

KFC ZWARTE LEEUW



WILLEN IS KUNNEN

INHOUDSTABEL

VOORWOORD	3
KFC ZWARTE LEEUW – OPLEIDINGSPLAN LEEUWENACADEMIE	4
1. VOETBALVISIE	4
2. PROFIELEN	6
2.1. Profiel speler Leeuwenacademie	6
3. EINDTERMEN en JAARPLANNEN	8
3.1. Eindtermen	8
3.2. Jaarplannen	9
4. OPLEIDINGSPLANNEN	9
5. STRUCTUUR TRAININGEN	9
5.1. Belang van natuurlijke opleidingsvorm	9
5.2. Wet van de transfer.....	10
5.3. Wet van de geleidelijkheid	10
5.4. Wet van de herhaling	10
5.5. Wedstrijdvormen.....	11
5.6. Tussenvormen	11
5.7. Didactische principes.....	11
5.8. Trainingsopbouw	12
5.8.1. Opmaken uitgangssituatie.....	12
5.8.2. Opmaken trainingsmethode	12
5.8.2.1. Methode van wedstrijdvormen en tussenvormen.....	12
5.8.2.2. Combinatiemethode.....	13
5.9. Voorbeeld trainingsopbouw progressieve methode.....	15
5.10. Ondersteuning.....	15
6. STILSTAANDE FASES	15
7. COACHINGSWOORDEN	15
8. FYSISCH BEGELEIDINGSPLAN	16
8.1. Waarom testen?.....	16
8.2. Testcriteria.....	17
9. BIJLAGEN	18
9.1. OPLEIDINGPLAN – EINDTERMEN LEEUWENACADEMIE	18

9.2.	JAARPLANNEN LEEUWENACADEMIE.....	19
9.3.	OPLEIDINGSPLANNEN LEEUWENACADEMIE	20
9.3.1.	U6-U7: 2v2 en 3v3	20
9.3.2.	U8-U9: 5v5.....	20
9.3.3.	U10-U11: 8v8 fase 1	20
9.3.4.	U12-U13: 8v8 fase 2	20
9.3.5.	U15: 11v11.....	20
9.3.6.	U17-U21: 11v11.....	20
9.3.7.	KEEPERS.....	20
9.4.	STILSTAANDE FASES	21
9.5.	COACHINGSWOORDEN LEEUWENACADEMIE.....	22
9.6.	FYSISCH OPLEIDINGSPLAN LEEUWENACADEMIE	23
9.7.	OPLEIDINGSDOCUMENTEN LEEUWENACADEMIE.....	24
9.8.	TRAININGSVOORBEREIDING TEMPLATE	25

VOORWOORD

HANDIG EN HANTEERBAAR

Het opleidingsplan bevat verschillende documenten die ook in afzonderlijke versie beschikbaar zijn. Op die manier wil de club ervoor zorgen dat specifieke info zo kort en hanteerbaar mogelijk bij de juiste personen, teams of raden terecht komt.

Het algemene gedeelte wordt zo kort mogelijk gehouden. In dit document zitten de bijlagen vervat maar ze zijn allemaal als afzonderlijke documenten beschikbaar.

KFC ZWARTE LEEUW – OPLEIDINGSPLAN LEEUWENACADEMIE

1. VOETBALVISIE

Vanuit een goede organisatie komen tot technisch verzorgd, creatief en dominant voetbal, met opbouw van achteruit, met snelle diepgang en omschakeling als het kan, met voetbal gekruid met wilskracht en doorzettingsvermogen.

Opbouwen van achteruit:

De verdedigers komen veel aan de bal en ontwikkelen een groot voetballend vermogen. De middenvelders komen vaak aan de bal, sturen het spel en ontwikkelen voetballende vaardigheden. Doordat ze op deze manier niet steeds onder de bal door gaan zal de middenvelder niet alleen een ondersteunende rol spelen, maar zal hij ook op een positieve manier deelnemen aan de wedstrijd.

Vanuit de jeugdopleiding zal steeds gekozen worden om zoveel mogelijk op te bouwen van achteruit. Verdedigers zakken in en starten het voetbal van achteruit. Doelmannen voetballen ook mee (zowel laag als hoog op het terrein).

Creativiteit, individualiteit & verzorgd voetbal:

KFC Zwarte Leeuw hecht veel aandacht aan de technische vaardigheden van een speler en ondersteunt de spelers en speelsters om deze vaardigheden constant uit te bouwen. Technische vaardigheden (waaronder ook coördinatie en Multiskillz) worden vanaf de jongste leeftijdsgroepen aangeleerd. Het blijven werken om deze technische vaardigheden zorgt voor het ontwikkelen van automatismen bij spelers en het bouwen aan efficiëntie in het spel. Op die manier worden spelers competent.

Individualiteit is een sleutelfactor. Spelers moeten autonoom beslissingen kunnen maken en acties durven maken. Autonomie is immers een van de basisbehoeften van sporters (naast binding en competentie). Vrijheid en autonomie laat spelers toe te groeien. KFC Zwarte Leeuw wil opleidingsgericht werken. Het resultaat is van ondergeschikt belang, al moet bij de spelers de wil om het beste uit zichzelf en het team te halen duidelijk aanwezig zijn (zie kernwaarde wilskracht).

