

# Jeugdwerking KFC Nieuwmoer





# Inhoud

|   |               |
|---|---------------|
| <b>1.Clubvisie</b>  | <b>Pag.2</b>  |
| <b>2.Beleidsplan</b>  | <b>Pag.2</b>  |
| <b>3.Coördinatoren, trainers, afgevaardigden</b>                    | <b>Pag.3</b>  |
| <b>4.Gedragsregels ouders</b>                                       | <b>Pag.3</b>  |
| <b>5.Spelers</b>  | <b>Pag.4</b>  |
| <b>6.Wisselwerking spelers</b>                                      | <b>Pag.4</b>  |
| <b>7.Teamselectie</b>   | <b>Pag.5</b>  |
| <b>8.Kleding</b>  | <b>Pag.5</b>  |
| <b>9.Trainingen/Wedstrijden</b>                                     | <b>Pag.5</b>  |
| <b>10.Douchen na de wedstrijd en trainingen</b>                     | <b>Pag.5</b>  |
| <b>11.Jeugdscheidsrechters</b>                                      | <b>Pag.5</b>  |
| <b>12. Opleidingsplan en wedstrijdbenadering per leeftijdsgroep</b> |               |
| - U5  | Pag.6         |
| - U6  | Pag.6         |
| - U7  | Pag.7         |
| - U8;U9   | Pag.8         |
| - U10; U11  | Pag.9         |
| - U12; U13  | Pag.9         |
| - U15   | Pag.10        |
| - U17   | Pag.11        |
| - Keepersopleiding  | Pag.12        |
| - Benadering per leeftijdscategorie                                 | Pag.13-14     |
| <b>13. Bronnen</b>  | <b>Pag.15</b> |



## 1. Clubvisie

---

a) De doelstelling van de club is om op een speelse, doelgerichte manier voetballers op te leiden. Een opleiding in overeenstemming met de leeftijdscategorie, waar FUN centraal staat. Dit volgens het 'LTPD' model (Long Term Player Development). Bij de jongste voetballertjes staat plezier centraal. Voetbal is een spel, en de kinderen komen dan ook om voetbal te SPELEN. Hierbij willen we op een speelse manier de jongens/meisjes met het voetbal laten kennismaken. Naarmate ze ouder worden, ligt de nadruk meer op opleiden en vormen van opgeleide voetballerspelers.

b) Bij de U6/U7 wordt de nadruk gelegd op de individuele basisprincipes (bal leiden, bal controleren, recht passen, afwerken op doel). Naarmate de voetballertjes vorderen wordt er meer teamgericht gewerkt. Hieruit verstaan we het volgende:

- U6/U7: Focus op individu, succesbeleving, goals maken, veelzijdig bewegen.
- U8 t.e.m.U12: Focus op zowel individu als collectief, korte passing, teambeleving.
- U13-U21: Focus op opleiding, ontwikkeling zowel tactisch als technisch.

c) Zoveel mogelijk balcontacten en wedstrijdvormen tijdens trainingssessies om zoveel mogelijk gewend te geraken aan wedstrijd situaties. Idealiter worden trainingen ook opnieuw herhaald met voldoende afwisseling zodat de spelers continuïteit krijgen in de spelsituaties.

d) Aparte focus op keepers vanaf U8 (keeperstrainingen).

e) Het doel moet zijn om op termijn zoveel mogelijk doorstroming te krijgen van de opgeleide jeugd naar het eerste elftal.

f) Inzet, eendracht, respect en fair-play staan voorop. Winnen of verliezen is niet belangrijk, wel de manier waarop!

## 2. Beleidsplan

---

K.F.C.Nieuwmoer leidt de spelers op volgens de meest gehanteerde systemen en wil daar ook op focussen. Dit wil zeggen:

U6 = 2 vs. 2 (dribbelvoetbal)

U7 = 3 vs. 3 (driehoekformatie zonder keeper)

U8/U9 = 5 vs. 5 (keeper + 4 spelers in ruit = vliegtuigprincipe)

U10,U11,U12,U13 = 8 vs. 8 (keeper + 7 spelers in dubbele ruit)

Vanaf U14 = 11 vs. 11 (keeper + 10 veldspelers in 4-3-3 formatie)



