



SKPH
**ÉÉN TEAM, ÉÉN PASSIE,
ÉÉN DOEL**

#SKPH
#EENTEAMEENPASSIEENDOEL
SKPEPINGENHALLE.BE

S.K. Pepingen - Halle **KBVB 7741**

Missie, Visie & Beleid van de Jeugdopleiding

double pass
OPTIMISING PLAYER | POTENTIAL

S.K. PEPINGEN - HALLE

Missie & visie



Beste voetbalvrienden,

In samenwerking met onze sportieve, onze extra sportieve medewerkers en al onze stakeholders hebben we hieronder de missie en de visie van onze club neergeschreven.

S.K. Pepingen-Halle is een club die zich richt op de voetbalsport in al haar facetten. Van recreatief tot prestatiegericht en met oog voor de belangen van verschillende groepen/leden zoals jeugdspelers, 1^{ste} elftal, trainers en afgevaardigden maar ook een club waar mensen enthousiast en respectvol met elkaar omgaan en waarin iedereen zijn of haar steentje bijdraagt aan het clubleven. We profileren ons als Vlaamse club met sociaal karakter in de Vlaamse rand, waarbij we eveneens willen waken over het sociaal en mentaal welbevinden van onze leden.

Dit opleidingsplan is tot stand gekomen na uitgebreid overleg binnen en buiten de club. In al deze gesprekken vormden de verwachtingen voor de jeugdafdeling van S.K. Pepingen-Halle een belangrijk onderwerp.

Belangrijk is dat het hier gaat om een opleidingsplan, dat wil zeggen dat dit de leidraad is waaraan betrokkenen binnen de jeugdafdeling van S.K. Pepingen-Halle zich moeten houden om het uiteindelijke doel te kunnen bereiken. Dit plan zal jaarlijks geëvalueerd worden door de sportieve cel en waar nodig aangepast worden en voorgelegd aan het hoofdbestuur.

Het jeugdopleidingsplan moet jeugdopleiders, ouders en vrijwilligers binnen de jeugdafdeling voldoende helderheid over onze denk- en werkwijze geven en zal ook moeten dienen als hulpmiddel voor hen die werken met onze jeugdspelers. Er wordt van hen (en hun opvolgers in de toekomst) verwacht dat zij conform dit plan en zijn uitgangspunten handelen.

S.K. Pepingen – Halle wil zich nog meer toespitsen op zijn eigen opgeleide jeugd door zowel op spelersvlak als op vlak van de staf een nog betere doorstroming te creëren. We hebben sinds onze fusie al enkele fases doorlopen en willen nu in de volgende fase treden, door nog meer zelf opgeleide jeugd door te laten stromen naar ons 1ste elftal.

We willen niet alleen onze spelers laten doorstromen maar ook stafleden van de jeugd verder laten ontwikkelen bij de eerste ploeg. We willen hierdoor een grotere verankering krijgen van onze jeugd en staf in de werking van ons 1ste elftal.

We willen in de toekomst samen met Voetbal Vlaanderen nog twee extra damesteams uitbouwen in onze jeugdafdeling

Hoe gaan we dat doen?

Spelers:

Via onze gerenommeerde jeugdopleiding die in de streek van het Pajottenland en Zennevallei alom geprezen wordt.

Onze Postformatie moet ervoor zorgen dat meer en meer spelers de weg naar de eerste ploeg vinden. We gaan onze opleiding in de PF nog meer afstemmen op de werking van onze 1^{ste} ploeg door de staf van de eerste ploeg ook te implementeren in de PF. We creëren zo een grotere betrokkenheid van zowel de jeugd als de eerste ploeg bij ons clubgebeuren. Dit moet ook zorgen voor een grotere verankering in de streek.

Door een gerichte scouting, in de boven-, midden- en onderbouw in een straal van 20km rondom ons. We zoeken naar profielen die zijn uitgeschreven in onze missie, visie en beleid. We sturen hiervoor een aantal mensen uit naar de voetbalvelden in de streek. We stellen hiervoor een hoofdscout aan om deze mensen aan te sturen. Onze TVJO zal dan ook waken over de gezochte profielen. We zullen deze profielen zoeken bij regionale en provinciale ploegen uit de streek om ze zo de opleiding te geven waar wij voor staan en die uitgeschreven is in onze visie, missie en beleid.

Onze betrachting is om, minstens per seizoen 2 jeugdspelers te laten doorstromen naar onze 1^{ste} ploeg.

Opleiders/coaches:

Door allerlei opleidingen zijn onze coaches gevormd naar het model van Voetbal Vlaanderen. We willen deze knowhow dan ook niet laten verloren gaan en willen deze mensen langer aan ons binden door hun een perspectief te bieden om door te groeien binnen de club. We willen het DNA van de jeugd terugvinden in onze eerste ploeg. Daarom streven wij ook naar een zo klein mogelijk verloop in ons trainersbestand.

We moeten hier dag na dag werk van maken om zo onze club verder te ontwikkelen. Daarom hebben we ook op regionaal en Provinciaal vlak een samenwerking aangegaan met **KHO Huizingen** en op Eliteniveau met **OH Leuven** omdat deze 2 clubs het beste aanleunen bij onze normen en waarden.

In die richting gaan we ook onze fanioncoach zoeken voor de komende seizoenen en we gaan hem ook omringen met mensen die al jaren de club door en door kennen. We willen van SKPH een echte familieclub maken met een gezonde ambitie die binnen 3 jaar zou moeten leiden naar promotie naar 1^{ste} afdeling nationaal.

Spelersprofielen per positie:

Hieronder willen we onze wensen kenbaar maken op vlak van profielen die we zoeken voor onze eerste ploeg:

Nr. 1: Meevoetballen, constant praten met zijn verdediging, coachen voor de actie. Staat op zijn grote rechthoek in B+. Uitvoetballen via 3 en 4. Moet organisatie kennen bij stilstaande fases. Kan ook goede uittrap (gestrekt naar de flanken) verzorgen zowel van op de grond als uit de handen.

Nr. 2-5: Verdedigen aan de correcte kant van zijn tegenstander (nl. binnenkant). In B-: correct sluiten van de paslijnen (vliegtuigprincipe), kort bij elkaar spelen en eventueel mannetje doorschuiven als actie op de andere flank doorgaat, onderlinge rugdekking. Bij uitstappen van 3 of 4 een kruisbeweging maken om onderlinge rugdekking te verzorgen. In B+: Aanvallend durven meevoetballen, Over de 7 en 11 gaan als er mogelijkheden zijn. Durven een lijn overslaan bij het inspelen (verschillende mogelijkheden zie ppt.)

Nr. 3 en 4: Sterk in duel (zeker 1 vs. 1). Moeten wendbaar zijn, snel en vooral constant de mannen voor hen sturen. Sluiten ook goed aan zodat we hoog kunnen voetballen. Hoe verder weg van de onze 16 meter -> hoe minder druk voor ons doel. In B-: Lijnen gesloten houden, sportief hard zijn in duel, verdedigen langs correcte zijde, over mijn lijk mentaliteit, correct kopduel aangaan. In B+: Uitvoetballen, durven de 6 aanspelen of de flanken 7 en 11. Hebben goede pas in de voeten, eerste controle (van lange/korte/halflange bal) moet verzorgd zijn, halfhoge/hoge passing moet goed zijn.

Nr. 6: Stofzuiger op het middenveld. Kan als het moet een speler uit de wedstrijd houden en houdt ervan om bal af te nemen en in te leveren aan de 8 en of 10. Zeer nederig persoon. In B-: Altijd gepositioneerd achter de bal, moet altijd het spel voor zich zien (altijd tussen de bal en het eigen doel). Kan snelheid uit aanval halen (slim zijn, professioneel foutje) Sterk in duel. In B+ : Denkt vooruit, zorgt voor het inleveren van de bal en stuurt de driehoek constant bij. Moet het sober houden. Mag tegenstander uitschakelen maar er moet een versnelling zijn in die dribbel. Simpel = belangrijk

Nr. 8: Box to box. Is zowel offensief als defensief zeer aanwezig op een wedstrijd, beschikt over een enorm loopvermogen, dient voor iedere speler als steun. In B+, tweevoetig, durft de bal tussen twee spelers vragen en kan het spel verleggen met correcte passing. Technisch onderlegde speler die man kan uitschakelen en zelf kan ruimte maken voor zichzelf/voor anderen. Zorgt voor de infiltraties, weet wanneer er snelheid moet gemaakt worden en rust moet gebracht worden in de tegenaanvallen. Heeft genoeg aan maximaal 3 baltoetsen voor een goed schot en pass. (controle-tussentik-pass). In B-: Helpt mee maar blijft voor de 6 voetballen.

Nr. 10: Creatieve speler, zorgt voor oplossingen, kan tempo van balcirculatie doen veranderen, "Patron" (zowel in spel als in mentaliteit) tweevoetig en technisch wonder. Kan vrije rol aan, sluit goed aan bij de spits in de wedstrijden met een sterke verdediging. Kan tussen de lijnen lopen en heeft een goed spelinzicht. In B-: Moet ervoor zorgen dat de driehoek altijd klopt (punt naar voor, nooit meer dan circa 7m afstand tussen de spelers) in B+ : zorgt voor de acties, laat zijn medematen beter spelen, durft voor eigen succes te gaan na individuele actie, denkt vooruit en is de man van de laatste pass.

Nr. 7 en 11: Snelle vinnige spelers, gaan makkelijker over hun man, hebben een versnelling in huis waardoor ze de achterlijn makkelijk halen en goede voorzet kunnen trappen. Haken diagonaal af om de bal op te eisen en eventueel zelf een actie op te zetten (balverlies mag hier niet!!) In B-: Verdedigt mee tot ongeveer 10m achter de middenlijn, durft hoog druk zetten om de ploeg te laten opschuiven. In B+: durven actie te maken op hun lijn, komen naar binnen om meteen uit te halen of correcte pass te geven, durven bal vragen met man in de rug, zijn wendbaar en durven afhaken waardoor er ruimte komt voor de 9.

Nr. 9: Neus voor goals, sterk in duel, snel, staat correct opgesteld bij voorzet van op de flanken, kan actie zelf opzetten en afronden, is ook een meester in het kaatsen (liefst 1-tijd). Looplijnen zijn op deze positie belangrijk. In B-: doet een inspanning tot aan de middenlijn ook bij balverlies van mede maats. Is in het systeem altijd de eerste verdediger. Geen onnodige druk zetten!! In B+: zorgt voor kaats, loopt goed de ruimte in die de 7 en 11 maken voor hem. Sterk met beide voeten en het hoofd, staat zijn mannetje in een duel en werkt correct af (voorzet van rechts met links afwerken en vice versa).

Deze visie gaan we kracht bijzetten vanaf het lopende seizoen 2020-2021 en streven naar een ploeg in 1^{ste} afdeling VV tegen 2024 – 2025. We denken dat, als we alle stappen doorlopen die we vooropgesteld hebben, deze uitdaging met succes zullen afronden.

De sportief/technische cel



Inhoudstafel

S.K. PEPINGEN - HALLE	2
MISSIE & VISIE.....	2
HOE GAAN WE DAT DOEN?.....	3
1. DOELSTELLING (MISSIE) VAN DE JEUGDOPLEIDING.....	6
2. SPORTIEVE VISIE VAN DE CLUB	7
2.1 METHODIEK	7
2.2 HET SKPH DNA	9
2.3 SPELCONCEPT	10
2.4 ONDERBOUW	11
2.4.1 EXPLORATIEFASE: U6-U7	11
2.4.2 ONTWIKKELINGSFASE 2: U8-U9	12
2.5 MIDDENBOUW	13
2.5.1 RICHTLIJNEN.....	13
2.6 BOVENBOUW	14
2.6.1 RICHTLIJNEN.....	14
2.7 BASISPRINCIPES EN COACHING WOORDEN VOOR DE MIDDENBOUW EN BOVENBOUW	16
2.8 DE DOELMANNEN	16
2.9 OPLEIDINGSPLAN VOOR DOELMANNEN	17
2.9.1 DOELGROEP 8 – 10 JAAR.....	17
2.9.2 DOELGROEP 10 – 12 JAAR.....	18
2.9.3 DOELGROEP 12-14 JAAR	19
2.9.4 DOELGROEP 14-16 JAAR	21
2.9.5 DOELGROEP 16-18 JAAR	23
3. ZAKELIJKE VISIE VAN DE CLUB.....	24
3.1 ALGEMEEN	24
3.2 JEUGDBUDGET	24
4. STRUCTUUR VAN DE CLUB.....	25
4.1 ORGANIGRAM CLUB	25
4.2 ORGANIGRAM JEUGDOPLEIDING	26
4.3 MEDISCH ORGANIGRAM	27
4.4 FUNCTIES BINNEN DE CLUB	28
4.5 WERKING COÖRDINATIE	32
4.6 POSTFORMATIE	33
4.7 SCOUTING	34
5. COMMUNICATIE.....	36
6. ZELFDIAGNOSE (SWOT-ANALYSE).....	39
BIJLAGEN.....	41
AFSPRAKEN VOOR DE SPELERS: “10 GEBODEN BIJ SKPH”	41
VERWACHTINGEN BIJ DE OUDERS/SUPPORTERS	42
PLANNING CONDITIONELE TRAINING	43
JAARPLANNING U8-U17	44
BALL MASTERY	53
PERIODISERING 4-WEKEN	56
VELDBEZETTING TRAINING - KRUISVELD	59
VELDBEZETTING TRAINING – VROEMBOS.....	60
WEDSTRIJDSHEMA	61

1. Doelstelling (missie) van de jeugdopleiding

In deze brochure stelt S.K. Pepingen-Halle zijn aanpak voor wat betreft de jeugdopleiding. Het is een "handleiding" om iedereen zicht te geven op wat de Jeugdopleiding inhoudelijk betekent en tevens een gids voor alle actoren die deelnemen aan de jeugdopleiding.

Deze brochure bevat tevens een aantal leefregels en afspraken die een vlotte organisatie garanderen.

De club heeft in onze regio een goede naam verworven wat betreft jeugdwerking en wil op de ingeslagen weg verder werken, met als ultiem doel onze jeugdspelers naar het eerste Elftal te laten doorstromen.

Uiteraard zijn de inzet en bekwaamheid van de technische staf niet de enige factoren die een voetbalcarrière garanderen. Ook individuele kwaliteiten van de spelers zijn een belangrijke factor. Hieraan wordt dan ook de nodige aandacht besteed. Is de doorstroming een belangrijke doelstelling? Het sociale en familiale karakter wordt bij de werking niet uit het oog verloren.

