

BIJLAGE: Overzicht van de doelstellingen per ontwikkelingsfase veldvoetbal (1)

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK		MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT-→+	TT- / TT+→-			
2-2/3-3 U5-U6-U7	1° fase Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog hand en oog voet coördinatie: werpen, vangen en trappen 2° fase B+ : balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B- : de bal afnemen + het scoren beletten 3° fase B+ : balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen + passen (<i>zelfexploratie</i>) B- : de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten				• KRACHT : heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)	• SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: weinig lichaamsbeheer sing, weinig evenwichtsge voel, weinig lichaams , ruimte en tijdsbesef vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)	• Toont grote spontaneiteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vlug afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan jeugdopleider • Kijkt op naar jeugdopleider • Bootst jeugdopleider na
5-5 U8-U9	• keuze trap, dribbel, pass • leiden en dribbelen • korte passing 5 à 10m • voorzet over de grond • aanname lage bal • doelpoging tot 11m (dichtbij) • doelpoging op lage voorzet • vrij en ingedraaid staan • aanspelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken	• keuze bal afnemen, shot afblokken of interceptie • opstelling tussen tegenspeler en doel • druk zetten in 1v1 duel (niet laten uitschakelen) en doelpoging afblokken • korte dekking op korte pass • interceptie van korte pass	01. Openen: breed 02. Openen: diep 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken	• KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID: meest gunstige periode • UITHOUDING: de omvang van de training voldoet	• SNELHEID: reactie en startsnelheid in spelvorm • looptechniek enkel observeren en speels scholen • COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie	• Wordt leergierig • Concentratie neemt toe • Is bereid om deel uit te maken van een team
8-8 U10-U11 (1)	• draaien met de bal aan de voet • passing naar de juiste medespeler • halflange passing over de grond 10à15m • eerder dan de tegenstander aan de bal komen • doelpoging vanop 10 à15m (halfver) • keuze afwerken in 1 tijd of na aanname • vrijlopen om zelf aanspelbaar te zijn • aanvallende taak bij persoonlijke balrecuperatie • inworp (kortbij) • indirecte vrije trap centraal	• remmend wijken • strikte dekking op halflange pass • interceptie halflange pass • verdedigende taak bij persoonlijk balverlies • inworp (kortbij) • posities bij indirecte vrije trap centraal	04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven (richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1ste graad) 07a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal 09a. Diagonale/verticale passing:-in functie van aanspelbaarheid 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1) 14. Infiltratie met bal (leiden of dribbelen) challenge 16a.Een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel	05. Positieve proactieve pressing op de baldrager 06. Negatieve pressing op de baldrager 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie 16. Een voorzet beletten/afblokken	• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: reactie en startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) • looptechniek verbeteren • COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
8-8 U12-U13 (2)	• halflange passing in de lucht 15à20m • voorzet halfhoog • aanname van halfhoge bal • doelpoging vanop 15à20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • bewegen om een medespeler aanspelbaar te maken • bij voorzet strikte dekking ontvluchten • steunen • aanvallende taak bij balrecuperatie medespeler • inworp (halfver) • corner • indirecte vrije trap op de flank • juiste keuze tussen korte corner/VT of bal vóór doel	• speelhoeken afsluiten (niet in de rug geklopt worden) • proactief agressief druk zetten in 1v1 duel • beletten van de voorzet • afblokken van de voorzet • verdedigende taak bij balverlies dichtste medespeler • inworp (halfver) • posities bij corner • posities bij indirecte vrije trap op de flank	05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08. Efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte om overload te creëren 16b. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte georiënteerd	02. Evenredige onderlinge afstanden 07. Dekking door dichtste medespeler 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen	• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: reactie , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) • looptechniek verbeteren • COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen

BIJLAGE: Overzicht van de doelstellingen per ontwikkelingsfase (2)

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK		MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT-→+	TT- / TT+→-			
11-11 (1) U14-U15	• lange passing (> 20m) • subtiële dieptepass • aannname van hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen als 3^{de} man • diep in de vrije ruimte lopen (buitenspel omzeilen) • juiste keuze aanvallende of verdedigende taak bij balrecuperatie medespeler • inworp (ver) • vrije trap centraal • strafschop	• speelhoeken afsluiten naar speler die door laatste lijn duikt • korte dekking op lange pass • juiste keuze tussen proactieve pressing of in blok komen • beletten van de subtiële dieptepass • interceptie lange pass • afweren naar een ongunstige plaats • verdedigende taak bij balverlies niet-dichtste medespeler • onderlinge (rug)dekking • inworp (ver) • posities bij directe vrije trap	03a. Driehoekspel: aanspeelbaarheid (vanuit opgelegde spelposities) 06b. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies 09b. Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij 17. Een subtiële eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen naar speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet door minstens 4 spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m 24. Snel en diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m 03. Zo HOOG mogelijk compact BLOK (in W-vorm) 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het snel vooruit schuiven en snel kantelen van het blok 17. Een subtiële eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten en druk op de baldrager 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+ 1) 24. T vorm: tegenaanval afremmen door fall back	• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 sec regel!!	• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) • looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)	• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe
11-11 (2) U16-U17	Vervolmaking via geïndividualiseerde training		03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende posities 19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 20. Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet off side 22. Offensieve anticipatie: de hoogst opgestelde spelers staan of-lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/diep/breed) 25. Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste zones (SPRINT)	14. Collectieve W pressing bij compact blok 19a. Kortere dekking in de waarheidszone: (change) marking en split vision 19b. agressiviteit om 1 ^{ste} op de bal bij voorzet te zijn : anticiperen op lopende speler 20. Al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back : geen systematische off side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T vorm: restverdediging + offensive marking 25. Niet T vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)	• KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler • LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures • UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)	• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) • looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole	• Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen