KFC ZWARTE LEEUW

INFO EN JAARPLANNING U17-U21

WILLEN IS KUNNEN

Inhoudstabel

1. Trainingsinhoud 3

2. Onze 4 opleidingspeilers 3

3. Ontwikkelingsdoelstellingen 4

3.1 Technische doelstellingen 4

3.2 Fysieke doelstellingen 4

3.3 Tactische doelstellingen 5

4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U14-U15 6

5. Leerplan en eindtermen 11v11 7

5.1 Basics & teamtactics 11v11 7

5.2 **Jaarplan** (ook te consulteren in ProSoccerData) 7

6. Veldbezetting, terrein, team en coachingswoorden 9

6.1 Veldbezetting en terrein 9

6.2 Team 10

6.3 Coachingswoorden 11

6.4 Reglementsfiche en wisselschema 14

7. Trainingsprincipes 14

8. wedstrijdvoorbereiding bij U17 tem U21 15

8.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerSata 15

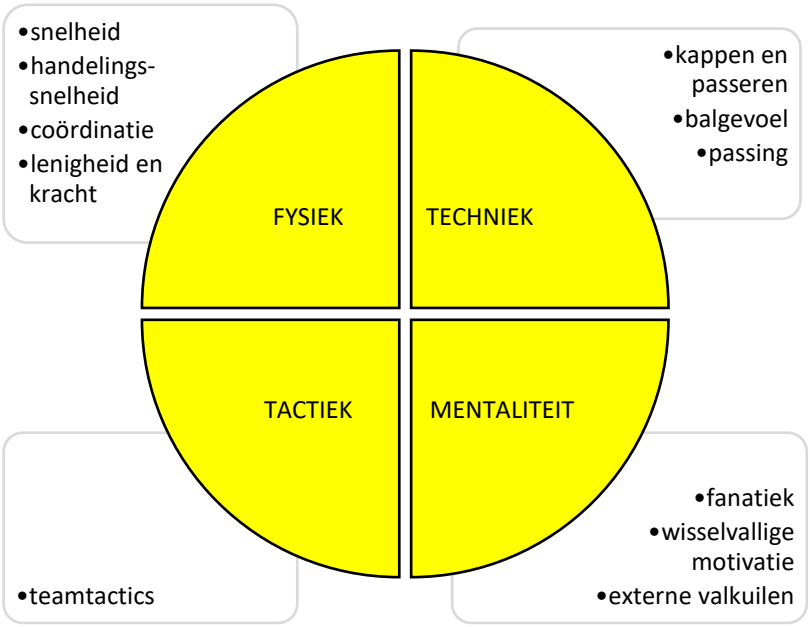
8.2 Voorbereiding door spelers en trainer 16

9. Rol van de begeleider bij U17 tem U21 16

1. Trainingsinhoud

TRAININGSINHOUD		
TECHNIEK	FYSIEK	TACTIEK
20%	30%	50%

2. Onze 4 opleidingspeilers



Met de nadruk op:

- **Fysiek:** Snelheid is essentieel. Zowel in het lopen en trekken van sprints, maar ook in de balbehandeling en de omschakeling (balbezit en balverlies).
- **Techniek:** de basis van het voetbalspel. Wie baas is over de bal (en het eigen lichaam) voetbalt gemakkelijker. Techniek omvat alles. Het aannemen van de bal, het passen of trappen, het dribbelen, maar ook het soepel bewegen van het lichaam (coördinatie). Het blijft belangrijk elke training coördinatie-oefeningen in te bouwen.
- **Tactiek:** Inzicht is slim zijn in het beoefenen van het spel. Het lezen van het spel, het aanvoelen van situaties, het taxeren van je tegenstander, het gevoel voor positie, het zien van medespelers en tegenstanders, het vrijlopen, het ondernemen van een actie, het tijdig afspelen van de bal. Het zien en bespelen van de ruimtes.
- **Mentaliteit:** een meer dan een voorbeeldige wedstrijdmentaliteit en de wil om te winnen. Zelfbeheersing, doorzettingsvermogen, overwinnen van tegenslagen, jezelf blijven, het verrichten van de nodige trainingsarbeid, lef tonen, sociaal en collegiaal omgaan met de medespelers.