Het ultieme doel moet zijn om elk jaar zeker 2 jeugdspelers klaar te stomen voor ons eerste elftal.

De technische staf werkt met een leerplan, in te vullen naar eigen inzicht en ervaring en deze afspraken te implementeren wat betreft spelsystemen.

Een groot aantal trainers is in het bezit van een diploma. Extra bijscholing en workshops worden regelmatig aangeboden (intern en extern).

Onze club heeft ook de ambitie om in samenwerking met Voetbal Vlaanderen in de toekomst twee meisjesploegen op te starten binnen onze jeugdopleiding

Wat betreft de zakelijke missie van de jeugdopleiding, is een financieel gezonde structuur met verantwoordelijkheid, transparantie naar taken toe en een aangepaste accommodatie noodzakelijk om alle actoren een optimale werk-leef- en leeromgeving te bieden.

Het Jeugdbestuur en de Jeugdcoördinatoren.

2. Sportieve visie van de club

2.1 Methodiek

Speler staat centraal

Plezier:

- Steun en vertrouwen geven.
- Supporteren (aanmoedigen, positieve coaching).
- Luisteren en bereikbaar zijn.
- **GEEN** druk naar resultaat.
- Voetbalaanbod voor iedereen.

Speelgelegenheid

Wie op regelmatige basis de trainingen volgt:

- Moet voldoende speelgelegenheid krijgen.
- Speelt minimum een halve wedstrijd.
- Moet regelmatig aan de aftrap verschijnen.
- Komt regelmatig aan de beurt als bankzitter.

Positie op het veld

Afhankelijk van:

- De categorie waarin men speelt. Vanaf U10 worden individuele kwaliteiten als graadmeter bijgevoegd.
- De medespelers en hun specifieke kwaliteiten.
- De individuele ontwikkeling.
bv.: Een speler die als werkpunt zijn defensieve kwaliteiten heeft, zal ook eens als verdediger ingezet worden.

Leerplan

Het leerplan van S.K. Pepingen-Halle is gebaseerd op 4 criteria:

- Technische opleiding
- Tactische opleiding
- Fysische opleiding
- Mentale opleiding



Opvoeding

Het is vanzelfsprekend dat de jeugdopleiding een verlengstuk en ondersteuning aan de ouders moet bieden in de opvoeding via een aantal basisafspraken om tot een verantwoorde pedagogische en sociale "opleiding" te komen.

Daarom zijn een aantal afspraken opgesteld met betrekking tot:

- Gedrag op en naast het veld.
- Verantwoordelijk gedrag naar kledij, materiaal, hygiëne, infrastructuur, ...
- Gedrag naar medespelers, clubgenoten, tegenstrever : voetbal = een teamsport !
- Respect, Fair-play en discipline.

Indeling van de ploegen

Gebeurt op basis van:

- Kalenderleeftijd.
- Biologische leeftijd (gestalte, vaardigheden, enz.).
- Evaluatie van de speler, progressiemarge, beleving. In deze neemt de Jeugdcoördinator de eindbeslissing.

Doorstroming

Doorschuiven van een speler kan op verschillende tijdstippen en manieren:

- Occasioneel: bij acuut tekort aan spelers in een hogere categorie.
- Voor bepaalde tijd: door blessures in een hogere categorie.
- Definitief: gebaseerd op evaluaties, kwaliteiten en biologische leeftijd speler. In deze is de beslissing van de jeugdcoördinator finaal.

Trainingsmethode

- Combinatie van wedstrijdvormen en spelvormen.
- Spelproblemen aanbieden en laten oplossen door de inbreng van de spelers.
- Verfijnen van technische en tactische vaardigheden.

De hieruit vloeiende voordelen voor de ontwikkeling van de speler zijn:

- Spelsituaties leren herkennen en gepast op reageren.
- Collectief handelen: taken in balbezit en balverlies in functie van de bal, medespeler of tegenstander.

2.2 Het SKPH DNA

één TEAM:

We maken graag ons truitje nat voor elkaar!

Het TEAM primeert boven het individu. We verliezen evenwel de individuele vooruitgang van iedere speler niet uit het oog.

Together Everyone Achieves More

Verzorgd aanvallend voetballen, met zeer veel beweging rond de bal. Opbouw zal altijd starten bij de keeper, die op zijn beurt tracht uit te voetballen.

één PASSIE:

Onze passie is voetbal, maar we willen vooral de jeugd begeleiden naar de top van **onze** Pyramide.

We willen dit bereiken door:

- ✓ Een opleiding gestoeld vanaf U6 t/m U17 op “fun & progressie”.
- ✓ Willen winnen, maar niet moeten.
- ✓ Een vanzelfsprekende discipline te kweken.



één DOEL:

We willen scoren met onze jeugdopleiding door:

- ✓ De jeugdspelers een opleiding te geven die tegelijkertijd familiaal is maar ook performant.
- ✓ Elk seizoen, minimum 2 spelers volwaardig te laten doorgroeien naar het A-team.
- ✓ In te zetten op een sterke scoutingsploeg die de grootste talenten uit de regio bij ons kunnen halen.





2.3 Spelconcept

Zonevoetbal: collectief positiespel met de bedoeling de gevarenzone (bal-doel) te gaan beheersen door een meerderheidssituatie te creëren rond de bal en dit zowel in balbezit als bij balverlies.

Beweging in functie van:

- De bal en het doel.
- De medespeler(s).
- De tegenstander.

Dit biedt verschillende voordelen voor de ontwikkeling van de speler.

De speler leert:

- Spelsituaties herkennen.
- De juiste keuze(s) maken in functie van de spelsituatie(s).
- Initiatief nemen.
- Collectief denken.
- Communiceren.
- Concentratie opbrengen.
- Economischer bewegen.

De hieruit voortvloeiende resultaten naar winst of verlies zijn:

- De som van het team is groter dan de som van de 11 individualiteiten.
- Vlugge omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd.
- Minder risico op blessures door het lager aantal duels.

2.4 Onderbouw

2.4.1 Exploratiefase: u6-u7

Algemeen doel

- Ik en de bal:
 - Balgewenning, ontdekken van de bal
 - Wedstrijdjes: duel
- B+: leiden, dribbelen en trappen
- B-: bal afnemen en scoren beletten



Richtlijnen training

- Algemene beweging- en balvaardigheden (balgewenning & veelzijdig bewegen)
- Duelspelen/wedstrijdjes 2/2 (1+K/1+K) - veel balcontacten (uitdagen en variëren)
- Coördinatie: oog-hand (werpen/vangen) & oog-voet (trappen, dribbelen) perfectioneren
- Kind moet wennen aan het gedrag van de bal
- Kind moet leren hoe de bal reageert als het ertegen trapt
- Kind moet leren hoe hard/zacht het de bal moet raken
- Kind moet aanvoelen wat het moet doen om de bal bij zich te houden terwijl het loopt
- Kind is niet rijp om samen te spelen
- Fun = al lerende spelen
- Ik en de bal = 1 tegen 1
- Zelfontdekking = “laat ze maar doen” = onbewust leren
- Avontuurlijke opdrachten in een fantasiekleedje
- Weinig uitleg, veel demo (voordoen-nadoen principe)
 - ➔ “Toon wat je zegt en zeg wat je toont”
- Weinig dode momenten (terrein moet klaar staan voor aanvang van de training zodat snel kan doorgeschakeld worden naar een andere vorm)



2.4.2 Ontwikkelingsfase 2: u8-u9

Algemeen doel

- Perfectioneren van de exploratiefase
- Aanleren van het kort spel

Richtlijnen training

Spelend Lerend

- Leer de U8 en U9 vooral al spelend de beginselen van het voetbalspel aan
- Veel afwisseling van wedstrijdvormen en tussenvormen.

Wedstrijdvormen

- Vereenvoudigen van het voetbalspel door het aantal spelers te verminderen, het speelveld te verkleinen en de spelregels te vereenvoudigen
- Toepassen van de reglementering van de onderbouw
- Numerieke gelijkheid 5-5 tot 1-1 op aangepast terrein, eventueel numerieke ongelijkheid in golven (bv. 3-1,2-1)



Tussenvormen

- Balspelen met handen en vooral met voeten
- Tikspelen met de bal, mikspelen, afpakspelen en doelspelen (bv afwerken op doel)

Oefenvormen

- Oefenvormen ter verbetering van de balbeheersing
- Organisatievorm: 1 bal per speler of 1 bal per 2 spelers en zo eenvoudig mogelijk
- Lateralisatie: zoveel mogelijk balcontacten met beide voeten
- Doelgerichte verplaatsingen: zich met de bal naar een bepaald doel verplaatsen
- Speels element blijft aanwezig (belangrijk)
- Ideaal als ingang zetting van de training en tijdens kalmerend gedeelte: een "trucje " tonen om thuis te oefenen tegen de volgende training (huiswerk)

2.5 Middenbouw

Basis Opstelling

Dubbele ruit: 8 tegen 8

Doel

- Trainingen zullen hoofdzakelijk met bal gebeuren.
- Conditietraining = intensiteit van de training met bal.
- Er zal gewerkt worden aan het samen spelen, als één team.
- Er wordt niet uitgetrapt door de doelmannen, maar we gaan proberen uit te voetballen via 3,4
- Doelmannen voetballen hoog mee.
- Er zal ook aandacht worden gegeven aan Teamtactics in balbezit en in balverlies, met het oog op de doorstroming naar de bovenbouw. Deze zullen verspreid worden en aangeleerd per leeftijdscategorie.



2.5.1 Richtlijnen

Bij U10 is het belangrijk de spelers de nieuwe posities (2, 5 en 10) op het veld aan te leren (spelers komen namelijk van een 5 tegen 5).

Spelers moeten de verschillende posities kennen op het veld

Teamtactics in balbezit (B+):

- Maak het speelveld groot (groot vliegtuig bij 5 tegen 5) – (U10, U11, U12 en U13)
- Proberen spelers aan te spelen op hun verste voet = sneller aan het doel van de tegenstander geraken. – (U10, U11, U12 en U13)
- Onderlinge coaching bij het inspelen van de bal: Als speler vrij staat = VRIJ/ALLEEN, als speler een tegenstander in de rug heeft = RUG (U12 en U13)

Teamtactics bij balverlies (B-):

- Maak het speelveld klein (klein vliegtuig bij 5 tegen 5) - (U10, U11, U12 en U13)
- Als team druk op de tegenstander zetten - (U11, U12 en U13)
- Als team druk zetten op de tegenstander door te kantelen, in functie waar de bal zich bevindt - (U11, U12 en U13)
- Balverlies mag en kan maar spelers moet leren onmiddellijk druk uit te oefenen bij zijn tegenstander – (U10, U11, U12 en U13)



2.6 Bovenbouw

Basis opstelling

1-4-3-3

Doel

Bij SKPH hameren we op de basisprincipes van het voetbal. De spelers weten dat ze door goede trainingen normaliter goede wedstrijden spelen. We streven naar continuïteit in de vorming van een speler. Het is dan ook belangrijk dat ze vanaf U14 in een bepaald patroon spelen (4-3-3) waarbij de accenten vooral gelegd zijn bij het uitvoetballen naar voor.

Het is belangrijk dat spelhervattingen in grote lijnen op elkaar lijken en dat de basisregels identiek zijn. Dit zorgt voor herkenning bij de speler waardoor deze beter kan groeien op zijn positie. Als hij doorgeschoven wordt, weet hij meteen wat er van hem verwacht wordt in B-/B+ of op stilstande fases.

Vanaf de U14 IP moet iedereen zijn positie kennen en weten wat er moet gebeuren in B+ en B-. De spelers kennen hun functie op hun positie en weten wat er van hen verwacht wordt.



2.6.1 Richtlijnen

Vanaf U14

Bij de U14 zitten de spelers volop in de puberteit. Hierdoor ontstaan spanningen en is de speler met zichzelf bezig.

Er ontstaat ook interesse voor andere zaken (hobby's en sporten) en we herkennen:

- Soms snelle lichaamsgroei
- Disharmonie (stuntelig/slungelachtig) -> hierdoor is de speler beperkt belastbaar en tevens blessuregevoelig, vooral ten aanzien van de aanhechtingen van de spieren (pezen)
- De leergierigheid kan ontbreken
- De stemming is aan schommelingen onderhevig, kan zich afzetten tegen gezag, vormt een eigen mening, vormt groepjes
- Qua progressie kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt daarom moeten we de coördinatie stimuleren a.d.h.v. oefeningen

Vanaf U15-U16

Hier is de ontwikkeling voornamelijk gericht op het team, de posities en de drie linies. De spelers krijgen nog steeds de kans om alle technische en inzichtelijke vaardigheden op te pikken. De spelers zijn in staat om grotere partijvormen te spelen en zullen sneller wedstrijdssituaties herkennen.

Het aspect techniek blijft uitermate belangrijk, toch zal er nu ook meer aandacht worden geschonken aan inzicht. Vrijlopen, steunen, taakovername bij balbezit/balverlies komen zodoende ook aan bod en gezien de tegenstander het moeilijker maakt om te voetballen, zullen dus ook technieken om de bal te recupereren nog meer benadrukt worden.



Vanaf U16-U17

Doelen:

Uitvoering basics: zou perfect moeten zijn.

