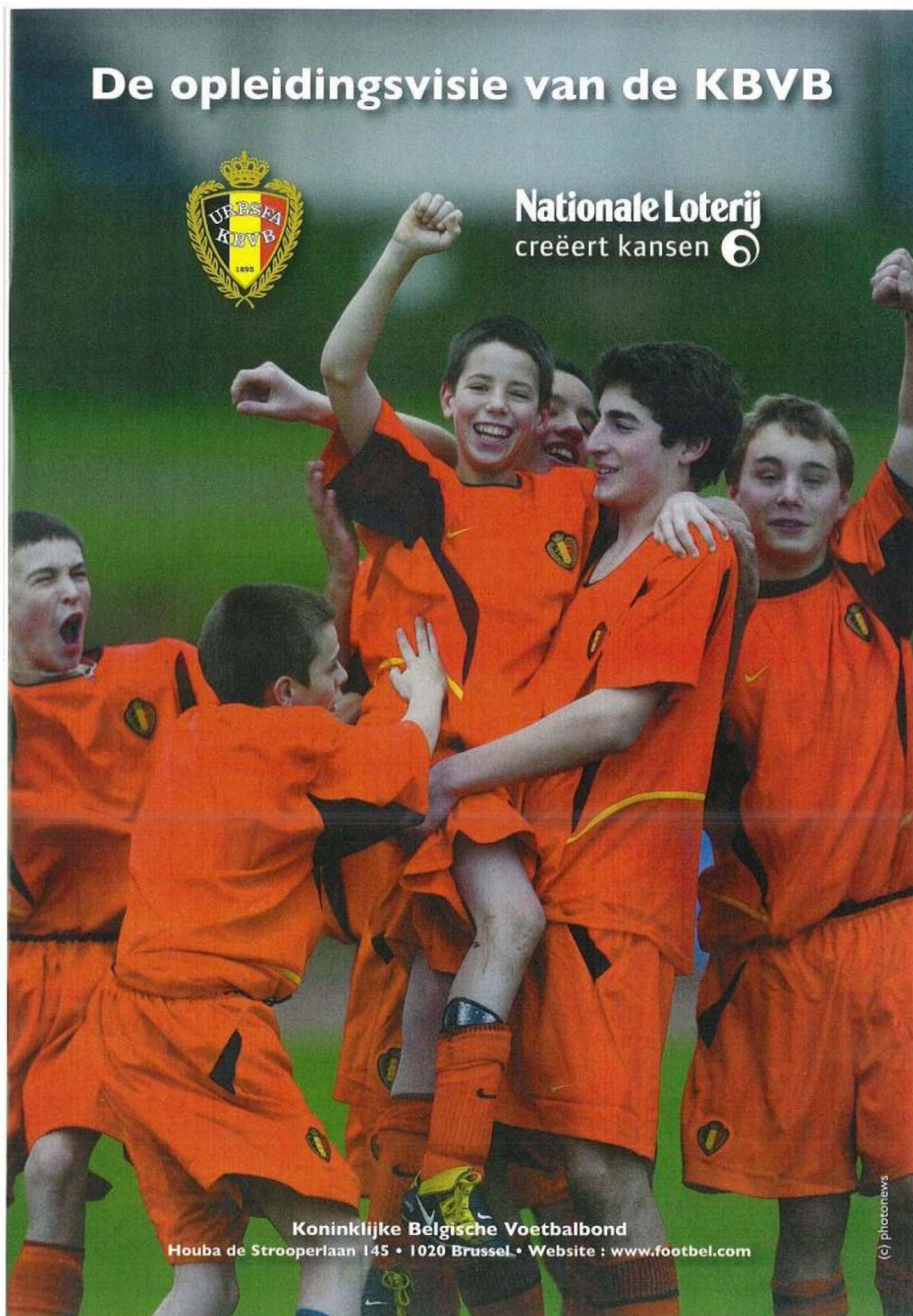


Wij volgen :



OPLEIDINGSPLAN K.S.C. WIELSBEKE JEUGD

Doel:

De jonge spelers een maximale kans geven om zich als voetballer optimaal te ontwikkelen, en dit door hen steeds met de best mogelijke mensen (trainers en begeleiders) alsook met de best mogelijke middelen (terreinen, materiaal enz.) te omringen en zodoende maximale kansen te bieden aan onze jeugdspelers om door te groeien tot een zo hoog mogelijk niveau.

Om de jeugdspelers door de verschillende jaren te begeleiden wordt er gewerkt met verschillende trainingsprogramma's waarin vastligt welke oefenstof in welke leeftijd fase moet worden gegeven.

