



Jong Geraardsbergen

Voetbalopleidingsplan

geraardsbergen

Overzicht

-Jong Geraardsbergen onderbouw - Voetbalschool :

- Doelstellingen**
- Basics**
- Ontwikkelingsmodel**

-Jong Geraardsbergen bovenbouw - Voetbalopleiding:

- Doelstellingen**
- Basics**
- Ontwikkelingsmodel**
- Zonevoetbal als basis filosofie**
- Periodisering**

-Jong Geraardsbergen : A-ploeg

-Jong Geraardsbergen organigram

JG - Voetbalschool

- **U6+U7 : Trainer Getuigschrift C + assistent**
 - Patrick Heymans + Floriaan Mons + Amaury Stievenard + Jimmy De Roy
- **U8+U9 : Trainer Getuigschrift C + assistent**
 - Joeri Vanhee + Adrien Fleury + Jurgen Vandermijnsbrugge + Ann Scheirlinckx
- **U10 : Trainer Getuigschrift B + assistent**
 - Wesley De Wolf
- **U11 : Trainer Getuigschrift B + assistent**
 -
- **Sportief coördinator**
 - Joeri Vanhee
- **Administratief verantwoordelijke**

geraardsbergen

Doelstellingen :

■ Speelwijzetraining

Het meester worden over de bal

Het aanbieden van voorbereidende inzichtelijke vormen

=> het aanleren van eenvoudige inzichtelijke situaties

In de jongste groepen worden voorbereidende technische vormen zoals kappen en draaien, passeren, afrollen, ... aangeleerd.

Vanaf 8jr zijn de vaardigheden specifiek gericht op wat in een wedstrijd gebeurt.

Algemene en voorbereidende bewegingsvaardigheden worden aangeboden aan de hand van tikspelen, balspelen, reactiespelen,...

geraardsbergen

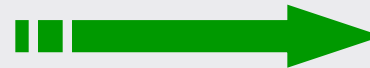
Doelstellingen :

- Jong Geraardsbergen wil vooral gezien worden als een club die de Voetbalschool ziet als de basis van zijn bestaan.
- Jong Geraardsbergen wil een familiale club zijn die er naar streeft om iedere speler binnen een aanvaardbare prijs te laten genieten van het spelletje.
- Jong Geraardsbergen heeft als doelstelling om elke speler op te leiden tot een volwaardige voetballer en tot een persoon die weet wat functioneren binnen een groep betekent.
- Binnen de Voetbalschool is het **VERPLICHT** dat elke speler **MINIMUM 50%** van tijd deelneemt aan de wedstrijd.
- Voor de ontwikkeling van de jonge voetballer is het belangrijk dat hij/zij kennis maakt met elke positie binnen de ploeg, zowel aanvallend als verdedigend.
- Streven naar aanvallend attractief voetbal is de boodschap.

Procesgericht leren :

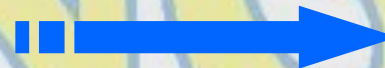
EXPLORATIE

=balgewenning / Coërver



INDIVIDUELE opleiding
gericht op :


Basistechnieken
en basistactieken
= BASICS



FUN

geraardsbergen

Basics : Definitie



Het geheel van technische en tactische basisvaardigheden (BASISCOMPETENTIES) die een speler nodig heeft om binnen de 11 tegen 11 goed te kunnen functioneren, ongeacht het spelsysteem en spelconcept

7-13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD

Ideale leeftijd om de psycho-motorische capaciteit te ontwikkelen

Basics : Indeling



| | |
|--|---|
| <i>B+ : speler met bal</i> | <i>B- : ifv bal en baldrager</i> |
| <ul style="list-style-type: none">• BALCONTROLE• LEIDEN EN DRIBBELEN• AFWERKEN• PASSING | <ul style="list-style-type: none">• INTERCEPTIE (na balcontrole)• 1-1:druk/tackle/remmen• AFWEREN (van doelpoging)• INTERCEPTIE (vóór balcontrole) |
| <i>B+ : speler zonder bal</i> | <i>B- : situaties zonder bal</i> |
| <ul style="list-style-type: none">• VRIJLOPEN-STEUNEN | <ul style="list-style-type: none">• SPEELHOEKEN AFSLUITEN• STRIKTE DEKKING• RUGDEKKING |
| <i>Omschakeling B+ → B - : spelsituaties na balverlies</i> | <i>Omschakeling B- → B+ : spelsituaties na balbezit</i> |

geraardsbergen


B+ : Vrijlopen / Steunen



- 1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen**
- 2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen**

geraardsbergen

B+ : Passing



3. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat

4. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet

geraardsbergen

B+ : Balcontrole



5. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen

6. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden

geraardsbergen

B+ : Leiden en Dribbelen



- 7. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)**
- 8. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden**
- 9. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden**
- 10. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden**
- 11. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten**

B+ : Leiden en Dribbelen



- 12. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is)**
- 13. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen**
- 14. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen**
- 15. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken**

geraardsbergen

B+ : Leiden en Dribbelen



16. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)

17. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m)

JONG

geraardsbergen

B- : Interceptie en afwerpen

- 
- 18. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen**
 - 19. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk**
 - 20. Speler kan een pass of een doelpoging afwerpen naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats**
 - 21. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afwerpen**

geraardsbergen

**B- : 1-1:
druk/tackle/remmen**



22. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname)

23. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen

geraardsbergen

Het ontwikkelingsmodel

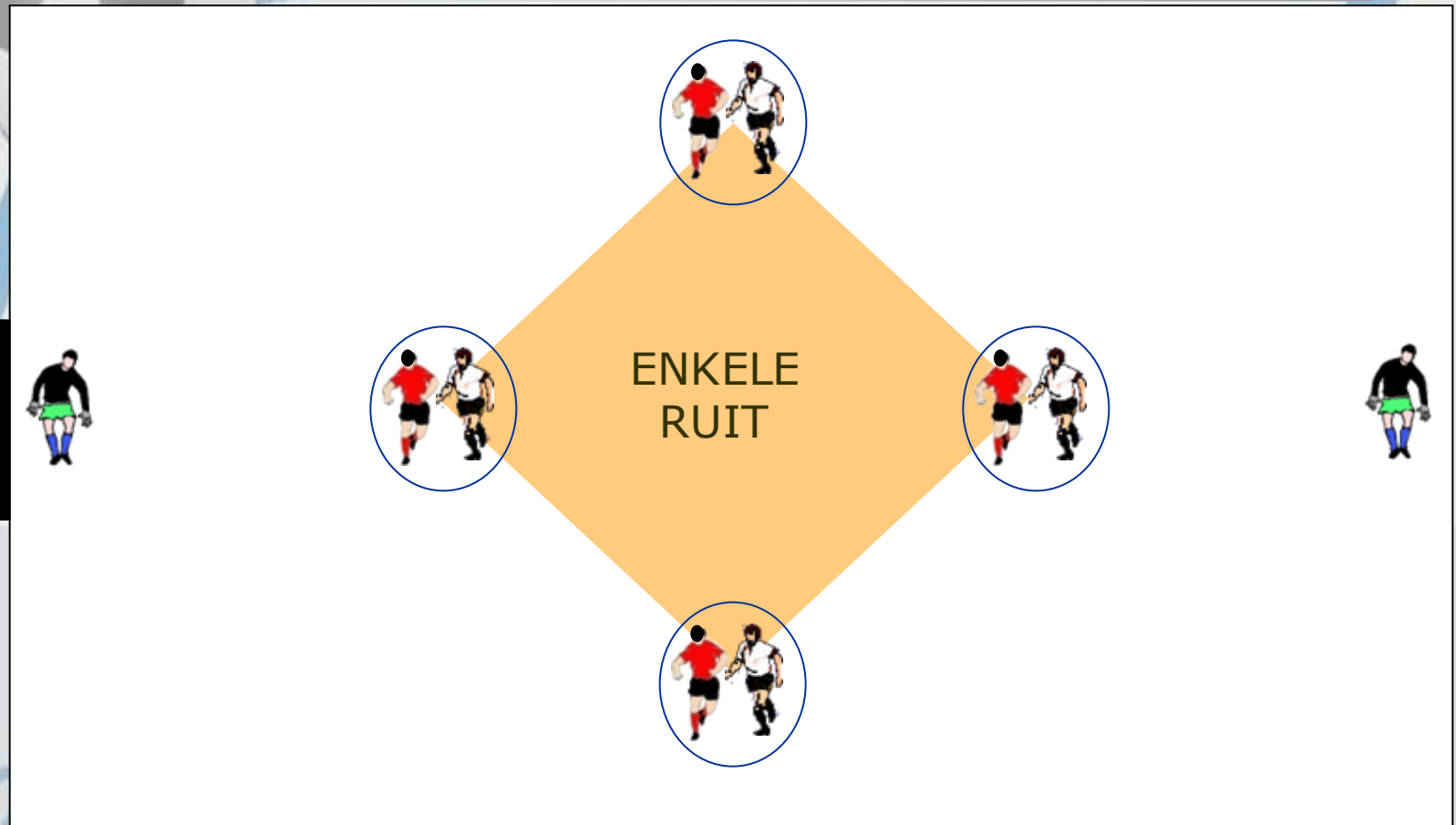
veldbezetting bij 2 tegen 2 : duel (20m op 12m)

DUEL



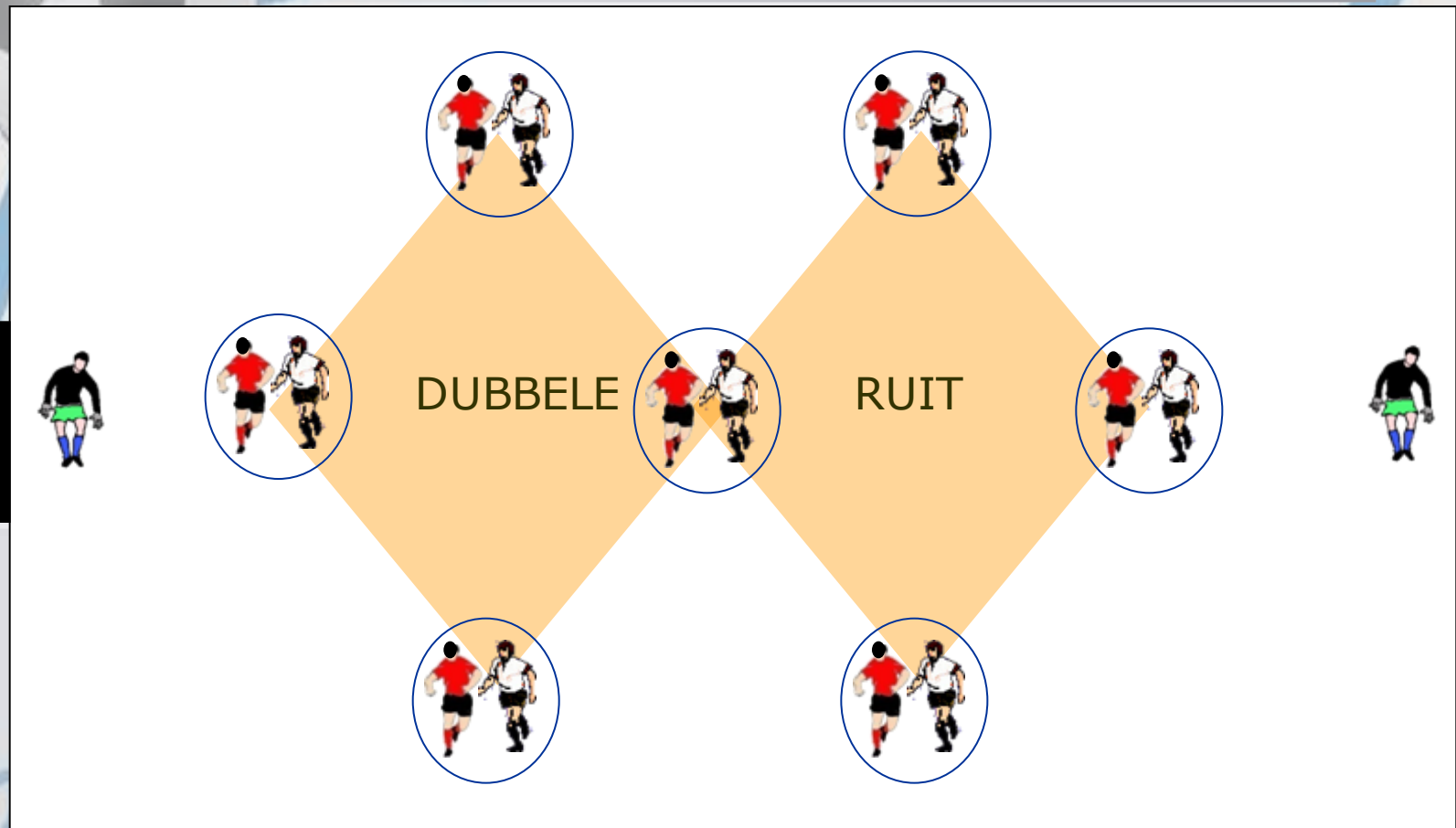
Het ontwikkelingsmodel

veldbezetting bij 5 tegen 5 : enkele ruit (35m op 25m)



Het ontwikkelingsmodel

veldbezetting bij 8 tegen 8 : dubbele ruit (60m op 40m)



JG - Voetbalopleiding

- U13 : Prov : Trainer : UEFA B
- U13 : Gew : Trainer : Getuigschrift B
- U15 : Prov : Trainer : UEFA B
- U15 : Gew : Trainer : Getuigschrift B
- U17 : Prov : Trainer : UEFA B
- U19 : Prov : Trainer : UEFA B (Postformatie)
- Sportief coördinator
- Administratief verantwoordelijke

geraardsbergen

Doelstellingen :

Van 11 tot 14 jaar :

Speelwijzetraining

= het aanleren van 11/11

= het omgaan met wedstrijdomstandigheden

Ontwikkeling is gericht naar posities en 2 linies.

De spelers leren opbouwen, aanvallen en verdedigen binnen de basisprincipes van 11/11

Functionele techniektraining :

Het aanleren van technische situaties binnen 11:11

geraardsbergen

Doelstellingen :

In de opleiding trainen we de volgende technische wedstrijdsituaties :

OPBOUWEN

het wisselen van speelkant

het 1:1 met de tegenstander in de rug

AANVALLEN via de flank

het 1:1 schuin frontaal

het 1:1 tegenstander naast je (terugdraaien)

AANVALLEN via het centrum

DUEL 1:1 met de tegenstander in de rug

DUEL 1:1 met de tegenstander naast je (dieptebal richting doel)

DUEL 1:1 frontaal voor doel

VERDEDIGER

DUEL 1:1 met de tegenstander naast je

DUEL 1:1 frontaal

DUEL 1:1 met de tegenstander voor je

Doelstellingen :

Van 15 tot 19 jaar :

Speelwijzetraining

= het perfectioneren van 11/11

= het neerzetten van een wedstrijdresultaat zonder de filosofie te verloochenen

Ontwikkeling is gericht naar posities van 2 linies en 3 linies.

De spelers in deze groep hebben 11/11 onder de knie. De spelers dienen de specifieke eisen ten aanzien van hun positie verder uit te diepen. Daarbij leren ze omgaan met de speelwijze van de tegenstander.

geraardsbergen

Doelstellingen :

Functionele techniektraining

Het aanleren van de specifiek technische vaardigheden, gericht naar de positie van de speler

De eigenheid van de spelers is in deze leeftijdsgroep duidelijk. Ook de positie waarin de speler het best functioneert is duidelijk. Elke speler heeft sterke punten en werkpunten binnen zijn positie. Het zijn deze specifieke technische vaardigheden die we trainen. De spelers krijgen individuele training aangeboden, gericht naar de positie. Naast het trainen van de werkpunten, gaan we vooral met de sterke punten van de spelers aan de slag

Long term fysical training

Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden gericht naar de eigen positie

Het ontwikkelen van specifiek fysical training

Het aanbieden van periodisering

Elke positie heeft zijn specifieke bewegingsvaardigheden. In de long term fysical training besteden we hier aandacht aan. Daarnaast krijgen de spelers de specifieke fysische prikkels (snelheid, wendbaarheid, kracht). In de bovenbouw werken we met een periodiseringsmodel (4 en 6 weken cyclus).

geraardsbergen

Doelstellingen :

- **Binnen de Voetbalopleiding speelt ELKE speler minimum 50% van de wedstrijden.**
- Jong Geraardsbergen wil tijdens de Voetbalopleiding een speler het gevoel geven dat hij trots moet zijn op het dragen van het shirt van JG.
- Een speler die binnen een efital te bepalend wordt, wordt gevraagd om door te schuiven naar een hogere leeftijdscategorie. Enerzijds om de speler individueel beter te maken, anderzijds geeft dit de kans om andere spelers de dragende rol laten over te nemen.
- Indien een speler het niveau van de opleiding van JG overstijgt wordt in samenspraak met de ouders de beste oplossing gezocht. De speler staat centraal, niet het team of de club.

geraardsbergen

Doelstellingen :

- De Voetbalopleiding zal jaarlijks enkele spelers afleveren aan de postformatie zodat deze kunnen doorstromen in de A-ploeg.