Zonevoetbal:

KFC Zwarte Leeuw hanteert en stimuleert zonevoetbal (spelconcept, geen spelsysteem). Het schrijft voor hoe de spelers moeten denken en handelen bij balbezit, balverlies en in de omschakeling. Hierbij worden simpele afspraken gemaakt, die telkens weer worden herhaald en ingeoeffend tijdens de trainingen.

Door het aanleren en beheersen van ZONEVOETBAL ontwikkelt de speler zijn INZICHT en VOETBALINTELLIGENTIE die hem in staat stellen om de juiste acties te maken op het juiste moment. Zonevoetbal is niet gelijk aan individuele mandekking. Het is collectief positieospel met de bedoeling de gevarezone (bal – doel) te gaan beheersen door een meerderheidssituatie te creëren rond de

bal.

Voordelen van zonevoetbal:

- Minder nutteloze inspanningen, tegenstander wordt niet blind gevolgd
- Spelen in functie van de bal waarbij de spelers de ruimte kunnen bespelen
- Kortere loopafstanden en een compacte formatie
- Snelle omschakeling van balverlies naar balbezit (veel ruimte)
- Het is onafhankelijk van het spelsysteem en de veldbezetting van de tegenstander
- De zone van de balbezitter is overbevolkt; daardoor is er minder rechtstreeks gevaar bij het verliezen van een duel
- Elke speler heeft een specifieke taakomschrijving
- Intelligent positieospel is de basis
- Spelers moeten zelf beslissingen durven en kunnen nemen
- Zonevoetbal heeft voordelen naar de ontwikkeling als voetballer. De speler leert:
- Spelsituaties herkennen
- Juiste keuzes maken naargelang de spelsituatie
- Initiatief nemen
- Collectief denken
- Communiceren
- Zich concentreren
- Economischer bewegen

Zonevoetbal is collectief positieospel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstander te beheersen in de zone.

Nadelen van zonevoetbal:

- Moeilijker om aan te leren (conservatieve spelers en trainers); er is methodische opbouw vereist
- Ruimte op de niet-werkende vleugel – gevaar voor crossbal
- Ruimte in de rug van de verdedigers door op één lijn te spelen; gevaar bij dieptepas
- Keeper moet mee kunnen voetballen.

Basisprincipes bij balbezit:

- Positiespel is cruciaal!
- Eigen speelruimte vergroten
- Aanspelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
- Aanspelbaar worden door bewegingen zonder bal (vrijlopen, plaatswissels, inschuiven)
- Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepas of diagonale pas geven
- De zwakke zone van de tegenpartij opzoeken d.m.v. snelle balcirculatie
- Steeds het moment van balverlies voorzien – rugdekking geven
- Bij doelkansen niet aarzelen
- Steeds het moment van balverlies voorzien: een defensieve T van 3 of 4 spelers vormen en behouden

Basisprincipes bij balverlies:

- Een defensief compact 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 binnen de zone bal-doel
 - 10-15 m afstand tussen de spelers
 - Spelers kruisen niet
 - Geen systematisch en bewust offside
 - Dekking door de doelman
- Het blok glijdt en kantelt zo vlug mogelijk. Kenmerken van een efficiënt blok:
 - Het aanpassen aan de bestaande weerstand
 - Het beheersen van de waarheidszone
 - Het afsluiten van de directe speelhoeken
- Balrecovery door collectieve pressing: Wanneer?
 - Bal tussen blok en zijlijn
 - Bij meerderheidssituatie
 - Bij moeilijke bal en zwakke tegenspeler Waar?
 - Hoogte middellijn Hoe?
 - Verdedigende middenvelder geeft startsignaal
 - Collectieve pressing: Sluiten van de speelhoeken
- Geen speelruimte voor de tegenpartij. Zich niet laten uitschakelen.

2. PROFIELEN

2.1. Profiel speler Leeuwenacademie

- **Wil** de bal hebben;
- **Wil** een oplossing vooruit vinden;
- **Wil** en durft een actie maken op alle plaatsen van het veld;
- **Wil** de sterkste zijn in duel;
- **Wil** een gezonde trainings- en wedstrijdmentaliteit tonen;
- **Wil** fair play hoog in het vaandel dragen;
- **Wil** het individueel technisch niveau verder ontwikkelen.
- **Wilskracht!**

2v2 en 3v3	5v5	8v8	11v11
WIL STEEDS DE BAL HEBBEN			
Speler: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraagt de bal bij zijn ploegmaten. ▪ Neemt de bal niet af van zijn of haar ploegmaten. 	Speler: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraagt de bal bij zijn ploegmaten. ▪ Neemt de bal niet af van zijn of haar ploegmaten. 	Speler: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraagt de bal bij zijn ploegmaten. ▪ Denkt tactisch na waar hij of zij de bal moet vragen. 	Speler: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraagt de bal bij zijn ploegmaten. ▪ Denkt tactisch na waar hij of zij de bal moet vragen.

