

Opleidingsplan FC Maasland NO

(Veldbezetting en spelconcepten)

Woordje vooraf

Als uitgangspunt vertrekken we van de algemene voetbalvisie van de KBVB. Deze visie is de laatste jaren enorm uitgewerkt en aangepast aan de noden van het kind. Deze visie is de leidraad doorheen de specifieke voetbalvisie van FC Maasland NO. Dit document heeft dan ook belangrijke plaats in de opleiding van onze spelers.

Iedere ploeg binnen onze voetbalclub werkt met volgende opstelling(en) en nummering. Dit maakt het gemakkelijk doorheen de jaren voor zowel de trainer als de speler. Een speler die naar een volgende groep kent de nummers, hij kent ook de taken die hij moet uitvoeren op die plaatsen. De trainer moet niet telkens zijn systeem uitleggen en de spelers moeten niet altijd in een nieuw systeem terecht komen. Als spelers uitgewisseld worden kent hij onmiddellijk de taken die hij moet uitvoeren op die positie.



Inhoudstabel

1) Algemeen

- A) Speelstijl: huisstijl/cultuur
- B) Spelconcept: speelwijze

2) Veldbezetting en spelconcepten U6

- A) Veldbezetting
- B) Afmetingen terrein
- C) Posities
- D) Leerplandoelstellingen

3) Veldbezetting en spelconcepten U7-U9

- A) Veldbezetting
- B) Afmetingen terrein
- C) Posities
- D) Leerplandoelstellingen
- E) Taken in balbezit & taken in balverlies
- F) Psychomotorische eigenschappen
- G) Psychosociale eigenschappen

4) Veldbezetting en spelconcepten U10-U13

- A) Veldbezetting
- B) Afmetingen terrein
- C) Posities
- D) Leerplandoelstellingen
- E) Taken in balbezit & taken in balverlies
- F) Psychomotorische eigenschappen
- G) Psychosociale eigenschappen

5) Veldbezetting en spelconcepten U15-U17

- A) Veldbezetting
- B) Afmetingen terrein
- C) Posities
- D) Leerplandoelstellingen
- E) Taken in balbezit & taken in balbezit
- F) Psychomotorische eigenschappen
- G) Psychosociale eigenschappen

6) Veldbezetting en spelconcepten U21

7) Trainingsmethodiek

8) Wedstrijdenmethodiek

1) **Algemene voetbalvisie van FC Maasland NO**

A) **Speelstijl: huisstijl/cultuur**

Het resultaat van een wedstrijd is niet heilig. **De ploegen van FC Maasland NO zullen steeds spelen om te winnen maar niet ten koste van alles.** Winst is geen doel op zich!

Winst moet worden nagestreefd maar wel volgens de voetbalfilosofie en ethiek zoals FC Maasland NO deze bepaalt.

De basiselementen zullen duidelijk worden uitgetekend:

- Voetballen om te winnen (maar geen resultaatvoetbal)
- Voetballen in de vooropgestelde veldbezetting
- U6: 2 tg 2 waarin het duel centraal staat
- U7 tem U9: ruit met 4 veldspelers en 1 keeper, deze laatste fungeert tevens als 5de veldspeler in balbezit. Geen keepers die stijf op de doellijn staan te wachten op een aanval van de tegenpartij. De keeper maakt meer en meer deel uit van het team.
- U10 tem U13: spelen 8 tegen 8, zone-voetbal
- Vanaf U15: spelen we 11 tegen 11, zone-voetbal
- Ploegen van FC Maasland NO moeten “leef”, “durf”, “fierheid”, “flair”, “overtuiging”, “kunde” en “plezier” tonen
- Ploegen van FC Maasland NO moeten groot zijn in zowel winst als verlies
- Respect voor tegenstander, scheidsrechter, derden, accommodatie, materiaal

Globaal leren we de basistechnieken aan. De mentale begeleiding organiseren we via een doordachte karakter- en persoonlijkheidsvorming, wedstrijdtrainingen en spelvormen en het aanleren van de beginselen van zone-voetbal. Deze principes zijn terug te vinden in onze jeugdplannen.

De opleiding gaat boven het rendement! We laten het rendement niet ten gronde gaan aan prestatiezucht. Het behalen van de eindtermen is bijgevolg belangrijker dan het wedstrijdresultaat. De coaching tijdens onze wedstrijden is daarom gebaseerd op het behalen van de leerdoelen en de eindtermen. FC Maasland NO probeert te winnen uitgaande van positieve voetbalideeën en individuele mogelijkheden, niet uitgaande van het pure resultaat.

In principe speelt iedere speler in zijn eigen leeftijdscategorie. Uitzonderingen bevestigen soms de regel. Voorwaarde is wel dat de psychische en biologische eigenschappen van de speler dit toelaten.

Het belangrijkste is dat iedereen een optimale ontwikkelingskans moet krijgen. Dit verhoogt de spelvreugde en versnelt het bijleren. Een speler ontwikkelt zich sterk op jonge leeftijd. We geven hem dan ook speelmogelijkheden op verschillende plaatsen in de ploeg.

De trainers van FC Maasland NO moeten het eigen belang ondergeschikt maken aan het clubbelang en nog eerder aan het individu. De trainingen dienen elk afzonderlijk goed voorbereid te worden, uitgaande van de wedstrijd en de eindtermen, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes. Gevarieerde trainingen zijn niet per definitie de beste, herhaling is belangrijk. De grote kunst zit in de eenvoud.

Op geen enkel moment is RESULTAAT bepalend in de jeugdopleiding van FC Maasland NO.