In onze voetbalopleiding zijn er 4 steunpijlers die bij elke categorie terugkeren, en dit dan natuurlijk volgens de leeftijd.

- 1) **Techniek**
- 2) **Intelligentie**
- 3) **Persoonlijkheid**
- 4) **Snelheid**

Vooraf bij de allerkleinsten (U6 /U7/U8/U9/U10/U11/U12) **moet** de techniek primeren. Bij onze wat oudere spelers (U13 t.e.m. U23) kan dan ook wat extra gewerkt worden op de fysiek en dit door extra looptrainingen tussen de trainingsdagen door te organiseren.

Natuurlijk kan men op wedstrijden zien wat men soms tekort komt en kan men zodoende hierop specifieke oefeningen gaan doen, maar toch steeds in de lijn van het voorop gestelde trainingsprogramma.

Om uit te groeien tot een veelzijdige voetballer is het ook belangrijk dat vooral bij de duiveltjes de positie van de speler veel gewijzigd wordt. Het heeft geen enkele zin om een duiveltje vast te pinnen op een positie vb. om dat hij zeer snel is , of omgekeerd. De ontwikkeling van een speler kunnen we in 3 fases beschrijven :

- 1) **De basisfase (onderbouw)**
- 2) **De opbouw fase (bovenbouw)**
- 3) **De wedstrijd fase (bovenbouw)**

1) De basisfase (5-10 jaar)



OPLEIDINGSPLAN K.S.C. WIELSBEKE JEUGD

In de basisfase moet er in de eerste plaats gewerkt worden aan het “ontdekken” van het balgevoel.

Kinderen op jonge leeftijd zijn nogal balgericht, waarmee ik bedoel dat zij enkel oog hebben voor die bal, en niet voor de medespelers.

Daarom is het ook aangewezen steeds vanuit balbezit de oefeningen aan te leren.

Balbezit bij de tegenstrever heeft bij jonge duiveltjes geen enkele betekenis.

Wat ze dan wel perfect begrijpen is dat ze de bal moeten heroveren wanneer ze hem kwijtspelen.

Tijdens de basisfase gaat het er vooral om doelpunten te scoren, en liefst zoveel mogelijk.

Daarnaast moeten ze balgevoel aanleren, en de tegenstander proberen te passeren en een kameraadje aanspelen.

Om al deze aspecten aan te leren werkt de trainer volgens de opgelegde thema's.

Deze thema's zijn: techniek, coördinatie en snelheid.

Met deze thema's is de trainer al een heel deel vooruit geholpen om zijn trainingen op een goede manier te geven, en deze ook te verwerken in eigenlijke spelsituaties.

Zeker in de beginfase is het de bedoeling om de voetbalthema's gescheiden te houden en zeker nog niet te combineren. De verwarring voor het kind zou te groot zijn. Naarmate het seizoen vordert en de kinderen het spelletje dat voetbal heet beter beheersen kan men beginnen de thema's te combineren.

Het is in de eerste plaats belangrijk dat het kind tijd heeft om iets aan te leren, want anders gaat dat op termijn onze fases ondermijnen, elke fase moet zijn tijd hebben en enkel dan kunnen we op het einde van de rit tot een goed resultaat komen.

Belangrijk:

Tijdens de trainingen is het de bedoeling dat de Jeugdcoördinator bijkomende oefeningen geeft die tijdens een gewone training moeilijk uit te voeren zijn met een groot aantal spelers zoals vb. specifieke technische oefeningen, loopcoördinatie enz.



2) De opbouwfase (11 - 13 jaar)

Deze fase kunnen we gerust de belangrijkste fase voor een voetballer noemen.

Wat in de eerste fase vooral ontdekken was, wordt nu overgenomen door indrukken opdoen over alles en nog wat en de ontwikkeling gaat nu ook snel.

De hoofdthema's tijdens deze fase zijn vooral coördinatie en uitvoeringssnelheid terwijl de basistechniek constant verfijnd wordt.

Vaak kent de speler hier al de voetbaloplossing maar kan ze nog niet uitvoeren, daarom is de combinatie uitvoeringssnelheid-techniek zo belangrijk in deze fase.

OPLEIDINGSPLAN K.S.C. WIELSBEKE JEUGD

In deze fase is het belangrijk dat we gericht gaan trainen om een gezonde wedstrijdmentaliteit te ontwikkelen en dit via de oefenstof die onze trainers opgelegd krijgen.

Om deze wedstrijdmentaliteit optimaal te ontwikkelen moeten de voetballers VOETBALLEN, zo veel en zo vaak als mogelijk, waarmee ik bedoel dat iedere speler elke week zijn wedstrijd moet spelen. Lukt dit niet omdat het aantal spelers te groot is voor 1 ploeg probeer dan vriendenmatches te organiseren waar de overige spelers die niet zoveel aan bod komen toch die zo belangrijke wedstrijd kunnen spelen.