OPLEIDINGSPLAN KFC ZWARTE LEEUW 2021 – 2024

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Is gretig genoeg om de bal af te nemen van de tegenstander. ▪ Trapt de bal niet doelloos weg. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Is gretig genoeg om de bal af te nemen van de tegenstander. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Is gretig genoeg om de bal af te nemen van de tegenstander. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Is gretig genoeg om de bal af te nemen van de tegenstander.
PROBEERT EEN OPLOSSING VOORUIT TE VINDEN			
<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ weet in welk doel hij of zij moet scoren. ▪ probeert doelpunten te maken ▪ speelt samen met zijn medespelers ▪ maakt een actie wanneer het kan 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ durft met of zonder bal vooruit te voetballen. ▪ probeert een oplossing te bieden voor een medespeler in balbezit. ▪ maakt een individuele actie 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ durft met of zonder bal vooruit te voetballen. ▪ probeert een oplossing te bieden voor een medespeler in balbezit. ▪ is een deel van team die tactisch probeert vooruit te voetballen. 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ durft met of zonder bal vooruit te voetballen. ▪ probeert een oplossing te bieden voor een medespeler in balbezit. ▪ is een deel van team die tactisch probeert vooruit te voetballen.
WIL DE STERKSTE ZIJN IN ALLE DUELS			
<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ durft een duel 1 tegen 1 aan te gaan zonder schrik. ▪ geeft niet op in een duel 1 tegen 1. ▪ die een duel verliest probeert dit te herstellen of probeert zijn medespeler te helpen om de bal opnieuw te veroveren. 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ durft een duel 1 tegen 1 aan te gaan zonder schrik. ▪ geeft niet op in een duel 1 tegen 1. ▪ die een duel verliest probeert dit te herstellen of neemt een andere taak op 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ durft een duel 1 tegen 1 aan te gaan zonder schrik. ▪ geeft niet op in een duel 1 tegen 1. ▪ die een duel verliest probeert dit te herstellen of neemt een andere taak op 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ durft een duel 1 tegen 1 aan te gaan zonder schrik. ▪ geeft niet op in een duel 1 tegen 1. ▪ die een duel verliest probeert dit te herstellen of neemt een andere taak op
WIL STEEDS EEN GEZONDE TRAININGS- EN WEDSTRIJDMENTALITEIT TONEN			
<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ traint en speelt altijd enthousiast en probeert geconcentreerd te blijven. (niet gaan liggen,...) ▪ weet dat FUN belangrijker is dan winnen. ▪ geeft niet vlug op, ook als het moeilijk gaat. ▪ is kritisch voor zichzelf en probeert steeds beter te worden. 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ traint en speelt altijd enthousiast en probeert geconcentreerd te blijven. (niet gaan liggen,...) ▪ heeft een goed evenwicht tussen FUN en voetbalarbeid ▪ geeft niet vlug op, ook als het moeilijk gaat. ▪ Is een teamspeler en stelt zich niet boven de medespelers ▪ Luistert aandachtig naar de richtlijnen van zijn trainer en begeleider ▪ is kritisch voor zichzelf en probeert steeds beter te worden. 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ traint en speelt altijd enthousiast en probeert geconcentreerd te blijven. (niet gaan liggen,...) ▪ heeft een goed evenwicht tussen FUN en voetbalarbeid ▪ geeft niet vlug op, ook als het moeilijk gaat. ▪ Is een teamspeler en stelt zich niet boven de medespelers ▪ Luistert aandachtig naar de richtlijnen van zijn trainer en begeleider ▪ is kritisch voor zichzelf en probeert steeds beter te worden. ▪ Probeert door positieve coaching medespelers beter te maken en vertrouwen te geven 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ traint en speelt altijd enthousiast en probeert geconcentreerd te blijven. (niet gaan liggen,...) ▪ heeft een goed evenwicht tussen FUN en voetbalarbeid ▪ geeft niet vlug op, ook als het moeilijk gaat. ▪ Is een teamspeler en stelt zich niet boven de medespelers ▪ Luistert aandachtig naar de richtlijnen van zijn trainer en begeleider ▪ is kritisch voor zichzelf en probeert steeds beter te worden. ▪ Probeert door positieve coaching medespelers beter te maken en vertrouwen te geven
WIL FAIR PLAY HOOG IN HET VAANDEL DRAGEN			
<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ is beleefd tegen medespelers, tegenspelers, scheidsrechter, begeleiders en toeschouwers. ▪ geeft na de wedstrijd tegenspelers, hun 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ is beleefd tegen medespelers, tegenspelers, scheidsrechter, begeleiders en toeschouwers. ▪ geeft na de wedstrijd tegenspelers, hun 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ is beleefd tegen medespelers, tegenspelers, scheidsrechter, begeleiders en toeschouwers. ▪ Reageert niet tegen medespelers, 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ is beleefd tegen medespelers, tegenspelers, scheidsrechter, begeleiders en toeschouwers. ▪ Reageert niet tegen medespelers,