Combineer maximaal plezier met maximale progressie & stimuleer positief

Teamtactics in balbezit:

- Opbouwzone beheersen: diagonale passing (doel: zwakke zone tegenstrever vinden) coaching: ga open (breed en diep) - sla een linie over
- Waarheidszone beheersen: efficiënte bezetting van eerste en tweede paal, de 11m en zone rond 16m - ontvlucht de dekking door snel te bewegen (in de rug of voor de tegenstrever)
- Gevaarlijke tegenaanval (snelle omschakeling B- naar B+): loshaken van diepe spelers - wegsurten uit blok (infiltratie) coaching: haak los, ga diep

Teamtactics balverlies:

- Recuperatie van de bal: collectieve pressing (iedereen zorgt voor goed blok in soort van driehoek-figuur) Coaching: “duw”, “sluit af” (2 à 3 spelers pressen in maximale snelheid op de bal + de tegenstander – de rest sluit aan en sluit de ruimtes/passlijnen af in de diepte)
- Beheersen van de waarheidszone: efficiënte bezetting van eerste en tweede paal, de 11m en zone rond 16m - split-vision: korte dekking met zowel oog voor bal als tegenstander - nooit voorwaarts uitstappen + onderlinge rugdekking verzorgen - kantelen bij actie op flank (verzorgde opstelling waarbij de onderlinge rugdekking niet vergeten wordt)
- Gevaarlijke tegenaanval (omschakeling B+ → B-): restverdediging in T- of omgekeerde T-vorm- hoge compact T- of omgekeerde T (onderlinge afstand 10 à 15m): 3 verdedigers rond middenlijn: indien onvoldoende druk bij tegenaanval: remmend kijken (de ploeg de tijd geven om terug te keren in het blok) coaching: sluit, hoog, rem, kom terug

Training

- De speler leert omgaan met de typische wedstrijdweerstand zoals ruimte, tijd, medespelers en tegenstanders.
- Coaching bij deze leeftijd moet ook bij balbezit van de tegenpartij.
- Verbetering is nog mogelijk door doelbewuste en methodisch geplande training, het karakter stabiliseert zich, zelfkritiek is aanwezig, niet alleen de groep is belangrijk maar ook het eigen IK, spelers willen verantwoordelijkheid samen dragen, willen presteren en zich doen gelden
- Schenk de nodige aandacht aan blessurebehandeling. Leer de jongens met hun lichaam om gaan. Vanaf de U16 hebben spelers meer volwassenheid en dienen deze ook op te nemen als het gaat om blessures. Spelers dienen ook het dossier rond gezonde voeding te kennen.
- Het doel van de training kan meer theoretische ondersteuning krijgen. Linie, team of individuele doelstellingen kunnen nog meer belicht worden.
- Een speler uit deze leeftijdsgroep kan zijn prestatie goed inschatten. Wanneer een speler bepaalde keuzes maakt, is hij er zich vaak van bewust wat een goede keuze was en welke niet.
- In deze leeftijdsgroep is het bewaken van afspraken een teamgebeuren. Toch is het de taak van de coach om een oogje in het zeil te houden om onnodige irritaties te vermijden.



2.7 Basisprincipes en coaching woorden voor de middenbouw en bovenbouw

Teamtactics in balbezit (B+):

- Maak het speelveld groot - Coaching = **GROOT**.
- Spelers moeten elkaar proberen aan te spelen op hun verste voet = sneller aan het doel van de tegenstander geraken.
- Onderlinge coaching bij het inspelen van de bal: **ALLEEN** = als speler vrij staat, **RUG** = als speler een tegenstander in de rug heeft.

Teamtactics in balverlies (B-):

- Maak het speelveld klein - Coaching = **KLEIN**
- Als team druk zetten op de tegenstander door te kantellen, in functie waar de bal zich bevindt - Coaching = **KANTEL**
- Balverlies mag en kan maar spelers moeten leren onmiddellijk druk uit te oefenen bij de tegenstander - Coaching = **ZET DRUK**

2.8 De doelmannen

Taken van een doelman

- Kans op doelpunten van de tegenpartij zo klein mogelijk houden
- Laatste man > meevoetballen
- Coaching van het elftal en in het bijzonder van zijn verdediging

Eigenschappen van een goede doelman

Mentale factoren:

- Motivatie, instelling
- Moed, durf, lef
- Faalangst
- Concentratie
- Zelfvertrouwen
- Ambitie

Lichamelijke factoren:

- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Snelheid
- Reactie/reflex
- Grootte is nu eenmaal belangrijk
- Uitstraling
- Lenigheid

Technische factoren:

- Balgevoel
- Techniek zonder bal
- Techniek met bal
- Voetbalinzicht
- Beoordelingsvermogen
- Besluitvorming
- Positiespel
- Anticiperen

2.9 Opleidingsplan voor doelmannen

De doelverdedigers worden verdeeld in verschillende groepen en dit meer bepaald via leeftijd zodanig dat ze elk op hun eigen ritme de dingen kunnen aanleren welke ze zouden moeten kunnen om een bepaalde leeftijd. De jongere doelmannen van de groep kunnen zich dan ook optrekken aan hun iets oudere leeftijdsgenootjes.

De opleiding van de doelmannen staat onder leiding van het jeugdcoördinatoren team met aan het hoofd de TVJO (Hans Vanderheyden). De doelmannen worden getraind door 2 bekwame trainers m.n. Geoffrey Gilis en Guy Cautaerts. De doelmannen trainen mee met hun groep maar krijgen 1 maal per week expliciet keeperstraining. Hieronder volgt een overzicht van wat ze moeten kunnen per leeftijdscategorie:

2.9.1 Doelgroep 8 – 10 jaar

Technische vorming

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshoudingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot
- Springen eenbenig links en rechts

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Omarmen van de bal
- Onderhands vangen
- Bovenhands vangen
- Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
- Vallen
- Duel 1:1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen

Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts – en linksbenig
- Rolworp
- Ballen wegspeelen (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig



Tactische vorming

- Opstelling en positiespel bij schot op doel
- Opstelling en positiespel bij duel 1 : 1
- Communiceren:
 - Verdedigend: los – jij – tijd – weg
 - Bij balbezit : opsluiten – aansluiten
 - Los: bal voor de keeper
 - Jij: bal voor de speler
 - Tijd: speler heeft tijd
 - Weg: speler moet de bal wegspeelen

Fysieke vorming

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht.

2.9.2 Doelgroep 10 – 12 jaar

Technische vorming

Verdedigend zonder bal

- Uitganshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
- Springen eenbenig links en rechts

Verdedigend met bal:

- Oprapen van de bal: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Omarmen van de bal: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Onderhands vangen: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Bovenhands vangen: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Vallen en duiken
- Duel 1:1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen

Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts – en linksbenig
- Werpen: rol worp en slingerworp
- Ballen wegspeelen binnen en buiten het 16m gebied (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig (terugspeelbal)

Tactische vorming

- Opstelling en positiespel in het doel → direct gevaar
- Opstelling en positiespel voor het doel → indirect gevaar, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen en buiten het 16m gebied
- Duel 1:1
- Coachen, organiseren, leiding geven:
 - Verdedigend:
 - Bij balbezit: opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
 - Bij balverlies: samenwerking spelers – doelman.
 - Termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:
 - ⇒ Los: bal voor de keeper
 - ⇒ Jij: bal voor de speler
 - ⇒ Tijd: speler heeft tijd
 - ⇒ Weg: speler moet de bal wegspeken
 - ⇒ Niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
 - ⇒ Hier/keeper: speler kan de bal terugspelen
 - ⇒ Vooruit: speler moet de bal vooruit spelen

Fysieke vorming

- Beginnselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

2.9.3 Doelgroep 12-14 jaar

Technische vorming

Verdedigend zonder bal

- Uitganshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
- Springen met een- en tweebeug afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
- Schijnbewegingen met het lichaam

Verdedigend met bal:

- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstrever
- Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
- Vallen en duiken
- Zweven
- Tippen naast het doel
- Duel 1:1
- Ballen wegspeken binnen en buiten het 16m gebied
- De basistechnieken van koppen met weerstand in wedstrijd-echte situaties
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de spelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
- Noodafweer

Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts – en linksbenig
- Werpen: rol worp en slingerworp en trekworp
- Ballen wegspeken binnen en buiten het 16m gebied (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig (terugspeelbal)
- Passen grotere afstand en door de lucht
- Coachen, organiseren, leiding geven:
 - Verdedigend:
 - Bij balbezit: opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
 - Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers – doelman.
 - Termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:
 - ⇒ Los: bal voor de keeper
 - ⇒ Jij: bal voor de speler
 - ⇒ Tijd: speler heeft tijd
 - ⇒ Weg: speler moet de bal wegspeken
 - ⇒ Niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
 - ⇒ Hier/keeper: speler kan de bal terugspelen
 - ⇒ Vooruit: speler moet de bal vooruit spelen
- Scherp zetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelherhvattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en er op trainen
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherp zetten van de spelers volgens de afspraak

Tactische vorming

- Positiespel voor en in het doel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen
- Opstelling en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1:1
- Verdedigend spelherhvattingen
- Passing naar verdedigers

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit:
 - Starten
 - Sprinten
 - Springen

2.9.4 Doelgroep 14-16 jaar

Technische vorming

Verdedigend zonder bal

- Uitganshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
- Springen met een- en tweebeelige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
- Schijnbewegingen met het lichaam

Verdedigend met bal:

- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstrever
- Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
- Vallen en duiken
- Zweven
- Tippen over en naast het doel
- Duel 1:1
- Ballen wegspeelen binnen en buiten het 16m gebied
- De basistechnieken van koppen met weerstand in wedstrijd-echte situaties
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de spelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
- Noodafweer
- Buiten en binnen het 16m gebied alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding/tackle enz.
- Aannemen en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen en dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Onderhouden van passeertechnieken om het functionele
- Afschermen van de bal
- De techniek van het verdedigend koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd-echte situaties, timing



Opbouwend aanvallend:

- Werpen, rollen, strekwoorp – zijwaarts en bovenhands
- Slingerwoorp – zijwaarts en bovenhands
- Trap uit de handen, volley drop-kick
- Doeltrap links en rechtsbenig
- Passen met binnenkant voet en wreef, links en rechtsbenig, over grotere afstand en door de lucht

Tactische vorming

- Opstelling en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1:1
- Verdedigend spelhervattingen:
 - Opstellen en positiespel in en voor het doel
 - Aftrap
 - Hoekschop
 - Vrije trappen direct en indirect
 - Strafschop
 - Scheidsrechtersbal
- Aanpassing aan andere speelwijze:
 - Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
 - Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch

Opbouwend aanvallend:

- Wanneer de bal in het spel brengen, afhankelijk van de resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en het ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe
- Coachen organiseren en leiding geven:
 - Opbouwend aanvallend:
 - Balbezit keeper:
 - Bal naar medespeler, aanroepen
 - Spelers in de vrije ruimte sturen
 - Balbezit speler:
 - Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
 - Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe moet
 - Speler die de bal heeft helpen door coaching: tijd, in je rug, vooruit, hier

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit:
 - Starten
 - Sprinten
 - Springen

2.9.5 Doelgroep 16-18 jaar

Technische vorming

- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de spelers
- Tippen over en naast het doel
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
- Noodafweer
- Coaching
- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders

Tactische vorming

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1-4-3-3
- Aanpassing van andere speelwijze:
 - Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
 - Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch
- Coachen, organiseren en leiding geven:
 - Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren
 - Op-, aan- en terug sluiten
 - Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit:
 - Starten
 - Sprinten
 - Springen

3. Zakelijke visie van de club

3.1 Algemeen

- S.K. Pepingen-Halle is sinds enkele jaren in het bezit van een Inter-Provinciaal Label voor zijn jeugdwerking. Het is dan ook de bedoeling een vaste waarde te blijven in deze reeksen.
- We willen met deze audit bewijzen dat we de laatste 3 jaar stappen vooruit hebben gezet met onze club.
- Door de fusie hebben we ook een groter bereik aan sponsors en mensen die de club een helpende hand willen toesteken.
- We willen deze fusie ook gebruiken om onze voetafdruk in het Pajottenland en Zennevallei nog te verstevigen.

De club organiseert jaarlijks volgende evenementen:

- Eetfestijnen met persoonlijke uitnodiging voor alle spelers ,ouders en medewerkers van de club. Sponsors en lokale mandatarissen worden eveneens uitgenodigd.
- Take-Away evenementen tijdens de covid-19 periode
- Voetbalstage op de club: Paasstage en zomerstage.
- BBQ ter afsluiting van het voetbalseizoen.
- Tornadoen: voor alle clubs op gewestelijk niveau in mei en provinciaal/inter-Provinciaal niveau in augustus.
- Outdoor tornooi Kerstmis voor eigen jeugd ploegen.
- Teambuildingsactiviteiten: Sinterklaasfeest, Kerstfeest, foot-lunch, teambuilding voor trainers...
- Ondersteunen van activiteiten georganiseerd door de gemeente: "Roefeldag" en Sportdag scholen (loopwedstrijden).
- Ondersteuning verenigingen: ter beschikking stellen van de accommodatie: trainingsfaciliteiten voor K2-voetbalschool waar we nauw mee samenwerken.
- Deelname aan activiteiten voor het goede doel : Kom op tegen Kanker, rode neuzendag.

3.2 Jeugdbudget

Procedure voor het bekomen van een budget voor de jeugd.

- Eind juni maakt de TVJO samen met het jeugdbestuur een forecast van de vergoedingen voor de jeugdopleiders
- Eind juni maakt de TVJO samen met het jeugdbestuur een forecast van de aankopen die moeten worden gedaan inzake materiaal, kledij enz.... voor de jeugdopleiders.

