



## leerplan:

- less is more
- big ideas
- reality based learning



# opleidingsplan

## ksk maldegem

### middenbouw

samenstelling: sportieve cel  
ontwerp: secretariaat



Blijvende aandacht en werken  
rond de psychomotorische vaardigheden via MSFF  
- Multi SkillZ for foot.

# Jeugdvoetbal



# VOETBAL VLAANDEREN

<b>8V8</b>		<b>SPEELTIJD</b>  4 x 15'	<b>TERREIN</b>  U10-U11: 30/35m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m	<b>DOELEN</b>  2m x 5m
<b>CATEGORIE</b>  U10 - U13 Facultatief U14 - U21	<b>BAL</b>  Maat 4	<b>RANGSCHIKKING</b>  Geen rangschikking	<b>VERVANGINGEN</b>  Doorlopende wissels (Iedereen speelt evenveel)	<b>BUITENSPEL</b>  Geen buitenspel
<b>STRAFSCHOP</b>  Geen strafschop	<b>DOELTRAP</b>  Intrappen	<b>VRIJE TRAP</b>  Altijd onrechtstreeks 8m afstand	<b>HOEKSCHOP</b>  Intrappen	<b>ZIJLIJN</b>  Inworp
<b>START WEDSTRIJD</b>  Aftrap centraal	<b>GELE/RODE KAARTEN</b>  Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	<b>FAIRPLAY</b>  Handen schudden voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b>  Geen aluminium noppen toegelaten	

“Iedereen start en speelt evenveel”



Spelertjes willen zich meten met anderen en dit komt ook op teamvlak al naar voor.

De spelers zijn kritisch voor hun eigen prestatie maar kunnen ook de andere spelers inschatten. Ze hebben snel een beeld van wat ze van hun medespelers verwachten.

Lifestyle: Er wordt van de spelers verwacht dat ze doelstellingen op dit vlak al wat meer zelfstandig kunnen beheersen. Het gaat dan over afspraken nakomen, rust in de kleedkamer, fair play. Belangrijk blijft dat spelers meerdere sporten blijven ontdekken en liefst dan complementaire sporten met het voetbal.



- De kwaliteit van de aangeleerde voetbalspecifieke bewegingen staat voorop. Foutief aangeleerde technieken kunnen op latere leeftijd immers veel moeilijker gecorrigeerd worden. Dit moet nog steeds op een speelse manier bijgebracht worden.
- Spelers moeten meer baas worden over de bal en moeten spelvormen aangereikt krijgen waarin ze uitgedaagd worden om hun wendbaarheid, coördinatie, snelvoetenwerk, stabiliteit en evenwicht aan te scherpen. Trek- en duwspelen, evenwichtsspelen en ook bijvoorbeeld een ritmische opwarming zijn hierbij aanraders.



## Lenigheid:

Er is in deze leeftijdsfase nog steeds relatief weinig gevaar voor letsels als er algemene lenigheid wordt aangeboden. Zoniet is er een kleine afname van de lenigheid in heup, schouder en wervelkolom. Pas tijdens de groeispuurt vermindert de lenigheid sterk door de sterke lengtegroei van de botten en dan zijn de lenigheidsoefeningen wel cruciaal.

## Kracht:

Er moet aandacht zijn voor de ontwikkeling van het bovenlichaam en dan specifiek naar de kwaliteit van coördinatie (cv bij inworp).

Ook duelvormen waarin evenwicht, stabiliteit, werpspelen en trek- en duwvormen aan bod komen kunnen aangewezen zijn. Al deze vormen laten de spelers toe om met hun eigen lichaamsgewicht zich verder te ontwikkelen.



## Uithouding:

Net als bij de 5 vs 5 nog steeds geen specifiek programma op dit vlak. De 20 seconden regel is nog steeds van toepassing en spelertjes kunnen lang spelen door veel te sporten en te bewegen.

