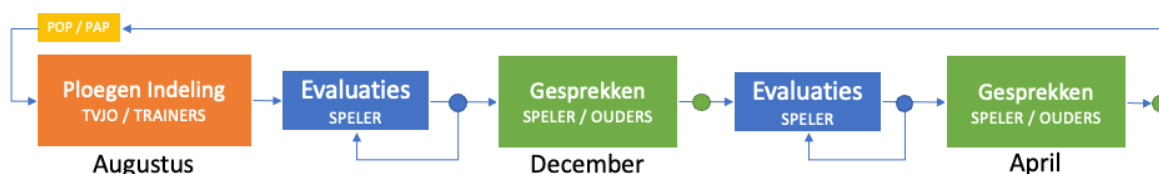
---

## LEEFTIJDSDIVERSITEIT

Op jonge leeftijd merken we op dat er best een groot verschil bestaat tussen kinderen die in het begin van het jaar geboren zijn t.o.v. die aan het eind van het jaar. Dit wil eigenlijk zeggen dat iemand van het begin van het jaar maximaal 12 maanden meer de tijd heeft gehad om iets aan te leren. Bij een 5-jarige bijvoorbeeld zijn 12 maanden best veel; 20% verschil. En bij een 13-jarige is dat al heel wat minder; 8%. De geboortedatum wordt niet direct als referentie gebruikt, maar wordt wel in rekening genomen bij de ploegenindeling als er twijfel bestaat.



## EVALUATIE EN ONTWIKKELINGSPIJLERS



Tijdens het seizoen observeert de trainer zoveel mogelijk trainingen en wedstrijden van zijn/haar leeftijdscategorie en noteert de goede -en werkpunten van de speler in functie van de clubvisie. De werkpunten en ook de positieve punten worden individueel met de speler besproken tijdens de spelersevaluatie in december en april. De spelers die geselecteerd worden voor het Talent Traject worden via een POP –en PAP verder opgevolgd. Als er algemene en overlappende werkpunten geïdentificeerd worden zullen er specifieke trainingsthema's uitgevoerd worden.

Spelerevaluaties kunnen worden gemaakt in de PSD per leeftijdscategorie

SPELERS  
Evaluaties U10



De evaluatie (punten) zijn gebaseerd op de volgende ontwikkelingspijlars:

- **Fysiek** – Lichaamsbeheersing
  - Voetbal specifiek kunnen bewegen in tijd en ruimte.
  - Om voetbalhandeling gepast en juist te kunnen uitvoeren
- **Techniek** – Balbeheersing (Basics)
  - Baas zijn over de bal
  - Voetbalcoördinatie
  - Het geheel van bewegingen, algemeen en specifieke vaardigheden die nodig zijn om voetbalacties en handelingen in de tijd en ruimte uit te voeren.
- **Tactiek** – Spelbeheersing (Team-Tactics)
  - Baas zijn over het spelgebeuren
  - Tactische coördinatie
  - Het combineren van lichaam -en voetbaltechnieken in verschillende spelsituaties waardoor spel problemen beter, sneller en gericht kunnen opgelost worden.
- **Mentaliteit** – Zelfbeheersing
  - Baas zijn over jezelf

- De kracht ontwikkelen om zich telkens op te laden voor trainingen, wedstrijden met een positieve ingesteldheid t.o.v.
  - Teamgenoten
  - Trainer en staf
  - Scheidsrechter

## BEOORDELINGSSYSTEEM

---

- Groen = Boven gemiddeld
- Oranje = Goed
- Rood = Werkpunt

## EXTRA SPORTIEF

### MIJN CLUB

Het is erg belangrijk dat spelers zich thuis voelen in “hun club” en dat ze er met plezier naar toe komen. Dit geldt voor hun trainingen, hun wedstrijden, de wedstrijden van de eerste elftallen alsook voor andere clubactiviteiten. Wij geloven dat dit zijn oorsprong vindt in een correcte behandeling van de spelers, gekoppeld aan duidelijke afspraken en regels.

Als we spreken van in groep functioneren worden er duidelijke afspraken gemaakt die door iedereen wordt nageleefd. De jeugdopleiding leert de jeugdspeler omgaan met gestelde regels, waarden en normen. Spelers en hun ouders het [FAIR PLAY](#) charter laten beleven is een hoofdwaarde binnen de jeugdopleiding. Dus naast voetbaltechnische vorming schenken we ook duidelijk aandacht aan de sociale vorming en mentaliteit.

Even belangrijk is dat ook de ouders en andere betrokkenen zich thuis voelen in de club. Ouders moeten zich betrokken voelen en moeten ook een vertrouwensgevoel hebben in de richting van onze club. Ze vertrouwen hun kinderen ten slotte toe aan personen die hun kinderen voor een stuk zullen vormen. De ouders spelen een belangrijke rol om hun kinderen te stimuleren, aan te moedigen en hun aanwezigheid te optimaliseren.

Zonhoven United zal zijn jeugdspelers dan ook op een gedegen manier begeleiden. Een goede communicatie met de spelers en ouders staat daarin centraal. Maar de stuwende kracht over opvoeding blijft de hoofdtaak van de ouders.

Zonhoven United zal naast de voetbalopleiding haar jeugdspelers eveneens een sociaal en pedagogisch verantwoorde begeleiding geven. Daartoe zal de club trachten zijn jeugdspelers de juiste opvoedende en ethische waarden bijbrengen door:

- Orde, tucht en zelfdiscipline aan te leren
- Bereidheid om te luister en persoonlijkheid te ontwikkelen
- Leren omgaan met Fair-Play
- Pedagogisch verantwoorde begeleiding door de trainers aan te bieden
- Sturen en bijsturen via het huishoudelijk reglement, waarmee u zich akkoord verklaart bij het betalen van het jaarlijks lidgeld.

Daarbij is een goed evenwicht tussen de school (studies hebben voorrang op voetbal), de leefwereld in de huisomgeving (opvoedingsaspecten ouders) en ons aanbod binnen de vereniging Zonhoven United erg belangrijk. Dit is vooral belangrijk voor de groei naar volwassenheid. Op dat vlak vormen wij een verlengstuk, een toegevoegde

waarde van hetgeen de spelers meekrijgen van de ouders en van school. Opvoeding blijft immers een belangrijk aspect dat we ook in onze jeugdopleiding willen voorzien. De trainingen en wedstrijden geven mede structuur aan de leefwereld van spelers en geven hun ook iets om naar uit te kijken en naartoe te streven... Beseffende dat er veel nieuwe samengestelde gezinnen bestaan en dat het voor kinderen na een echtscheiding dikwijls moeilijk loopt kan de trainer/afgevaardigde ook als vertrouwenspersoon fungeren.

Onze club streeft naar een positief imago, gebaseerd op waarden en normen. Dit wordt beïnvloed door de manier waarop spelers, als individu en in groep, zich gedragen naar de buitenwereld. Dit zowel op het terrein als naast het veld, tijdens wedstrijden, trainingen, clubactiviteiten, enz.

---

## FAIR PLAY

Het gedrag van een speler van Zonhoven United dient voorbeeldig te zijn zowel in de club als buiten de club. Hij respecteert de wedstrijdleiding, zijn begeleiding en de tegenstander met zijn begeleiding. Hij heeft respect voor iedereen.

De 8 principes van respect = FAIRPLAY

1. Respect voor de spelregels
2. Respect voor de scheidsrechters en officials
3. Respect voor je eigen club
4. Respect voor de tegenstrever
5. Respect voor je medematen
6. Respect voor alle collega-voetballers
7. Respect voor de supporters van andere ploegen
8. Respect voor jezelf (geen alcohol en drugs, niet roken)

---

## ONGEWENST GEDRAG BIJ WEDSTRIJDEN

- Ga niet in discussie met supporters en laat je niet leiden door kritische opmerkingen.
  - Stuur ze naar de TVJO of best negeer ze ...
- Zorg ervoor dat wedstrijden kindvriendelijk verlopen.
  - Natrappen, tackelen en slecht taalgebruik zijn ontoelaatbaar!
- Spelers trappen niet na en doen de tegenstander niet expres pijn ...
- Spelers "tackelen" niet, maar "nemen de bal af" ...
- Niemand gebruikt scheldwoorden ...
- Iedereen geeft opbouwende kritiek ...

Indien het bovenstaande herhaaldelijk niet gegarandeerd wordt stoppen we de wedstrijd!

### WAT VERWACHTEN WE VAN ONZE SPELERS?

- Winnen is plezant, maar verliezen hoort er ook bij ...
- Voetbal is een teamsport, daarom handelen we als één team, zowel op als naast het veld
- Toon respect voor iedereen. Van terreinverzorger tot supporter, van tegenstrever tot scheidsrechter

### ALGEMENE AFSPRAKEN

Alle hieronder beschreven regels worden strikt opgevolgd door de spelers, tenzij uitdrukkelijk anders gevraagd door de trainer of afgevaardigde. Trainers en/of afgevaardigden kunnen eveneens regels toevoegen per ploeg, mits goedkeuring door de TVJO.

- De speler betaalt voor de afgesproken datum zijn lidgeld. Bij het niet nakomen van deze afspraak, wordt hij niet toegelaten tot de trainingen en wedstrijden.
- Het betalen van het lidgeld geeft geen garantie tot het spelen van wedstrijden. De deelname is een beloning voor de inspanningen tijdens de trainingen, eigen kwaliteiten en respect voor medespelers, begeleiders en materiaal.
- Geef steeds elke wijziging in je gegevens (adres, telefoonnummer, ...) door aan de TVJO.
- De speler engageert zich om aanwezig te zijn op iedere training. Spelers die omwille van studies (kot student) of werkomstandigheden niet kunnen trainen bespreken dit met de trainer. Als er zonder aanvaardbare reden niet getraind wordt, geldt in principe de regel: niet trainen is niet spelen.
- Studies hebben altijd voorrang op het voetbal. Dit kan een argument zijn om een training over te slaan. Gelieve de trainer steeds tijdig te verwittigen via PSD als je hierdoor niet kan trainen/spelen.
- We streven naar een optimale groepssfeer. Negatieve of racistische uitlatingen zullen niet getolereerd.
- Iedere speler van Zonhoven United FC engageert zich tot een actieve deelname aan clubactiviteiten zoals eetdagen, tornooien, voorstelling jeugdploegen, enz. Van de spelers van de U19 – U21 wordt verwacht dat ze 1x tijdens het seizoen scheidsrechter zijn bij een jeugdwedstrijd 8 tegen 8.
- Het wordt op prijs gesteld als je komt supporteren voor onze eerste elftallen United A of United B.
- De speler verzorgt optimaal zijn uitrusting en sportmateriaal
  - Wedstrijduitrusting steeds netjes gewassen.
  - Poetsen/onderhouden van zijn voetbalschoenen, die t.e.m. U13 voorzien zijn van vaste studs.
  - Signaleert aan de trainer als zijn trainingsbal (enkel de bal die de speler krijgt van de club) verdwenen is.
  - Bij verlies van zijn bal is hij verplicht een nieuwe aan te kopen bij de club, enkel deze bal wordt gebruikt op training.
- Wanneer een speler een uitnodiging krijgt om elders een wedstrijd te spelen of trainingen gaan te volgen (testen), heeft deze steeds schriftelijke toelating nodig van Zonhoven United FC. Zo niet gaat hij testen op eigen risico en kan Zonhoven United FC niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele blessures en de hiermee gepaard gaande kosten.
- Testen bij andere clubs wordt pas toegestaan vanaf februari op niet trainingsdagen bij eigen club om een goede eigen werking te kunnen blijven garanderen. Uitzondering op de regel zijn testmomenten bij elite clubs waar een goede open communicatie mee is. Indien niet voldaan wordt aan deze afspraken kan er een gepaste sanctie volgen.
- Het bestuur verbindt er zich toe om dit intern reglement op de clubsite te plaatsen, zodat dit voor iedereen toegankelijk is.

- Elke speler is bij overtreding van het reglement onderhevig aan de maatregelen die door het bestuur worden getroffen.

---

## TIJDENS DE TRAININGEN

Alle hieronder beschreven gedrag- en leefregels worden strikt opgevolgd door de spelers, tenzij andere afspraken met de trainer en afgevaardigde. Daarenboven kan de trainer nog andere regels opstellen waarvan hij de spelers in kennis stelt.

- Elke onvoorziene afwezigheid tijdens een training wordt uiterlijk 1 uur voor aanvang van de training gemeld aan de trainer via PSD. Bij ziekte wordt ook de periode van afwezigheid vermeld.
- Elke speler is minimaal 10 minuten voor aanvang van de training volledig in uitrusting aanwezig in de kleedkamer.
- Elke speler groet met een handdruk zijn trainer en afgevaardigden.
- De spelers wachten aangekleed in de kleedkamer tot de trainer hen komt halen. Ondertussen bewaren de spelers de orde en rust in de kleedkamer, er wordt niet gespeeld en men laat geen afval achter. De spelers begeven zich dan gezamenlijk met de trainer naar het oefenveld.
- De speler houdt te allen tijde zijn bal vast naar en van het oefenveld.
- Vooraleer de speler het oefenterrein betreedt, controleert hij zijn uitrusting. De uitrusting moet aangepast zijn aan de weersomstandigheden.
- Het is verplicht om een lange broek en sweater te dragen bij lagere temperaturen. Het is bovendien verplicht om scheenbeschermers te dragen op training.
- De speler draagt de uitrusting die door de club ter beschikking wordt gesteld.
- We betreden enkel het terrein dat je ploeg is toegewezen voor de training.
- De speler toont volledige inzet, motivatie en concentratie tijdens de training.
- Spelers die hoe dan ook de training blijvend storen worden gesanctioneerd, bepaald door de trainer, die de TVJO in kennis stelt, die op zijn beurt de ouders inlicht indien nodig.
- Wees altijd en overal beleefd! Het gebruik van obscene gebaren en beledigende of racistische taal wordt niet getolereerd en bestraft.
- Agressie tijdens de training kan niet.
- Materiaal en infrastructuur worden respectvol behandeld! Zo wordt er niet aan de doelen of in de netten gehangen.
- Vooraleer na een training de kleedkamer te betreden worden de schoenen en de ballen buiten schoongemaakt (zeker niet onder de douche).
- Vanaf de categorie U12 nemen de spelers na de training verplicht een douche en verlaat max. 15' na de training de kleedkamer. Badslippers zijn aan te raden tijdens het douchen, dit omwille van veiligheid en hygiëne.
- De trainingstassen worden in de hal in de rekken geplaatst, ze worden niet mee in de kantine genomen.
- De speler geeft aan de trainer te kennen als hij de club verlaat.
- Alle opzettelijk aangebrachte schade (lichamelijke en materiële) wordt steeds door de speler (ouders) vergoed.
- Spelers die betrapt worden op gebruik van drugs en alcohol, of dealen ervan worden onmiddellijk ontslagen als lid van de club. Ook roken of gebruik van tabak is ten strengste verboden.
- Het ontvreemden van materiaal van de club of medespelers wordt gesanctioneerd met ontslag als lid van de club.
- Elke vorm van wangedrag of andere problemen van een jeugdspeler wordt steeds gerapporteerd aan de ouders.