### 3. Coördinatoren, trainers, afgevaardigden

---

- \* De trainer heeft kennis genomen van de jeugdwerking en houdt rekening met het beleidsplan van de club.
- \* De trainers zorgen voor leerzame trainingen waar zowel plezier als techniek aan bod komt.
- \* De trainers houden toezicht op de kleedkamers en het trainingsmateriaal. Na de training worden onder hun toezicht, in samenwerking met de spelertjes, alle materialen verzameld en opgeruimd in de daarvoor voorziene ruimte.
- \* De trainer zorgt bij afwezigheid tijdig voor vervanging, indien mogelijk.
- \* Tijdens de winterstop en aan het einde van het seizoen wordt er gevraagd om een individuele spelers-evaluatie in te vullen aan de club te bezorgen.
- \* Er wordt van de trainers/coördinatoren/afgevaardigden verwacht dat ze coachen op een leerzame en fijne, opbouwende manier.
- \* Tijdens de wedstrijden moet iedereen de kans krijgen om te spelen. De trainer heeft het toezicht dat elke speler gelijke speelkansen krijgt.
- \* Men zorgt ervoor dat de trainingen zijn aangepast aan de leeftijdscategorie. Er wordt voldoende tijd genomen om de oefeningen/termen duidelijk te maken.
- \* De trainer of afgevaardigde zorgt ervoor dat het wedstrijdformulier is ingevuld en begeleidt de scheidsrechter tijdens de thuiswedstrijden.

### 4. Gedragsregels ouders

---

Er wordt van ouders van spelers die onze club vertegenwoordigen dat ze:

- Het goede voorbeeld geven door respect te hebben voor iedereen op en naast het veld.
- Ze tijdens de wedstrijd achter de hekken, reclameborden of buiten de lijnen van het veld blijven.
- Zich afzijdig houden ten opzichte van de trainer/begeleider van het team voor en tijdens de wedstrijd.
- De spelers positief aanmoedigen, maar geen technische/tactische aanwijzingen geven.
- Meedoen in de beurtrol voor de wedstrijdtenues te wassen.
- Hun steentje bijdragen bij vervoer naar uitwedstrijden.
- Ervoor zorgen dat hun kind tijdig aanwezig is, of indien nodig tijdig afmeldt bij ziekte, verlet. Stimuleren om elke training aanwezig te zijn.
- Indien ze kritiek/opmerkingen hebben op training/begeleiding zich rechtstreeks te melden bij de begeleider of coördinator.



## 5. Spelers

---

Van de spelers die onze club vertegenwoordigen verwachten wij dat ze:

- Zich sportief en vol teamgeest gedragen, hun medespelers steunen op het veld.
- Maximaal deelneemt aan alle trainingen, wedstrijden die gepland zijn.
- Voor een training en wedstrijd op het aangegeven uur aanwezig is.
- Respect hebben voor medespelers, tegenstander, het materiaal, de organisatie en het publiek.
- Helpt, wanneer gevraagd, mee met het opruimen van materialen na een training.
- Houd de waarden en normen hoog. Wanneer een speler zich niet naar behoren kan gedragen, kan de trainer een sanctie opleggen. Dit kan, indien nodig nog vervolgd worden door een gesprek met de ouders.
- Draagt tijdens de wedstrijden het tenue van KFC Nieuwmoer, uitgegeven door de trainer/begeleider. Tenues worden achteraf terug verzameld en gewassen volgens beurtrol i.s.m. de ouders.

Hieronder volgen nog enkele praktische zaken:

- Tot en met de U7 wordt er een beurtrol gehanteerd om te spelen als keeper. Vanaf de U8 wordt er geprobeerd om met een vaste keeper te spelen, die dan ook een aparte keeperstraining zal krijgen. Spelers die willen keepen, krijgen de voorkeur.
- Als een team met te weinig spelers is, door bv. ziekte, kan er door de trainers onderling overlegd worden om spelers mee te nemen uit een team van een lagere categorie. Dit gebeurt steeds in samenspraak.
- Spelers spelen bij hun leeftijdscategorie of 1 jaar hoger.
- Er wordt gezorgd dat elke speler zoveel mogelijk speelminuten krijgt. Ook worden er tot de U13 geen vaste posities toegewezen aan een speler. Dit wil zeggen, zoveel mogelijk (positie)wissels.

