

JEUGDPLAN K. ACHEL V.V.
2021 - 2025



INHOUD

1. Voorwoord	3
2. Doelstelling jeugdopleiding	4
3. Taakomschrijving diversen	5
A. Technische commissie	5
B. Jeugdcoördinator / assistent jeugdcoördinator	5
C. Trainers.....	6
D. Afgevaardigde	7
E. Keeperstrainers	7
F. TechniektrainiNgen.....	7
4. Handleiding voor het samenstellen en nabeschouwen van trainingen.....	8
A. Indeling trainingen	8
B. Aandachtspunten voorbereiding van een training	8
C. Nabeschouwing.....	8
5. Indeling jeugd.....	9
Onderbouw	9
Bovenbouw	10
6. Aandachtspunten per leeftijdschema.....	11
U5 t.e.m. U9 (onderbouw)	11
U10 t.e.m. U13 (middenbouw)	13
U15	15
U17	17
U21	19
7. Accomodatie	21
8. Veldafmetingen.....	22
9. Techniektraining	23

1. VOORWOORD

Voetbalverenigingen krijgen steeds vaker te maken met allerlei maatschappelijke, sociale en culturele veranderingen. Deze ontwikkelingen zorgen er samen met de evolutie die het voetbalspel de afgelopen jaren onderging voor dat wij als verenigingen ons moeten aanpassen aan de noden van onze leden.

Een kwaliteitsvolle jeugdopleiding staat hierin centraal. Als bestuur willen we dan ook al onze jeugdspelers een optimale opleiding aanbieden waarin niet alleen aandacht wordt besteed aan het vormen van voetballers maar die tevens voorziet in een totale opvoeding.

Dit jeugdbeleidsplan vormt het instrument om op korte en lange termijn deze doelstellingen waar te maken. Het welslagen van dit project zal echter van alle betrokkenen (bestuur, trainers, begeleiders, spelers én ouders) een inspanning vergen. Inspanningen die echter beloond zullen worden en zullen leiden tot groter voetbalplezier voor iedereen.



2. DOELSTELLING JEUGDOPLEIDING

A. DOORSTROMING VAN JEUGDSPELERS NAAR DE SENIOREN

De kern van de jeugdopleiding is om een zo groot mogelijke doorstroming van eigen jeugdspelers naar de senioren elftallen te realiseren.