<p>begeleiding een beleefde handdruk en</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ groet de supporters. Probeert tegenspelers niet met opzet pijn te doen. ▪ revancheert zich niet na een pijnlijke actie van een tegenspeler. 	<p>begeleiding een beleefde handdruk en</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ groet de supporters. Probeert tegenspelers niet met opzet pijn te doen. ▪ revancheert zich niet na een pijnlijke actie van een tegenspeler. 	<p>tegenspelers, scheidsrechters, begeleiders en toeschouwers die zelf de fair play niet bewaken</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ geeft na de wedstrijd tegenspelers, hun begeleiding een beleefde handdruk en ▪ groet de supporters. Probeert tegenspelers niet met opzet pijn te doen. ▪ revancheert zich niet na een pijnlijke actie van een tegenspeler. ▪ Durft medespelers beleefd terechtwijzen als ze fair play negeren 	<p>tegenspelers, scheidsrechters, begeleiders en toeschouwers die zelf de fair play niet bewaken</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ geeft na de wedstrijd tegenspelers, hun begeleiding een beleefde handdruk en ▪ groet de supporters. Probeert tegenspelers niet met opzet pijn te doen. ▪ revancheert zich niet na een pijnlijke actie van een tegenspeler. ▪ Durft medespelers beleefd terechtwijzen als ze fair play negeren
WIL ZIJN OF HAAR INDIVIDUEEL TECHNISCH NIVEAU VERDER EN BLIJVEND ONTWIKKELEN			
<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ weet dat hij zaken mag uitproberen. ▪ weet dat hij steeds positief gestimuleerd zal worden om zich te amuseren en een nog betere voetballer te worden. ▪ weet dat hij fouten mag maken. ▪ weet dat hij enkel door veel te voetballen (thuis, school) een goede voetballer zal worden. 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zal steeds gestimuleerd worden om zijn of haar technisch niveau te verdiepen en verbreden. ▪ weet dat hij technische acties steeds opnieuw moet durven herhalen om te verbeteren. ▪ weet dat hij fouten mag maken. wil beide voeten ontwikkelen en gebruiken op training, wedstrijden en thuis. ▪ controleert de bal opengedraaid en met de verste voet. 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zal steeds gestimuleerd worden om zijn of haar technisch niveau te verdiepen en verbreden. ▪ weet dat hij technische acties steeds opnieuw moet durven herhalen om te verbeteren. ▪ weet dat hij fouten mag maken. wil beide voeten ontwikkelen en gebruiken op training, wedstrijden en thuis. ▪ Wil beide voeten ontwikkelen en gebruiken op training, wedstrijden en thuis. ▪ controleert de bal opengedraaid en met de verste voet. 	<p>De speler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zal steeds gestimuleerd worden om zijn of haar technisch niveau te verdiepen en verbreden. ▪ weet dat hij technische acties steeds opnieuw moet durven herhalen om te verbeteren. ▪ weet dat hij fouten mag maken. wil beide voeten ontwikkelen en gebruiken op training, wedstrijden en thuis. ▪ Wil beide voeten ontwikkelen en gebruiken op training, wedstrijden en thuis. ▪ controleert de bal opengedraaid en met de verste voet.

3. EINDTERMEN en JAARPLANNEN

3.1. Eindtermen

De eindtermen voor elke leeftijdsgroep zijn gebundeld **BIJLAGE 7.1: OPLEIDINGSPLAN – EINDTERMEN LEEUWENACADEMIE**. Deze eindtermen zijn vertaald in gedetailleerde jaarplannen per leeftijdsgroep.

3.2. Jaarplannen

KFC Zwarte Leeuw volgt de voetbalvisie en de opleiding van Voetbal Vlaanderen. De Leeuwenacademie wil ervoor zorgen dat spelers elk voetbaljaar de juiste stappen blijven zetten en de eindtermen halen. Dat wil zeggen dat ze zich ontwikkelen op hun eigen tempo, volgens hun eigen maturiteit en groei. Om ervoor te zorgen dat spelers blijven evolueren, en om ervoor te zorgen dat de trainers zo goed mogelijk weten wat de opleidingsdoelstellingen per leeftijdsgroep zijn heeft KFC Zwarte Leeuw de opleidingsdoelstellingen per leeftijdsgroep vertaald in een jaarplan per leeftijdsgroep.

Deze jaarplannen zijn gebundeld in **BIJLAGE 7.2: JAARPLANNEN LEEUWENACADEMIE**. Per maand zijn basics en teamtactics vastgelegd. Er wordt verwacht dat de trainers deze thema's aanbrengen met specifieke thematrainingen. Daarnaast is er ruimte in het trainingschema om rond specifieke trainingen en thema's te werken op basis van opleidingsnoden per team uit observaties tijdens trainingen en wedstrijden.

De coördinatoren zorgen voor de beschikbaarheid van oefenstof om de trainers te ondersteunen deze thema's aan te brengen en de jaarplanning in realiteit om te zetten. Deze jaarplannen zitten vevat in de specifieke opleidingsplannen per leeftijdsgroep.