Denk eraan, deze fase drukt zijn stempel op het verdere carrière van de speler.



3) de wedstrijdphase (14-16 jaar)

Deze fase start ongeveer wanneer de spelers tussen de 14 en de 16 jaar geworden zijn.

Winnen van wedstrijden was al belangrijk, nu pas kunnen er punten mee verdiend worden en wordt dat winnen nog veel belangrijker. Wanneer nu een wedstrijd gewonnen wordt kan de speler zelf al oordelen op een objectieve manier hoe dit gebeurd is. M.a.w. een speler is nu in staat om zijn eigen prestatie in te schatten. Ook ziet hij waar het misloopt in een ploeg en wanneer de trainer daar een opmerking overmaakt kan de speler nu zelf corrigeren. Sommige spelers kunnen een perfecte analyse maken van een wedstrijd. Vanaf nu kan er echt getraind worden ter voorbereiding van de komende wedstrijd of als verbetering op de gemaakte fouten van de voorbije wedstrijd. De trainer moet nu ook steeds meer van zijn echte voetbalkennis gebruik maken, maar probeert toch nog steeds het vooropgestelde programma te volgen. In deze fase wordt er nu echt gebruik gemaakt van de kwaliteiten van een speler. Het is zeer belangrijk dat de speler weet en beseft hoe belangrijk hij is voor het team, en dat hij zijn opgelegde taken zo goed mogelijk moet proberen uit te voeren in functie voor datzelfde team. Het begrijpen van elkaar, coachen voor elkaar en enz. worden nu zeer belangrijk om een team op het terrein te zetten. Met een paar simpele afspraken kan het voetbal nu uitgroeien tot datgene dat voetbal feitelijk is, een ploegsport die zowel door de spelers als door het publiek een feest moet zijn, elke week opnieuw.

Nu wordt de uitvoering de hoofdtak. De handelingsnelheid moet omhoog.

Dit kan bereikt worden door 1-tijdsvoetbal, de ruimte klein houden, onder druk leren spelen, steeds aanbieden, spreken enz.

Hier komt de fysiek duidelijk naar boven, wanneer er snel gespeeld wordt bij bal+ en bal- moet er steeds iemand vrij staan en dat voetballen zonder bal vergt veel van een speler. Daarom is het belangrijk dat er op geregelde tijdstippen speciaal op de fysiek wordt getraind. Hiervoor gebruikt men best een vast schema dat telkenmale na een periode terugkeert, vb. een 6-weken schema. Zo kan men best de fysieke paraatheid bijhouden met de door de club opgemaakte spelersfiches. Deze fiches beginnen vanaf de leeftijd van 12 jaar en volgen perfect de evolutie van een speler.

Het werd eerder vermeld, maar vanaf nu begint de trainer een hoofdrol te spelen. Deze persoon moet zowel de wedstrijd als de speler perfect kunnen analyseren wil hij betere

OPLEIDINGSPLAN K.S.C. WIELSBEKE JEUGD

resultaten behalen. De trainingen worden nu GERICHT gegeven net als de TAAKGERICHTHEID van een speler en het POSITIESPEL.

Het samenwerken en presteren als team wordt nu het hoofddoel.

Om al deze doelstellingen nu te bereiken speel je als trainer nog bewuster met ruimtes en weerstanden.

Veldvergroting of verkleining

Variatie bij het aantal spelers

Werken met ondertal of overtal van spelers

Afgebakende, beschermde zones invoeren

6-10 jaar : Basistraining , ontdekken

6 tot 8 jaar

Kenmerken

Spelen zeer graag

Fantasie-wereld
eigen "IK"

visueel ingesteld

snel afgeleid

zeer grote bewegingsdrang

Hoe aan te wenden als training?

speels element,uitdaging,winnen , verliezen,doelpunten scoren

spreek de taal van het kind

1 bal per speler

veel demonstratie

gevarieerde oefeningen

geen dode momenten tijdens de training

Doelstellingen

1ste jaars: de speelse kennismaking

Leren ontwikkelen,beheersen van de bal, het leren realiseren van eenvoudige voetbalbedoelingen :

mikken,scoren,bal houden, samenspelen,bal afpakken ,,, MAAR ,, de individuele opleiding staat centraal

2de jaars

Eerste verkenning van de basisvormen , van naast elkaar spelen naar met elkaar en tegen elkaar spelen.