3. Ontwikkelingsdoelstellingen

3.1 Technische doelstellingen

Basistechnieken:

- Alle traptechnieken
- Alle controletechnieken
- Alle koptechnieken
- Voorkeur passeer – en schijnbewegingen

3.2 Fysieke doelstellingen

Uithouding verbeteren=

- Voorbereidingsperiode: van basisconditie naar wedstrijdritme
- Wedstrijdperiode (tot winterstop): onderhoud conditie
- Aanvang 2de wedstrijdperiode: conditionele batterijen weer opladen
- Intensiteit: spelen met herhalingen – afstanden – duur – recuperatie
- Langdurige sessies met bal
- Geen weerstand
- Voldoende aandacht verhouding arbeid / rusty

Explosief vermogen en maximale (start)snelheid:

- Voornamelijk met de bal
- Voldoende aandacht verhouding arbeid / rust

Lenigheid:

- Lenigheidsoefeningen tijdens opwarming
- In functie van blessurepreventie
- Core stability

Duel- en sprongkracht:

- Duelvormen
- Krachttraining met partner als maximale last

3.3 Tactische doelstellingen

Spelpositie tijdens de wedstrijd in de waarheidszone:

- Correcte bezetting in strafschopgebied, zowel bij B+ als bij B-
- Korte dekking in waarheidszone bij balverlies
- Strikte dekking ontvluchten bij balbezit

Spelpositie tijdens de wedstrijd bij balverlies:

- Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie
- Verdedigende T-vorm toepassen

Collectieve principes zonevoetbal:

- Snel kantelen van het blok
- Vleugelverandering, ruimte opzoeken

Bijschaven en vervolmaken principes U15:

- Creëren van vrije ruimte voor medespeer: vrijlopen, aanbieden
- Weglokken en misleiden van de tegenstrever
- 1-2 en driehoekspel in de diepte gericht
- Doelkans creëren en scoren na individuele actie
- Schuiven en kantelen als blok
- Tegenspeler beperken in speelmogelijkheden: speelhoeken afsluiten (dieptepass vermijden)
- Meeverdedigen van de aanvallers (hoog blok)
- Dekking tov rechtstreekse tegenstander, ruimte en medespeler die tegenstrever aanvalt
- Dekken naar middenas toe, naar buiten drijven
- Storen in de lijn van de bal
- Remmend wijken
- Bij balrecuperatie diepgerichte actie opzoeken
- Onderscheppen of tackles enkel indien 100% zekerheid
- Gebruik van lichaam
- Infiltratie met of zonder bal, op het juiste moment
- Spelen door centrum van de aanval of via flanken, met aandacht voor eventuele flankverandering
- Weten wanneer bal bijhouden en wanneer spelen
- Juiste keuze maken: breed, diep of in de voet
- Vlotte balcirculatie, diepte voor breedte
- Doelkans creëren en score, vanuit alle posities, stilliggende en rollende ballen, in de eerste tijd
- Kwaliteit van de laatste voorzet

4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U14-U15

K+1 / K+1 (U5-U6 debutantjes)	2v2	U5 – U6: Belgewenning en oppositiespelen.	Football as a dribbling and shooting game.
K+2 / K+2 (U7 duiveltjes)	3v3	U7: toepassing 2v2	Football as a dribbling, shooting and passing game.
K+4 / K+4 (U8-U9 duiveltjes)	5v5	U8: toepassing 2v2 en 3v3 U9: uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule.
K+7 / K+7 (U10-U11 preminiemen)	8v8 Fase 1	U10: toepassing 2v2, 3v3 en 5v5 U11: uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule.
K+7 / K+7 (U12-U13 miniemen)	8v8 Fase 1	U12 en U13: uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule.
K+10 / K+10 (U14-U15 knapen)	11v11 Fase 1	U14: toepassing 2v2, 3v3, 5v5 en 8v8 U15: uitbreiding naar halflang spel	Football as a long passing game with off-side rule.
K+10 / K+10 (U16-U17 scholieren)	11v11 Fase 2	U16 en U17: uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule.