B. PLEZIER VOOR ALLE SPELERS (VOETBALPLEZIER, KAMERAADSCHAP)

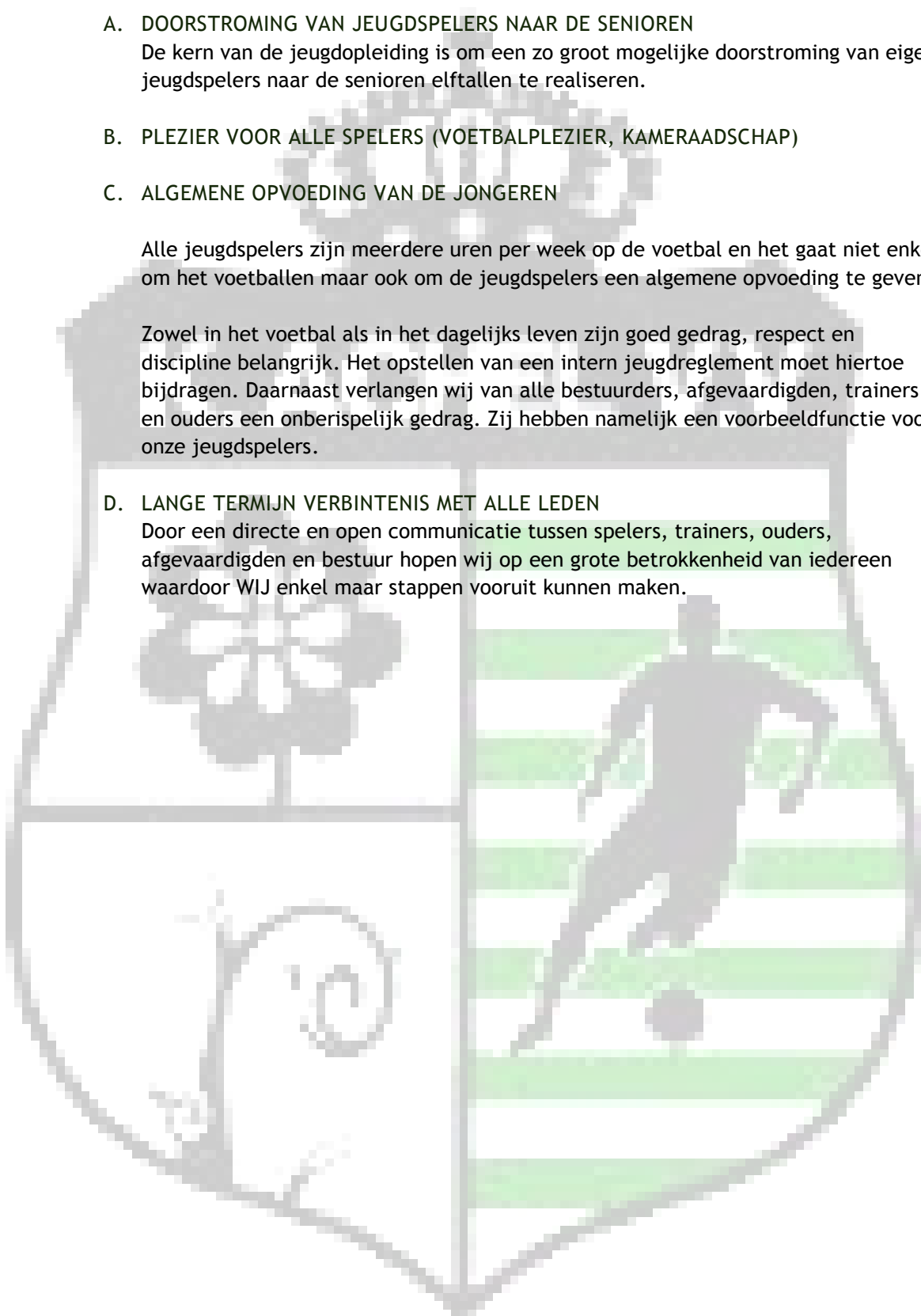
C. ALGEMENE OPVOEDING VAN DE JONGEREN

Alle jeugdspelers zijn meerdere uren per week op de voetbal en het gaat niet enkel om het voetballen maar ook om de jeugdspelers een algemene opvoeding te geven.

Zowel in het voetbal als in het dagelijks leven zijn goed gedrag, respect en discipline belangrijk. Het opstellen van een intern jeugdreglement moet hiertoe bijdragen. Daarnaast verlangen wij van alle bestuurders, afgevaardigden, trainers en ouders een onberispelijk gedrag. Zij hebben namelijk een voorbeeldfunctie voor onze jeugdspelers.

D. LANGE TERMIJN VERBINTENIS MET ALLE LEDEN

Door een directe en open communicatie tussen spelers, trainers, ouders, afgevaardigden en bestuur hopen wij op een grote betrokkenheid van iedereen waardoor WIJ enkel maar stappen vooruit kunnen maken.



3. TAAKOMSCHRIJVING DIVERSEN

A. TECHNISCHE COMMISSIE

De Technische Commissie is verantwoordelijk voor alle sportieve aangelegenheden van de ploegen en spelers van Achel V.V. Zowel senioren als jeugd ploegen.

Taken:

- Het sportieve beleid bepalen.
- In te staan voor de uitvoering van het sportieve beleid.

B. JEUGDCOÖRDINATOR / ASSISTENT JEUGDCOÖRDINATOR

Taken:

- De technische commissie, onder leiding van de jeugdcoördinator, zorgt voor de vertaling en invulling van de technische aspecten uit het jeugdplan. De jeugdcoördinator brengt dit in de praktijk naar de jeugdtrainers.
- De jeugdcoördinator stelt in samenspraak met de technische commissie het jeugdplan op, dit zal om de driejaar bijgesteld worden.
- Zorg dragen zorg voor een herkenbare trainingsstijl en speelstijl binnen de jeugdafdeling. Deze stijl moet herkenbaar zijn en blijven in elke leeftijdscategorie (vanaf de U15). Het is belangrijk onze jeugdopleiding op een lijn te houden, de spelers moeten niet elk jaar iets anders horen. De jeugdcoördinator zorgt hiervoor door een juiste communicatie met alle betrokkenen, TC-leden, trainers en afgevaardigden.
- Zorgen voor onderlinge afstemming / coördinatie van technische aspecten zoals trainingsstof, trainingsopbouw, trainingsstijl, speelstijl en coachtermen. Dit zowel binnen als tussen de diverse leeftijdscategorieën.
- Zijn verantwoordelijk voor een evenredige verdeling en aandacht op het technische vlak naar elke leeftijdscategorie. Om dit te waarborgen zal de JC / ASS minimaal 2 trainingsavonden (wisselend patroon) per week op het veld aanwezig moeten zijn. Hierdoor kan de JC / ASS een goed totaalbeeld krijgen omtrent de ontwikkeling van de jeugdafdeling in relatie tot de gestelde doelen.
- De JC of ASS zijn aanwezig op de wedstrijden op zaterdag en zondag. Zij geven, indien nodig, direct adviezen aan de trainers. Na afloop evalueren zij samen de wedstrijd, spelers maar ook de trainers.
- Beoordelen voortdurend spelers op hun speltechnische en tactische ontwikkeling gedurende het seizoen binnen de vereniging.
- De JC / ASS overlegt regelmatig met de technische commissie.

COÖRDINATIE (U10 T.E.M. U21)

Taken:

- Trainingen bezoeken
- Wedstrijden bekijken
- Na wedstrijden evaluatie spelers/ trainingen/ wedstrijden
- Indien nodig trainingen/wedstrijden leiden.
- Samen met trainers, de spelers/het team bespreken. (2x per jaar)
- 3x per jaar trainingsvergaderingen waarin voetbaltechnische en tactische aspecten aan bod komen.