## 6. Wisselwerking spelers

---

De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van spelers uit andere teams. Dit moet gebeuren in overleg met de trainer van de andere ploeg. Wanneer spelers doorschuiven op basis van evaluatie wordt dit ook steeds onderling overlegd. Bij te weinig spelers door ziekte en/of verlet wordt er onderling gezorgd dat elk team kan aantreden voor een wedstrijd.



## 7. Teamselectie

---

Teamsamenstelling wordt mede bepaald door spelersevaluaties van de trainer/begeleider. Bij nieuwe leden worden ze tijdens de eerste trainingen ingedeeld in de laagste categorie van hun leeftijd en na enkele trainingen geëvalueerd en eventueel doorgeschoven. Tijdens de winterstop is er steeds een tussentijdse evaluatie en kunnen er mogelijks, mits overleg, spelertjes doorgeschoven worden. Wij trachtten echter zoveel mogelijk groepen samen te houden. Enkel indien er spelers ver onder of boven niveau spelen zal er worden ingegrepen.

## 8. Kledij

---

Tijdens de wedstrijden heeft de speler zijn geschikte wedstrijd kledij bij (schoenbeschermers, rode sokken en zwarte wedstrijdshort.) Wedstrijdtenue wordt door de trainer gegeven voor elke wedstrijd. Ook wordt er van de spelers gevraagd dat ze bij wedstrijddagen, voor en na de wedstrijd, hun trainingspak van de club dragen. Tijdens de trainingen wordt er ook op gehamerd dat schoenbeschermers gedragen worden, ter eigen bescherming.

## 9. Trainingen/Wedstrijden

---

Spelers dienen op het aangegeven uur op wedstrijden en trainingen te zijn. Laatkomers storen de reeds aangevangen training of opwarming voor de wedstrijd. De trainer bepaalt hoe laat en waar er wordt verzameld om naar een uitwedstrijd te vertrekken. Men kan ervoor kiezen om te vertrekken vanaf de thuisbasis of rechtstreeks af te spreken op de locatie van de uitwedstrijd. Ook vragen wij aan de ouders om, indien mogelijk, zoveel mogelijk spelertjes mee te vervoeren naar uitwedstrijden.

## 10. Douchen na de wedstrijd en trainingen

---

Bij de trainingen van U6-U12 is douchen na de training niet verplicht (vanaf U13 wel). Bij wedstrijden is douchen na de wedstrijd wel verplicht vanaf de U8. Vanaf U9 willen we vragen aan de ouders om uit de kleedkamer te blijven na de wedstrijd.

## 11. Jeugdscheidsrechters

---

Vanaf U17 willen we de spelers graag stimuleren om zich te engageren om jeugdwedstrijden vanaf de U8 te fluiten. Naarmate ze ouder worden, kunnen ze ook fluiten op hogere categorieën. Ze krijgen hiervoor een gepaste beloning.



## 12. Opleidingsplan en wedstrijdbenadering per leeftijdsgroep

---

### - U5/U6

#### Technisch

- \* Balgewenning.
- \* Veelzijdig bewegen.
- \* Balbeheersing/ Lichaamsbeheersing.
- \* Succesbeleving (veel goals maken).
- \* Plezier = spelend voetballen.
- \* Stimuleren om met beide voeten te trappen.

#### Mentaal

- \* Individueel actief zijn.
- \* Zelfvertrouwen krijgen.
- \* Zelf initiatief leren nemen.
- \* Veel variatie om concentratie te behouden.

#### Wedstrijd

- \* 2 vs.2 (dribbelwedstrijd).
- \* Veel doelpunten maken.
- \* Focus op individu.

In de leeftijdsgroep U5/U6 staat FUN centraal. Bal- en lichaamsbeheersing zijn de grootste pijlers. Dribbelen en veel scoren (succesbeleving). Veel speelse oefeningen waarin zowel oog-hand als oog-voet coördinatie in is verwerkt.



- U7

### **Technisch**

- \* Balgewenning, meer aandacht voor medespelers en tegenstanders.
- \* Veelzijdig bewegen met en zonder bal.
- \* Veel balcontacten, veel wedstrijdvormen.
- \* Eigen initiatief laten ontwikkelen = veel ruimte geven.
- \* Keeper voetbalt zo veel mogelijk mee (beurtrol voor keeper).
- \* Stimuleren om met beide voeten te trappen.