JONG

geraardsbergen

Formation = procesgericht leren

Uitgangspunten van een doelgericht opleidingsproces

- **Gerichtheid naar het einddoel**

- wat moet de jeugdspeler “kunnen” op het einde van de opleiding (17 jaar)?
- einddoelstellingen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak

- **Wedstrijdgerichtheid**

- de speler dient na zijn opleiding klaar te zijn om in de wedstrijd te presteren
- wet van de transfer: wedstrijdvormen als het kan, tussenvormen als het moet

- **Methodische opbouw**

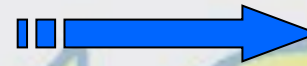
- geleidelijkheid en herhaling
- planning en evaluatie van de doelstellingen

- **Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau**

- typische leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak, afhankelijk van de groeiontwikkeling en de rijpheid
- doelstellingen per ontwikkelingsfase bepalen

Formation = procesgericht leren

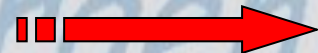
Basistechnieken
en basistactieken
= **BASICS**



Het functioneren
in ploegverband
= **TEAMTACTICS**



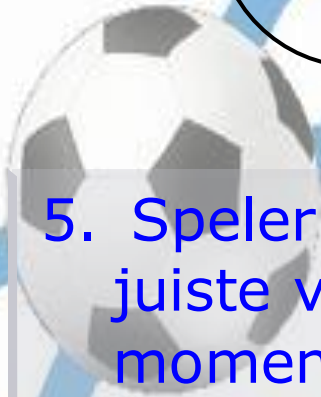
VERVOLMAKING = Integratie in
volwassenvoetbal (vanaf 17 jaar)




B+ : Vrijlopen / Steunen

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel te betrekken
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet)


B+ : Passen

- 
5. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat
 6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet)
 7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass

B+ : Passen

- 
8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
 9. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass
 10. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
 11. Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler

B+ : Balcontrole




12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen

13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden

14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen


geraardsbergen

B+ : Balcontrole

- 
15. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)
 16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen
 17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)

geraardsbergen

B+ : Leiden en dribbelen

- 
18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelmogelijkheden)
 19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
 20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden
 21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
 22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten

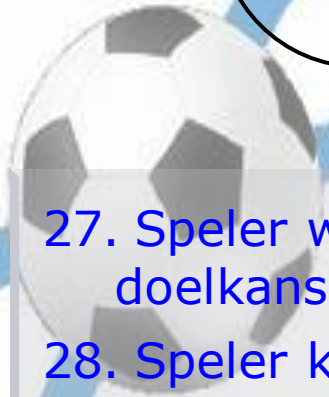
B+ : Leiden en dribbelen



23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is)
24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen
25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen
26. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken

geraardsbergen

B+ : Afwerken



27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelmans)
28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m)
29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelmans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn)
30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m)
31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer)

geraardsbergen

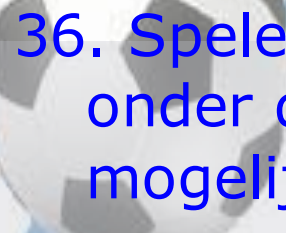
B- : Interceptie en afwerpen



32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen
33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk
34. Speler kan een pass of een doelpoging afwerpen naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats
35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afwerpen

geraardsbergen

B- 1:1 : Druk/Tackle/Remmen


- 
36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname)
 37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen
 38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht
 39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt
 40. Speler kan een juiste verdedigende lichaams-houding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
 41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel

B- 1:1 : Druk/Tackle/Remmen




42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen
43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan
44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen)
45. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten
46. Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkant duwen

B- : Speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

- 
47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden
 48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt
 49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is

geraardsbergen

B+ => B- na balverlies



50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten

51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt

B- => B+ na balre recuperatie

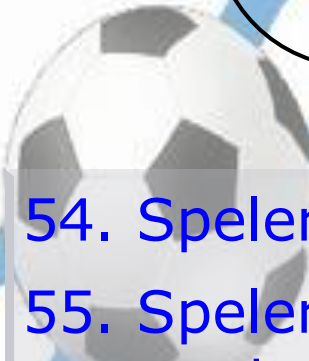


52. Speler kan zich onmiddellijk na balre recuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie

53. Speler kan onmiddellijk na de balre recuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass

geraardsbergen

Stilstaande fases

- 
54. Speler kan een strafschop nauwkeurig trappen
 55. Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen
 56. Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen
 57. Speler kan nauwkeurig inwerpen
 58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor
 59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen
 60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) voor
 61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen

TEAMTACTICS : Definitie



Het geheel van handelingen om als individu binnen een team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, gebruik makend van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

geraardsbergen

TEAMTACTICS : Indeling



| <i>Balbezit (B+)</i> | <i>Balverlies (B-)</i> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Opbouwzone beheersen<ul style="list-style-type: none">– aanspeelbaarheid– balcirculatie• Infiltratie → waarheidszone• Waarheidszone beheersen | <ul style="list-style-type: none">• Opbouwzone beheersen<ul style="list-style-type: none">– blokvorming– dieptespel beletten• Balrecuperatie• Waarheidszone beheersen |
| <i>Omschakeling B- → B+</i> | <i>Omschakeling B+ → B-</i> |
| <ul style="list-style-type: none">• Gevaarlijke tegenaanval opzetten | <ul style="list-style-type: none">• Gevaarlijke tegenaanval beletten |

B+ : Opbouwzone beheersen

Aanspeelbaarheid

1. Openen: BREED
2. Openen: DIEP
3. Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden
4. Ruimte creëren voor zichzelf
5. Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan

Balcirculatie

6. Geen « dom » balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
7. Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
8. Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
9. Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij
10. Een speler of lijn overslaan

B+ : Infiltratie naar de waarheidszone



11. Wanneer infiltreren: RUIMTE + OP HET JUISTE MOMENT

12. Infiltratie zonder bal: GIVE & GO

13. Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies

14. Infiltratie met bal: leiden of dribbel: CHALLENGE

geraardsbergen

B+ : Waarheidszone beheersen

15. Een doelpunt creëren via een individuele actie

16. Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler voor doel

17. Subtiele eindpass in de diepte

18. Efficiënte bezetting: 1^{ste} – 2^{de} paal en 11m

19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen!

20. Diepte induiken maar opgelet off-side

21. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelpunt

B+ : Gevaarlijke tegenaanval opzetten



22. De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok)

23. Balrecuperatie: 1^{ste} actie is diep

24. DIEP blijven spelen

25. In blok spelers: enkelen infiltreren (=SPRINT)

geraardsbergen

B- : Zone bal-doel beheersen

Blokvorming

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

Gevaarlijke dieptepass verhinderen

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


B- : Recuperatie van de bal



11. Het duel proberen winnen maar NOOIT verliezen
12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid
13. De bal recupereren door interceptie
14. Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie

geraardsbergen

B- : Waarheidszone beheersen

- 
15. Niet laten uitschakelen door een individuele actie
 16. Een voorzet beletten
 17. Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
 18. Efficiënte bezetting: 1ste – 2de paal en 11m
 19. Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler)
 20. Geen systematisch off-side door stap te zetten
 21. Doelpoging afblokken
- geraardsbergen*

B- : Gevaarlijke tegenaanval beletten



22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers+K

23. Drukzetten en dieptepass verhinderen

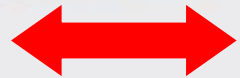
24. « T-vorm »: de tegenaanval afremmen

25. « niet-T-vorm » spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen

geraardsbergen

Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

Zone



Individuele mandekking !

Een spelconcept en geen spelsysteem !

Zoneprincipes bij balverlies (B- ) maar ook bij balbezit (B+ ) !

⇒ Zoneprincipes zijn spelprincipes die tijdens 11 tegen 11 toegepast worden en waaruit nadien teamtactics afgeleid worden.

⇒ Leerplan bevat teamtactics die in 5-5, 8-8 en 11-11 aangeleerd worden (zie volgend deel: leerplan)

Definitie Zonevoetbal



EN



**COLLECTIEF POSITIESPEL
MET ALS DOEL DE TEGENSTAND TE BEHEERSEN
IN **DE ZONE**, NAMELIJK DE ZONE
TUSSEN DE BAL EN HET DOEL EN DE VOLLEDIGE
WAARHEIDSZONE**

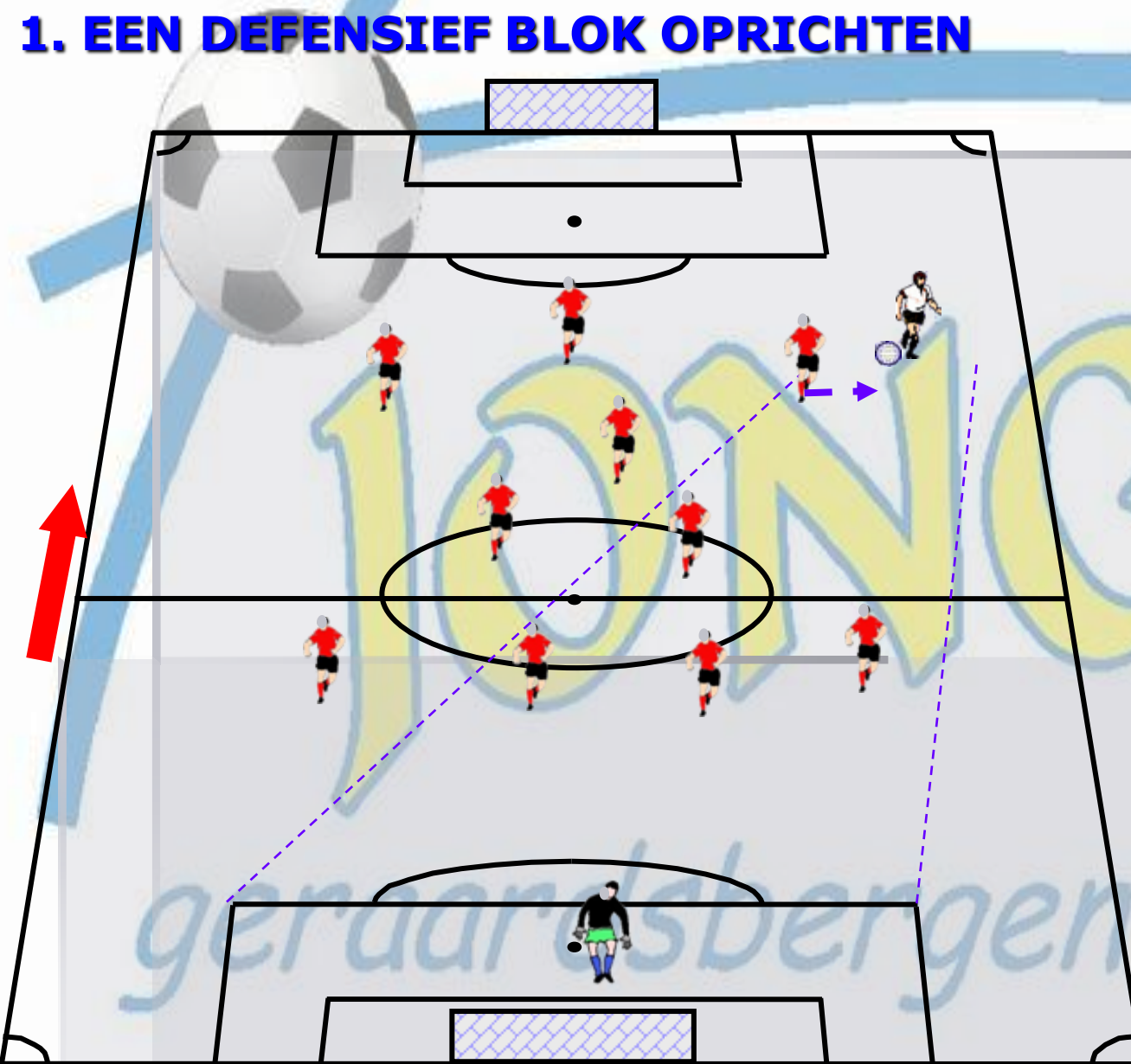
1 geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten

- ↳ **Evenwichtige verdeling en beperking van de fysieke inspanningen**
- ↳ **Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid**
- ↳ **Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd: bv. na balrecuperatie kan er "blind" gespeeld worden (omdat balbezitter min of meer weet waar medespeler staat)**

Zone : PRINCIPES BIJ



1. EEN DEFENSIEF BLOK OPRICHTEN

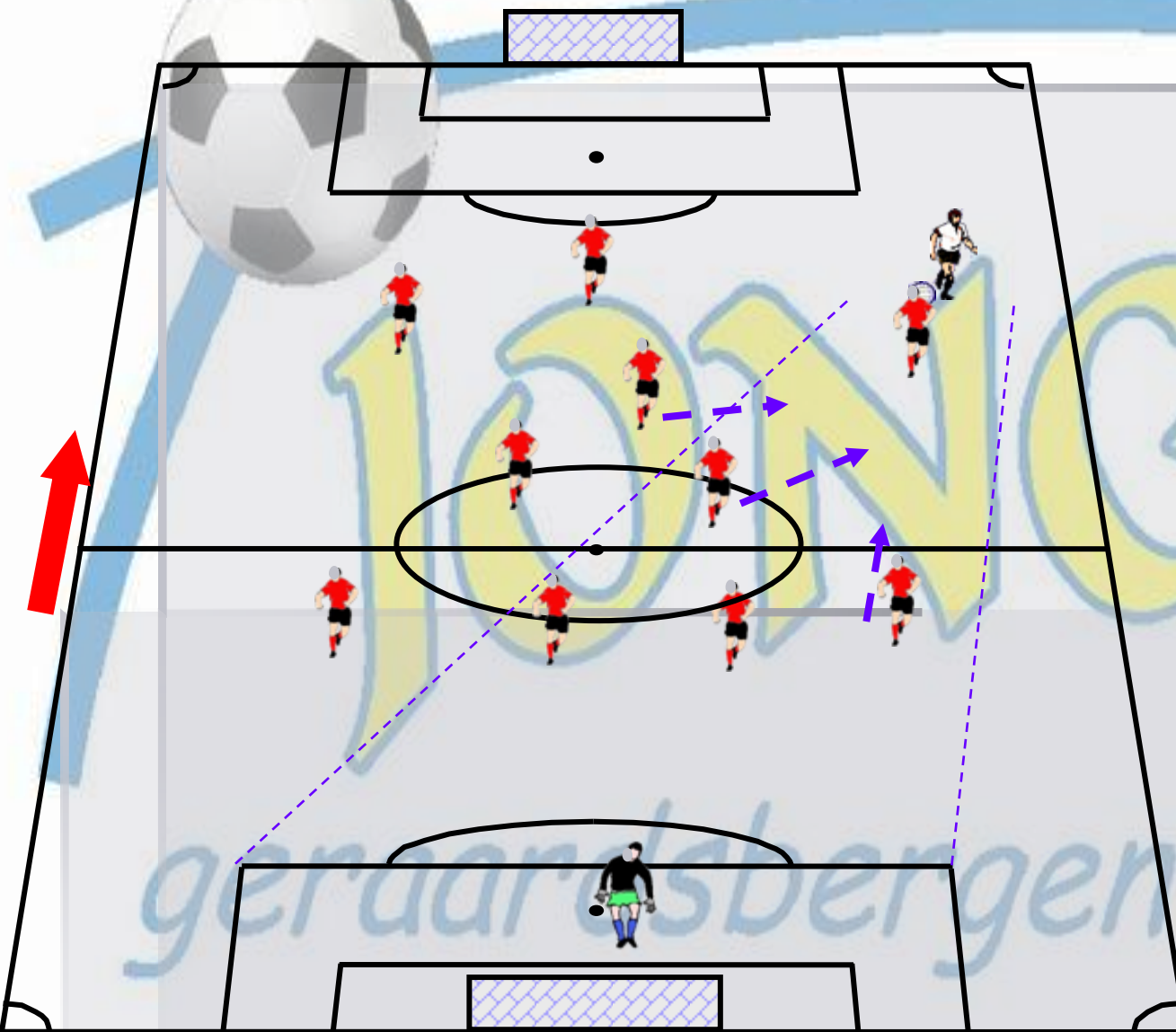


Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt

Zone : PRINCIPES BIJ



1. EEN DEFENSIEF BLOK OPRICHTEN



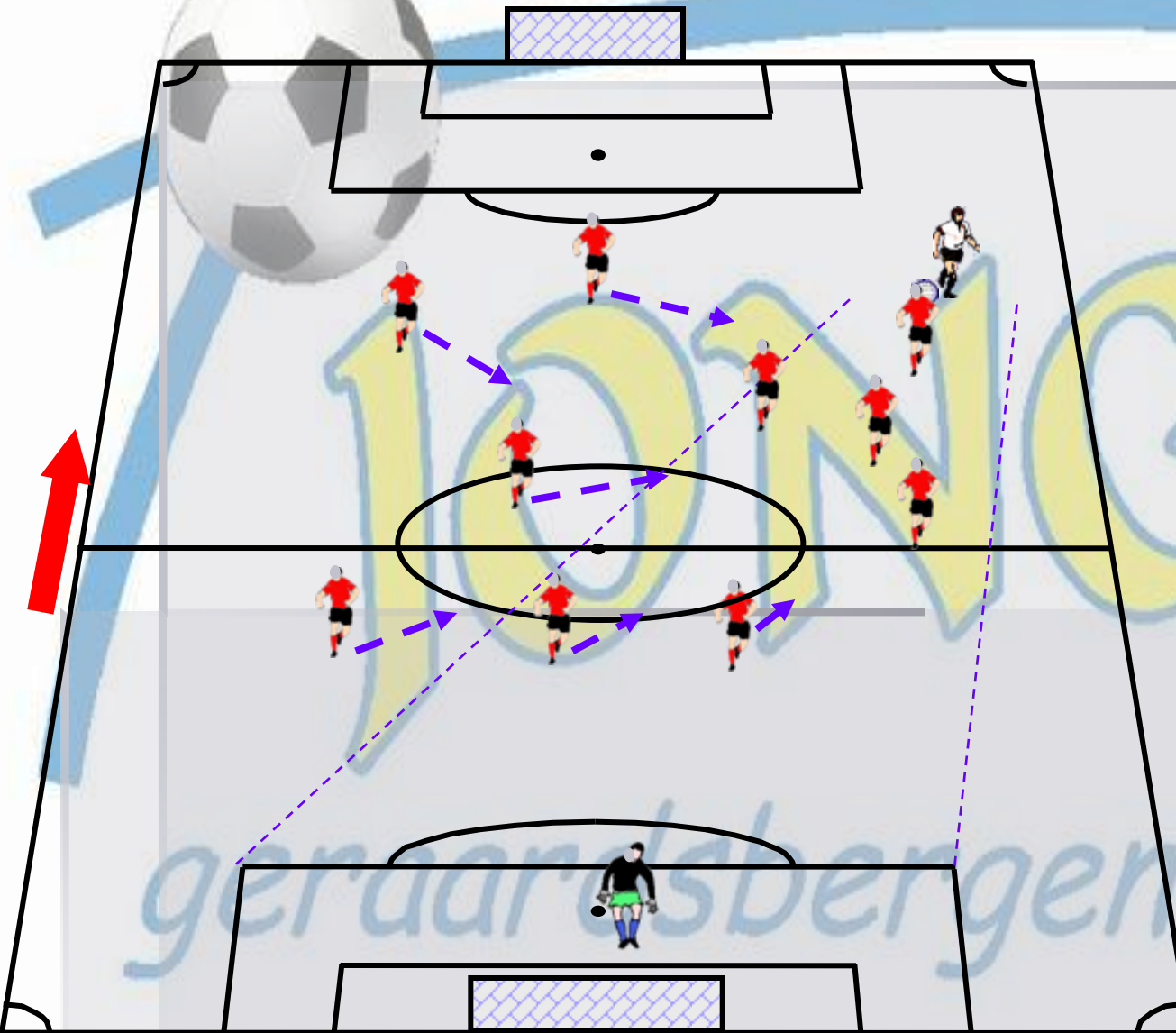
Individuele pressing
door de speler die zich
het dichtst bij de bal
bevindt

Dekking door de
dichtstbijzijnde
medespeler(s)