---

## TIJDENS DE WEDSTRIJDEN

- Als speler ben je het uithangbord en een visitekaartje van Zonhoven United FC. Je brengt dan ook de naam van de club niet in diskrediet door onbehoorlijk of onsportief gedrag op het terrein of daarbuiten.
- In geval van ernstige tekortkomingen kan de trainer in samenspraak met de jeugdcoördinator en bestuur een sanctie uitspreken. Daarom:
  - Wees overal en altijd beleefd.
  - Behandel medespelers, tegenstrevers en begeleiders met het nodige respect.
  - De scheidsrechter is baas op het terrein en wordt steeds gerespecteerd, zelfs na een slechte wedstrijd. Iedereen maakt fouten.
  - Elke speler schudt de hand van de scheidsrechter en tegenstrever na de wedstrijd, ook bij een verliespartij.
- De meeste leef- en gedragsregels tijdens de trainingen gelden ook op wedstrijddagen.
- Bij een thuiswedstrijd komen we stipt op het door de trainer aangegeven tijdstip samen in de kleedkamer.
- Bij een uitwedstrijd wordt er op een afgesproken uur verzameld op de parking van de thuisclub.
- Ongewettigd te laat komen voor een wedstrijd betekent automatisch dat je bankzitter kan worden of in het ergste geval niet op het wedstrijdblad verschijnt.
- De trainer zelf staat niet in voor het vervoer van de spelers. Dit is de plicht en de verantwoordelijkheid van de ouders of van de spelers zelf.
- Controleer voor het vertrek of je je paspoort op zak hebt. Want geen paspoort betekent niet spelen! Je hebt dan nog de mogelijkheid om je paspoort te halen.
- Toon je volledige inzet, motivatie en concentratie tijdens wedstrijden, opwarming en besprekingen.
- Bij alle wedstrijden draagt de speler de uitrusting van de club. Opwarmen doet de groep in uniforme kledij als deze door de club ter beschikking is gesteld.
- De speler draagt bij tot de zorg van zijn wedstrijdkledij.
- Boven de wedstrijdkousen worden geen anderskleurige kousen of tape gedragen.
- Zorg voor aangepast schoeisel afhankelijk van de weersomstandigheden.
- Tot en met U13 is het verplicht om met vaste studs te spelen.
- Tijdens de wedstrijd is het verboden om sieraden te dragen (horloges, armbanden, ringen, piercings, oorbellen, ...).
- Na elke wedstrijd nemen alle spelers een douche. Vermijd nodeloos verkwisten van warm water. Het gebruik van badslippers is aan te raden (veiligheid en hygiëne). Het is verboden schoenen af te wassen onder de douche.
- Na elke wedstrijd zorgen spelers, trainer en afgevaardigden dat de kleedkamers opgeruimd achter gelaten worden.
- Samen met de trainer en afgevaardigde begeven de spelers zich naar de voorbehouden tafel in de kantine.
- We blijven als groep minstens 15' samen zitten aan tafel.
- Spelers die door uitzonderlijke omstandigheden onmiddellijk naar huis gaan, nemen eerst afscheid van de trainer en afgevaardigden.
- Het is niet toegestaan om na de wedstrijd opnieuw op de velden te gaan voetballen.

## WAT VERWACHTEN WE VAN ONZE TRAINERS?

Per formatie worden er nog extra verwachtingen opgesomd. Hieronder al een paar algemene zaken op sportief en extra-sportief vlak, maar ook i.v.m. het gebruik van materiaal.

- Zorg voor een stimulerende teamgeest
- Blijf steeds positief en geef de spelers voldoende kansen om het beter te doen

---

### SPORTIEF

- Een trainer moet aangesloten zijn bij Zonhoven United FC en respecteert de missie, de visie en de reglementen van de club.
- Bij voorkeur beschikken over een door de KBVB erkend trainersdiploma, een vereiste voor de provinciaal spelende ploegen.
- De spelers passie bijbrengen voor het spel.
- Tijdig de training starten. De voorbereiding en het klaarzetten van het terrein moeten gebeuren voor het aanvangsuur van de training.
- De voorbereiding van de training op papier zetten.
- De opstelling van zijn team bepalen.
- Bijhouden van de trainingsdeelname van zijn spelersgroep, bijvoorbeeld via PSD.
- Bij afgelasting of wijziging van een training of wedstrijd tijdig de spelers en/of ouders verwittigen.
- Twee keer per seizoen een evaluatie van zijn spelersgroep maken in PSD en in samenspraak met de TVJO.
- Winnen is niet het belangrijkste voor de kinderen. Hun grootste motief om aan sport te doen is het feit dat ze daardoor met leeftijdsgenootjes plezier kunnen maken. Vermijd dus negatieve ervaringen. Kinderen geraken hierdoor gespannen, angstig en verliezen hun zelfvertrouwen !
- Geef de kinderen dus een positief zelfbeeld. Ze moeten kunnen omgaan met de realiteit, ook met verliezen.
- Zorg ervoor dat alle jeugdspelers minstens de helft van de wedstrijdminuten spelen, tenzij ze uiteraard geschorst, geblesseerd of afwezig (op training) waren.

---

### MATERIAAL

- Ziet er op toe dat zuinig wordt omgegaan met de velden.
- Zorg dat alle verplaatsbare doelen reglementair verankerd zijn. Een ongeval is snel gebeurd en de gevolgen kunnen aanzienlijk zijn.
- Draag zorg voor de trainingsmaterialen (ballen, hesjes, kegels, doelen, ...).
- Zorgt dat het veld na de training (op tijd) leeg is van alle gebruikte materialen, ook de verplaatsbare doelen worden verwijderd.
- Zie erop toe dat de spelers bij een training rekening houden met de weersomstandigheden en de daarbij passende kleding dragen.
- Houdt toezicht op het zuiver houden van de kleedkamers.

---

### EXTRA SPORTIEF

- Respecteer alle spelers, afgevaardigden, ouders en bestuursleden.
- Je vervult een voorbeeldrol. Eventuele boetes opgelegd door de KBVB als gevolg van wangedrag, zijn ten laste van de trainer.
- Gebruik geen alcohol en tabak gedurende de training en de wedstrijd.

- Neemt deel aan minstens drie activiteiten ingericht door de club, inclusief het jaarlijks clubtornooi. Een actief positieve band met de club is erg belangrijk.
- Rapporteer wangedrag of andere problemen steeds aan de TVJO. In samenspraak wordt beslist of de speler gesanctioneerd moet worden en of de ouders ingelicht worden.
- Zie er op toe dat er een goede groepssfeer heerst in je ploeg, zowel tussen de spelers als tussen de ouders. Na de wedstrijd even samen te zitten aan tafel met de spelersgroep is daarbij essentieel.
- Zorg bij aanvang van het seizoen liefst voor 2 afgevaardigden voor je ploeg.

## WAT VERWACHTEN WE VAN ONZE AFGEVAARDIGDEN?

Het is belangrijk een afgevaardigde naast de coach te hebben tijdens wedstrijden en tijdens het seizoen in het algemeen. Dit garandeert een betere samenwerking en opvolging van de jeugdspelers in een ploeg. De afgevaardigde stimuleer fair play en een aangename sfeer bij spelers, trainer, afgevaardigden en ouders!

### ALGEMEEN

- Een ploegafgevaardigde moet aangesloten zijn bij Zonhoven United FC en respecteert de missie, de visie en de reglementen van de club.
- We streven naar 2 afgevaardigden per ploeg.
- Een ploegafgevaardigde vormt de schakel tussen de trainer en de speler, zodat deze laatste zich vooral om zijn sportieve taak kan bekommeren.
- Blijf steeds positief, enthousiast en vooral sportief, ook tegenover de scheidsrechter en de tegenpartij.
- Stimuleer ouders en spelers om deel te nemen aan clubactiviteiten.
- Toezicht gedrag tijdens de wedstrijd
- Houdt de wisselers alert
- Houdt de wisselers warm en droog
- Houdt de speeltijd/minuten in de gaten
  - In overleg met de trainer bepalen op welk ogenblik er gewisseld wordt.
- Geeft extra steun en hulp en ontlast de coach zodat die zich kan concentreren op het sportieve
- Een afgevaardigde is geen coach, het sportieve verloop van de wedstrijd wordt door de trainer/coach ingevuld.

### BEGELEIDING PLOEGEN

- De spelers en begeleiders van de bezoekende ploeg wegwijzen maken i.v.m. de kleedkamers, terrein, wedstrijdblad (plaats laptop), enz.
- Eigen spelers en spelers van tegenpartij tijdens de rust en na de wedstrijd voorzien van drank en de gebruikte materialen en tafels ook opruimen.

### SCHEIDSRECHTERS

- Scheidsrechters ontvangen en toewijzen van de kleedkamer.
- Scheidsrechters (vanaf U14) betalen voor aanvang van de wedstrijd. Het geld wordt bekomen bij de kantineverantwoordelijke.
- Verleen bijstand aan de scheidsrechter in geval van incidenten.
- Biedt de scheidsrechters een drankje aan voor de wedstrijd, tijdens de rust en na de wedstrijd. Dit gebeurt op kosten van de club.

---

## KLEEDKAMERS

- Toezicht op orde en netheid, en goed gedrag in de kleedkamers.
- Toezicht op het doven van het licht, uitzetten van de verwarming en afsluiten van de deur.

---

## ADMINISTRATIE

- Invullen van het digitale wedstrijdblad.
- Beheer van de identiteitskaarten, ook trainer en afgevaardigde moeten hun identiteitskaart afgeven voor de wedstrijd.
- Ondersteuning bij de verschillende clubactiviteiten (verdeling kaarten, ...)
- Formulier aangifte sportongevallen meegeven en ouders hierin begeleiden.

---

## MATERIAAL

- Zorgt dat het speelveld voldoet aan de reglementering (doelen, hoekschopvlaggen, ...)
- Draagt zorg voor (voldoende) wedstrijdballen en de waterzak.
- Zorgt er in samenwerking met de trainer voor dat eventueel verplaatsbare doelen na de wedstrijd van het veld verwijderd worden.
- Zorgt ervoor dat iedereen de juiste armband draagt:
  - Trainer = rood
  - Afgevaardigde thuisploeg = wit, bezoekers = driekleur
  - Verzorger = geel
  - Terreincommissaris = clubkleuren

## WAT VERWACHTEN WE VAN ONZE OUDERS?

Ouders, familie en vrienden van jeugdspelers zijn van harte welkom op en rond de terreinen en in de kantine van Zonhoven United FC.

De getoonde interesse kan alleen maar een positief signaal geven naar de algemene ontwikkeling van de speler, maar enkele belangrijke zaken mogen niet uit het oog verloren gaan.

---

## ALGEMEEN

- Een positieve belangstelling voor de activiteiten van uw zoon/dochter. Deze heeft vooral nood aan steun bij tegenslagen of teleurstellingen.
- Geen prestatiedruk
- Relativeer goede prestaties. Schat de mogelijkheden van uw kind realistisch in.
- Sportief gedrag en een gezond enthousiasme voor, tijdens en na de wedstrijden. Dit zowel naar uw zoon, medespelers, technische staf als tegenstanders en ouders van tegenstanders toe. Dit bevordert de sfeer onder de ouders en naar de spelersgroep toe.
- Het betalen van jeugdspelers voor geleverde “prestaties” is verboden.
- Indien uw kinderen afgehaald moeten worden, graag zo spoedig mogelijk na het einde van de training/wedstrijd. Dit aan het veld of de kleedkamers afhankelijk van de leeftijd. Zo vermijden we dat spelers ergens zonder toezicht staan te wachten. Het openluchtportcentrum Basvelden is groot en er zijn verschillende in- en uitgangen.

---

## WEDSTRIJDEN/TRAININGEN

- Opstelling, coaching is de taak van de trainer. Commentaar achteraf kan maar via de gekende kanalen na een afkoelingsperiode van 48u (jeugdcoördinator, TVJO, hoofdbestuur)
- Scheidsrechters moeten gerespecteerd worden. Eventuele scheidsrechterlijke vergissingen mogen geen aanleiding geven tot scheldpartijen. Ouders die zich hier herhaaldelijk aan bezondigen zullen hierover door de clubverantwoordelijken worden aangesproken.
- Ouders zijn geen trainers en coaching kan alleen door de door Zonhoven United FC aangestelde trainers.
- Van de ouders wordt verwacht dat ze zorgen voor het vervoer van de spelers. De trainer en afgevaardigden zijn niet verantwoordelijk voor het vervoer.
- Aan de ouders wordt met aandrang gevraagd om ervoor te zorgen dat de spelers tijdig op wedstrijden en trainingen verschijnen. Probeer ook rekening te houden met de data van de wedstrijden en toernooien zodat uw zoon kan aanwezig zijn. De planning hiervan is steeds up-to-date te raadplegen via PSD.

---

## HOE PROBLEMEN BESPREKEN?

- Spelers of ouders die niet akkoord gaan met de manier van werken, of vaststellen dat de trainer in gebreke blijft wat betreft de visie, hebben het recht te reageren, weliswaar op een gepaste en positieve manier en via de juiste weg (JC - TVJO).
- Ouders die problemen op organisatorisch en/of bestuurlijk willen bespreken doen dit op een positieve manier bij de TVJO en/of het bestuur van Zonhoven United FC.
- Spreek de verantwoordelijke aan na n afkoelingsperiode van 48u.
- Als er meningsverschillen zijn op sportief vlak kan de speler contact opnemen met de trainer, TVJO of in laatste instantie met het bestuur. Vanaf de U14 wordt er rechtstreeks gepraat met de speler. Voor de anderen verlopen de contacten via de ouders.
- Sportieve beslissingen en sancties worden uitgesproken door de TVJO in samenspraak met de trainer en JC. Ze brengen het bestuur ervan op de hoogte en als de vergrijpen verder gaan dan het sportieve vlak, kunnen ze een advies overmaken aan het bestuur, die dan de uiteindelijke beslissing zal nemen.
- Speler die in gebreke blijft wat betreft de naleving van de afspraken, krijgen in eerste instantie een waarschuwing die kan leiden tot een sanctie (bijv. het missen van wedstrijden).

---

## CLUBSFEER

- Activiteiten en feestjes binnen de ploeg worden steeds eerst besproken met de TVJO, zodat deze niet samenvallen met clubactiviteiten. Hier moet bovendien rekening gehouden worden met de financiële mogelijkheden van alle ouders om op die manier geen kinderen uit te sluiten.
- Ouders brengen de trainer(s) op de hoogte van belangrijke familiale omstandigheden, problemen op school, eventuele medische dossiers, enz. Zo kunnen trainers rekening houden met eventueel veranderde situaties.
- Veel helpende handen bij eetdagen, toernooi en andere clubactiviteiten verlichten het werk van anderen. Dit versterkt de band tussen ouders, spelers en club.

Het Bestuur van Zonhoven United FC houdt zich het recht voor om beslissingen te nemen in het belang van de club al dan niet over hier boven beschreven punten. De missie, visie en clubreglement en werd goedgekeurd door de Raad van Bestuur.

## SCOUTING

We proberen zoveel mogelijk aan interne scouting te doen d.m.v. een continue evaluatie van de spelers en de spelersgroepen. Dit om snel te identificeren of we eigen spelers een grotere uitdagingen kunnen geven en om bepaalde spelersgroepen op een hoger niveau te brengen. Als we een te kort voorzien proberen we spelers extern aan te trekken door aan actieve en externe scouting te doen.

