



JEUGDBELEIDSPLAN

SPORTIEF BELEID

F.C. LEMBEKE

FC Lembeke
maakt ons
FIER
Fair-play *Inzet* *Engagement* *Respect*

Inhoud

Voorwoord

Organisatie van de voetbalclub – Organigram van de jeugdwerking

Taakomschrijvingen

Doelstellingen van het jeugdbeleidsplan

Missie en visie van de jeugdwerking

Medisch plan

Communicatiestrategie

Onze voetbalvisie : technisch en tactisch beleid

Besluit

Voorwoord

F.C. Lembeke is een club uit het Meetjesland (Oost-Vlaanderen, België) opgericht in 1929. Binnen onze voetbalvereniging dragen we de waarden fair-play, inzet, engagement en respect hoog in het vaandel. Een voetbalvereniging voor en door vrijwilligers met als passie : VOETBAL.

De terreinen zijn gelegen aan de Heihoekse Kerkwegel, 9971 Lembeke. De clubkleuren zijn blauw-wit, het KBVB-stamnummer is 7037.

De club beschikt over een website www.fclembeke.be waar de meest actuele informatie met betrekking tot de clubwerking is terug te vinden. De clubverantwoordelijken kunnen worden bereikt via info@fclembeke.be.

Binnen het jeugdbestuur van F.C. Lembeke is er de wens en de noodzaak om de jeugdwerking te begeleiden aan de hand van een jeugdbeleidsplan, waarin voetbaltechnische en organisatorische zaken een plaats krijgen. Het is de bedoeling dat het jeugdbeleidsplan een leidraad is om een voetballer te ontwikkelen van duiveltje tot een volwaardige senior.

Het uitgangspunt van dit jeugdbeleidsplan is dat het een praktisch werkinstrument moet zijn. Er is geprobeerd om de zaken zo concreet mogelijk te formuleren. In die optiek is het jeugdbeleidsplan een instrument dat probeert mee te evolveren met de meest recente tendensen binnen het jeugdvoetbal. Het jeugdbeleidsplan kan dus op permanente basis onderhevig zijn aan wijzigingen.

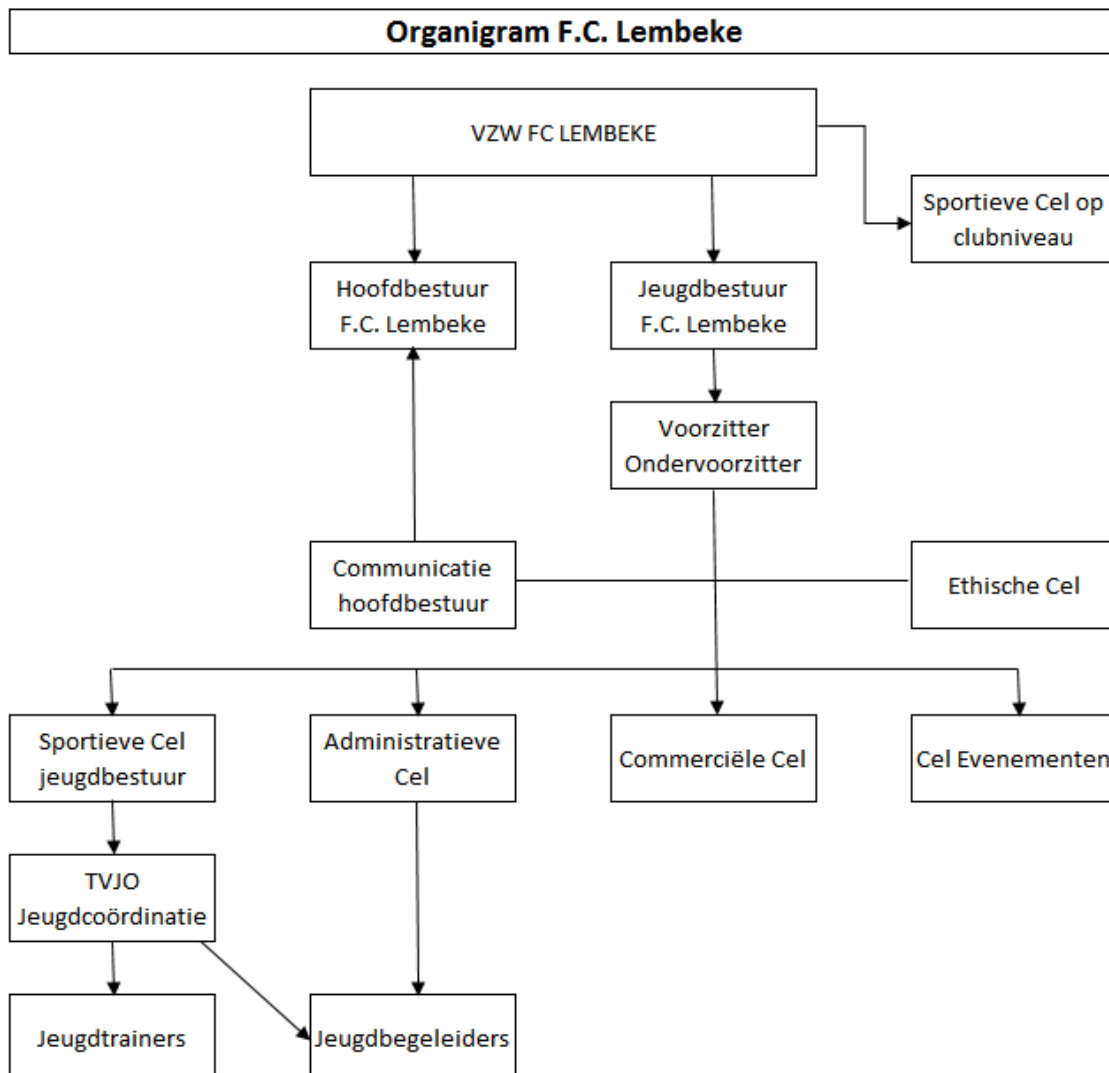
Uiteindelijk is het de bedoeling van het jeugdbestuur van F.C. Lembeke om de jeugdwerking zowel sportief als organisatorisch op een hoger niveau te brengen en we hopen dat het jeugdbeleidsplan een instrument kan zijn om deze doelstelling te realiseren.

Organisatie van de voetbalclub – Organigram van de jeugdwerking

F.C. Lembeke is een VZW, een vereniging zonder winstoogmerk. Binnen deze structuur zijn er eigenlijk drie afzonderlijke bestuursseenheden. Dit zijn :

- het *hoofdbestuur*, dat de leiding en de verantwoordelijkheid heeft over de seniorenploegen;
- het *jeugdbestuur*, dat de leiding en de verantwoordelijkheid heeft over alle jeugd ploegen (van U6 tot en met U21 en Dames);
- de *Raad van Bestuur*, dat als overkoepelend orgaan instaat voor de controle op de beide bestuursorganen en ook de verantwoordelijkheid op zich neemt van de infrastructuur en de kantine-uitbating.

Daarnaast is er een Algemene Vergadering die één keer per jaar bijeenkomt. Hier worden de jaarcijfers van de verschillende bestuursseenheden besproken en geanalyseerd. Ook worden de beleidsrichtlijnen voor het volgende seizoen opgesteld. De Algemene Vergadering heeft ook de macht om de statuten van de VZW te wijzigen.



Om de communicatie tussen het hoofdbestuur en het jeugdbestuur te verwezenlijken, is er ook steeds een vertegenwoordiging van het jeugdbestuur aanwezig op de vergaderingen van het hoofdbestuur. Dit is ook zo andersom.

Taakomschrijvingen organismen jeugdbestuur

1. Voorzitter en ondervoorzitter

De jeugdvoorzitter en ondervoorzitter dragen de eindverantwoordelijkheid over het jeugdbeleid. Zij zorgen voor het aansturen van de verschillende betrokkenen bij de jeugdwerking.

Daarnaast staan zij in voor de externe relaties en externe communicatie. Zij zorgen ervoor dat de activiteiten van de jeugdwerking onder de aandacht komen.

2. Sportieve cel

De sportieve cel staat in voor:

- de uitvoering van het sportief beleid;
- het respecteren van de visie en de missie van de club;
- de begeleiding van de trainers;
- begeleiding en aanstellen van scheidsrechters indien die niet door de K.B.V.B. zijn aangeduid;
- de begeleiding van de spelers en het samenstellen van de spelerskernen;
- het voorzien in voldoende sportief materiaal en kledij;
- het voorzien in voldoende didactische ondersteuning;
- instaan voor de organisatie van sportieve evenementen.

De sportieve cel wordt aangestuurd door de TVJO, de technisch verantwoordelijke jeugdopleiding.

3. Administratieve cel

De administratieve cel staat in voor:

- de interne verslaggeving;
- algemene briefwisseling;
- aansluitingen/ledenbeheer;
- begeleiding afgevaardigden;
- beheer rekeningen / betalingen;
- boekhouding en budgetbeheer.

De administratieve cel bestaat uit de jeugdsecretaris en de penningmeester.

4. Logistieke cel

De logistieke cel draagt de verantwoordelijkheid over de infrastructuur en zorgt voor de logistieke ondersteuning bij de organisatie van evenementen.