Het Voetbalontwikkelingsmodel wordt vertaald in basics en teamtactics. Daarnaast worden er doelstellingen geformuleerd op fysiek en mentaal vlak.

5. Leerplan en eindtermen 11v11

5.1 Basics & teamtactics 11v11

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).

<table>
<tr><th colspan="2">BASICS</th><th colspan="2">TEAMTACTICS</th></tr>
<tr><th>Ba^{+}</th><th>Ba^{-}</th><th>TT^{+} & TT$^{-\rightarrow+}$</th><th>TT^{-} & TT$^{+\rightarrow-}$</th></tr>
<tr><td colspan="2">Vervolmaking via individuele training</td><td>19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
22. De aanvallers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken)
25. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT)</td><td>14. Collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie
19. Kortere dekking in de waarheidszone: Split-Vision
20. Geen systematische off-side door stap te zetten
22. Een hoge compacte T-vorm:restverdediging van minstens 3 sp. + K
24. T-vorm: tegenaanval afremmen
25. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)</td></tr>
<tr><th colspan="2">FYSIEK</th><th colspan="2">MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</th></tr>
<tr><td>• KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler
• LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures
• UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtrainging (geen weerstand!)</td><td>• SNELHEID:
- explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhou-ding respecteren)
- looptechniek verbeteren
• COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</td><td colspan="2">• 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</td></tr>
</table>

5.2 Jaarplan (ook te consulteren in ProSoccerData)

JAARPLANNING U17-U21

MAAND	TEAMTACTICS		BASICS											
	TT+	TT-	B+							B-				
			lange passing	controle op hoge bal	doelpoging vanop 20m	doelpoging op hoge voorzet	vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken	vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)	corner + directe vrije trap	speelhoeken afsluiten	interceptie of afweren van lange pass	korte dekking op lange pass	onderlinge dekking	corner + directe vrije trap
AUG	9. diagonale in & out passing naar zwakke zone				op stilliggende bal									
	16. voorzet trappen die bruikbaar is voor doel		passing 25m met de goede voet op de goede voet op stilliggende bal	controle pass 25m met de goede voet					corner					Corner
SEPT	18. efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal, 11m en 16m		passing 25m met de goede voet op de goede voet op rollende bal	controle pass 25m met de goede voet in stilstaand	op rollende bal				directe vrije trap			korte dekking op halflange pass		directe vrije trap
		14. collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie												
OKT		18. efficiënte bezetting: defensieve T-vorm	passing 25m met de mindere voet op de goede voet op stilliggende bal	controle pass 25m met de goede voet in stilstaand	op botsende bal						interceptie of afweren van halflange pass		onderlinge dekking	
		22. hoge compacte T-vorm												
NOV		22. geen systematische off side door stap te zetten	passing 25m met de mindere voet op de goede voet op rollende bal	controle pass 25m met de goede voet in stilstaand	op rollende bal in beweging									
		19. kortere dekking in waarheidszone (split vision)												
DEC		24. T-vorm: tegenaanval afremmen	passing 25m met de goede voet op goede voet op lopende speler	controle pass 25m met de goede voet in beweging		doelpoglong op hoge voorzet								
		25. niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in blok												
JAN	19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen		passing 25m met de goede voet op de minder voet op stilliggende bal	controle pass 25m met mindere voet in stilstaand	op botsende bal in beweging			vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)						
	22. verste spelers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken / uit blok)													
FEB	25. in blok spelers: infiltratie in sprint		passing met de goede voet op de mindere voet op rollende bal	controle pass 25m met mindere voet in stilstaand			vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken			speelhoeken afsluiten				
MAA	HERHALINGSMAAND + FOCUSTHEMA'S													
APR														