COÖRIDINATIE (U6 T.E.M. U9)

Taken:

- Trainingen bezoeken
- Wedstrijden bekijken
- Na wedstrijden evaluatie spelers/ trainingen/ wedstrijden
- Indien nodig trainingen/wedstrijden leiden.
- Samen met trainers, de spelers/het team bespreken. (2x per jaar)
- 3x per jaar trainingsvergaderingen waarin voetbaltechnische en tactische aspecten aan bod komen.

C. TRAINERS

De trainer is samen met de ploegafgevaardigde het 1ste aanspreekpunt binnen de vereniging voor zowel spelers als ouders.

De trainer is verantwoordelijk voor voetbaltechnische en tactische zaken binnen zijn team. Hierover zal hij meerdere keren per jaar overleg hebben met de jeugdcoördinator (assistent).

Taken:

- Trainingen verzorgen
- Begeleiden en coachen van het team
- Volgt en beoordeelt de spelers samen met de coördinator
- Zorgt voor discipline en correct gedrag van zijn spelers
- Doorschuiven spelers tijdens seizoen in overleg met jeugdcoördinator
- Meetraineren spelers na winterstop, wanneer blijkt dat ze toe aan een niveau hoger. Dit in overleg met de jeugdcoördinator.
- Geeft samen met de techniektrainers, techniek trainingen. (trainers U5 t.e.m. U10)
- Bij een tekort aan spelers, doorschuiven van onder naar boven. Dit naar sterkte van spelers (in principe altijd de beteren), ongeacht de sterkte van de tegenstander. Daarnaast ook altijd overleg plegen tussen de betrokken trainers.

D. AFGEVAARDIGDE

De afgevaardigde is samen met de trainer verantwoordelijke voor zijn eigen team. Zij zijn voor de spelers en ouders het 1ste aanspreekpunt.

De afgevaardigde heeft een begeleidende en coördinerende functie op organisatorisch vlak.

Taken:

- Invullen wedstrijdformulieren
- Bijhouden paspoorten
- Discipline en correct gedrag van de spelers en zijn team. Hij/zij ziet erop toe dat de algemene regels worden nageleefd.
- Bij thuiswedstrijden zorgen voor het onthaal en uitbetaling van de scheidsrechter.
- Erop toezien dat iedereen alle spullen en accommodaties respecteert, maar deze ook netjes achterlaten.
- Regeling betreffende kantinehulp en clubactiviteiten.

E. KEEPERSTRAINERS

De keeperstrainers zijn verantwoordelijk voor het opleiden en verder ontwikkelen van de jeugdkeepers.

Zij zijn het aanspreekpunt betreffende jeugdkeepers voor de jeugdcoördinator, trainers en ouders.

Taken:

- Trainingen voorbereiden
- Zorgen voor goede opbouw van de training
- Rotatie keeperstrainers op leeftijd, dit zorgt voor een goede motivatie van de trainers.
- Variatie in oefenstof
- Evaluaties van de keepers met hun trainers
- Regelmatig bezoeken van wedstrijden

F. TECHNIEKTRAININGEN

De techniektrainingen worden door een extern coachingslab gegeven, TOPTECHNIEK. Trainingen worden gegeven aan de leeftijdscategorieën U5 t.e.m. U10 .

Eigen trainers zullen deze trainingen altijd mee begeleiden.

De techniektrainingen zullen hoofdzakelijk verzorgd worden op het soccerveld.

Taken:

- Hoofdtak is het bijbrengen van de basistechnieken (dribbelen, drijven, passen, trappen, aannames, passeren en afwerken)
- Coördinatietraining
- Trainingen voorbereiden
- Zorgen voor goede opbouw trainingen
- Variatie in oefenstof voor de motivatie van de spelers
- Contact met trainers en jeugdcoördinator

4. HANDLEIDING VOOR HET SAMENSTELLEN EN NABESCHOUWEN VAN TRAININGEN

A. INDELING TRAININGEN

- Opwarmingsvorm
Vb: rondo / techniek cirkel / korte passing
- Pass en trapvorm
- Balbezit vorm
- Wedstrijdvorm
- Cooling down

Alle vormen zijn gericht op zoveel mogelijk balcontacten.

B. AANDACHTSPUNTEN VOORBEREIDING VAN EEN TRAINING

- Vaste trainingsindeling volgen => BAL
- Tijdig aanwezig op training, zodat alles klaarstaat.
Gebruik de beschikbare ruimtes ook zo efficiënt mogelijk.
- Durf raad te vragen aan andere trainers.
- Denk aan een goede organisatie (geen lange wachtrijen).
- Besteed veel aandacht aan de techniek.
- Zorg ervoor dat de spelers veel aan de bal zijn.
- Gevarieerd programma aanbieden.
- Oefeningen goed uitleggen (DEMO, voordoen).
- Denk aan de opstelling van de training, zodat je alles kunt overzien.
- Bouw veel spel- en wedstrijdvormen in.
- Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen, herhaling is belangrijk om de oefenstof goed te beheersen.

ZOEK HET NIET TE MOEILIJK!