5. Commerciële cel

De commerciële cel staat in voor de relaties met sponsors (shirtsponsors en andere). Daarnaast zorgt deze cel voor commerciële initiatieven rondom de organisatie van evenementen van de jeugdwerking.

6. Cel evenementen

De cel evenementen staat in voor de organisatie van niet-sportieve evenementen en staat ook in voor ondersteuning bij de organisatie van sportieve evenementen.

7. Ethische cel

De ethische cel ziet toe op een 'ethisch' verantwoorde sportbeoefening. De volgende onderdelen behoren tot haar aandachtsgebied:

- verantwoord sporten;
- welzijn spelers/medewerkers;
- sociale omkadering;
- financiële en sportieve audit.

8. Communicatie met hoofdbestuur

Staat in voor de relaties met het hoofdbestuur op sportief en organisatorisch vlak.

Doelstellingen van het jeugdbeleidsplan

F.C. Lembeke stelt zich als doel dat de jeugdspelers zich in onze club optimaal kunnen ontwikkelen. Dit houdt in dat er gestreefd wordt naar :

- een kwalitatieve en kwantitatieve doorstroming van voetbaltalent;
- een juiste balans tussen recreatief en prestatiegericht voetbal;
- ervoor zorgen dat spelers ook op seniorenleeftijd bij onze club kunnen blijven voetballen.

Om deze doelstellingen te bereiken is een goede organisatie onontbeerlijk. Goede begeleiding, goed materiaal en een degelijke accommodatie vormen belangrijke randvoorwaarden.

Ook het sociaal gebeuren is belangrijk. Om die reden organiseert de jeugdwerking jaarlijks een aantal daarop gerichte activiteiten.

Naast het voetballen op zich, wordt geprobeerd om de spelers ook normen en waarden bij te brengen. Het intern reglement voor de jeugdspelers én de jeugdtrainers is daartoe een leidraad.

Missie en visie van de jeugdwerking

1. Missie van de voetbalclub m.b.t. de jeugdbegeleiding en jeugdopleiding

Bij voetbalclub F.C. Lembeke wensen we onze jeugdspelers op een kindvriendelijke en doelgerichte manier te benaderen, waarbij het plezier in het spelen met de bal en het spelen met elkaar, centraal wordt gesteld. We stellen ons daarbij tot doel om jonge voetballers op te leiden en te begeleiden, maar verliezen daarbij ook de opvoedkundige taak niet uit het oog. Het kind moet zich niet enkel ontwikkelen als voetballer, maar in het bijzonder als persoon.

De club stelt zich uiteindelijk als doel jeugdvoetballers op te leiden tot volwassen voetballers, zodat die kunnen doordringen tot het eerste elftal. Daartoe is het noodzakelijk dat we de jeugdspelers zowel technisch, tactisch als mentaal 'voetbalvorming' aanbieden. De geboden opleiding moet er toe leiden dat jaarlijks 1 à 2 spelers kunnen toetreden tot de kern van het eerste elftal.

Daarnaast willen we ook een sociaal-maatschappelijke rol spelen in de vrijetijdsbesteding van kinderen uit de regio. We streven ernaar dat spelers zich goed voelen bij onze club en graag komen trainen en wedstrijden spelen. We dragen er zorg voor dat spelers maximale kansen krijgen om zich te ontplooiën.

In die optiek wordt als basisregel vooropgesteld dat elke speler die voor een wedstrijd wordt geselecteerd, minimaal 50% van de speeltijd aan de wedstrijd deelneemt. Rekening houdend met een aangepaste opeenvolging van vervangingen, wordt in principe voorzien om dit minimum van 50% zelfs te overschrijden.

2. Visie van de voetbalclub m.b.t. de jeugdbegeleiding en jeugdopleiding

Gezien we bij F.C. Lembeke een evenwicht nastreven tussen enerzijds de sociale rol die we als regionale club spelen en anderzijds de sportieve ambities (met als doel jeugdspelers voor te bereiden op doorstroming naar het eerste elftal), wordt ervoor gekozen (voor zover de omstandigheden dit toelaten) om zowel provinciaal als gewestelijk te spelen.

De sociale rol wordt mee veruitwendigd door het feit dat F.C. Lembeke ook een damesploeg in competitie brengt. Dit is een specifieke doelgroep waar binnen de structuur van de jeugdwerking toch ook de nodige aandacht naar uitgaat.

De inspanningen die worden gedaan om jaarlijks te proberen provinciaal voetbal aan te bieden, is ingegeven door het feit dat we op deze manier talentvolle spelers kunnen behouden en zo over een stabiele basis kunnen beschikken waarop we kunnen verder bouwen in functie van onze opleidingsfilosofie (doorstroming naar het eerste elftal).

Om deze visie te realiseren, streven we ernaar om ervaren en/of gediplomeerde coaches aan te stellen. Daarnaast speelt ook het jeugdplan een belangrijke rol. De bedoeling van het jeugdplan is dat de evolutie die de jeugdspelers maken, kan getoetst worden aan de doelstellingen die in het jeugdplan staan beschreven. Daarbij moet ook het jeugdplan zelf aan een periodieke evaluatie worden onderworpen.

Medisch plan

1. Wat te doen bij een sportongeval

Elk aangesloten lid die zijn lidgeld heeft betaald, is verzekerd tegen sportongevallen via het Federaal Solidariteitsfonds (FSF) van de KBVB.

Bij het oplopen van een sportblessure tijdens een training of wedstrijd moet door de behandelende arts een ongevalsangifte ingevuld worden. Dergelijk formulier is beschikbaar bij de clubverantwoordelijken en kan ook teruggevonden worden op de website van onze club. Een dergelijk document kan ook steeds worden gevraagd bij de G.C. van de club: Tom Dauwe, Beukenlaan 21, 9971 Lembeke.

Enkele aandachtspunten:

- Indien een behandeling nodig is bij een kinesist, moet dit door de arts op het ongevalformulier worden aangeduid;
- De datum die de arts invult, is de datum van de eerste raadpleging;
- Vul zelf naam van de speler en de omstandigheden (datum en uur, plaats, ...) van het ongeval in;
- Bezorg het formulier ten laatste binnen de 7 dagen aan de secretaris of jeugdcoördinator **samen met een kleefbriefje van de mutualiteit.**

Na een tijdje ontvang je een afschrijvingsformulier dat bij volledig herstel door de behandelende arts moet worden ingevuld. Dit document bezorg je dan eveneens zo snel mogelijk terug aan de secretaris of jeugdcoördinator

2. Clubdokters

Volgende clubdokters kunnen geconsulteerd worden:

- Baeke Rufij: Plein 33, 9970 Kaprijke, 09/373.60.15
- Cattoir Marc: Aveschoot 7, 9971 Lembeke, 09/377.81.82
- Claeys Geert : Kerkstraat 21, 9971 Lembeke, 09/377.20.51

3. Clubkinesisten

Volgende clubkinesisten kunnen geconsulteerd worden:

- Meyvaert Peter, Antwerpse Heirweg 40, 9971 Lembeke, 09/328.74.02
- De Meyer Patrick, Gentstraat 72, 9971 Lembeke, 09/377.80.70
- De Vlieger Frederiek, Karrewegel 662, 9990 Maldegem, 0474/43.95.64

4. Andere nuttige telefoonnummers

- H. Hart kliniek Eeklo : 09/376.04.11
- Ambulancedienst Taxi 2000 : 09/377.59.27
- Antigifcentrum : 070/245.245

5. Blessurepreventie

Via diverse kanalen kan informatie gevonden worden over het item 'blessurepreventie'. Wij raden onze spelers en hun ouders aan om in dit verband informatie op te zoeken (het internet). Als club vinden wij in dit verband volgende principes belangrijk:

- Zorg voor een goede opwarming, zoals bij trainingen als bij wedstrijden. Uiteraard is het de taak van de trainers om daarmee voor te zorgen.
- Zorg als ouder/speler voor een zo gezond mogelijke levensstijl. Daarmee wordt bedoeld dat de spelers voldoende rust moeten krijgen en een zo gezond mogelijke voeding moeten krijgen.
- Volg de raadgevingen op van de behandelende arts !

Communicatiestrategie

De communicatiestrategie van F.C. Lembeke is erop gericht de spelers, ouders en trainers/begeleiders van de verschillende jeugdteams te informeren over de missie en visie van de jeugdwerking van F.C. Lembeke.

1. Trainers - begeleiders

Op periodieke trainersbijeenkomsten wordt het jeugdplan besproken, geëvalueerd en waar nodig bijgesteld. Deze bijeenkomsten worden 3 keer per seizoen gehouden (september – december – maart). Tijdens deze trainersbijeenkomsten worden eveneens bepaalde thema's van dichterbij bekeken en worden oefenvormen uitgewerkt en/of uitgewisseld.

2. Spelers – ouders

Via de website en de jeugdbrochure wordt de visie en de missie van de club bekend gemaakt.