## Snelheid:

Spelers moeten getraind worden op startsnelheid en reactiesnelheid door speelse vormen in de vorm van reactie-, tik- en loopspelen.

Er moet een speelse looptechniekscholing zijn waarbij de kwaliteit van de beweging essentieel is. Daarnaast komen ook wendbaarheid en ritme- en richtingsveranderingen aan bod.

Belangrijk is ook om spelers de snelle actie na actie bij te brengen. Op die manier leren ze om na een schijn- of passeerbeweging nog eens te versnellen en hun tegenstander uit te schakelen.



# middenbouw

## module 1

september - oktober





## Teamtactics

- 1 - Speelveld breed maken
- 2 - Speelveld diep maken
- 3 - Driehoeksspel toepassen
- 4 - Zich vrij lopen
- 5 - vrijlopen om ruimte voor een medespeler te creëren
- 6 - Geen dom balverlies
- 7 - Nauwkeurige passing
- 8 - Snelle balrecuperatie
- 9 - Diagonale passing "in and out"
- 10 - Een speler/linie overslaan

## Werkpunten

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

Opbouwen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

- Onderbouw+
- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 à 20m
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- Steunen
- Corner + indirecte vrije trap
- Controle op hoge bal
- Doelpoging vanaf 20m
- Doelpoging op hoge voorzet
- Directe vrije trap

middenbouw

module 1

Accent → opbouwen



## Teamtactics

1. Speelruimte verkleinen
2. Evenredige onderlinge afstanden
3. Medium blok
4. Centrale verdediger dichtst bij bal bepaalt offsidelijn (1:4:3:3)
5. Positieve pressing op de baldrager
6. Negatieve pressing op de baldrager
7. Dekking door medespeler(s)
8. Geen kruisbewegingen
9. Schuiven en kantelen van het blok
10. Een mee schuivende doelman

## Werkpunten

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

Verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

- Onderbouw+
- Korte dekking op halflange pass
- Interceptie of afweren halflange pass
- Corner + indirecte vrije trap
- Korte dekking op lange pass
- Onderlinge dekking
- Directe vrije trap
- Interceptie of afweren lange pass

middenbouw

module 1

Accent ⇒ Algemene organisatie



# middenbouw

## module 2

november - december



## Teamtactics

---

- 15 - De individuele actie
- 16 - Een goed flankvoorzet
- 17 - Subtiele eindpass in de diepte
- 20 - Diep vrijlopen
- 21 - Doelpoging ondernemen: afwerken

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Aanvallen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Onderbouw+
- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 à 20m
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- Steunen
- Corner + indirecte vrije trap
- Controle op hoge bal
- Doelpoging vanaf 20m
- Doelpoging op hoge voorzet
- Directe vrije trap

middenbouw



## Teamtactics

---

- 15 - Niet laten uitschakelen door individuele actie
- 16 - Voorzetten beletten
- 17 - Doelpoging afblokken
- 18 - Centrum afsluiten

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Onderbouw+
- Korte dekking op halflange pass
- Interceptie of afweren halflange pass
- Corner + indirecte vrije trap
- Korte dekking op lange pass
- Onderlinge dekking
- Directe vrije trap
- Interceptie of afweren lange pass



# middenbouw

## module 3

januari - februari



## Teamtactics

- 11 - Moment van infiltratie
- 12 - Give and Go
- 13 - Infiltratie zonder gevaar
- 14 - Dribbelen of leiden

## Werkpunten

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

Aanvallen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

- Onderbouw+
- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 à 20m
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- Steunen
- Corner + indirecte vrije trap
- Controle op hoge bal
- Doelpoging vanaf 20m
- Doelpoging op hoge voorzet
- Directe vrije trap

middenbouw

module 3



## Teamtactics

---

- 11 - Probeer het duel nooit te verliezen
- 13 - Recuperatie van bal door interceptie
- 14 - Collectieve pressing