Individuele ontwikkeling staat voorop, binnen een groot FUN gehalte in de trainingen. We laten onze jeugdspelers bewust fouten maken om dit in trainingen recht te zetten. We gaan ook uit van het principe dat de jeugdopleider de kinderen fouten laat maken en niet de fout op voorhand meegeeft.

B) Spelconcept: speelwijze

FC Maasland NO speelt steeds aanvallend voetbal! “Engagement” en “overgave” zijn waarden die telkens de basis vormen, ook op een slechte dag kunnen deze elementen helpen. Naast de basiswaarden zijn voetbalplezier, basistechniek en zone-voetbal belangrijke factoren.

- Engagement en overgave
- Voetbalplezier
- Basistechniek
- Zone-voetbal

U6: 2 tegen 2

FC Maasland NO heeft vanaf de start gekozen voor 2 tegen 2 vormen. Onze club is daar ook op voorzien met de nodige afgelijnde veldjes en tevens de nodige doeltjes. Hier is maar één zaak belangrijk: FUN!

U7-U9: 5 tegen 5

De ploegen van FC Maasland NO spelen in een ruit. Eén meevoetballende doelman, de speler fungeert als doelman maar tevens als 5de veldspeler. Een doelman mag niet constant op de doellijn staan te wachten op een aanval van de tegenpartij.

Het vijftal zal “SAMEN” aanvallen en verdedigen ! De focus ligt steeds op de individuele actie!

U10-U13: 8 tegen 8

KFCT ploegen spelen in een dubbel ruit. De klemtoon zal meer en meer gaan naar het passen spel (“passing game”) waar zone-voetbal het basiselement is. Dit alles verrijkt door de individuele acties in de zone van de waarheid

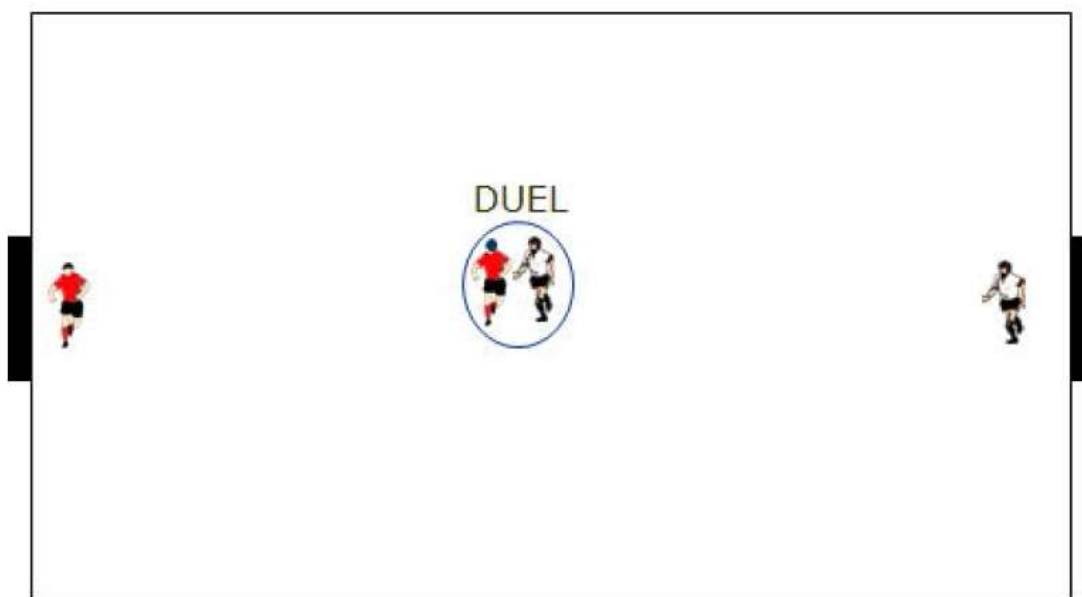
U15-U21: 11 tegen 11

De ploegen van FC Maasland NO treden steeds aan in een 1-4-3-3 veldbezetting waar zone-voetbal centraal staat. Volgende elementen moeten stelselmatig aan bod komen bij de hogere leeftijdsgroepen

- Vasthouden van eigen speelwijze
- Initiatief durven nemen
- Vanuit een organisatie/positiespel kunnen en durven voetballen
- Tegenstander kunnen domineren onder vorm van 3 pressingsmethodes (lage pressing of midden pressing of hoge pressing)
- Kantelen
- Standaard situaties of stilstaande fase, spelhervattingen

2) Veldbezetting en spelconcepten U6

A) Veldbezetting



B) Afmetingen terrein:

Lengte: 18m
Breedte: 12m

C) Posities

Geen vaste posities: duel 1 tg 1

D) Leerplandoelstellingen

2 – 2 (debutantjes)	U5 Balgewenning U6 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
------------------------	---------------------------------------	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

1ste fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar.

2de fase: kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren.

PSYCHOMOTORIEK

1^o fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden

Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

2^o fase

B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen

B-: de bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK

- KRACHT: heel weinig ontwikkeld
- LENIGHEID: meestal grote lenigheid
- UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)
- SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm
- COORDINATIE:
 - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef,
 - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

MENTAAL

- Toont grote spontaneïteit
- Speelt graag en maakt graag plezier
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig en vlug afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de jeugdopleider
- Kijkt op naar jeugdopleider
- Bootst jeugdopleider na