De communicatie van het jeugdplan naar de spelers toe wordt meer uitgebreid toegelicht door de trainers zelf in de wekelijkse trainingen en wedstrijden. Daarbij focussen de trainers zich in een bepaalde periode op de thema's waaraan op dit moment wordt gewerkt. Dit wordt dan wel geschetst in een breder kader, maar het is uiteraard niet zinvol om ten opzichte van de spelers op een bepaald moment in detail op alle elementen van het jeugdplan in te gaan.

3. Jeugdbrochure

Door de jeugdwerking wordt aan de spelers en ouders een infobrochure ter beschikking gesteld met daarin alle benodigde praktische informatie. Naar spelers en ouders toe wordt daarin ook een soort gedragscode opgenomen.

4. E-mail

Alle e-mail adressen van ouders en/of spelers zijn bij de jeugdverantwoordelijke beschikbaar. Via dit kanaal worden de ouders periodiek geïnformeerd over diverse onderwerpen in verband met de jeugdwerking.

5. Website

Via de website van F.C. Lembeke (www.fclembeke.be) kan eveneens informatie over de club worden teruggevonden. Er is een specifieke jeugdrubriek waarin enerzijds algemene informatie in verband met de jeugdwerking wordt gepubliceerd en anderzijds specifieke seizoensinformatie kan worden geraadpleegd.

6. Jeugdcoördinator – trainers/begeleiders – leden jeugdbestuur

Naast bovenvermelde kanalen gebeurt heel wat communicatie op informele manier (maar daarom niet minder belangrijk !) via de TVJO, de jeugdcoördinator, de trainers/begeleiders of via leden van het jeugdbestuur.

Onze voetbalvisie : technisch en tactisch beleid

1. Algemeen sportief beleid

Op sportief vlak proberen we bij F.C. Lembeke aanvallend voetbal te brengen. Er wordt uitgegaan van zonevoetbal in een 1-4-3-3 systeem. Het spelen met 4 verdedigers moet de ploegen toelaten om op te bouwen vanaf de doelman. Dit wordt ook bij de jongste categorieën (duiveltjes – preminiemen) vooropgesteld. Het ondernemen van individuele acties – indien dit in de gegeven spelsituatie een goede oplossing is - wordt gestimuleerd. We proberen alle spelers te laten meevoetballen, we maken de spelers niet ondergeschikt aan een 'systeem'.

We spelen om te winnen, maar we maken de ploeg of een speler niet ondergeschikt aan het resultaat. We benaderen de spelers op een positieve manier, spelers worden aangemoedigd.

Bij F.C. Lembeke wordt als regel vooropgesteld dat elke speler die voor een wedstrijd wordt geselecteerd, minstens 50% van de speeltijd speelt.

2. Jaarplan en belangrijkste eindcompetenties per jeugd ploeg

De structuur van het jeugdplan vertrekt vanuit de thema's (technisch, tactisch, fysisch) die we per leeftijdscategorie vooropstellen. Dit mondt finaal uit in eindtermen die we in situaties van balbezit of balverlies vertalen in taken voor het team, taken per linie en taken per elftalpositie.

De thema's die voor een bepaalde jeugd categorie gelden, blijven ook van toepassing voor de oudere jeugdspelers. Per leeftijdscategorie wordt dit dan aangevuld met nieuwe thema's. Het is daarbij natuurlijk zo dat naarmate de spelers ouder en technisch beter worden, er steeds hogere eisen kunnen worden gesteld aan de uitvoering op het vlak van snelheid en nauwkeurigheid.

In die optiek moet worden bekeken dat de technische vaardigheden het meest worden uitgewerkt bij de categorie 'duiveltjes'. Zeker bij de jongste leeftijdscategorieën wordt gekozen voor een geleidelijke opbouw, met het accent op veel herhaling van de technische elementen. Thema's die er dan voor een oudere leeftijdscategorie worden aan toegevoegd, zijn eveneens van technische aard, of veelal van tactische aard.

Op het fysische vlak (snelheid, uithouding, kracht, lenigheid, coördinatie) moet er natuurlijk rekening worden gehouden met de beperkingen en de eisen die kunnen worden gesteld eigen aan de leeftijd van de jeugdspelers.

Per leeftijdscategorie wordt in het jeugdplan ook daarbij enige toelichting (telkens bij het deel 'Algemeen') gegeven.

2.1. Leeftijdscategorie U6 tot en met U9, ontwikkelingsfase 2<>2 en 5<>5

2.1.1. Algemeen

De spelertjes van leeftijdscategorie U6 tot en met U9 zijn individueel gericht en hebben nog weinig gevoel voor samenspel. Een speelse en kindvriendelijke benadering is noodzakelijk: het plezier in het spelen met de bal staat centraal. Klemtoon ligt op het verbeteren van het balgevoel en de ontwikkeling van motorische vaardigheden. Specifieke fysieke elementen komen nog niet aan bod. Uithouding bij deze leeftijdscategorie wordt bereikt door de omvang van de training geleidelijk te laten toenemen, er moet daar niet specifiek worden op getraind. Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen: reactiesnelheid en startsnelheid. Belangrijk is wel de looptechniek te observeren en daar waar noodzakelijk bij te sturen. Ook specifieke krachttraining is uit den boze, spelertjes enkel laten spelen met het eigen lichaamsgewicht, in spelvormen.

Ook tactisch wordt er nog niet specifiek getraind. Via wedstrijdvormen en in wedstrijden zelf worden wel al de thema's 'openen breed' en 'openen diep' aangebracht.

Einddoel voor deze leeftijdscategorie is samenspel in een ruitvorm. Voorafgaand aan deze spelvorm is het 2<>2 dribbelvoetbal onontbeerlijk.

De thema's die hieronder per leeftijdscategorie worden aangebracht, moeten uiteraard regelmatig worden hernomen waarbij steeds hogere eisen aan de uitvoering kunnen worden gesteld.

2.1.2. Thema's technische aspecten leeftijdscategorie U6 en U7:

- Balgewenning met handen en voeten:
 - initiatie met de bal
 - oog-hand coördinatie + oog-voet coördinatie
 - bal in verschillende situaties leren gebruiken
- Lopen met de bal aan de voet:
 - in vrije ruimte elkaar ontwijken
 - bal binnenkant voet trappen (2-voetigheid)
 - kappen en draaien + dribbel (1/1 situaties)
- Passing binnenkant voet:
 - pas vanuit stilstand (2-voetigheid)
 - pas tijdens een loopbeweging (2-voetigheid)
- Controle van de bal:
 - controle binnenkant en buitenkant
 - gerichte controle in functie van de pasrichting
 - controle van de bal in beweging
- Schot op doel:
 - schot op doel vanuit stilstand
 - schot op doel na een loopactie (dribbel)
 - schot op doel na een controle + in één tijd.
- De bal afnemen en scoren beletten:
 - duels 1/1, 2/1, ...

2.1.3. Thema's technische/tactische aspecten leeftijdscategorie U8:

- Leiden en dribbelen:
 - leiden van bal in circuitvorm
 - tikspelen met bal aan de voet
- Koppen + controle hoge bal:
 - koppen op doel (aangepaste bal)
 - trap na botsen van de bal
 - terugkoppen naar medespeler na inworp
 - terugspelen binnenkant voet na inworp
- Korte passing + controle lage bal:
 - passing en controle uit stilstand en uit beweging
- Doelpoging van dichtbij:
 - afwerken op doel vanuit stilstand + na leiden van bal
 - afwerken op doel na pas – controle – leiden
 - afwerken op doel in één tijd na pas
- Doelpoging op lage voorzet:
 - afwerken na voorzet na controle + in één tijd
 - bezetting voor doel bij voorzet (1^e en 2^e paal)
- Openen breed / openen diep.
- Vrijlopen, aanspeelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken.
- Infiltratie met bal.
- Een doelkans creëren via een individuele actie.
- Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans.

2.1.4. Thema's technische/tactische aspecten leeftijdscategorie U9:

Vanaf de leeftijdscategorie U9 worden de voorgaande thema's hernomen maar worden hogere eisen gesteld qua uitvoeringsnelheid en -precisie. Deze thema's worden verder aangevuld met thema's in balverlies.

- Druk zetten, duel, remmend wijken.
- Positieve pressing op de baldrager.
- Opstelling tussen tegenstander en doel.
- Het duel nooit verliezen, zich niet laten uitschakelen.
- Korte dekking bij korte passing.
- Interceptie of afweren van een korte pass.
- Een doelpoging afblokken.

2.2. Leeftijdscategorie U10 en U11, ontwikkelingsfase 8<>8

2.2.1. Algemeen

Vanaf deze leeftijd stellen we vast dat spelertjes meer bereid zijn om deel uit te maken van een team. Vormen van samenspel worden hier duidelijker zichtbaar.

Het gevoel voor de bal is in deze leeftijdsklasse al veel beter dan bij de leeftijdscategorie U6 tot en met U9. Ook voor de leeftijdscategorie U10 en U11 geldt dat ze moeten voetballen om het voetballen onder de knie te krijgen. Dus: nog steeds veel speelse oefeningen waarbij de nadruk van coaching ligt op de juiste uitvoering van de diverse technieken. Dit is namelijk een leeftijdsfase die zich er uitstekend toe leent om jonge voetballers technische vaardigheden bij te brengen. Dit is dus ook de leeftijdsfase waar begonnen kan worden met het besteden van aandacht aan het samenspelen. Daarbij wordt aangebracht dat aandacht moet worden geschonken aan de medespeler en de tegenstander.