### Waarom scouten we ?

- Talenten vroegtijdig detecteren, spelers die tijdig worden opgeleid in de clubcultuur passen later vaak beter bij het spel van het 1ste elftal
- Spelers met potentieel begeleiden naar een hoger niveau
- Ontbrekende profielen toevoegen aan de spelerskernen om de teams te versterken
- Lokale spelers trachten ook lokaal te verankeren door hen kansen te bieden
- Een speler die op 12 of 14 jaar wordt opgeleid in de clubcultuur past later vaak beter bij het spel van het eerste elftal

### Hoe gaan we aan de slag met scouten ?

- Scoutingteam samenstellen
- Uniforme manier van werken bepalen: formulier, wie doet wat, beslissingsstructuur
- Doelstellingen bepalen: leeftijd, positie, profielen, focus op ontwikkeling
- Criteria bepalen: technisch, tactisch, fysiek en mentaal
- Scouting: intern (evaluaties, incl. Termolen !), extern (wedstrijden, toernooien, talentendagen), video
- Selectie: proeftraining en –wedstrijden, objectieve beoordeling door meerdere personen
- Correcte communicatie naar club en ouders
- Begeleiding, eerst ontwikkelen dan presteren (POP), evalueren, doorstromen
- Evalueren scoutingproces: juiste spelers gescout ?, hoe verloopt opleiding ?, goede balans winnen vs leren ?

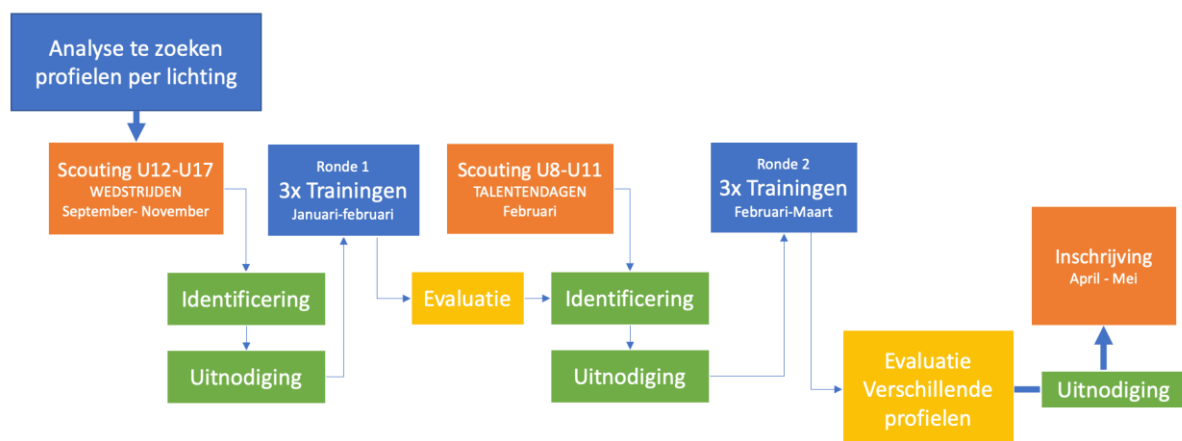
## INTERNE SCOUTING

Door middel van elke speler te evalueren op zijn of haar niveau kan men dit ook in functie van de spelersgroep bekijken en multidimensionaal gebruiken om de speler en de spelersgroep te beoordelen t.o.v. elkaar.

Gewestelijke spelers die een extra prikkel kunnen gebruiken trainen na winterstop 1x extra met de P+IP ploegen om te kijken welke stappen ze hier zetten. Deze spelers zijn ook de spelers die bevestigd worden indien er spelers extra nodig zijn bij een wedstrijd P+IP.

Momenteel bevinden we ons in de testfase van U8-U11 waarbij de trainers van de P+IP ploegen in een beurtrol ter ondersteuning gaan van de gewestelijke zuil op trainingen. Hierdoor krijgen we een beter en vooral sneller zicht op welk potentieel er nog binnen de club zelf bevind.

## EXTERNE SCOUTING



### Scouting door eigen trainers

Trainers van gewestelijke, P en IP ploegen vullen de naam van een speler die bij een tegenstanders speelt in bij het wedstrijdverslag na de wedstrijd. De coördinator leest deze verslagen na en bespreekt eventueel de verdere opvolging met TVJO. We kijken hier ook naar de verplaatsingsafstanden en de meerwaarde voor de speler zelf voor een eventuele overstap naar Zonhoven United. Indien we beslissen om deze toch verder op te volgen dan zal de TVJO de hoofdsout op de hoogte brengen.

**Tornooien:** een ideaal moment om spelers op te volgen omdat we hier zeer veel spelers op relatief korte tijd aan het werk kunnen zien.

**Talentedagen:** organisatie meerdere talentdagen per seizoen.

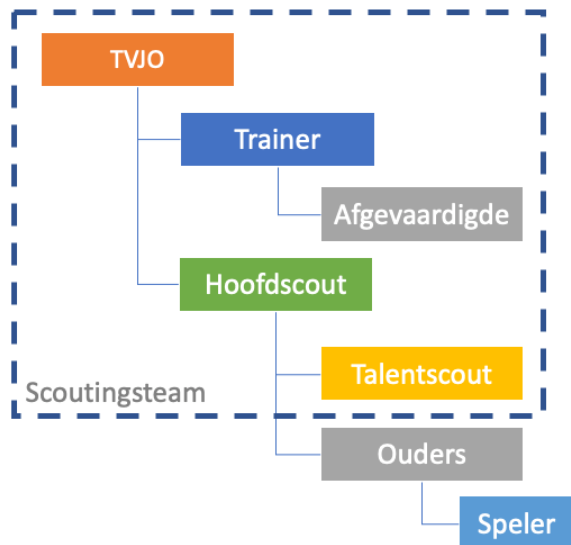
Spelers die zich **spontaan** komen aanbieden.

### Integratie ploegtrainingen Zonhoven United:

Indien een speler goed bevonden wordt en er een overeenkomst kan gemaakt worden met de huidige club kunnen deze spelers na winterstop 1x per week een training meedoen bij het team waar ze het volgend seizoen bij horen. Dit zorgt ervoor dat ze zowel de werking al beter leren kennen maar ook vooral het team al beter leren kennen en vrienden maken zodat de overstap gemakkelijk zal zijn voor het kind omdat ze al het gevoel hebben een deel uit te maken van dit team.

---

## HET SCOUTINGSTEAM



Het identificeren van getalenteerde spelers tijdens wedstrijden ...

- Trainers en afgevaardigden helpen in de initiële identificatie en verwittigen de coördinator van een potentieel (spreken in principe geen ouders aan)

---

## DE TVJO

- Identificeert waar extra geïnvesteerd moet worden via profielbepaling bij de jeugd U8-U10
  - Ploegen Barometer, Simulatie Toekomstbeeld
- Rapporteert zijn/haar bevindingen aan de hoofdscout

---

## DE SPORTIEF DIRECTEUR

- Identificeert waar extra geïnvesteerd moet worden via profielbepaling bij de senioren A, B, Beloften en Ladies
  - Simulatie Toekomstbeeld
  - In samenspraak met de TVJO
- Rapporteert zijn/haar bevindingen aan de hoofdscout

---

## DE HOOFDSCOUT

- Maakt deel uit van de sportieve cel jeugd
- Planning van de scoutingsmomenten
- Bijhouden van een database in PSD
- Maakt een scoutingsverslag
- Rapporteert zijn/haar bevindingen aan de TVJO
- Nodigt de gescoute spelers uit voor Trainingsronde 1 of 2
  - E-mail voor de ouders

- E-mail voor de club
- Nodigt de gescoute speler uit voor aanwerving
- Staat in contact met de ouders van de gescoute speler

---

## DE TALENTSCOUT

- Losse Scouting (begin seizoen, augustus)
- Gerichte en herhaaldelijke Scouting (vanaf september)
- Maakt een scoutingsverslag
- Rapporteert zijn/haar bevinden aan de hoofdsout
- Spreekt in principe geen ouders aan

---

## DE GESCOUTE SPELER

- Traint 3x mee met de huidige Interprovinciale ploegen in elke trainingsronde
- Doorloopt maximaal 2 trainingsronden
- Een speler die Ronde 1 succesvol beëindigd wordt ook uitgenodigd voor Ronde 2

---

## DE EVALUATIE

- De TVJO en trainers evalueren de speler na elke training
- De talentscout en hoofdsout hebben een stem in het aanwerven van spelers

---

## SCOUTINGSFORMULIER

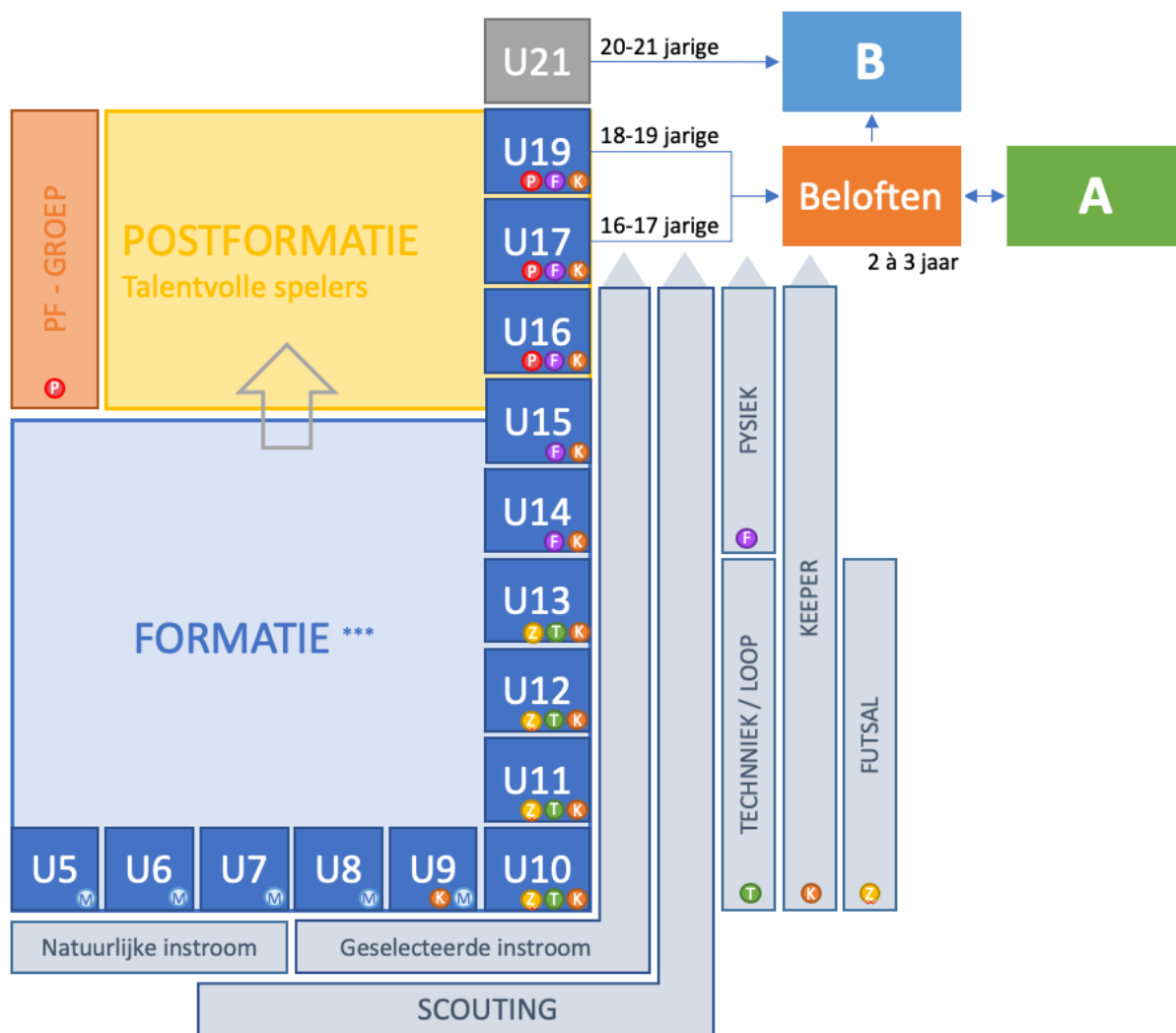
De scoutingsfiches zijn beschikbaar bij de hoofdsout en worden hem ingevuld terug bezorgd .

# SCOUTINGFORMULIER ZONHOVEN UNITED FC



| NAAM SPELER: |                             | GEBORTE DATUM: |           |          |                |       |
|--------------|-----------------------------|----------------|-----------|----------|----------------|-------|
| DATUM TEST:  |                             | INSTROOMTEAM:  |           |          |                |       |
| Categorie    | Onderdeel                   | Slecht (1)     | Matig (2) | Goed (3) | Uitstekend (4) | SCORE |
| Technisch    | Balbehandeling              |                |           |          |                |       |
|              | Passing/kort spel           |                |           |          |                |       |
|              | Dribbelen/1 tegen 1         |                |           |          |                |       |
|              | Afwerking (schot/kopbal)    |                |           |          |                |       |
| Tactisch     | Inzicht/positiespel         |                |           |          |                |       |
|              | Samenwerking/teamspel       |                |           |          |                |       |
|              | Anticipatie (vooruitdenken) |                |           |          |                |       |
| Fysiek       | Snelheid                    |                |           |          |                |       |
|              | Wendbaarheid                |                |           |          |                |       |
|              | Kracht/duelkracht           |                |           |          |                |       |
|              | Uithoudingsvermogen         |                |           |          |                |       |
| Mentaal      | Inzet/werkhouding           |                |           |          |                |       |
|              | Coachbaarheid               |                |           |          |                |       |
|              | Zelfvertrouwen              |                |           |          |                |       |
|              | Plezier in spel             |                |           |          |                |       |

## OPLEIDINGSOVERZICHT



## FORMATIE

### AANBOD

- Ploegen Trainingen (U5 – U19)
  - MultiMove (U5-7)
  - Basics en TeamTactics (U6 – U19)
    - Wedstrijd -en tussenvormen
  - MultiSkillz for Foot (U6 – U11)
    - Fitness, Skills, Functie, Snelheid
- Ploegen Competitie (U6 – U19)
  - Ingedeeld op niveau vanaf U7
- Specialisatie Trainingen
  - Keeper (U10 – U19)
  - Techniek – MultiSkillz for Foot (U8 – U11)
  - Loop (U12 – U13)
  - Fysiek (U14 – U19)

## UITGANGSPUNTEN

Procesgericht leren met de volgende uitgangspunten:

- Gericht naar het einddoel
  - Wat moet de jeugdspeler “kunnen” op het einde van de opleiding?
  - Welke einddoelstellingen dienen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak bepaald zijn?
- Wedstrijdgerichtheid
  - De speler dient na zijn opleiding klaar te zijn om in de wedstrijden te presteren,
  - Wet van de transfer: Wedstrijdvormen als het kan, tussenvormen als het moet.
- Methodische opbouw
  - Wat van de geleidelijkheid en wet van herhaling.
  - Doelstellingen worden gepland en geëvalueerd.
- Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau
  - Er zijn typische leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak, afhankelijk van de groeiontwikkeling en de rijpheid.
  - Er moeten doelstellingen per ontwikkelingsfase bepaald worden.

Voetbal is een levensschool

- De jeugdspeler verwerft menselijke waarden via het voetbalspel
  - Respect voor anderen: trainer, medespeler, tegenspeler, scheidsrechter, begeleiders, toeschouwers, ...
  - Respect voor zichzelf: rust, verzorging, voeding, ...
  - Respect voor het materiaal en de infrastructuur.
- De jeugdspeler leert neen zeggen tegen corruptie, druggebruik, racisme en geweld in het voetbal.
- De jeugdspeler speelt om te winnen maar leert verliezen.
- De jeugdspeler leert de spelregels van het voetbalspel na te leven (Fair-Play).
- De jeugdspeler leert leefregels (= discipline) na te leven en zelfdiscipline te verwerven.
- De jeugdspelers leren samenleven en samenwerken om sociale competenties te verwerven.

