



Opleidingsplan jeugd Bokrijk Sport – Onderbouw en middenbouw

Doel

1. Starten met een eenduidig opleidingsplan op te maken voor onderbouw en middenbouw Bokrijk Sport.
2. Samen met de trainers bepalen wat men in welke leeftijdscategorie moet kunnen en de manier hoe we hiernaar werken.
3. Eens we tactisch en technisch bepaald hebben welke richting we samen uitgaan het beleid vastleggen en de concentratie verleggen op de uitvoering.
4. Bedoeling is om ons jeugd beleid voor de volgende jaren zoveel mogelijk vast te leggen en een soort van Bokrijk DNA te creëren met onze eigen voetbalschool.
5. Uniforme spelsystemen bepalen, aanleveren en handhaven die men in elke leeftijdscategorie met dezelfde bezetting kan meenemen (3v3 – 5v5 – 8v8)
6. Bepaalde wedstrijd disciplines uitzetten naar wedstrijden om de jeugd ook daar een bepaalde zelfstandigheid en maatschappelijke ontwikkeling mee te geven.
7. Verder onderzoek naar de vraag voor technische ondersteuning van buiten de club om alle spelers van alle maatschappelijke lagen toch bij de club te houden.
8. Ieder kind speelt en het welzijn van het kind is 1 van onze hoogste prioriteiten.

Taken

Trainers

1. Mee uitzetten van het opleidingsplan.
2. Trainingen geven naar de hand van het opleidingsplan om diens doelstellingen te halen.
3. Positief trainingen en wedstrijden geven met de nadruk op fun maar toch in een gedisciplineerde omgeving.
4. Durf ze huiswerk mee te geven... x aantal keer jongleren, vraag hun om bepaalde taken in te studeren met behulp van didactisch materiaal, ...

Jeugd coördinator(s)

1. Mee uitzetten van het opleidingsplan.
2. Helpen met het bepalen van bepaalde trainingen die de doelstellingen helpen bereiken.
3. In overleg gaan met de trainers wat nodig is om de doelstellingen te behalen, welke spelers extra ondersteuning kunnen gebruiken, regelen van oefenmatchen, toernooien,...
4. In overleg met de ouders gaan zodat de trainers zich enkel en alleen moeten concentreren op het uitvoeren van het jeugd plan (wedstrijden en trainingen)
5. In overleg gaan met het bestuur om de bepaalde doelstellingen mee te bereiken.
6. Begeleiden van nieuwe leden en deze mee opvolgen met de trainers.
7. Keeperstrainer vanaf de U8 te betrekken om kinderen met interesse in keepen toch al te laten proeven.
8. Organiseren van 2 jaarlijkse evaluaties.

Leerplannen

Keepers (vanaf U8)

- Spelertjes die enige aanleggen hebben en de wil hebben om te keepen de kans geven om zich al te ontwikkelen.
- Op U8 en U9 niveau een rotatie te maken tussen verschillende spelertjes die mee kunnen trainen met de keepers trainer. Op deze niveaus is het niet de bedoeling dat een kind alleen maar in de goal staat maar het is sterk aan te raden dat deze ook op andere plekken op het veld wordt opgesteld als speler.
- Op U10 – U11 niveau kan men de “poule” van keepers al verkleinen tot degene met de aanleg en de wil ervoor.
- De keeperstrainer zal zich ook aan het opleidingsplan houden naar gelang de manier van spelen van het niveau.
- Keeperstrainer houdt de trainer ook op de hoogte van de voortgangen.
- Naar visie van het moderne voetbal moet een kind kunnen meevoetballen en uitvoetballen, dit zou in elk spelsysteem moeten kunnen passen.