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Onderbouw+
- Korte dekking op halflange pass
- Interceptie of afweren halflange pass
- Corner + indirecte vrije trap
- Korte dekking op lange pass
- Onderlinge dekking
- Directe vrije trap
- Interceptie of afweren lange pass





# middenbouw

## module 4

maart - april



## Teamtactics

- 23 - Eerste optie: diepe bal
- 24 - Diep spelen en diep blijven spelen
- 25 - Tegenaanval met ondersteuning

## Werkpunten

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

Aanvallen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

- Onderbouw+
- Halflange passing
- Controle op halfhoge bal
- Doelpoging vanop 15 à 20m
- Doelpoging op halfhoge voorzet
- Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- Steunen
- Corner + indirecte vrije trap
- Controle op hoge bal
- Doelpoging vanaf 20 m
- Doelpoging op hoge voorzet
- Directe vrije trap

onderbouw

Accent ⇒ Gevaarlijke tegenaanval inzetten

module 4



## Teamtactics

---

- 23 - Uithalen van diepe bal
- 25 - Terug in blok komen

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Onderbouw+
- Korte dekking op halflange pass
- Interceptie of afweren halflange pass
- Corner + indirecte vrije trap
- Korte dekking op lange pass
- Onderlinge dekking
- Directe vrije trap
- Interceptie of afweren lange pass

middenbouw

Accent ⇒ Gevaarlijke tegenaanval beletten

module 4



# middenbouw

Afdeling U10 – U13

8V8

## Veldbezetting 1:3:1:3 – dubbele ruit



### Centrale verdediger – 3

- aanspeelbaar zijn voor anderen en keeper
- helpen bij opbouw
- vertrouwen aan de bal
- spel verleggen



### Flankverdedigers - 2 en 5



- ruimte groot maken, brede positie
- aanval steunen
- aanspeelbaar zijn
- opbouw verzorgen of individuele actie maken



### Centrale speler - 10

- aanspeelbaar zijn en spel verleggen
- goede positie tussen aanval en verdediger
- kansen creëren door acties of aanspelen van medespeler

Taken per positie bij balbezit

## Veldbezetting 1:3:1:3 – dubbele ruit



### Buitenspelers - 7 en 11

- kansen creëren door acties of aanspelen van medespeler
- ruimte groot maken, brede positie
- vrijlopen voor medespelers
- voor doel komen bij voorzetten



### Diepe spits - 9

- kansen afdwingen en scoren
- diepe positie kiezen
- kansen creëren door acties of aanspelen van medespeler
- voor doel komen bij voorzetten

Taken per positie bij balbezit

## Veldbezetting 1:3:1:3 – dubbele ruit



### Centrale verdediger – 3

- diepe spits dekken
- niet laten uitschakelen, bal veroveren
- ruimte klein maken
- doelpunten vermijden
- organiseren van de verdediging



### Flankverdedigers - 2 en 5



- buitenspelers tegenpartij dekken
- doelpunten vermijden
- ruimte klein maken, helpen storen
- niet laten uitschakelen en bal veroveren

## Veldbezetting 1:3:1:3 – dubbele ruit



### Centrale speler - 10

- centrale speler tegenpartij dekken
- ruimte klein maken
- niet laten uitschakelen en bal veroveren
- anderen helpen storen



### Buitenspelers - 7 en 11



- flankverdediger tegenpartij opjagen
- opbouw en dieptebal verstoren
- ruimte klein maken
- niet laten uitschakelen en bal veroveren



### Diepe spits - 9

- opbouw en dieptepas verstoren
- ruimte klein maken
- keeper en centrale verdediger opjagen
- bal veroveren



## Veldbezetting 1:3:1:3 – dubbele ruit



### Keeper 1

- keeper is de laatste veldspeler
- doelpunten voorkomen
- goede positie kiezen
- opbouw van achter

Taken keeper



## Leerplandoelstellingen

Speler kan een halflange pass geven naar een medespeler die aanspeelbaar is en die niet met een korte pass bereikbaar is.

Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan (in de voet of in de loop).

Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.

Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat hij in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.

Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen.

Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren waarbij hij indien mogelijk vanop de grond verder kan spelen.

Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).

Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.

Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.

Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.



Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.

Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).

Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.

Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen.

Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.

Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).

Speler kan van dichtbij een doelpunt maken.

Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van halfver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn).

Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 a 20 m).

Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren.

Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven.

Speler kan een korte pass, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren.

Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt.



Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen.

Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht.

Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt.

Speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.

Speler kan het duel winnen na een goede tackle/sliding.

Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen.

Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen).

Speler kan snelheid uit actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.

Speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen.

Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden.

Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.

Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is.



# Coachingvocabulary

Je hoort	Je doet het volgende	Je leert dit vanaf
Durf	De eerste en belangrijkste coaching-term van KSK Maldegem. Het woord "DURF" spreekt voor zich.	U7
Alleen of actie	Dit is het gepaste moment om een dribbelactie in te zetten. Zorg ervoor dat de dribbelbeweging richting veranderend en versnellend is.	U7
Speel	Je zit in een situatie waarin het geen zin heeft de bal lang bij te houden, een ploegmaat staat vrij.	U9
Steun	Maak je aanspeelbaar bij je medespeler in balbezit. Je bevindt je achter of naast de bal.	U10
Rust	Breng rust aan de bal. Zorg dat je meester van de bal bent en gebruik je "hoofd".	U10
Druk	Je geeft de tegenstrever geen tijd en je zet hem onder druk. Je dwingt hem tot een pass in de breedte of achteruit. Je hapt niet!	U10
Rem	Je vermijdt de actie naar voren toe. Je moet het spel vertragen en de speelhoeken verkleinen.	U10
Sluit aan	De bal wordt naar diep gespeeld. Je moet snel aansluiten (ook bijsluiten genoemd). Je kan dit ook moeten doen als de bal – richting doel - teruggespeeld wordt door de tegenstander.	U10
Coach	Je moet coachen in het veld met de gekende termen.	U11
Aanbieden	Maak je los van je tegenstander. Je bevindt je voor de bal.	U11
Tijd	Je staat zodanig vrij dat je zelf kan beslissen hoe je verder wil spelen. Je kan de bal in elk geval aan-/meenemen.	U11
Rug	Je werd of wordt aangespeeld met een tegenstrever in je rug. Je schermt de bal goed af en je maakt je "sterk".	U11



## Teamtactics balbezit

1. Speelveld breed maken
2. Speelveld diep maken
3. Driehoeksspel toepassen
4. Zich vrij lopen
5. Vrijlopen om ruimte voor een medespeler te creëren
6. Geen dom balverlies
7. Nauwkeurige passing
8. Snelle balcirculatie
9. Diagonale passing "in and out"
10. Een speler/linie overslaan
11. Moment van infiltratie
12. Give and Go
13. Infiltratie zonder gevaar
14. Dribbelen of leiden
15. De individuele actie
16. Een goede flankvoorzet
17. Subtiële eindpass in de diepte
18. Efficiënte bezetting in 16m
19. Individuele dekking ontvluchten
20. Diep vrijlopen
21. Doelpoging ondernemen: afwerken
22. Hoogst geplaatste speler verplaatst zich snel (offensieve anticipatie)
23. Eerste optie: diepe bal
24. Diep spelen en diep blijven spelen
25. Tegenaanval met ondersteuning