Ook bij de leeftijdscategorie U10 en U11 wordt nog niet specifiek fysisch getraind. Het aspect snelheid komt aan bod in spelvormen (startsnelheid vanuit de looptechniek, estafette). Uithouding wordt ook hier bereikt door de duur van de training te laten toenemen en door veel oefeningen met bal aan te bieden. Op deze leeftijd zijn de spelertjes het meest lenig, in spelvormen daar toch ook aandacht blijven aan schenken. Op het vlak van kracht moet niet specifiek worden getraind, wel aanbieden via springen, trekken-duwen, startkracht, hindernissen, korte duels 1/1.

2.2.2. Thema's technische aspecten leeftijdscategorie U10 en U11

Thema's die voor jongere categorieën van toepassing waren, blijven ook voor de leeftijdscategorie U10 en U11 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze leeftijdscategorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

- | B+ | B- |
|--|--|
| - Halflange passing. | - Speelhoeken afsluiten. |
| - Controle op halfhoge bal. | - Korte dekking op halflange pass. |
| - Doelpoging vanop 15 à 20 meter (halfver). | - Interceptie of afweren halflange pass. |
| - Doelpoging op halfhoge voorzet. | - Taken bij een hoekschop of vrije trap tegen. |
| - Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn. | |
| - De balbezitter steunen. | |
| - Inworp : bal in de voeten van medespeler gooien. | |
| - Taken bij een hoekschop of vrije trap voor. | |

2.2.3. Thema's tactische aspecten leeftijdscategorie U10 en U11

B+

- Ruimte creëren voor zichzelf en benutten ervan.
- Geen dom balverlies waardoor de tegenstander een doelkans krijgt.
- Een lijn overslaan bij passing diep.
- Infiltratie op het juiste moment.
- Infiltratie met en zonder bal (spelen en gaan).

B-

- Negatieve pressing op de baldrager.
- Dekking door dichtste medespeler.
- De bal recupereren door interceptie.
- Een meeschuivende en meespelende doelman.

2.3. Leeftijdscategorie U12 en U13, ontwikkelingsfase 8<>8

2.3.1. Algemeen

Bij de leeftijdscategorie U12 en U13 stel je de neiging vast zich te willen meten met anderen. Zij kunnen het aan om in teamverband een doel na te streven. Ze beheersen de eigen beweging en zijn bewust bezig hun prestaties op een hoger niveau te brengen.

Er is sprake van samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen. Dit is de ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen. Ze zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Spelertjes van de leeftijdscategorie U12 en U13 hebben ook veel meer begrip waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken. Gedurende de training dient men hieraan aandacht te besteden.

Naast de onderdelen "bal", "medespelers" en "tegenstanders" komt nu ook de "coaching" om de hoek kijken. Door het begrip voor de verschillende situaties in zowel balbezit als niet-balbezit, kan er binnen deze leeftijdsgroep begonnen worden met het coachen van elkaar.

Vanaf de leeftijdscategorie U12 en U13 kan reeds beperkt fysisch worden getraind. Krachttoename kan worden bekomen via het aanbieden van duelvormen in homogene groepen en de spelers met het eigen lichaamsgewicht te laten experimenteren. Deze leeftijdscategorie wordt gekenmerkt door een grote algemene stijfheid, dus werken aan de lenigheid. Om de uithouding te verbeteren kunnen korte duurinspanningen met bal worden aangeboden en tevens de trainingsduur laten toenemen. Op het vlak van snelheid kan het explosief vermogen worden getraind: maximale snelheid met veel recuperatie.

2.3.2. Thema's technische aspecten leeftijdscategorie U12 en U13

Thema's die voor de vorige categorieën van toepassing waren, blijven ook voor de leeftijdscategorie U12 en U13 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze leeftijdscategorie U12 en U13 kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

B+

- Lange passing.
- Controle op hoge bal.
- Doelpoging vanop 20 meter (ver).
- Doelpoging op hoge voorzet.
- Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken.
- Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen.
- Directe vrije trap voor.

B-

- Speelhoeken afsluiten.
- Korte dekking op lange pass.
- Interceptie of afweren lange pass.
- Directe vrije trap tegen.

2.3.3. Thema's tactische aspecten leeftijdscategorie U12 en U13

Thema's die voor de vorige leeftijdscategorie van toepassing waren, blijven ook de leeftijdscategorie U12 en U13 geldig. Dit betekent dat ze in de trainingen aan bod moeten komen en verder moeten worden geperfectioneerd. Specifiek voor deze categorie kunnen ze worden aangevuld met de volgende thema's:

- | B+ | B- |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Driehoekspel (juiste onderlinge afstanden).- Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan.- Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig spelen.
- Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen.
- Diepte induiken maar opgelet voor buitenspel.- Bij balre recuperatie is de 1^e actie diepte-gericht. | <ul style="list-style-type: none">- Speelruimte verkleinen: sluiten.- Evenredige onderlinge afstanden- Medium blok.- Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de buitenspellijn.- Subtiële eindpas in de diepte trappen.- Geen kruisbewegingen met naburige speler
- Schuiven en kantelen van het blok.- Een voorzet beletten.- Een eindpas in de diepte beletten: centrum afsluiten.- Onmiddellijk na balverlies druk zetten en tegenaanval beletten. |

2.4. Leeftijdscategorie U15, ontwikkelingsfase 11<>11

2.4.1. Algemeen

Specifiek voor deze leeftijdscategorie is dat er een verandering en bewustwording van het eigen lichaam optreedt. Dit kan leiden tot een geestelijke en maatschappelijke spanning. De voornaamste kenmerken zijn: motivatiegebrek en kritische instelling tegenover gezag (de pubertijd). Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse bewegingen. De reeds geleerde vaardigheden blijven behouden, ook al vermindert de kwaliteit van de uitvoering tijdelijk. De leeftijdscategorie U15 is voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. Ook is er verbetering in verdedigend opzicht. De taken die aan een bepaalde positie worden toegewezen, worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.

Als trainer is het belangrijk aandacht te hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommige spelers slungelachtig overkomen. Naast de probleemgebieden "bal", "medespelers", "tegenstanders" en "coaching" ontstaat hier een probleemgebied van tijdelijke aard, namelijk "het eigen lichaam". Vaardigheden die reeds beheerst werden, kunnen hierdoor tijdelijk in het gedrang komen.

2.4.2. Thema's technische, tactische, fysische aspecten leeftijdscategorie U15

Voor deze leeftijdscategorie worden geen nieuwe technische of tactische thema's aangebracht. Thema's die voor de vorige categorieën van toepassing waren, moeten verder worden aangereikt en geperfectioneerd. Belangrijk is om in trainingen steeds de wedstrijd als uitgangspunt te nemen en daar in oefenvormen naar te refereren.

Op fysisch vlak is dit de ideale leeftijd om uithouding te leren trainen, maar er moet rekening worden gehouden met individuele verschillen tussen de spelers. Er kan op uithouding worden getraind via korte duurlopen (10 à 15 minuten), of met bal in wedstrijdvormen en tussenvormen. Op het vlak van snelheid kan vanuit de looptechniek worden opgebouwd tot en met het versnellingsvermogen. De jeugdspelers verwerven op deze leeftijd meer spiermassa en kan er aan een algemene, veelzijdige krachttraining worden gedaan met lichte gewichten. Aan de lenigheid moet veel aandacht worden geschonken, bij deze leeftijdsgroep stellen we immers een niet-harmonieuze lichaamsontwikkeling vast.

2.5.. Leeftijdscategorie U17, ontwikkelingsfase 11<>11

2.5.1. Algemeen

De groei in de lengte zet door. Minder controle over de eigen ledematen lijkt daarvan het gevolg. Ook alle kenmerken van de pubertijd zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid zijn deze groep niet vreemd. Niettemin is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar de eigen grenzen.

Deze leeftijdscategorie is wedstrijdgericht. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Vanaf deze categorie moet worden geleerd onder druk te spelen. Individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren.

Ook bij deze categorie kan je als trainer worden geconfronteerd met problemen als gevolg van de groeisprint. Toch leent deze leeftijdsgroep er zich juist voor het voetballen zelf te verbeteren. Dit wil zeggen dat tijdens de wedstrijd voetballers de volwassenheid beginnen te benaderen en in fysiek opzicht een heel stuk intenser is.

Ook hier geldt: trainen vanuit de wedstrijdssituatie. Daarbij is het mogelijk een beroep te doen op elftaltactiek (plaatsen in een elftal en de daarbij behorende taken). Op deze leeftijd kunnen spelers verantwoordelijkheid dragen.

Naast de probleemgebieden die uit de vorige leeftijdsgroepen zijn meegekomen heeft een speler van deze leeftijdscategorie de taak een evenwicht te zoeken tussen de eigen geldingsdrang en het leveren van rendement voor het team in het nastreven van het gezamenlijke prestatiedoel.

2.5.2. Thema's technische aspecten leeftijdscategorie U17

Deze leeftijdscategorie wordt verondersteld de basistechnieken te beheersen. Op het technische vlak is het de doelstelling om de thema's die voor de vorige categorieën van toepassing waren, te vervolmaken via individuele training.