Zone : PRINCIPES BIJ



1. EEN DEFENSIEF BLOK OPRICHTEN



Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt

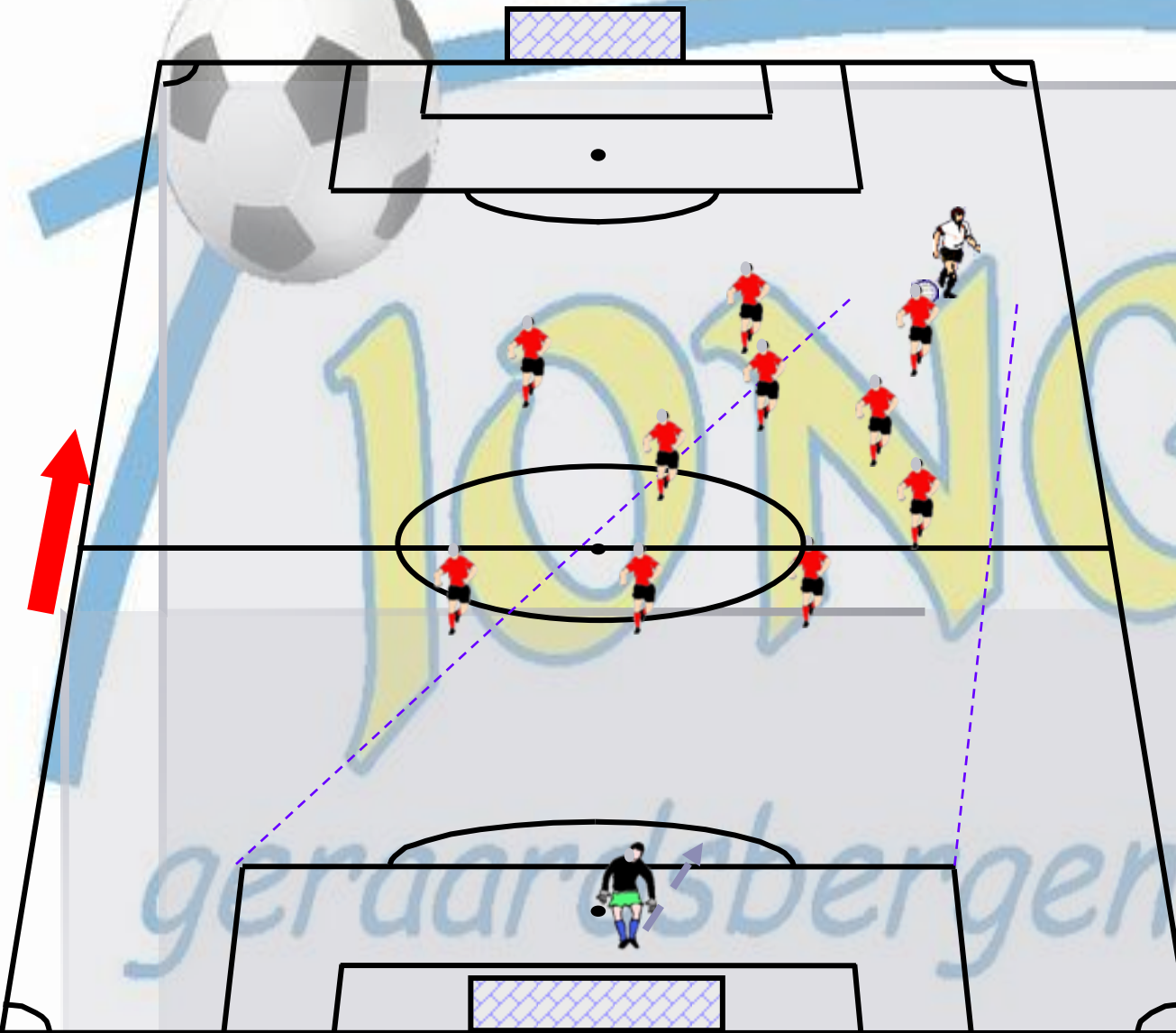
Dekking door de dichtstbijzijnde medespeler(s)

De andere spelers vormen een compact blok rond de zone bal-doel

Zone : PRINCIPES BIJ



1. EEN DEFENSIEF BLOK OPRICHTEN



Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt

Dekking door de dichtstbijzijnde medespeler(s)

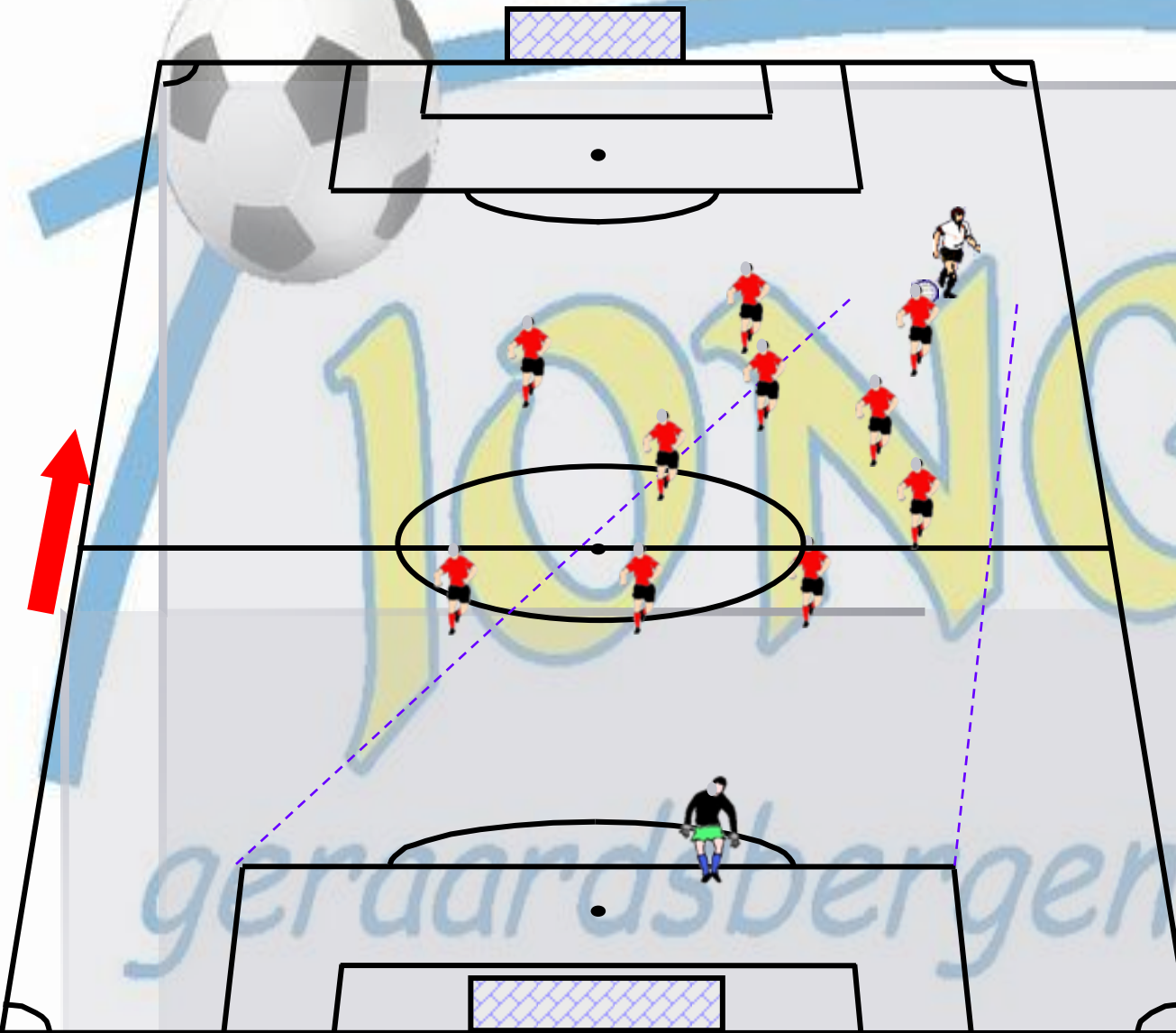
De andere spelers vormen een compact blok rond de zone bal-doel

De keeper geeft dekking aan het blok

Zone : PRINCIPES BIJ



1. EEN DEFENSIEF BLOK OPRICHTEN



Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt

Dekking door de dichtstbijzijnde medespeler(s)

