

# SPORTIEVE LEIDRAAD

## VC BERTEM-LEEFDAAL



### Inhoudstabel

<u>1. Missie</u>	<u>2</u>
<u>2. Panathlonverklaring en de Rechten van het Kind</u>	<u>5</u>
<u>3. Fair Play Charter</u>	<u>6</u>
<u>4. Sportieve structuur</u>	<u>7</u>
<u>5. Differentiatie (thematrainingen en E-groepen)</u>	<u>9</u>
<u>6. Traject jeugdspeler</u>	<u>10</u>
<u>7. Traject jeugdkeeper</u>	<u>15</u>
<u>8. Visiegebonden doelstellingen</u>	<u>17</u>
<u>9. Sportieve leefregels</u>	<u>19</u>
<u>10. Sportieve commissie</u>	<u>22</u>
<u>11. Bijlage: Mijn Sporttas</u>	<u>23</u>

## 1:: MISSIE

De Koninklijke Belgische Voetbalbond (KBVB) en Voetbalfederatie Vlaanderen (VFV) zagen de resultaten van hun, ondertussen gelauwerd, onderzoek in samenwerking met buitenlandse partners en de KU Leuven sinds 2014 resulteren in een totale hervorming van het jeugdvoetbal. De rechten van het kind staan centraal en worden bekrachtigd via de kernwoorden '**Fun & Formation**'. Wij sluiten ons als club helemaal aan bij de vernieuwende denkwijze van beide organen en zullen hier en daar gepersonaliseerde accenten leggen. In deze leidraad, en bijgevolg in alle gelederen van de jeugdopleiding van onze club, zal het kind centraal staan. Het plezier (fun) en de evolutiecurve (formation) van het kind bepalen de manier waarop wij zullen werken evenals wat wij van de ouders, de kinderen, de opleiders en het bestuur zullen verwachten.

Het is belangrijk om te weten dat wij als club alles in het werk stellen om te voldoen aan alle waarden zoals beschreven in de Panathlonverklaring (zie verderop), alsook aan het continu analyseren en versterken van de evolutiecurven van onze jongens en meisjes via het bijscholen en aanbieden van clinics en andere opportuniteiten aan onze trainers, afgevaardigden en, in sommige gevallen, zelfs ouders.

Deze sportieve leidraad werkt in twee richtingen. Enerzijds is ze er om trainers, afgevaardigden en ouders te informeren. Anderzijds wordt van hen ook verwacht deze richtlijn ten allen tijde te respecteren. Met vragen en bemerkingen kan je steeds terecht bij de TVJO van de club.



De **missie** van de Jeugdopleiding van VC Bertem-Leefdaal is tweeledig:  
*Sportief en Sociaal*

Basisdoelstellingen:

- Spelers een dermate kwalitatieve en doordachte voetbalopleiding verschaffen met als doel;
  - o Uitzonderlijke spelers te laten doorgroeien naar grotere clubs met een jeugdwerking op nationaal of interprovinciaal niveau.
  - o Goede spelers te laten doorgroeien naar de eigen A- en B-ploeg via de daarvoor voorziene verticale doorstromingstrajecten.
  - o Voor alle andere spelers onze sociale rol te vertolken en te laten doorstromen naar (Jonge) Reserven via de daarvoor voorziene horizontale doorstromingstrajecten.
- Een modern, sociaal verzamelpunt vormen voor ouders, spelers, vrijwilligers en supporters. Kortom voor de inwoners van de gemeente Bertem en haar buurgemeenten in het algemeen.

Andere sportieve doelstellingen:

- Het voorzien van een kwalitatieve, doordachte, complete en ambitieuze voetbalopleiding voor alle jeugdspelers.
- Het voorzien van een doordacht opleidingsplan met gemakkelijk begrijpbare clubcultuurgebonden doelstellingen vanuit de eigen visie.
- Het voorzien van een duidelijk gedocumenteerd traject voor 'de speler' en 'de keeper', doorheen de volledige jeugdopleiding t.e.m. doorstroming.
- Het voorzien van jaarlijkse einddoelstellingen en -termen per leeftijdscategorie en per positiesprofiel.
- Het bijdragen tot de opvoeding van alle jeugdspelers.
- Het maximaal benutten van onze twee kernwaarden, fun en evolutie, doorheen de gehele jeugdopleiding.
- Het bieden van differentiatiemogelijkheden opdat alle spelers zich mentaal, fysiek en voetbaltechnisch kunnen ontwikkelen op hun eigen niveau en op aangepaste snelheid. (zie 'Differentiatie' in Sportieve Leidraad)
- Het voorzien van een goede sportieve en extrasportieve omkadering waarbij het kind centraal staat.
- Het voorzien van 50% speeltijd per wedstrijd als absoluut minimum en het streven naar iedereen evenveel speeltijd voor elke speler van de club doorheen de volledige jeugdopleiding.
- Het voorzien van mentale opvolging van de spelers via een 'Mentale Begeleider', als contactpersoon voor trainers en spelers, teneinde in een eerste fase bij te dragen aan het fungehalte voor elkeen en in een tweede fase drop-out te beperken. (zie 'Mentale Begeleiding' in Sportieve Leidraad)
- Het doorstromings- en terugvloei-beleid zo goed mogelijk verzorgen opdat de spelers op geen enkel ogenblik belemmerd worden in hun ontwikkeling.

- In onze opleiding streven we ernaar om spelers te vormen zodat ze volgende eigenschappen bezitten:
  - o **Techniek** : De vaardigheden die nodig zijn om het spel te kunnen spelen en creatieve oplossingen te vinden.
  - o **Inzicht** : Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden of juist niet en is vooral afhankelijk van ervaring (herkennen van bepaalde situaties) en spelintelligentie.
  - o **Communicatie** : Tijdens het spel moet er gecommuniceerd worden met alle weerstanden (bal, medespelers, tegenspelers, coach, scheidsrechter, ...) die bij het spel betrokken zijn. Zowel verbaal als non-verbaal.
  - o **Snelheid** : Zowel de snelheid van handelen als de pure loopsnelheid en coördinatie.

In de praktijk zullen we in onze jeugdopleiding dus geconfronteerd worden met verschillende snelheden en trajecten, waarbij de evolutiecurve (gebaseerd op de TICS-eigenschappen) van elke speler individueel, zo steil mogelijk omhoog moet worden gehouden op een stijlvolle, positieve en plezierige wijze.

#### Andere extrasportieve doelstellingen:

- Het bestendigen van de club- en jeugdwerkingsuitstraling binnen de eigen gemeente en vergroten van deze uitstraling binnen de provincie.
- Het bestendigen van een clubsfeer waarbij niemand zich uitgesloten voelt en elkeen gerespecteerd wordt voor zijn eigenheid, in combinatie met de eigenheid en leefregels van de club.
- Het bestendigen van een duidelijk onderscheid tussen differentiatie en integratie, waarbij integratie los van leeftijd, ras, religie, geslacht, geardeerdheid en financiële of sociale mogelijkheden voor elkeen op een positieve manier kan verlopen.
- Het nastreven van bestuurlijke continuïteit en visiegebonden stabiliteit.
- Het aanbieden van een gezonde en positieve vrijetijdsbesteding in een stimulerende omgeving aan kinderen en jongeren in en rond de gemeente.
- Het stimuleren om sportieve en sociale ervaringen met elkaar te delen en via verschillende kanalen, zoals via de sociale media, te communiceren.
- Het zich profileren als algemene jeugdopleiding waar altijd plaats zal zijn voor meisjes, zonder onderscheid bij aansluiting. De club zal bovendien steeds pogen, eventueel via de combinatie van verschillende leeftijden of via een samenwerking met een andere club, een meisjesteam op poten te zetten. De trend qua aantal meisjes is stijgend, de reeds aanwezige meisjes krijgen ook de kans om, door de samenwerking met FC Moorsel, aan te treden in een meisjesteam.
- Het vervullen van een extrasociale functie door met minimaal één begeleidingscentrum (vb. Terbank) samen te werken om voetbalkansen te bieden aan hen voor wie dit onbereikbaar lijkt, doch helend kan werken. Om organisatorische redenen best te beperken tot één à twee leeftijdscategorieën en teams en steeds mits duidelijke begeleidingsafspraken op werkvloerniveau.