11-14 jaar: Opbouwtraining , Leren door spelen

8 tot 10 jaar

Kenmerken

Worden leergierig

Concentratie neemt toe

Hoe aan te wenden als training?

aanleren van technische, motorische vaardigheden(coördinatieoefeninge

OPLEIDINGSPLAN K.S.C. WIELSBEKE JEUGD

Willen deel uitmaken van een Team

eenvoudige spelvormen
wedstrijdvormen 4 tegen
4 en variaties

Ontwikkelen van basisspel rijpheid, spelinzicht en technische vaardigheden moeten worden ontwikkeld door middel van spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen).

Het aanleren en verbeteren van de basistechnieken en snelheidsoefeningen in spelvormen.

10 tot 12 jaar

Kenmerken

willen zich meten met anderen
kan in teamverband een doel nastreven
basistechnieken bekijkt eigen prestaties en die van anderen reeds kritisch

Hoe aan te wenden als training?

Wedstrijd- duelvormen
aanvallende en verdedigende
techniek steeds verbeteren

Doelstellingen

Basistechnieken verfijnen en uitvoeringssnelheid opvoeren

12 tot 14 jaar

Kenmerken

vermogen tot beoordelen neemt toe
eigen mening
begin groeispuurt

Hoe aan te wenden als training?

technische /tactische wedstrijdvormen
leren luisteren , respect
aangepaste trainingsvormen

Doelstellingen

Ontwikkelen v/d wedstrijdleeftijd.
Teamtaken: Taken per linie en posities ontwikkelen.
Coördinatie en looptechnieken verfijnen

14-18 jaar : Gerichte wedstrijdtraining , Optimale prestatie

14 tot 16 jaar

Kenmerken

Groei zet door (minder controle over de beweging)
minder zelfvertrouwen
scorevermogen op zoek naar zichzelf
rebelleren
speler

Hoe aan te wenden als training?

veel coördinatie loopoefeningen
oefenvormen met veel
iedereen is belangrijk
rustig en diplomatisch benaderen van een

Doelstellingen

Ontwikkelen van wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door grote en kleine wedstrijdvormen.
Conditieopbouw wordt nu gericht getraind. Vb. door 6 wekencyclus.

16 tot 18 jaar

Kenmerken

weten wat ze willen
trainen willen zich bewijzen
partij-positie spelen groeispuurt
specifieke krachttraining

Hoe aan te wenden als training?

wedstrijd gericht
veel
de rug

OPLEIDINGSPLAN K.S.C. WIELSBEKE JEUGD

Doelstellingen

Ontwikkelen van competitierijpheid. Uitvoering van teamtaken, taken per linie en posities waarbij het rendement van de wedstrijdrijpheid voltooid moet worden en waarbij het mentale aspect bepalend kan zijn.

BESLUIT

Kenmerken van een goede

oefening Aangepast aan de leeftijd - leersucces

moet mogelijk zijn Speels karakter - al spelend leren voetballen

Inspirerende inslag - speler lost zoveel mogelijk zelf het probleem op

Voetbalspecifiek - in relatie met de wedstrijd attractief,

uitnodigend - doelpunten scoren **Kenmerken**

van een goede training

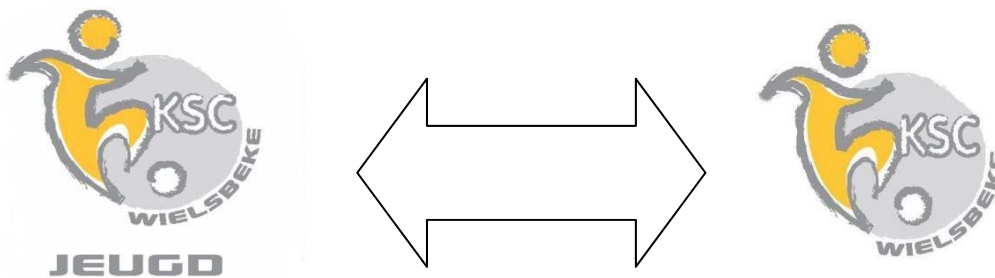
Zoveel mogelijk voetballen

Zo groot mogelijke betrokkenheid in spelsituaties van iedere speler

Zoveel mogelijk leermomenten, scoringskansen

DUS:

ZOVEEL MOGELIJK WEDSTRIJDVORMEN



Wat betreft de visie van het eerste elftal denk ik dat wij met de jeugd op dezelfde lijn zitten, namelijk proberen ons te handhaven in vierde nationale en dit met een gezond financiële club (indien mogelijk) met eigen jeugd en steeds uitgaan van ons eigen sterkte, de 1-4-3-3 opstelling gecombineerd met het zonevoetbal.