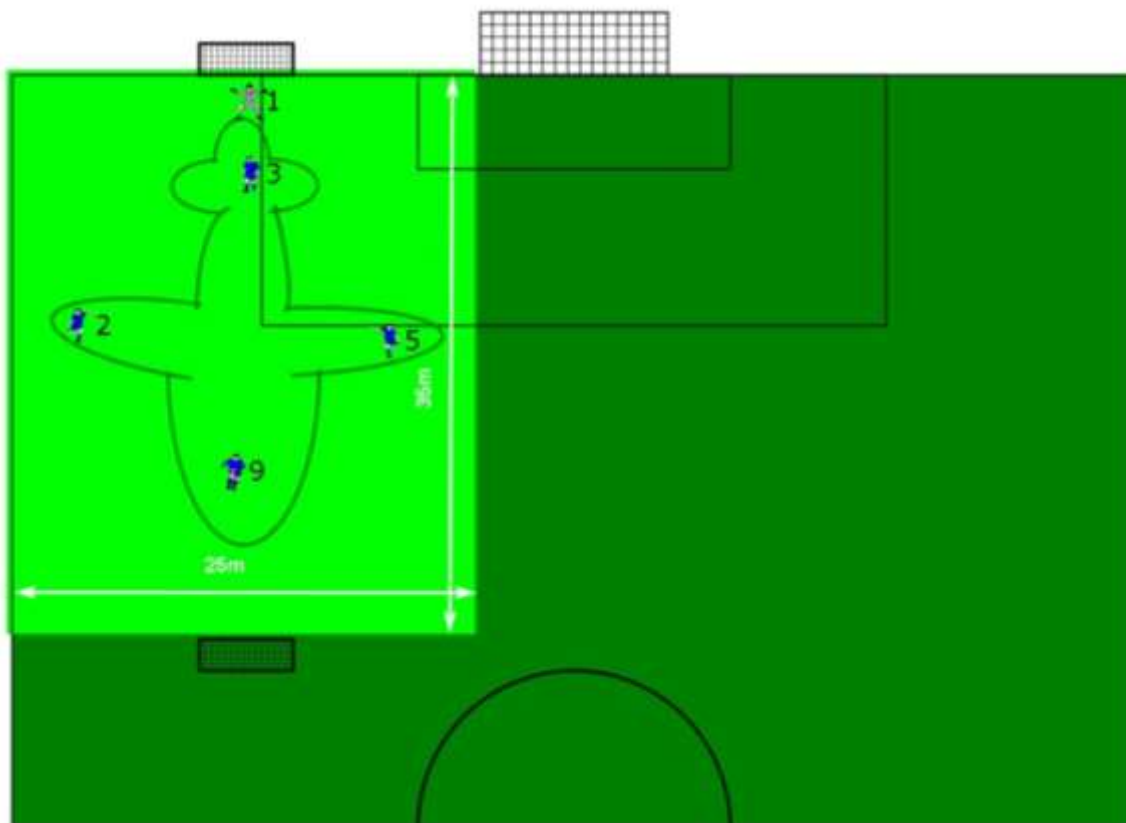


Het duel vormt bij 6 à 7-jarigen de ideale spel- en leeromgeving.

**FUN STAAT CENTRAAL:
NIET TE VEEL REGELS, MAAR PLEZIER MAKEN!**

3) Veldbezetting en spelconcepten U7 – U9

A) Veldbezetting: enkele ruit (vliegtuig)



B) Afmetingen terrein

Lengte: 35m

Breedte: 25m

C) Posities

Positie	Omschrijving
1	Keeper
2	Rechtse flank (Rechter vleugel)
3	Centrale verdediger (Staart)
5	Linkse flank (Linker vleugel)
9	Centrumspits (Piloot)

D) Leerplandoelstellingen

K+4/K+4 (duiveltjes)	U7	Toepassing 2-2	Football as a short passing game without off-side rule
	U8	Uitbreiding naar kort spel	
	U9		

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING	
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter	

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> leiden en dribbelen korte passing controle op lage bal doelpoging tot 10m (dichtbij) doelpoging op lage voorzet vrij en ingedraaid staan vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken inworp 	<ul style="list-style-type: none"> druk zetten, duel of remmend wijken opstelling tussen tegenspeler en doel korte dekking op korte pass interceptie of afweren van korte pass 	<ol style="list-style-type: none"> openen breed openen diep infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) een doelkans creëren via een individuele actie zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans 	<ol style="list-style-type: none"> positieve pressing op de baldrager het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID : meest gunstige periode UITHOUDING : de omvang van de training voldoet SNELHEID : <ul style="list-style-type: none"> reactie- en startsnelheid in spelvorm looptechniek enkel observeren en speels scholen COORDINATIE : <ul style="list-style-type: none"> lichaamscoördinatie oog-handcoördinatie oog-voetcoördinatie 		<ul style="list-style-type: none"> Wordt leergierig Concentratie neemt toe Is bereid om deel uit te maken van een team 	

E) Taken in balbezit & taken in balverlies

Positie	Taken in bal+	Taken in bal-
1 (Keeper)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aanspeelbaar maken ➤ Meevoetballen, gebruik niet alleen de handen ➤ Ook geregeld op andere positie op het veld spelen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Constant positie in doel bijsturen ➤ Ballen pakken
3 (C. verdediger)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aanspeelbaar maken als de keeper de bal heeft ➤ Eerst diep spelen daarna pas breed ➤ Inschuiven wanneer er ruimte is (positie laten overnemen) ➤ Wisselen van positie (doorschuiven) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bal proberen af te nemen en terug acties opzetten ➤ Niet op doel laten trappen (druk zetten op balbezitter)
2 (Rechtse flank) 5 (Linkse flank)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Opedgedraaid staan met de rug naar de zijlijn ➤ Zorg dat de spits (piloot) de bal kan terugspelen, zodat je kunt dribbelen, kaatsen of een één-twee kan doen ➤ Positie voor doel kiezen bij voorzet van andere flank ➤ Aanspeelbaar maken als de keeper de bal heeft ➤ Je kan in de voet of in de ruimte worden aangespeeld (actie maken) ➤ Wisselen van positie (doorschuiven) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Veld kleiner maken door naar binnen te komen ➤ Bal proberen af te nemen en terug acties opzetten ➤ Niet op doel laten trappen (druk zetten op balbezitter)
9 (Centrumspits)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diep blijven, ruimte maken voor medespelers ➤ Bal vragen in de voet (afhaken), of in de ruimte ➤ Bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden ➤ Aanspeelbaar maken voor doel en als keeper bal heeft ➤ Scoringskansen benutten ➤ Ruimte van de flankspelers openlaten ➤ Actie maken (Durven!) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Staat niet te wachten, maar probeert acties mee het spel te lezen ➤ Probeert mee de bal te heroveren en denkt onmiddellijk terug aanvallend