2.5.3. Thema's tactische aspecten leeftijdscategorie U17

- | B+ | B- |
|--|--|
| - Diagonale in & out passing naar zwakke zone. | - Collectieve pressing bij kans op balre recuperatie |
| - Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel. | - Efficiënte bezetting 1 ^e en 2 ^e paal en 11m. |
| - Efficiënte bezetting 1 ^e en 2 ^e paal en 11m. | - Korte dekking in de waarheidzone (split vision). |
| - Strikte dekking ontvluchten, snel bewegen. | - Geen systematische buitenspel. |
| - Vrijlopen net voor balre recuperatie (loshaken). | - Een hoge compacte T-vorm (tegenaanval afremmen). |
| - Bij het spelen in blok, kunnen infiltreren. | |

2.5.4. Thema's fysische aspecten leeftijdscategorie U17

Voor deze categorie kan op het gebied van kracht gewerkt worden aan specifieke voetbalkracht. Er zijn individuele verschillen, indien de jeugdspeler er klaar voor is, kan er beperkt aan powertraining worden gedaan. Ook voldoende aandacht schenken aan lenigheid in functie van blessurepreventie. Op het vlak van uithouding kan intensieve en extensieve duurtraining worden aangeboden (nog geen weerstand). Op deze leeftijd kan de basis worden gelegd voor een goede atletische vorming. Op het vlak van snelheid kan worden opgebouwd tot en met het snelheiduithoudingsvermogen.

2.6. Leeftijdscategorie U21, ontwikkelingsfase 11<>11 - postformatie

2.6.1. Algemeen

Zowel lichamelijk als geestelijk zijn deze jongeren op weg naar meer evenwicht. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijker benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. In deze leeftijdsfase wordt meestal een keuze gemaakt voor prestatie- of recreatiesport.

Zonder te beweren dat een speler binnen deze categorie volleerd is, kan worden gesteld dat het een kwestie is van rijpen. Er wordt door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere zelfcontrole binnen de groep.

De fase van volwassenheid breekt aan. Een meer bewuste en meer evenwichtige houding is kenmerkend voor deze categorie. De speler streeft zichtbaar naar verbetering van zijn prestaties. Geldingsdrang en zucht naar erkenning zijn opvallend. Er kan veel aandacht besteed worden aan tactiek van het elftal, alsmede de taak van de spelers afzonderlijk. Hier is de relatie met de wedstrijd het meest voor de hand liggend.

2.6.2. Thema's technische, tactische, fysische aspecten junioren

Dezelfde thema's die voor vorige categorieën gelden, blijven hier ook van toepassing.

Voor deze leeftijdscategorie geldt daarnaast dat zij moeten worden voorbereid op het kunnen functioneren in verschillende spelsystemen. Binnen deze categorie wordt dan ook steeds meer en meer aandacht besteed aan de verschillende taken per elftalpositie. Verder moeten spelers uit deze leeftijdscategorie mentaal worden voorbereid op een eventuele stap naar de kern van het eerste elftal.

2.7. Eindtermen: taken per team, taken per linie, taken per elftalpositie

Op basis van het jeugdplan willen we ertoe komen dat de spelers de verschillende taken in balbezit, balverlies en omschakeling beheersen. Het is belangrijk dat alle jeugdtrainers deze eindtermen voor ogen houden zodat de coaching vanaf een vroeg stadium daarop kan gericht zijn. Vanuit de jeugdwerking van F.C. Lembeke zien we de verschillende taken per elftalpositie als volgt:

2.7.1. Balbezit

2.7.1.1. Taken voor het gehele team

Positiespel

Het terrein zo breed mogelijk maken en driehoeksspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn.

Dieptespel

Attent zijn op de mogelijkheid om allereerst diep te spelen, en om niet te verzanden in breedtespel.

Veldbezetting

Aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende speler)

Concentratie

Zeer hoge eisen inzake concentratie en scherppte. Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakker houden!

Nauwkeurigheid en perfectie nastreven

In de routinespeelmomenten geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid.

Aanvallen

Steeds trachten een numerieke meerderheid te creëren. Penetratie via het centrum indien mogelijk; zoniet via flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en de afgeweerde bal (nummer 10).

Speelwijze bij balbezit

Eigen waarheidszone: uitverdedigen = geen risico - sober spelen

Opbouw eigen helft : weinig risico - geen balverlies

Opbouw helft tegenstander : meer risico - spel verplaatsen – numerieke meerderheid

Waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren

2.7.1.2. Taken per linie

Achterste linie

Geen onnodige risico's en balverlies.

Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen).

Positioneel goed spelen, breed ten opzichte van elkaar, en veld groot maken.

Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.

Steeds situaties creëren waarin het driehoeksspel tot zijn recht komt.

Balbezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden.

Elkaar goed coachen.

Middelste linie

Goed in de eigen zone spelen.

Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, dit wil zeggen veldbezetting optimaal houden door laterale (horizontale) en verticale verplaatsingen te maken.

Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan.

Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen.

Controlerend spelen, leiding geven.

Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering)

Ruitvorm behouden.

Steunspelers, dienende rol voor de spitsen.

Afvallende en terugkerende ballen opvangen bij aanspelen spitsen.

Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstrever in duel 1:1 durven uitschakelen

Voorste linie

Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.

Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking en ruimtes niet dichtlopen).

Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels.

Voorzetten 1ste en 2de paal en voldoende (3) mankracht in de strafschopzone.

2.7.1.3. Individuele taken

Doelverdediger

- 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.
- steeds van vleugel veranderen.
- steeds meedoen in positieospel, aanbieden voor de terugspeelbal.
- concentratie en coaching van de achterste linie.

Vleugelverdedigers

- speelveld breed maken en permanent bal langs zijlijn vragen.
- zone verlaten als de positie kan worden overgenomen.
- geen laterale pas naar centrumverdediger, wel schuinsachterwaarts.
- diepe pas en kruispas op spitsen.
- sober spel bij de opbouw op eigen speelveld.

Centrale verdedigers

- doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen maar voren gericht.
- goed positieospel, coachen en leiding geven.
- sober spel bij de opbouw op eigen speelhelft.
- voortdurend aanbieden voor de verdedigers achter zich.
- verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel.
- voorwaarts spelen en baltempo en circulatiesnelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken.
- elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden.
- aanvallend inschakelen via 1-2 combinaties.
- het middenveld ondersteunen.

Controlerende middenvelders

- veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen.
- door positieospel voor driehoeken zorgen.
- bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij balontvangst.
- crosspas durven gebruiken.
- niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie.
- steun geven aan spelers voor hen.
- eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit.
- taakovername van inschuivende verdedigers.

Aanvallende middenvelder

- elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden bal.
- juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16- meter.
- moment kiezen om als tweede spits te verschijnen.
- in de waarheidszone attent voor de rebound.
- rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid.
- aanvallers vrij spelen.
- centrale penetratie met individuele actie.

Vleugelspitsen, flankmiddenvelders

- zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten.
- insnijdende beweging om ruimte te maken voor flankverdedigers.
- wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits.
- dribbelacties maken om zo de achterlijn proberen te halen en goede voorzetten te geven.
- positie tweede paal (koppen) bij voorzet andere kant.
- in de waarheidszone dribbelen en schot op doel gebruiken.

Centrumspits

- voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en/of om ruimte te maken.
- flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op middenvelders.
- steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om alzo eveneens in scoringspositie te komen.
- goed afschermen (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen.
- dribbelacties en risico's nemen bij afronding (lef en durf tonen).
- niet te vroeg inkomen en bewust 1ste of 2de paal kiezen.

2.7.2. Balverlies

2.7.2.1. Taken voor het gehele team

Positiespel

Spelers verdedigen elk hun eigen zone Er wordt mandekking in zone gespeeld met overnames en met rugdekking.

De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het doel opgesteld te staan.

Hoe dichter bij eigen doel, hoe korter de dekking.

Bal veroveren

De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de balbezittende speler van de tegenpartij. Bal veroveren bij voorkeur via interceptie. Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal.

Remmend kijken en agressief toeslaan op het juiste moment

Veldbezetting

Pressie uitoefenen gebeurt, collectief en consequent, voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met voldoende spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen.

De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein, doch op onze helft is de ruimte zeer groot! Doelverdediger speelt minstens ter hoogte van de 16m-lijn.

Concentratie

De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn! Niet bewust op buitenspel spelen.

Balre recuperatie

Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal. Opletten met breedtepassen!

Coaching

Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk; welke kant er moet afgeschermd worden; welke speler er moet overgenomen worden.

Speelwijze

Eigen waarheidszone : individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren

Eigen speelhelft : duel 1:1-dwingen tot breedtespel

Helft tegenstrever : onderscheppen/interceptie - afschermen van de balweg

Waarheidszone : storen – jagen - dwingen tot risico naar centrum toe

2.7.2.2. Taken per linie

Achterste linie

- speelruimte klein maken.
- hoe dichterbij eigen doel, hoe korter en scherper er verdedigd moet worden in duel 1:1 (agressief, maar geen domme fouten).
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken.
- voorzet op de flanken verhinderen.
- slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond de eigen waarheidszone.
- Knijpen en altijd rugdekking geven.
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen.
- Geen fouten op spelers met rug naar ons doel.
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal.