4. OPLEIDINGSPLANNEN

Eindtermen en jaarplannen zijn vertaald in specifieke opleidingsplannen per leeftijdsgroep. Om ervoor te zorgen dat een opleidingsplan leeft en gedragen wordt zijn deze opleidingsplannen gebundeld in afzonderlijke documenten en niet in één niet-hanteerbaar document. Deze opleidingsplannen zijn gebundeld in **BIJLAGE 7.3: OPLEIDINGSPLANNEN LEEUWENACADEMIE**.

5. STRUCTUUR TRAININGEN

5.1. Belang van natuurlijke opleidingsvorm

"I trained 3-4 hours a week at Ajax when I was little but played 3-4 hours a day on the street. So where do you think I learnt football?" Johan Cruyff

Het motiveren van voetballen en het opstellen van de accommodatie om zo veel mogelijk te kunnen voetballen is een niet georganiseerde vorm van opleiden. Het motiveren van niet georganiseerd voetbal is een belangrijke factor om jonge spelers zo goed mogelijk op te leiden en te begeisteren.

Straatvoetbal is de belangrijkste natuurlijke opleidingsvorm maar de mogelijkheden zijn enorm verkleind of zelfs verdwenen. Er is een veel groter aanbod aan ontspanningsmogelijkheden en er een

heel diverse invulling van de openbare ruimte. KFC Zwarte Leeuw wil straat- en thuisvoetbal blijven aanmoedigen door nauw samen te werken met de lokale overheden, door het openstellen van de accommodatie en door het gericht geven van voetbalhuiswerk.

5.2. Wet van de transfer

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

Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen. Tijdens de training moeten dus dezelfde spelsituaties aangeboden worden zoals die in een wedstrijd voorkomen: TRAINEN VOOR MIDDEL VAN WEDSTRIJDVORMEN.

Dat kans is reëel dat spelers in de wedstrijd de door de jeugdtrainer gegeven richtlijnen niet kunnen uitvoeren omdat des spelsituatie te complex of onherkenbaar is. Tijdens de training moeten minder complexe variaties van deze spelsituaties aangeboden worden: TRAINEN DOOR MIDDEL VAN WEDSTRIJDVORMEN.

5.3. Wet van de geleidelijkheid

Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (bv. wreeftrap). Daarom is het belangrijk dat de jeugdopleiders van de Leeuwenacademie eenvoudige leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden: TRAINEN DOOR MIDDEL VAN TUSSENVORMEN.

5.4. Wet van de herhaling

De spelers moeten vaak met dezelfde doelstellingen uit het leerplan geconfronteerd worden. Tijdens de trainingen moeten dus identieke spelsituaties regelmatig terugkomen: TRAINEN DOOR MIDDEL VAN WEDSTRIJDVORMEN.

Soms komt een specifieke vaardigheid die beheerst moet worden te weinig voor in een wedstrijdvorm (bv. kopspel). Jeugdopleiders moeten daarom specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden: TRAINEN DOOR MIDDEL VAN TUSSENVORMEN.

5.5. Wedstrijdvormen

Wanneer is een wedstrijdvorm een wedstrijdvorm? Alleen als er voldaan wordt aan 6 hele specifieke regels:

1. Afgebakend terrein met doel of doelen op de doellijn.
2. 1 bal
3. Speler(s) bij ploeg in balbezit.
4. Speler(s) bij ploeg in balverlies.
5. Minstens 1 keeper in groot centraal doel.
6. Echte wedstrijdreglementen.

Minimum 50% van de kern van de training moet bestaan uit wedstrijdvormen.

5.6. Tussenvormen

Tussenvormen zijn trainingsvormen waar 1 of meerdere elementen uit de regel van 6 (voor wedstrijdvormen) ontbreken:

1. Positiespelen: spelvormen
2. Pas en trapvormen
3. Afwerkingsoefeningen
4. Technische oefeningen
5. Collectieve looppatronen
6. Automatische zonder “echte” tegenstanders (shadow-game)
7. Conditionele oefenvormen
8. Rustpauzes: tactische besprekingen, simulaties, ...

Wedstrijdvormen als het kan, tussenvormen als het moet. Een tussenvormen kan een wedstrijdvorm zijn.

5.7. Didactische principes

- Zet materiaal vooraf klaar: wees minstens 30 minuten voor de start van de training aanwezig zodat de training klaarstaat voor de spelers arriveren.
- Zorg voor zo weinig mogelijk stilstand: beknopte uitleg voor de oefening, demo en bijsturen tijdens de oefening.
- Zoveel mogelijk met bal: zowel opwarming als cooling down.
- Werk met duidelijke kleuren (potjes en hesjes) en duidelijke herkenningspunten.