C. NABESCHOUWING

- Voldoende arbeid verricht?
- Hoe was de verhouding arbeid-rust?
- Wat hebben de spelers geleerd?
- Was er een goede sfeer?
- Was de organisatie goed?
- Heb ik fouten geconstateerd en verbeterd?
- Welke tekortkomingen waren er en kan ik de volgende keer aan werken
- Is de kleedkamer gepoetst en netjes achter gelaten?
- Goede trainingsvoorbereiding?

De opgesomde gegevens zijn leeftijdsgebonden maar er zijn altijd uitzonderingen.

5. INDELING JEUGD

ONDERBOUW

- U6 (2 tegen 2)
- U7 (3 tegen 3)
- U8 (5 tegen 5)
- U9 (5 tegen 5)
- U10 (8 tegen 8)
- U11 (8 tegen 8)
- U12 (8 tegen 8)
- U13 (8 tegen 8)

Bij de onderbouw gaan we uit van twee speelwijzen, 5-5 en 8-8

5 VS 5



Bij de U7 tot en met de U9 spelen de ploegen 5 tegen 5. Hier gaan we uit van een ruit (vliegtuig opstelling).

1. Keeper
3. Verdediger (staart)
6. Rechtersleugel
8. Linksleugel
9. Aanvaller (piloot)

8 VS 8



Vanaf de U10 tot en met de U13 spelen de ploegen 8 tegen 8. Hier gaan we uit van een dubbele ruit.

1. Keeper
2. Rechtersleugel
3. Centrale verdediger
5. Linksleugel
7. Rechtersleugel/aanvaller
9. Aanvaller
10. Mid-mid
11. Linksleugel/aanvaller

BOVENBOUW

- U15 (11 tegen 11)
- U17 (11 tegen 11)
- U21 (11 tegen 11)

11 VS 11



Bij de bovenbouw, vanaf U15 gaat er gespeeld worden op het officiële veld. Vanaf deze leeftijd zal er ook 11 tegen 11 gespeeld worden.

1. Keeper
2. Rechtsachter
3. Rechtercentrale verdediger
4. Linkercentrale verdediger
5. Linksachter
6. Rechtermidnenvelder
7. Rechtsvoor
8. Linkermidnenvelder
9. Spits
10. De "tien"
11. linksvoor

6. AANDACHTPUNTEN PER LEEFTIJDSCHEMA

U5 T.E.M. U9 (ONDERBOUW)

PSYCHISCHE KENMERKEN

- Behoeftte aan duidelijke leiding
- Gering concentratievermogen
- Individueel gericht, weinig sociaal-vloeiend
- Bewegingsdrang
- Speels
- Training en wedstrijd zien als avontuur

COGNITIEVE EN MOTORISCHE KENMERKEN

- Beperkte coördinatie
- Groot verschil in motoriek
- Relatief weinig kracht
- Korte duurinspanningen
- Snel herstel na inspanning

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Baas worden over de bal - Balgewenning op laten doen door eenvoudige spelvormen en wedstrijdvormen. - Basistechnieken aanleren, vaak herhalen is noodzakelijk.
<u>Motorisch</u>
Spelenderwijs kennis laten maken met algemene bewegingen zoals lopen, huppelen, springen,.... Veel met de bal werken zowel individueel, met medespeler(s) als in kleine wedstrijdvormen. Oog-hand coördinatie.
<u>Tactisch</u>
Aanleren van belangrijke spelregels. Aanbrengen van basisdoelen: goals maken en voorkomen.
<u>Mentaal</u>
Leren functioneren in een groep Leren omgaan met spelers Omgang met anderen (medespelers, tegenstanders, trainer, afgevaardigde en scheidsrechter).