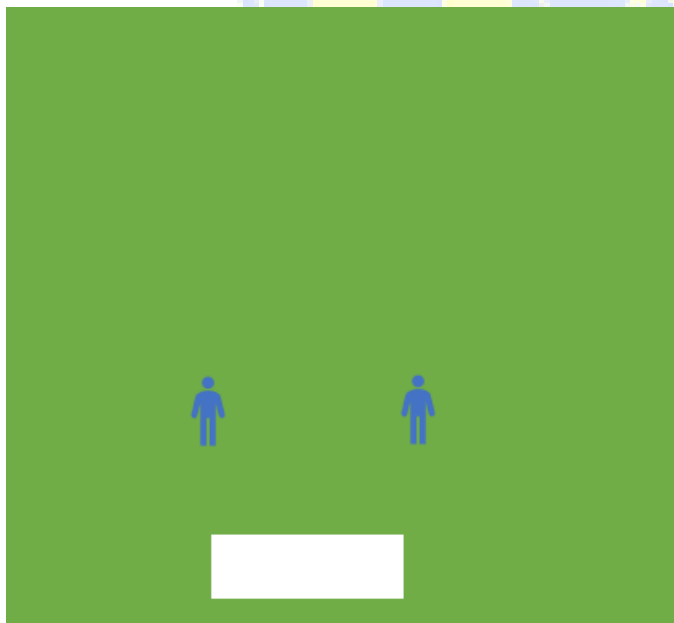
U6 – U7 (3v3)

Techniek en vaardigheden:

- Algemene lichaams- en bal vaardigheden.
- Oog-hand-voet coördinatie.
- Balcontroles binnenkantje voet.
- Passen binnenkant voet of wreef (links – rechts)
- Drijven van de bal.
- Initiatie jongleren.
- Drijven van de bal.
- Dribbelen met en zonder tegenstander.
- Poortjes !!
- Duels !!

Tactisch:

U6

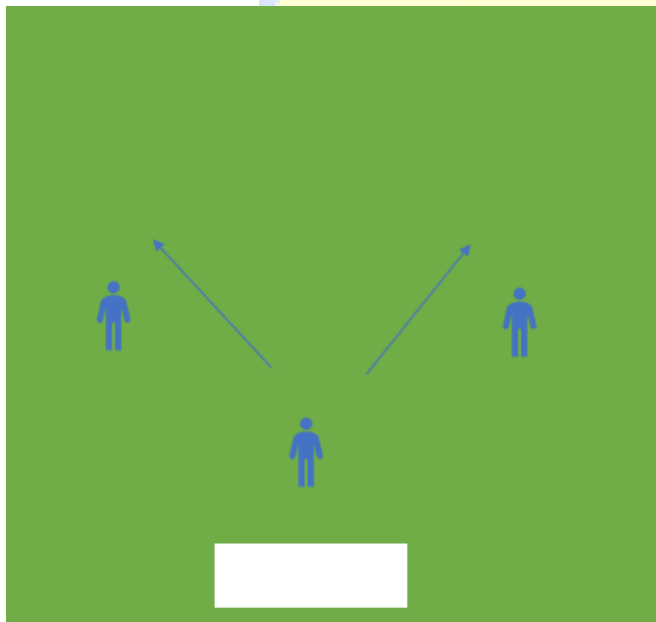


- Doel is bij de starters vooral dribbelen en goalen maken.
- Fun is van essentieel belang voor de kinderen en positief coachen is hier een onderdeel van.

- Start bij het bekend maken van de spelregels, leren hoe ze moeten indribbelen, omgaan met aanvallende fases, korte pasjes geven maar vooral het dribbelen en het maken van goals.
- Leer de sterke en zwakke punten van de kinderen en neem deze mee naar de training. Herhaling op deze leeftijd is essentieel zodat men de basis onder de knie krijgt naar voorbereiding op de U7