## MINIBOUW

Spelers van de minibouw U5-U7 zijn startende voetballertjes die op zoek zijn naar een leuke sportervaring. Ze zijn zeer spontaan, spelen graag, zijn egocentrisch en ze zijn sterk op zichzelf gericht. Ze zijn snel afgeleid en kunnen niet langdurig geconcentreerd zijn. Het is daarom zeer belangrijk deze eigenschappen te onderstrepen en de mini-spelers niet als “mini” volwassenen te bestempelen.

Alles op zijn tijd, geef de kinderen de kans om op hun eigen tempo te groeien en leer ze geleidelijk aan dat voetbal een teamsport is dat men samenspeelt.

Andere belangrijke eigenschappen van de mini-spelers zijn:

- Grote lenigheid
- Weinig ontwikkelde fysieke kracht
- Loopt inefficiënt met veel energieverlies, is snel moe maar recupereert ook snel

- Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef
- Heeft meestal nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (links of rechts) – benut dit!
- Is gehecht aan de jeugdtrainer en kijkt ernaar op

---

## U5

4-jarigen – 2<sup>de</sup> kleuterklas

Wekelijks:

- 1x Training (MultiMove en MultiSkillz for Foot)

---

### 1 VS. 1

Bij de U5, ook gekend als onze KidsClub, wordt de nadruk gelegd op een gevarieerd bewegingsprogramma. Plezierbeleving staat hier centraal en op een leuke manier brengen we de kids in contact hoe we op een gezonde manier sporten door te bewegen. Het MultiMove principe wordt toegepast met een voetballend karakter om met zoveel mogelijk bewegingsvaardigen aan te bieden.

Als extra leren we de kids ook de bal te ontdekken:

- Ik en de bal (de bal is van mij)
- Wat doet de bal? (Actie – Reactie)
- Duelleren 1 vs. 1

---

### DOELSTELLINGEN (U5)

Algemene lichaam -en balvaardigheden (MultiMove) (MultiSkillz for Foot)

- Oog-hand -en oog-voet coördinatie (Werpen, Vangen, Dribbelen, Mikken en Trappen)
- Tikken, Lopen, Springen, Vallen en weer Opstaan
- Balans en Evenwicht
- Tweevoetig
- Dribbelwedstrijden 1 vs. 1

---

## U6

5-jarigen – 3<sup>de</sup> (laatste) kleuterklas

Wekelijks:

- 2x Trainingen
  - (1) Carrousel - MultiSkillz for Foot
  - (2) Team
- 1x Competitiewedstrijd

## 2 VS. 2

Tijdens het dribbelvoetbal met formatie 2 tegen 2 wordt er verder gefocust op “Ik en de bal”. Er wordt meer aandacht geschonken aan balgewenning met de voet (leiden, dribbelen, trappen en scoren), een ook om de bal afnemen en het scoren te beletten. Bij het begin van de wedstrijd en na een doelpunt starten we met een linkse vleugel (11) en een rechtse vleugel (7) startend aan de paal van ons eigen doel. Eén speler probeert als eerste bij de bal te zijn, terwijl de ander speler volgt. Dit gebeurt afwisselend. Tijdens het verloop van de wedstrijd zijn er geen positie gebonden taken. De spelers zoeken willekeurig de ruimte en proberen zoveel mogelijk van kortbij te scoren.



| Spelregels<br>2V2                                                                      |                                                                                     |                                                                       |                                                      |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                        | <b>SPEELTIJD</b><br>Maximum 6 wedstrijdje van 2 x 3'                                | <b>TERREIN</b><br>12,5m X 18m                                         | <b>DOELEN</b><br>1,5m x 3m                           |                                                            |
| <b>CATEGORIE</b><br>U6                                                                 | <b>BAL</b><br>Maat 3                                                                | <b>RANGSCHIKKING</b><br>Geen rangschikking                            | <b>VERVANGINGEN</b><br>Iedereen speelt               | <b>BUITENSPEL</b><br>Geen buitenspel                       |
| <b>STRAFSCHOP</b><br>Geen strafschop                                                   | <b>DOELTRAP DOELPUNT</b><br>Intrappen of indribbelen tegenstander eigen doel tikken | <b>VRIJE TRAP</b><br>Altijd onrechtstreeks 3m afstand                 | <b>HOEKSCHOP</b><br>Geen hoekschop                   | <b>ZIJLIJN</b><br>Intrappen of indribbelen 3m afstand      |
| <b>VOETBAL VLAANDEREN</b><br>Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal |                                                                                     | <b>START WEDSTRIJD</b><br>Intrappen of indribbelen aan eigen doellijn | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br>Geen gele/rode kaarten   | <b>FAIRPLAY</b><br>Handen schudden voor en na de wedstrijd |
|                                                                                        |                                                                                     |                                                                       | <b>SCHOEISEL</b><br>Geen aluminium noppen toegelaten |                                                            |

## AANDACHTSPUNTEN (U6)

- Dribbelen
- Het duel met Twee, blijft Eén tegen één
- Passen mag maar moet niet
- Laat de speler zelf beslissingen nemen.
- Voor/Achter/Links/Rechts
- Scoren van kortbij
- Tweevoetig

## DOELSTELLINGEN (U6)

- U5 +
- Balgewenning met de voet
  - Leiden
  - Dribbelen
  - Trappen
  - Scoren
- De bal afnemen en het scoren beletten
- Wedstrijdregels 2 vs. 2

## U7

6-jarigen – 1<sup>ste</sup> leerjaar

Wekelijks:

- 2 Trainingen
  - Basics
  - TeamTactics
- 1 Competitiewedstrijd

### 3 VS. 3

In de formatie 3 tegen 3 wordt er gespeeld in een driehoek. Hier wordt er een nadruk gelegd op de richtingen link, rechts, voor en achter. De linkerflankspeler (11) krijgt het hele linkergebied ter beschikking terwijl de rechterflankspeler (7) het rechtergebied ter beschikking krijgt. De centrale middenvelder (1/10) is zowel keeper (1) als middenvelder (10) en mag zich overal verplaatsen.



| Spelregels 3V3                                                                         |                                                                                   |                                                          |                                                            |                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIE</b><br>U7                                                                 | <b>BAL</b><br>Maat 3                                                              | <b>RANGSCHIKKING</b><br>Geen rangschikking               | <b>VERVANGINGEN</b><br>Iedereen speelt                     | <b>DOELEN</b><br>1,5m x 3m                            |
| <b>STRAFSCHOP</b><br>Geen strafschop                                                   | <b>DOELTRAP DOELPUNT</b><br>Intrappen of indribbelen tegenstander buiten doelzone | <b>VRIJE TRAP</b><br>Intrappen of indribbelen 3m afstand | <b>HOEKSCHOP</b><br>Geen hoekschop                         | <b>ZIJLIJN</b><br>Intrappen of indribbelen 3m afstand |
| <b>VOETBAL VLAANDEREN</b><br>Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal | <b>START WEDSTRIJD</b><br>Aftrap centraal<br>Intrappen of indribbelen             | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br>Geen gele/rode kaarten       | <b>FAIRPLAY</b><br>Handen schudden voor en na de wedstrijd | <b>SCHOEISEL</b><br>Geen aluminium noppen toegelaten  |
| * Op elke indribbel kan er rechtstreeks gescoord worden (rollende bal)                 |                                                                                   |                                                          |                                                            |                                                       |

### AANDACHTSPUNTEN (U7)

- Dribbelen met passen
- Individuele acties
- Passen is een goede keuze
- Laat de speler zelf beslissingen nemen.
- Voor/Achter/Links/Rechts
- Poortjes
- Scoren van kortbij
- Tweevoetig

### POSITIES (U7)

Positie 1

- Wij opteren dat de keeper bij de U7 geen gebruik maakt van de handen in de keeperszone.
- Start in te dribbelen bij doeltrap en neemt Positie 10 in

#### Positie 7 en 11

- Open spelen met de rug naar de zijlijn (ingedraaid)
- Poortjes maken naar de andere flankspeler
- Uithalen naar positie 10 en een flankwissel starten
- Direct of via een poortje aanspeelbaar zijn.
- Voorzet voor doel geven
- Acties durven maken

#### Positie 10

- Hoge druk zetten
- Bal diep in de voet vragen (Positie 9 – spits)
- Spel voorwaarts verdelen
- Achterwaarts aanspeelbaar zijn (haal uit)
- Acties durven maken

---

### DOELSTELLINGEN (U7)

- U6 +
- De driehoek vorm
  - Aanvallend
  - Verdedigend
- Snel omschakelen
- Poortjes
- Wedstrijdregels 3 vs. 3

---

### TAKEN VOOR DE COACH (U7)

#### VOOR DE WEDSTRIJD

- Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid
  - Vanaf U7 geen ouders in de kleedkamer
- Geven van een type opwarming met de bal

#### TIJDENS DE WEDSTRIJD

- Globale en eenvoudige leeftijdsgebonden aanwijzingen die herkend worden uit eerdere situaties
- Aanmoedigend en positief
- Bijsturen waar nodig (collectief en individueel) – vooral tijdens de rust
- Gebruik het coaching vocabularium

#### NA DE WEDSTRIJD

- Penalty's zetten
- Ketting maken en supporters groeten
- Douchen, omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid
- Gezamenlijk naar de kantine

## ONDERBOUW

Alle ploegen van U8 en U9 spelen steeds om te winnen maar niet ten koste van alles. Winst is geen doel op zich, maar het moet worden nagestreefd volgens onze voetbalfilosofie en speelwijze. Op geen enkel moment is het resultaat bepalend in de jeugdopleiding. Individuele ontwikkeling staat voorop, binnen een hoog “fun” gehalte tijdens de trainingen. We laten de spelers bewust fouten maken zodat we hen verbeteren.

Er wordt een opsplitsing gemaakt tussen het Provinciaal en Gewestelijk niveau. Bij elk niveau worden de ploegen gelijkwaardig ingedeeld om homogene groepen te creëren. De indeling wordt gemaakt op het einde van het seizoen en kan doorheen het seizoen bijgestuurd worden.

Het is de trainer die coacht. Supporters en ouders mogen aanmoedigen maar enkel met een positieve noot. Wij tolereren geen onbeleefd taalgebruik en negatieve kritiek. Feedback is steeds welkom.

### U8 – U9

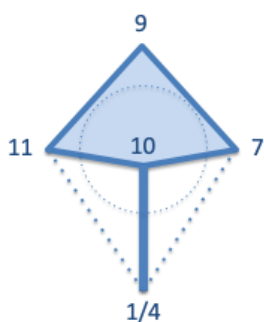
7-8-jarigen – 2<sup>de</sup> -en 3<sup>de</sup> leerjaar

Wekelijks:

- 2x Trainingen
  - Basics
  - TeamTactics
- 1x Competitiewedstrijd
- 1x techniektraining

### 5 VS. 5

In de formatie 5 tegen 5 wordt er gespeeld in een enkele ruit. Zonhoven United opteert voor de benaming “Pijlvliegtuig” om duidelijk te maken dat we aanvallend voetballen met een vliegende keeper. De spits (9) is de “piloot”. De linkerflankspeler (11) is de “linkervleugel”, de rechterflankspeler (7) is de “rechtervleugel”, de centrale verdediger (4) en keeper (1) is de “vliegende keeper” en de centrale middenvelder (10) is de “tien”.



| Spelregels 5V5                   |                                             |                                            |                                                   |                                        |
|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|
| CATEGORIE                        | BAL                                         | RANGSCHIKKING                              | VERVANGINGEN                                      | BUITENSPEL                             |
| U8 - U9<br>Facultatief U10 - U13 | Maat 3                                      | Geen rangschikking                         | Doorlopende wissels<br>(Iedereen speelt evenveel) | Geen buitenspel                        |
| STRAFSCHOP                       | DOELTRAP                                    | VRIJE TRAP                                 | HOEKSCHOP                                         | ZIJLIJN                                |
| Geen strafschop                  | Intrappen of indribbelen                    | Altijd onrechtstreeks<br>6m afstand        | Intrappen                                         | Intrappen of indribbelen<br>3m afstand |
| START WEDSTRIJD                  | GELE/RODE KAARTEN                           | FAIRPLAY                                   | SCHOEISEL                                         |                                        |
| Aftrap centraal                  | Van toepassing<br>Gele kaarten niet gebouwt | Handen schudden voor<br>en na de wedstrijd | Geen aluminium<br>noppen toegelaten               |                                        |

---

## AANDACHTSPUNTEN (U8 – U9)

- Collectief spel van kortbij
  - Samen aanvallen (vliegen)
  - Samen verdedigen (blokkeren)
- Basics en TeamTactics
- Aanvallend en dominant voetbal
- Engagement en moet volledige overgave
- Individuele acties in groepsverband – Samen
- Positiebepaling 1, 4, 7, 9, 10, 11
- Vleugelspelers maken het veld breed
- Spits blijft diep met een hoge druk
- In dribbelen
- Iedereen is aanspeelbaar
- Korte dekking
- Meevoetballende Keeper
- Niet uittrappen maar een opbouw van achteruit
- Tweevoetig

---

## POSITIES (U8 – U9)

### Positie 1

- Gebruik van de handen in de keeperszone
- Gebruik van de voeten buiten de keeperszone
- Meevoetballen en bij balbezit overgaan naar Positie 4
- De bal niet uittrappen uit de handen

### Positie 4

- Aanspeelbaar zijn (haal uit)
- Bal terug in het spel brengen van achteruit
- Bij balverlies oftewel de bal onderscheppen of overgaan naar Positie 1

### Positie 7 en 11

- Open spelen met de rug naar de zijlijn (ingedraaid)
- Voorzet voor doel geven
- Voor doelkomen bij voorzet van de andere flank
- Aanspeelbaar zijn bij balbezit
- Vooractie tot aanspeelbaarheid
- Bal diep voor de voet vragen (looppas)
- Acties durven maken

### Positie 10

- Algemene ondersteuning
- Spelopbouw
- First line of defense

- Altijd aanspeelbaar zijn (spelmaker)

#### Positie 9

- Diep blijven en ruimte maken
- Bal in de voet vragen
- Vooractie kunnen maken
- Aanspeelbaar voor doel
- Aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden
- Hoge druk en korte dekking

---

### TAKEN VOOR DE COACH (U8 – U9)

#### VOOR DE WEDSTRIJD

- Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid (geen ouders in de kleedkamer)
- Positiebepaling eerste kwart
- TeamTactics bespreken en persoonlijke doelstelling in de verf zetten
- Geven van een type opwarming met de bal

#### TIJDENS DE WEDSTRIJD

- Globale en eenvoudige leeftijdsgebonden aanwijzingen die herkend worden uit eerdere situaties
  - Bvb. Ga naar het doel met de bal ...
  - Bvb. Naar voor ...
  - Bvb. Omschakelen ...
- Aanmoedigend en positief
- Bijsturen waar nodig (collectief en individueel) – vooral tijdens de rust
- Gebruik het coaching vocabularium

#### NA DE WEDSTRIJD

- Penalty's zetten
- Ketting maken en supporters groeten
- In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven met een opbouwende toon
  - Bvb. Ook al hebben we verloren, ik heb veel mooie acties gezien en we hebben zelf veel gescoord. Laten we de volgende keer iets sneller omschakelen zodat we minder goals tegenkrijgen.
- Douchen, omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid (geen ouders in de kleedkamer)
- Gezamenlijk naar de kantine

## DOELSTELLINGEN (U8 – U9)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>U8-U9</b><br>(duiveltjes)<br><b>K+4/K+4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>5-5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Toepassing 2/2<br>U8<br>Uitbreiding naar kort spel<br>U9                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Football as a short passing game without off-side rules</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit)<br>met pasafstanden tot ongeveer 10 meter                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>BASICS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>TEAMTACTICS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>B<sup>+</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>B<sup>-</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>TT<sup>+</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>TT<sup>-</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>leiden en dribbelen</li> <li>korte passing</li> <li>controle op lage bal</li> <li>doelpoging tot 10m (dichtbij)</li> <li>doelpoging op lage voorzet</li> <li>vrij en ingedraaid staan</li> <li>vrijlopen: aanspeel-baar zijn door vrije ruimte te zoeken</li> <li>inworp</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>druk zetten, duel of remmend wijken</li> <li>opstelling tussen tegenspeler en doel</li> <li>korte dekking op korte pass</li> <li>interceptie of afweren van korte pass</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. openen breed</li> <li>2. openen diep</li> <li>14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge)</li> <li>15. een doelkans creëren via een individuele actie</li> <li>21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5. positieve pressing op de baldrager</li> <li>11. het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen</li> <li>12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid</li> <li>15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone</li> <li>21. doelpoging afblokken</li> </ul> |
| <b>FYSIEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>KRACHT</b> : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht)</li> <li><b>LENIGHEID</b> : meest gunstige periode</li> <li><b>UITHOUDING</b> : de omvang van de training voldoet</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SNELHEID</b> :<br/>- reactie- en startsnelheid in spelvorm<br/>- looptechniek enkel observeren en speels scholen</li> <li><b>COORDINATIE</b> :<br/>- lichaamscoördinatie<br/>- oog-handcoördinatie<br/>- oog-voetcoördinatie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wordt leergierig</li> <li>Concentratie neemt toe</li> <li>Is bereid om deel uit te maken van een team</li> </ul>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## MIDDENBOUW

Alle ploegen van U10 t/m U13 spelen steeds om te winnen maar niet ten koste van alles. Winst is geen doel op zich, maar het moet worden nagestreefd volgens onze voetbalfilosofie en speelwijze. Op geen enkel moment is het resultaat bepalend in de jeugdopleiding. Individuele ontwikkeling staat voorop, binnen een hoog “fun” gehalte tijdens de trainingen. We laten de spelers bewust fouten maken zodat we hen verbeteren.

