

U15

Spelomgeving

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

Kenmerken

Basics

B+

- lange passing
- controle op hoge bal
- doelpoging vanop 20m (ver)
- doelpoging op hoge voorzet
- vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken
- vrijlopen in de ruimte (diepte zoeken)
- buitenspel omzeilen
- directe vrije trap

B-

- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op lange pass
- interceptie of afweren lange pass
- onderlinge dekking
- directe vrije trap

Teamtactics

B+

- driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)
- ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
- zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
- een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
- subtiele eindpass in de diepte trappen
- diepte induiken
- 1ste actie bij balrecovery is dieptegericht
- diep blijven spelen

B-

- speelruimtes verkleinen : sluiten
- Evenredige onderlinge afstand
- Medium blok
- Geen kruisbewegingen met naburige speler
- het schuiven en kantelen van het blok
- een voorzet beletten
- een eindpass in de diepte beletten:
- centrum afsluiten
- onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

Fysiek

- KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen
- LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken !
- UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal
- SNELHEID:

- explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)
- looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)

Mentaal

- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

Opleidingsrichtlijnen

Balbeheersing

- Rekening houden met een (tijdelijke) stilstand in de ontwikkeling
- Meer voetballen met het hoofd dan met de benen (coachen van posities)
- Aanleren van specifieke taken bij 11<>11 in 3-4-3 systeem
- Uitdrukkelijk vragen om elkaar te coachen
- Loop- en springscholing
- Leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld moet worden
- Positiespelen met numerieke minderheid
- Heb oog voor individuele tekortkomingen
- Laat spelers zelf de fouten constateren, bedoelingen te achterhalen en oplossingen aanbrenge
- Knapen weten al goed wat van hen verwacht wordt. Wijs spelers regelmatig op hun verantwoordelijkheid als teamspeler.
- De jongeren hebben dikwijls een identiteitsprobleem: onzeker, zelfoverschatting, uitdagend, afwijzend, eigenwijs, opstandig, kritisch enz.
- Spelers opleiden zodat zij op meerdere aanleunende posities kunnen spelen

Fysiek

- Uithouding: Er mag op getraind worden. Korte duurlopen en vormen van uithouding met bal
- Weerstand: Niet voor deze categorie
- Snelheid: Moet onderhouden worden (vermindert soms door disharmonie en lengtegroei)
- Kracht: Krachttraining in erg beperkte vorm mag. Oefeningen met eigen lichaam als te verplaatsen last zijn aan te bevelen.
- Lenigheid: Moet onderhouden worden

Techniek

- Weinig vooruitgang op technisch gebied!
- Al aangeleerde technieken onderhouden in beweging / met tegenstander en in wedstrijdvormen.
- Tekorten weg werken via individuele training (huiswerk)
- Jongleren
- Aan- en meenemen van de bal en dribbelen met schijn- en draaibewegingen
- Kopspel verbeteren in beweging
- Duel met tegenstander voor ,naast en achter zich



Tactiek

- Tactische elementen kunnen meer specifiek getraind worden:
 - vrijlopen
 - steunen
 - ruimte maken / gebruik maken van ruimte
 - afwisseling kort / lang en breed / diep spelen
 - combinatie oefeningen met integratie 3e man
- balcirculatie verhogen
- stilstaande fases zowel aanvallen als verdedigend
- Zonespel
 - Taken bij balbezit en balverlies zijn gekend
 - Nadruk op taken achterste linie en samenwerking met keeper
 - Aandacht verdedigende taken voorste linie

U17

Spelomgeving

Alle "basics" worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).

Kenmerken

Basics

B+

- Vervolmaking via individuele training

B-

- Vervolmaking via individuele training

Teamtactics

B+

- diagonale in & out passing naar zwakke zone
- een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel
- efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m
- strikte dekking ontvluchten door snel bewegen
- de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/uit blok)
- in blok spelers :enkelen infiltreren (= SPRINT)

B-

- collectieve pressing bij kans op balrecuperatie
- efficiënte bezetting : 1ste, 2de paal en 11m
- kortere dekking in waarheidszone (split-vision)
- geen systematische buitenspel door stap te zetten
- een hoge compacte T-vorm (4sp's+K)
- tegenaanval afremmen
- zo snel mogelijk in T-vorm

Fysiek

- KRACHT: snelkracht Afhankelijk van morfologie van de speler
- LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures
- UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)
- SNELHEID:
 - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)
 - looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole

Mentaal

- Toont minder zelfvertrouwen
- Gaat op zoek naar eigen IK
- Zet zich af tegen normale waarden
- Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen

Opleidingsrichtlijnen

Algemeen

- Algemeen wedstrijdrijpheid
- Specialist worden op bepaalde posities (speler inzetbaar op 3-tal posities)
- Werken met vaste nummers
- Techniek trainen in wedstrijd- en spelsituaties
- Lenigheids oefeningen en keeper integreren in de opwarming
- Veel aandacht besteden aan balaanname, zuiverheid van inspelen en traptechniek
- Arbeid-rust verhouding respecteren (blessures voorkomen)
- Ontwikkelen van teamtaken per linie en positie
- Actief recupereren
- Wees consequent in de benadering van de spelers
- Rekening houden met de typische opstandigheid binnen deze leeftijd
- andere interessepolen (uitgaan, alcohol, roken, drugs ...) --> voorlichting

Fysiek

- Uithouding: het leggen van de basis van een goede en wetenschappelijk onderbouwde atletische vorming. Specifieke trainingsvormen in uithouding: extensieve duurtraining, intensieve duurtraining,
- bosloop en baltraining onder anaerobe grens, spelvormen met nadruk op uithoudingsvermogen, training van looppatronen.
- Weerstand: regelmatig in zuurstofschuld trainen is uit den boze! De eventuele anaerobe inspanningen dienen voorzichtig, zorgvuldig en progressief opgebouwd!
- Snelheid: ideale leeftijd om terug aan te knopen met een verbeterde looptechniek. Snelheidstraining met en zonder bal kan volop toegepast worden (let wel op voldoende recuperatietijd!)
- Kracht: krachttraining is geen prioriteit in het algemeen trainingsprogramma. Er blijven belangrijke verschillen in lichaamsbouw in deze categorie. Bij de reeds " volgroeide" spelers kan men
- aanvangen met een algemene krachttraining naast snelkracht oefeningen en globale
- krachtoefeningen met het eigen lichaamsgewicht als weerstand. Steeds heel individueel werken.
- Lenigheid: moet onderhouden worden!

Techniek

- Door een betere coördinatie van de bewegingen werpt de technische training opnieuw vruchten af: basistechnieken in hoog tempo (snelheid van uitvoering) en met tegenstanders (wedstrijdvormen)
- Tekortkomingen wegwerken door individuele training
- Jongleren
- Leiden en dribbelen met tegenstand
- Koppen onder weerstand
- Pass- en trapbewegingen
- Duel: tackle



Tactiek

- Tactische elementen:
 - vrijlopen en steunen
 - ruimte maken / gebruik maken van ruimte
 - afwisseling kort / lang en breed / diep spelen
 - combinatie oefeningen met integratie 3e man
 - automatisen: aanval combinaties vanuit verdediging, zonder/met tegenstander
 - beweging van de spitsen: afhaken, diepgaan, uitwijken, switchen, taakverdeling voor doel
 - balcirculatie verhogen, beperking aantal baltoetsen en met actieve tegenstand
 - spelvormen op balbezit
 - wedstrijdvormen met numerieke meerderheid versus numerieke minderheid
 - stilstaande fases zowel aanvallend als verdedigend
- Zonespel: taken bij B+ en B- moeten gekend zijn
 - verdediging : organisatie tegen tegenstander met 1, 2 of 3 spitsen, afspraken, onderlinge dekking
 - middenveld : organisatie, taakverdeling en afspraken
 - aanval : taken en storingswerk

U21

Opleidingsrichtlijnen

Algemeen

- Algemeen competitierijpheid
- Periodiseren
- Werken met vaste nummers
- Specialisatie van het individu
- Rendement van handelen vergroten en mentale aspecten ontwikkelen
- Winnaarsmentaliteit creëren
- Veel aandacht besteden aan balaanname, zuiverheid van inspelen en traptechniek
- Arbeid-rust verhouding respecteren (blessures voorkomen)
- Probeer basics en teamtactics en afwerkingsoefeningen ook in uw conditionele oefenvormen te integreren
- Keeper integreren in opwarming
- Speler moet leren gebruik maken van tekortkomingen van anderen
- Aandacht besteden aan balaanname, zuiverheid van inspelen en traptechniek
- De junioren zijn de laatste fase in de jeugdopleiding (voorbereiding op seniores)zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht

Fysiek

- uithouding: algemene conditietraining
- weerstand: start weerstandstrainingen (let op recuperatie!)
- snelheid: perfectioneren van snelheid
- kracht: start krachttrainingen
- lenigheid: moet onderhouden worden!
- Lenigheid: moet onderhouden worden!

Techniek

- Door een betere coördinatie van de bewegingen werpt de technische training opnieuw vruchten af: basistechnieken in hoog tempo (snelheid van uitvoering) en met tegenstanders (wedstrijdvormen)
- Tekortkomingen wegwerken door individuele training
- Jongleren
- Leiden en dribbelen met tegenstand
- Koppen onder weerstand
- Pass- en trapbewegingen
- Duel: tackle

Tactiek

- Alle tactische elementen:
 - zonespel: taken bij balbezit moeten gekend zijn (specialiseren op bepaalde posities)



www.eendrachttermien.be



- zonespel: taken bij balverlies moeten gekend zijn (specialiseren op bepaalde posities)
- wedstrijd tactiek bespreken
- stilstaande fases instuderen (offensief en defensief)