De andere spelers vormen een compact blok rond de zone bal-doel

De keeper geeft dekking aan het blok

Zone : PRINCIPES BIJ



1. EEN DEFENSIEF BLOK OPRICHTEN

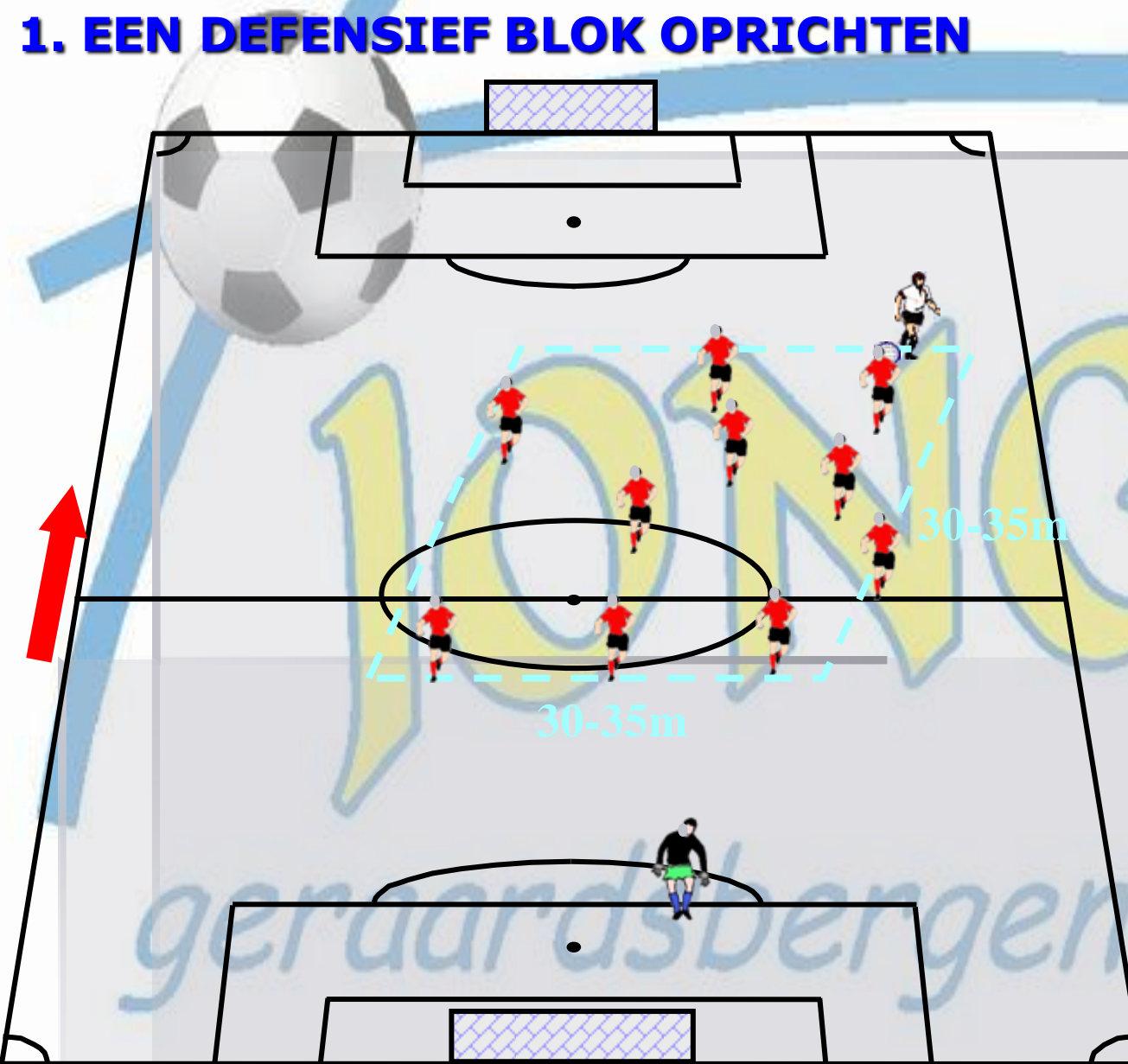
COMPACT BLOK

- 10-15 m afstand tussen de spelers

- spelers die kruisen

- **SYSTEMATISCH BEWUST** buitenspel

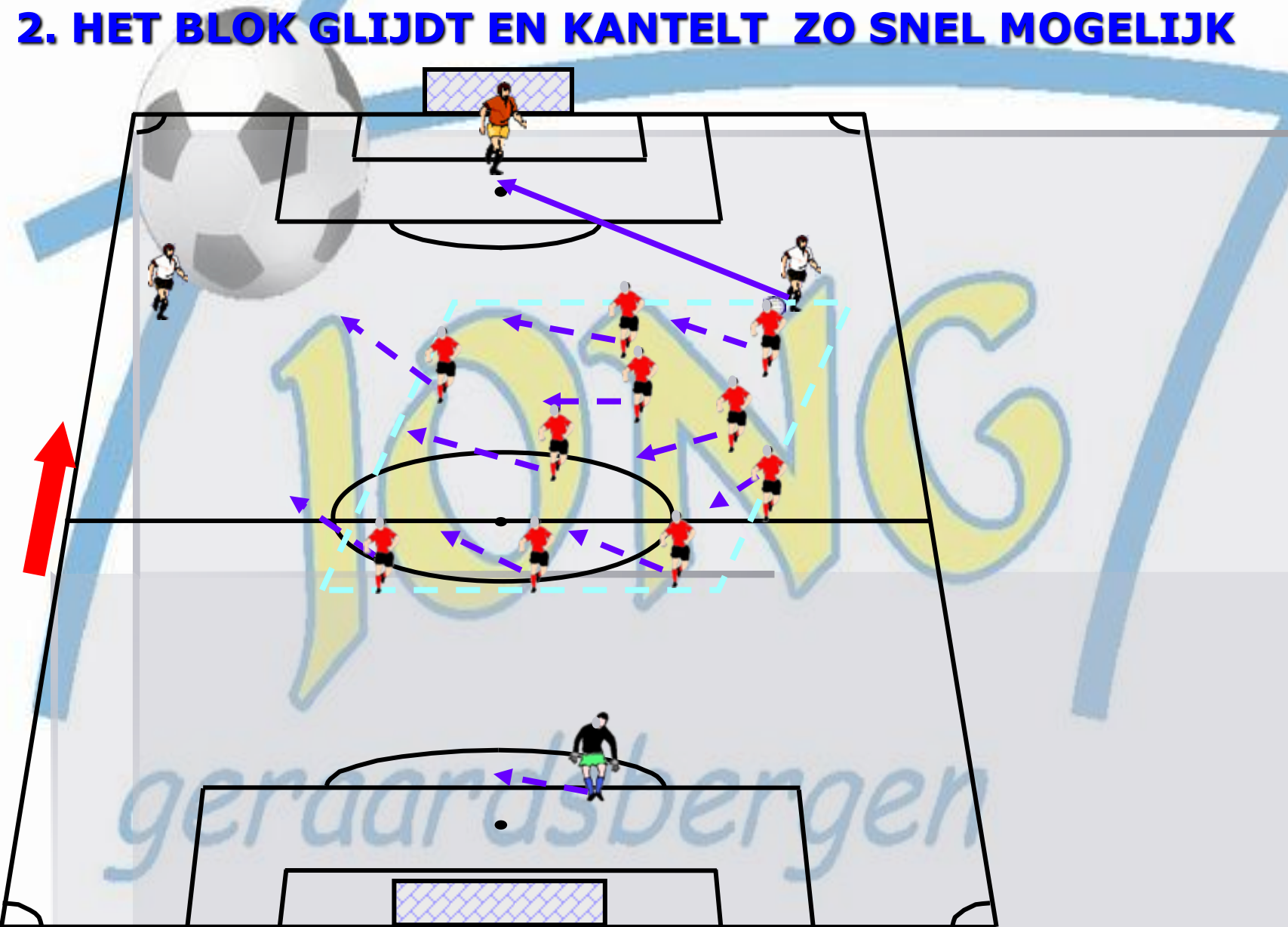
- dekking door de **DOELMAN**



Zone : PRINCIPES BIJ



2. HET BLOK GLIJDT EN KANTELT ZO SNEL MOGELIJK



Zone : PRINCIPES BIJ



2. HET BLOK GLIJDT EN KANTELT ZO SNEL MOGELIJK



Zone : PRINCIPES BIJ



2. HET BLOK GLIJDT EN KANTELT ZO SNEL MOGELIJK

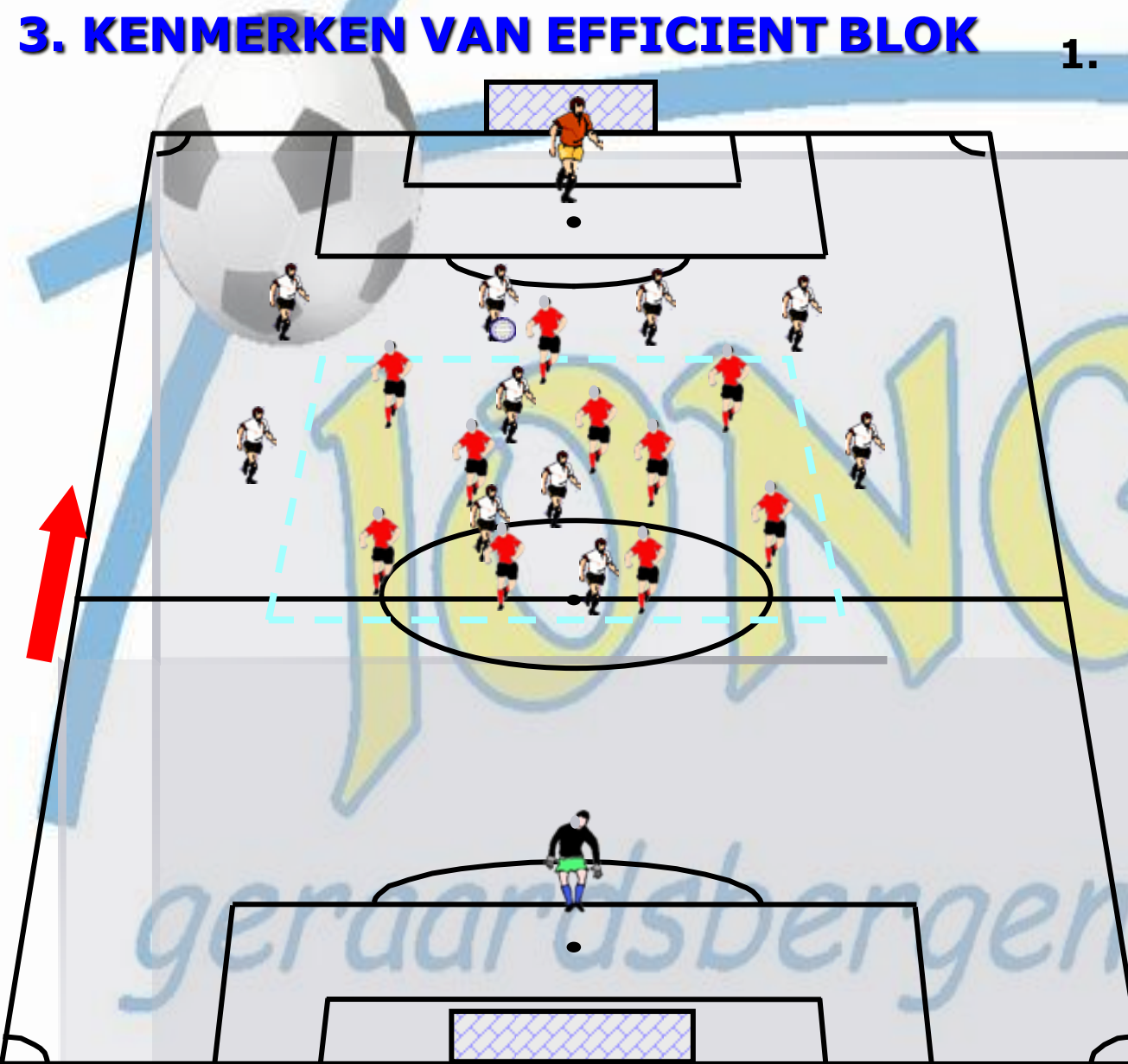


Zone : PRINCIPES BIJ



3. KENMERKEN VAN EFFICIENT BLOK

1. AANPASSEN AAN DE BESTAANDE WEERSTAND
-High pressure



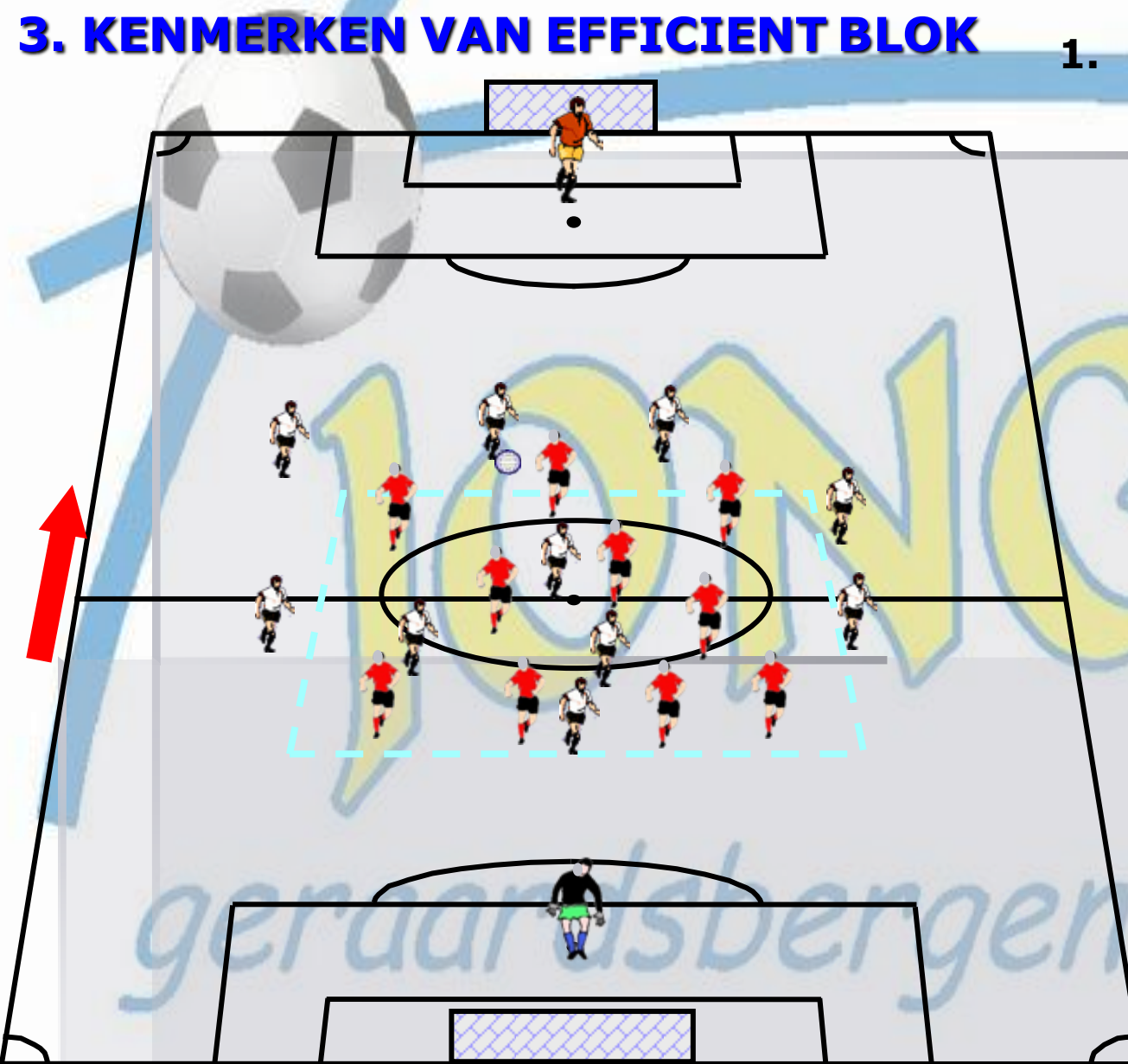
Zone : PRINCIPES BIJ



3. KENMERKEN VAN EFFICIENT BLOK

1. AANPASSEN AAN DE BESTAANDE WEERSTAND

- High pressure
- Medium pressure

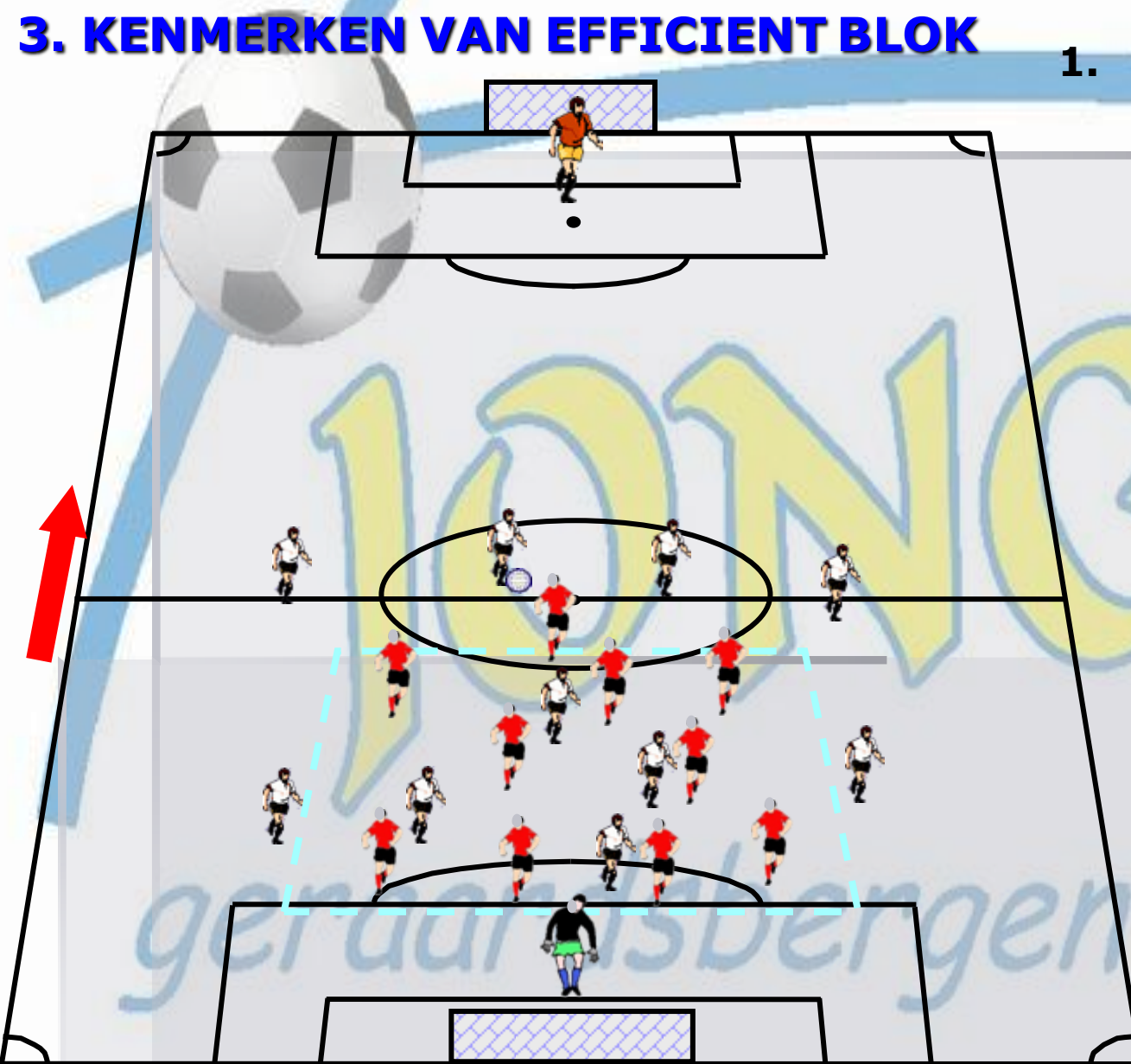


Zone : PRINCIPES BIJ



3. KENMERKEN VAN EFFICIENT BLOK

1. AANPASSEN AAN DE BESTAANDE WEERSTAND
 - High pressure
 - Medium pressure
 - Low pressure



Zone : PRINCIPES BIJ



3. KENMERKEN VAN EFFICIENT BLOK



1. AANPASSEN AAN DE
BESTAANDE
WEERSTAND

- High pressure
- Medium pressure
- Low pressure

2. BEHEERSEN VAN DE
GEVARENZONE VOOR
DOEL

- Voldoende spelers
in het centrum
- Hoe dichters bij doel,
hoe strikter de
dekking

3. AFSLUITEN VAN DE
DIREKTE
SPEELHOEKEN, nl

- ~~vertikale passing~~
- ~~diagonale passing~~
- ~~voorzet trappen~~

Zone : PRINCIPES BIJ



4. COLLECTIEVE PRESSING

WANNEER ?

- Bal tussen het blok en de zijlijn



Zone : PRINCIPES BIJ



4. COLLECTIEVE PRESSING

WANNEER ?

- Bal tussen het blok en de zijlijn
- Bij overtal
- Bij moeilijke bal en zwakke tegenspeler



Zone : PRINCIPES BIJ



4. COLLECTIEVE PRESSING

WANNEER ?

- Bal tussen het blok en de zijlijn
- Bij overtal
- Bij moeilijke bal en zwakke tegenspeler

WAAR ?

- Hoogte middellijn



Zone : PRINCIPES BIJ



4. COLLECTIEVE PRESSING

WANNEER ?

- Bal tussen het blok en de zijlijn
- Bij overtal
- Bij moeilijke bal en zwakke tegenspeler

WAAR ?

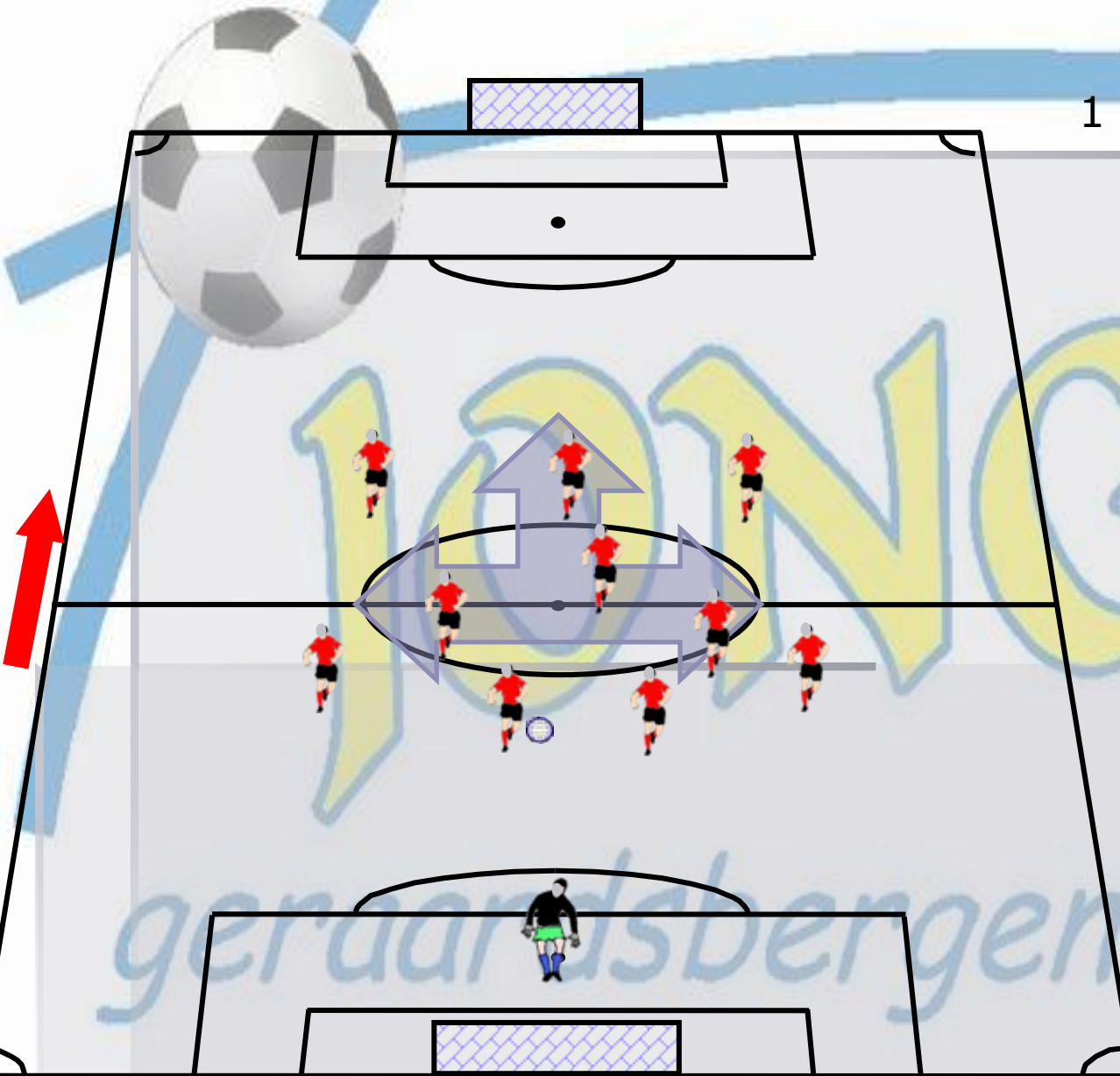
- Hoogte middellijn

HOE ?

- VM geeft startsignaal
- Collectieve pressing :
 - + sluiten van de speelhoeken
 - + geen speelruimte voor tegenpartij
 - + zich niet laten uitschakelen



