

### 1. Techniek (Basics)

Vooraf inoefenen in de opwarming van trainingen en wedstrijden

a. Algemene technieken

- Aanleren nieuwe basics met hogere moeilijkheidsgraad
- Alle andere basics herhalen

TIP: Als afsluiter kan je adhv een spelletje bepaalde basics verder inslijpen.

b. Coërvetechnieken

- Herhalen van alle technieken aan de hand van organisatievormen (met pas-en trap) en in 1 tegen 1 oefeningen.

TIP: De hoofd techniektrainer zorgt elke maand voor een leuke reeks aan technieken. Deze zijn ideaal om mee over te nemen.

### 2. Tactiek

Iedereen werkt aan de hand van de 5 hoofdthema's.

a. Wij hebben de bal

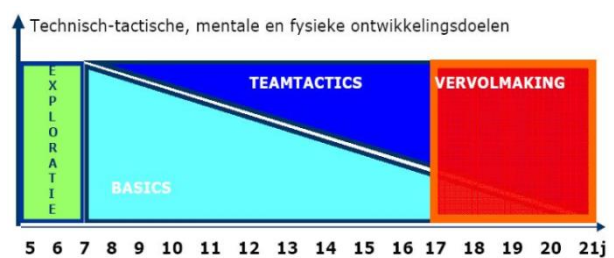
- i. Opbouw
- ii. Aanval via de flank
- iii. Aanval via het centrum

b. Zij hebben de bal

c. Wij winnen de bal

d. Wij verliezen de bal

e. Niemand heeft de bal = stilstaande fases



Kies je thema's uit het plan adhv evaluatie laatste wedstrijd, toekomstige tegenstander (welk thema ga ik goed kunnen inoefenen), ... en selecteer het thema aan het begin van de week in Socceronline voor elke voorziene ploegtraining. De eindtermen per categorie geven de richting aan welke thema's aangeleerd zouden moeten worden.

Opstelling: We spelen steeds met 2 flankspelers per flank en een diepe spits.









### 3. Fysiek

Tijdens de ploegtrainingen werken we met het periodiseringsmodel. De coördinator bovenbouw hangt deze uit in de gang van de kleedkamers op het Kleinveld.

Tijdens de stabiliteitstraining zullen we in de maand augustus, (december) en mei de spelers onderwerpen aan testen.

### 4. Mentaal

Spelers doelen laten stellen, school en voetbal combineren, zelfdiscipline, winnen/verliezen, assertiviteit, zelfevaluatie, ...

							
Fun & Creativiteit	Jeugdopl. is een individuele sport	Spelers elke dag beter maken	Techniek: In de opwarming van elke training	Profiel: 1x per 2 weken	Spelen om te winnen, maar welk resultaat telt?	Clubtrainers Kijk verder dan alleen jouw ploeg	Rode draad Volg deze fundamenten #oneteam