## Teamtactics balverlies

1. Speelruimte verkleinen
2. Evenredige onderlinge afstanden
3. Medium blok
4. Centrale verdediger dichtst bij bal bepaalt offside lijn (1:4:3:3)
5. Positieve pressing op de baldrager
6. Negatieve pressing op de baldrager
7. Dekking door medespeler(s)
8. Geen kruisbewegingen
9. Schuiven en kantelen van het blok
10. Een mee schuivende doelman
11. Probeer het duel nooit te verliezen
12. 100% zekerheid duel
13. Recuperatie van bal door interceptie
14. Collectieve pressing
15. Niet laten uitschakelen door individuele actie
16. Voorzetten beletten
17. Doelpoging afblokken
18. Centrum afsluiten
19. Efficiënte bezetting 16 meter
20. Split vision
21. Geen systematisch buitenspel
22. Restverdediging
23. Uithalen van diepe bal
24. Remmend wijken
25. Terug in blok komen

**1**

**experimenteren**

**2**

**aanleren**

**3**

**maximaliseren**



Balvaardigheden		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U15	U17	U21
B	Voetbalvaardigheid (ter plaatse – in beweging) = coerver, jongleren,...	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3
B	Kappen en draaien	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3
B	Snelheid maken aan de voet – leiden en dribbelen	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3
B	Oog-, hand-, en voetcoördinatie	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3
B	Schijn- en passeerbewegingen	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3
S	1 v 1 - aanvallend	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3





Balaanames		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U15	U17	U21
B	1 <sup>e</sup> aanname binnenkant voet	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3
B	1 <sup>e</sup> aanname buitenkant voet			1	1	2	3	3	3	3	3
B	1 <sup>e</sup> aanname wreef				1	1	2	2	3	3	3
B	1 <sup>e</sup> aanname dij				1	1	2	2	2	3	3
B	1 <sup>e</sup> aanname borst				1	1	2	2	2	3	3
B	Drop	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3
S	1 <sup>e</sup> aanname camoufleren – geörienteerde aannames			1	1	1	2	2	2	3	3



Passing		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U15	U17	U21
B	Pass binnenkant - kort	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3
B	Pass binnenkant/wreef - halflang				1	2	3	3	3	3	3
B	Juiste balsnelheid			1	2	2	2	3	3	3	3
B	Voorzet - chip							1	2	3	3
B	Vallende bal (op spits, in rug verdediging,...)					1	1	1	2	3	3
B	Pass wreeftrap voet						1	1	2	3	3
B	Pass buitenkant voet							1	2	3	3
B	Vroege voorzet (indraaiend – uitdraaiend)					1	1	1	2	3	3
B	Drop			1	1	1	1	2	2	3	3
S	Camoufleren van je pass			1	1	1	2	2	2	3	3
S	Splijtende subtiële pass (lage of halfhoge creatieve bal door een linie)						2	2	2	3	3



Finishing – afwerken op doel		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U15	U17	U21
B	Plaatsen – gericht hard of subtiel plaatsen		1	1	1	2	2	2	2	3	3
B	Trappen							1	2	3	3
B	Drop					1	1	1	2	3	3
S	Camoufleren van shot				1	1	1	1	2	3	3
S	Stift				1	1	1	1	2	3	3
S	Volley							1	2	3	3
S	Trap buitenkant voet							1	1	2	2



Koppen		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U15	U17	U21
B	Koppen technisch (ik en de bal – per – spelvormen)					1	1	2	2	3	3
S	Aanvallend koppen							1	2	3	3
S	Verdedigend koppen							1	2	3	3



Extra vaardigheden		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U15	U17	U21
B	1 touch verdediging / 1 touch deviatie				1	1	1	1	2	3	3
B	Inworp						1	1	2	3	3
S	Handelingsnelheid (juiste keuze onder druk, kleine ruimte, geen tijd)				1	1	2	2	2	3	3
S	Technisch slim je lichaam gebruiken (B- en B+)				1	1	2	2	2	3	3
S	1v1 – verdedigen			1	1	1	2	2	2	3	3
S	Traptechniek stil liggende ballen				1	1	1	1	2	3	3



opleiden  
is de sleutel  
naar de toekomst