Zone: PRINCIPES BIJ

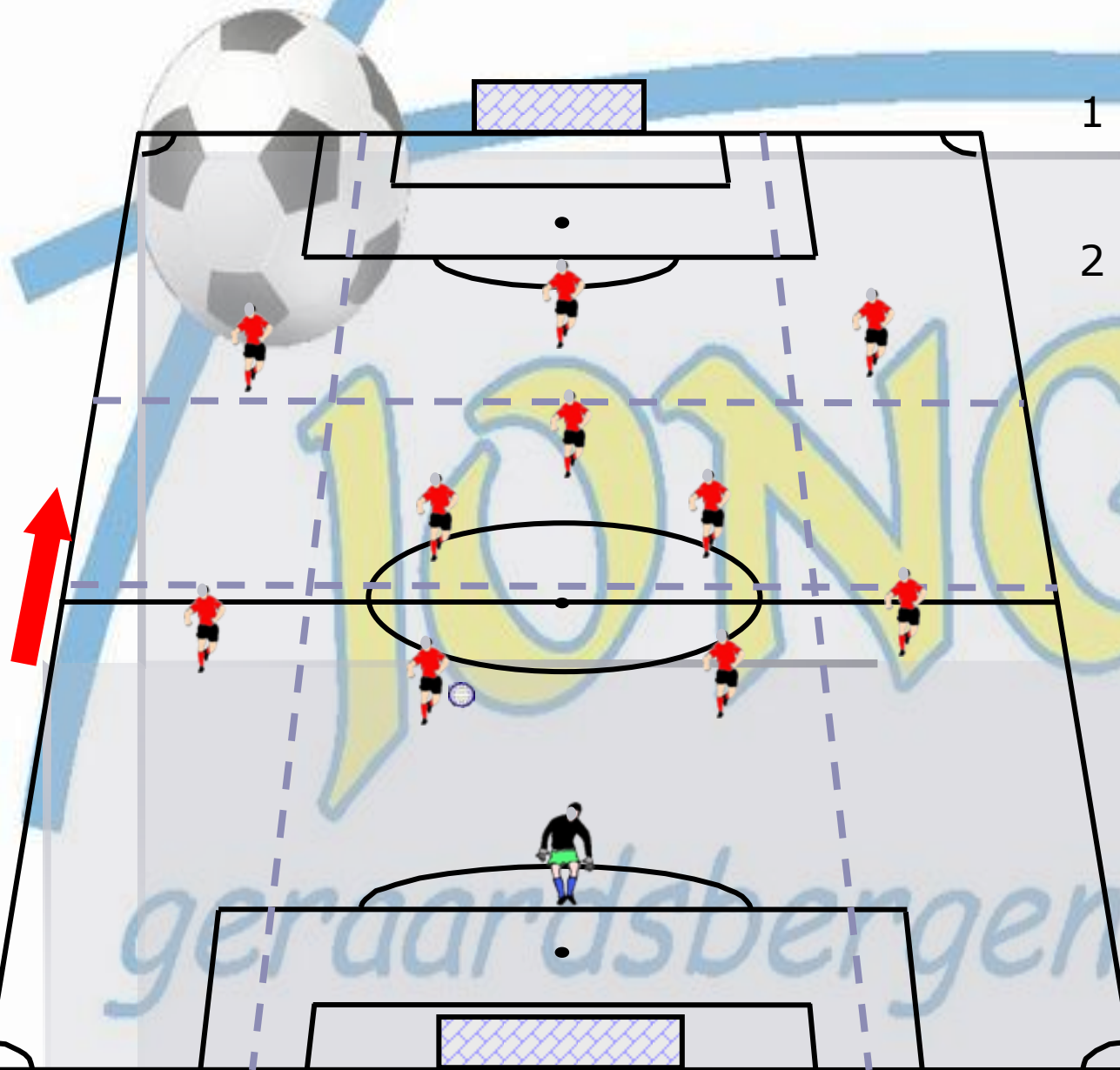


1 De eigen speelruimte vergroten

1000000

geraardsbergen

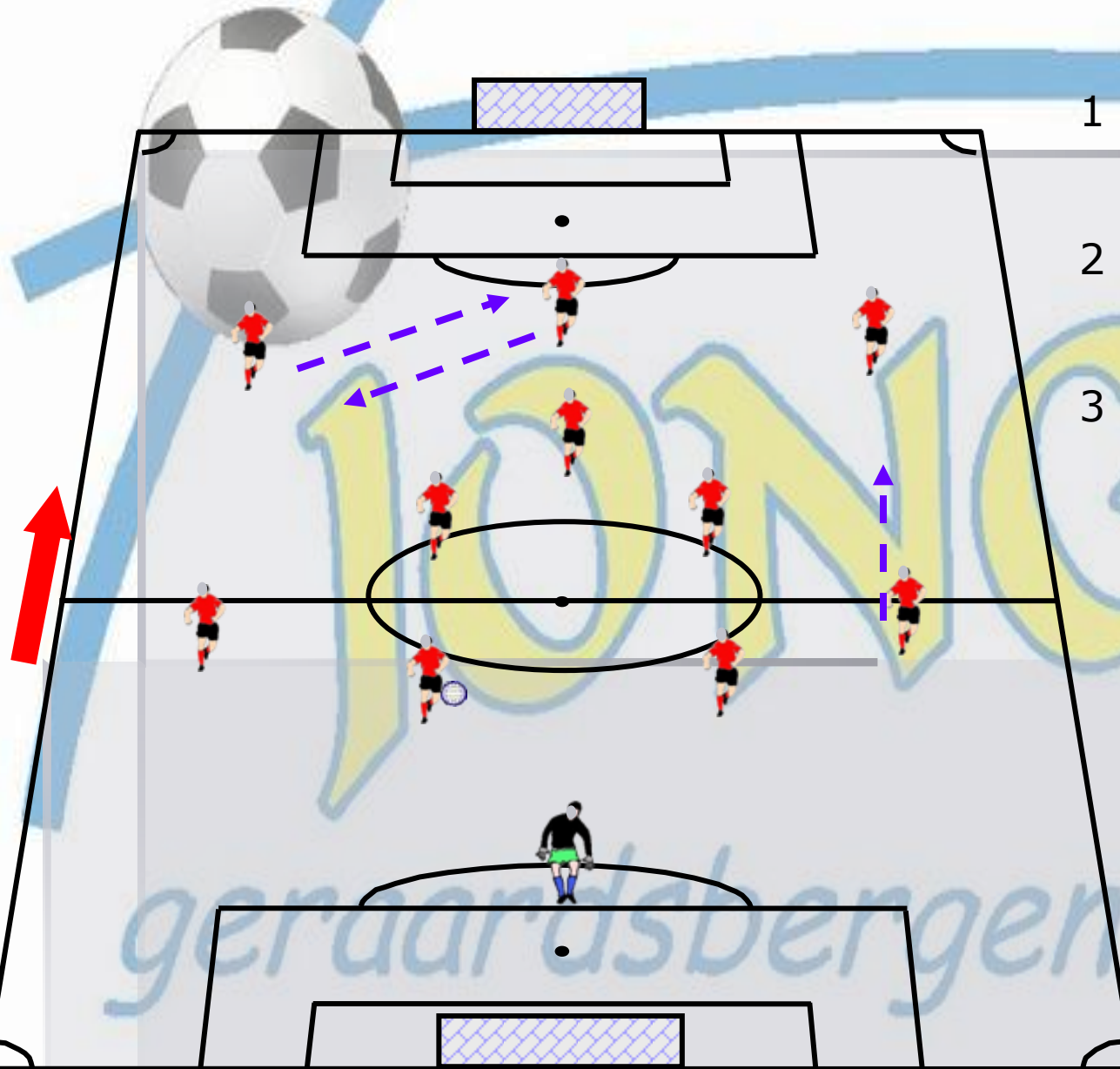
Zone: PRINCIPES BIJ



1 De eigen speelruimte vergroten

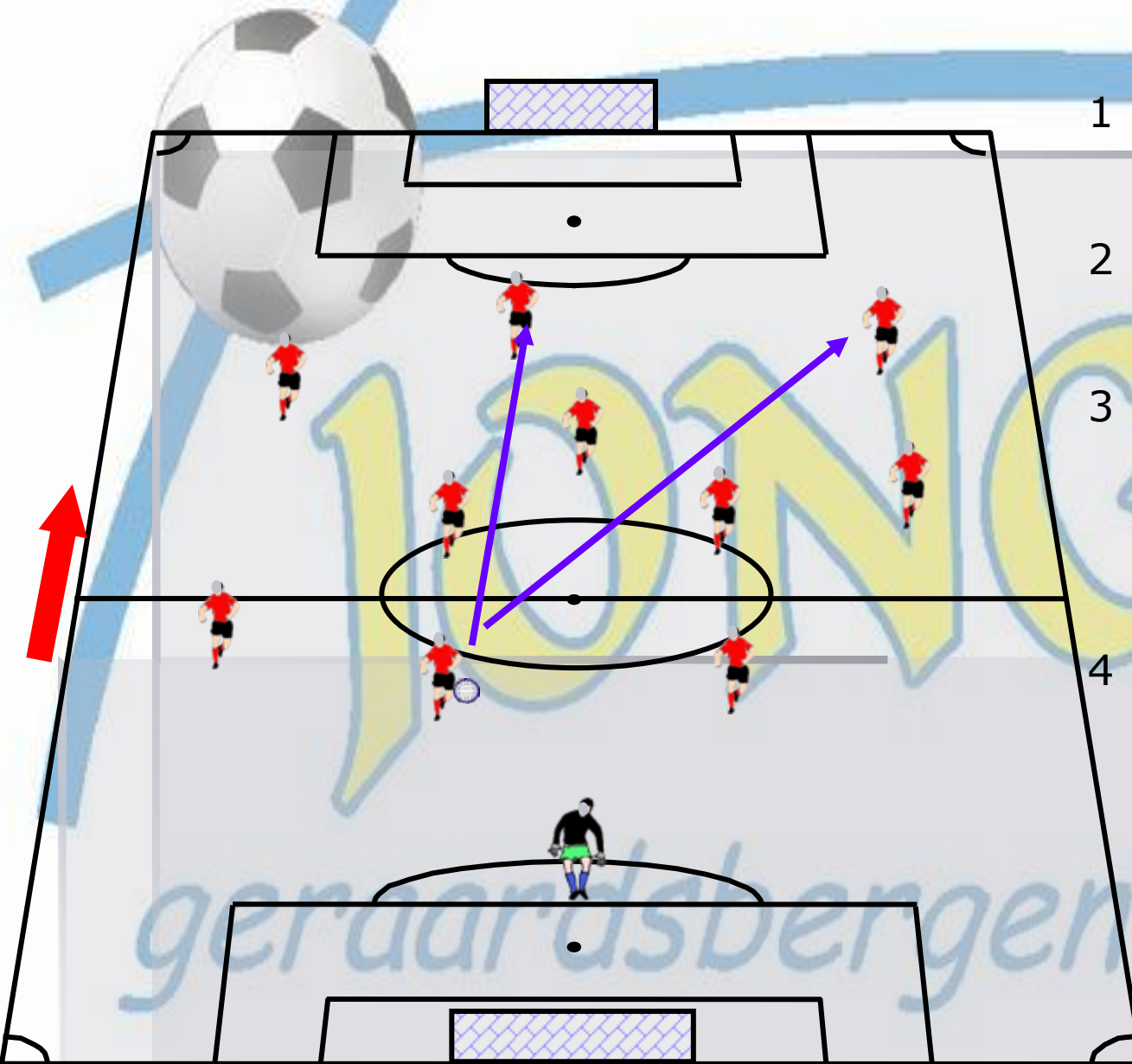
2 Rationele bezetting van zones: aanspeelbaarheid

Zone: PRINCIPES BIJ



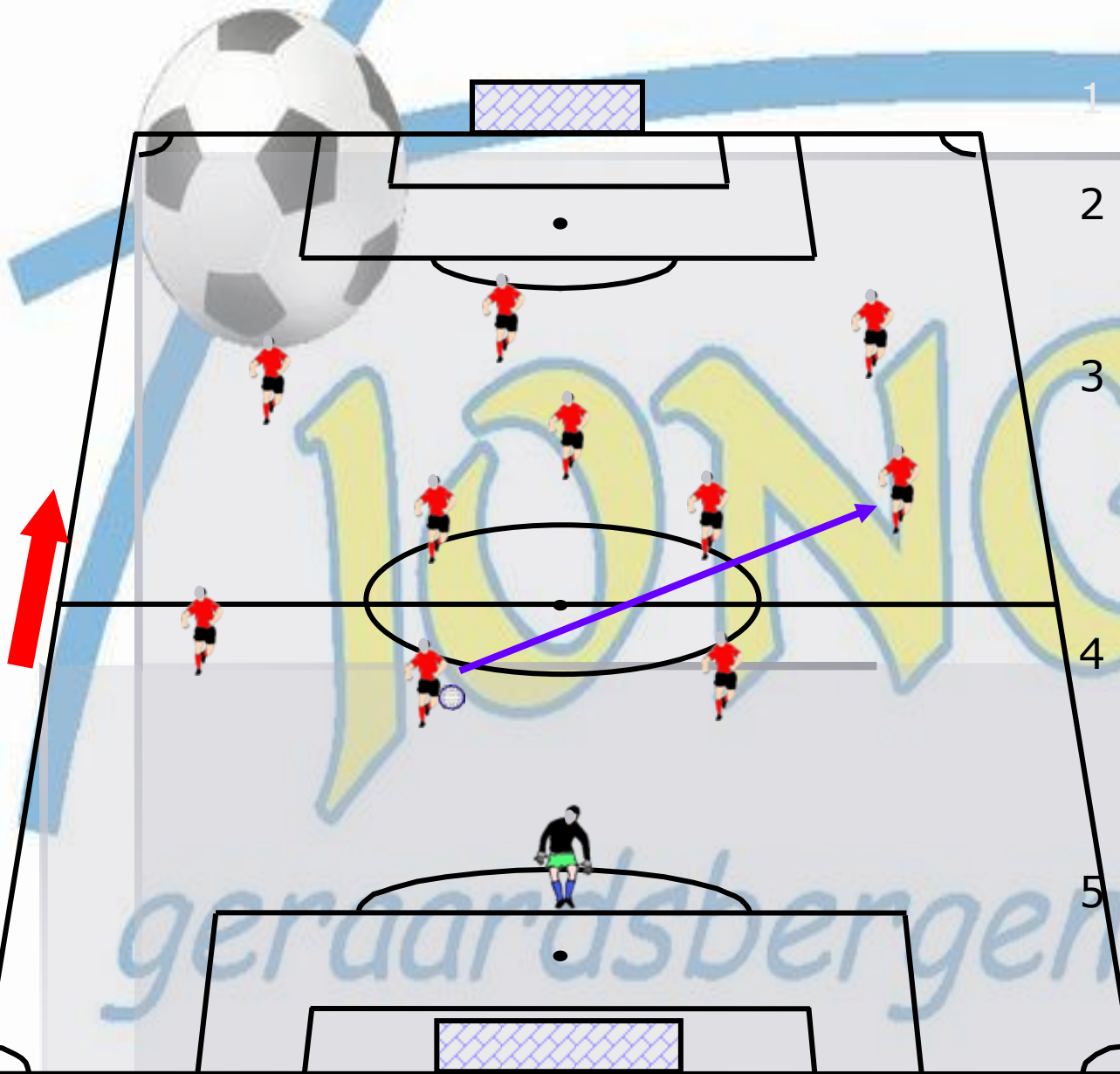
- 1 De eigen speelruimte vergroten
- 2 Rationele bezetting van zones:
aanspeelbaarheid
- 3 Bewegingen zonder bal :
 - vrijlopen
 - plaatswissels/switch
 - inschuiven (overtal)

Zone: PRINCIPES BIJ



- 1 De eigen speelruimte vergroten
- 2 Rationele bezetting van zones:
aanspeelbaarheid
- 3 Bewegingen zonder bal :
 - vrijlopen
 - plaatswissels/kruisbew.
 - inschuiven (overtal)
- 4 Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven

Zone: PRINCIPES BIJ

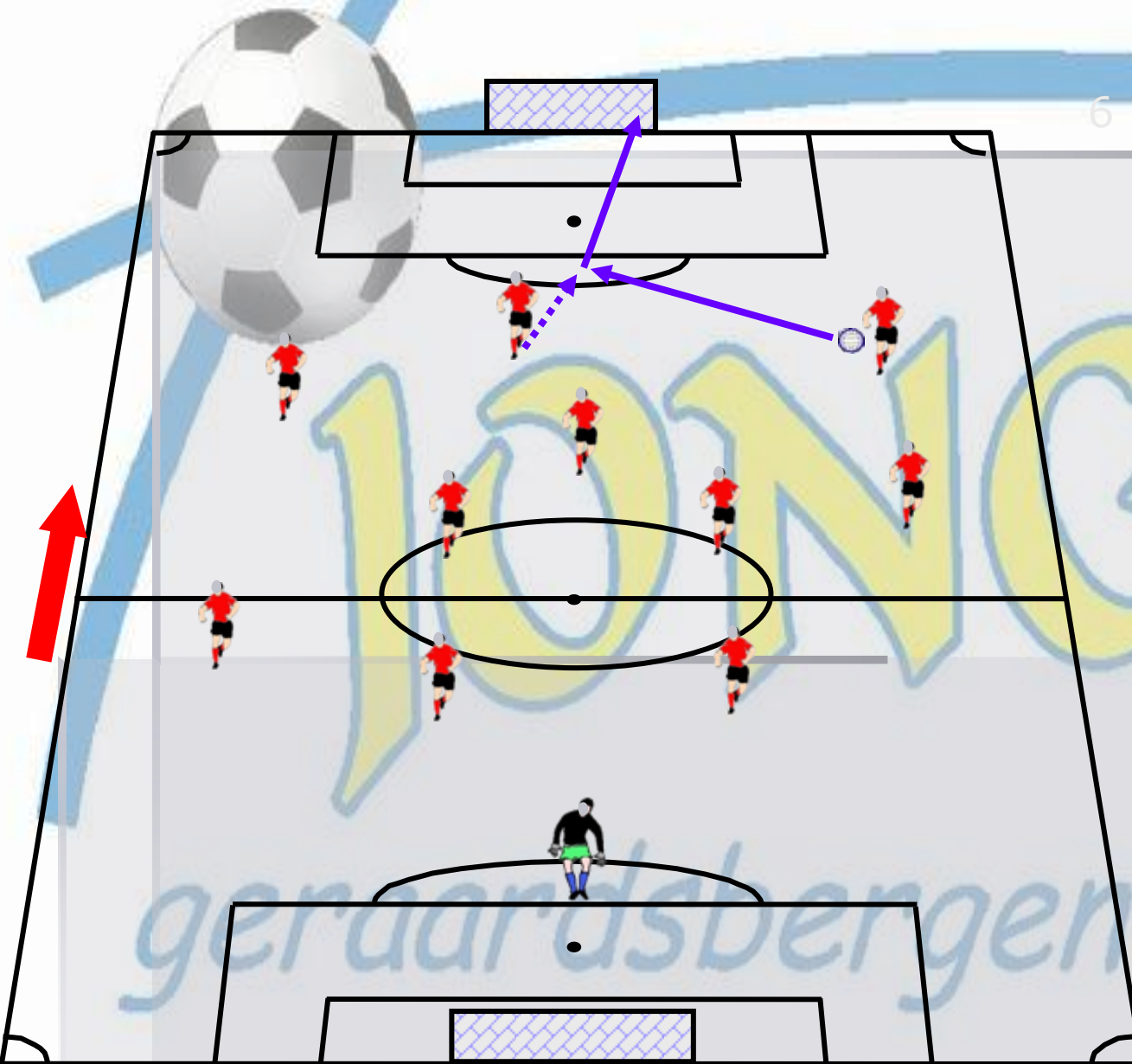


- 1 De eigen speelruimte vergroten
- 2 Rationele bezetting van zones: aanspeelbaarheid
- 3 Bewegingen zonder bal :
 - vrijlopen
 - plaatswissels/kruisbew.
 - inschuiven (overtal)
- 4 Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
- 5 De zwakke zone (in, naast of achter het blok) opzoeken d.m.v. snelle balcirculatie