### **Mentaal**

- \* Plezier beleven.
- \* Durven voetballen.
- \* Meer focus op team.
- \* Zelfvertrouwen krijgen.

### **Wedstrijd**

- \* 3vs3 in driehoekformatie = voorbereiding op spelen in ruit (vliegtuig-principe).
- \* Keeper speelt als laatste man en voetbalt mee. (Niet blijven hangen, maar mee aanvallen in balbezit).
- \* Dribbelen mag, maar proberen reeds korte passen te geven alvorens te scoren.

De spelertjes hebben oog voor hun individu (dribbelen, scoren) maar proberen ook reeds in team te fungeren (korte passen). In de 2<sup>de</sup> helft van het seizoen reeds in de trainingen voorbereiden op overschakeling van 3vs3 naar 5vs5.





## - U8/U9

### Technisch

- \* Veelzijdig bewegen met en zonder bal.
- \* Veel balcontacten, veel wedstrijdvormen.
- \* Keeper voetbalt zo veel mogelijk mee.
- \* Stimuleren om met beide voeten te trappen.
- \* Pass & dribbelvormen.
- \* Initiatiefase positiespel.

### Mentaal

- \* Plezier beleven.
- \* Durven voetballen.
- \* Focus op team en individu.
- \* Zelfvertrouwen krijgen.

### Wedstrijd

- \* Opstelling volgens 'vliegtuig-principe' (1kp+ ruit). Geen vaste posities = er wordt regelmatig van positie gewisseld
- \* Keeper speelt als laatste man en voetbalt ook zo veel mogelijk mee.
- \* Bij balbezit schuift iedereen mee door. Bij balverlies proberen we zo snel mogelijk om te schakelen. Vermijden dat spelers achterin/voarin blijven.

De spelertjes hebben oog voor zowel het individu als het collectief. Vaste opbouw van trainingen voor maximale progressie. Dribbelen mag, maar ook korte passen worden gestimuleerd alsook proberen zo snel mogelijk om te schakelen bij balverlies. Dit is echter nog geen hoofddoel in deze leeftijdsgroep.



## - U10/U11/U12/U13

### **Technisch**

- \* Halflange passing
- \* Stimuleren om met beide voeten te trappen.
- \* Pass & dribbelvormen.
- \* Initiatie positiewissels.
- \* Verhoogde aandacht positieospel.
- \* Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn.

### **Mentaal**

- \* Plezier beleven.
- \* In teamverband doelen nastreven.
- \* Willen meten met anderen.

### **Wedstrijd**

- \* Wedstrijdopstelling 8vs8 in dubbele ruit; keeper blijft mee voetballen en zoekt mee de ruimtes in opbouw.
- \* Voetballende oplossingen zoeken, bal niet blind wegtrappen.



## - U15

### Technisch

- \* Vrijlopen om een medespelers aanspeelbaar te maken.
- \* Specifieke kracht/ specifieke coördinatie
- \* Snelheid/Lenigheid
- \* Directe vrije trappen.
- \* Lange passing/ doelpogingen van +20m.
- \* Onderlinge dekking.

### Mentaal

- \* Beoordelingsvermogen stijgt.
- \* Heeft een eigen mening.
- \* Geldingsdrang neemt toe.

### Wedstrijd

- \* Initiatiefase 11vs11: 1-4-3-3 formatie
- \* Initiatiefase collectief spel "veraf"
- \* Toepassing vorige spelvormen (2/2-5/5-8/8) met buitenspelregel, bij U15 uitbreiding naar 'ver spel'.



## - U17

### **Technisch**

- \* Vervolmaking (individuele training)
- \* Blijven herhalen van basistechnieken.
- \* Uithouding: extensieve en intensieve duurtraining.
- \* Explosiviteit/Dosering.

### **Mentaal**

- \* Intensie tonen om te willen winnen en daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.
- \* In beperkte mate meedenkend over teamtactics.

### **Wedstrijd**

- \* Vervolmaking 11vs11 met uitbreiding naar 'ver spel'.
- \* Vervolmaking teamtactics: men gaat strikter om met collectieve aanpak.