- Denk goed na over de organisatie van de oefening: hoe verdeeld je de spelers, waar staan de spelers tijdens de uitleg, zet je op hetzelfde niveau dan de spelers, hoe zorg je voor een vlotte overgang tussen de oefeningen, waar liggen de ballen, wanneer hebben de spelers een bal?
- Gebruik een fluitje (auditief signaal) maar ook visuele en tactiele signalen.
- Plaats de spelers zodat iedereen een demo kan zien.
- Probeer demo te laten doen door een speler, met de oefening naar de spelers gericht.
- Stel de spelers op zodat ze met hun rug naar storende nevenactiviteiten zijn gericht.
- Stel je als trainer op aan het zwaartepunt van je training: train je op een verdedigend thema, stel je dan op bij de verdedigers. Hou steeds het thema in de gaten en coach op thema.
- Coach gericht en positief.
- Gebruik de stop-help methode.
- Neem zelf niet deel aan de oefeningen.
- Hou zoveel mogelijk spelers in beweging, vermijdt wachtrijen: werk met spiegel oefeningen of in golven.
- Speel nooit met meer spelers dan de echte wedstrijdvorm: bv 5v5 opleidingsfase, speel nooit met 6v5.
- Train in de wedstrijdrichting: bv. niet afwerken in eigen doel, geen passing naar tegenstrever, ...

5.8. Trainingsopbouw

5.8.1. Opmaken uitgangssituatie

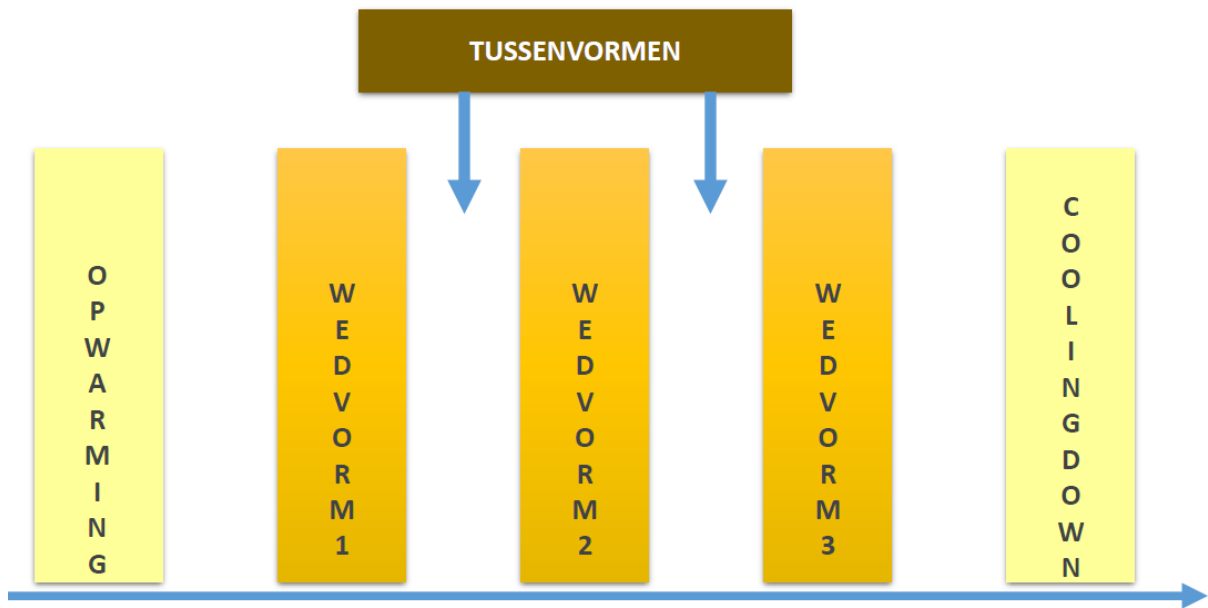
Start met het opmaken van de uitgangssituatie. Zet duidelijke doelstellingen voorop voor de training: leerplan of specifieke probleemstellingen waarrond je wil werken.

5.8.2. Opmaken trainingsmethode

Wat is de beste manier om de oefenstof aan te brengen? Welke methode wil of kan je gebruiken?

5.8.2.1. Methode van wedstrijdvormen en tussenvormen

Eén trainingseenheid is een afwisseling van wedstrijd- en tussenvormen. Door het gebruik van wedstrijd- en tussenvormen leer je de doelen aan die je wil aanleren op een opbouwende manier. Je navigeert van de beginsituatie naar de eindsituatie. Deze methode heeft een grote flexibiliteit. Je kan de inhoud en volgorde gemakkelijk aanpassen op basis van observatie tijdens de training.