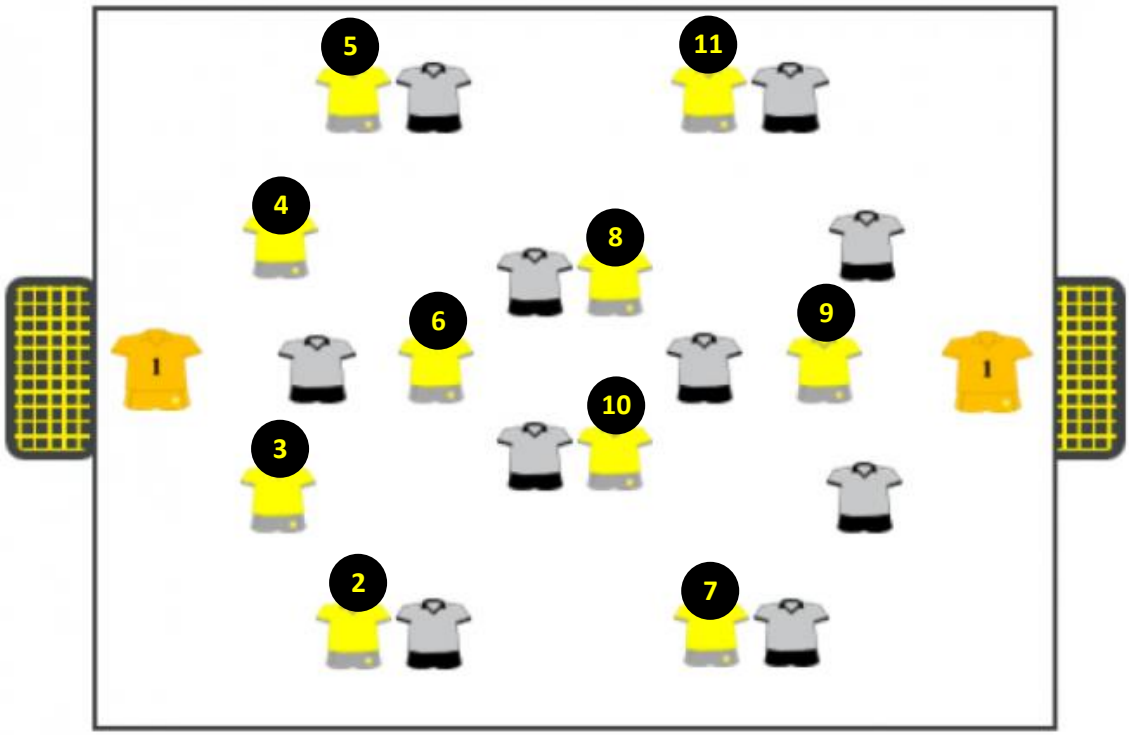
6. Veldbezetting, terrein, team en coachingswoorden

6.1 Veldbezetting en terrein

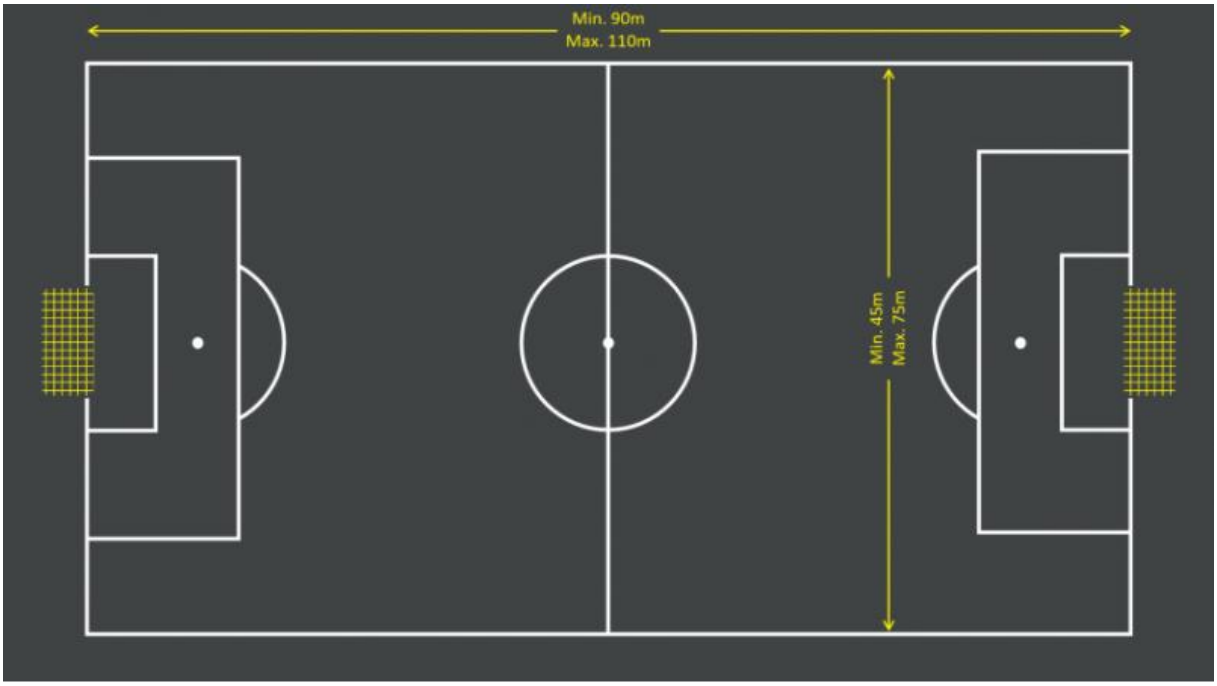
11v11 is het wedstrijdformat vanaf 13 jaar (U14) en ouder. De wedstrijden worden nu nagenoeg gespeeld volgens het spelreglement van het voetbalspel voor volwassen teams. Het voetbal wordt een spel waarin lange passing en de buitenspelregel zijn intrede doen.