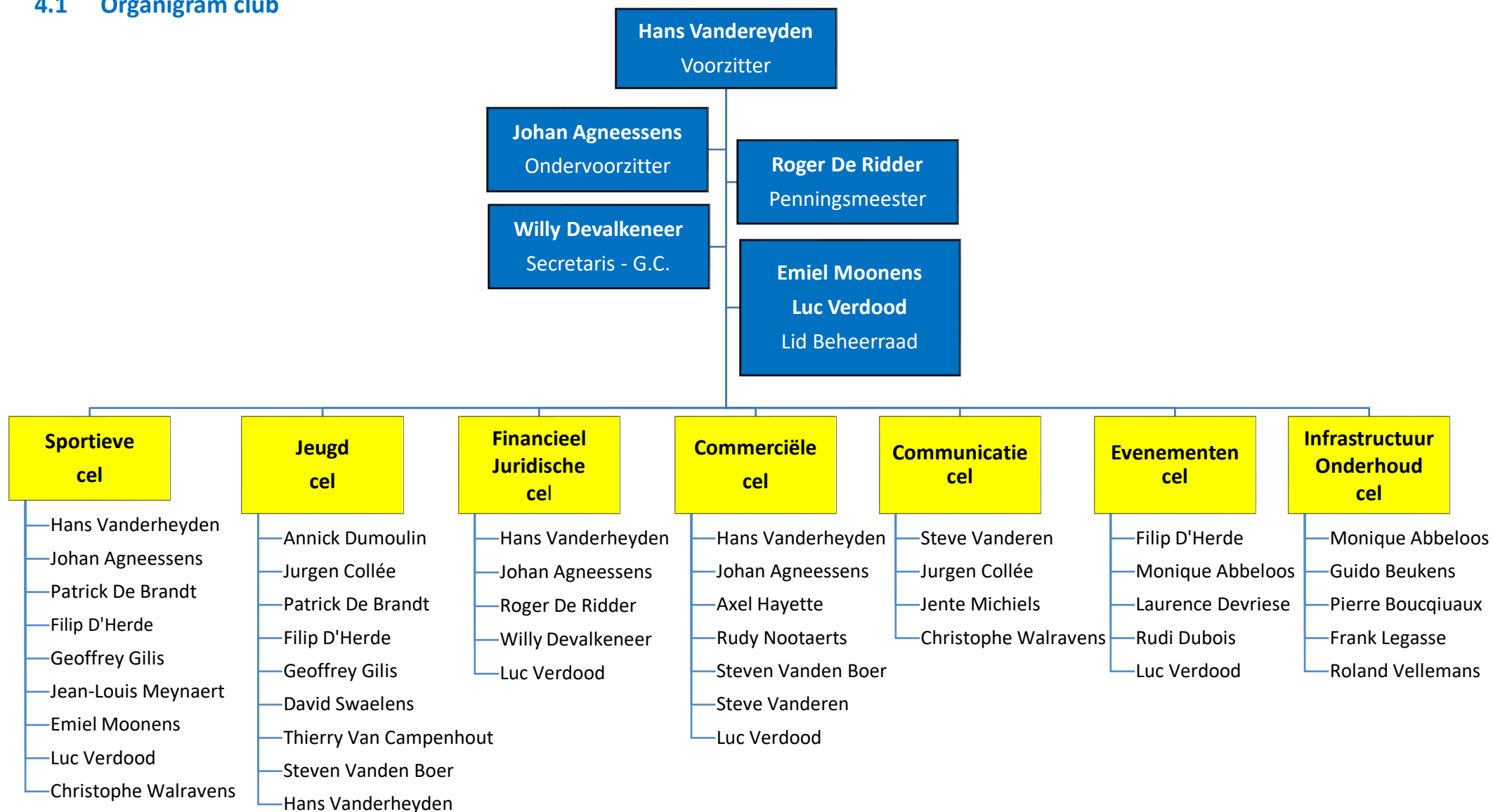
Dit gezamenlijk bedrag maakt voor +/- 50% het jaarbudget uit voor de jeugdopleiding, andere projecten, bijkomend materiaal en eventuele bus verplaatsingen worden aan de beheerraad voorgelegd en goedgekeurd.

Er is één centrale kassa die zowel de fanionstructuur als de jeugdopleiding beheert.



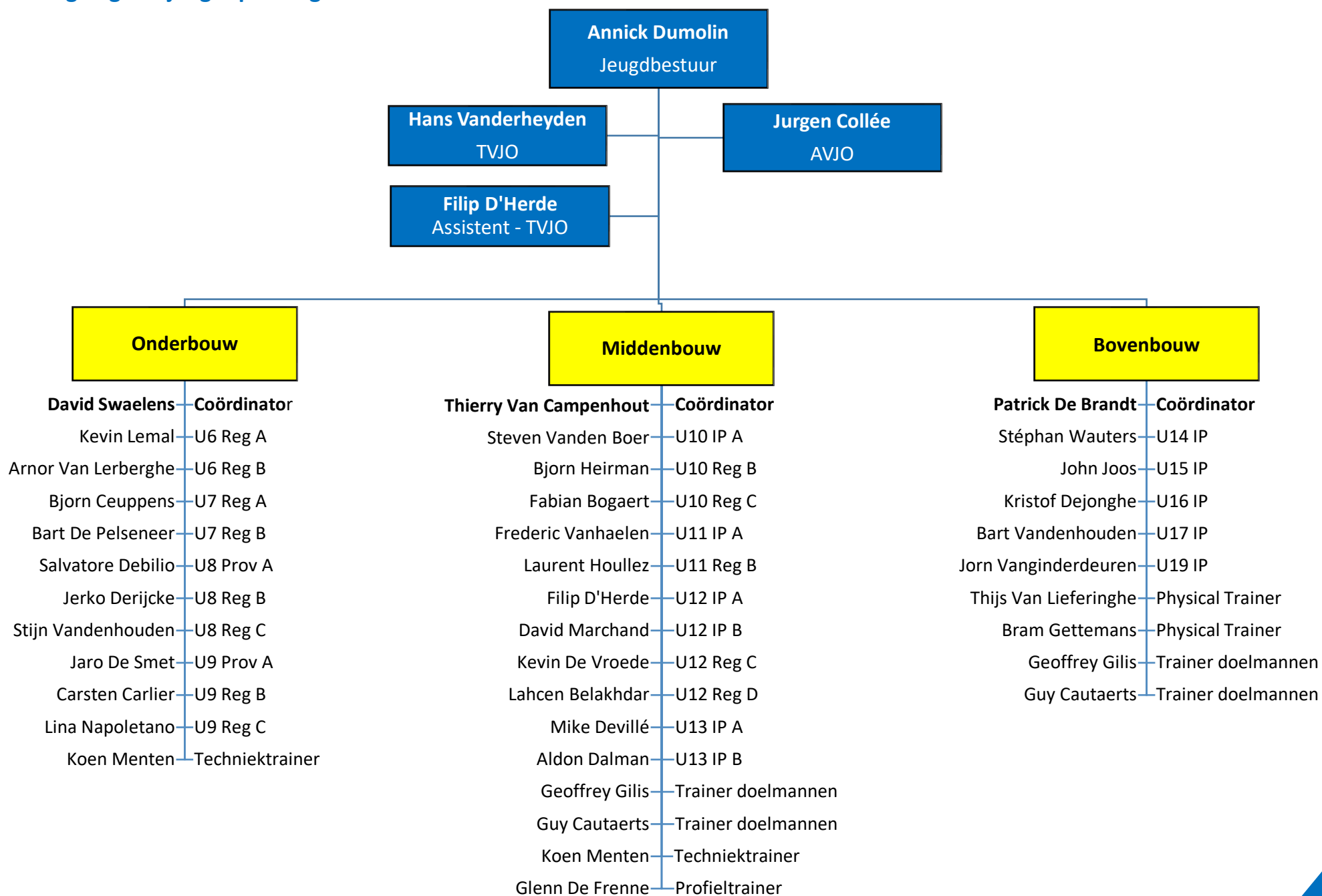
4. Structuur van de club

4.1 Organigram club

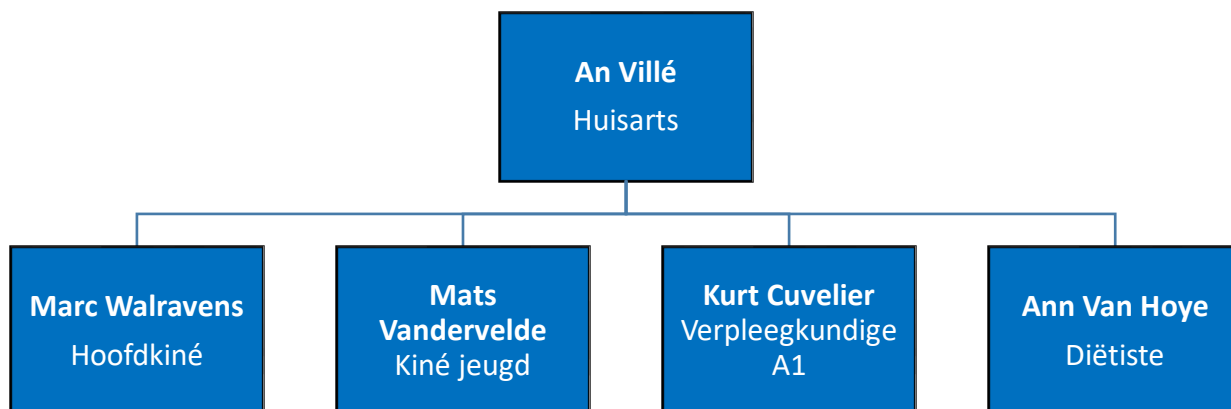




4.2 Organigram jeugdopleiding



4.3 Medisch organigram



Op de website kan u een uitgebreide versie vinden van :

- EHBSO (preventie blessures , behandeling letsels ,EHBO bij hartstilstand)
- ONGEVALLENPROCEDURE

Documenten met betrekking tot alle facetten van blessurepreventie zijn beschikbaar in de mediatheek.

De club beschikt over een centrale EHBO kit op het secretariaat.

Daarnaast zijn 2 EHBO -koffers ter beschikking samen met een EHBO-kit " outdoor sporting",voorzien van spalken, bloeddrukmeter, stiffneck voor letsels aan de wervelzuil. Eveneens beschikbaar een AED-toestel op de 2 sites (Kruisveld en Vroembos)

Er wordt gestreefd naar opleiding voor afgevaardigden en al diegenen die interesse hebben in het onderwerp EHBO via externe cursussen.

Vele leden van het bestuur en trainers hebben deze cursus al gevolgd.



4.4 Functies binnen de club

Hoofdbestuur

- Adviserende en coördinerende taken uitvoeren om de club optimaal te laten werken.
- Beslissingen nemen wat betreft onderhoud en optimaliseren infrastructuur.
- Instaan voor de uitvoering en toezicht op de korte en lange termijndoelstellingen.
- Voorstellen van beslissingen van de sportieve cel voorleggen.
- PR-relaties onderhouden en versterken.
- Ledenwerving medewerkers en spelers in samenwerking met de sportieve en financiële cel.
- Vertegenwoordiging in en buiten de rechten van de club (samen met secretaris)

De Gerechtigd Correspondent

- Verenigingsadministratie.
- Aansluiten spelers en medewerkers.
- Officiële correspondentie van de club.
- Behandeling ingaande en uitgaande post.
- Bijwonen vergaderingen, opstellen, bestuur mededelingen op het publicatiebord, agenda bijhouden.
- Contactpersoon KBVB (strafzaken, wedstrijdformulieren). Ongevallenadministratie.

De Financiële cel

- Beheer geldelijke middelen.
- Boeken inkomsten en uitgaven.
- Verzekeringen beheren.
- Jaarrekening en conceptbegroting.

De Sportieve cel

- Opstellen, coördineren en bewaken van het sportief beleid.
- Formuleren en bewaken van de voetbalvisie van de club en het profiel van de hoofdtrainers 1ste elftal en jeugdopleidingen.
- Samenstellen van spelerskern welke de visie van de club kan waarmaken en tot de financiële mogelijkheden van de club behoort (toezien op de verhouding externe spelers / eigen jeugdspelers)
- Vastleggen van de financiële middelen welke nodig zijn om de specifieke doelstellingen te realiseren
- Toezicht houden op de mogelijkheid dat eigen jeugdspelers zich verder kunnen ontplooien tot volwaardige seniorspelers.
- Aanwerven van TVJO
- Bepalen van de sportieve visie van de jeugd tot betrekking van het gerelateerde niveau waarin elke ploeg dient uit te komen (IP, P, GEWEST)

Sportief manager

- Dagelijkse opvolging 1ste elftal, reserves en beloftevolle spelers, B-ploeg en dameselftal.
- Gehele sportieve coördinatie/leiding
- Aanwerven trainer, hulptrainer en sportieve staf (in samenspraak met sportieve cel)
- Ledenwerving spelers (in samenspraak met de sportieve cel en financiële cel)
- Vertegenwoordiging rechten van de vereniging (samen met de secretaris)



De TVJO

- Hoofdverantwoordelijke voor het totale sporttechnische beleid van de jeugdopleiding van U6 tot U19 (vanaf U19 in samenspraak met sportief manager)
- Aanstellen van coördinatoren in samenspraak met sportieve cel
- Stelt een jeugdleerplan op en zorgt voor de toepassing en controle ervan
- Stelt samen met de jeugdcoördinatoren, de trainers aan, zowel voor de ploegen als voor de specifieke disciplines
- Zorgt voor de interne communicatie, onderhoudt nauwe contacten met de trainers enerzijds (trainersvergaderingen) en legt anderzijds verantwoording af aan het jeugdbestuur, waar hij ook deel van uitmaakt
- Zorgt voor uniformiteit binnen de ploegen en tussen de ploegen onderling
- Woont regelmatig trainingen en wedstrijden bij, waardoor hij zicht heeft op de naleving van het leerplan. Zo heeft hij zicht op de interne scouting en kan hij de evolutie van de jeugdspelers waarnemen
- Zorgt voor de belangen van de JO binnen de sportieve commissie van het 1e elftal en heeft een adviserende rol voor de doorstroming van jeugdspelers naar de beloften en het 1e elftal
- Is verantwoordelijk voor het jaarlijks organiseren van tornooien in de club (samen met.....)
- Evalueert op het einde van het seizoen met de JC'en de trainers
- Stimuleert trainers tot het volgen van opleidingen, bijscholing, symposia, ...
- Woont de vergaderingen bij met KBVB, VFV, de stad, ...
- Organiseren en coördineren van de 3-jaarlijkse audit.
- Vereisten:
 - Minimum UEFA-B diploma met uitbreiding van diploma TVJO amateur 2
 - Sporttechnisch inzicht
 - Leidinggevende capaciteiten
 - Organisatorisch vermogen
 - Communicatief t.o.v. trainers, spelers, bestuursleden, ouders
goed contact met sportieve cel

De Jeugdcoördinator

- De Jeugdcoördinator is verantwoordelijk voor het sportieve beleid van 1 of 2 specifieke onderdelen. (de TVJO kan ook verantwoordelijk zijn voor 1 of 2 onderdelen)
- De jeugdopleiding is onderverdeeld in:
 - onderbouw : U6 tot en met U9
 - middenbouw : U10 tot en met U13
 - bovenbouw : U14 tot en met U19
- Is belast met de coördinatie van de dagelijkse gang van het sportieve beleid
- Volgt de trainingen en de wedstrijden van zijn jeugdteams
- Bespreekt, samen met TVJO, het jeugdbeleidsplan van de club met de trainers
- Organiseert periodiek overleg met de trainers.
- Geeft voetbaltechnische ondersteuning aan de trainers, zowel op trainingsgebied als voor het coachen van wedstrijden
- Stelt samen met de TVJO de trainers aan en evalueert ze op het einde van het seizoen
- Zorgt voor interne scouting, volgt de evolutie van de spelers op, bespreekt de evaluatie van de spelers met de trainers => Welke spelers mogen/moeten weg en welke spelers zijn er te kort
- Stelt samen met de TVJO de kernen van volgend seizoen samen.
- Stelt trainingsschema's op, oefenschema's in de voorbereiding.
- Organiseert vriendschappelijke wedstrijden, en zorgt voor deelname aan toernooien.
- Geven wedstrijdwijzigingen door aan hun trainers.
- Is na de trainer het eerste aanspreekpunt voor de ouders.
- Vereisten:
 - Onderbouw, minimum getuigschrift C of 5 jaar ervaring met coördinatie.
 - Middenbouw, minimum getuigschrift B of 5 jaar ervaring met coördinatie
 - Bovenbouw, minimum UEFA B of 5 jaar ervaring als trainer-coach op nationaal niveau.
 - Gedegen sporttechnisch inzicht
 - Communicatief sterk t.o.v. trainers, spelers en ouders
 - Moet kunnen organiseren

De AVJO

De AVJO (administratief verantwoordelijke jeugdopleiding) houdt zich bezig met de dagelijkse werking en opvolging van de jeugd op administratief vlak.