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

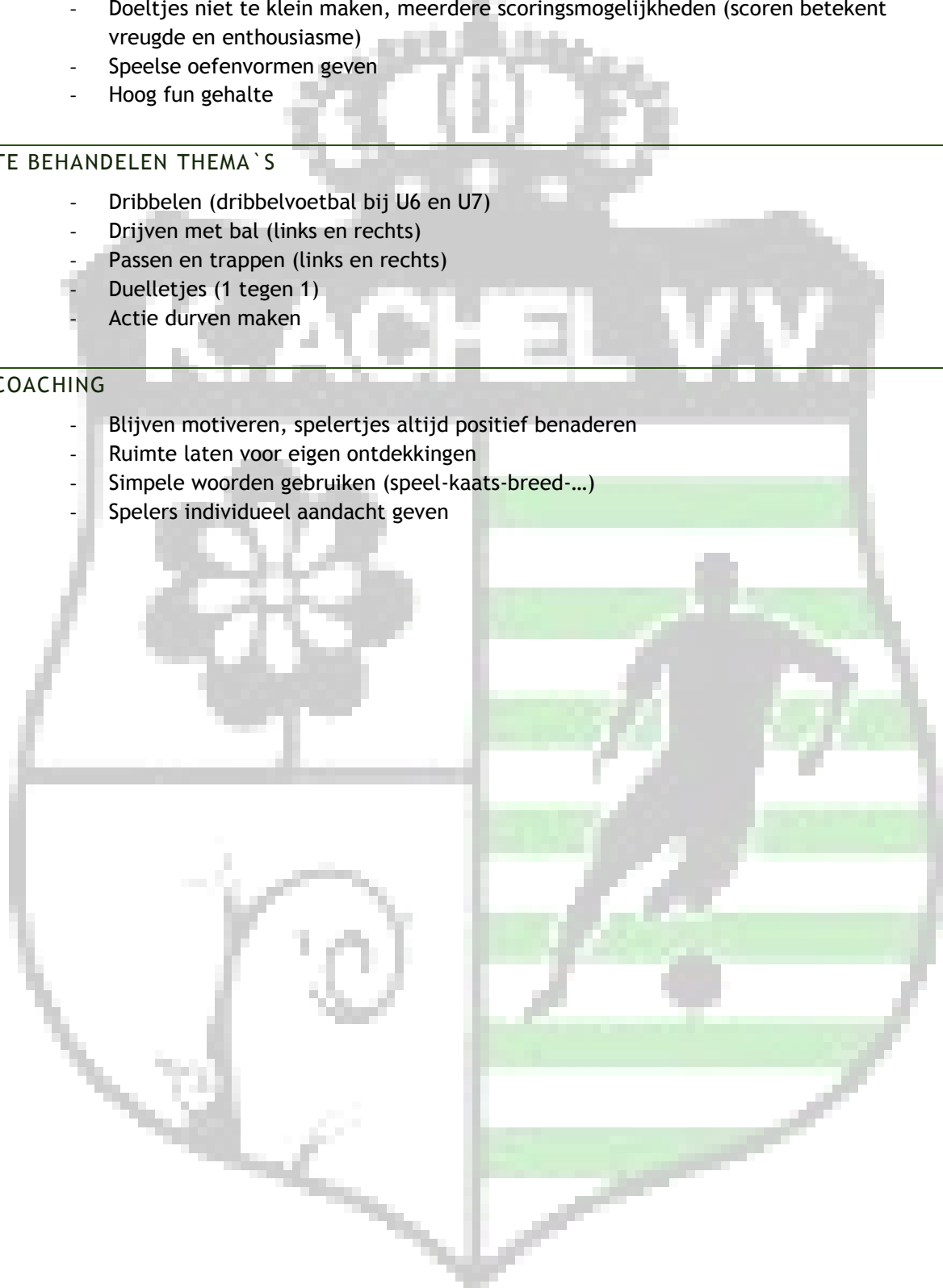
- Veel bewegingen met bal
- Spelvormen in positieve spelbenadering (met aanvallen, scoren)
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Doeltjes niet te klein maken, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- Speelse oefenvormen geven
- Hoog fun gehalte

TE BEHANDELEN THEMA'S

- Dribbelen (dribbelvoetbal bij U6 en U7)
- Drijven met bal (links en rechts)
- Passen en trappen (links en rechts)
- Duelletjes (1 tegen 1)
- Actie durven maken

COACHING

- Blijven motiveren, spelertjes altijd positief benaderen
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpele woorden gebruiken (speel-kaats-breed-...)
- Spelers individueel aandacht geven



PSYCHISCHE KENMERKEN

- **Gouden leeftijd naar leervermogen.**
- Spelers zijn nog steeds snel afgeleid
- Zijn wat socialer
- Beseffen meer het uitvoeren van taken
- Geldingsgedrag
- Leergierig

COGNITIEVE EN MOTORISCHE KENMERKEN

- Groei naar verdere harmonie
- Meer coördinatie
- Meer uithoudingsvermogen
- Meer doorzettingsvermogen
- Sprintvermogen ontwikkelen (snelheid)

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Spelenderwijs leren van technieken, tweevoetig. Spelvormen met veel balcontacten
<u>Motorisch</u>
Bewegelijkheid/Souplesse verbeteren doormiddel van spel en wedstrijdvormen. Cognitieve oefenvormen.
<u>Tactisch</u>
Leren spelen in positie Driehoeks spel aanleren Opbouw van achteruit met integratie van achteruit Aandacht houden voor de belangrijkste spelregels.
<u>Mentaal</u>
Spelers erop beginnen wijzen dat ze moeten samenwerken en een doel te bereiken.