Door middel van een pedagogische leiding en begeleiding bijdragen aan de opvoeding. Enerzijds door het opleggen van orde, tucht en zelfdiscipline en anderzijds door het leren omgaan met de waarden van het fairplay-charter en de leefregels.

## 2:: PANATHLONVERKLARING EN DE RECHTEN VAN HET KIND

De Panathlonverklaring, terug te vinden via [www.panathlonvlaanderen.be](http://www.panathlonvlaanderen.be), is een verbintenis, bedoeld om via heldere gedragsregels positieve waarden in de jeugdsport na te streven. Ze werd door het leeuwendeel van de Vlaamse voetbalclubs ondertekend.

De uitkomst van deze verklaring is een opsomming van de rechten van het kind in de jeugdsport:

### Alle kinderen hebben het recht

- » Sport te beoefenen
- » Zich te vermaken en te spelen
- » In een gezonde omgeving te leven
- » Waardig behandeld te worden
- » Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- » Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- » Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- » In veilige omstandigheden aan sport te doen
- » Te rusten
- » De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden



Om de rechten van het kind te vrijwaren moeten wij als club, ouders en kinderen inspanningen leveren. Inspanningen waarbij we de sportieve waarden en leefregels van de club leren kennen (via dit document) en opvolgen. Inspanningen die ontstaan vanuit de basis: 'Respect'.



Leuze KNVB (Nederland)

Op de volgende pagina vind je het Fairplay Charter terug. Je zal dit binnenkort wel vaker tegenkomen op de club. De trainers van alle teams uit alle leeftijdscategorieën zullen deze regels uitgebreid met de spelers overlopen gedurende het seizoensbegin.

'Respect' maakt de laatste jaren trouwens deel uit van scherpe reclamecampagnes in Nederland en België, maar ook vanuit de UEFA en FIFA.





# FAIRPLAY CHARTER

## De 8 principes van respect = FAIRPLAY

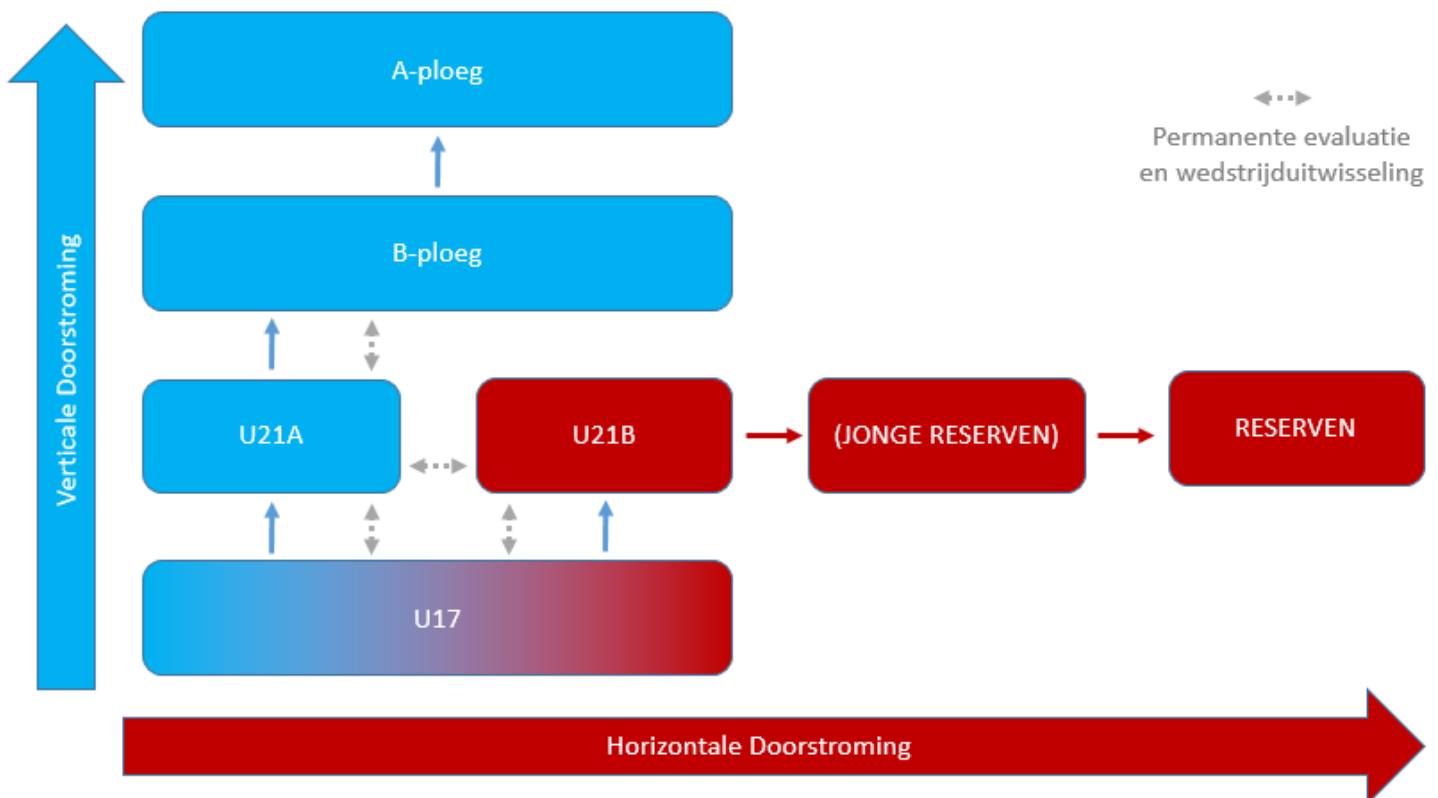
1. Respect voor de spelregels
2. Respect voor de scheidsrechter en de officials
3. Respect voor je eigen club
4. Respect voor de tegenstrever
5. Respect voor je medemaats
6. Respect voor **ALLE** collega voetballers
7. Respect voor de supporters van andere ploegen
8. Respect voor jezelf (geen alcohol en drugs, niet roken)