We spelen in een 4-3-3 opstelling met de punt achteruit (aanvallende driehoek). Deze formatie biedt de meeste ontwikkelingskansen aangezien er tussen alle spelers driehoeken gevormd kunnen worden en er bovendien overal op het terrein 1v1 situaties gecreëerd worden.

Het team bestaat uit 11 spelers (10+K) en maximaal 5 wisselspelers die, afhankelijk van de leeftijdscategorie, na elke quarter verplicht (U15 en U17) of doorlopend (U19 en U21) ingezet kunnen worden.



Er wordt gespeeld op een volledig terrein.



6.2 Team

TAKEN PER POSITIE			
NR	POSITIE	taak balbezit B+	taak balverlies B-
1	Doelman	▪ Centrale Opbouwer ▪ Voortzetten van het spel door middel van de bal te vragen ▪ Flankwissels ▪ 2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 tegenpartij	▪ Doelpunten voorkomen ▪ Positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers ▪ Coaching van de verdedigers
2-5	Flankverdedigers (2 rechter flankverdediger / 5 linker flankverdediger)	▪ Veld groot maken ▪ Aanspelen van de aanvallende ▪ middenvelders/flankaanvaller op hun flank ▪ Indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen ▪ Meedoen met de aanval indien bal op hun flank	▪ Veld klein maken ▪ Rugdekking geven aan medespelers (de vrije flank komt naar binnen) ▪ Verdedigen ifv de bal, maar hoe dichter bij eigen doel, hoe korter de dekking ▪ Afhankelijk van de rugdekking agressief verdedigen (bal afpakken) of remmend wijken (Niet laten uitschakelen) ▪ Positie nemen tussen man en doel
3	Centraal achteraan	▪ Aanspeelbaar zijn voor 10, 2 & 5 ▪ Aanspelen van 10, 7 & 11 ▪ Eerst vooruit spelen, dan lateraal, laatst achteruit ▪ Flankwissels ▪ Coaching	▪ Coaching ▪ Eigen zone centraal verdedigen, balbezitter zo snel mogelijk onder druk zetten ▪ 1 vs 1 duel: agressief, tackling bij 100% zekerheid