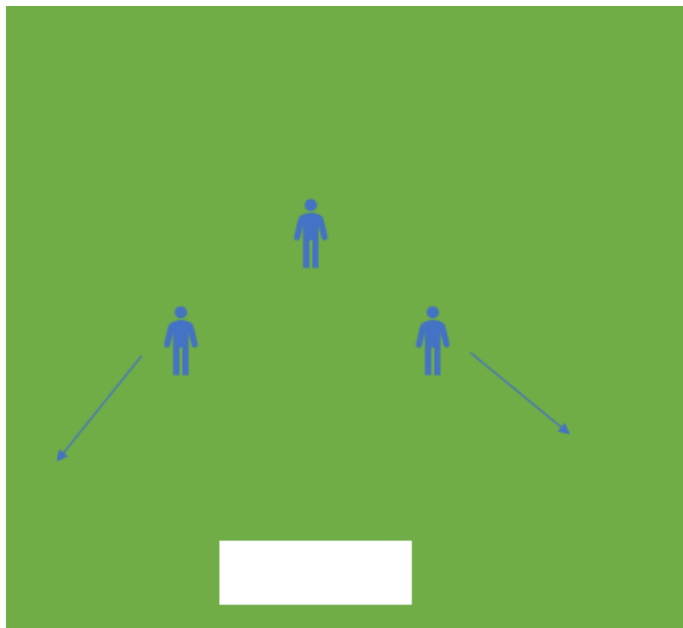
U7

Aanvallend



- Leer de piloot indribbelen met het doel het zoeken van poortjes.
- Alle kinderen moeten in beweging zijn en al een taak kunnen meekrijgen.
- De verdediger zoekt het poortje bij de flank speler waarbij de andere flankspeler mee opschuift en de 2^{de} paal zoekt.
- Wissel de flank spelers met de verdediger zodat iedereen op elke positie speelt.
- Indien het niveau hoog genoeg is van de kinderen kan de verdediger eventueel mee doorschuiven en de hoek opzoeken om zo de kans te geven aan de flank speler om centraal te infiltreren.
- Goalen , passing, en poortjes zijn hoofdzaak maar het belangrijkste is dat men nog altijd plezier kan maken op het veld.

Verdedigend



- Laat de ploeg in een omgekeerde V staan waarbij de verdediger zo hoog mogelijk staan.
- Laat de flank spelers het plein kleiner maken door dichterbij elkaar te zijn.
- Bedoeling is, zoals we later zien bij de U8-U9 de poortjes ertussen uit te halen bij de tegenstander en ze dwingen langs buiten te gaan. Daarom dat de verdediger hoog staat bij een tegenaanval om zo de druk al vroeg te kunnen zetten op hun verdediger.

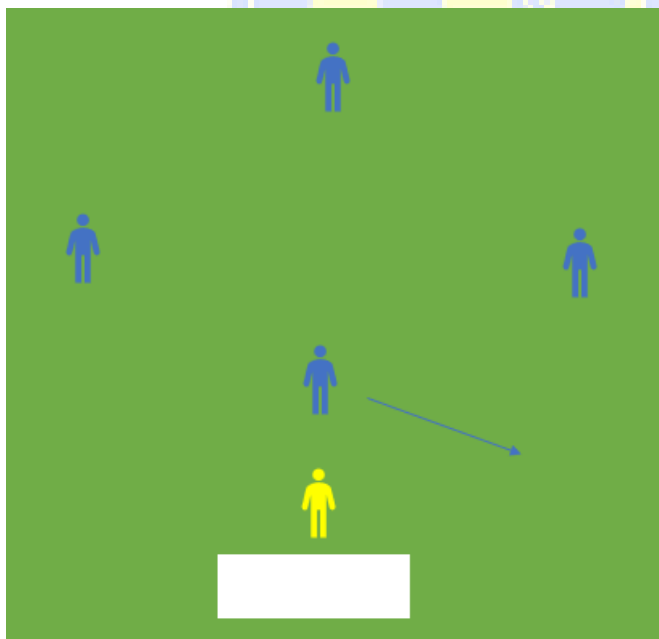
U8 – U9 (5v5)

Techniek en vaardigheden:

- Vervolmaken van de basis technieken en poortjes.
- Initiatie schijnbewegingen, tackles, afschermen bal en 1-2 bewegingen.
- Opdrijven jongleren.
- Bijbrengen van het collectieve.
- Drijven van de bal met snelheid.
- Traptechniek vervolmaken (links – rechts).
- Duels !!
- Controles dij .
- Leren uitvoetballen onder druk !
- Start implementatie looplijnen

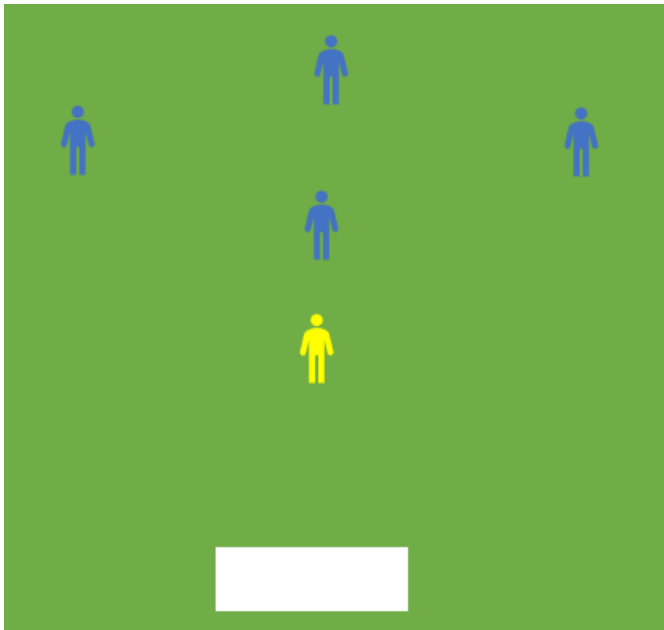
Tactisch (U8-U9):

Start positie



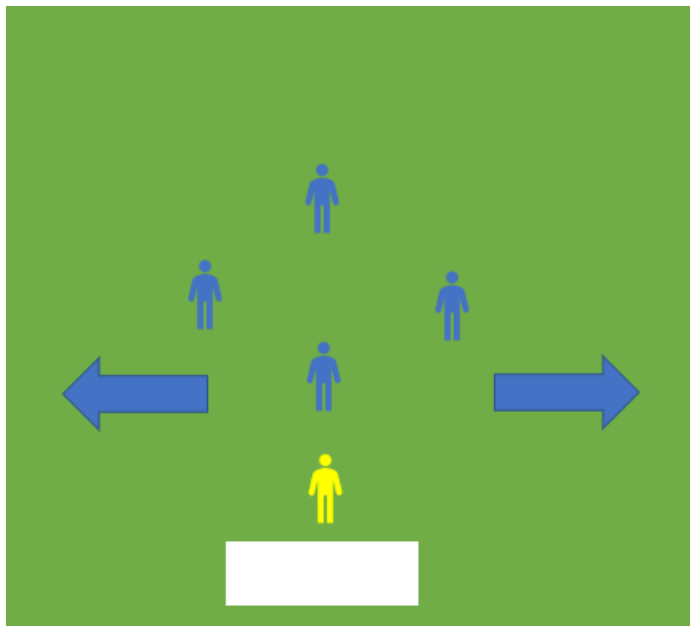
- Keeper (geel) speelt de verdediger aan die rechts of links van hem positie inneemt.
- Van deze positie uit (en vanuit alle andere posities) gaan wij proberen altijd de driehoek te maken tussen 3 kinderen en dit door middel van het geven van poortjes.
- Poortjes zijn essentieel naar de latere ontwikkeling met andere veldbezettingen (8v8 , 11v11).
- Kinderen moeten starten bij de U8 met basic opdrachten (tactisch) welke geoptimaliseerd worden bij de U9

Pressing / aanvallend



- Keeper (geel) neemt de positie in van de verdediger en wordt aangemoedigd zo hoog mogelijk op het veld mee te voetballen.
- De verdediger positioneert zich in het midden van de ruit om de extra optie naar de driehoek te geven waardoor er makkelijk poortjes moet worden gegeven.
- Voor counters is het essentieel dat de verdediger de poortjes van de tegenstander dicht loopt. De keeper houdt hierbij de spits tot het team als blok is terug gezakt waarna de keeper weer positie inneemt in de goal.
- Bij omschakeling/counters waar wij in balbezit komen gaan we zo snel mogelijk naar deze formatie waarbij we in blok terug naar voor schuiven.