Er wordt een opsplitsing gemaakt tussen het Interprovinciaal en Gewestelijk niveau.

Bij elke ploeg kijken we waar nodig een indelingsaanpassing nodig is door een interne of externe. De indeling wordt gemaakt op het einde van het seizoen en doorheen het seizoen wordt deze bijgestuurd indien nodig.

Het is de trainer die coacht. Supporters en ouders mogen aanmoedigen maar enkel met een positieve noot. Wij tolereren geen onbeleefd taalgebruik en negatieve kritiek. Feedback is steeds welkom.

---

### U10 – U11

9-10-jarigen – 4<sup>de</sup> -en 5<sup>de</sup> leerjaar

Wekelijks:

- 3x Trainingen
  - Basics
  - TeamTactics
- 1x Keeper Training
- 1x Competitiewedstrijd
- 1x Techniek- en looptraining met integratie Multiskillz

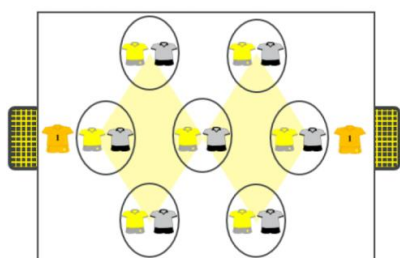
---

### 8 VS. 8

In een 8 tegen 8 wordt er “zonevoetbal” gespeeld in een dubbele ruit met vaste nummering per positie. Enkel in de verdediging is er een mandekking.

De basisprincipes zijn als volgt:

- Bij balverlies de ruimte verkleinen
- Bij balbezit de ruimte vergroten
- In de bal zone een numerieke meerderheid proberen te creëren
- In de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
- Behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
- De tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt staan
- Het principe van een (schuine) rugdekking toepassen
- De formatie steeds compact houden
- De tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
- Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
- Breedtepas bij de opbouw vermijden



| Spelregels<br>8V8                                                                         |                                                                         |                                                                         |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPEELTIJD</b><br>4 x 15'                                                               | <b>TERREIN</b><br>100-101, 102/10m x 45/70m<br>102-103, 40/45m x 50/60m | <b>DOELEN</b><br>2m x 5m                                                |                                                                          |
| <b>CATEGORIE</b><br>U10 - U13<br>Facultatief U14 - U21                                    | <b>BAL</b><br>Maat 4                                                    | <b>RANGSCHIKKING</b><br>Geen rangschikking                              | <b>VERVANGINGEN</b><br>Doorlopende wissels<br>(Iedereen speelt evenveel) |
| <b>STRAFSCHOP</b><br>Geen strafschop                                                      | <b>DOELTRAP</b><br>Intrappen                                            | <b>VRIJE TRAP</b><br>Altijd onrechtstreeks<br>8m afstand                | <b>HOEKSCHOP</b><br>Intrappen                                            |
| <b>VOETBAL VLAANDEREN</b><br>Gewestelijk, provinciaal en<br>Interprovinciaal jeugdvoetbal | <b>START WEDSTRIJD</b><br>Afrap centraal                                | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br>Van toepassing<br>Gele kaarten niet geboekt | <b>FAIRPLAY</b><br>Handen schudden voor<br>en na de wedstrijd            |
|                                                                                           |                                                                         | <b>BUITENSPEL</b><br>Geen buitenspel                                    | <b>ZIJLIJN</b><br>Inworp                                                 |
|                                                                                           |                                                                         |                                                                         | <b>SCHOEISEL</b><br>Geen aluminium<br>nagels toegelaten                  |

## AANDACHTSPUNTEN (U10 – U11)

- Zonevoetbal
- Basics en TeamTactics
- Aanvallend en dominant voetbal
- Engagement en moet volledige overgave
- Extra positiebepaling 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 11
- Niet uittrappen maar een opbouw van achteruit
- Tweevoetig

## POSITIES (U10 – U11)

### Positie 1 – Keeper

- In balbezit
  - Volwaardige teamspeler
  - Rol van libero
  - Belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
  - Bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
  - Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap (max. 2 tijden)
  - Steeds van vleugel veranderen
  - Steeds meedoen in positiespel
  - Aanbieden voor de terugspeelbal
  - Concentratie en coachen van de achterste linie
- In balverlies
  - Goede coaching van de verdediging
  - Niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan onderschept worden
  - Goede opstelling bij voorzetten
  - Baas zijn in de lucht
  - Verwerken van de bal

### Positie 4 – Centrale verdediger

- In balbezit
  - Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken

- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen
- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed/terug
- In balverlies
  - Directe tegenstander dekken
  - Tegenstander dekken aan de binnenkant
  - Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
  - Attent zijn bij 1:1 duel
  - Coachen van medespelers
  - Schoten op doel afblokken

#### Positie 2 en 5 – Flankverdedigers

- In balbezit
  - Speelveld zo breed mogelijk houden
  - Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
  - Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
  - Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) i.v.m. situatie balverlies (knijpen/binnen kant dekken)
  - Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
  - Geen risico in passing breed/terug
  - Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat
- In balverlies
  - Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
  - Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
  - Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
  - Tegenstander naar buitenkant dwingen
  - Dieptepas en voorzet eruit halen

#### Positie 10 – Aanvallende middenvelder

- In balbezit
  - Positie kiezen in de opbouw
  - Beslissende eindpass geven of eindactie maken
  - Aanspeelbaar tussen de lijnen
  - Steunen van de spits
  - In scoringspositie komen
  - Centrale penetratie met individuele actie
- In balverlies
  - Verdedigend denken vanuit eigen positie
  - Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
  - Druk op speler in balbezit
  - Dieptepas eruit halen
  - Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
  - Coachen van medespelers

#### Positie 9 – Centrale spits

- In balbezit
  - Scoren van doelpunten met voet en hoofd
  - Centraal opstellen
  - Bal goed afschermen
  - Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
  - Ruimte creëren voor opkomende spelers
  - Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
  - Kaatsen op middenvelders
  - Trappen op doel
- In balverlies
  - Dieptepas eruit halen
  - Opbouw dwingen naar zijkant
  - Terugweg keeper afsluiten
  - Negatieve pressing
  - Opvangen opkomende verdediger

#### Positie 7 en 11 – Flankaanvallers

- In balbezit
  - Positie kiezen
  - Ruimte creëren
  - Vrijlopen
  - Aanbieden breed en diep
  - Individuele actie
  - Tegenstrever opzoeken in een 1:1
  - Individuele actie gevolgd door een voorzet
  - Variatie in spel brengen
  - Bij voorzetten van andere flank voor doel opduiken
- In balverlies
  - Naar binnen knijpen in balverlies
  - Dieptepass voorkomen
  - Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan

---

### TAKEN VOOR DE COACH (U10-U11)

#### VOOR DE WEDSTRIJD

- Afspraak in de kleedkamer 60 min voor de wedstrijd
- Omkleden en gedrag in kleedkamer bevorderen
- Aanvang bordtheorie 45 minuten voor de wedstrijd
  - Opstelling team doorgeven
  - Basistaken per linie in balbezit en balverlies in het kort uiteenzetten
  - Kort herhalen van:
    - Ingestudeerde hoekschoppen
    - Ingestudeerde vrijschoppen
- Gezamenlijk kleedkamer verlaten en aanvang wedstrijdopwarming 30 minuten voor de wedstrijd
- Terugkeer naar de kleedkamers 5 minuten voor de aftrap
- Winnaarsmentaliteit stimuleren 2 minuten voor de wedstrijd

#### TIJDENS DE WEDSTRIJD

- Zowel individuele als collectieve richtlijnen geven i.f.v. het nastreven van de doelstellingen
- Gebruik het coaching vocabularium
- Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven

#### NA DE WEDSTRIJD

- Penalty's zetten (indien nodig)
- Ketting maken en supporters groeten
- In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven en alleen de positieve punten naar boven halen. De negatieve punten worden op de eerstvolgende training besproken.
- Douchen, omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen
- Gezamenlijk naar de kantine

## DOELSTELLINGEN (U10 – U11)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>U10-U11</b><br>(preminiemen)<br><b>K+7/K+7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8-8</b><br>(50m/35m)<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | U10 Toepassing 2/2 en 5/5<br><br>U11 Uitbreiding naar halflang spel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Football as a half long passing game without off-side rules</b>                                                                                                                                                                          |
| <b>BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit)<br/>met pasafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11)</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>BASICS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>TEAMTACTICS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>B<sup>+</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>B<sup>-</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>TT<sup>+</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>TT<sup>-</sup></b>                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• halflange passing</li> <li>• controle op halfhoge bal</li> <li>• doelpoging vanop 15 à 20m (halfver)</li> <li>• doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li> <li>• steunen</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op halflange pass</li> <li>• interceptie of afweren halflange pass</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan</li> <li>6. geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt</li> <li>10. een lijn overslaan bij passing diep (2de graad)</li> <li>11. infiltratie op het juiste moment (bij ruimte)</li> <li>12. infiltratie zonder bal : give &amp; go</li> <li>13. infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>6. negatieve pressing op de baldrager</li> <li>7. dekking door dichtste medespeler</li> <li>10. een meeschuivende doelman (hoge positie)</li> <li>13. de bal recupereren door interceptie</li> </ul> |
| <b>FYSIEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> neemt af, dus stimuleren</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)</li> <li>- looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lichaamscoördinatie</li> <li>- oog-handcoördinatie</li> <li>- oog-voetcoördinatie</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wil zich meten met anderen</li> <li>• Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>• Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |

## U12 – U13

11-12-jarigen – 6<sup>de</sup> leerjaar en 1<sup>ste</sup> middelbaar

Wekelijks:

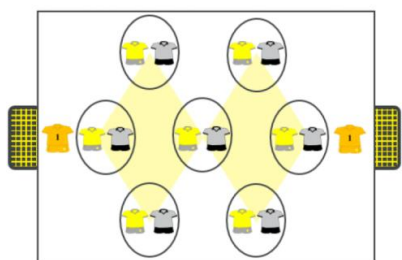
- 2x Trainingen
  - Basics, TeamTactics
- 1x Keeper Training
- 1x Competitiewedstrijd
- 1 x Techniek- en looptraining op maandag

## 8 VS. 8

In een 8 tegen 8 wordt er “zonevoetbal” gespeeld in een dubbele ruit met vaste nummering per positie. Enkel in de verdediging is er een mandekking.

De basisprincipes zijn als volgt:

- Bij balverlies de ruimte verkleinen
- Bij balbezit de ruimte vergroten
- In de bal zone een numerieke meerderheid proberen te creëren
- In de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
- Behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
- De tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt staan
- Het principe van een (schuine) rugdekking toepassen
- De formatie steeds compact houden
- De tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
- Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
- Breedtepas bij de opbouw vermijden



| Spelregels 8V8                                                                            |                                          |                                                                          |                                                                          |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                                           | <b>SPEELTIJD</b><br>4 x 15'              | <b>TERREIN</b><br>100-110 x 30/35m x 40/50m<br>100-100 x 40/45m x 30/35m | <b>DOELEN</b><br>2m x 5m                                                 |                                                         |
| <b>CATEGORIE</b><br>U10 - U13<br>Facultatief U14 - U21                                    | <b>BAL</b><br>Maat 4                     | <b>RANGSCHIKKING</b><br>Geen rangschikking                               | <b>VERVANGINGEN</b><br>Doorlopende wissels<br>(Iedereen speelt evenveel) | <b>BUITENSPEL</b><br>Geen buitenspel                    |
| <b>STRAFSCHOP</b><br>Geen strafschop                                                      | <b>DOELTRAP</b><br>Intrappen             | <b>VRIJE TRAP</b><br>Altijd onrechtstreeks<br>8m afstand                 | <b>HOEKSCHOP</b><br>Intrappen                                            | <b>ZIJLIJN</b><br>Inworp                                |
| <b>VOETBAL VLAANDEREN</b><br>Gewestelijk, provinciaal en<br>Interprovinciaal jeugdvoetbal | <b>START WEDSTRIJD</b><br>Afrap centraal | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br>Van toepassing<br>Gele kaarten niet geboden  | <b>FAIRPLAY</b><br>Handen schudden voor<br>en na de wedstrijd            | <b>SCHOEISEL</b><br>Geen aluminium<br>noppen toegelaten |

## AANDACHTSPUNTEN (U12 – U13)

Dit zijn dezelfde als die voor de [U10 – U11](#)

## POSITIES (U12 – U13)

Dit zijn dezelfde als die voor de [U10 – U11](#)

## TAKEN VOOR DE COACH (U12-U13)

Dit zijn dezelfde als die voor een coach van de [U10 – U11](#)

## DOELSTELLINGEN (U12 – U13)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>U12-U13</b><br>(miniemen)<br><b>K+7/K+7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8-8</b><br>(60m/45m)<br><b>(2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | U12<br>Uitbreiding naar halflang spel<br>U13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Football as a half long passing game without off-side rules</b>                                                                                                                                                                          |
| <b>BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit)<br/>met pasafstanden tot ongeveer 20 meter (U12/U13)</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>BASICS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>TEAMTACTICS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>B<sup>+</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>B<sup>-</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>TT<sup>+</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>TT<sup>-</sup></b>                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• halflange passing</li> <li>• controle op halfhoge bal</li> <li>• doelpoging vanop 15 à 20m (halfver)</li> <li>• doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li> <li>• steunen</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op halflange pass</li> <li>• interceptie of afweren halflange pass</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan</li> <li>6. geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelmans krijgt</li> <li>10. een lijn overslaan bij passing diep (2de graad)</li> <li>11. infiltratie op het juiste moment (bij ruimte)</li> <li>12. infiltratie zonder bal : give &amp; go</li> <li>13. infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>6. negatieve pressing op de baldrager</li> <li>7. dekking door dichtste medespeler</li> <li>10. een meeschuivende doelman (hoge positie)</li> <li>13. de bal recupereren door interceptie</li> </ul> |
| <b>FYSIEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> neemt af, dus stimuleren</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)</li> <li>- looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lichaamscoördinatie</li> <li>- oog-handcoördinatie</li> <li>- oog-voetcoördinatie</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wil zich meten met anderen</li> <li>• Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>• Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |

### U14 – U15

13-14-jarigen – 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> middelbaar

Wekelijks:

- 2x Trainingen
  - Basics, TeamTactics
- 1x Keeper Training
- 1x Competitiewedstrijd
- 1 x Physical Training op maandag

### 11 VS. 11

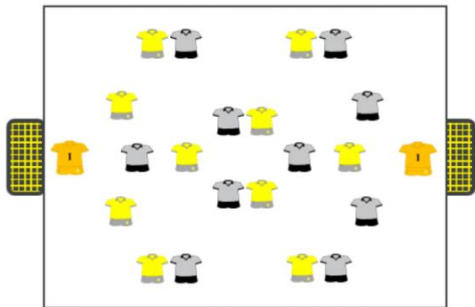
In een 11 tegen 11 wordt er “zonevoetbal” gespeeld in een 1-4-3-3 opstelling met vaste nummering per positie. We proberen zoveel mogelijk met een aanvallende driehoek te spelen in het middenveld.