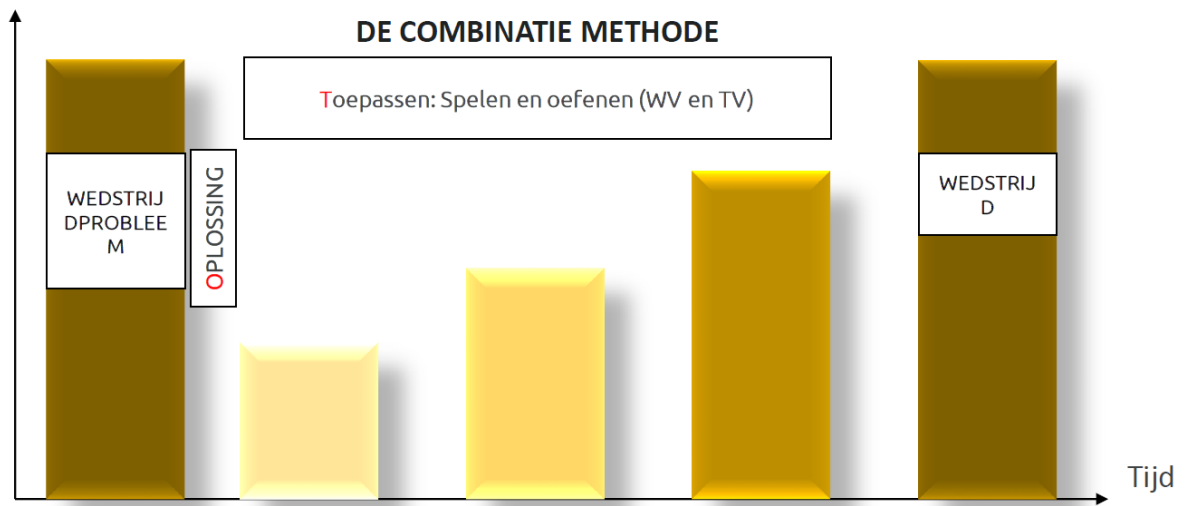
De keuze van de tussenvorm ondersteunt al dan niet het oplossen van het spelprobleem. De tussenvorm hoeft niet altijd in het thema van de training te passen:

- Tussenvorm (TV) die de spelers helpt om later in de wedstrijdvorm het spelprobleem op te lossen.
- Tussenvorm (TV) die moeilijke technieken aanleert (kopspel, wreeftrap, ...) en perfectioneert.
- Tussenvorm als FUN-element of conditioneel element.

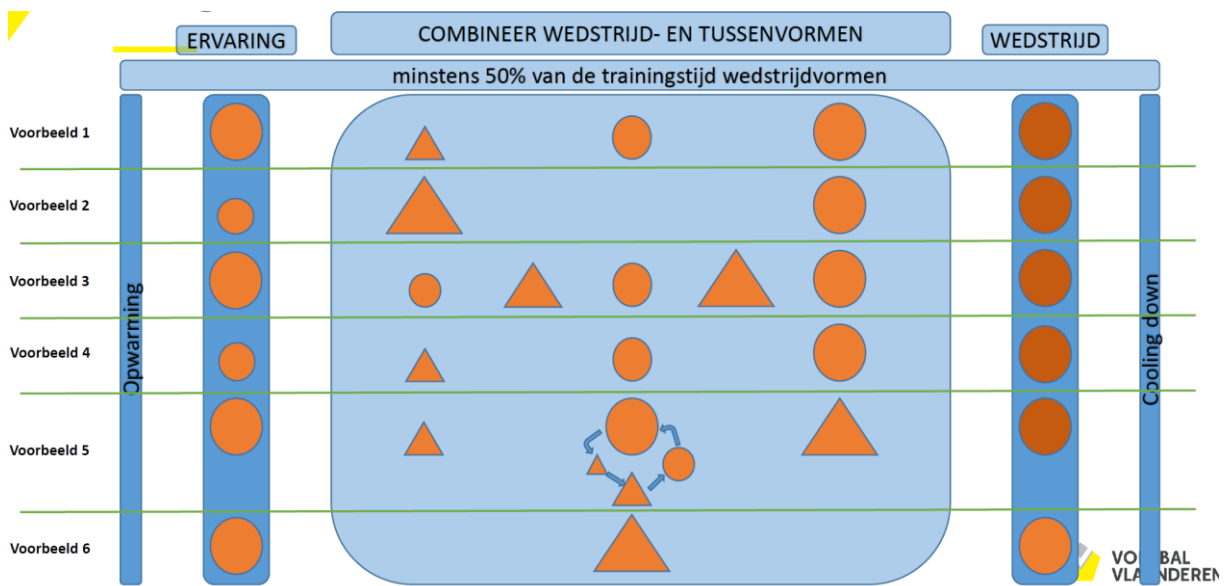
5.8.2.2. Combinatiemethode

Deze methode start met het ensceneren van het spelprobleem in een wedstrijdvorm. Het is dus herkenbaar voor de spelers (kan ook in video of spelvorm). Laat de spelers de oplossing van het probleem zelf vinden en tonen.

In deze methode wordt het spelprobleem vereenvoudigd (geïsoleerd = minder complex gemaakt) om nadien progressief meer complexe vormen aan te bieden binnen authentieke context. Eindig met de meest complexe vorm.



De kern kan je invullen met wedstrijd- en tussenvormen, met minstens 50% wedstrijdvormen. Er is zeer veel ruimte voor creativiteit en flexibiliteit in trainingsopbouw.



