

Sportkring Vlezenbeek



# LEERPLAN JEUGDOPLEIDING U15-U19



# U15-U19 duidelijke keuze

## WAT WETEN WE?

- **HEEFT VOETBAL DUIDELIJK ALS ZIJN/HAAR SPORT GEKOZEN**
- **VOLOP IN DE PUBERJAREN EN DUS SOMS OP ZOEK NAAR ZICHZELF, OOK BUITEN HET VOETBAL**
- **ZET DE EERSTE STAPPEN IN HET UITGANGSLEVEN WAT OOK EEN IMPACT KAN HEBBEN OP DE SPORTIEVE PRESTATIE**
- **BEGINNEN TE BESEFFEN TOT WAAR HUN AMBITIES MOGEN / KUNNEN REIKEN**
- **ZIJN (STILAAN) LICHAMELIJK VOLGROEID**
- **MAAR DE LENGTE WEERSPIEGELT NIET STEEDS DE MENTALE RIJPHEID**

# U15-U19

## **Te ontwikkelen vaardigheden?**

Vanaf U15 wordt op het volledige speelveld gespeeld. Deze overgang kan de eerste paar weken en maanden heel wat aanpassing vergen op vele vlakken. Zo dient de conditie aangescherpt worden om de grotere afstanden te overbruggen. Gezien de groter geworden ruimtes wordt het belang van een goed positiespel – individueel en collectief – ook groter. Om van de vrije ruimtes maximaal gebruik te kunnen maken zal het ook nodig zijn om aan de spelers te leren meer lengte in hun pass te krijgen, alsook die ruimte te herkennen en de inspanning te leveren om er op het gepaste moment en aan de juiste snelheid aanspeelbaar zijn. Inschatting van de ruimtes, blokvorming en omschakeling worden essentieel om zowel bij B- als B+ cruciaal om als groep positieve resultaten te behalen.

# U15-U19

## **Te ontwikkelen vaardigheden?**

Bij U17 en U19 dienen die vaardigheden verder aangescherpt te worden. Gezien de 'selecteerbaarheid' voor het 1e en 2e elftal worden bij deze leeftijdsgroepen idealiter ook al de accenten toegepast die door de hoofdcoach voor de vaardigheden bij B- en B+ bij elk van deze ploegen verwacht worden. Vooral de dubbel bezetting in de achterlijn en op het middenveld vragen extra aandacht. Trek voldoende tijd uit om je verwachtingen voor elke positie aan de spelers te duiden.

# U15-U19 Te ontwikkelen vaardigheden

## **BASIS B+**

- Hoe uitvoetballen met 2 centrale verdedigers
  - Omschakeling, aansluiten om aanvallende druk te verhogen
  - Aanvallende looplijnen (juist lopen)
  - Detecteren vrije ruimtes en daar aan de gepaste snelheid op het juiste moment aanspeelbaar zijn
  - Geörienteerde controle op hoge bal / pas
  - Langere paslengte (25 à 40m)
  - Doelpoging vanaf 15 à 20m afstand •
- Voldoende aanwezigheid in de 'zone van de waarheid' (min. 4 spelers)
- Taakverdeling bij indirecte vrije trap en corner
  - Actieve coaching van ploegmaats

# U15-U19 Te ontwikkelen vaardigheden

## **BASIS B-**

- Omschakeling naar blokvorming in de zone van het veld vooraf bepaald door de coach
- Positieve en negatieve druk op de tegenstander in B+
- Inschatting van pass- en looplijnen om zo snel mogelijk het gevaar uit het B+ van de tegenstander te halen en zelf in B+ te komen.
- Afspraken respecteren op stilstaande fases van de tegenstander
- Actieve coaching van ploegmaats

# U15-U19 Te ontwikkelen vaardigheden

## TACTIEK BASIS B+

- Inschatten van de ruimtes + gepaste omschakeling
- Vrije ruimte voor zichzelf creëren en het benutten ervan (aanspeelbaar zijn of door hoog positieospel de druk op de tegenstander verhogen)
- Geen dom balverlies lijden op gevaarlijke plaatsen
- Diepgang zoeken en soms een lijn durven overslaan
- Variatie in de looplijnen en de passing (kort, lang)
- Infiltratie zonder bal
- (Willen) aanwezig zijn in de zone van de waarheid + overtuiging in de afwerking

# U15-U19 Te ontwikkelen vaardigheden

## TACTIEK BASIS B-

- Inschatten van de ruimtes + gepaste omschakeling
- Combineren van positieve (dichtstbijzijnde tegenstander) en negatieve pressing op de baldrager (loop- of paslijn blokkeren) en zijn ploegmaats
- Inschatten van pass- en looplijnen en hoe deze verhinderen
- Gezonde agressiviteit op de bal (= willen hebben)
- Hoe het gevaar uit een snelle tegenaanval halen?
- Hoe van onder stijgende druk uitkomen?
- Afspraken respecteren om het gevaar uit stilstaande fases van de tegenstander te halen

# U15-U19 Te ontwikkelen vaardigheden

## **FYSIEK**

### **Kracht**

- Starten met core-training. Gerichte buik-, bekkenen rugspieroefeningen die leiden tot een algemeen beter evenwicht en krachtdeling op de spieren én tegelijkertijd passen in blessurepreventie.
- Het versterken van de dij- en kuitspieren komt dan weer de explosiviteit en trapkracht ten goede.