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

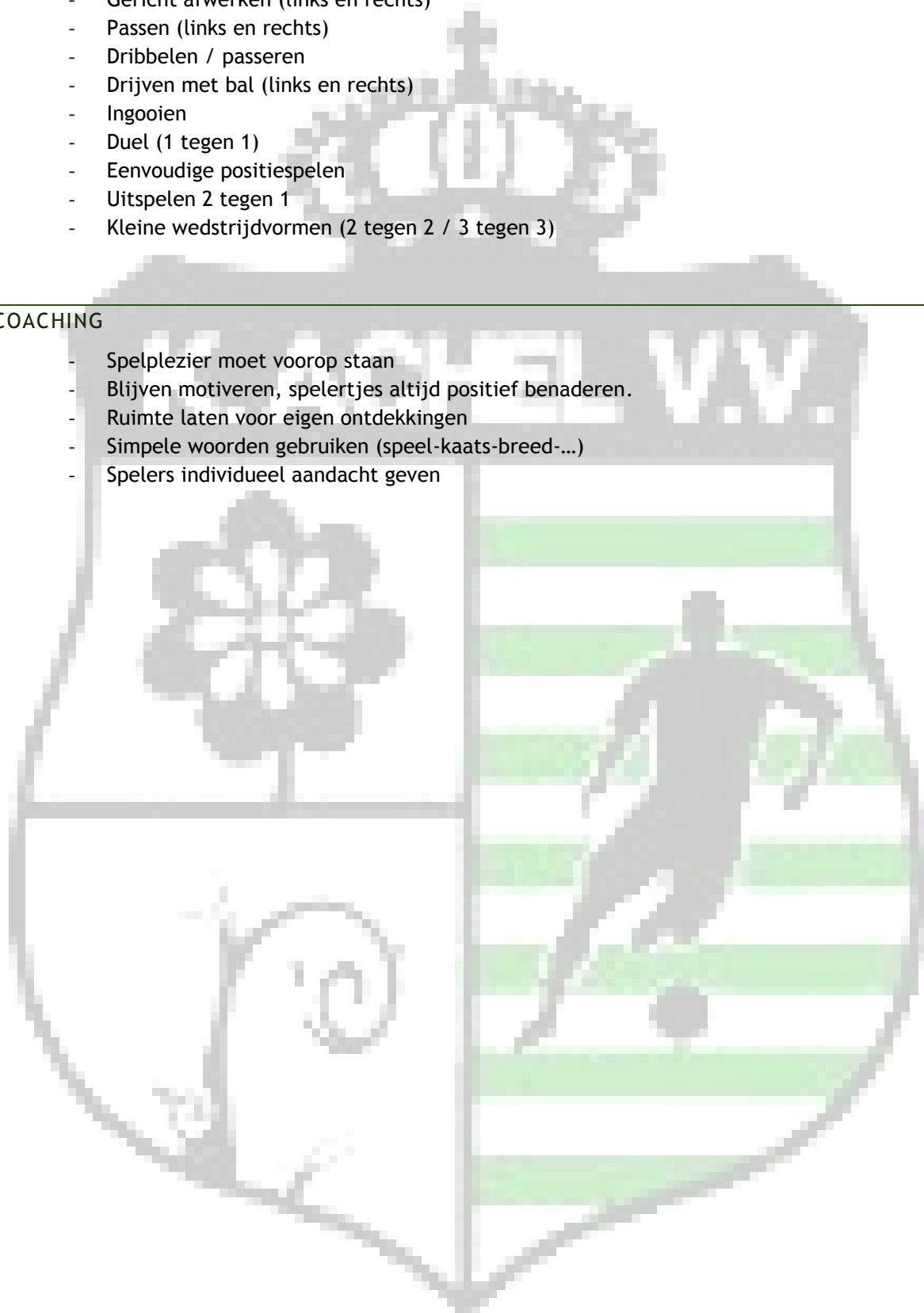
- Veel op techniek / balcontact trainen
Op deze leeftijd leren de kinderen het meest en ook het snelste.
- Ideale leeftijd voor motorisch leren
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
- Eenvoudige positie spelen

TE BEHANDELEN THEMA`S

- Individuele baltechniek
- Gericht afwerken (links en rechts)
- Passen (links en rechts)
- Dribbelen / passeren
- Drijven met bal (links en rechts)
- Ingooien
- Duel (1 tegen 1)
- Eenvoudige positiespelen
- Uitspelen 2 tegen 1
- Kleine wedstrijdvormen (2 tegen 2 / 3 tegen 3)

COACHING

- Spelplezier moet voorop staan
- Blijven motiveren, spelertjes altijd positief benaderen.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpele woorden gebruiken (speel-kaats-breed-...)
- Spelers individueel aandacht geven



PSYCHISCHE KENMERKEN

- Spelers beginnen kritisch te worden voor gezag.
- Zij hebben behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten.
- Groepsvorming
- Motivatiegebrek in sommige gevallen
- Eigenwijs
- Andere interesses beginnen mee te spelen
- Gezinsituaties en studieomstandigheden kunnen een rol gaan spelen.
- Innerlijk leeftijdsverschil is groot.

FYSIEKE KENMERKEN

- Puberteit
- Disharmonie
- Lengtegroei
- Onstabiele motoriek
- Blessuregevoelig
- Verschil materniteit

TRAININGSDOELSTELLINGEN

Technisch
Ontwikkelen basics en integreren team tactische vaardigheden.
Conditioneel
Intensiteit van conditionele oefeningen opvoeren, dit door middel van wedstrijdvormen. Aandacht voor herhaald kort sprintvermogen.
Tactisch
Aanleren 1-4-3-3 formatie en tactische vaardigheden in 1-4-3-3.
Mentaal
Stimuleren zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel Groepssfeer

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

- Technische voetbalvaardigheid vanuit wedstrijd situaties, handelingssnelheid vergroten.
- Veel positie en wedstrijdvormen
- Krachttraining, hoofdzakelijk stabilisatie.
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen
- Herhalen en verbeteren van basics.