- Hij zal toezien dat alle trainers hun trainingen, wedstrijden, afwezigheden spelers invullen in het speler volgsysteem (Dotcomclub). Hij communiceert in rechte lijn met de trainers, met de desbetreffende coördinator en TVJO en administratie in kopie.
- Hij coördineert het speler volgsysteem naar trainers, coördinatoren en TVJO. Dit houdt in dat hij ervoor zorgt dat alles administratief in orde is.
- Hij coördineert alle inschrijvingen voor de toernooien op verplaatsing en onze eigen toernooien. Samen met de TVJO is hij tevens verantwoordelijk voor het versturen van allerlei communicatie in verband hiermee, zowel naar trainers en deelnemende clubs.
- Hij houdt de agenda bij voor de vergaderingen en maakt telkens een verslag.
- Is de administratieve back-up van de TVJO.



De Trainer / Coach

- Zal de zich toegewezen ploeg trainen en coachen volgens de afspraken in het beleidsplan. Zal in eerste instantie rapporteren aan de jeugdcoördinatoren en pas daarna bij het jeugdbestuur.
- Aanwezig op vergaderingen.
- In samenspraak met de jeugdcoördinatoren ploegen indelen.
- Gebruik van Dotcomclub voor training aanmaak, wedstrijdverslagen, evaluaties en communicatie naar ouders ,spelers en collega's .
- Bij afwezigheid verwittigen én vervanging voorzien in samenwerking met coördinatoren en administratief coördinator.
- Zorgt dat alle spelers minstens 50% van de speeltijd volmaken.
- Positieve coaching en in alle omstandigheden een waardig vertegenwoordiger van de club blijven.
- Toezicht in de kleedkamers bij training en wedstrijd.
- Trainingsmaterialen op de daartoe voorziene plaats opbergen.
- Verantwoordelijk voor de opstelling van zijn team.
- Fungeert als het eerste aanspreekpunt voor de ouders en spelers van zijn team.
- De trainer ontvangt voor het seizoenbegin de nodige informatie om hieraan te kunnen voldoen **(trainersbundel)**

De Jeugdkeeperstrainer

- Naast het bezit van een diploma en voldoende ervaring met het jeugdvoetbal zijn goede communicatieve eigenschappen belangrijk.
- Zal de doelmannen ,trainen, begeleiden en coachen volgens de beleidsvisie van de club.
- Selecteren van doelmannen in samenspraak met de jeugdcoördinator en TVJO.
- Evaluatieformulier doelmannen bespreken met TVJO én ouders.

De Afgevaardigde

- In het jeugdvoetbal is de afgevaardigde van het team zeer belangrijk.
- Hij zorgt voor opvang van eigen team en tegenstrevers op een correcte manier.
- Onthaal en ondersteuning scheidsrechter.
- Administratieve afhandeling van het wedstrijdformulier en eventuele problemen oplossen in samenwerking met de afgevaardigde van de tegenstrever.
- Drankvoorziening eigen team, tegenstrever en scheidsrechter.
- Afhandeling betaling scheidsrechter en consumpties eigen team.
- Toezicht kleedkamers.
- EHBO indien nodig.
- Beheer wedstrijdtrusting en materiaal.
- Verantwoordelijk voor de gang van zaken op het veld en naast het veld (neutrale zone, technische zone, supporters achter de omheining).
- Armbanden voorzien:
 - Terreinafgevaardigde: WIT.
 - Afgevaardigde bezoekers : BELGISCHE DRIEKLEUR.
 - Commissarissen: CLUBKLEUREN.
 - Geneesheer / verzorger: GEEL.
 - trainer: ROOD.
- Zie ook uitgebreid document : "Afspraken en aanwijzingen afgevaardigden".

Rol van de ouders

Ouders, grootouders, vrienden en kennissen van onze jeugdspelers zijn van harte welkom. Ze betekenen een stimulans voor de spelers om het beste van zichzelf te geven tijdens trainingen en wedstrijden.

De getoonde interesse kan alleen maar een positief signaal geven naar de algemene ontwikkeling van de speler.

Enkele belangrijke zaken niet uit het oog verliezen:

- Positieve houding naar eigen spelers, tegenstrever en scheidsechter.
- Geen prestatiedruk.
- Winnen of verliezen is niet belangrijk. Vriendschap, gezondheid, samenhang en groepsgeest zijn belangrijkere waarden.
- Opstelling, coaching is de taak van de trainer. Commentaar achteraf kan maar via de gekende kanalen (trainer, jeugdcoördinator, hoofdbestuur)

4.5 Werking Coördinatie

Wie?

Hoofdverantwoordelijke: TVJO

Coördinator onderbouw

Coördinator middenbouw

Coördinator bovenbouw

Vergaderingen & overlegmomenten

Overlegmomenten? Wekelijks

Wat wordt er besproken? De rapporten van wedstrijden en van de gevolgde trainingen door de coördinatoren. Eventuele actieplannen worden besproken.

Vergaderingen? Maandelijks samen met de trainers.

Wat wordt er besproken? Maandthema's, opvolging Dotcomclub en rondvraag. Het is daarom aan te raden dat ieder zijn laptop meebrengt naar de vergadering.

Rapportering Coördinator - TVJO

De coördinatoren gaan wekelijks trainingen en wedstrijden volgen.

Na een training of wedstrijd is er altijd een overlegmoment tussen coördinator en trainer.

De coördinator maakt een kort verslag van het gesprek en de training of wedstrijd en legt dat voor aan de TVJO bij de overlegmomenten.

Dit wordt kort besproken en er wordt gekeken of we al dan niet een actieplan moeten maken.

Rapportering Trainer – Coördinator

De trainer maakt van elke training een voorbereiding en als de coördinator daar om vraagt, geeft hij zijn voorbereiding zodat hij de training kan volgen.

De trainingen, wedstrijden en aanwezigheden dienen ook genoteerd op Dotcomclub.

Bij elke wedstrijd dient de trainer een wedstrijdvoorbereiding gemaakt te hebben. Dat kan van zeer summier(onderbouw) naar volledig uitgewerkt(bovenbouw)

4.6 Postformatie

Bij SK Pepingen-Halle willen wij inzetten op een talentengroep die we bij ieder seizoenbegin oprichten.

Hieronder vallen de U17, U19 en beloften. Voor het seizoen 2020 – 2021 zijn dat de geboortejaren 2004, 2002, 2001.

Met deze groep worden op regelmatige basis trainingen gegeven door de coördinator bovenbouw en de TVJO. (Wekelijks 1, buiten hun eigen training)

Er worden op regelmatige basis wedstrijden inrichten, als het kan tegen elite 1 of 2 ploegen, zo niet tegen een andere ploeg uit interprovinciale.

De bedoeling van deze formatie is:

- Het vervolmaken van de spelers zowel in team-basics als team-tactics.
- De Spelers worden wetenschappelijk ondersteund, onder toezicht van de physical trainer en de Kiné (blessurepreventie)
- De trainingen zullen een afspiegeling zijn van wat het A-team krijgt en worden gegeven door de T1 en zijn staf. Ze zullen dus op éénzelfde niveau trainen.
- Spelers worden zo klaargestoomd om een volwaardig lid van de A-ploeg te worden.

Daarom vragen we van de geselecteerden dat ze zich als volwaardige spelers van een A-kern gedragen en dezelfde “serieus” aan de dag leggen qua trainingsarbeid, mentaliteit, stiptheid, voeding enz....

Operationele doelstelling

Wij willen elk jaar minstens 2 van deze spelers afleveren aan de coach van de A-kern, om zo de identiteit van onze club nog te versterken. Dit zal ook de continuïteit van onze club ten goede komen.



4.7 Scouting

Werking

Aansturing: TVJO

1 Hoofdsout

3 talentscouts free-lance.

Taken

Hoofdsout:

- Planning van de wekelijkse scoutingen.
- Bijhouden van een database.
- Gerichte scouting in 3^{de} of 4^{de} instantie.
- Scoutingsverslag maken.
- Finale scouting samen met TVJO/Coördinator.
- Mag ouders of spelers aanspreken.
- Medebeslissingsrecht in aanwerving van speler.

Talentscout:

- Losse scouting (begin seizoen, augustus).
- Gerichte scouting (vanaf september).
- Scoutingsverslag maken.
- Spreken geen ouders of spelers aan.
- Heeft een stem in het aanwerven van een speler.

Rapportering

De talentscouts maken na elke scoutingsopdracht 1 of meerdere scoutingsverslagen op en sturen die maandagavond door naar de hoofdsout.

De hoofdsout rapporteert deze op regelmatige basis (wekelijks) aan de TVJO

Dit kan allemaal per mail.

Vergaderingen en overlegmomenten

Overleg? Wekelijks

Vergadering? Maandelijks



Scouting en evaluatie fiche

Speler

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum:

Eindevaluatie:

Profiel: Doelman, centrale verdediger, flankverdediger, verdedigende middenvelder, aanvallende middenvelder, flankaanvaller, diepe spits

Basiscompetenties

Punten 1-5

5 = Zeer goed 4 = goed 3 = geen mening 2 = onvoldoende 1 = Zwak

Mentaal

1) Winnaarsmentaliteit

Waarom:

2) Emotionele stabiliteit

Waarom:

3) Présence

Waarom:

Voetbalkwaliteiten

4) Explosiviteit

Waarom:

5) Spelinzicht

Waarom:

6) Lichaams- en balcontrole

waarom:

Totaal

5. Communicatie

Communicatiekanalen

De communicatie cel verzorgt interne en externe communicatie. Zij komen maandelijks samen. De communicatie cel heeft als doel om alle stakeholders van de SK Halle Pepingen community te informeren over sportieve en non-sportieve activiteiten zodat deze leiden tot:

- een positief imago bij leden, sympathisanten, sponsors, regio...
- (in)-directe inkomsten door stakeholders te engageren
- (h)erkenning aan allen die bijdrage leveren tot het succes, sportief en non-sportief, van de club

Wat zijn de verantwoordelijkheden van de communicatie cel:

Intern te informeren over:

- Interne structurele en organisatorische beslissingen welke alle stakeholders aanbelangt
 - Voorbeeld: nieuwe voorzitter, investeringsacties etc.
- Praktische sportieve informatie
 - Voorbeeld: COVID maatregelen, inschrijvingen, betalingen,.....
- Evenementen met als doel opbrengsten te creëren
 - Voorbeeld Jeugdturnooi, paasstage, take away enz. ...

Extern te informeren over:

- Persaangelegenheden
 - Voorbeeld eerste elftal, acties SK Pepingen Halle
- Sponsors

Social Media community uitbreiden:

- Sponsors in de kijker te zetten op basis van de sponsorcontracten
- Acties in de community visueel te ondersteunen
- Nieuwe acties te ondernemen zoals maandelijkse nieuwsbrief, LinkedIn.....

Look and Feel van SK Pepingen te bewaken

- Alle acties in kader van communicatie gaan via de communicatie cel. Doel is om tot 1 herkenbare SK Halle - Pepingen stijl te komen en na te leven.

Op de website www.skpepingenhalle.be is veel informatie aangaande de jeugdwerking terug te vinden.

Ook via Facebook, Instagram en Linked in kan iedereen ons volgen,

Anderzijds gebeurt alle sportieve communicatie trainers/spelers/ouders via het digitaal evaluatieplatform **Dotcomclub** (training, wedstrijden, enz.).

Alle trainers en afgevaardigden communiceren via een uniform gmail-adres. Dit wordt aangemaakt onder volgende vorm: voornaam.skph@gmail.com

De club beschikt over een infobrochure wat betreft de organisatie, aansluiting en doelstellingen van de club.

In de kantine is een Ad Valvas en een mediakanaal beschikbaar waar de wedstrijden aangekondigd worden en nuttige info betreffende komende evenementen en persartikels geafficheerd wordt.

Communicatie en relatie met het eerste elftal

Alle jeugdspelers hebben gratis toegang bij de thuiswedstrijden van het Eerste Elftal. Op regelmatige basis worden er acties ondernomen ter ondersteuning.

Elk jeugdteam wordt via het peterschap door één of meerdere spelers van het Eerste Elftal gesteund.

Afgevaardigden gratis toegang bij thuiswedstrijden fanionteam.

Vrijwilligersbeleid

Het gros van onze medewerkers (bestuur, kantinepersoneel, mensen in de verschillende cellen en onderhoudspersoneel) zijn vrijwilligers, trainers ontvangen een maandelijkse onkostenvergoeding en krijgen een uitrusting identiek als die van de jeugdspelers.

De meeste vrijwilligers zijn te vinden bij de afgevaardigden van de jeugdteams en de medewerkers van de evenementencel.

Overleg en vorming van de Technische Staf

- Jeugdbestuur > 1x per maand.
- Scouting cel maandelijks.
- Frequentie Coördinatievergaderingen => Wekelijks overleg.
- Overlegmomenten trainer-coördinator => Wekelijks.
- 4x per seizoen algemene vergadering met gehele staf.
- Sportieve cel Maandelijks
- Evaluatie spelers > 2x per jaar.
- Oudercontact 2x per jaar:
- Algemene informatie start seizoen,
- Infovergadering einde seizoen
- Eindevaluatie spelers

Het creëren en handhaven van duidelijkheid en continuïteit inzake alle jeugdvoetbal-operationele aspecten

- Betrokkenheid van vrijwilligers, ouders, ... nu en in de toekomst waarborgen.
- Het in stand houden van het jeugdbeleidsplan.
- Aantrekken en opleiden van trainers.
- Inhoud, vorm en moeilijkheidsgraad van de jeugdtraining moet aangepast worden aan de individuele leeftijdsgebonden eigenschappen.
- Integratie leden binnen het dagelijks bestuur en sportieve cel, trainerswerkgroep of als vrijwillige medewerker.
- Duidelijke en open communicatie.