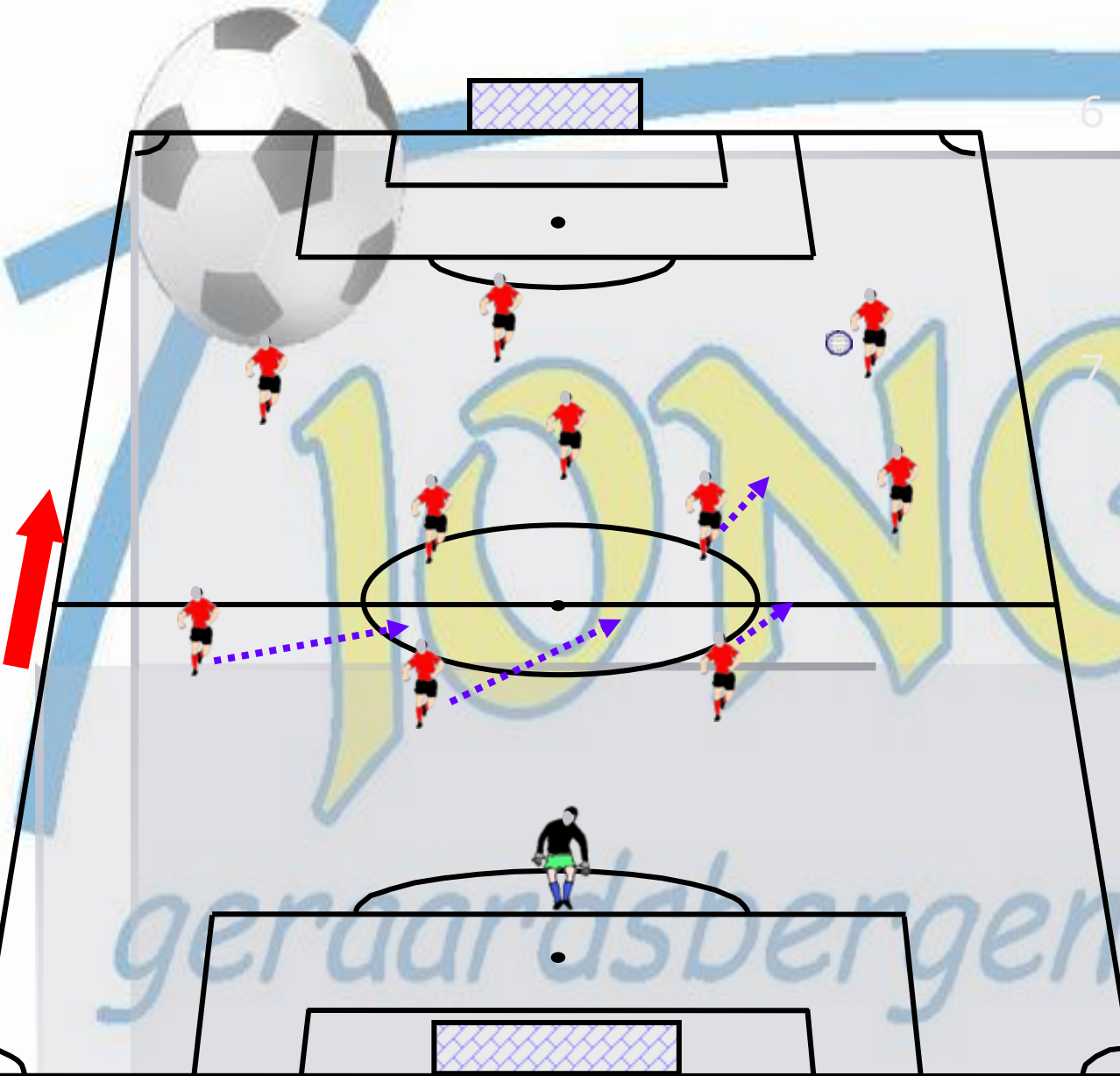
Zone: PRINCIPES BIJ



6 DOELPOGING bij
werkelijke doelkans
(shot, kop, enz)



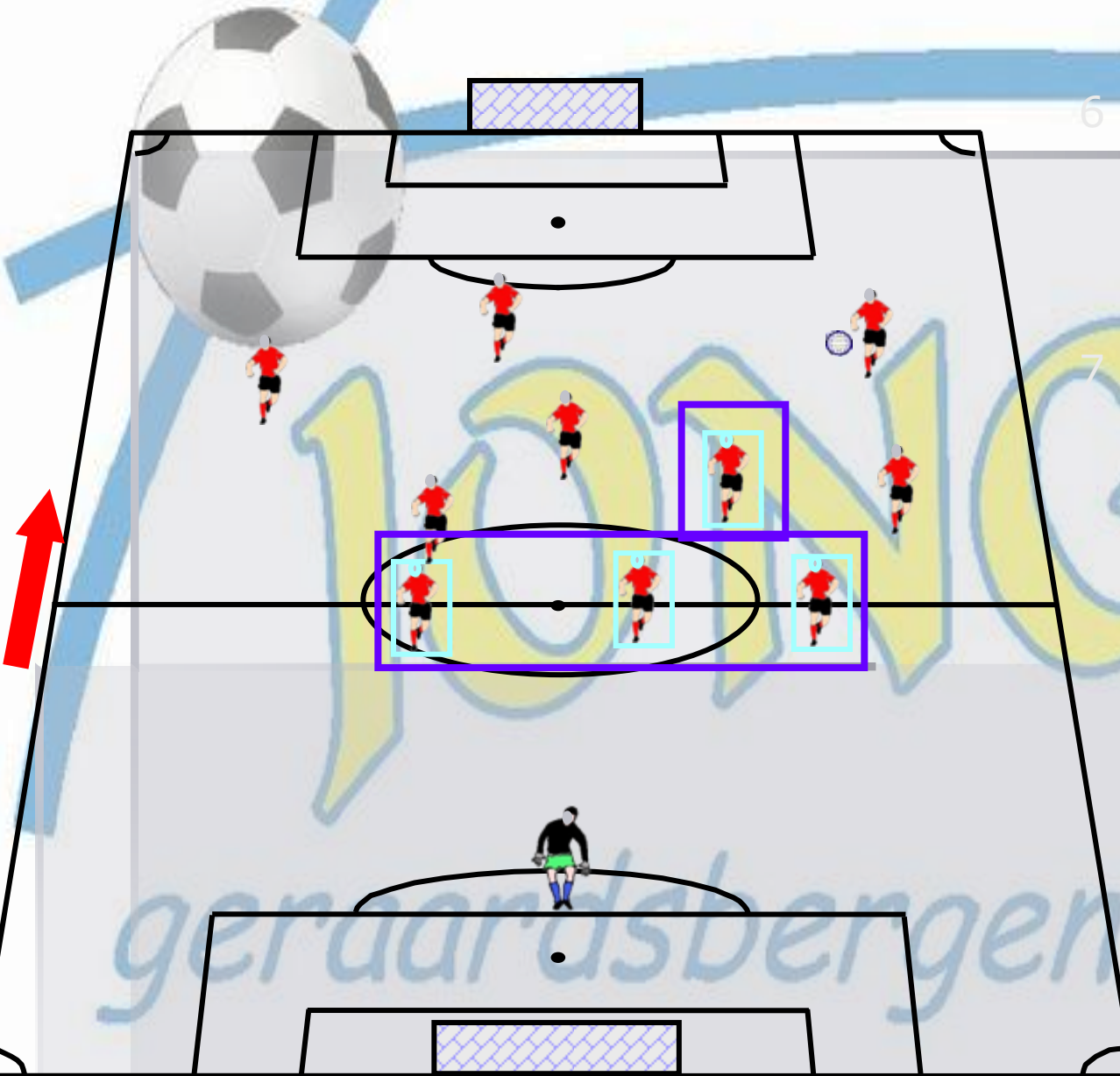
Zone: PRINCIPES BIJ



6 DOELPOGING bij werkelijke doelkans (shot, kop, enz)

7 Steeds het MOMENT van balverlies voorzien
3/4/5 **DTP**
Defensively
Thinking
Players

Zone: PRINCIPES BIJ



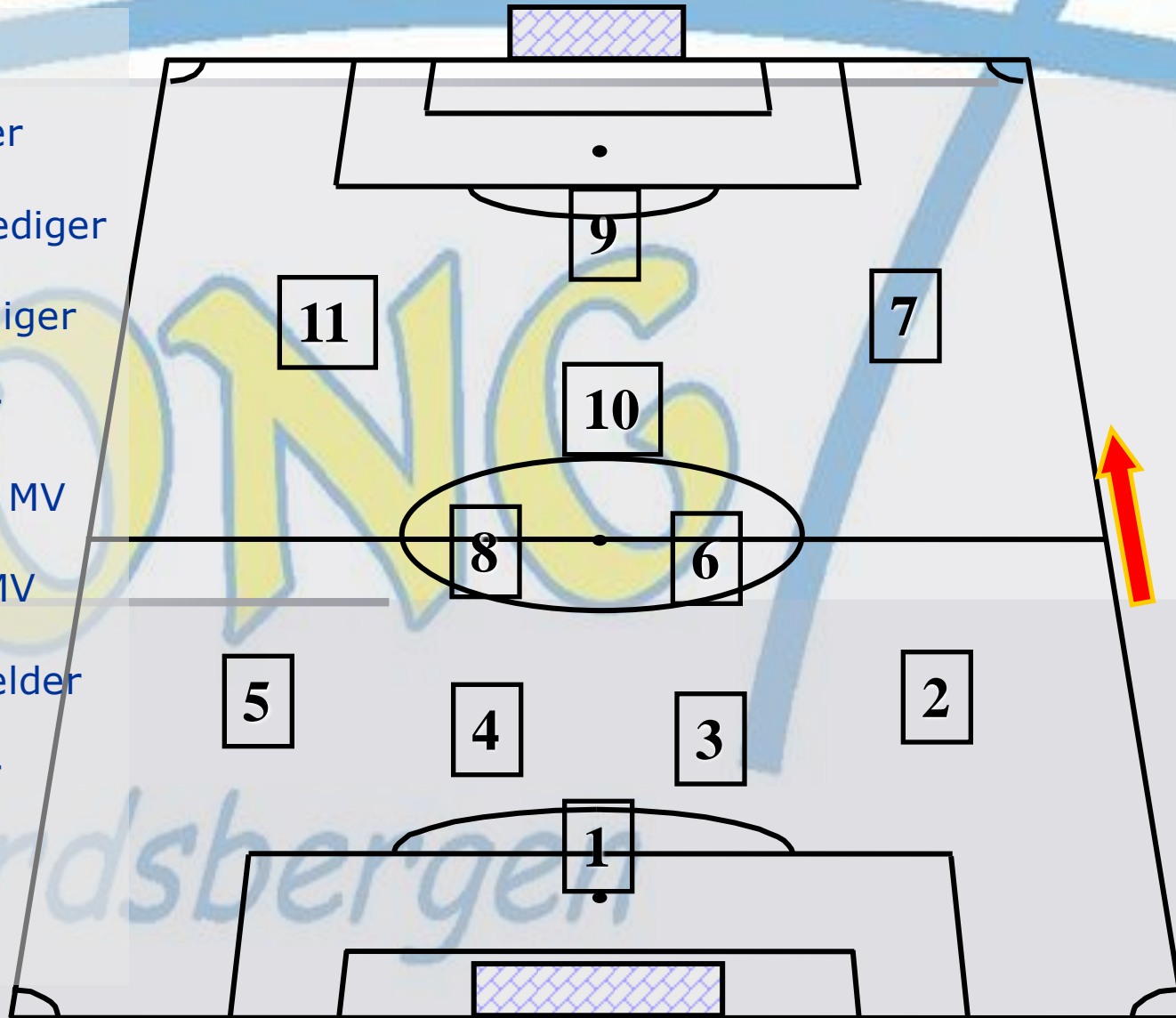
6 DOELPOGING bij werkelijke doelkans (shot, kop, enz)

7 Steeds het MOMENT van balverlies voorzien
3/4/5 **DTP**
Defensively
Thinking
Players
Een defensieve « T »
behouden

Bij de jeugd : 1-4-3-3 in zone

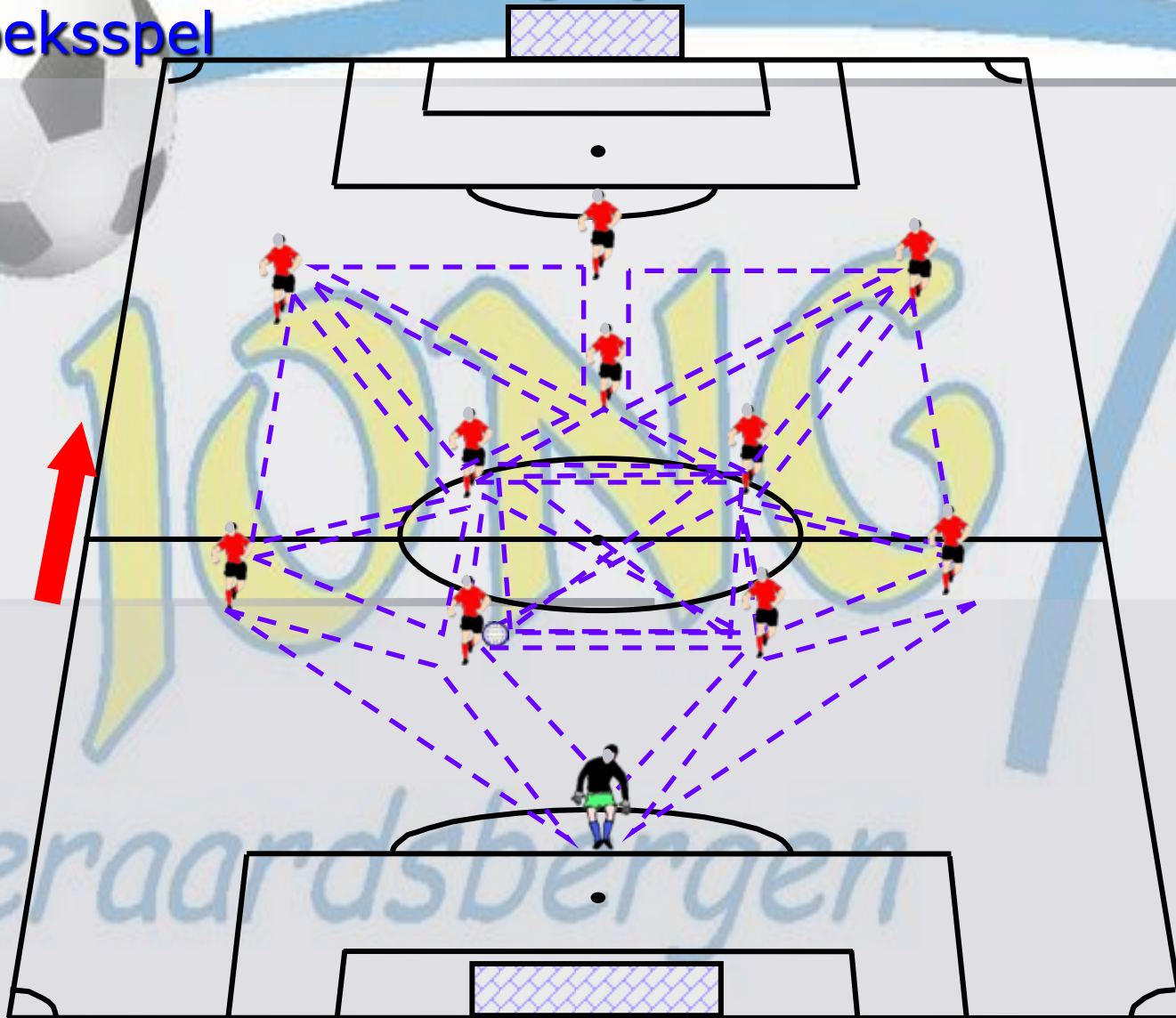
VASTE NUMMERS : identificatie met bepaalde functie !

1. Keeper
2. Rechter flankverdediger
3. Rechter centrale verdediger
4. Linker centrale verdediger
5. Linker flankverdediger
6. Rechter verdedigende MV
8. Linker verdedigende MV
10. Aanvallende middenvelder
7. Rechter flankaanvaller
9. Centrumspits
11. Linker flankaanvaller



Waarom 1-4-3-3 bij jeugd ?

➡ Een maximaal aantal mogelijkheden voor het driehoeksspel



ZONEFILOSOFIE : WAAROM ?



VERBETEREN VAN

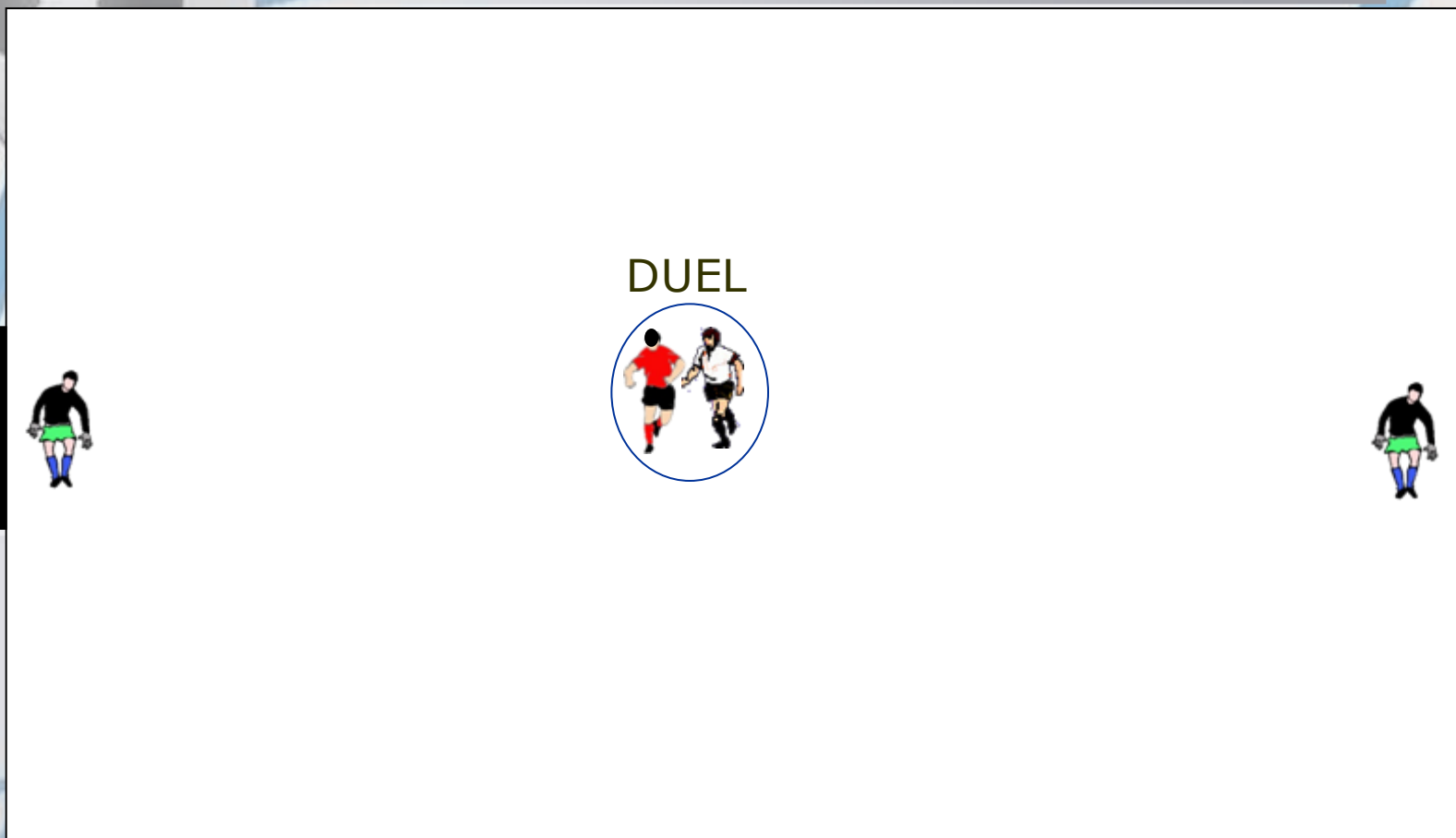
- ➔ **het lezen van de spelsituaties**
- ➔ **het "decision making" proces**
- ➔ **het durven initiatief te nemen**
- ➔ **het collectief spel (defensief en offensief)**
- ➔ **het communicatievermogen**
- ➔ **het concentratievermogen**

ZONE WITH YOUTH FOOTBALL PLAYERS

**=
Putting brains in the muscles !**

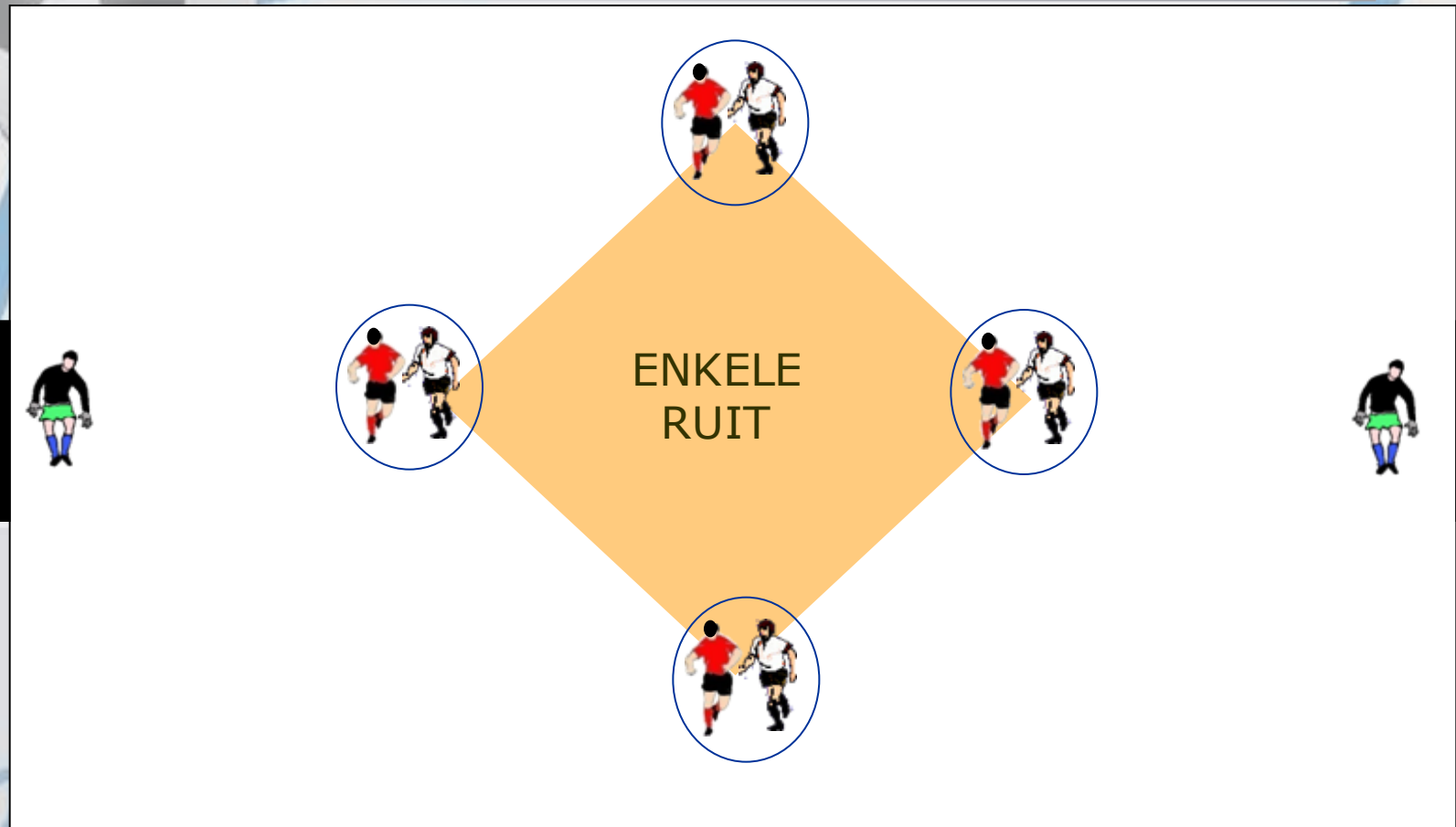
HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL

veldbezetting bij 2 tegen 2 : duel (20m op 12m)