5.9. Voorbeeld trainingsopbouw progressieve methode

FASE	INHOUD	DUUR: 75 minuten
OPWARMING	Tikspel	10 min
WEDSTRIJDVORM 1	3v2 in golven	12,5min
TUSSENVORM 1	Afwerkvorm	10min
WEDSTRIJDVORM 2	3v3 in golven	12,5min
TUSSENVORM 2	Pas & trapvorm	10min
WEDSTRIJDVORM 3	5v5	10min
COOLING DOWN	Kegelen	10 min

5.10. Ondersteuning

Een richtinggevend document voor het opmaken van de training kan je terugvinden in **BIJLAGE 9.8: TRAININGSVOORBEREIDING TEMPLATE**

Oefenstof en trainingen zijn beschikbaar in de modele “oefenstof” of ProSoccerData.

6. STILSTAANDE FASES

Stilstaande fases zijn een heel belangrijk onderdeel in het hedendaagse voetbal. **BIJLAGE 8.4: STILSTAANDE FASES** belicht dit aspect in detail.

7. COACHINGSWOORDEN

Om ervoor te zorgen dat binnen de club consistentie is in het gebruik van coachingswoorden is een specifieke clubsyllabus opgesteld. Op die manier weten de club in hun reis doorheen alle leeftijdsgroepen steeds wat van hen verwacht wordt. De syllabus van coachingswoorden is terug te vinden in **BIJLAGE 7.4: COACHINGSWOORDEN LEEUWENACADEMIE**.

8. FYSISCH BEGELEIDINGSPLAN

In tegenstelling tot vele andere sporten is voetbal een sport die moeilijk objectief meetbaar is. Je kan moeilijk meten of een speler al dan niet een goede wedstrijd heeft gespeeld.

Toch zijn er heel wat conditionele parameters meetbaar d.m.v. tests en deze moeten afgenomen worden om te bepalen in welke mate de atleet al dan een niet fysieke achterstand heeft. Tests zijn ook de enige manier om een beeld te krijgen van de fysieke staat waarin spelers zich verkeren. Hierbij is ook het periodiek testen van groot belang om de verborgen fysieke tekortkomingen telkens bloot te leggen en om de resultaten van de testen af te zetten tegen de maturiteitsfase van de speler.

Niet alleen op conditioneel vlak zijn testen nuttig. Verschillende testen zijn ook gemaakt om het opsporen van excellente prestaties en of tekortkomingen op het vlak van technieken, lenigheid enz.

Voor de meeste tests bestaan er referentiewaarden waarmee de spelers zich kunnen vergelijken. Deze resultaten kunnen vervolgens gebruikt worden om de verschillende doelstellingen te evalueren en, zeer belangrijk, indien nodig bij te sturen in persoonlijke ontwikkelings- en persoonlijke actieplannen (POP en PAP).

8.1. Waarom testen?

Sterkte - zwakte analyse:

- Begin van het seizoen inventariseren van de nieuwe spelersgroep.
- Waar staan we als individu en als groep.
- Aanknopingspunt trainingsinhoud.

Ontwikkelen, evalueren, verbeteren en optimaliseren van individuele en collectieve groepstrainingsprogramma's:

- Ontwikkeling op conditioneel gebied.

Voorspellen van individuele en collectieve sportprestatie:

- Wedstrijdprestaties.
- Biologische rijpheid van de spelers.

Detectie en scouting van talent.

Motivatie:

- Individueel: vb. als huistaak bij de onderbouw.
- Als teamtrainer om de groep/individu te prikkelen of te ondersteunen.
- Revalidatie: Wanneer is speler training - of wedstrijd FIT? referentiekader bij herstel- en revalidatietraining.

8.2. Testcriteria

De testcriteria die de club wil hanteren in de Leeuwenacademie zijn uitgeschreven in een fysch opleidingsplan. Dit kan je terugvinden in **BIJLAGE 7.5: FYSISCH OPLEIDINGSPLAN LEEUWENACADEMIE.**

Dit fysch opleidingsplan is vertaald in specifieke opvolgingsparameters en criteria. Deze zijn gebundeld in opvolgingsdocumenten. Zie **BIJLAGE 7.6: OPVOLGINGSDOCUMENTEN LEEUWENACADEMIE.**

9. BIJLAGEN

9.1. OPLEIDINGSPLAN – EINDTERMEN LEEUWENACADEMIE

9.2. JAARPLANNEN LEEUWENACADEMIE

9.3. OPLEIDINGSPLANNEN LEEUWENACADEMIE

9.3.1. U6-U7: 2v2 en 3v3

9.3.2. U8-U9: 5v5

9.3.3. U10-U11: 8v8 fase 1

9.3.4. U12-U13: 8v8 fase 2

9.3.5. U15: 11v11

9.3.6. U17-U21: 11v11

9.3.7. KEEPERS

9.4. STILSTAANDE FASES

9.5. COACHINGSWOORDEN LEEUWENACADEMIE

9.6. FYSISCH OPLEIDINGSPLAN LEEUWENACADEMIE

9.7. OPLEIDINGSDOCUMENTEN LEEUWENACADEMIE

9.8. TRAININGSVOORBEREIDING TEMPLATE