Middelste linie

- tegenstander goed in zone bespelen.
- scherp dekken van de balbezitter in de zone.
- niet te gemakkelijk laten uitspelen.
- dieptepas trachten te voorkomen.
- rugdekking aan elkaar geven.
- onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen.
- onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal.

Voorste linie

- bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn.
- eerst positioneel verdedigen en dan juiste moment kiezen om te jagen.
- flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen.
- dieptepas voorkomen.
- vooral druk op de zwakste tegenstrever.

2.7.2.3. Individuele taken

Doelverdediger

- coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt.
- naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1:1 voorkomen).
- ter hoogte van 16m-lijn spelen.
- rol van libero.
- steeds actief en geconcentreerd zijn.

Vleugelverdedigers

- hoe dichterbij het eigen doel, hoe scherper, strikter de dekking wordt.
- altijd binnenkant dekken.
- flankzone verdedigen.
- rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnen komen als bal aan de andere zijde is.
- gezond agressief in duel 1:1; geen domme, wilde tackles.
- coaching middenvelders.

Centrale verdedigers

- meestal centrumspits zeer kort en gezond agressief bespelen.
- bal in de lucht : kopduels aangaan en bal niet laten stuiteren.
- controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger.
- coaching flankverdedigers en middenvelders.

Controlerende middenvelders

- mandekking in de zone en dieptepas vermijden.
- bij balverlies een dienende taak en steeds verdedigend denken; coachen van middenveld en aanvallers.
- meeschuiven bij pressing en knijpen.
- slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend); niet laten uitschakelen.

Aanvallende middenvelders

- tegenstander in de zone oppikken en volgen; niet laten uitschakelen.
- goed en steeds mee terugsluiten achter de bal en tussen de controlerende middenvelders
- bij vooruitverdedigen, zeer actief in de pressing.
- dieptepas vanuit het centrum voorkomen.
- coaching van de aanvallers.

Vleugelspitsen, flankmiddenvelders

- steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed-diagonaal lopen.
- vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers.
- dieptepas weghalen.
- bij opbouw aan de andere kant : knijpen.
- collectief jagen op gepaste moment.
- vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen; voor de tegenstander is het centrum risicovol.

Centrumspits

- in samenwerking met de vleugelspitsen opbouw tegenstander storen.
- signaalgever van pressing.
- centrale verdedigers tegenpartij bespelen.
- dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen.
- balrecuperatie in de waarheidszone van de tegenstander is vaak scoren !

3. Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

3.1. Definitie zonevoetbal

Zonevoetbal is een collectief positieospel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstander te beheersen in de ZONE, namelijk in de zone tussen de bal en het eigen doel en in de volledige waarheidszone.

Zonevoetbal staat tegenover individuele mandekking. Zonevoetbal is een concept, geen systeem, het heeft niets te maken met veldbezetting. Zonevoetbal omvat principes zowel bij balbezit als bij balverlies.

3.2. Voordelen zonevoetbal

- Eén geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten.
- Evenwichtige verdeling en beperking van fysieke inspanningen.
- Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid.
- Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd: bijvoorbeeld na balrecuperatie kan er "blind" gespeeld worden (omdat balbezitter min of meer weet waar medespeler staat).

3.3. Zoneprincipes bij balverlies

- Een defensief compact blok oprichten (individuele pressing door de speler het dichtst bij de bal, dekking door dichtste medespeler, andere spelers vormen een blok, ook dekking door de doelman, ...).
- Het 'blok' kantelt zo snel mogelijk (het blok moet zich in functie van de bal verplaatsen, de spelers respecteren de onderlinge afstanden).
- In de waarheidszone (= voor het eigen doel) bevinden er zich veel spelers in het centrum. Hoe dichter bij het eigen doel, hoe strikter de dekking op de rechtstreekse tegenstander.
- Collectieve pressing toepassen (bijvoorbeeld bij een meerderheidssituatie, of wanneer een tegenstander door zijn ploegmaats in moeilijkheden wordt gebracht).

3.4. Zoneprincipes bij balbezit

- De eigen speelruimte vergroten ("open gaan").
- Aanspeelbaar zijn binnen voor de ploegmaats haalbare zones.
- Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal (vrijlopen, plaatswissels, inschuiven).
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven.
- De zwakke zone van de tegenstander opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie.
- Steeds een doelpoging proberen te ondernemen bij een werkelijke doelkans.
- Steeds het moment van balverlies voorzien: defensief denkende spelers !!

4. Voetbalfilosofie – richtlijnen bij trainingen en wedstrijden, richtlijnen ter ondersteuning van het sportief beleid

4.1. De speler staat centraal

4.1.1. Principes

- Iedere speler voelt zich goed bij onze club (komt graag trainen en wedstrijden spelen).
- Spelers worden zo goed mogelijk begeleid op sportief vlak: het is onze (de trainers) taak om de spelers 'voetbal' bij te brengen. Dit via goede trainingen en een gerichte coaching tijdens de wedstrijd.
- Elke speler kan trainen in de best mogelijke materiële omstandigheden (terrein, ballen, verplaatsbare doelen, ...).
- De wedstrijden en trainingen zijn er voor de jeugdspelers, niet voor de ouders of voor anderen
- Iedere jeugdspeler krijgt maximale kansen om zich te ontplooien.
Bij F.C. Lembeke speelt iedere geselecteerde speler minstens 50% van de beschikbare speelduur.

4.1.2. Taak van de jeugdopleider

- Optreden als begeleider van zijn spelers (in plaats van louter een leider ...). Spelers 'ruimte' geven, zelfontwikkeling, ...
- Individuele aandacht proberen te schenken aan de spelers. *Luisteren naar de spelers, ook naar zaken buiten het voetbal.*
- De spelers aanmoedigen om te winnen, maar niet coachen louter in functie van het resultaat en ten nadele van de ontwikkeling van de speler. ribbelen.
- De jeugdopleider observeert zijn spelers (tijdens trainingen en wedstrijden) en daarna daarover feedback verschaffen (zowel positief als negatief). Als jeugdopleider niet steeds zeggen wat een speler moet doen, laat spelers zelf beslissen en dan eventueel achteraf met de speler bespreken.

-
- *Als jeugdopleider hebben we een voorbeeldfunctie (vriendelijk, rustig, stiptheid, respect betonen t.o.v. tegenstander, scheidsrechter, ...).*

4.1.3. De rol van de speler (wat mogen we van de spelers verwachten)

- De spelers kunnen samen denken, samen spelen, samenwerken. Spelers moeten elkaar aanvaarden, niet elke speler is even 'goed'.
- De speler durft voor zijn eigen standpunt uitkomen. Als jeugdopleider moeten we naar argumentatie van de spelers kunnen luisteren.
- De speler durft initiatief te nemen en hij durft fouten te maken.
Als jeugdopleider moeten we individuele acties stimuleren, we moeten de spelers vertrouwen proberen te geven.
- De speler is coachbaar: hij aanvaardt richtlijnen van zijn jeugdopleider en van zijn medespelers. Als jeugdopleider moeten we daar aandacht aan schenken, spelers mogen (moeten!) ook elkaar coachen.

4.2. Trainingsmethode = wedstrijdvormen

Trainingen bestaan (bij voorkeur) uit een aaneenschakeling van wedstrijdvormen en tussenvormen. Waarom wedstrijdvormen ?

4.2.1. Wet van de transfer

- Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (**de training**) kan slechts worden overgebracht naar een nieuw geheel (**de wedstrijd**) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten bestaan tussen de 2 situaties.
- Tijdens de training dezelfde spelsituatie aanbieden als in een wedstrijd = **trainen door middel van wedstrijdvormen**.

4.2.2. Wet van de geleidelijkheid

- Spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is → tijdens de training minder complexe spelsituaties aanbieden = **trainen door middel van wedstrijdvormen** (1<>1, 3<>2, ...).
- Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (vb. wreeftrap) → eenvoudige leersituaties in geïsoleerde omstandigheden aanbieden = **trainen door middel van tussenvormen**.

4.2.3. Wet van de herhaling

- Spelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen in aanraking te komen → tijdens de training identieke spelsituaties laten terugkomen = **trainen door middel van wedstrijdvormen**.
- Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (vb. kopspel) → meer specifieke leersituaties aanbieden in geïsoleerde omstandigheden = **trainen door middel van tussenvormen**.

4.2.4. Definitie / voorwaarden van een wedstrijdvorm

Om van een wedstrijdvorm te kunnen spreken, moet cumulatief aan de volgende voorwaarden voldaan zijn:

1. afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn
2. 1 bal
3. speler(s) bij ploeg in balbezit (aanvallers)
4. speler(s) bij ploeg niet in balbezit (verdedigers)
5. minstens 1 keeper in een groot centraal doel
6. echte wedstrijdreglementen

Voorbeelden / praktijk:

- één groot centraal doel en twee kleine doeltjes aan de overzijde
- kan met neutrale speler(s) zijn
- kan met numerieke gelijkheid of numerieke ongelijkheid zijn
- geen verplichte opdrachten naast de echte voetbalreglementen zoals “doelpunt telt maar na een voorzet” of “slechts drie maal de bal raken” (je kan dit wel stimuleren door bijvoorbeeld een doelpunt na een voorzet dubbel te laten tellen)

4.2.5. Tussenvormen

Tussenvormen zijn trainingsvormen waarbij 1 of meerdere elementen uit de “regel van 6” van de wedstrijdvorm ontbreken.

