

# Jeugdbeleidsplan KSK Retie

## Debutantjes

-Dit zijn de beginnende voetballers. Het is zeer belangrijk om veel aandacht te besteden aan algemene bewegingsvaardigheden en aan de algemene balvaardigheden vooraleer over te gaan naar specifieke voetbalvaardigheden.

DUS: leren bewegen:lopen,stoppen,versnellen,dribbelen,enz... i.f.v. de bal, medespeler en tegenstrever.

-Deze kinderen zijn van nature zeer egocentrisch.(IK EN DE BAL).Vandaar dat er in elke training de duelvorm 1<>1 moet zitten.We moeten erover waken dat SPEL-vreugde zeer belangrijk is.

## Ontwikkelingslijn

-Fysiek(lichaamsbeheersing): reactiespelen,estafettespelen,tikspelletjes en aandachtspelen

-Technisch(balbeheersing): oog-hand en oog-voet coördinatie,reactiespelen met bal

-Uithouding: veel variatie in oefeningen, 20 sec regel bij acties

-Tips voor de trainer-begeleider in de speelfase (zie bijlage)

## Afspraken bij K.RETIE SK

- We spelen in een ruit.(vliegtuig:staart-vleugels en piloot)
- We laten de keeper niet uit de handen trappen.
- De vleugels gooien in en trappen de corners
- Na een doeltrap bij tegenstander,terugtrekken op eigen helft (regel debutantencompetitie)
- Op meerdere posities leren spelen
- Iedereen speelt ongeveer evenveel.

## Duiveltjes

- Deze spelers leren we dribbelen en trappen naar doel om doelpunten te maken. Geleidelijk aan leren we de integratie van de medespeler en leggen we het accent op de korte passing.
- We leren deze kinderen de bal beheersen.(controle van de bal, kap-,passeer- en schijnbewegingen leren uitvoeren zonder tegenstrever).

## Ontwikkelingslijn

-Fysiek(lichaamsbeheersing): idem debutantjes

-Technisch: idem debutantjes + snelvoetenwerk met bal,kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen,jonglage + loopcoördinatie met richtingveranderingen (kegels en palen)

-Uithouding: idem debutantjes

Basics en teamtactics: zie bijlage 2

## Afspraken bij K.RETIE.SK

- We spelen in een ruit.(vliegtuig:staart-vleugels en piloot)
- We laten de keeper niet uit de handen trappen.
- De vleugels gooien in en trappen de corners
- Op meerdere posities leren spelen
- Iedereen speelt ongeveer evenveel.
- Bij balverlies: vleugel (waar de bal niet is) knijpt naar binnen- begin zone-voetbal
- Spelers zetten zich vrij in balbezit
- Spelers proberen bij balverlies zo snel mogelijk de bal veroveren
- Spelers elke training laten werken met beide voeten

## Premiemen

- We gaan van de speelfase naar de coördinatiefase. Deze spelers zitten in de gouden leeftijd. Ideale leeftijd voor bal- en lichaamsbeheersing.
- Deze spelers willen zich meten met anderen. Ze kunnen in teamverband een doel nastreven.

### Ontwikkelingslijn

- Fysiek: ritme- en richtingsveranderingen, snelvoetenwerk met bal, versnellingsloop, tikspelen, estafetten
- Technisch: kappen en draaien, schijnbewegingen verder inoefenen
- Uithouding: wedstrijd- en tussenvormen

### Afspraken bij K.RETIE SK

- We spelen in een dubbele ruit.
- We laten de keeper zo weinig mogelijk uittrappen.
- Ingooi bij flankverdedigers. Corners door FA of FV
- We proberen spelers nog uit op meerdere posities maar niet meer alle posities
- We garanderen spelers een minimale speeltijd van 50%, liefst zelfs meer.
- Spelers taken meegeven en afspraken opvolgen
- Verder inoefenen van de minder dominante voet
- Beginselen zonevoetbal worden verder geïntroduceerd: infiltratie met en zonder bal, meeschuivende doelman

## Miniemen

- Deze spelers bevinden zich ook in de gouden leeftijd. Er kunnen zich op lichamelijk vlak al grote verschillen voordoen. Lenigheid neemt bij sommige spelers al af. Daar moeten we rekening mee houden.
- Het beoordelingsvermogen stijgt. Ze hebben vaak al een eigen mening.

### Ontwikkelingslijn

- Fysiek: loop- en sprong ABC, coördinatie loop, afremmen, (ritmische) opwarming, ..
- Techniek: pas- en trapvormen om basismotorische vaardigheden verder in te oefenen
- Uithouding: wedstrijd- en tussenvormen, rusttijden respecteren + afstanden aanpassen

### Afspraken bij K.RETIE SK

- We spelen in zone, bij voorkeur in een 4-3-3.
- We laten de keeper zo hoog mogelijk meevoetballen.
- We proberen spelers nog uit op meerdere posities maar niet meer alle posities
- We garanderen spelers een minimale speeltijd van 50%, liefst zelfs meer.
- Spelers taken meegeven en afspraken opvolgen
- Verder inoefenen van de minder dominante voet

## Kadetten

We zitten hier in de overgangsfase tussen de coördinatiefase en de puberteitsfase. Er zijn dus grote verschillen. We spreken hier van vroeg-mature en laat-mature spelers. De trainer zal hier rekening moeten mee houden.

### Ontwikkelingslijn

- Fysiek: idem miniemen, ritme- en richtingsveranderingen, duelling, trek- en duwspelen, enz.
- Techniek: Pas- en trapvormen met en zonder tegenstander
- Uithouding: wedstrijd- en tussenvormen, afstanden aanpassen bij afwerkvormen
- Lenigheid: blessurepreventie

### **Afspraken bij K.RETIE SK**

- We spelen in zone, bij voorkeur in een 4-3-3
- We verzorgen de opbouw van achter uit.
- We garanderen spelers 50% speeltijd.
- Spelers taken meegeven en afspraken opvolgen.
- Spelers zelf initiatief laten nemen in spelfases.
- Coaching door spelers aanmoedigen

### **Scholieren**

We zitten hier nog in de puberteitsfase. Deze spelers zijn op zoek naar eigen Ik. Er moeten ook al eens opofferingen gedaan worden om als groep resultaten te kunnen bereiken.

### **Ontwikkelingslijn**

- Fysiek: looptraining, explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm
- Techniek: vervolmaking van de basics
- Uithouding: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!) d.m.v. wedstrijdvormen en tussenvormen
- Lenigheid: blessurepreventie

### **Afspraken bij K RETIE SK**

- We spelen in zone, bij voorkeur in een 4-3-3
- We verzorgen de opbouw van achter uit.
- We garanderen spelers 50% speeltijd.
- Spelers taken meegeven en afspraken opvolgen.
- Spelers zelf initiatief laten nemen in spelfases.
- Coaching door spelers aanmoedigen
- Doelen als team nastreven in balbezit en in balverlies