F) Psychomotorische eigenschappen

Ontwikkelingsfase 1: Collectief spel “dichtbij” bij 5 tegen 5 vormen

Fysiek groeit het kind uit, deze groeispurt van vooral de ledematen kost kinderen veel energie, kind legt een relatie tussen fysieke groei, tanden wisselen en cognitieve ontwikkeling.

Motorische bewegingspatronen worden verder voltooid en verfijnd; betere vingerbeheersing (tekenen en schrijven) behendigheidsspelletjes zijn favoriet; kind krijgt meer controle over eigen lichaam en spieren.

Kinderen tussen 7 en 13 jaar zitten in de “GOUDEN LEEFTIJD”, de ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen.

G) Psychosociale eigenschappen

Emotioneel zijn deze kinderen in ontwikkeling alsof de wereld open gaat. Kinderen verkennen de grenzen van hun eigen vertrouwde wereld, de indrukken die ze ontvangen van televisie en andere social media worden aanzien als werkelijkheid.

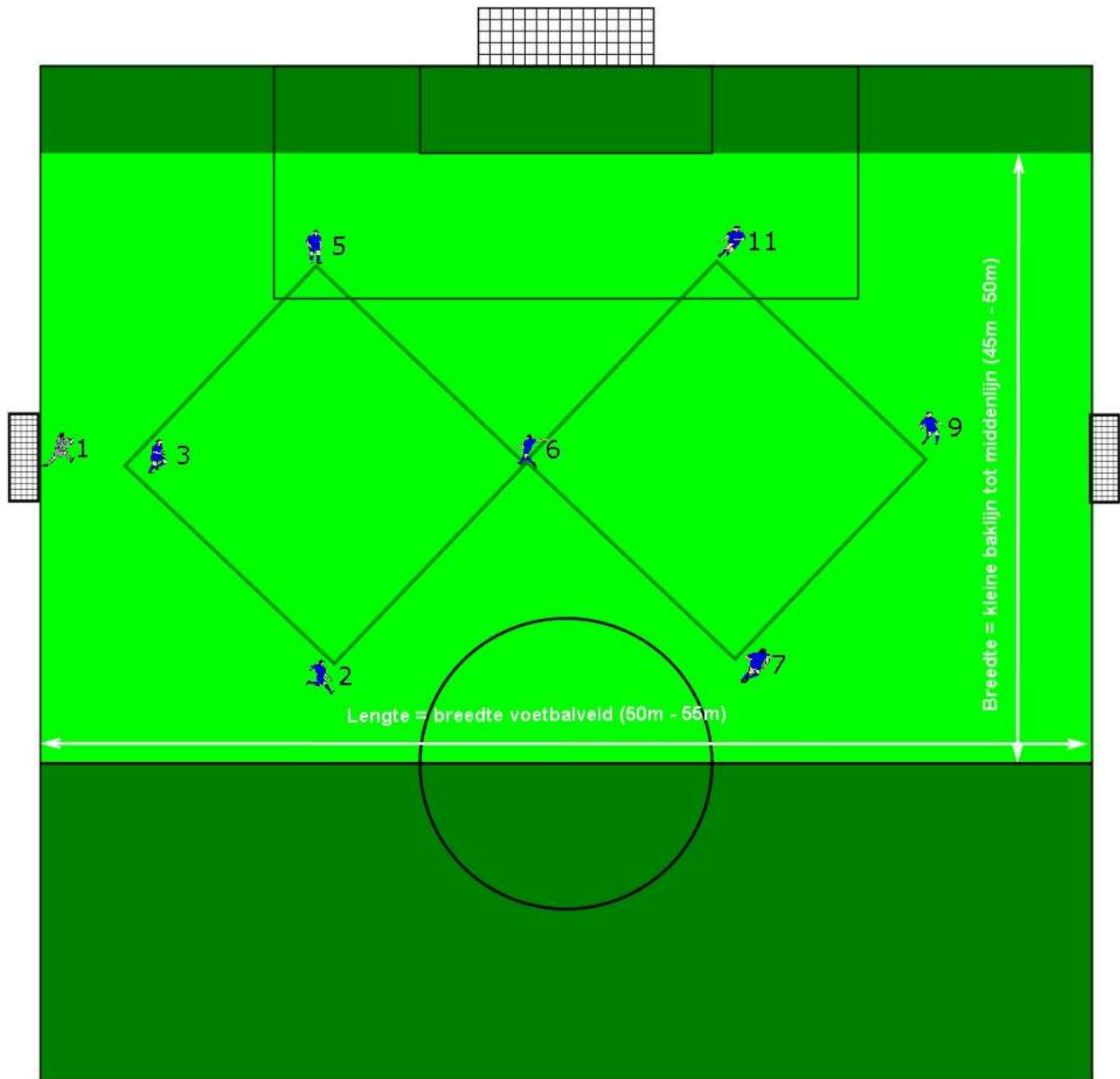
Ze ontwikkelen een zelfbeeld: vertrouwen in jezelf en in de ander. ontdekken van eigen ‘ik’ en vermogen naar zichzelf te kijken, hun Inlevingsvermogen groeit.

Sociaal is het kind vooral op zoek naar het hoe en waarom van de dingen. Leeftijd van 6 tem 9 is een periode van algemene stabiliteit.

Moreel leert het kind door imitatie; omgevingsfactoren zijn belangrijk. Kind krijgt oog voor algemene gedragscodes.

4) Veldbezetting en spelconcepten U10 – U13

A) Veldbezetting: dubbele ruit



B) Afmetingen terrein

U10-U11

Lengte: 50 meter (Max)

Breedte: 35 meter (Max)

➔ Middenlijn - 16 meter / Uitlijn - verlengde van 16 meter

U12-U13

Lengte: 60 meter (Max)

Breedte: 45 meter (Max)

➔ Middenlijn - kleine backlijn/ 2 uitlijnen

C) Posities

Positie	Omschrijving
1	Keeper
2	Rechtse flankverdediger
3	Centrale verdediger
5	Linkse flankverdediger
6	Centrale middenvelder (+ Spelverdeler)
7	Rechtse flankaanvaller
9	Centrumspits
11	Linkse flankaanvaller

D) Leerplandoelstellingen

K+7/K+7 (preminiemen en miniemen)	U10	Toepassing 2/2 & 5/5	Football as a halflong passing game without off-side rule
	U11	Uitbreiding naar halflang spel	
	U12		
	U13		

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit)
met passafstanden tot ongeveer 20 meter

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op half-lange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap 	<ol style="list-style-type: none"> 4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 6. geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt! 10. een lijn overslaan bij passing diep (2de graad) 11. infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) 12. infiltratie zonder bal : give & go 13. infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies 	<ol style="list-style-type: none"> 6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door dichtste medespeler 10. een meeschuivende doelman (hoge positie) 13. de bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 		<ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen 	

E) Taken in balbezit & taken in balverlies

Positie	Taken in bal+	Taken in bal-
1 (Keeper)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Keeper moet durven meevoetballen ➤ Hoog uit doel spelen en fungeren als libero 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doelpunten voorkomen ➤ Positie kiezen ten opzichte van bal, tegenstander en medespelers
3 (Centrale verdediger)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger ➤ Geen ballen blind wegtrappen maar steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers ➤ Indien ruimte, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven en aanvallend meedoen ➤ Doelpoging ondernemen vanuit de 2^{de} lijn indien de gelegenheid zich voordoet 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Veld klein maken (aansluiten) ➤ Bal veroveren en inleveren ➤ Helpen bij rugdekking ➤ Flankverdedigers aansturen en coachen
2 (Rechtse flankverdediger) 5 (Linkse flankverdediger)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positie kiezen en de ruimte groot maken ➤ Aanspelen van medespelers ➤ Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven ➤ Aanvallend meedoen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dekken van aanvallers van de tegenpartij ➤ Bal veroveren en inleveren en/of actie maken ➤ Helpen bij rugdekking (veld klein maken)
6 (Centrale middenvelder)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aanspeelbaar maken voor balbezitter ➤ Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe ➤ Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval ➤ Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven ➤ Aanvallend meedoen ➤ Doelpoging ondernemen, indien de gelegenheid zich voordoet 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rugdekking bij balverlies ➤ Coaching medespelers ➤ Bal veroveren en verdelen (veld klein maken)
7 (Rechtse flankaanvaller) 11 (Linkse flankaanvaller)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positie kiezen ten opzichte van verdedigers, veld lang maken ➤ Met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel ➤ Aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren ➤ Verzilveren van doelpogingen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tegenstander moeilijk maken in opbouw ➤ Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel) ➤ Helpen bij rugdekking (veld klein maken)
9 (Centrumspits)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zo diep mogelijk positie kiezen (maar toch aanspeelbaar zijn) ➤ Verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel ➤ Doelgericht zijn (kansen benutten) ➤ Vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dekken van centrale verdediger van de tegenpartij ➤ Voorkomen van dieptepas ➤ Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel) ➤ Helpen bij rugdekking (veld klein maken)

F) Psychomotorische eigenschappen

Ontwikkelingsfase 3: Collectief spel “2de graaf” bij 8 tegen 8 vormen

De spelers krijgen de bewustwording van fysieke verschijning en ontwikkeling. Tevens worden ze geconfronteerd met fysieke contacten.

Motorisch zijn er grotere verschillen tussen de motorische vaardigheden bij jongens en meisjes.

Kinderen tussen 7 en 13 jaar zitten in de “GOUDEN LEEFTIJD”, de ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen.

ontdekken kinderen wie ze zijn, ze profileren zich. Ze leren omgaan met conflicten.

Moreel leren ze het onderscheid te maken tussen goed en kwaad.

G) Psychosociale eigenschappen

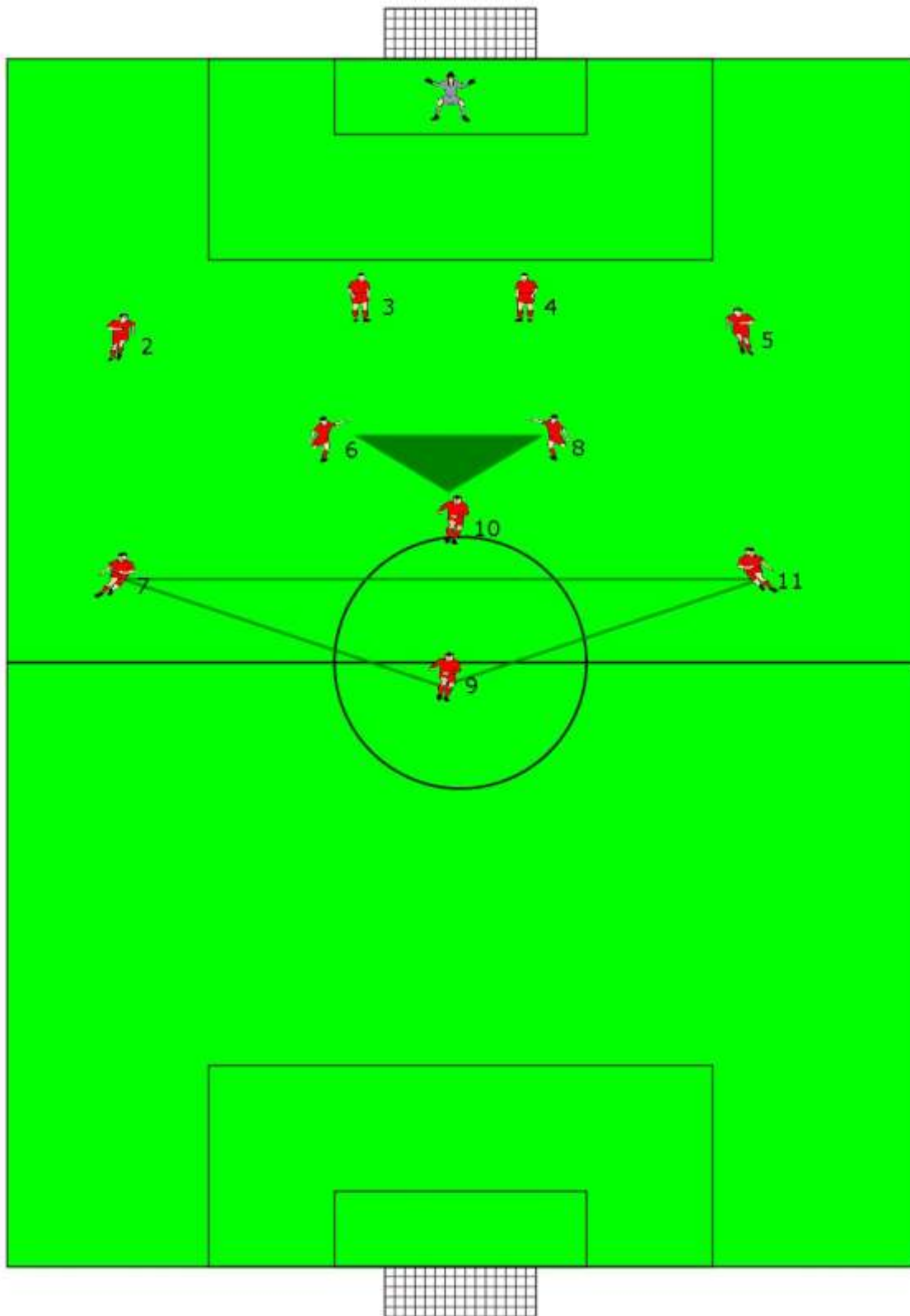
De kinderen ontwikkelen een zelfbeeld de-identificatie (onderscheidend van anderen), dit is belangrijk voor vorming van een positief zelfbeeld. De relatie met leeftijdgenoten wordt belangrijker dan die met ouders; hechting en aansluiting zijn belangrijk. Het gevoel van autonomie en eigen verantwoordelijkheid.

Op sociaal vlak ontdekken kinderen wie ze zijn, ze profileren zich. Ze leren omgaan met conflicten.

Moreel leren ze het onderscheid te maken tussen goed en kwaad.

5) Veldbezetting en spelconcepten U15 – U17

A) Veldbezetting: 4-3-3



B) Afmetingen terrein

Lengte: 90 meter (Minimum)

Breedte: 45 meter (Minimum)

C) Posities

Positie	Omschrijving
1	Keeper
2	Rechter flankverdediger
3	Centrale verdediger
4	Centrale verdediger
5	Linkse flankverdediger
6	Controlerende middenvelder
7	Rechtse flankaanvaller
8	Controlerende middenvelder
9	Centrumspits
10	Spelverdeler
11	Linkse flankaanvaller

D) Leerplandoelstellingen

K+10/K+10 (knapen)	U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
-----------------------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Ideale wedstrijdvorm is 11-11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter (bij toepassing van de buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel)			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap 	<ol style="list-style-type: none"> 3. driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) 5. ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan 7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen 8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen 17. subtiele eindpass in de diepte trappen 20. diepte induiken maar opgelet off-side 23. balre recuperatie: 1ste actie is diepte-gericht 24. diep blijven spelen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m) 2. evenredige onderlinge afstand 3. medium blok 4. centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 8. geen kruisbeweging met naburige speler maken 9. het schuiven en kantelen van het blok 16. een voorzet beletten 17. een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten 23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken! • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 seconde regel • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint) 		<ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe 	

K+10/K+10 (scholieren)	U16 Uitbreiding naar lang spel U17	Football as a long passing game with off-side rule
-----------------------------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING			
Alle "basics" worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> Vervolmaking via individuele training 		9. diagonale in & out passing naar zwakke zone 16. een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel 18. efficiënte bezetting : 1ste, 2de paal en 11m 19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecovery (loshaken/uit blok) 25. in blok spelers : enkelen infiltreren (= SPRINT)	14. collectieve pressing bij kans op balrecovery 18. efficiënte bezetting : 1ste, 2de paal en 11m 19. kortere dekking in waarheidszone (split-vision) 20. geen systematische off-side door stap te zetten 22. een hoge compacte T-vorm (4sp's+K) 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. niet T-vorm : zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!) SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole 		<ul style="list-style-type: none"> Toont minder zelfvertrouwen Gaat op zoek naar eigen IK Zet zich af tegen normale waarden Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen 	

E) Taken in balbezit & taken in balverlies

Basisprincipes blijven belangrijk:

- Opbouw van achteruit. Lukt dit niet via de 2 flankverdedigers, proberen we dit via een halflange pass naar de flankaanvallers. De verdedigers moeten hoog opschuiven om nadien snel terug te zakken en de bal op te vragen (3 en 4)
- Hoog druk zetten
- Actie 1vs1 stimuleren
- Veldbezetting 4-3-3:men heeft wel de keuze of men met de punt naar boven of de punt naar onder speelt.
- Infiltraties van achteren uit
- Zonevoetbal
- Spelers komen op meerdere posities terecht

Positie	Taken in bal+	Taken in bal-
1 (Keeper)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Van achter uit opbouwen door aanspelen van de 2 of de 5 die tegen de lijn staan opgesteld of de 3 of de 4 centraal ➤ Probeer enkel uit te trappen indien er geen aanspeelmogelijkheden zijn vanachter uit! ➤ Tracht zelf aanspeelbaar te zijn en durf voor het 16 meter gebied mee te spelen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doelpunten voorkomen ➤ Coachen van achterlijn via duidelijke instructies ➤ In de 16 meter is hij heer en meester
3 (Centrale verdediger) 4 (Centrale verdediger)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hun onderlinge afstand vergroten zodat ze goed aanspeelbaar zijn ➤ Coaching van de lijn voor hun ➤ Geen ballen blind wegtrappen maar steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers ➤ In balbezit kan ook 1 van de 2 doorschuiven zodat je in balbezit 3-4-3 kan spelen ➤ Regelmatig een linie overslaan en passing verzorgen naar de flank of afhakende spits ➤ Aanspeelbaar maken als de keeper, de 2 of de 5 de bal heeft 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Veld klein maken (aansluiten) ➤ Bal veroveren en inleveren ➤ Rugdekking verzorgen van andere centrale verdediger ➤ In steun gaan van de 2 en de 5 en hen aansturen en coachen ➤ Bepaalt de lijn waarop men gaat verdedigen ➤ Hoe dichter de bal bij doel, hoe korter er gedekt moet worden
2 (Rechtse flankverdediger) 5 (Linkse flankverdediger)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positie kiezen en de ruimte groot maken ➤ Aanspeelbaar zijn als de keeper de bal heeft (tegen zijlijn gaan staan en ruimte groot maken) ➤ Eerste optie is altijd diep spelen op de 7 of de 11 ➤ Tweede keuze is een diagonale pass naar de 6, 8, 9 of de 10 ➤ Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dekken van aanvallers van de tegenpartij ➤ Bal veroveren en inleveren en/of actie maken ➤ Helpen bij rugdekking (veld klein maken en het blok sluiten) ➤ Hoe dichter de bal bij doel, hoe korter er gedekt moet worden ➤ Niet laten uitschakelen en voorzetten van op de flanken laten vermijden ➤ Positieve pressing zetten op de balbezitter

<p>6 (verdedigende middenvelder)</p> <p>8 (verdedigende middenvelder)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aanspeelbaar maken voor balbezitter ➤ Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe ➤ Zorgen mee voor de opbouw en streven driehoeken na ➤ Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval (diep spelen naar de flanken 7 en 11 of de afhakende 9) ➤ Wanneer er ruimte is, deze benutten en zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven ➤ Bijsuiten in de waarheidszone en doelpoging ondernemen, indien de gelegenheid zich voordoet ➤ Maken onderling goede afspraken zodat 1 van de 2 altijd in de restverdediging blijft. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rugdekking bij balverlies ➤ Coaching medespelers en aangeven wanneer er pressing wordt gespeeld. ➤ Bal veroveren en verdelen (veld klein maken) ➤ Positieve pressing, niet laten uitschakelen, speelhoeken afsluiten en diepe bal proberen te voorkomen
<p>10 (spelverdeler)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hij is de spelverdeler! ➤ Zorgt voor voldoende aanvoer naar de spitsen toe ➤ Durft een individuele actie te ondernemen ➤ Sluit bij in de waarheidszone ➤ Zorgt voor het verleggen van de bal naar de flanken ➤ Deze speler moet over voldoende inzicht beschikken. Ruimte en tijdsperceptie zijn hierin zeker van belang 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sluit in balverlies mee het blok ➤ Bemand voornamelijk de centrale as ➤ Medium pressing spelen en tracht de speelhoeken af te sluiten
<p>7 (Rechtse flankaanvaller)</p> <p>11 (Linkse flankaanvaller)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ In balbezit de speelruimte groot houden en open en breed gaan staan ➤ Met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel ➤ De achterlijn halen en de bal terug leggen ofwel een strakke voorzet afleveren ➤ Afhaken en ballen opvragen van de 2 en de 5 ➤ Aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren (waarheidszone) ➤ Verzilveren van doelpogingen (willen scoren!) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tegenstander moeilijk maken in opbouw ➤ Proberen de speelhoeken af te sluiten waardoor de mogelijkheid om de 2 of de 5 van het andere team aan te spelen wordt verkleind ➤ Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel) ➤ Op signaal van het middenveld hoge pressing spelen en hun flanken vastzetten ➤ Op signaal van het middenveld inzakken en de speelmogelijkheden verkleinen door goed positie te nemen
<p>9 (Centrumspits)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zo diep mogelijk positie kiezen (maar toch aanspeelbaar zijn) ➤ Verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel (doelgericht zijn) ➤ Vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger ➤ Moet de bal kunnen bijhouden indien nodig ➤ Maakt kruisbewegingen met de vleugelspitsen ➤ Heeft een vrije rol en mag creatief zijn 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Is de eerste stoorzender zodat iedereen zijn positie kan innemen en men het blok kan sluiten ➤ Bal veroveren en actie maken (dicht bij doel) ➤ Helpen bij rugdekking (veld klein maken)de tegenpartij (zorgt voor negatieve pressing) ➤ Kantelt mee van links naar rechts voor de opbouw van de tegenpartij te verstoren

F) Psychomotorische eigenschappen

Collectief spel “veraf” voor 11 tegen 11 vormen

De Kinderen zitten in hun groeispurt en hormonale veranderingen (lichamelijke veranderingen). Geslachtsrijpheid = puberteit. Er is een sterke beleving van het lichaam; zelfbeeld gekoppeld aan lichaamsbeeld; onzeker; het kind heeft constant bevestiging nodig van eigen lichaam.

Er zijn grote verschillen tussen motorische vaardigheden bij jongen en meisjes, er zijn grote verschillen in fysieke kracht.

G) Psychosociale eigenschappen

Sociaal moet de speler conformeren aan leeftijdgenoten; afhankelijk van normen en oordeel van de groep. Ontwikkelen van sociale vaardigheden. Rol als groepslid tijdelijk belangrijker dan ontwikkeling van eigen normenpatroon (kleding/muziek).

De speler moet constant eigen moraal en wensen toetsen aan groeps Moraal. Zelfstandig onderscheid leren maken tussen goed en kwaad; gevoel voor rechtvaardigheid wordt sterker.

6) Veldbezetting en spelconcepten U21

Afstemming spelconcept en speelstijl op voetbalvisie van het eerste elftal

Het moderne voetbal is een totaalvoetbal waar zone-voetbal sterk aanwezig is, vandaar dat alle jeugdspelers zeer snel worden geconfronteerd met zone-voetbal (vanuit jouw ruimte voetballen). Het moderne totaalvoetbal vraagt van alle spelers zowel aanvallende als verdedigende impulsen. Ook vanuit de jeugd zal dit worden gepredikt.

Er zal steeds uitgegaan worden van 4-3-3 bezetting met de mogelijkheid naar verschillende nuances en varianten.

Voorbeelden:

- 3 mans middenveld met de punt naar achter of naar voor
- Verdedigende middenvelder speelt in een schaduwfunctie op één specifieke tegenstander
- Onze 4 mans verdediging speelt tegen 3 aanvallers of 2 aanvallers. Dit vraagt een andere aanpak
- Van de 2 centrale middenvelders kan worden doorgeschoven waarbij we een overtal krijgen in het middenveld
- Centraal verdedigingsduo speelt tegen een snelle spits of een targetman, ook dit vraagt een andere aanpak
- Spelen onze aanvallers tegen een zone verdediging, lage of hoge defensie, ...

Vanaf het moment dat we met de jeugd 11 tegen 11 gaan voetballen ligt de focus richting bovenvermelde zone/totaalvoetbal!

Dit alles zal worden aangevuld met de eigen accenten van de speelwijze van het eerste elftal. Meerdere spelconcepten zijn hier mogelijk. Er wordt verwacht dat de spelers, na hun totaalopleiding die ze hebben gekregen bij FC Maasland NO, kunnen omgaan met meerdere varianten uitgaande van de 4-3-3 opstelling.

**WEL BLIJFT MEN ALTIJD UITGAAN VAN DE VOETBALVISIE VAN FC Maasland NO
(zie beleidsplan)**



7) Trainingsmethodiek

De trainingen zijn steeds goed voorbereid (met thema) en gebaseerd op wedstrijdvormen en tussenvormen. De trainingen kan men voorbereiden op de voorziene formulieren van de club. Wil je de training op een andere manier voorbereiden is dit ook een optie!

De trainers proberen een krachtige leeromgeving te creëren d.m.v uitdagende oefen- en wedstrijdvormen, door interactie tussen speler en trainer (zowel individueel als in groep) en door spelers ook zelf problemen te laten oplossen.

Een duidelijke instructie (op maat van het kind en de leeftijdscategorie) en een goede demo zijn belangrijk voor het slagen van de oefenstof.

Indien je voorbeeldtrainingen, video's, dvd's, ... nodig hebt, kan je deze altijd bekomen bij de jeugdverantwoordelijken. Ook met vragen ivm trainingsmethodiek willen we je graag verder helpen.

8) Wedstrijdmethodiek

Ook aan de wedstrijden gaat steeds een voorbereiding aan vooraf. Deze standaard formulieren krijgt iedere jeugdtrainer van één van de jeugdverantwoordelijken.

Aan een wedstrijd gaat ook steeds een wedstrijdbespreking aan vooraf. Hierin maakt de trainer duidelijk wat hij verwacht van de spelers individueel maar ook collectief.

De opwarming kiest de trainer zelf. Wel opteren we voor de opwarming zoveel mogelijk met bal te doen. Ook stimuleren we de spelers om hier zelf verantwoordelijkheid in op te nemen. De spelers moeten weten dat een opwarming essentieel is.

Tijdens de wedstrijden is het belangrijk dat elke speler voldoende speelgelegenheid krijgt (minstens 50% van de wedstrijd op uitzondering van disciplinaire redenen)

De trainer is enkel bezig met positieve coaching van de spelers. Zeker niet met de scheidsrechter.

Na de wedstrijd is er ook een korte bespreking. Dit kan ook gebeuren op de eerstvolgende training. De wedstrijd fiches moeten worden ingevuld en worden doorgestuurd naar de betrokken coördinator.