		▪ Indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen ▪ Inschuiven indien er dekking is	
7-11	Vleugelspelers (7 rechter vleugel / 11 linker vleugel)	▪ Veld zo breed mogelijk maken ▪ Via individuele actie of samenspel zo snel mogelijk richting doel. ▪ Doelpogingen ▪ Achterlijn halen en voorzet achteruit geven ▪ Creativiteit en lef tonen	▪ Storen van de aanval (gezamenlijke pressing ▪ Agressief verdedigen (bal afpakken of remmend wijken (niet laten uitschakelen) ▪ Veld klein maken ▪ Uitzakken
6	Centrale middenvelder (in de driehoek)	▪ Door positiespel voor driehoeken zorgen ▪ Taakovername van inschuiven verdedigers ▪ Aanspeelbaar zijn ▪ Coaching aanval ▪ Flankwissels	▪ Afvallende ballen ▪ Agressief verdedigen ▪ Veld klein maken ▪ Rugdekking geven ▪ Steunpilaar VOOR verdediging
10-8	centrale middenvelders	▪ Aanspeelbaar zijn ▪ Indien mogelijk 7 & 11 in de diepte aanspelen ▪ Samenspel met 9 ▪ Doelgericht en doelpogingen ondernemen ▪ Individuele actie	▪ Afvallende ballen ▪ Storen van de aanval (gezamenlijke pressing) ▪ Agressief verdedigen (bal afpakken) ▪ Veld klein maken ▪ Uitzakken / kantelen om diepe bal eruit te halen
9	centrale aanvaller	▪ Veld zo diep mogelijk maken ▪ Doelgericht zijn (doelpunten maken) ▪ Hoeksteun geven (indien 7&11 bal laag ontvangen ▪ Kaatsen met 10 ▪ Fouten afdwingen rond de 16m	▪ Storen van de aanval ▪ Agressief verdedigen (bal afpakken) ▪ Remmend wijken (Niet laten Uitschakelen) ▪ Veld klein maken ▪ Uitzakken

6.3 Coachingswoorden

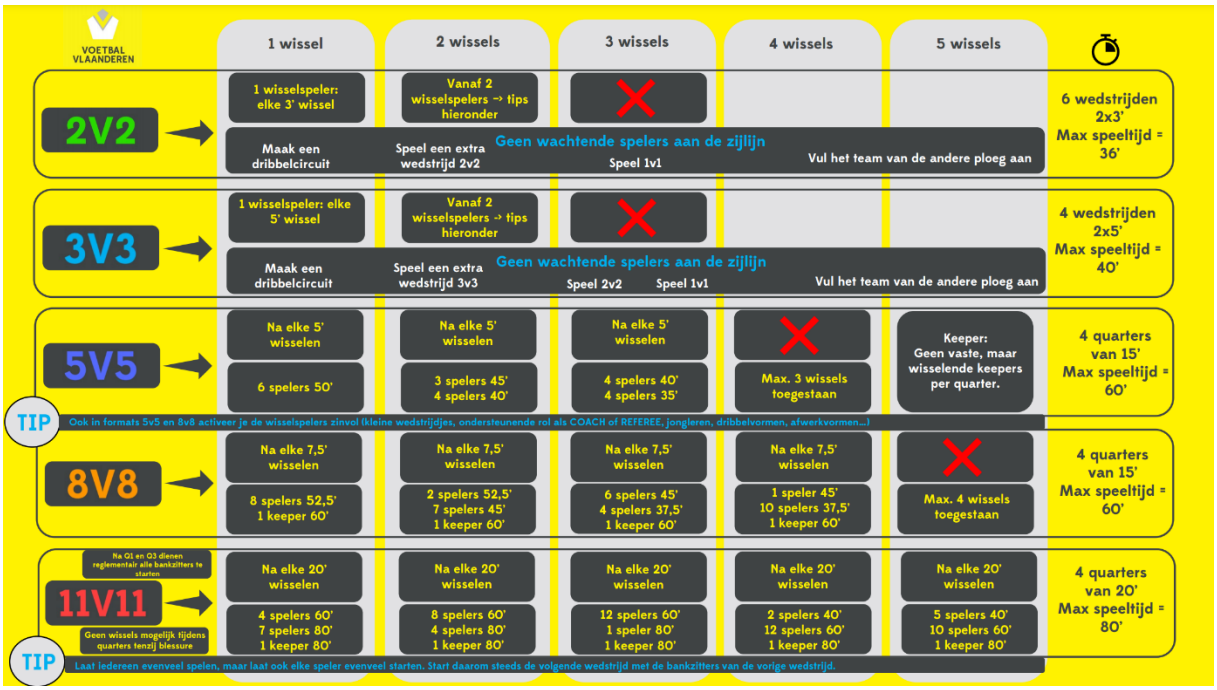
COACHINGSWOORDEN B+	
AANBIEDEN - STEUNEN	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler door op een juiste manier naar de bal toe te bewegen. Eventueel vooractie maken
AANNEMEN	de bal onder controle brengen. Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen
ACHTERLIJN HALEN	de balbezittende speler gaat naar de achterlijn en geeft een voorzet naar 1st, 2de paal of 16m. Opheffen van de buitenspel
ACTIE	De betrokken speler dient een individuele actie voorwaarts (naar doel) te doen
AFHAKEN	De speler komt naar de bal toe, de tegenstander heeft dan geen kans om de bal te onderscheppen
ALLEEN - TIJD	de betrokken speler staat zodanig vrij dat hij de bal kan controleren en zelf kan beslissen hoe hij wil verder spelen. Er is geen direct gevaar voor balverlies
BIJHOUDEN	De balbezitter moet de bal bijhouden, afschermen en wachten op steun.
BUITENOM	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten die aan de buitenkant vrij is.
CONTROLE	De bal aannemen (opengedraaid staan, buitenste voet, geöriënteerde controle)