Collectieve basisprincipes bij balbezit:

- Streven naar 100% balbezit als meest krachtige leeromgeving
- De eigen speelruimte vergroten bij opbouw
- Aanspelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
- Aanspelbaar worden door bewegingen zonder bal: vrijlopen, plaatswissels
- (Kruisbewegingen) en inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
- De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
- Infiltratie met en zonder bal van opbouwzone naar waarheidszone (op het juiste moment)
- Kansen creëren door subtiele eind-pas op de speler die in de rug van de laatste lijn duikt
- Kansen creëren door nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting voor doel
- Steeds doelpoging proberen te ondernemen bij werkelijke doelmans (shot, kop, ...)
- Steeds het moment van balverlies voorzien: een defensieve T van 3 of 4 spelers vormen en behouden

Collectieve basisprincipes bij balverlies:

- Streven naar onmiddellijke balverovering
- Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
- Andere spelers richten een hoog defensief compact blok (speelruimte tegenstrever beperken) op binnen de zone bal – doel
- Beperkte onderlinge afstanden in het blok (10-15m afstand tussen de spelers)
- Kantelen en schuiven van het blok
- Voldoende spelers bevinden zich in het centrum
- Spelers in het blok kruisen niet
- Striktere dekking in de eigen waarheidszone
- Geen systematisch en bewust offside met hoge positie van doelman
- Afsluiten van de directe speelhoeken (verticale/diagonale passing en voorzet beletten)
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet tegenpartij



| Spelregels 11V11                                                                          |                                                         |                                                          |                                                                                                        |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>CATEGORIE</b><br>U14 en ouder                                                          | <b>BAL</b><br>U14 + U15: maat 4<br>U16 en ouder: maat 5 | <b>SPEELTIJD</b><br>U14-U17: 4 x 20'<br>U19-U21: 2 x 45' | <b>TERREIN</b><br>Volledig terrein                                                                     | <b>DOELEN</b><br>2,44m x 7,32m                  |
| <b>STRAFSCHOP</b><br>Van toepassing                                                       | <b>DOELTRAP</b><br>Intrappen                            | <b>RANGSCHIKKING</b><br>Van toepassing                   | <b>VERVANGINGEN</b><br>U14-U17: enkel verplichte<br>wissels na quarter<br>U19-U21: doorlopende wissels | <b>BUITENSPEL</b><br>Van toepassing             |
| <b>VOETBAL VLAANDEREN</b><br>Gewestelijk, provinciaal en<br>interprovinciaal jeugdvoetbal | <b>START WEDSTRIJD</b><br>Afrap centraal                | <b>VRIJE TRAP</b><br>10m afstand                         | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br>Van toepassing                                                             | <b>HOESCHOP</b><br>Van toepassing<br>9m afstand |
|                                                                                           |                                                         | <b>ZIJLIJN</b><br>Inworp                                 | <b>FAIRPLAY</b><br>Handen schudden voor<br>en na de wedstrijd                                          | <b>SCHOEISEL</b><br>Voetbalschoenen             |

## AANDACHTSPUNTEN (U14 – U15)

- Zonevoetbal
- Basics en TeamTactics
- Aanvallend en dominant voetbal
- Engagement en moet volledige overgave
- Extra positiebepaling 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
- Opbouw van achteruit

## POSITIES (U14 – U15)

### Positie 1 – Keeper

- In balbezit
  - Volwaardige teamspeler
  - Rol van libero
  - Belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
  - Bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
  - Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap (max. 2 tijden)
  - Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
  - Steeds van vleugel veranderen
  - Steeds meedoen in positiespel
  - Sanbieden voor de terugspeelbal
  - Concentratie en coachen van de achterste linie
- In balverlies
  - Goede coaching van de verdediging
  - Niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan onderschept worden
  - Goede opstelling bij voorzetten
  - Baas zijn in de lucht
  - Verwerken van de bal

### Positie 3 en 4 – Centrale verdedigers

- In balbezit
  - Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze

- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Inschuiven naar middenveld als situatie daarom vraagt
- Niet inschuiven als respectievelijk 3 of 4 reeds ingeschoven is
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen
- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug
- Scorend vermogen bij stilstaande fases
- In balverlies
- Onderlinge dekking geven aan de flankverdediger die flankaanvaller aanvalt
- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel
- Coachen van medespelers
- Dieptepas tegenstander eruit halen
- Schoten op doel afblokken
- Teken van pressing geven
- Buitenspelval organiseren

#### Positie 2 en 5 – Flankverdedigers

- In balbezit
  - Speelveld zo breed mogelijk houden
  - Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
  - Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
  - Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) i.v.m. situatie balverlies (knijpen/binnen kant dekken)
  - Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
  - Geen risico in passing breed/terug
  - Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat
  - Zorgen voor extra man in middenveld
  - Coachen medespelers
- In balverlies
  - Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
  - Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
  - Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
  - Tegenstander naar buitenkant dwingen
  - Dieptepas en voorzet eruit halen
  - Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
  - Coachen van medespelers

#### Positie 6 (en 8) – Verdedigende middenvelder

- In balbezit
  - Verbindingsspeler tussen verdediging en aanval
  - Zorgen voor restverdediging
  - Controlerende taak

- Geen onnodig balverlies
- Crosspass naar vrije zijde
- Aanspeelbaar maken in de opbouw
- Diep inspelen waar mogelijk
- Plaats overnemen bij opkomen van 2 of 5
- Leidinggeven aan medespelers
- In balverlies
  - Verdedigend denken vanuit eigen positie
  - Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
  - Druk op speler in balbezit
  - Dieptepas eruit halen
  - Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
  - Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
  - Coachen van medespelers

#### Positie 10 (en 8) – Aanvallende middenvelder

- In balbezit
  - Lopende man achter de centrale spits 9
  - Positie kiezen in de opbouw
  - Beslissende eindpass geven of eindactie maken
  - Aanspeelbaar tussen de lijnen
  - Steunen van de spitsen
  - In scoringspositie komen
  - Centrale penetratie met individuele actie
  - Leidinggeven aan medespelers
- In balverlies
  - Verdedigend denken vanuit eigen positie
  - Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
  - Druk op speler in balbezit
  - Dieptepas eruit halen
  - Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
  - Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
  - Coachen van medespelers

#### Positie 9 – Centrale spits

- In balbezit
  - Scoren van doelpunten met voet en hoofd
  - Centraal opstellen
  - Bal goed afschermen
  - Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
  - Ruimte creëren voor opkomende spelers
  - Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
  - Kaatsen op middenvelders
  - Fout uitlokken rond de 16 meter
  - Trappen op doel
- In balverlies
  - Dieptepas eruit halen

- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

#### Positie 7 en 11 – Flankaanvallers

- In balbezit
  - Positie kiezen
  - Ruimte creëren
  - Vrijlopen
  - Aanbieden breed en diep
  - Individuele actie
  - Tegenstrever opzoeken in een 1:1
  - Individuele actie gevolgd door een voorzet
  - Variatie in spel brengen
  - Bij voorzetten van andere flank in 16 meter opduiken
- In balverlies
  - Naar binnen knijpen in balverlies
  - Dieptepass voorkomen
  - Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan

---

### TAKEN VOOR DE COACH (U14 – U15)

#### VOOR DE WEDSTRIJD

- Afspraak in de kleedkamer 60 min voor de wedstrijd
- Omkleden en gedrag in kleedkamer bevorderen
- Aanvang bordtheorie 45 minuten voor de wedstrijd
  - Opstelling team doorgeven
  - Basistaken per linie in balbezit en balverlies in het kort uiteenzetten
  - Kort herhalen van:
    - Ingestudeerde hoekschoppen
    - Ingestudeerde vrijschoppen
- Gezamenlijk kleedkamer verlaten en aanvang wedstrijdopwarming 30 minuten voor de wedstrijd
- Terugkeer naar de kleedkamers 5 minuten voor de aftrap
- Winnaarsmentaliteit stimuleren 2 minuten voor de wedstrijd

#### TIJDENS DE WEDSTRIJD

- Zowel individuele als collectieve richtlijnen geven i.f.v. het nastreven van de doelstellingen
- Gebruik het coaching vocabularium
- Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven

#### NA DE WEDSTRIJD

- Ketting maken en supporters groeten
- In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven en alleen de positieve punten naar boven halen. De negatieve punten worden op de eerstvolgende training besproken.
- Douchen, omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen

- Gezamenlijk naar de kantine

## DOELSTELLINGEN (U14 – U15)

|                               |                                                                                |                                                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>K+10/K+10<br/>(knapen)</b> | <b>U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8</b><br><b>U15 Uitbreiding naar lang spel</b> | <b>Football as a long passing<br/>game<br/>with off-side rule</b> |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

### BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

| BASICS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | TEAMTACTICS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B <sup>+</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | B <sup>-</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TT <sup>+</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TT <sup>-</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• lange passing</li> <li>• controle op hoge bal</li> <li>• doelpoging vanaf 20m (ver)</li> <li>• doelpoging op hoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om een medespeler aanspelbaar te maken</li> <li>• vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)</li> <li>• directe vrije trap</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op lange pass</li> <li>• interceptie of afweren van lange pass</li> <li>• onderlinge dekking</li> <li>• directe vrije trap</li> </ul>                                                                                                             | 3. driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)<br>5. ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan<br>7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen<br>8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen<br>17. subtiële eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt.<br>20. diepte induiken maar opgelet off-side<br>23. balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht<br>24. diep blijven spelen | 1. speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m)<br>2. evenredige onderlinge afstand<br>3. HOOG BLOK: av & mv bevinden zich tussen de middellijn en strafschopgebied van de tegenstander<br>4. centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn<br>8. geen kruisbeweging met naburige speler maken<br>9. het schuiven en kantelen van het blok<br>16. een voorzet beletten<br>17. een eindpass in de diepte beletten : centrum afsluiten<br>23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen |
| FYSIEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT</b>: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>• <b>LENIGHEID</b>: grote algemene stijfheid</li> <li>• <b>UITHOUDING</b>: omvang van training + korte duurinspanningen met bal (opw) → 20sec regel !!</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID</b>:<br/>- explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)<br/>- looptechniek verbeteren</li> <li>• <b>COORDINATIE</b>: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelingsvermogen stijgt</li> <li>• Heeft eigen mening</li> <li>• Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## U16 – U17 (U19)

15-16-jarigen – 3<sup>ste</sup> en 4<sup>de</sup> middelbaar (17-18-jarigen – 5<sup>ste</sup> en 6<sup>de</sup> middelbaar)

Wekelijks:

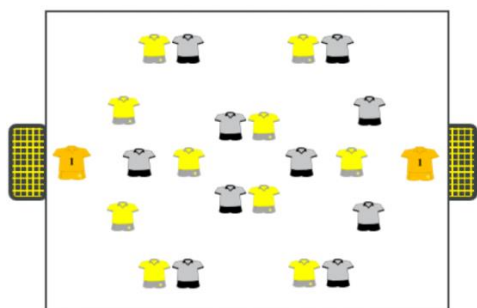
- 2x Trainingen
  - Basics, TeamTactics
- 1x Keeper Training
- 1x Competitiewedstrijd
- 1 x Physical Training op maandag

## 11 VS. 11

In een 11 tegen 11 wordt er “zonevoetbal” gespeeld in een 1-4-3-3 opstelling met vaste nummering per positie. We proberen zoveel mogelijk met een aanvallende driehoek te spelen in het middenveld.

Collectieve basisprincipes bij balbezit en balverlies:

- Idem zoals bij de U14 – U15



| Spelregels 11V11                                                                       |                                                         |                                                  |                                                                                                     |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>SPEELTIJD</b><br>U14-U17: 4 x 20'<br>U19-U21: 2 x 45'                               | <b>TERREIN</b><br>Volledig terrein                      | <b>DOELEN</b><br>2,44m x 7,32m                   |                                                                                                     |                                                            |
| <b>CATEGORIE</b><br>U14 en ouder                                                       | <b>BAL</b><br>U14 + U15: maat 4<br>U16 en ouder: maat 5 | <b>RANGSCHIKKING</b><br>Van toepassing           | <b>VERVANGINGEN</b><br>U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter<br>U19-U21: doorlopende wissels | <b>BUITENSPEL</b><br>Van toepassing                        |
| <b>STRAFSCHOP</b><br>Van toepassing                                                    | <b>DOELTRAP</b><br>Intrappen                            | <b>VRIJE TRAP</b><br>(Onrechtstreeks 9m afstand) | <b>HOEKSCHOP</b><br>Van toepassing 9m afstand                                                       | <b>ZIJLIJN</b><br>Inworp                                   |
| <b>VOETBAL VLAANDEREN</b><br>Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal |                                                         | <b>START WEDSTRIJD</b><br>Afrap centraal         | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br>Van toepassing                                                          | <b>FAIRPLAY</b><br>Handen schudden voor en na de wedstrijd |
|                                                                                        |                                                         |                                                  |                                                                                                     | <b>SCHOEISEL</b><br>Voetbalschoenen                        |

## AANDACHTSPUNTEN (U16 – U17)

- Idem zoals bij de [U14 – U15](#)
- Detectie Talentvolle spelers – Postformatie

## POSITIES (U16 – U17)

Idem zoals bij de [U14 – U15](#)

## TAKEN VOOR DE COACH (U16 – U17)

Idem zoals bij de [U14 – U15](#)

## DOELSTELLINGEN (U16 – U17)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K+10/K+10<br>(scholieren)                                                                                                                                                                                                                                                       | U16   Uitbreiding naar lang spel<br>U17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Football as a long passing<br>game<br>with off-side rule                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Alle “basics” worden nu tot in de perfectie uitgevoerd.<br>De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| BASICS                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TEAMTACTICS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| B <sup>+</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                  | B <sup>-</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | TT <sup>+</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TT <sup>-</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Vervolmaking via individuele training                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9. diagonale in & out passing naar zwakke zone<br>16. een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel<br>18. Efficiënte bezetting: 1ste – 2de paal, 11m en 16m<br>19. strikte dekking ontluchten: snel bewegen<br>22. de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/uit blok)<br>25. in blok spelers : enkelen infiltreren (= SPRINT) | 14. collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie<br>18. Efficiënte bezetting: defensieve T-vorm<br>19. kortere dekking in waarheidszone (split-vision)<br>20. geen systematische off-side door stap te zetten<br>22. een hoge compacte T-vorm (3 of 4sp's+K)<br>24. T-vorm: tegenaanval afremmen<br>25. niet T-vorm : zo snel mogelijk terug |
| FYSIEK                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>KRACHT</b>: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler</li><li>• <b>LENIGHEID</b>: onderhouden in functie van blessures</li><li>• <b>UITHOUDING</b>: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SNELHEID</b>:<ul style="list-style-type: none"><li>- explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)</li><li>- looptechniek verbeteren</li></ul></li><li>• <b>COORDINATIE</b>: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Toont minder zelfvertrouwen</li><li>• Gaat op zoek naar eigen IK</li><li>• Zet zich af tegen normale waarden</li><li>• Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li></ul>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## POSTFORMATIE

Met het United Talent Traject 2028 proberen we een talentengroep bij elkaar te selecteren die tijdens het seizoen op éénzelfde niveau trainen en deelnemen aan extra uitgekozen postformatie wedstrijden.