Voorbeelden

- *positiespelen – spelvormen*
- *afwerkingsoefeningen*
- *technische oefeningen*
- *collectieve looppatronen*
- *automatismen zonder “echte” tegenstanders (shadow game)*
- *conditionele oefeningen (met of zonder bal)*
- *stilstaande fases*

4.2.6. Trainingsopbouw

Het algemeen schema van een trainingssessie ziet er in principe als volgt uit:

OPWARMING

WEDSTRIJDVORM 1

TUSSENVORM 1

WEDSTRIJDVORM 2

TUSSENVORM 2

WEDSTRIJDVORM 3

COOLING DOWN

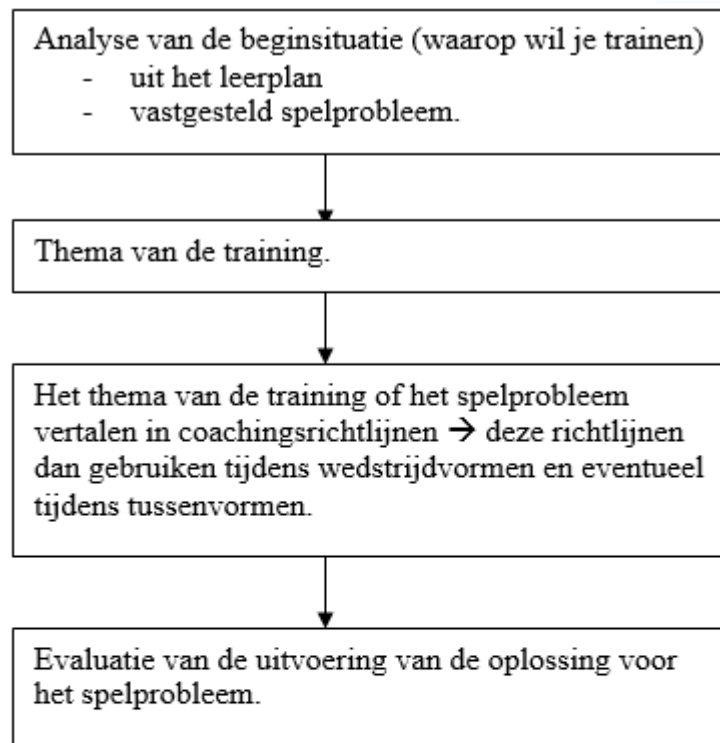
Voor de wedstrijdvormen wordt best de progressieve methode toegepast: starten bij de meest eenvoudige wedstrijdvorm (1<>1 of 2<>1 of ...) om nadien geleidelijk aan meer complexe wedstrijdvormen aan te bieden (4<>4, 8<>8, ...).

Ook de zandlopermethode is mogelijk. Bijvoorbeeld eerst 4<>4 (observeren!), daarna 2<>2 en eindigen met opnieuw 4<>4. Bij de zandlopermethode wordt geëindigd met dezelfde wedstrijdvorm als deze waarmee werd begonnen.

De start van een wedstrijdvorm kan vrij zijn (bvb. keeper heeft de bal en begint de wedstrijdvorm) of vastgelegd zijn (bvb. keeper moet steeds de bal meegeven met de '2').

4.2.7. Trainingsvoorbereiding

Algemeen schema denkproces :



Voorbeelden van coachingswoorden:

<i>Balbezit (B+):</i>	<i>Balverlies (B-)</i>
<i>Verander</i>	<i>Positie</i>
<i>Geef</i>	<i>Dekking</i>
<i>Plaats</i>	<i>Remmen</i>
<i>Volg</i>	<i>Sluiten</i>
<i>Alleen</i>	<i>Zet druk</i>
<i>Ga open</i>	<i>Dichter</i>
<i>Vraag</i>	<i>...</i>
<i>...</i>	

4.2.8. Vuistregels bij het trainen van de leeftijdscategorie U6 tot en met U9

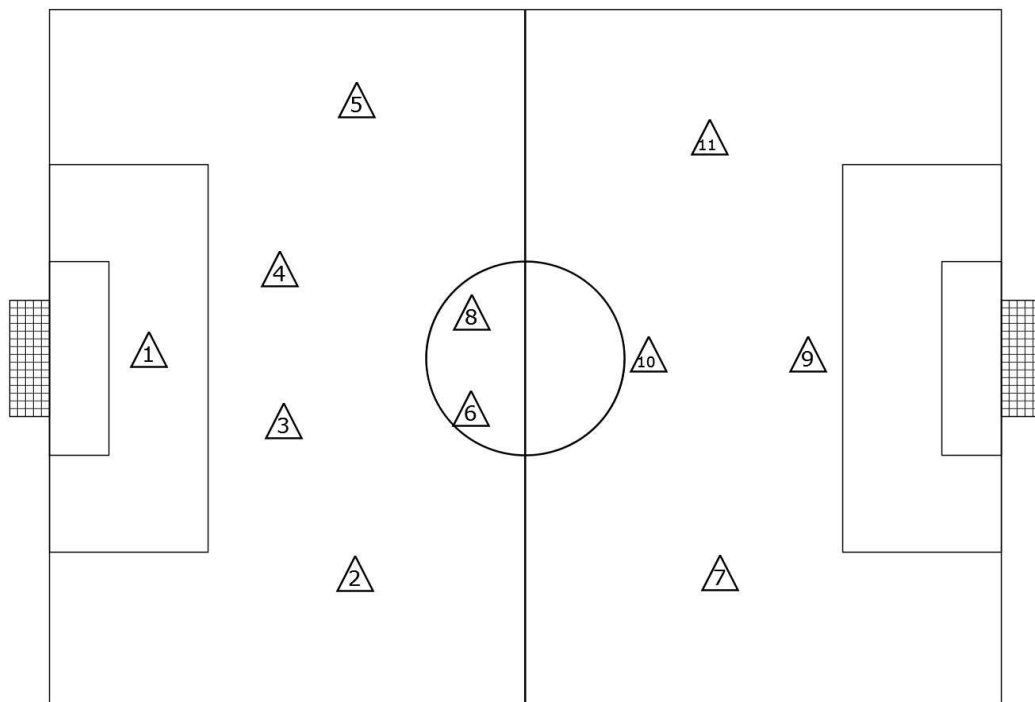
Beginnende voetballertjes vereisen een specifieke benadering. Volgende richtlijnen zijn voor deze leeftijdscategorie van toepassing :

- Een speelse, doelgerichte en kindvriendelijke leermethode: FUN = al spelende leren.
- Niet alleen het verbeteren van het balgevoel, maar ook het verbeteren van de algemene en specifieke motorische vaardigheden.
- Herhalingsprincipe. Probeer tijdens de opwarming reeds geziene leerstof aan te bieden als herhaling en automatisering.
- Eenvoudige organisatie met veel variatie. Organisatie is een hulpmiddel, de inhoud is belangrijker.

- Actiemiddelen om de training aantrekkelijker te maken:
 - o Een meerderheidssituatie creëren, zodat de ene ploeg makkelijker tot scoren kan komen (tijdig wisselen !!).
 - o Puntensysteem:
 - extra punten bij scoren in een kleiner doel.
 - extra punten bij het scoren met het hoofd of met de mindere voet.
 - puntentelling per “set” of per “helft” van een wedstrijdje.
 - aftellen vanaf een getal tot nul.
 - gebruik maken van materiaal (ballen, kegels, potjes) om de score bij te houden.
- Niet al te veel en eenvoudige richtlijnen meegeven.
- Snelle wissels doorvoeren.
- Bijna voortdurend gebruik maken van doelen. Voetballen = DOELPUNTEN SCOREN.
- Zorg voor een ‘strijd’ tussen de spelertjes (spelletjes, wedstrijdjes, om ter snelst, om ter ...). Zorg ervoor dat iedereen eens kan winnen !
- Geen lange wachtrijen (organisatie, bvb. naar 2 doelen werken).
- Zorg ervoor dat het materiaal klaar staat vooraleer de training begint.
- Huiswerk: geef duiveltjes een (leuke) opdracht mee naar huist zodat zij ook naast de training met de bal bezig zijn.

4.3. Veldbezetting bij de jeugd

Bij 11 tegen 11: 1-4-3-3 in zone



Vaste nummers: identificatie met bepaalde functie !!