Enkele uitgangspunten ten aanzien van een degelijke voetbalopleiding

- Opleiding in het jeugdvoetbal staat primair. Het resultaat van een wedstrijd is secundair. Dat wil niet zeggen dat het leveren van prestaties niet belangrijk is maar de opleiding wel centraal staat.
- De creativiteit van de individuele speler moet blijven bestaan.
- De kleinsten hebben een eerste kennismaking met het voetbalspel, plezier met de bal staat voorop.
- Het verzorgen van trainings-en oefenactiviteiten door bekwame en liefst gecertificeerde trainers.
- Trainers en coaches moeten hun eigenbelang ondergeschikt stellen aan het clubbelang.
- Het belang van de spelers staat voorop.
- Communicatie is een voorwaarde van goede begeleiding.
- Zorg dragen voor het organiseren van eventueel extra trainingen, oefenwedstrijden of toernooien in de periode waarin geen competitie wordt gespeeld.
- Zorg dragen voor het trainingsmateriaal.
- Trainers, coaches en vrijwilligers worden ondersteund in het versterken van hun competenties door het aanbieden van diverse opleidingen. Hier wordt gedacht aan pedagogische opleidingen om de begeleidershouding verder te optimaliseren.

Budgettering

De realisatie van deze projecten zijn opgenomen in de jaarrekeningen van de jeugdopleiding.

Smart

Wij denken dat elk van deze doelstellingen realistisch is. Deze doelstellingen zijn wij op heden aan het implementeren of zijn reeds gaande.

Bij de maandelijkse bestuur- en trainersvergaderingen wordt de evaluatie en continuïteit verzekerd en of bijgesteld.

6. Zelfdiagnose (SWOT-ANALYSE)

De analyse is tot stand gekomen door interne bevestigingen tijdens overlegmomenten van Hoofdbestuur, Jeugdbestuur en Technische staf.

Sterkten

- De JO heeft een goede naam in de regio wat zich vertaalt in een groot aantal aansluitingen in de verschillende leeftijdscategorieën.
- Het groot aantal leden laat toe zowel in de Interprovinciale als de regionale reeks
 - iedereen op zijn niveau te laten voetballen.
- Sterk engagement van de clubleden.
- Grote focus op kwaliteit en beleving van de onderbouw en middenbouw.
- Samenwerking Eerste Elftal en jeugdopleiding.
- Kwalitatieve jeugdopleiding met uitgesproken familiaal karakter.
- "Coach the coach" principe: opleiding binnen de club.
- Organisatie toernooien, stages, voetbalkampen, clinics.
- Jeugdspelers als trainers én scheidsrechter in de Onderbouw.
- Goeie accommodatie, groot aantal velden (2 kunstgrasvelden, 3 grasvelden op 2 sites)
- Overgangen van OB, MB en BB worden het voorgaande jaar voorbereid door wedstrijden en toernooien te spelen in de nieuwe formatie.

Zwakten

- Nog te weinig jeugdspelers stromen door naar fanionteam.
- Te groot kwaliteitsverschil tussen fanion en jeugdopleiding door te snelle groei van het eerste elftal.
- Door de fusie hebben we te weinig medewerkers voor zo'n grote structuur.
- Het ontbreken van een administratieve kracht in de JO.
- Het ontbreken van een georganiseerde ouderraad.

Kansen

- Doorgroeien van de jeugdopleiding in de regio Pajottenland door voortdurend bij te scholen.
- Laten doorgroeien van eigen jeugdspelers naar fanionteam.
- Werken aan het kwaliteitsverschil tussen ons eerste elftal en onze jeugdopleiding D.M.V. onze postformatie te professionaliseren.
- Pr-activiteiten stroomlijnen en uitbreiden.
- Samenwerkingsverbanden met clubs uit de regio verder uitbreiden.

Bedreigingen

- Door de intensieve shifts wordt de werkdruk voor medewerkers en vrijwilligers te hoog en haken er jaarlijks mensen af.
- Hoge vaste kosten.

Strategische doelstellingen

Lange termijn doelstellingen:

- Gewestelijke ploegen van U6 tot en met U13.
- Trainersstaf met de juiste diploma's/getuigschriften op elke positie tot en met U19 en beloften (vooral IP en Provinciaal)
- Eerste Elfтал :35% van de kernploeg bestaande uit spelers uit de eigen jeugdopleiding.
- Integratie clubwerking.
- Eigen spelers na carrière integreren in het Bestuur, trainersstaf of als vrijwillige medewerker.

Kortetermijndoelstellingen:

- Integratie nieuwe leden binnen het Dagelijks Bestuur.
- S. K. Pepingen-Halle wil zich ook engageren naar G-voetbal toe, het heeft hiertoe al enkele stappen ondernomen, zoals het plannen van een vergadering met andere spelers in het G-voetbal zoals VZW Fris, VZW KSVT Lembeek, sportdienst Halle enz... We willen er op deze manier naar streven om onze sociale rol te spelen in de regio. We streven naar een startdatum begin seizoen 2018-2019.
- We willen ook werk maken van een meisjesploeg U13 en/of U16. We tasten hier de mogelijkheden af binnen onze regio.

Strategisch plan van aanpak

- Verder uitwerken van onze jeugdschooling door mensen aan te trekken in de club, specifiek hiervoor.
- Uitbreiden van de commerciële cel om de financiële situatie veilig te stellen en een verdere groei te kunnen verzekeren én ondersteunen.
- Zoeken naar een performanter en gebruiksvriendelijker spelers volgsysteem.

Sportieve groeten,

Hans Vanderheyden | **TVJO**

Filip D'Herde | assistent **TVJO**

Jurgen Collée | **AVJO**

Patrick De Brandt, Thierry Van Campenhout, David Swaelens | **Jeugdcoördinatoren.**

Jeugdopleiding S.K. PEPINGEN-HALLE

Bijlagen

Afspraken voor de spelers: “10 geboden bij SKPH”

1. Spelers dienen altijd respect te hebben voor eigen medespelers, de tegenstanders en de scheidsrechter, wat vanzelfsprekend is!
2. De enige taal binnen SKPH is het Nederlands, dus spreken de spelers onderling geen andere talen.
3. Alle trainers hebben begin van het seizoen een materialenpakket gekregen. Zij én de spelers zijn hiervoor verantwoordelijk. Respect voor het materiaal staat hier dus centraal.
4. Ouders mogen positief aanmoedigen (graag zelfs), maar zich niet bemoeien met het coachen en mogen zich zeker niet beschuldigen aan heet beledigen van de scheidsrechter.
5. De kleedkamer dient volledig leeg en schoon achtergelaten te worden, zowel bij training als bij de wedstrijd.
6. Afwezigheid bij training of wedstrijd steeds melden aan de opleider/trainer. Via sms/mail/telefoon.
7. Wees op tijd tijdens trainingen en wedstrijden.
8. Spelers trainen op trainingsdagen in de outfit van de club.
9. Scheenbeschermers zijn verplicht, ook tijdens trainingen.
10. Douchen na de wedstrijd en de training is verplicht.



Verwachtingen bij de ouders/supporters

In onze club zijn ouders belangrijk. Daarom stimuleren wij de ouders om regelmatig uw kind te komen aanmoedigen tijdens wedstrijden.

JULLIE ZIJN ECHTER DE 12^e MAN EN NIET DE COACH daarom volgende richtlijnen:

- Zorg dat uw kind op tijd is op trainingen en wedstrijden.
- Wees positief naar eigen team, trainers en afgevaardigden alsook naar de tegenpartij.
- Geef zelf het voorbeeld aan uw kind.
- Aanmoedigen mag (móet). Tactische instructies zijn de taak van de COACH
- Resultaat is niet belangrijk, wel de opleiding.
- Indien je echt begaan bent met onze club kan u zich op één of andere manier engageren bij één of andere clubactiviteit. Daarvoor kan u steeds terecht bij één van onze jeugdcoördinatoren of bij iemand van het jeugdbestuur.
- Als uw kind talent heeft, wordt dat natuurlijk wel opgemerkt 😊



Planning conditionele training

6/jul			13/jul			20/jul				27/jul			
week 1			week 2			week 1				week 2			
ma	woe	vrij	ma	wo	vrij	zo	ma	woe	vrij	zo	ma	woe	vrij
EDT			EDT			EDT/SVV				EDT/SVV			
HF= tussen 65 en 75%			HF= tussen 65 en 75%			HF= 75%				HF= 75%			
10' rustig opwarmen			10' rustig opwarmen			10' rustig opwarmen				10' rustig opwarmen			
3x10' R2	3x10' R2	3x10' R2	3x11' R2	3x11' R2	3x11' R2	3x12' R2	3x12' R2	3x12' R2	3x12' R2	3x12' R2	3x12' R2	3x12' R2	3x12' R2
						6x60m	7x50m	8x40m	8x40m	9x30m	9x30m	9x30m	9x30m
						aan 60%	aan 70%	aan 80%	aan 80%	aan 90%	aan 90%	aan 90%	aan 90%
						60" R	50" R	40" R	40" R	30" R	30" R	30" R	30" R
Je snelheid na een paar meter opdrijven naar het gevraagde %													
Kracht (zie bijlage 3)			Kracht (zie bijlage 3)			Kracht (zie bijlage 3)				Kracht (zie bijlage 3)			

3/aug		10/aug		17/aug		24/aug	
Week 3		Week 4		Week 5		Week 6	
?	?	?	?	?	?	?	?
EDT	EDT	IDT	IDT	IDT	IDT	IDT	IDT
HF= 75%		HF= tussen 75-85 %		HF= tussen 75-85 %		HF= tussen 75-85 %	
Agility							
4x40m	5x40m	4x4' R2'	4x4,5' R2'	4x5' R2'	4x5,5' R2'	4x5,5' R2'	4x5,5' R2'
3x13 R2'	3x13 R2'	15m - 10" HR - 4' SR	2x7HH	15m - 10" HR - 4' SR	2x8HH	15m - 10" HR - 4' SR	2x8HH
***** Alle versnellingen aan 100% *****							

Rekentabel	
Leeftijd	Max HF
25	195
Rust HF	
60	135
%	
65	148
75	161
85	175

Legende	
R =	Rust
HR =	Rust tussen de Herhalingen
SR =	Rust tussen de Series
HF =	Hartslag
' =	Min
" =	Sec
HH	Herhalingen
	Versnellingen
	Duurtraining

Jaarplanning u8-u17

De Voetbalspecifieke inhoud die kinderen moeten aangeleerd krijgen op welbepaalde leeftijden.

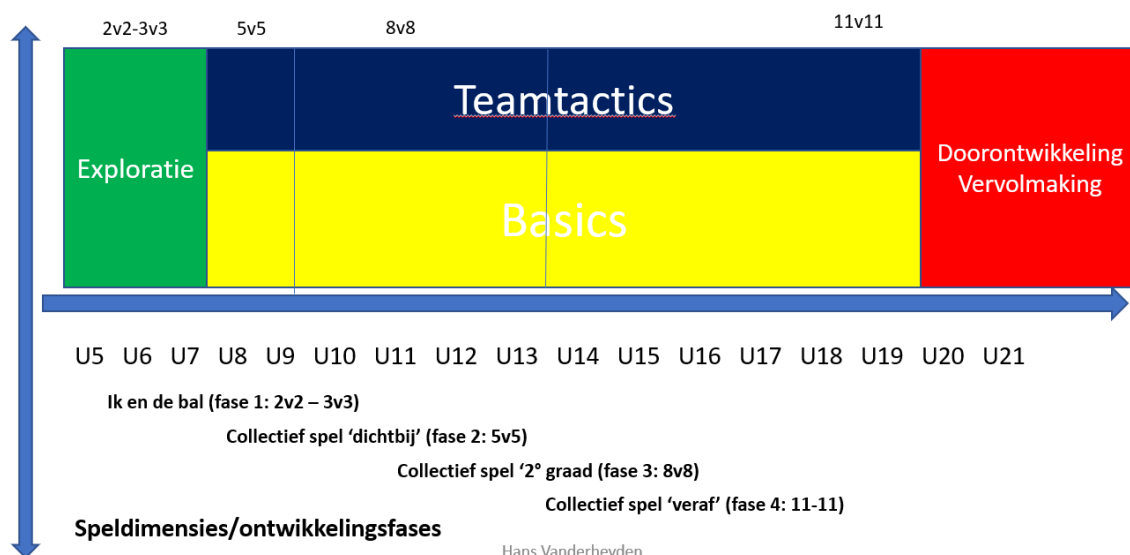
Leren is

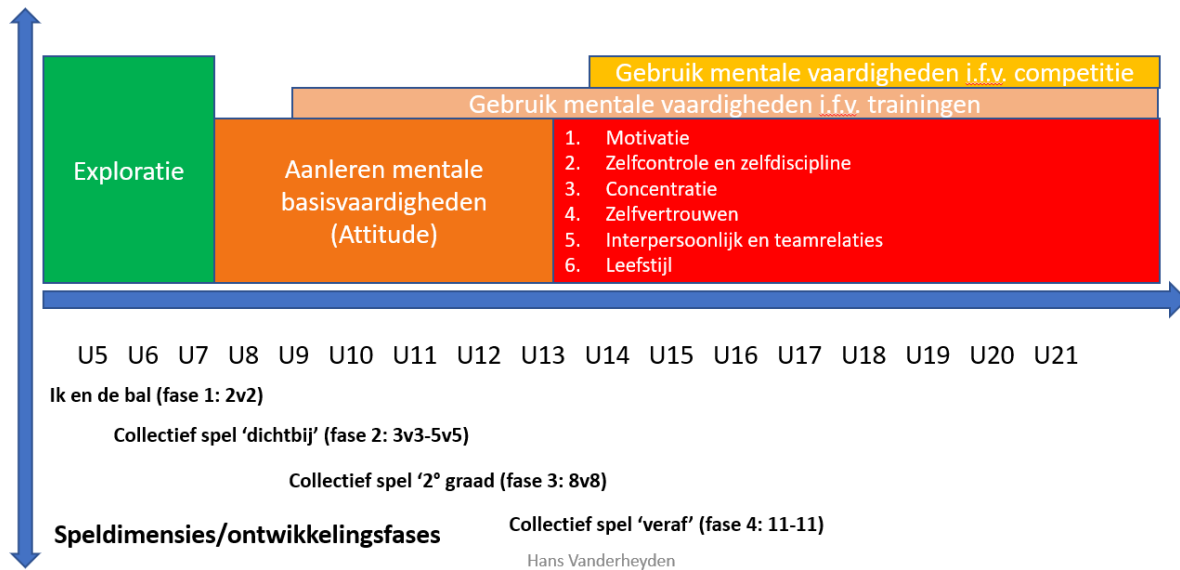
- Een continue proces: ontwikkelingsdoelen van...via...naar...
- Cumulatief: de verworven vaardigheden vormen de basis voor de nieuw aan te leren vaardigheden.

Het voetbalontwikkelingsmodel is

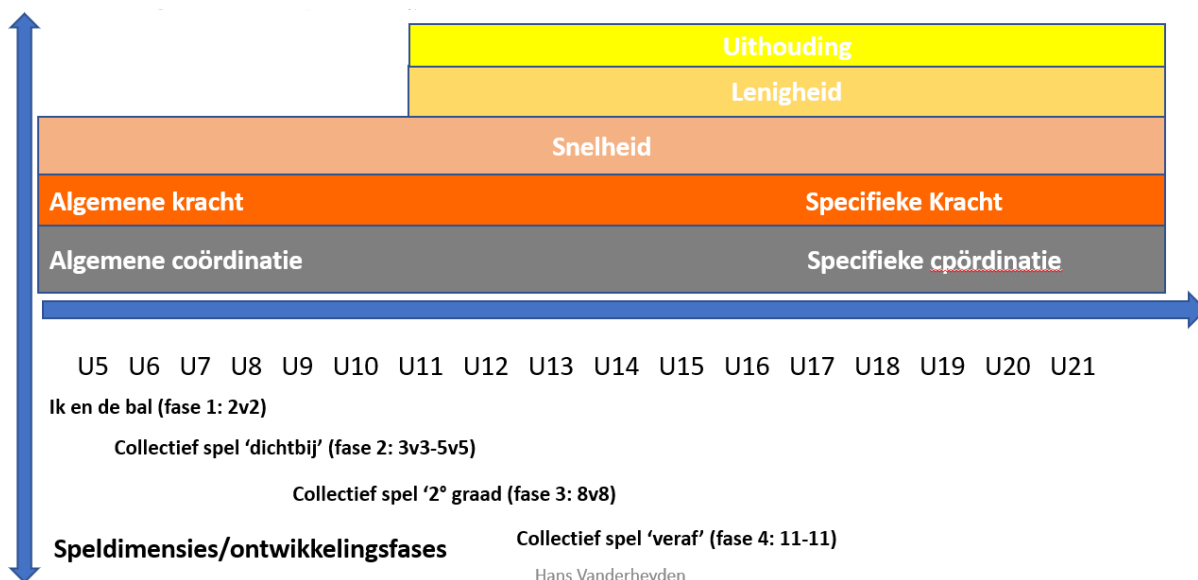
- Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van de sporter in het algemeen.
- Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van de balsporten
- Voetballeeftijd is de leidraad: grote individuele verschillen mogelijk per leeftijdsdomein (vb. fysieke achterstand t.o.v. mentale voorsprong, rekening houden met de biologische leeftijd)

Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen binnen het leerplan





Fysieke ontwikkelingsdoelen binnen het leerplan



Basics

Het geheel van **technische** en **individueel tactische basisvaardigheden** (basiscompetenties) die een speler nodig heeft om na het nemen van een goede beslissing (**decision making**) de juiste actie te kunnen uitvoeren **ongeacht het spelsysteem en spelconcept**.

Basics - Indeling volgens spelsituatie

B+: speler met bal (Ba+)	B-: ifv bal en balbezitter
- Balcontrole - Leiden en dribbelen - Afwerken - Passing	- Interceptie (na balcontrole) 1-1: druk/tackle/remmen - Afweren (van doelpoging) - Interceptie (voor valcontrole)
B+: speler zonder bal (Ba+)	B-: situaties zonder bal (Ba-)
Vrijlopen-steunen	- Speelhoeken afsluiten - Strikte dekking
Defensieve omschakeling B+ B- Spelsituaties na balverlies	Offensieve omschakeling B- B+ Spelsituaties na balbezit

Basics – Eindtermen / Einddoelstellingen B+

B+ vrijlopen – steunen

- Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen. (5-5).
- Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit. (= als hij onder druk wordt gezet) (8-8).
- Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen. (11-11)
- Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler(3e speler) gunstig in het spel kan betrekken. (11-11).

B+ Passing

- Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat. (5-5).
- Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet). (5-5).
- Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pas. (8-8).
- Speler kan een halflange pass zodanig trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen. (in de loop) (8-8).
- Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflang pass. (11-11).
- Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen. (in de loop) (11-11).

- Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging net buiten het actiegebied van de doelman en de tegenspeler en binnen het bereik van de inlopende medespeler. (11-11)

B+ Balcontrole

- Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen. (5-5)
- Speler kan een gerichte controle met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. (5-5)
- Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen. (8-8)
- Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. (indien mogelijk vanop de grond) (8-8)
- Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen.(11-11)
- Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. (indien mogelijk vanop de grond) (11-11)

B+ Leiden en dribbelen

- Speler weet wanneer hij moet leiden. (niemand in een gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans) (5-5)
- Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden. (5-5)
- Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken richting doel bij het leiden. (5-5)
- Speler kan wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct dolgevaar is (5-5)
- Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken. (5-5)
- Speler kan een tegenstander uitschakelen bij het dribbelen. (5-5)
- Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden. (8-8)
- Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten. (8-8)
- Speler kan een tegenstander langs de juiste kant dribbelen (8-8)

B+ Afwerken

- Speler weet wanneer naar doel te trappen. (bij werkelijke doelkans) (5-5)
- Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m). (5-5)
- Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijke doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en positie van de doelman en als er geen medespelers in een meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zij). (8-8)
- Speler kan op half verre afstand een doelpunt maken (10 – 20m). (8-8)
- Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer). (11-11)

Basics – Eindtermen / Einddoelstellingen B-

B- Interceptie en afweren

- Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op de juiste wijze verplaatsen. (5-5)
- Speler kan een mogelijk doelkans of doelpunt afweren. (5-5)
- Speler kan na de interceptie in bezit van de bal blijven indien mogelijk. (8-8)
- Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats. (11-11)

B- 1-1: Druk/tackle/remmen

- Speler kan een tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname). (5-5)
- Speler weet dat hij de tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen. (5-5)
- Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen). (5-5)
- Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor medespeler(s) kunnen terugkeren en druk zetten. (5-5)
- Speler kan een juist verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten. (5-5)
- Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar de buitenkant duwen. (5-5)
- Speler kan beletten dat een bal voor doel wordt gebracht. (8-8)
- Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt. (8-8)
- Speler kan een duel winnen door een goede tackling/ sliding/charge/kopbalduel. (8-8)
- Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen. (8-8)
- Speler kan een duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan. (11-11)

B- Speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

- Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt. (5-5)
- Speler kan de speelhoek naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden. (8-8)
- Speler kan zich op de juiste afstand ten opzichte van de dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is. (8-8)

Basics – Eindtermen / Einddoelstellingen “B+ => B-“ “B- => B+” “Stilstaande Fases”

B+ > B- (na balverlies)

- Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van de medespeler die de balbezitter aanvalt. (8-8)
- Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij zijn rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk te dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten. (11-11)

**B- > B+ (Na balrecuperatie)**

- Speler kan onmiddellijk na balrecuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass. (8-8)
- Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspelbaar opstellen in de meest gunstige positie. (11-11)

Stilstaande Fases

- Speler kan een strafschop nauwkeurig trappen. (5-5)
- Speler kan nauwkeurig inwerpen. (5-5)
- Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen. (8-8)
- Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen. (8-8 & 11-11)
- Speler kan zich juist opstellen bij een hoekschop voor of tegen. . (8-8 & 11-11)
- Speler kan zich juist opstellen bij een vrije trap (directe + indirecte) voor of tegen. . (8-8 & 11-11)

Teamtactics

Het geheel van handelingen om als individu binnen een team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, gebruik makend van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

INDELING VOLGENS SPELSITUATIE

Balbezit (TT+)	Balverlies (TT-)
• Opbouwzone beheers ✓ Aanspelbaarheid ✓ Progressieve balcirculatie • Infiltratie naar de waarheidszone • De offensieve waarheidszone beheersen	• Opbouwzone tegenstander beheersen ✓ Blokvorming: aanspelbaarheid tegenstanders beheersen ✓ Progressieve balcirculatie van de tegenstander beheersen. • Balrecuperatie en infiltraties beheersen • De defensieve waarheidszone beheersen
Offensieve omschakeling Balverlies → Balbezit	Defensieve omschakeling Balbezit → Balverlies
• Gevaarlijke tegenaanval opzetten	Gevaarlijke tegenaanval beletten

Einddoelstellingen TT+ | Opbouwzone beheersen – Aanspelbaarheid

1. Openen: Breed (TT+1 – 5v5)
2. Openen: Diep (TT+2 – 5v5)
3. Driehoeksspel:
 - a. Driehoekspel: Aanspelbaarheid (TT3a – 8v8-2)
 - b. Driehoekspel: Aanspelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties (TT+3b – 11v11-1)
4. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (TT+4 – 8v8-1)
5. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan (TT+5 – 8v8-2)

Einddoelstellingen TT+ | Opbouwzone beheersen – Prog. Balcirculatie

6. Efficiënte balcirculatie – progressie nastreven:
 - a. Progressie nastreven: Richting: ruit1 → ruit 2: passing 1ste graad (TT+6a – 8v8-1)
 - b. Progressie nastreven zonder risico op balverlies (TT+6b – 8v8-2)
7. Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid & snelheid
 - a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal (TT+7a – 8v8-1)
 - b. Efficiënte balcirculatie: Zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal (TT+7b – 8v8)
8. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven (TT+8 – 8v8-2)
9. Diagonale passing:
 - a. Diagonale passing: Na aanspelbaarheid (TT+9a – 8v8-1)
 - b. Diagonale passing: In & Out passing naar zwakke zone van de tegenpartij (TT+9b – 11v11)
10. Een speler of lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) (TT+10 – 8v8-2)

Einddoelstellingen TT+ | Infiltratie naar waarheidszone

11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte (TT+11 – 8v8-1)
12. Efficiënte infiltratie zonder bal na pass: Give & Go (TT+12 – 8v8-2)
13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: Bij ruimte (TT+13 – 8v8-3)
14. Infiltratie met bal: Leiden of dribbelen: Challenge (TT+14 – 5v5)

Einddoelstellingen TT+ | De offensieve waarheidszone beheersen

15. Een doelkans creëren via een individuele actie (TT+15 – 5v5)
16. Een voorzet trappen:
 - a. Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel (TT+16a – 8v8-1)
 - b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel (TT+16b – 8v8)
17. Een subtiele eindpass i/d diepte trappen naar een speler die i/d rug van laatste lijn duikt (TT+17 – 11v11-1)
18. Een efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
 - a. Door twee of drie spelers (TT+18a – 8v8-2)
 - b. 1^{ste} – 2^{de} paal; 11m en 16m (TT+18b – 11v11-1)
19. Strikte dekking ontvluchten: Snel bewegen (TT+19 – 11v1-2)
20. Diepte induiken maar opletten voor off-side (TT+20 – 11-11-1)
21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans (TT+21 – 5v5)



Einddoelstellingen TT- / Gevaarlijke tegenaanval opzetten

1. De aanvallers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken) (TT+22 – 11v11-2)
2. Balrecuperatie: 1ste actie is diep gericht (TT+23 – 8v8-2)
3. Diep blijven spelen (TT+24 – 11v11-1)
4. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT) (TT+25 – 11v11-2)

Einddoelstellingen TT- / Opbouwzone tegenstander beheersen - Blokvorming – Aanspeelbaarheid tegenstanders beheersen

5. Sluiten:
 - a. Sluiten: Speelruimtes beperken (TT-1a – 8v8-1)
 - b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m-35m (TT-1b – 11v11-1)
6. Evenredige onderlinge afstanden (TT-2 – 11v11-1)
7. Hoog blok: aanvallers en middenvelders bevinden zich tussen middenlijn en strafschoopgebied v/d tegenstander (TT-3 – 11v11)
8. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-side lijn (TT-4 – 11v11-1)

Einddoelstellingen TT- / Opbouwzone tegenstander beheersen – Progressieve balcirculatie tegenstander beheersen

9. Positieve pressing op de baldrager (TT-5 – 5v5)
10. Negatieve pressing op baldrager (TT-6 – 8v8-1)
11. Dekking door dichtste medespeler (TT-7 – 8v8-1)
12. Geen kruisbeweging met naburige speler (TT-8 – 11v11-1)
13. Het schuiven en kantelen van het blok (hoge positie) (TT-9 – 11v11-1)
14. Een meeschuivende doelman (hoge positie) (TT-10 – 8v8-1)

Einddoelstellingen TT- / Balrecuperatie en infiltraties beheersen

15. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen (TT-11 – 5v5)
16. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (TT-12 – 8v8-1)
17. De bal recupereren door interceptie (TT-13 – 8v8-1)
18. Collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie (TT-14)
19. Zich niet uitlaten uitschakelen door individuele actie in de waarheidszone (TT-15 – 5v5)
20. Een voorzet beletten (TT-16 – 8v8-2)
21. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten (TT-17 – 11v11-1)
22. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
 - a. Defensieve T-vorm (2+1) (TT-18a – 8v8-2)
 - b. Defensieve T-vorm (3+1) (TT-18b – 11v11-1)
23. Kortere dekking in de waarheidszone: Dplit-vision (TT-19 – 11v11-2)
24. Geen systematische off-side door stap te zetten (TT-20 – 11v11-2)
25. Doelpoging afblokken (TT-21 – 5v5)

Einddoelstellingen TT- / Gevaarlijke tegenaanval beletten

26. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K (TT-22 – 11v11-2)
27. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen (TT-23 – 8v8-2)
28. << T-vorm >>: De tegenaanval afremmen (TT-24 – 11v11-2)
29. << Niet-T-vorm >>: Zo snel mogelijk in het blok terugkomen (SPRINT) (TT-25 – 11-11-2)



Random Practice

Verschillende vaardigheden

- Hetzelfde na elkaar = vertrouwen op je eerder geheugen – je weet wat je ervoor hebt gedaan
- Random practice = betere leerresultaten na retentieperiode.
- Afwisseling = refresh bij elke nieuwe poging – dynamiek
- Wedstrijdvormen, variatie, uitdaging, ...
- Desired difficulties: leerprocessen moeilijker maken = bijna geen prestatieverbetering tijdens de oefeningen maar enkele weken later is er een sterker leereffect.
- Uitdagend = Prikkels voor het brein.
- Leren = opleidingsgericht werken en niet resultaatgericht.