TE BEHANDELEN THEMA'S

- Positiespelen (diversen vormen gelijk aantal - ondertal - ...)
- Duel (1-1)
- Druk zetten (pressie)
- Omschakeling in balbezit
- Kaatsen
- Passen en trappen (links en rechts)
- Afwerken (links en rechts)
- Koppen aan de hand van voorzetten, corners
- Individuele techniek
- Opbouw van achterruit, ook door keeper
- Achterlangs komen bij aanval

COACHING

- Aanwijzingen gericht op wedstrijdssituaties
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing)
- Individuele minpunten verbeteren, ook pluspunten blijven verbeteren.
- Motiveren waarom iets moet of anders moet
- Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)
- Oplossing bij de spelers leggen



PSYCHISCHE KENMERKEN

- Spelers beginnen kritisch te worden voor gezag.
- Zij hebben behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten.
- Groepsvorming
- Motivatiegebrek in sommige gevallen
- Eigenwijs
- Andere interesses beginnen mee te spelen
- Gezinsituaties en studieomstandigheden kunnen een rol gaan spelen.
- Innerlijk leeftijdsverschil is groot.

FYSIEKE KENMERKEN

- Puberteit
- Disharmonie
- Lengtegroei
- Onstabiele motoriek
- Blessuregevoelig
- Verschil materniteit

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Ontwikkelen basics en integreren team tactische vaardigheden.
<u>Conditioneel</u>
Intensiteit van conditionele oefeningen opvoeren, dit door middel van wedstrijdvormen. Aandacht voor herhaald kort sprintvermogen.
<u>Tactisch</u>
Aanleren 1-4-3-3 formatie en tactische vaardigheden in 1-4-3-3.
<u>Mentaal</u>
Stimuleren zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel Groepssfeer

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

- Technische voetbalvaardigheid vanuit wedstrijdssituaties, handelingsnelheid vergroten.
- Veel positie en wedstrijdvormen
- Krachttraining, hoofdzakelijk stabilisatie.
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen
- Herhalen en verbeteren van basics.

TE BEHANDELEN THEMA`S

- Positiespelen (diversen vormen gelijk aantal - ondertal - ...)
- Duel (1-1)
- Druk zetten (pressie)
- Omschakeling in balbezit
- Kaatsen
- Passen en trappen (links en rechts)
- Afwerken (links en rechts)
- Koppen aan de hand van voorzetten, corners
- Individuele techniek
- Opbouw van achterruit, ook door keeper
- Achterlangs komen bij aanval

COACHING

- Aanwijzingen gericht op wedstrijdssituaties
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing)
- Individuele minpunten verbeteren, ook pluspunten blijven verbeteren.
- Motiveren waarom iets moet of anders moet
- Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)
- Oplossing bij de spelers leggen

PSYCHISCHE KENMERKEN

- Spelers beginnen kritisch te worden voor gezag.
- Zij hebben behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten.
- Groepsvorming
- Motivatiegebrek in sommige gevallen
- Eigenwijs
- Andere interesses beginnen mee te spelen
- Gezinsituaties en studieomstandigheden kunnen een rol gaan spelen.
- Innerlijk leeftijdsverschil is groot.

FYSIEKE KENMERKEN

- Puberteit
- Disharmonie
- Lengtegroei
- Onstabiele motoriek
- Blessuregevoelig
- Verschil materniteit

TRAININGSDOELSTELLINGEN

<u>Technisch</u>
Ontwikkelen basics en integreren team tactische vaardigheden.
<u>Conditioneel</u>
Intensiteit van conditionele oefeningen opvoeren, dit door middel van wedstrijdvormen. Aandacht voor herhaald kort sprintvermogen.
<u>Tactisch</u>
Aanleren 1-4-3-3 formatie en tactische vaardigheden in 1-4-3-3.
<u>Mentaal</u>
Stimuleren zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel Groepssfeer

ACCENTEN VOOR TRAININGEN

- Technische voetbalvaardigheid vanuit wedstrijd situaties, handelingsnelheid vergroten.
- Veel positie en wedstrijdvormen
- Krachttraining, hoofdzakelijk stabilisatie.
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen
- Herhalen en verbeteren van basics.