Deze training worden maandelijks ingepland onder leiding van Traject coaches en supervisie van de Coördinator Postformatie.

De samenstelling van de groep gebeurt bij ieder begin van het seizoen op basis van evaluaties die gebeuren op het einde en midden van het seizoen ervoor. Dit is een dynamische groep waar ook tussentijdse wijzigingen op basis van sportieve of extra sportieve factoren kunnen gebeuren.

De selectie van deze talentengroep gebeurt vanuit de U14 – U19 spelersgroepen. Mogelijk worden er eveneens een aantal jongere profielen uit de beloftenkern gekozen.

In samenwerking met de leeftijdscoördinator-bovenbouw en de trainersstaf van de senioren (Beloften-Keepers). De trainingen zijn gebaseerd op technische-tactische-fysische elementen waar de geselecteerde spelers op een hogere intensiteit hun aangegeven werkpunten kunnen aanpakken. Dit is één extra training per maand naast de bestaande formatie -en fysieke trainingen.

De bedoeling van deze postformatie is:

- Het vervolmaken van de spelers zowel in team-basics als TeamTactics
- De spelers wetenschappelijk te ondersteunen, onder toezicht van een physical trainer en een kinesist (screening)
- De spelers klaar te stomen om een volwaardig lid van de senioren afdeling (United A , United B en Beloften) te worden :
  - Dit houdt in dat de spelers zich ook zo gedragen ...
    - Trainingsarbeid
    - Mentaliteit
    - Stiptheid
    - Voeding
    - Voorbeeldfunctie
    - Etc ...

Het hoofddoel van het opstarten van dit postformatie traject is een optimale doorstromingen te bewerkstellen en het behalen van de doelstellingen op middellange én langere termijn.

**Meer info: zie United Talent Traject 2028**

## TRAININGSOPBOUW

### TRAINEN DOOR MIDDEL VAN WEDSTRIJDVORMEN

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

Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen. Vandaar dat het uiterst belangrijk is dat tijdens de training dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd worden aangeboden.

Indien de spelers in de wedstrijd de gegeven richtlijnen nog niet kunnen uitvoeren, dient de jeugdopleider tijdens de training spelsituaties aan te bieden die minder complex zijn dan die in de wedstrijd. Dit door wedstrijdvormen (progressief -of zandlopermethode) aan te bieden en als de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex is dit door een tussenvormen op te lossen.

### VOORBEREIDING

Elke training bestaat uit 4 delen:

- Opwarming
- Kruisvorm
- Afwerkvorm
- Balbezit/positiespel/wedstrijdvorm
- Cooling down

De inhoud van de opwarming wordt aangepast in functie van de ontwikkelingsfase (leeftijd) en kan ook een lichte tussenvorm zijn. Zo ook wordt de cooling down aangepast aan de leeftijd.

### MULTIMOVE

Vooraf gebruikt bij de allerkleinsten (U5, U6 en U7) om hen een gevarieerd bewegingsprogramma aan te bieden waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en in principe de sporttak niet meteen herkenbaar is.

Door kinderen in uitdagende bewegingssituaties te plaatsen waarbij ze ervaringen opdoen in de 12 bewegingsvaardigheden, wordt hun motorische ontwikkeling geprikkeld. Plezierbeleving staat hierbij centraal. MultiMove benadrukt het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie.

Tijdens de MultiMove lessen worden kinderen in bewegingssituaties geplaatst waarin de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod komen. Dit zijn bewegings- vaardigheden die een kind al op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu – en later als volwassene – zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sport specifieke vaardigheden te leren. Via <http://www.multimove.be> is hierover bijkomende informatie beschikbaar.

Bij Zonhoven United wordt het MultiMove principe toegepast met een voetballend karakter. M.a.w. de voetbal wordt geïntegreerd in het programma. De ontdekking van de bal.

## MULTISKILLZ FOR FOOT

MultiSkillz slaat de brug tussen de basisbewegingen van MultiMove en de veeleisende sport- specifieke (spel) situaties. Via unieke “Drills” brengt MultiSkillz algemene en sport-georiënteerde skills bij. Kinderen leren 'kijken en bereiken' en 'denken en doen' in een dynamische omgeving. Het vergroot systematisch het psychomotorisch vermogen bij kinderen van 4 tot 12 jaar. Ook worden kinderen gecoacht in de juiste sportieve mindset. Dit vergemakkelijkt duurzaam leren en maakt elk kind meer weerbaar.

Bij Zonhoven United passen we het “MultiSkillz for Foot” principe toe waarin voetbal specifieke skills aangeboden worden voor de U5-U11.

De “Drills” en “Games” worden in de volgende vier categorieën ondergebracht:

- Fitness
  - Spel en Training
- Skills
  - Oriëntatie, Oog-Hand en Oog-voet
  - Lopen & Springen
  - Ritme & Dissociatie
- Functie
  - Evenwicht
  - Technieken
  - Mobiliteit & Stabiliteit
  - Powercoördinatie
- Snelheid
  - Lopen & Verplaatsen
  - Wendbaarheid
  - Snel coördinatie en Reactie

Via <https://www.multiskillz.com> is hierover bijkomende informatie beschikbaar.

---

### MULTISKILLZ FOR FOOT BIJ U8 EN U9

Elke techniektraining bevat korte, speelse oefeningen om brede bewegingsvaardigheden te ontwikkelen tijdens de opwarming waar we inzetten op algemene motoriek, balans, coördinatie en plezier.

Tijd: +-15 min. met warming-up: korte loopvormen, tikspel (3 min).

#### **Balans & lichaamshouding**

Oefening: Evenwichtsparcours met hoepels, kegels, potjes, schijfjes en loopladder.

#### **Reageren & richting**

Oefening: Tikspel met kleurcommando's - snelle richtingswissels.

#### **Gooien & vangen**

Oefening: Per duo gooien met verschillende ballen - grote en kleine bal, stuitende bal.

#### **Springen & landen**

Oefening: Loopoefening met voor-, achter- en zijwaartse sprongen.

**Rollen & duiken**

Oefening: Koprool voor en achterwaarts, 3 op een rij met ballen of hesjes, vakken vullen en stelen van tegenstanders waarbij eigen vak mag verdedigd worden.

**Coördinatie met bal**

Oefening: Dribbelparcours met voeten en handen - differentiatie in bewegen.

**Kleine spelvormen**

Oefening: 2v2 met verschillende ballen (tennisballen)

---

**MULTISKILLZ FOR FOOT BIJ U10 EN U11**

Elke techniektraining bevat een opwarming voor het combineren van motoriek, voetbaltechniek, het verbeteren van wendbaarheid en spelinzicht.

Tijd: +- 15min met warming-up: loopvormen + korte baloefeningen. (3min)

**Wendbaarheid & dribbelen**

Oefening: Slalom met plotselinge richtingswissel - coach roept links/rechts.

**Snelheid & coördinatie**

Oefening: Ladderoefeningen + sprint met startcommando.

**Balcontrole**

Oefening: Oefeningen met beide voeten waarbij we dribbelen in vierkant waarbij we schijnbewegingen doen en rekensommen tegelijk oplossen of met tennisballen doorgooien zonder te stoppen met dribbelen. Loskoppeling voetenwerk en denkwerk.

**Samenspel & bewegen**

Oefening: 3v3 met verplicht bal zonder kijken afspelen en of ontvangen.

**Stabiliteit**

Oefening: Balans met bal op een been + pass terugspelen.

**Kracht zonder belasting**

Oefening: Duw- en trekspeel in tweetallen.

## VOORBEELD MULTISKILLZ TRAINING

Leeftijdsgroep: 6–12 jaar

Doel: Plezier, samenwerking en veelzijdig bewegen.

Deze training stimuleert verschillende motorische vaardigheden: balans, coördinatie, snelheid, kracht, lenigheid en reactievermogen.

Warming-up (10 minuten)

Oefening 1: Kleurenreactie-run

Rennen naar gekleurde hoepels bij het horen van de kleur. Combineer met sprongen of draai-opdrachten.

Oefening 2: Dierentuin-bewegingen

Bewegen als dieren (beer, kikker, slang, krab). Kracht + lenigheid + plezier!

Kern: Multi-skills Circuit (15 oefeningen)

| Nr | Oefening                | Vaardigheden                | Materiaal      |
|----|-------------------------|-----------------------------|----------------|
| 1  | Looppladder + muur-tik  | Snelheid, coördinatie       | Ladder/pionnen |
| 2  | Balans + gooien         | Balans, oog-handcoördinatie | Bal, mat       |
| 3  | Spring & draai          | Kracht, balans              | —              |
| 4  | Dribbelen + richting    | Reactie, snelheid           | Bal, pionnen   |
| 5  | Touwtje springen + klap | Ritme, uithouding           | Springtouw     |
| 6  | Hoepel-hop parcours     | Balans, kracht              | Hoepels        |
| 7  | Kruip-tik               | Kracht, wendbaarheid        | —              |
| 8  | Rollen & Gooien         | Timing, coördinatie         | Zachte bal     |
| 9  | Zigzag Sprint + Stop    | Snelheid, reactie           | Pionnen        |
| 10 | Krabbal gooien          | Balvaardigheid, kracht      | Bal            |
| 11 | Spring + Gooien         | Coördinatie, timing         | Bal            |

|    |                          |                          |                    |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| 12 | Richtingspel met kleuren | Reactie, geheugen        | Pionnen            |
| 13 | Balans-wissel            | Balans, samenwerking     | —                  |
| 14 | Schaduw-tik              | Reactie, inzicht         | —                  |
| 15 | Hindernisbaan            | Kracht, balans, precisie | Diverse materialen |

### 3. Afsluiting (10 minuten)

Oefening 1: Bewegingen-spiegel

In duo's: één kind doet voor, de ander spiegelt. Focus op concentratie en samenwerking.

Oefening 2: Cooling-down

Langzame ademhaling, rustige stretches en ontspanning.

### Differentiatie

| Aspect       | 6–8 jaar              | 9–12 jaar                     |
|--------------|-----------------------|-------------------------------|
| Complexiteit | Eenvoudige bewegingen | Combinaties en snelheid       |
| Samenwerking | Duo's met begeleiding | Zelfstandig per station       |
| Uitdaging    | Focus op plezier      | Focus op controle en precisie |

## WEDSTRIJD -EN TUSSENVORMEN

### OPWARMING + COGI + KRUISVORM

#### TUSSENVORM

- Positiespelen – spelvormen
- Afwerkingsoefeningen
- Technische oefeningen
- Pass -en trapvormen met collectief looppatroon
- Automatische zonder “echte” tegenstander (shadow-game)

#### WEDSTRIJDVORM

- Afgebakend terrein met doel(en) op de achterlijn
- 1 bal
- Speler(s) bij ploeg in balbezit
- Speler(s) bij ploeg niet in balbezit
- Minstens 1 keeper in een groot centraal doel
- Echte wedstrijd regels (offside vanaf U14)

### FUN EN COOLING DOWN

## VOORBEELDEN

Trainingsvoorbeelden zijn beschikbaar via PSD.

Oefeningen Zoeken

+ Oefening toevoegen

370 oefening(en)

Sorteer op: Aangem.

Snel zoeken

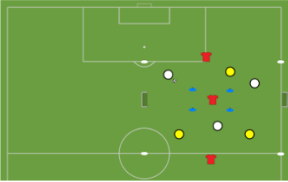
Aantal spelers

Aantal keepers

Auteur

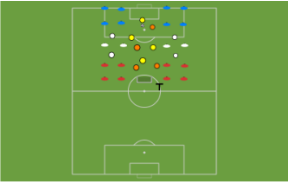
Categorie

Type



Wedstrijdvorm





Wedstrijdvorm



## SPECIALISATIE

### TECHNIEK -EN LOOPTRAINING

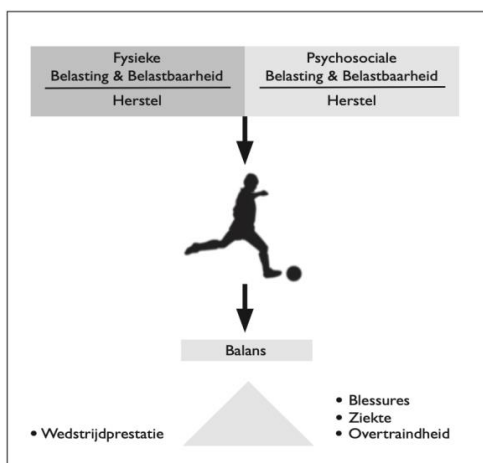
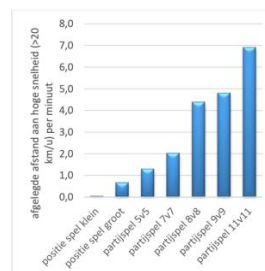
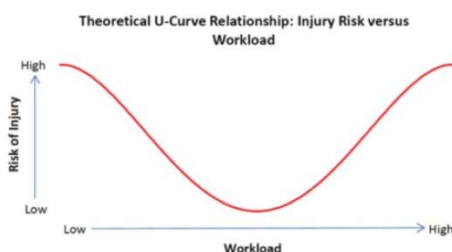
De techniek -en looptrainingen zijn een verlengde van de MultiSkillz for Foot en aangeboden als een extra training boven op de formatietrainingen. Bij de U5 – U7 zijn de techniek -en looptrainingen geïntegreerd in de formatie trainingen en specifiek gebaseerd op MultiSkillz for Foot. Vanaf de U8 tot en met U11 wordt hier extra aandacht aan besteed door een extra 3<sup>de</sup> training te geven volledig gefocust op technische balvaardigheden en de manier om zo efficiënt mogelijk (energy – balans – stability).

De techniek -en looptrainingen worden gegeven en opgevolgd door Techniek trainers en Formatie trainers.

### PHYSICAL TRAINING

Bij de fysieke trainingen wordt er in eerste instantie gefocust op een goede lichaamshouding. Hiervoor worden oefeningen gegeven op kracht, stabiliteit en core. Deze worden ook meegegeven als huiswerk. Een goede basisuithouding (aerobe conditie) is natuurlijk ook van belang. Verder leren we de spelers lopen op een bepaalde snelheid gekoppeld aan hun hartslag om hen duidelijk te maken dat voor een goede opbouw men niet steeds in het “rood” moet lopen, maar dat men ook steeds in beweging moet zijn. Het identificeren van verzuring en overbelasting is daarom uiterst belangrijk om blessures te voorkomen.