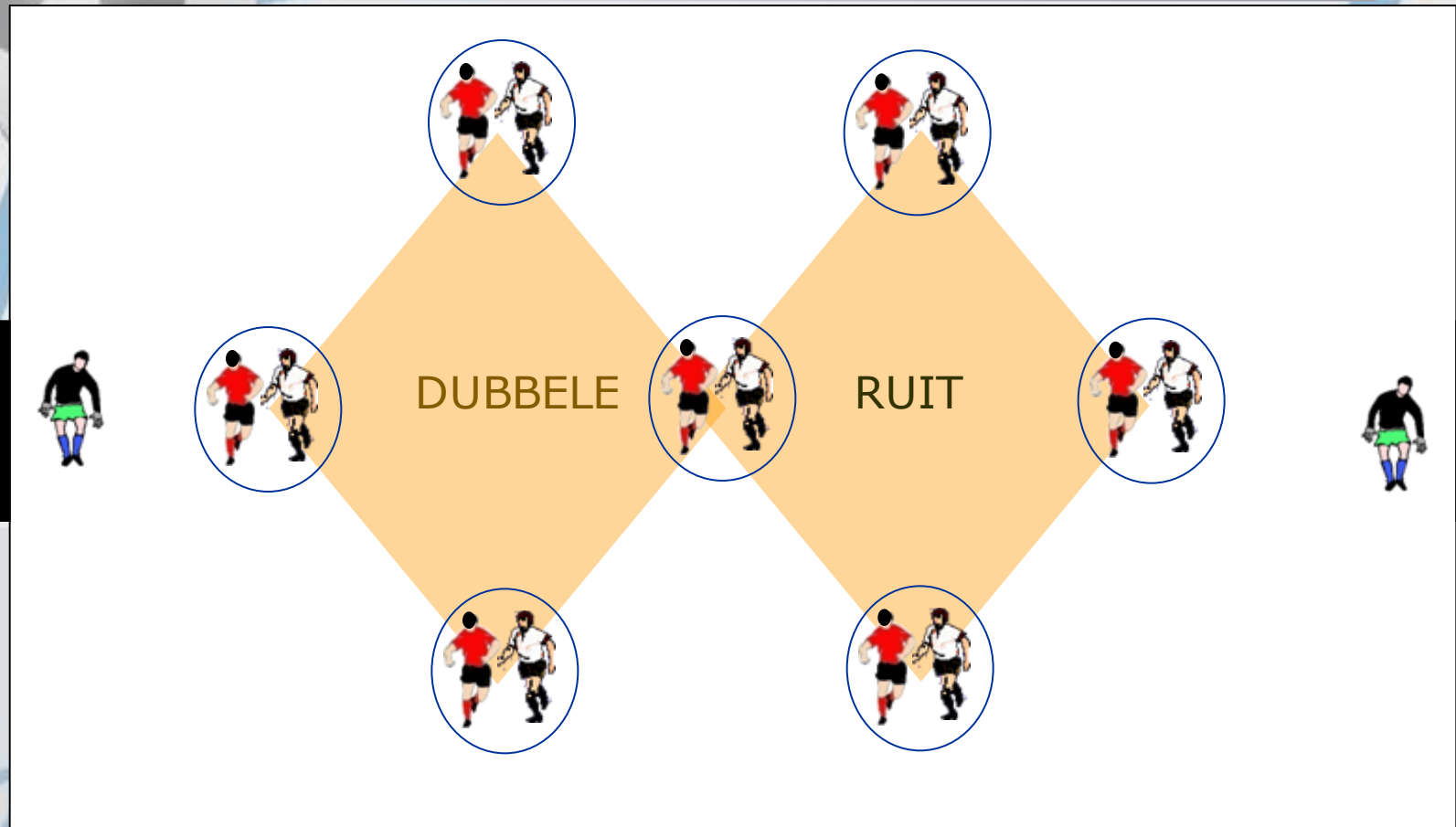
HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL

veldbezetting bij 5 tegen 5 : enkele ruit (35m op 25m)



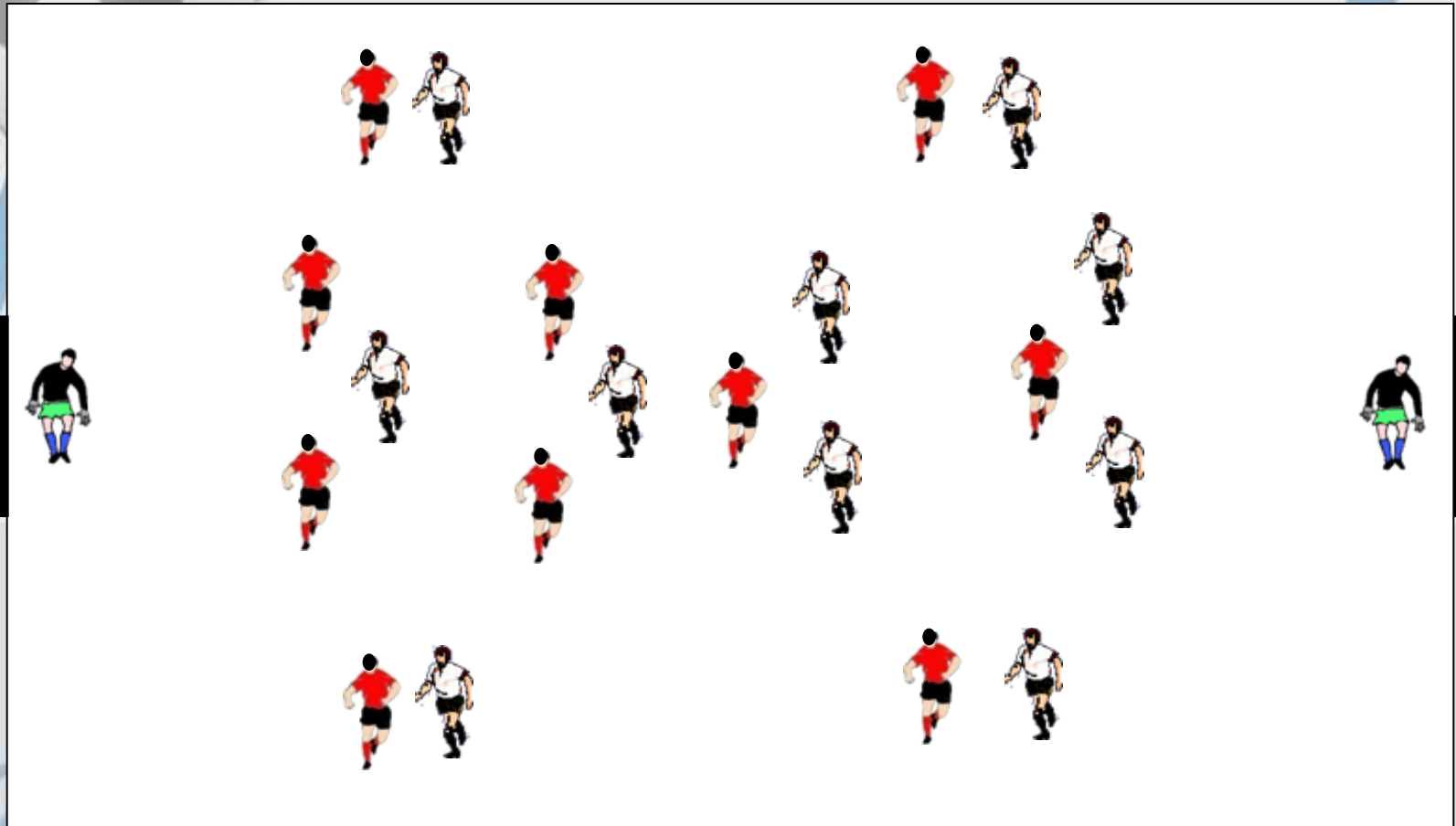
HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL

veldbezetting bij 8 tegen 8 : dubbele ruit (60m op 40m)



HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL

veldbezetting bij 11 tegen 11 : 1-4-3-3 (100m op 60m)



Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel



Algemeen overzicht

| FASE | BASICS | | TEAMTACTICS | |
|-----------------|--|----|-------------|----|
| | B+ | B- | B+ | B- |
| 2-2 5-7 jaar | <p>1^o fase Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p>2^o fase B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: de bal afnemen + het scoren beletten</p> | | | |

| FYSIEK | | MENTAAL |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • KRACHT : heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie) | <ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) | <ul style="list-style-type: none"> • Toont grote spontaneïteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vlug afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan de jeugdopleider • Kijkt op naar jeugdopleider • Bootst jeugdopleider na |

| FASE | BASICS | | TEAMTACTICS | |
|----------------------------|--|---|--|---|
| | B+ | B- | B+ | B- |
| 5-5 7-9 jaar | <ul style="list-style-type: none"> leiden en dribbelen korte passing controle op lage bal doelpoging tot 10m (dichtbij) doelpoging op lage voorzet vrij en ingedraaid staan vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken inworp | <ul style="list-style-type: none"> druk zetten, duel of remmend wijken opstelling tussen tegenspeler en doel korte dekking op korte pass interceptie of afweren van korte pass | 1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) 15. een doelkans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans | 5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. doelpoging afblokken |
| 8-8 9-11 jaar | <ul style="list-style-type: none"> halflange passing controle op halfhoge bal doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) doelpoging op halfhoge voorzet vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn steunen corner + indirecte vrije trap | <ul style="list-style-type: none"> speelhoeken afsluiten korte dekking op halflange pass interceptie of afweren halflange pass corner + indirecte vrije trap | 4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 6. geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt 10. een lijn overslaan bij passing diep (2de graad) 11. infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) 12. infiltratie zonder bal : give & go 13. infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies | 6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door dichtste medespeler 10. een meeschuivende doelman (hoge positie) 13. de bal recupereren door interceptie |

geraardsbergen

| FASE | FYSIEK | | MENTAAL |
|---|---|---|---|
| <p style="text-align: center;">5-5</p> <p style="text-align: center;">7-9 jaar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID: meest gunstige periode • UITHOUDING: de omvang van de training voldoet | <ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie | <ul style="list-style-type: none"> • Wordt leergierig • Concentratie neemt toe • Is bereid om deel uit te maken van een team |
| <p style="text-align: center;">8-8</p> <p style="text-align: center;">9-11 jaar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) | <ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie | <ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen |

geraardsbergen

| FASE | BASICS | | TEAMTACTICS | |
|--|---|---|--|--|
| | B+ | B- | B+ | B- |
| <p>I</p> <p>11-11 (1)</p> <p>11-15 jaar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap | <ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap | <p>3. driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)</p> <p>5. ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan</p> <p>7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen</p> <p>8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen</p> <p>17. subtiele eindpass in de diepte trappen</p> <p>20. diepte induiken maar opgelet <u>off-side</u></p> <p>23. balre recuperatie: 1ste actie is <u>diente-gericht</u></p> <p>24. diep blijven spelen</p> | <p>1. speelruimte verkleinen : sluiten (35m op 35m)</p> <p>2. evenredige onderlinge afstanden</p> <p>3. medium blok</p> <p>4. centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt <u>off-sidelijn</u></p> <p>8. geen kruisbeweging met naburige speler maken</p> <p>9. het schuiven en kantelen van het blok</p> <p>16. een voorzet beletten</p> <p>17. een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten</p> <p>23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen</p> |
| <p>11-11 (2)</p> <p>15-17 jaar</p> | <p>Vervolmaking via individuele training</p> | | <p>9. diagonale in & out passing naar zwakke zone</p> <p>16. een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel</p> <p>18. efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m</p> <p>19. strikte dekking</p> <p>ontvluchten: snel bewegen</p> <p>22. de verste spelers lopen zich vrij net vóór balre recuperatie (loshaken/uit blok)</p> <p>25. in blok spelers: enkelen infiltreren (= IN SPRINT)</p> | <p>14. collectieve <u>pressing</u> bij kans op balre recuperatie</p> <p>18. efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m</p> <p>19. kortere dekking in waarheidszone (<u>split-vision</u>)</p> <p>20. geen systematische <u>off-side</u> door stap te zetten</p> <p>22. een hoge compacte <u>T-vorm</u> (4sp's+K)</p> <p>24. <u>T-vorm</u>: tegenaanval afremmen</p> <p>25. niet <u>T-vorm</u>: zo snel mogelijk in het blok terug</p> |

geraardsbergen

| FASE | FYSIEK | | MENTAAL |
|--|---|---|---|
| <p>I</p> <p>11-11 (1)</p> <p>11-15 jaar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 sec regel!! | <ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint) | <ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe |
| <p>11-11 (2)</p> <p>15-17 jaar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler • LENIGHEID: onderhouden in <u>fuctie</u> van blessures • UITHOUDING: extensieve en intensieve <u>duurtraining</u> (geen weerstand!) | <ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole | <ul style="list-style-type: none"> • Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de <u>intensie</u> tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen |

geraardsbergen

Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel

Leren is
cumulatief

BASICS

11-11

8-8

5-5

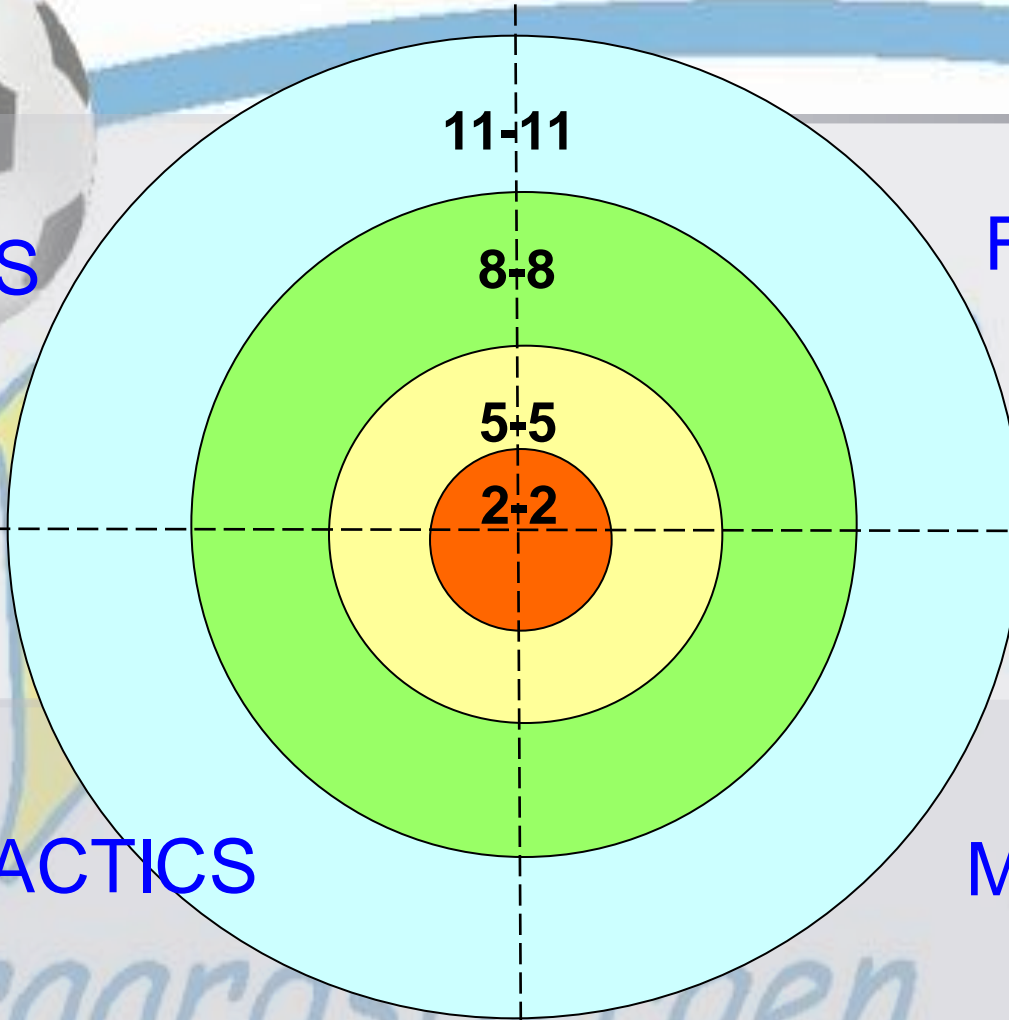
2-2

FYSIEK


TEAMTACTICS

MENTAAL

geraarasbergen



Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel

|  | BASICS : korte passing B5 en B6 |
|---|--|
| 2-2 5-7 jaar | Niet van toepassing |
| 5-5 7-9 jaar | B5: Korte passing (voet) naar speler die aanspeelbaar is B6 : Korte passing (voet) over de grond (geen botsende bal) |
| 8-8 9-11 jaar | B6 : Korte passing (voet) in de voet of in de loop van speler |
| 11-11 11-13 jaar | B5 : Korte passing (voet) naar juiste voet |
| 11-11 13-15 jaar | B5 : korte passing met hoofd naar speler die aanspeelbaar is B6: korte passing met hoofd op of in de loop van de speler B5 : Korte passing (voet) met juiste balsnelheid en op het juiste moment |
| 11-11 15-17 jaar | B5 : Korte passing (voet + hoofd) naar juiste speler (meest gunstige positie aanspeelbaar) |

SPELER STAAT CENTRAAL



Laat hem zelf

- zijn beslissingen nemen
- ondervinden (eigen ervaring)

Steun hem, wees geduldig en geef hem vertrouwen

Help hem

- de goede beslissing te nemen
- een oplossing te vinden
- met een positieve coaching

Give a man a fish, you feed him for a day ...

Teach a man to fish, you feed him for a lifetime !

SPELER STAAT CENTRAAL



- ☞ Trainen zoals bij volwassenen, met een uitgesproken "championitis" gedrag
- ☞ Niet iedereen evenveel speelgelegenheid geven
- ☞ Vanaf het begin tot het einde richtlijnen geven zonder dat de jeugdspeler kans krijgt om tussen te komen
- ☞ Een minder begaafde jeugdspeler voortdurend verwijten
- ☞ Een jeugdspeler vervangen wanneer hij op het terrein iets verkeerd uitvoert
- ☞ De jeugdspeler beletten dat hij zelf een beslissing neemt door onafgebroken vooraf te roepen wat hij moet doen

Periodiseringsmodel



Postformatie en Amateur niveau (2° - 3° - 4° prov.)

