

1. Techniek (Basics)

Ip-ploegen wekelijks een specifieke techniektraining, gewestelijke ploegen tweewekelijks.

Visie/werking Nathan Vossen

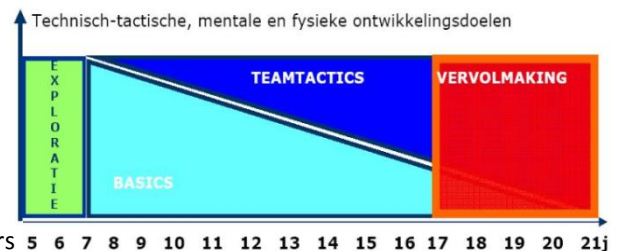
- a. Specifieke techniektraining
 - Aanleren nieuwe basics met hogere moeilijkheidsgraad
 - Alle andere basics herhalen
 - Inoefen passeerbewegingen (met en zonder weerstand)
 - Snel voetenwerk
 - Omgaan met verschillende drukzones
 - Functionele technieken leren toepassen in wedstrijdvormen – drukzones herkennen
- b. Techniek integreren in ploegtraining (opwarming wedstrijd)
 - Herhalen van alle technieken aan de hand van organisatievormen (met pas-en trap) en in 1 tegen 1 oefeningen.
 - Stimuleren in wedstrijdvormen

TIP: De hoofd techniektrainer zorgt elke maand voor een leuke reeks aan technieken. Deze zijn ideaal om mee over te nemen.
- c. Toepassen tijdens wedstrijdvormen
 - Stimuleer het toepassen van de aangeleerde technieken tijdens de wedstrijden
- d. Middenbouw = de gouden leeftijd om basics (verder) te ontwikkelen

2. Tactiek (Teamtactics)

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

- a. Wij hebben de bal
 - i. Opbouw
 - Efficiënte balcirculatie
 - Geen 'dom' balverlies
 - Een lijn overslaan (passing diep)
 - Ruimte creëren voor zichzelf en medespelers
 - ii. Aanval via flank
 - Infiltratie met en zonder bal
 - Efficiënte bezetting voor doel
 - iii. Aanval via het centrum
 - Infiltratie op het juiste moment (ruimte)
 - Infiltratie met en zonder bal
- b. Zij hebben de bal
 - i. Speelruimtes beperken
 - ii. Druk zetten door de dichtstbijzijnde medespeler
 - iii. Intercepties
 - iv. Mee schuivende doelman (hoge positie)
- c. Wij winnen de bal
 - i. Offensieve omschakeling
 - ii. Gevaarlijke tegenaanval opzetten
 - iii. Eerste actie is dieptegericht
- d. Wij verliezen de bal
 - i. Defensieve omschakeling
 - ii. Gevaarlijke tegenaanval beletten
 - iii. Negatieve pressing
- e. Niemand heeft de bal = stilstaande fases
 - i. Corner + indirecte vrije trap



Kies je thema's uit het plan a.d.h.v. 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.

Reality Based Learning = Overeenkomsten tussen trainingsvormen en wedstrijd dag.

Dit kan je trainen d.m.v. zo veel mogelijk wedstrijdvormen te spelen. Beperk geïsoleerde vormen.

Tijdens de training dezelfde spelsituaties als tijdens de wedstrijd aanbieden → spelers spelsituaties herkennen.

Opstelling: We spelen in een dubbele ruit. Vanuit deze begin opstelling kan je zelf gaan animeren en als trainer je eigen accenten gaan leggen.

3. Fysiek (KLUSC)

De fysieke componenten zijn: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie

- Kracht: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen
- Lenigheid: gaat op deze leeftijd bij vele spelers afnemen, dus verder gaan stimuleren
- Uithouding: de omvang van de training = voldoende
- Snelheid: reactie en startsnellheid, versnellen in spelvormen, geef de spelers wel de nodige recuperatie, looptechniek verbeteren
- Coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-hand, oog-voet

Teams U13lp

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, respect, team, betrokkenheid, motivatie, winnaarsmentaliteit, emotionele stabiliteit, zelfcontrole, concentratie, zelfvertrouwen, creëren groei mindset

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 fundamenteen #oneteam