### **Snelheid**

- Reactie- en startsnelheid in spelvorm.
- Coördinatie en concentratie behouden onder toenemende druk
- Interval-lopen (recup, versnel, sprint) op langere en kortere afstanden

# U15-U19 Hoe ontwikkelen?

## Inspeelvorm

- afgewisseld met snelle 'give-and-go' oefenen op grotere ruimte waar gevarieerd wordt met de paslengte
- Met accenten die je tijdens wedstrijden wil herkennen
- Of ter verbetering van werkpunten die tijdens de wedstrijden werden gedetecteerd
- Vooractie, snelheid en correctheid van de passing, controle in beweging, correct in- en uitdraaien blijven aandachtspunten
- maximaal per 5 à 6 om de snelheid te behouden •  
aandacht voor de vooractie
- Blijvende focus op benutten vrije ruimte, leren graag en goed lopen!

# U15-U19 Hoe ontwikkelen?

## Specifieke looptechniek- / coördinatieoefeningen

- werken op intensiteit, reactiesnelheid en afstand, al dan niet voorafgegaan door een korte krachttoefening
- kan zeker met bal, maar is niet altijd noodzakelijk
- maken slechts een heel beperkt deel uit van de training

# U15-U19 Hoe ontwikkelen?

## Wedstrijdvorm

- Er kan al op iets grotere ruimte gespeeld worden om wedstrijd situatie te simuleren
- Oefen vaak op man-meer/minder situaties om zowel in B- als B+ de juiste accenten te kunnen leggen
- Wedstrijdvormen op beperkte ruimte stimuleren dan weer de intensiteit, snelheid van uitvoering en balvaardigheid onder druk

# U15-U19 Hoe ontwikkelen?

## Aandacht krijgen

- Kinderen worden pubers en volwassenen, aangepast taalgebruik is dus gewenst
- Grenzen worden afgetast, laat jezelf voldoende respecteren en maak hier duidelijke afspraken rond.
- Geef zin aan oefeningen, leg uit waarom en waaraan gewerkt moet worden. Door aan de start van de training de werkpunten voortvloeiend uit de vorige wedstrijd(en) aan te halen krijg je de spelers meteen iets scherper en krijg je de mogelijkheid om de de door jou bepaalde oefeningen tijdens deze training meteen te kaderen. Hierdoor heb je van bij de start een groter(e) besef / acceptatie.
- Dode momenten (stilstand, wachttijd tussen 2 oefeningen) kunnen gebruikt worden om de spelers 'stretching-oefeningen' te laten doen. Laat hen verzamelen en laat telkens een andere speler het voortouw nemen. Dat bevordert de ploeggeest en verantwoordelijkheidszin.

# U15-U19 Hoe ontwikkelen?

## **(het juiste) oog en woord voor iedereen**

- De spelers worden emotioneel 'rijker en rijper' waardoor – mede ook door het puberen - het 'juist' coachen van iedere individu iets uitdagender wordt.

## **Elkaar coachen**

- Door het grotere speelveld bereik je tijdens wedstrijden als coach vaak niet meer alle spelers. Daarom is het van essentieel belang dat ze elkaar voortdurend helpen en coachen. Vraag dit ook toe te passen / in te oefenen tijdens de training

# U15-U19 Hoe ontwikkelen?

## **Intensiteit en passie**

- Misschien wel het grootste werkpunt van huidige pubers. Door zelf voortdurend 'scherp' te coachen en hierop in te spelen kan je de geleverde intensiteit bij heel wat spelers opkrikken. Zij zullen dit gedrag ook graag gekopieerd zien bij de andere leden van de groep waardoor je uiteindelijk bij een sterkere beleving uitkomt van de volledige groep.
- Net zoals op de school waar de kwaliteit en begeestering van de betrokken leerkracht een vak kunnen 'maken' of 'kraken' is dat bij het voetbal net zo. Weer er je voldoende van bewust dat spelers op deze leeftijd 'zoekende' zijn en dat jouw inbreng bepalend kan zijn voor hun vervolg binnen het voetbal.

# Voorvragen & opmerkingen

## ADRES

Inkendaalstraat 2, Vlezenbeek

## TELEFOON

0477/29 27 26 (Bruno)

0478/20 17 00 (Jan)

## E-MAILADRES

[info@skvlezenbeek.be](mailto:info@skvlezenbeek.be)