Vaste trainingsdagen

Individuele recuperatieloop

LIFE STYLE ook voorwaarde ... op amateurniveau

Periodiseringsmodel is MIDDEL ... geen DOEL

Flexibiliteit –goede planning als basis-fundament

Variatie in trainingsdoelen en trainingsaccenten staat centraal

Toepassing golfmethode

IMPLEMENTATIE OEFENWEDSTRIJDEN =

Optimale EVALUATIE MOMENTEN voor de

'FYSIEKE en TECHNISCH-TACTISCHE' handelingssnelheid

Wat is voetbal ?



FYSIEKE

HANDELINGSSNELHEID

TECHNISCHE

HANDELINGSSNELHEID

TACTISCHE

HANDELINGSSNELHEID

CREATIVITEIT

MENTALE VAARDIGHEDEN

LIFE STYLE



geraardsbergen

FYSIEKE HANDELINGSSNELHEID



UITHOUDING

KRACHT

EXPLOSIVITEIT
+
HERSTELLEN

LENIGHEID

SNELHEID

COORDINATIE

geraardsbergen

PERIODISERING

Vorbereiding 6 weken Fysiek

| Dag week | Week 1 | Week 2 | Week 3 | Week 4 | Week 5 | Week 6 |
|--|--|--|--|---|--|---|
| W O E N S D A G | Snelheidstraining Fysiek-coördiatief Loop-sprong ABC Testbatterij Herstelcapaciteit EDT Algemene kracht Krachtuithouding Grote partijvormen 8-8 tot 11-11 | Snelheidstraining Fysiek-coördiatief Frequentie-Amplitude Coördiatieloop Herstelcapaciteit EDT2 / IDT Algemene kracht Krachtuithouding Kleinere partijvormen 5-5 tot 8-8 | Snelheidstraining Explosieve capaciteit HKSV / SUV Herstelcapaciteit IDT / IDT 2 Algemene kracht Krachtuithouding Kleinere partijvormen 5-5 tot 8-8 | Snelheidstraining Explosieve vermogen Versnellingsvermogen Herstelvermogen EIT Explosieve kracht Specifieke kracht Kleine partijvormen 3-3 tot 4-4 | Snelheidstraining Explosief vermogen Start snelheid Herstelvermogen EIT / IIT Explosieve kracht Specifieke kracht Kleine partijvormen 1-1 tot 4-4 | Snelheidstraining Fysiek-coördiatief Loop ABC Four steps Herstelcapaciteit EDT / EDT 2 Grote partijvormen 8-8 tot 11-11 |
| V R I J D A G | Fysiek-coördiatief Loop ABC Coördiatieloop Wendbaarheid Teamtactic Blessurepreventie | Fysiek-coördiatief Accent : Frequentie Amplitude Wendbaarheid Teamtactic Blessurepreventie | Fysiek-coördiatief Accent : Four steps Wendbaarheid Teamtactic Blessurepreventie | Fysiek-coördiatief Accent : versnelling – afremming Wendbaarheid Teamtactic Blessurepreventie | Fysiek-coördiatief Complextraining Teamtactic Blessurepreventie | Fysiek-coördiatief Complextraining Teamtactic Blessurepreventie |

PERIODISERING

Vorbereiding 6 weken Teamtactics

| Dag week | Week 1 | Week 2 | Week 3 | Week 4 | Week 5 | Week 6 |
|--|--|--|---|---|--|---|
| W O E N S D A G | <p>Basics Passing + controle</p> <p>Eigen systeem T 1 + Opbouwzone beheersen : Aanspeelbaarheid</p> <p>Grote partijen 8-8 tot 11-11</p> | <p>Basics Vrijlopen Afwerking</p> <p>T 1 + Opbouwzone beheersen Balcirculatie</p> <p>Kleinere partijvormen 5-5 tot 8-8</p> | <p>Basics Druk geven Onderlinge dekking</p> <p>T 1 - Zone doel bal beheersen Blokvorming</p> <p>Kleinere partijvormen 5-5 tot 8-8</p> | <p>Basics Duel / Tackle</p> <p>T 3 - Waarheidszone beheersen Challenge / bezetting</p> <p>Kleine partijvormen 3-3 tot 4-4</p> | <p>Basics Dribbel Afwerking</p> <p>T 3 + Waarheidszone beheersen Aanval-automatisme</p> <p>Kleine partijvormen 1-1 tot 4-4</p> | <p>Basics Afwerking > scoren</p> <p>T - Balverlies</p> <p>+ Evaluatietraining ifv EIGEN PLOEG TEGENSTREVER</p> <p>Grote partijvormen 8-8 tot 11 - 11</p> |
| V R I J D A G | <p>T 2 + Infiltratie naar waarheidszone</p> <p>Samenwerking 3 linies</p> <p>Herstalcapaciteit Fysiek-coördinatief</p> | <p>T 3 + Waarheidszone beheersen</p> <p>Aanval-automatisme</p> <p>Stilstaande fases</p> <p>Herstalcapaciteit Fysiek-coördinatief</p> | <p>T 2 - Recuperatie van de bal</p> <p>Collectieve pressing</p> <p>Stilstaande fases</p> <p>Herstalcapaciteit Fysiek-coördinatief</p> | <p>T 4 + Gevaarlijke tegenaanvallen opzetten</p> <p>Stilstaande fases</p> <p>Herstalcapaciteit Fysiek-coördinatief</p> | <p>T 4 - Gevaarlijke tegenaanvallen beletten</p> <p>Stilstaande fases</p> <p>Herstalcapaciteit Fysiek-coördinatief</p> | <p>T + Balbezit</p> <p>+ Evaluatietraining ifv TEGENSTREVER EIGEN PLOEG</p> <p>Stilstaande fases</p> <p>Herstalcapaciteit Fysiek-coördinatief</p> |

BESLUIT

Omschrijving:

PERIODISERING in VOETBAL =

Een **systematisch**, **planmatig** en **doelgerichte** structurering van een trainingsproces, gefundeerd op de **fysiologische kennis** (wetenschap) en **trainingsprincipes**.... met als doel, voetballers, als **individu** (analytisch en geïntegreerd) en **collectief** conditioneel in 'vorm' te brengen (m.a.w. prestatieverhogend) en te houden, zowel op **korte als op lange termijn** en van toepassing op **alle** niveau's (ook amateurniveau).



**Beoordeling jeugdspelers
Jong Geraardsbergen**

Evaluatie speler

Mentale beoordeling

geraardsbergen

Evaluatiefiche speler (www.homeware.be) bron K.B.V.B

| | |
|---|--|
| Niveau/Categorie : <input style="width:90%;" type="text"/> | Naam evaluator: <input style="width:98%;" type="text"/> |
| Naam : <input style="width:98%;" type="text"/> | Gebdatum : <input style="width:15%;" type="text"/> / <input style="width:15%;" type="text"/> / <input style="width:15%;" type="text"/> Datum Evaluatie : <input style="width:15%;" type="text"/> / <input style="width:15%;" type="text"/> / <input style="width:15%;" type="text"/> |
| Club : <input style="width:98%;" type="text"/> | Positie: <input style="width:98%;" type="text"/> |

Kwotering : Onvoldoende : 1 Zwak : 2 Voldoende : 3 Goed : 4 Uitstekend : 5

| | BALBEZIT | | | |
|---------------------------------|-----------------|--|--|--|
| 1. Positiespel | Vrijlopen | <input style="width:100%;" type="text"/> | | |
| | Steunen | <input style="width:100%;" type="text"/> | | |
| | Taakovername | <input style="width:100%;" type="text"/> | | |
| 2. Passing (in beweging) | Korte passing | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | Hoofd <input style="width:40%;" type="text"/> |
| | Lange passing | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | |
| 3. Balcontrole | Op lage bal | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | |
| | Op hoge bal | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | Hoofd, borst <input style="width:40%;" type="text"/> |
| 4. Leiden en dribbelen | Leiden | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | |
| | Dribbelen | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | |
| 5. Doelpoging | Dichtbij | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | |
| | Vanop Afstand | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | |

| | BALVERLIES | | | |
|--|-----------------------|--|--|---|
| 1. In functie van de bal | Interceptie | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | Hoofd <input style="width:40%;" type="text"/> |
| | Afweren | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | Hoofd <input style="width:40%;" type="text"/> |
| 2. In functie van tegenspeler aan de bal | Jagen naar de bal toe | <input style="width:100%;" type="text"/> | | |
| | Duel (Tackle/sliding) | Re <input style="width:15%;" type="text"/> | Li <input style="width:15%;" type="text"/> | Hoofd <input style="width:40%;" type="text"/> |
| | Remmend wijken | <input style="width:100%;" type="text"/> | | |
| 3. In functie van tegenspeler zonder bal | Korte dekking | <input style="width:100%;" type="text"/> | | |
| 4. In functie van medespeler dicht bij de bal | Rugdekking | <input style="width:100%;" type="text"/> | | |

OVERGANG BALBEZIT BALVERLIES

| | |
|---|---|
| 1. Positiespel na balverlies medespeler | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 2. Positiespel na persoonlijk balverlies | <input style="width:98%;" type="text"/> |

OVERGANG BALVERLIES BALBEZIT

| | |
|---|---|
| 1. Positiespel na balrecuperatie medespeler | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 2. Actie met bal na persoonlijke recuperatie | <input style="width:98%;" type="text"/> |

FYSIEKE PARAAATHEID

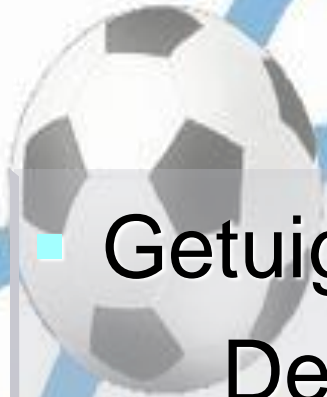
| | |
|------------------------|---|
| 1. Startsnelheid | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 2. Loopsnelheid | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 3. Wendbaarheid | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 4. Uithoudingsvermogen | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 5. Duelkracht | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 6. Sprongkracht | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 7. Trapkracht | Re <input style="width:15%;" type="text"/> Li <input style="width:15%;" type="text"/> |
| 8. Werpkracht | <input style="width:98%;" type="text"/> |

WEDSTRIJDMENTALITEIT

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Inzet - motivatie - agressiviteit | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 2. Zelfvertrouwen - durf - lef | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 3. Sportiviteit | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 4. Autoriteit - coaching | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 5. Concentratie | <input style="width:98%;" type="text"/> |
| 6. Emotionele stabiliteit | <input style="width:98%;" type="text"/> |

Opmerkingen: (Re= rechts, Li= links)

JG Jeugd – Trainerdiploma's



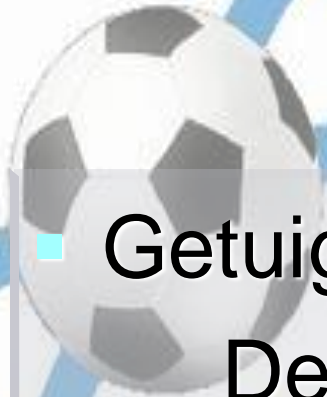
■ Getuigschrift C :

De opleiding omvat 56 uren
verdeeld over 4 modules :

- * 16u algemeen gedeelte
- * 18u sporttechnisch gedeelte
- * 18u didactische oefeningen
- * 4u stage bij een club

geraardsbergen

JG Jeugd – Trainerdiploma's



■ Getuigschrift B :

De opleiding omvat 73 uren
verdeeld over 4 modules.

- * 24u algemeen gedeelte
- * 13u sporttechnisch gedeelte
- * 24u didactische oefeningen
- * 12u stage

JG Jeugd – Trainerdiploma's

■ UEFA B :

Inhoud :

Een **theoretische vorming** over spelwetten, multimedia, communicatie, en integratie keepers om de theoretische voetbalkennis van onze kandidaten te verruimen.

Algemene **trainingsmethodiek** (lichamelijke voorbereiding) aangepast aan de voetballer om UEFA-B gediplomeerde trainers de noodzakelijke kennis te laten verwerven die vereist is om jeugdspelers op het hoogste niveau en volwassen amateurvoetballers te trainen.

Specifieke **didactische oefeningen** voor 11-17 jarigen, 17-21 jarigen en seniores tot 2 provinciale

Module 1 : Aanvullende vakken uit het Algemeen Gedeelte Trainer B

Trainingsmethodiek

Sportpsychologie en coaching

Module 2 : Sporttechnische module Trainer B/UEFA B (Veldvoetbal)

Taakomschrijving van de Trainer B

Training opbouwen op basis van spelproblemen bij 11-21-jarigen + amateurniveau

Doelwachersopleiding voetbal

Spelreglementen voetbal, multimedia en communicatie

Toegepaste trainingsmethodiek (uithouding, snelheid, kracht, lenigheid, coördinatie en periodisering)

Module 3 : Didactisch- methodische module Trainer B/UEFA B (Veldvoetbal)

Didactische oefeningen: training opbouwen op basis van spelproblemen bij 11-21-jarigen + amateurniveau

Module 4 : Stagemodule Trainer B/UEFA B (Veldvoetbal)

JG Jeugd – Trainerdiploma's

■ Getuigschrift A :

Inhoud :

Voetbal: spelsystemen, de MIM methode (wedstrijd- en tussenvormen), trainingen kunnen opmaken op basis van het eigen spelsysteem (in balverlies, balbezit en bij omschakeling), stilstaande fasen trainen, kunnen communiceren en het integreren van de doelman in de groepstraining.

Scouting : individuele en collectieve analyse van de eigen ploeg.

Lichamelijke voorbereiding : fysiologische principes, lichamelijke basiseigenschappen (uithouding, kracht, snelheid, lenigheid), periodisering, het beheersen van fysieke trainingsvormen en het beheersen van de fysieke parameters tijdens wedstrijdvormen en tussenvormen.

Organisatie :

De 1ste module (A1) omvat de individuele en collectieve scouting, meer bepaald de analyse van de kwaliteiten en beperkingen van de spelerskern waarover de trainer beschikt en de analyse van de in het spelsysteem uit te voeren taken. In deze opleidingseenheid van 20 lesuren worden 2 theoriesessies voorzien, 4 te bekijken wedstrijden en 4 debatten.

In module A2 (80 lesuren) worden 2 reeksen van 24 uur voorzien betreffende het leren geven van training op het terrein. Een laatste deel van 20 uur omvat het lopen van een stage in een A-kern van een club van 1ste provinciale of 4de nationale en het classicaal bespreken ervan. Daarnaast wordt een bijkomende opleiding van 12 uur over de integratie van de doelman, verschillende spelsystemen en trainingsmethodiek gegeven.

De 3de module (A3) wordt gegeven in 48 lesuren. Zowel op theoretisch vlak als in de praktijk wordt een perfecte beheersing van de lichamelijke basiseigenschappen verwacht om vervolgens deze in voetbalspecifieke oefeningen te kunnen integreren.

gerdaarasbergen

JG Jeugd – Trainerdiploma's

■ UEFA A :

Inhoud :

Voetbal : de trainingsweek voorafgaand aan de wedstrijd in functie van de sterke en zwakke punten van de komende tegenstander, thematrainingen, teambuilding.

Scouting : individuele en collectieve analyses van de komende tegenstander en het opmaken en presenteren van scoutingsverslagen.

Lichamelijke voorbereiding : integratie van de fysieke training in het voetbal, intermitterend werk, organisatie van de stage vóór het seizoen en tijdens het seizoen, testen, trainingen in de zaal, enz.

Bijzondere aspecten: spelwetten, sportvoeding, teambuilding en management, sportrecht en multimediale toepassingen in het voetbal.

Organisatie :

Tijdens de 1ste module (A4) die ongeveer 20 lesuren duurt, komt de scouting uitvoerig aan bod, nl. de individuele en collectieve analyse van de komende tegenstander met daarbij de analyse van videobeelden.

De module A5 bedraagt ongeveer 36 lesuren en omvat enerzijds verschillende voorbereidingen en praktijksessies in functie van de komende wedstrijd en anderzijds worden bijzondere thema's aangesneden.

De 3de module (A6) behandelt gedurende ongeveer 24 lesuren de integratie van de fysieke kwaliteiten in de voetbaloefeningen als ook het intermitterend werk.

De 4de module (A7) bedraagt ongeveer 10 lesuren waarin bijzondere aspecten zoals spelwetten, voeding, teambuilding en management, sportrecht en multimediale toepassingen in het voetbal.

De 5de module (A8) omvat ongeveer 25 uren gedurende dewelke de kandidaat stage dient telopen in een A-kern van een club van 2de of 3de nationale en het classicaal bespreken ervan.

geraardsbergen

JG Jeugd – Doelstellingen :

- Introductie functionele techniektraining
- Behalen Double Pass label
- Gemengde ploegen in de onderbouw + extra midweekwedstrijden
- Opstart voetbalschool voor niet aangesloten leden (1,5u/week)
- ...

geraardsbergen

JG Jeugd – Extra :

- 
- Jong Geraardsbergen zet de jeugd op 1 !!
 - Elke coördinator dient binnen zijn compartiment elke speler en trainer te kunnen beoordelen.
 - De coördinator organiseert een maandelijkse vergadering.
 - De coördinatoren organiseren infosessies met externe sprekers als service naar onze trainers.
 - Oprichting en organisatie Oudercomité :
 - Voorzitter : Nancy Goossens
 - Secretaris : Vanessa De Mil
 - Penningmeester : Ann Van Breusegem

geraardsbergen

JG Oudercomité : Verwachtingen

- 
- Organiseren en ondersteunen van de activiteiten binnen JG
 - Extra financiële middelen verzamelen die rechtstreeks naar de Jeugdwerking vloeien.
 - Zoeken naar verdere uitbreiding van het comité om de gebondenheid met JG aan te wakkeren.
 - Fungeren als luisterend oor bij klachten of problemen van de ouders.
 - Voorbeeldfunctie tijdens wedstrijden ifv FAIR PLAY
 - Publiekelijk de club ALTIJD verdedigen.
 - Hebben minimaal 1 lid die deel uitmaakt in het jeugdbeleid en brengen maandelijks verslag naar het hoofdbestuur toe.

geraardsbergen

Jong Geraardsbergen – A-ploeg & beloften

- Beloften – Studentenploeg : Trainer
- Beloften 1 : Trainer
- A-ploeg : Technische staff :
 - Kevin Waegemans + Bram Keppens + Keepertrainer

geraardsbergen

Doelstellingen

- **Beloften – Studentenploeg : Trainer**
 - Spelers die de jeugdopleiding gevolgd hebben maar door studieverplichtingen geen deel kunnen uitmaken voor de A-kern of Beloftenploeg 1 alsnog bij de club houden.
 - Indien nodig en gewenst kunnen deze spelers doorschuiven naar de A-ploeg.

geraardsbergen

Doelstellingen

■ Beloften 1 : Trainer

- Vormen de laatste stap naar de A-ploeg.
- Trachten de beloftenploeg samen te stellen uit spelers komende van de voetbalopleiding van JG.

geraardsbergen

Doelstellingen

- A-ploeg : Technische staff :
 - Kevin Waegemans + Bram Keppens + Keepertrainer
 - Spelersgroep met groeipotentieel samenstellen
 - Trachten attractief voetbal te brengen
 - Kern bestaat uit maximaal 18+2 spelers
 - Op termijn een kern samenstellen met spelers die de voetbalopleiding van JG gevolgd hebben
 - Ambitieuus zijn !

geraardsbergen