DIEP	Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander en wil dat de bal voor hem uitgespeeld wordt
DRAAI DOOR	De aangespeelde speler moet de bal zo aan- en meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven. De vrije ruimte opzoeken d.m.v. dribbel of pass.
DRIBBEL - ZOEK OP	Speler met de bal zoekt tegenstander op en probeert deze uit te schakelen. De speler dient een individuele actie (naar doel) te ondernemen als de scoringskans reëel is (1 tegen 1 situaties)
KAATSEN	De bal direct terugspelen naar de speler (of andere speler) die jou de bal aanspeelt. Juiste balsnelheid en richting, over de grond en op het goede been
LEIDEN - DRIJVEN	Probeer zo snel mogelijk met de bal aan de voet richting doel van de tegenpartij te gaan. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken
LICHAAM	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen zodat deze niet aan de bal kan. Eventueel voorafgaand de tegenstander een lichte schouderduw te geven.
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
NAAR BINNEN	Speler sprint van de zijkant naar binnen om ruimte te maken voor opkomende medespeler
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug
SCHERM AF	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen. De tegenstander kan dan niet bij de bal
SPEEL	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen als die er om vraagt
STEUNEN	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VERANDER	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VOET	Speler vraagt om de bal in de voet aangespeeld te krijgen
VRIJLOPEN	Zoek de vrije ruimte (= plaats waar noch een tegenspeler, noch een medespeler staat. Laat je horen als je vrij staat. Probeer bij het vrij lopen steeds correct ingedraaid te staan zodat je maximaal zicht houdt op het speelveld.
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot
ZAKKEN	De betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een medespeler die ingeschoven is.
BREED - OPENEN	de spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken. Het speelveld zo groot / breed mogelijk te maken
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van verdedigen naar aanvallen bij veroveren van de bal
VOORUIT	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal toe (wordt bevolen door de doelman of een centrale verdediger)

COACHINGSWOORDEN B-	
DEKKEN (kort)	Je dichter bij je directe tegenstander opstellen (in de 16m). Als de bal in zijn richting gespeeld wordt, heb jij een grote kans om deze te onderscheppen
DEKKING	De betrokken speler dient de speler in duel dekking te geven
DRUK	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan
DUEL	Probeer de bal te veroveren van je rechtstreekse tegenstander
KORTER	De betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te staan
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman zelf kan spelen
POSITIE	de betrokken speler loopt niet in zijn positie en dient zich onmiddellijk te corrigeren
REMMEND WIJKEN - NIET HAPPEN	duel met tegenstander niet aangaan. Tegenstander voor je houden en opvangen. Tegenstander proberen naar de buitenkant te drijven, weg van doel