## - Keepersopleiding

### **Fysiek**

- \* Kracht
- \* Uithoudingsvermogen
- \* Lenigheid
- \* Reactiesnelheid
- \* Techniek

### **Mentaal**

- \* Tactiek
- \* Coaching
- \* Moed, durf, lef
- \* Motivatie

### **Wedstrijd**

- \* Durven meevoetballen.
- \* Wedstrijd lezen.
- \* Aanpassingsvermogen.

### **Trainingsopbouw keeperstraining:**

- Opwarming 10 minuten met dynamische stretching.
- Technische vaardigheden.
- Tactische vaardigheden.
- Cooling down (afsluitend spel).



## **Benadering per leeftijdscategorie**

**U7:** Geen vaste keeper (ieder om beurt in doel). Keeper wordt aangemoedigd om mee te voetballen. Niet op de lijn blijven staan. Niet uittrappen maar de bal van op de grond terug in het spel brengen of zelf indribbelen.

**U8/U9:** Geen vaste keeper (2 à 3 spelers in een beurtrol). Keeper wordt aangemoedigd om mee te voetballen. Niet uittrappen maar de bal van op de grond terug in het spel brengen of zelf indribbelen.

### **Verdedigende technieken ontwikkelen zonder bal:**

- Verplaatsen in en voor het doel dmv voetenwerk.
- Starten, lopen, draaien, keren in alle richtingen.

### **Verdedigende technieken ontwikkelen met bal:**

- Bal oprapen na voorwaartse verplaatsing.
- Onderhands vangen.
- Blokkeren met buik en borst.
- Bovenhands vangen.
- Vallen.
- Duiken.
- In de voeten werpen.
- Bal wegtrappen buiten de backlijn.

### **Aanvallende technieken ontwikkelen:**

- Onderhands werpen na aanloop.
- Bal uitrollen na aanloop.
- Uittrappen van op de grond met binnenkant wreef.

### **Tactische vaardigheden ontwikkelen:**

- Positiespel bij doelpogingen.
- Paar meter van doellijn verwijder opstellen bij balbezit.
- Besluitvorming.
- Coachen.
- Oprapen of voorwaarts vallen vanuit stand.



**U10 t.e.m.U13:** Keeper speelt als libero. Hij verhindert gevaar door verder uit doel te spelen om in te grijpen op dieptepassen. De keeper is ook een belangrijk aspect in de opbouw bij balbezit.

**Verdedigende technieken ontwikkelen zonder bal:**

- Idem onderbouw
- Springen: afzetten op zowel één als beide benen, vanuit stand of met aanloop.

**Verdedigende technieken ontwikkelen met bal:**

- Idem onderbouw
- Zweven.
- Tippen: over en naast doel, verlengen en veranderen van de richting bij flankballen.
- Stompen: met 2 en 1 vuist en daarna met weerstand van 1 of meerdere tegenstanders.
- In de voeten werpen of schuiven.
- Afwerpen met de voeten.
- Buiten 16 meter: wegtrappen, koppen, sliding,...

**Aanvallende technieken ontwikkelen:**

- Idem onderbouw
- Uittrappen volley na aanloop (minimaal).
- Uittrappen van op de grond.

**Tactische vaardigheden ontwikkelen:**

- Idem onderbouw.
- Organisatie bij balverlies.
- Stilstaande fases.
- Bal zo veel mogelijk naar de zijkanten verwerken.

**U15/U17:** Vaste keepers die zich focussen op het verbeteren van algemene basis en de snelheid van uitvoering. Alle onderwerpen die hiervoor aan bod zijn gekomen worden verfijnd. Durven leiding geven/ team coachen.



## Bronnen

---

Voor het opstellen van deze jeugdwerking hebben we ons gebaseerd op de visie van Voetbal Vlaanderen & gerenommeerd jeugdcoach Joost Desender. Dit plan is mede gebaseerd op het 'LTPD'-model (Long Term Player Development) en het multimove principe (betere en gevarieerde bewegers maken betere voetballers). Met het opstellen van dit plan hebben wij als doel om een verbeterde voetbalopleiding aan te kunnen bieden in samenwerking met onze trainers.