Verdedigen na stilstaande fase



- Keeper neemt terug zijn positie in.
- Spelertjes staan terug in hun ruit vorm alleen staan ze nu dicht bij het veld (dicht pitsen). Dit gaan we doen om de mogelijkheid tot poortjes te verkleinen bij de tegenstander.
- Schakelt de tegenstander van links naar rechts en andersom hebben we als doel als blok mee te schuiven zodat we de tegenstanders op het veld isoleren en dwingen slechte passes te geven of de bal te intercepteren tijdens dribbels.
- Na recuperatie schakelen we terug om naar de aanvallende of counter positie

U10 – U11 – U12 – U13 (8v8)

Techniek en vaardigheden:

- Looptechnieken verbeteren / vrijlopen
- Controle borst
- Start corners
- Start ingooi
- Standaardiseren vrije trappen
- Traptechniek verder vervolmaken (links – rechts)
- Duels in verschillende bezettingen.
- Moeilijkheidsgraad van de controles en de passes verhogen
- Leren uitvoetballen onder hogere druk
- Weten wanneer hoog druk zetten en wanneer afwachten en de veldbezetting zo aanpassen.
- Meer praten/sturen op het veld
- Driehoekjes maken
- Zowel zone als mandekking
- Harde passes

Tactisch:



- Doelman (DM)
- Centrale verdediger (CV)
- 2 flankverdedigers (RV & LV)
- Centrale middenvelder (CM)
- 2 flankmiddenvelders (RM & LM)
- Spits (S)

Tactiek

- Opbouw vanuit verdediging, zowel lateraal als verticaal
- RV & LV 2meter van de zijlijn, iets hoger als de CV
- RM & LM tegen de zijlijn, iets hoger als de CM
- Centrale as aanspelbaar vrijlopen
- DM indien nodig betrekken bij opbouw
- S ter hoogte van de middellijn

Taken per positie

DM:

- Uitvoetballen via de flanken
- Aanspelbaar opstellen
- Uittrappen indien de situatie zich voordoet (bvb countermogelijkheid of onder druk)
- De netten zuiver houden

CV:

- Aanspeelbaar opstellen bij opbouw
- 'laatste man'
- Mandekking
- communicatie bij hoekschoppen en opbouw

RV en LV:

- mandekking (tussen tegenstander en eigen doel)
- staan altijd net iets hoger als de CV
- staan in voor opbouw, zowel lateraal als verticaal
- bij laterale pass, loopactie vereist
- stevig in duel en balrecreperatie

CM:

- positie centraal op het veld, over heel de lengte
- de spelverdeler, coaching medespelers
- probeert zicht steeds aanspeelbaar op te stellen
- speelt zowel een rol in de verdediging als de aanval
- In staat zijn om het spel van flank te wisselen
- Goede passing
- Sterk in duel en balrecreperatie

RM & LM:

- Positie net iets hoger als de CM en tegen de zijlijn
- Staan in eerste plaats in voor de aanval
- Verdedigen behoort ook tot het takenpakket
- Loopvermogen
- In staat zijn om een voorzet te geven
- Laterale passing met loopactie
- Samenspel met S en CM (indien nodig met CV, RV of LV)

S:

- Thv de middellijn bij uitvoetballen
- Vrije rol tussen verdediging en middenveld van tegenstander
- Kaatst, speelt diep op de flanken of legt de bal breed.
- Staat steeds klaar voor het doel
- Legt druk op verdediging tegenstander