TE BEHANDELEN THEMA`S

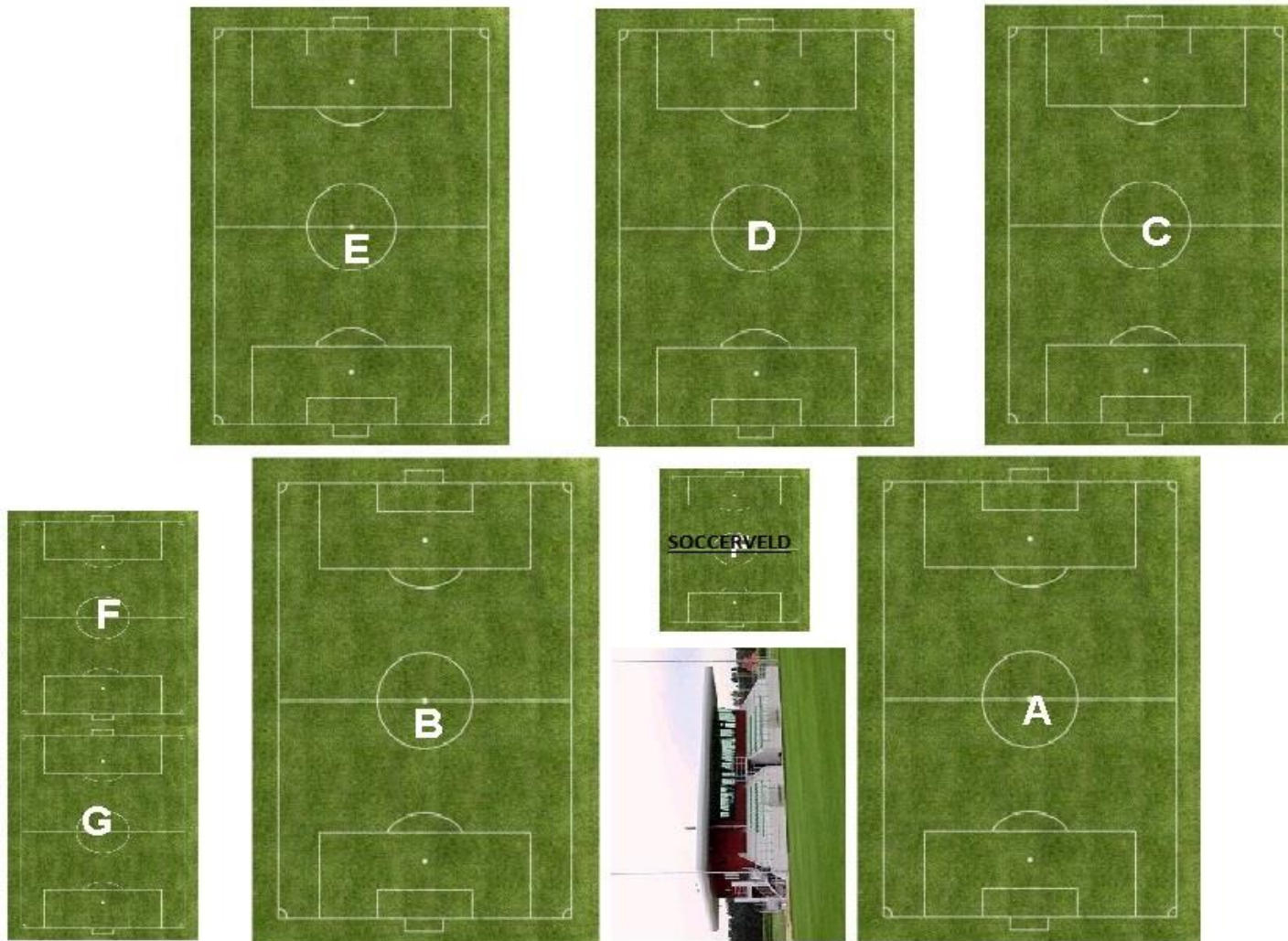
- Positiespelen (diversen vormen gelijk aantal - ondertal - ...)
- Duel (1-1)
- Druk zetten (pressie)
- Omschakeling in balbezit
- Kaatsen
- Passen en trappen (links en rechts)
- Afwerken (links en rechts)
- Koppen aan de hand van voorzetten, corners
- Individuele techniek
- Opbouw van achterruit, ook door keeper
- Achterlangs komen bij aanval

COACHING

- Aanwijzingen gericht op wedstrijdssituaties
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing)
- Individuele minpunten verbeteren, ook pluspunten blijven verbeteren.
- Motiveren waarom iets moet of anders moet
- Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)
- Oplossing bij de spelers leggen



7. ACCOMODATIE



8. VELDAFMETINGEN



Lengte (zijlijn):
minimaal 90 m
maximaal 120 m

Breedte (doellijn):
minimaal 45 m
maximaal 90 m



Breedte:
10 m - 12,5 m

Lengte:
16,5 m - 18 m



Breedte:
25 m

Lengte:
35 m



Breedte:
30 m - 35 m

Lengte:
40 m - 50 m



Breedte:
40 m - 45 m

Lengte:
50 m - 60 m

9. TECHNIEKTRAINING

De techniektrainingen worden gegeven door Top Techniek, uit Lommel. Deze techniektrainingen worden gegeven door gecertificeerde trainers waarbij onze trainers hen de nodige ondersteuning geven.

Iedere trainer van Achel dient dit goed op te volgen en waar mogelijk ook weer toe te passen in zijn trainingen.

Zij staan voor het aanleren van de verschillende technieken en bewegingen, terwijl we met de spelers die al aan meerdere sessies hebben deelgenomen gaan focussen op specifieke wedstrijdssituaties waarin de verschillende technische vaardigheden aan bod zullen komen. Zij zullen dus vooral de aangeleerde bewegingen gaan omzetten in de praktijk.

Top Techniek baseert zich op onderstaande punten:

- U6 tot en met U8
 - Speler met bal
 - Aan de hand van bewegingen
 - Lichaam leren kennen
- U8 tot en met U10
 - Speler met bal en tegenstander
 - Bewegingen correct uitvoeren en automatiseren
 - Bewegingen onder druk
- U10-...
 - Speler met bal, tegenstander en medespeler(s)
 - Bewegingen toepassen in wedstrijdssituaties
 - Integratie van looptechniek