RUGDEKKING	Geef rugdekking aan dichtsbijzijnde speler die in duel gaat en maak de afstand klein genoeg waardoor je speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitgeschakeld heeft
VOORZET BLOKKEN	Speler tracht door een goede opstelling te verhinderen dat de bal vanaf de flank of de achterlijn voor doel gebracht wordt
ZAKKEN	De betrokken speler dient verdedigende positie in blok terug in te nemen.
DRUK ZETTEN - PRESSING	Elke speler zoekt zijn eigen of dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen of te ontvangen. Man met bal aanpakken (niet happen) als die in je zone komt. Tegenstanders die aangespeeld kunnen worden kort dekken. Druk zetten na teken of na loopactie van bv speler 9 naar de tegenspeler in balbezit
KANTELEN - KNIJPEN	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door met het hele team in blok naar de bal te schuiven. Rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander balbezit heeft. Spelers moeten de onderlinge afstanden verkleinen
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van aanvallen naar verdedigen bij verlies van de bal
POSITIE	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
SCHUIVEN	Alle spelers dienen in blok naar de bal (voorwaarts te schuiven
SLUITEN	De ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen
VOORUIT SCHUIVEN	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven. Wordt bevolen door de doelman of centrale verdediger
ZAKKEN	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen. De ploeg of een bepaalde linie moet zich lager opstellen. Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen. Je team verdedigend versterken

6.4 Reglementsfiche en wisselschema



7. Trainingsprincipes

- Elke speler heeft een bal
- Opwarming steeds met bal (fun / spelvorm)
- 50% van training = wedstrijdvorm (transfer naar wedstrijd)
- Technische oefeningen zo vaak mogelijk oefenen met passieve of actieve druk (wedstrijdsnelheid). Techniek en tactiek vloeien door elkaar.
- Werk op het gebruik van beide voeten
- 1 TV steeds met afwerking op doel
- Cooling down = steeds FUN element
- 2 X per week, Max. trainingstijd 85min.,
- Wedstrijd zaterdag = training : dinsdag en donderdag
- Wedstrijd zondag = training: woensdag en vrijdag
- Training 1: accent op fysieke, technisch aspect
- Training 2: accent op tactisch aspect

8. wedstrijdvoorbereiding bij U17 tem U21

Het is belangrijk de wedstrijdvoorbereiding af te stemmen op het jaarplan, op de doelstellingen van het team en de filosofie van de club. Een wedstrijdvoorbereiding is een extra trainingsmoment dat op een nuttige en zinvolle manier wordt ingevuld.

Een wedstrijdvoorbereiding start met de individuele voorbereiding door de trainer en krijgt een vervolg voor, tijdens en na de wedstrijd.

8.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerSata

- Opmaak selectie: basis 11 (incl. kapitein) + wisselspelers
- Opmaak van wisselschema met respect voor voldoende speelgelegenheid voor elke speler
- Opmaak van opstelling (1 – 4 – 3 – 3)
- Aanduiding:
  - Nemen van strafschoppen (speler 1 – speler 2 – speler 3)
  - Nemen van onrechtstreekse vrije trappen (speler 1 en speler 2)
  - Nemen van rechtsreeks vrije trappen (speler 1 – speler 2)
  - Nemen hoekschoppen (speler 1 en speler 2)
- Bezetting in B+
  - Hoekschoppen
  - Rechtstreekse vrije trap
  - Onrechtstreekse vrije trap
  - Strafschop

- Bezetting in B-
  - Hoekschoppen
  - Rechtstreekse vrije trap
  - Onrechtstreekse vrije trap
  - Strafschop

8.2 Voorbereiding door spelers en trainer

ACTIVITEIT	DOEL	DUUR
OPWARMING	Spelers mentaal en fysiek wedstrijdklaar maken. Opwarming bestaat uit vaste blokken (zie hieronder). Specifieke opwarmingen zijn beschikbaar in ProSoccerData (training – opwarming).	30 min
	Pas- en trapvorm	10 min
	Wedstrijdvorm	10 min
	Afwerkvorm	10 min
VOORBESPREKING WEDSTRIJD	Spelers mentaal wedstrijdklaar maken en specifieke instructies meegeven.	
	Opstelling	10 min
	Aandachtspunten	
NABESPREKING WEDSTRIJD	Kleine aandachtspunten meegeven en benadrukken van positieve punten	5 min

9. Rol van de begeleider bij U17 tem U21

- Uit je fouten leer je. Laat de kinderen deze fouten maken en corrigeer niet elke actie.
- De coaching is steeds gericht op de speler en niet op het team
- Gebruik rustmomenten tussen de quarters voor concrete individuele tips
- Geef aandacht aan “decision making” waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.