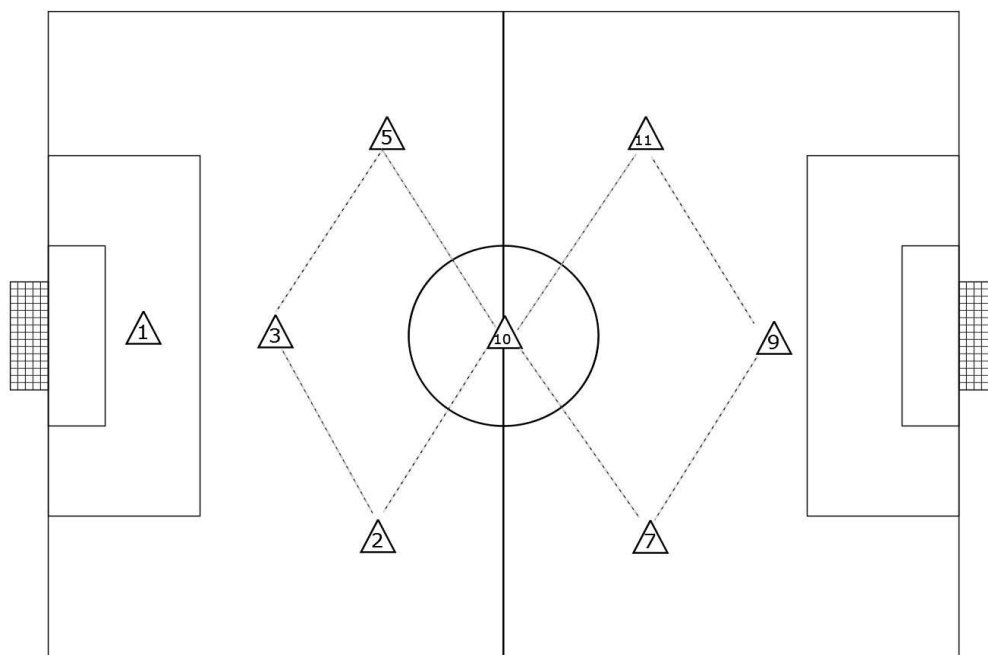
- 1 = keeper
- 2 = rechter flankverdediger
- 3 = rechter centrale verdediger
- 4 = linker centrale verdediger
- 5 = linker flankverdediger
- 6 = rechter verdedigende middenvelder

- 7 = rechter flankaanvaller
- 8 = linker verdedigende middenvelder
- 9 = centrumspits
- 10 = aanvallende middenvelder
- 11 = linker flankaanvaller

- Veldbezetting 1-4-3-3 bij de jeugd biedt een maximaal aantal mogelijkheden voor driehoeksspel.
- Drie centrale middenvelden in driehoek opgesteld (punt naar voor of punt naar achter). De '10' fungeert als spelverdeler, de '6' en de '8' kunnen inschuiven.
- Uitverdedigen en inschuiven mogelijk door alle 4 de verdedigers.
- De buitenspelers (7 en 11) stimuleren om te durven dribbelen. Diepe spits als aanspeelpunt (aanbieden en terugleggen), als diep vrijlopende aanvaller en als afwerker voor doel.

Bij F.C. Lembeke wordt vanaf de U15 met deze vaste nummering gewerkt bij het aanduiden van een bepaalde positie.

Bij 8 tegen 8 : dubbele ruit



- 1 = keeper
- 2 = rechter flankverdediger
- 3 = centrale verdediger
- 5 = linker flankverdediger
- 7 = rechter flankaanvaller
- 9 = centrumspits
- 10 = centrale middenvelder
- 11 = linker flankaanvaller

Bij F.C. Lembeke wordt vanaf de U10 met deze vaste nummering gewerkt bij het aanduiden van een bepaalde positie.

Bij 5 tegen 5 : enkele ruit

De opstelling in ruitvorm biedt de meeste mogelijkheden tot driehoeksspel en leunt aan bij de veldbezetting van preminiemen.

Bij F.C. Lembeke wordt bij de leeftijdscategorieën U7 tot en met U9 nog niet met een vaste nummering gewerkt. Posities worden aangegeven met keeper / achteraan (staart) / links (vleugel) / rechts (vleugel) / vooraan (piloot).

Bij 2 tegen 2 : dribbelvoetbal.

Bij F.C. Lembeke wordt bij de leeftijdscategorie U6 voluit gekozen voor het formaat 2 tegen 2 (dribbelvoetbal).

5. Overzicht fysieke kenmerken jeugdtraining per leeftijdscategorie

Tot slot van het leerplan wordt hierbij een overzicht gegeven van de fysieke kenmerken per leeftijdscategorie. Dit overzicht fungeert als een handig overzicht waarbij bij de samenstelling van de trainingsinhoud kan rekening gehouden worden.

Leeftijdscategorie U6 tot en met U9

Uithouding:

- beperkt
- lopen erg oneconomisch maar evolueren snel
- kunnen lang sporten mits voldoende recuperatie
- recupereren snel

Hoe trainen?

- niet specifiek
- sport en spel
- trainingsduur laten toenemen

Snelheid:

- reactiesnelheid: reageren in spelvormen op verschillende signalen

Kracht:

- geen krachttraining, enkel laten spelen met eigen lichaamsgewicht, in spelvormen

Lenigheid:

- zeer lenig, algemene lenigheid, speels, natuurlijke beweeglijkheid

Coördinatie:

- bewegingschool: algemene motorische vaardigheden ontwikkelen

Leeftijdscategorie U10 en U11

Uithouding:

- beperkt
- kunnen reeds langdurige inspanningen verdragen (tot 30')

Hoe trainen?

- niet specifiek
- trainingsduur laten toenemen
- combinatie met looptechniek
- veel variatie, zoveel mogelijk met bal

Snelheid:

- startsnelheid vanuit de looptechniek
- in spelvorm, estafette, altijd om ter snelst

Kracht:

- beperkt, niet specifiek trainen, wel springen, trekken-duwen, hindernissen, startkracht, korte duels 1/1

Lenigheid:

- meest lenig op 8-9 jaar, nadien dalend met de leeftijd, in spelvorm, eenvoudige oefeningen voor lies

Coördinatie:

- looptechnische scholing en sportspecifieke vaardigheden → baltechnieken

Leeftijdscategorie U12 en U13

Uithouding:

- steeds beter
- betere looptechniek = economischer bewegen
- minder rustpauzes nodig

Hoe trainen?

- niet specifiek
- trainingsduur laten toenemen, niet de intensiteit
- combinatie met looptechniek
- veel variatie, zoveel mogelijk met bal

Snelheid:

- maximale snelheid trainen met veel recuperatie

Kracht:

- langzame ontwikkeling, voornamelijk met eigen lichaamsgewicht laten experimenteren, niet met zware gewichten laten werken, enkel algemene kracht trainen met accent op techniek, wel veel startoefeningen vanuit verschillende uitgangshoudingen, ook trapkracht en duels

Lenigheid:

- kracht neemt toe, lenigheid daalt, zeer goede coördinatie onderhouden, flexibiliteit onderhouden, aandacht voor de benen

Coördinatie:

- looptechnische scholing en sportspecifieke vaardigheden → baltechnieken
-

Leeftijdscategorie U15

Uithouding:

- ideale leeftijd om uithouding te leren trainen
- rekening houden met individuele verschillen tussen spelers

Hoe trainen?

- kan sporadisch al specifiek: korte duurlopen (10' – 15')
- omvang primeert op intensiteit
- met bal in wedstrijdvormen en tussenvormen

Snelheid:

- vanuit looptechniek opbouwen tot en met het versnellingsvermogen

Kracht:

- de kracht neemt toe, meer spiermassa, nog geen powertraining, wel een algemene veelzijdige krachttraining met lichte gewichten en specifieke voetbalkracht (snelle uitvoeringen), doch individualiseren

Lenigheid:

- niet harmonieuze lichaamsontwikkeling (snelle groei en hormonale veranderingen), zeer veel aandacht aan besteden, elke dag algemene lenigheid

Coördinatie:

- sommigen (in groeisput) ogen plots slungelachtig, individueel bekijken en bijsturen
-

Leeftijdscategorie U17

Uithouding:

- basis leggen voor goede atletische vorming
- zeer goed trainbaar maar op verantwoorde manier
- geen weerstand

Hoe trainen?

- kan al specifiek: korte duurlopen (10' – 15') en duurinterval
- met bal in wedstrijdvormen en tussenvormen

Snelheid:

- tot en met snelheiduithoudingsvermogen

Kracht:

- individuele verschillen, indien rijp ervoor: powertraining onder begeleiding, regelmatig trainen van specifieke voetbalkracht

Lenigheid:

- dagelijks onderhouden of bij eventuele prestatievermindering specifiek op werken

Coördinatie:

- blijvend remediëren
-

Besluit

Met dit jeugdbeleidsplan wordt de clubverantwoordelijken, de jeugdopleiders, de ouders, de spelers en andere betrokkenen een instrument aangereikt met de bedoeling om:

- enerzijds gebruikt te worden in de uitoefening van de taak op het vlak van voetbalopleiding;
- anderzijds de manier te begrijpen en te respecteren waarop binnen de club met de jeugdspelers wordt omgegaan.

Het is een instrument dat kan en moet evolueren op basis van nieuwe inzichten, nieuwe richtlijnen, nieuwe spelregels, ... komende van zowel derden (voetbalinstanties, ...) als komende van verantwoordelijke binnen de club.

Het jeugdbestuur.