Suggesties

- Werk met modules (bv. 4 of 6 weken rond 1 thema)
- Bepaal 3 hoofdthema's per leeftijdscategorie – en eventueel subthema's
- Combineer basics en teamtactics in trainingsschema's
- Combineer B+ en B- in trainingsschema's
- Stel per thema een aantal oefeningen op die je dan op regelmatige basis laat terugkomen.
- Werk met beeldmateriaal: film "good practices" en deel die met andere trainers.
- Organiseer carouseltraining per leeftijdscategorie met als basis jullie opleidingsplan. Leer van elkaar.
- Ontwikkel een levend opleidingsplan – evalueer permanent.
- Stel jezelf steeds weer in twijfel



Ball Mastery	Variaties	Nrs	Leeftijd
A Jongleren 1			
Bal in de hand, één maal laten botsen tikken met de voet en vangen met de handen	L en R voet	1	U7
Bal inde hand, één maal laten botsen tikken met de voet, laten bosten, tikken met de voet en vangen	L en R voet	2	U7
Bal inde hand, één maal laten botsen tikken met de voet, laten bosten, tikken met de voet Zo veel mogelijk	L en R Voet	3	U7
Bal inde hand, één maal laten botsen tikken met de R voet, laten bosten, tikken met de knie, laten botsen tikken met de L voet laten bosten en tikken met de knie en vangen	Om ter meest (U8 / U9)	4	U8/U9
Zo lang mogelijk de bal hooghouden met alle lichaamsdelen		5	Vanaf U8/U9
B Bal tussen de voeten 2			
Bal tussen de voeten tikken	Voorwaarts verplaatsen	1	U7
Bal tussen de voeten tikken	Veranderen van richting 45°	2	U7/U8
Bal tussen de voeten tikken	Veranderen van richting 45° na het kappen/ slepen met binnenkant voet	3	U8
Bal tussen de voeten tikken	Veranderen van richting 45° na overstap buitenkant voet L / R	4	U8/U9
Bal aantal keren tussen de voeten tikken, slijpen en verder tikken, L en R		5	U8/U9



Ball Mastery	Variaties	Nrs	Leeftijd
C Bal beheersen met voetzool 3			
Bal met zool vooruit duwen stappen	Van L naar R Voet	1	U7
Bal met zool vooruit duwen lopen/hinken		2	U7/U8
Bal met zool achterwaarts meetrekken stappen		3	U8
Bal met zool achterwaarts meetrekken stappen lopen/hinken		4	U8/U9
Bal met wreef licht voorwaarts tikken en met zool bijtrekken	In voorwaartse beweging	5	U9
Vstep	In voorwaartse beweging	6	U9/U10
Bal met zool zijwaarts meetrekken (rollen)	L en R	7	U8
D Verandering van richting 90°/180° 4			
Kappen binnenkant voet 180° en 90°	L en R	1	U8
Kappen buitenkant voet 180° en 90°	L en R	2	U8
Bal meetrekken met zool/ tip van de voet 180° en 90°	L en R	3	U8
Bal achter steunbeen kappen	L en R	4	U8/U9
Kappen buitenkant voet (rond je as draaien) 180° en 90°	L en R	5	U9
Kappen Binnenkant voet (rond je as draaien) 180° en 90°	L en R	6	U9



Ball Mastery	Variaties	Nrs	Leeftijd
E Passeerbewegingen 5			
Overstap enkel, buitenkant voet meenemen	L en R	1	U8
Overstap dubbel , buitenkant voet meenemen	L en R	2	U9
Zijstap , R uitstappen en buitenkant L meenemen	L en R	3	U8/U9
Omgekeerde overstap, enkel		4	U9
Omgekeerde overstap , dubbel		5	U9
Klein tikje met de binnenkant voet en met de buitenkant meenemen (zelfde voet)	L en R	6	U10
Klein tikje met de binnenkant voet, een beetje uitstappen en met de buitenkant andere voet meenemen	L en R	7	U10/U11
Zidane	L en R	8	U10
Ronaldo (kappen achter steunbeen met sprongetje ' voorwaarts')		9	U10
Combinatie , omgekeerde overstap en gewone overstap		10	U10



Periodisering 4-Weken

1 training per week !!!

	Stap 1	Stap2	Stap3
	Week 1	Week 2	Week 3
In WV	Extensieve duur	Intensieve duur	Intensieve duur
	Herstelcapaciteit => Veel volume		Extensieve Interval

v b 8v8 -- 11v11	v b 5v5 7v7	Vb 3v3 4v4
------------------	-------------	------------

Tr1	2x12 min 2 min rust	4 x 4 min => 2min rust	2x 6HHx1min 3min rustHH => 4min Series
Tr2	2x13 min 2 min rust	4 x 4,5 min => 2 min rust	2x 6HHx1min 2,5min rustHH => 4min Series
Tr3	2x14 min 2 min rust	4 x 5 min => 2 min rust	2x 6HHx1min 2min rustHH => 4min Series
Tr4		4 x 5,5 min => 2 min rust	2x 6HHx1min 1,5min rustHH => 4min Series
Tr5		4 x 6 min => 2 min rust	
Tr6		4 x 6,5 min => 2 min rust	

In TV		Alles aan 100%	Alles aan 100%	
Snelheid				
Tr1	Coördinatie oefeningen	2x6x15m 10sec en 4 min rust	1x 4HHx15m 1min tussen HH	Versnellingsvermogen
Tr2	op snelheid !!	2x7x15m 10sec en 4 min rust	2x 8HHx5m 30sec rust HH => 4min rust Series	Startsnelheid
Tr3		2x8x15m 10sec en 4min rust	1x 5HHx15m 1min tussen HH	Versnellingsvermogen
Tr4		2x9x15m 10sec en 4min rust	2x 9HHx5m 30sec rust HH => 4min rust Series	Startsnelheid
Tr5		2x10x15m 10sec en 4min rust		
Tr6		3x4x15m 10sec en 4min rust		



4 weken planning

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
EDT Herstellcapaciteit & SUV	IDT Herstellcapaciteit & HKSV	EIT Herstellvermogen & SS	IIT Herstellvermogen & VV
Opw 25à30 min	Opw 25à30 min	Opw 25à30 min	Opw 25à30 min
Loop ABC	Frequentie	Technische versnellingen	Combinatie
Sprong ABC	Amplitude	Pliometrie	Pliometrie
			Verticale sprongen
Snelheid SUV	CondPrikkel IDT	Snelheid SS	Snelheid VV
Snelheidsuithoudingsvermogen	Snelheid HKSV	Startsnelheid	Versnellingsvermogen
Cond Prikkel EDT	Versnellingscapaciteit	Cond Prikkel EIT	Cond Prikkel IIT
CD +/- 10 min	CD +/- 10 min	CD +/- 10 min	CD +/- 10 min
Actief losmaken	Actief losmaken	Actief losmaken	Actief losmaken



Stappenplan Explosiviteit				Stappenplan Explosiviteit				Stappenplan Explosiviteit				Stappenplan Explosiviteit					
Agility		Rust HH		Series				R HH		R Series		R HH		Series			
Stap 1	1x4HH 40m(4"-6")	40-60"		2x 6HH van 15m				Hrust 10 sec				Srurst 4 min					
2	1x5HH 40m	40-60"		2x 7HH				2x 9HH 5-15m				30sec 4min					
3	1x6HH 40m	40-60"		2x 8HH				2x 10HH 5-15m				30sec 4min					
4	1x4HH 50m(6"-9")	60-90"		2x 9HH				3x 8HH 5-15m				30sec 4min					
5	1x5HH 50m	60-90"		2x 10HH				3x 9HH 5-15m				30sec 4min					
6	1x6HH 50m	60-90"		3x 7HH				3x 10HH 5-15m				30sec 4min					
7	2x4HH 50m	60-90"		6min		3x 8HH				4x 8HH 5-15m				30sec 4min			
8	2x5HH 50m	60-90"		6min		3x 9HH				4x 9HH 5-15m				30sec 4min			
9	2x6HH 50m	60-90"		6min		3x 10HH				4x 10HH 5-15m				30sec 4min			
10				4x 8HH								2x 6HH 35m 1min 4min					
11				4x 9HH													
12				4x 10HH													
Stappenplan HF 65%-75 (karv) Herstelcapaciteit HF lac 2mmol				Stappenplan HF 75%-85% (karv) Herstelcapaciteit HF lac 2-4 mmol				Stappenplan HF 85%-95% (karv) Herstelvermogen				Stappenplan HF 90%-100% (Karv) Herstelvermogen					
		Rust				Rust		Rust HH		Series		Rust HH		Series			
Stap 1	3x 10 min	2 min		4x 4min		2min		2x 6HH 30sec		90sec 6min		2x 4HH 15sec		30sec 6min			
2	3x 11 min	2 min		4x 4,5min		2min		2x 6HH 30sec		90sec 5min		2x 4HH 15sec		30sec 5min			
3	3x 12 min	2 min		4x 5min		2min		2x 6HH 30sec		90sec 4min		2x 4HH 15sec		30sec 4min			
4	3x 13 min	2 min		4x 5,5min		2min		2x 6HH 30sec		75sec 4min		2x 4HH 15sec		15sec 4min			
5	3x 14 min	2 min		4x 6min		2min		2x 6HH 30sec		60sec 4min		2x 4HH 30sec		15sec 4min			
6	3x 15 min	2min		4x 6,5min		2min		2x 6HH 30sec		45sec 4min		2x 5HH 30sec		15sec 4min			
7	4x 11 min	2min		4x 7min		2min		2x 6HH 45sec		45sec 4min		2x 6HH 30sec		15sec 4min			
8	4x 12 min	2min		4x 7,5min		2min		2x 6HH 1min		45sec 4min		2x 7HH 30sec		15sec 4min			
9	4x 13 min	2min		4x 8min		2min		2x 7HH 1min		45sec 4min		2x 8HH 30sec		15sec 4min			
10	4x 14 min	2min		5x 7min		2min		2x 8HH 1min		45sec 4min		3x 6HH 30sec		15sec 4min			
11	4x 15 min	2min		5x 7,5min		2min		3x 6HH 1min		45sec 4min		3x 7HH 30sec		15sec 4min			
12	5x 12 min	2min		5x 8min		2min		3x 7HH 1min		45sec 4min		3x 8HH 30sec		15sec 4min			
								3x 8HH 1min		45sec 4min		4x 7HH 30sec		15sec 4min			
								4x 8HH 1min		45sec 4min		4x 8HH 30sec		15sec 4min			



Veldbezetting Training - Kruisveld

Dag	uur	Kruisveld				Kruisveld			
		terrein 1 gras				terrein 3 synthetisch			
Maandag	18:00 -19:30	18:00 Keepers U12 - U13			U12IP 2	U10 IP 1	U10 IP 2	U11 IP 1	U11 IP 2
	19:30- 21:00	Dames				U17IP		U16IP	
Dinsdag	18:00 -19:30	18:00 Keepers U11 - U12				U10 IP 1	U10 IP 2	U12IP 1	U12IP 2
	19:30- 21:00					Nat. Reserven + U19			
	21:00-22:30								
Woensdag	17:00-18u25					U7 - U9 (17u-18u30)			
	18u30-19u55								
	19u00-20u30	Dames (19u30 - 21u)				U15IP (19u-20u30)			
	20u00-21u30								
Donderdag	18:00 -19:30			U12 R1	U12 R 2	U17IP		U16IP	
	19:30- 21:00					Nat. Reserven + U19			
	21:00-22:30								
Vrijdag	17:30-19:00		U10 R	U13IP 1	U13IP 2	U6 - U8			
	19:00-20:30					Fanion			
	20:30-22:00								



Veldbezetting Training – Vroembos

Dag	uur	Vroembos				Vroembos			
		terrein 1 synthetisch				terrein 2 gras			
Maandag	18:00 -19:30	U15IP				U14IP(19u-20u30)			
	19:30- 21:00	Nat. Reserven + U19							
Dinsdag	18:00 -19:30	U13IP 1	U13IP 2	U12 R 1	U12 R 2				
	19:30- 21:00	Fanion				P3 (20u)			
	21:00-22:30								
Woensdag	17:00-18u25	U6 - U8		U10 R		17:30 keepers U13 - U14			
	18u30-19u55	U11 IP 1	U11 IP 2			18:30 Keepers U14 - U16	U13IP 2		
	19u00-20u30			U14IP (19u-20u30)		19:30 Keepers U17 - U19			
	20u00-21u30	U17IP							
Donderdag	18:00 -19:30	U10 IP 1	U10 IP 2	U12IP 1	U12IP 2	18:00 keepers U10 - U11	U11 IP 1	U11 IP 2	
	19:30- 21:00	Fanion				P3 (20u)			
	21:00-22:30								
Vrijdag	17:30-19:00	U7-U9		U7-U9					
	19:00-20:30	U15IP		U14IP					
	20:30-22:00								



Wedstrijdschema

Week1									
Kruisveld Terr.2 (Autostrade, gras)		Kruisveld Terr. 3 (Kunstgras)				Vroembos terr.1 (kunstgras)			
9u30		9u30				9u30			
		U9P A	U9P B	U9reg			U6	U7A	U7B
11u00		11u00				11u00			
		U11IP		U11 Reg 1		U13IP 1		U13IP2	
12u30		13u00				13u00			
	U10 Reg 2	U15IP				U17IP			
14u00		15u00				15u00			
						U19IP			
17u00		16u30				16u30			

Week 2							
Kruisveld Terr.2 (Autostrade, gras)	Kruisveld Terr. 3 (Kunstgras)				Vroembos terr.1 (kunstgras)		
9u30	9u30				9u30		
					U8P A	U8P B	U8reg
11u00	11u00				11u00		
	U12 Reg 1		U12 Reg 2		U10 IP1		U10 IP2 (reg 1)
12u30	13u00				12u30		
	U14IP				U12IP 1		U12IP 2
14u00	15u00				15u00		
					U16IP		
	18u00				19u30		
	Dames				P3		