Zowel een tekort als een teveel aan fysieke belasting kan de oorzaak van overbelasting blessures zijn. Bijkomend zorgen plotse pieken in fysieke belasting voor een verhoogd blessurerisico. Het periodiseren en monitoren van fysieke belasting kunnen helpen bij het voorkomen van onder- en overbelasting in het kader van blessurepreventie.



De fysieke trainingen worden gegeven en opgevolgd door een Physical Coach

## KEEPER TRAINING

De keepers worden verdeeld per leeftijd en niveau. Zo leren ze op hun eigen ritme de dingen aan die ze zouden moeten kunnen op een bepaalde leeftijd. De jongere keepers van een groep kunnen zich dan ook optrekken aan hun iets oudere leeftijdsgenoten.

De opleiding van de keepers staat onder leiding van de TVJO's en de gediplomeerde Keeper Trainers.

- Keepers 1 (U10 – U11)
- Keepers 2 (U12 – U13)
- Keepers 3 (U14 – U15)
- Keepers 4 (U16 – U17)
- Keepers 5 (U19 – x)

Wekelijks wordt er voor elke keepersgroep één keeperstraining georganiseerd. En als deze training samenvalt met de formatietraining heeft de keeperstraining voorrang.

Keepers worden door hun trainers en keepertrainers geëvalueerd. De keepersevaluatie is verschillend van die van een spelersevaluatie.

---

### KEEPER 1 (U10 – U11)

---

#### TECHNISCHE VORMING

- Verdedigend zonder bal
  - Uitgangshoudingen
  - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot
  - Springen eenbenig links en rechts
- Verdedigend met bal
  - Oprapen
  - Omarmen van de bal
  - Onderhands vangen
  - Bovenhands vangen
  - Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
  - Vallen
  - Duel 1:1
  - De basistechnieken van koppen zonder weerstand
  - Aanleren van passeertechnieken
  - Aan -en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend
  - Trap met de handen (volley drop-kick)
  - Doeltrap rechts -en linksbenig
  - Rolworp
  - Ballen wegspelen (terugspeelbal)
  - Passen met binnenkant voet en wreef links -en rechtsbenig

---

#### TACTISCHE VORMING

- Opstelling en positiespel bij schot op doel
- Opstelling en positiespel bij duel 1:1

- Communiceren
  - Verdedigend: los – jij – tijd – weg
  - Bij balbezit: opsluiten – aansluiten
  - Los: bal voor de keeper
  - Jij: bal voor de speler
  - Tijd: speler heeft tijd
  - Weg: speler moet de bal wegspeelen

---

## FYSIEKE VORMING

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/Verbeteren lenigheid

---

## KEEPER 2 (U12 – U13)

---

## TECHNISCHE VORMING

- Verdedigend zonder bal
  - Uitgangshoudingen
  - Verplaatsen in e voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, springen, draaien en keren in alle richtingen
  - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
  - Springen eenbenig links en rechts
- Verdedigend met bal
  - Op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
    - Oprapen van de bal
    - Omarmen van de bal:
    - Onderhands vangen
    - Bovenhands vangen
  - Vallen en duiken
  - Duel 1:1
  - De basistechnieken van koppen zonder weerstand
  - Aanleren van passeertechnieken
  - Aan -en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend
  - Trap met de handen (volley drop-kick)
  - Doeltrap rechts -en linksbenig
  - Werpen: Rol worp en slingerworp
  - Ballen wegspeelen binnen en buiten het 8 of 16m gebied (terugspeelbal)
  - Passen met binnenkant voet en wreef links -en rechtsbenig (terugspeelbal)

---

## TACTISCHE VORMING

- Opstelling en positiespel in het doel – direct gevaar
- Opstelling en positiespel voor het doel – indirect gevaar, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen en buiten het 8 of 16m gebied
- Duel 1:1
- Coachen, organiseren, leidinggeven:

- Verdedigend: los – jij – tijd – weg
- Bij balbezit: opsluiten – aansluiten – neerzetten 1:1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers – keeper
- Termen
  - Los: bal voor de keeper
  - Jij: bal voor de speler
  - Tijd: speler heeft tijd
  - Weg: speler moet de bal wegspele
  - Niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
  - Hier/Keeper: speler kan de bal terugspelen
  - Vooruit: speler moet de bal vooruit spelen

---

## FYSIEKE VORMING

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/Verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

---

## KEEPER 3 (U14 – U15)

---

## TECHNISCHE VORMING

- Verdedigend zonder bal
  - Uitgangshoudingen
  - Verplaatsen in e voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, springen, draaien en keren in alle richtingen
  - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
  - Springen eenbenig links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
  - Schijnbeweging met het lichaam
- Verdedigend met bal
  - Op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
    - Oprapen van de bal
    - Omarmen van de bal:
    - Onderhands vangen
    - Bovenhands vangen
  - Vallen en duiken
  - Zweven
  - Tippen naast het doel
  - Duel 1:1
  - Ballen wegspele binnen en buiten het 16m gebied
  - De basistechnieken van koppen met weerstand in wedstrijd-echte situaties
  - Verwerken van stuitballen
  - Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de spelers
  - Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
  - Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
  - Noodafweer
- Opbouwend aanvallend
  - Trap met de handen (volley drop-kick)

- Doeltrap rechts -en linksbenig
- Werpen: Rolworp, slingerworp en trekworp
- Ballen wegspeken binnen en buiten de 16m gebied (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links -en rechtsbenig (terugspeelbal)
- Passen grotere afstand en door de lucht

---

## TACTISCHE VORMING

- Positiespel voor en in het doel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen
- Opstelling en positiespel voor het doel, diepte -en flankballen
- Duel 1:1
- Verdedigende spelhervattingen
- Passing naar verdedigers
- Coachen, organiseren, leidinggeven:
  - Bij balbezit: opsluiten – aansluiten – neerzetten 1:1 in de laatste lijn
  - Bij balverlies: middellinie neerzetten, samenwerking spelers – keeper
  - Termen
    - Los: bal voor de keeper
    - Jij: bal voor de speler
    - Tijd: speler heeft tijd
    - Weg: speler moet de bal wegspeken
    - Niet terug: speler mag de bal niet terugspeken
    - Hier/Keeper: speler kan de bal terugspeken
    - Vooruit: speler moet de bal vooruit spelen

---

## FYSIEKE VORMING

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/Verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte oefenstof
- Accent op explosiviteit
  - Starten, Springen en Sprinten

---

## KEEPER 4 (U16 – U17)

---

## TECHNISCHE VORMING

- Verdedigend zonder bal
  - Uitgangshoudingen
  - Verplaatsen in e voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, springen, draaien en keren in alle richtingen
  - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
  - Springen eenbenig links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
  - Schijnbeweging met het lichaam
- Verdedigend met bal
  - Op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
    - Oprapen van de bal

- Omarmen van de bal:
  - Onderhands vangen
  - Bovenhands vangen
- Vallen en duiken
- Zweven
- Tippen naast het doel
- Duel 1:1
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16m gebied
- De basistechnieken van koppen met weerstand in wedstrijd-echte situaties
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de spelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
- Noodafweer
- Buiten en binnen het 16m gebied alle noodzakelijke spelersvaardigheden zoals wegtrappen, koppen sliding/tackle, enz.
- Aannemen en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen en dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Onderhouden van passeertechnieken
- Afschermen van de bal
- De techniek van het verdedigend koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd-echte situaties; timing
- Opbouwend aanvallend
  - Trap met de handen (volley drop-kick)
  - Doeltrap rechts -en linksbenig
  - Werpen: Rolworp, slingerworp en strekworp – zijwaarts en bovenhands
  - Ballen wegspelen binnen en buiten de 16m gebied (terugspeelbal)
  - Passen met binnenkant voet en wreef links -en rechtsbenig (terugspeelbal)
  - Passen grotere afstand en door de lucht

## TACTISCHE VORMING

- Opstelling en positiespel voor het doel , diepte -en flankballen
- Duel 1:1
- Verdedigende spelhervattingen
  - Aftrap
  - Hoekschop
  - Vrije trappen direct en indirect
  - Strafschop
  - Scheidsrechterbal
- Aanpassing andere speelwijze
  - Verdedigen tegen 1 of 2 spitsen
- Opbouwend aanvallend
  - Wanneer de bal in het spel brengen, afhankelijk van de resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
  - Snelheid waarmee het een en het ander moet gebeuren
  - Keuze werpen of trappen en hoe
- Coachen, organiseren, leidinggeven:
  - Bij balbezit keeper
    - Bal naar medespeler, aanroepen

- Spelers in de vrije ruimte sturen
- Balbezit speler
  - Speler rond de balbezitter vrij laten lopen
  - Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe moet
  - Speler die de bal heeft helpen door coaching: tijd, in de rug, vooruit, hier

---

## FYSIEKE VORMING

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/Verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte oefenstof
- Accent op explosiviteit
  - Starten, Springen en Sprinten

---

## KEEPER 5 (U19 – X)

---

### TECHNISCHE VORMING

- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de spelers
- Tippen over en naast het doel
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
- Noodafweer
- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en onderhouden worden.
- Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders

---

### TACTISCHE VORMING

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1-4-3-3
- Aanpassing andere speelwijze
  - Verdedigen tegen 1 of 2 spitsen
- Coachen, organiseren, leidinggeven:
  - Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren
  - Op, Aan en terug sluiten
  - Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

---

## FYSIEKE VORMING

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/Verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte oefenstof
- Accent op explosiviteit

- Starten, Springen en Sprinten

## FUTSAL

Toekomst gericht mogelijkheid tot gesprekken Full Hasselt maar momenteel niet haalbaar wegens opstart samenwerking Termolen waar te veel tijd in kruipt. Contact is er al wel geweest met Full Hasselt en staan hiervoor open. Contactpersoon voorzitter Roberto Fernandez Guillen.

2 spelers van de U11IP zitten in het KRC Genk Futsall

3 meisjes van de U12 IP zitten in het KRC Genk Ladies Talentenplan

## ADDENDUM

### COACHING VOCABULARIUM

Het is algemeen bekend dat Belgische voetballers geen echte “SPREKERS” zijn op het veld, zowel op de training als tijdens de wedstrijd. Een fenomeen waar bijvoorbeeld de Nederlanders geen probleem mee hebben. Het is echter onontbeerlijk om op het veld over een leiderstype te kunnen beschikken, die qua coaching het verlengstuk van de trainer is.

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

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

- TIJD
  - De aangespeelde speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen; hij kan de bal in elk geval aan-/meenemen.
- KAATS
  - De aangespeelde speler heeft geen mogelijkheden om de bal aan of mee te nemen, maar moet direct kaatsen.
- VERLEG
  - De speler in balbezit (centrale as) moet doorspelen naar de andere zijde dan waar de bal vandaan komt.
- DRUK
  - [1] De speler die het dichtst bij de bal bezittende tegenstander staat, moet doorlopen tot bij de tegenstander en deze dwingen tot breedtespel of terugspelen.
  - [2] Wanneer de mogelijkheid zich voordoet om vooruit te verdedigen, de tegenstrever vast te zetten in de hoek van het terrein en hem door positiekeuze geen aanspeelpunt te geven.
- VRAAG
  - Bij balbezit van een speler dient de speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel ruim achter de bal, zodat de bal bezittende speler eventueel terug kan spelen.
- DIEP
  - Als vanuit de verdediging een bal voorwaarts gespeeld wordt, en men snel kan aan- of bijsluiten (eventueel om de buitenspelval lopen te zetten).
- HOU BIJ
  - De aangespeelde speler moet de bal bij zich houden, ondanks het feit dat hij een tegenstander in zijn rug heeft; hij moet zich sterk maken en de bal afschermen.
- LAAT LOPEN of LOPENDE BAL
  - De aangespeelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij zich sneller om kan draaien en tempo kan maken.
- KNIJPEN
  - Wanneer de aanval van de tegenstander over de andere zijkant van het veld wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal zich niet bevindt, schuin naar binnen “knijpen”, zodat zij elkaar rugdekking kunnen geven.
- DRAAI OPEN
  - De medespeler krijgt de bal aangespeeld met de rug naar de openliggende ruimte en heeft de tijd voor deze georiënteerde controle.

- KORT
  - Wanneer een tegenstander afhaakt, moet de speler die bij hem staat kort blijven volgen.
- GEEF
  - Roept de keeper wanneer de bal naar hem moet teruggespeeld worden.
- DUEL
  - Roept de keeper wanneer hij niet uitkomt op een hoge bal en de eigen spelers het (lucht)duel moeten aangaan; eventueel gecombineerd met een naam.
- VOET
  - Wanneer een speler (spits) afhaakt en in de voet wenst aangespeeld te worden. Afhankelijk van de positie van de tegenstrever wordt hij aangespeeld op rechtervoet of linkervoet.
- SCHUIF DOOR (stapelen)
  - Wanneer van achteruit iemand kan doorgeschoven worden naar het middenveld, waardoor de aanspeelmogelijkheden voor de tegenstander beperkt worden.
- DIEP
  - Wanneer er ruimte in de rug van de verdediging ligt en er met een diepe bal een speler kan afgezonderd worden voor doel.
- 1e PAAL – 2e PAAL
  - Wanneer een speler de achterlijn haalt en er een voorzet dient gegeven te worden naargelang het inkomen in de waarheidszone.
- IN DE RUG
  - De balbezitter wordt aangevallen langs achter.
- RUSTIG
  - Wanneer men de neiging heeft om overhaast te willen passen of af te werken, ten koste van de nauwkeurigheid. (vb: de speler gaat, bal aan de voet, alleen op de keeper af zonder druk van de tegenstander.)
- 1 – 2
  - Wanneer een speler zich aanbiedt voor een 1 – 2 en door deze beweging de balbezitter kan vrijspelen.
- LEG AF
  - Voor spelers uit het steunvlak die door een afgelegde bal in een uitstekende schietpositie komen. (vb: geharrewar na een hoekschop.)
- DURF
  - Wanneer de baldrager door het wegtrekken van tegenstrevers plots ruimte krijgt om alleen op de keeper af te gaan. Ook te gebruiken wanneer de tegenstrever op buitenspel speelt en de baldrager zichzelf kan vrijspelen door de bal over of door de verdediging te spelen.
- BINNENKANT + NAAM
  - Wanneer men langs de verkeerde kant staat te dekken. Vooral voor keepers naar hun verdedigers toe.
- LINKERVOET
  - Om de verdediger attent te maken op de linksvoetigheid van de tegenstrever.
- STAAN
  - Wanneer een centraal verdediger, met zicht op het volledige spel, van mening is dat de lijnverdediging moet blijven staan zodat een tegenstrever in buitenspel loopt.
- KORT
  - Wanneer er kort gedekt moet worden (vb: bij een inworp – borst tegen rug van de tegenstrever).
- NEEM OVER
  - Wanneer de spitsen van de tegenpartij (of eventueel andere spelers) veel positiewissels doorvoeren en men niet uit de eigen zone wil weggezogen worden.

- ZAKKEN + NAAM
  - Wanneer de verdedigers meer steun verwachten van spelers die zich vóór de bal bevinden om zo een numerieke gelijkheid/ meerderheid te creëren.
- WEG
  - Wanneer er in het eigen strafschoopgebied geen voetbaltechnische oplossing voor handen is en het niet wegtrappen van de bal tot een tegendoelpunt kan leiden.
- ° DRAAI OPEN
- ° BLOK
- ° NIET HAPPEN