Naast onze provinciale en regionale competities zullen wij in het kader van het versterken van de evolutiecurven ook andere initiatieven ondernemen. Zo nemen wij deel aan ambitieuze minicompetities of bekervormen, zoals de 'Coca-Cola Cup', de Beker van België U9 en de Corelio Jeugdcup'. Wij passen ook de keuze voor externe toernooien (regionaal of provinciaal niveau) aan aan het profiel van elk team en organiseren ons eigen jeugdtoernooi en voetbalkampen op jaarlijkse basis. Sinds 2014 wordt daarenboven ook gewerkt met gepersonaliseerde thematrainingen en E-groepen. Meer info verder in dit document.

Vanaf de U17 begint de instroom naar onze hoofdploegen via doorstromingstrajecten. Uitzonderlijk getalenteerde, vroegmatuere jongens met talent zullen vrijwel meteen worden doorgeschoven van de U17 naar de B-kern. Dit team zal een belangrijke rol opnemen in het vormen en afleveren van volwaardige A-kernspelers. Laatrijpe spelers met talent zullen noch verbrand (door te snel door te schuiven naar fysieker voetbal), noch vergeten worden. Zij krijgen extra tijd bij U17 en U21. Spelers die zich niet kunnen of wensen te onderscheiden zullen via de U21 uiteindelijk kunnen overgaan naar het reserveteam.

De B-ploeg geldt dus als laatste fase van de jeugdopleiding en is doorspekt van talent van onder de eigen en omringende kerktorens. Ze vertolkt de rol als hofleverancier van de A-ploeg.





## 5:: DIFFERENTIATIE: THEMATRAININGEN EN E-GROEPEN

In het kader van 'Recht op eigen niveau' en 'Respect voor eigen specifieke mogelijkheden' zullen sommige jongens, als extra service van de club uit, uitgenodigd worden voor thematrainingen of E-groepen. Dit is één van de vele manieren waarop deze club differentieert en ieders evolutiecurve zo steil mogelijk tracht te krijgen.

Op regelmatige basis zullen, bijkomend aan de normale trainingsritmes, **thematrainingen** worden georganiseerd voor groepjes van jongens en/of meisjes die, los van leeftijdsgrenzen (bvb 'U8') en vaste teams (bvb 'U8A'), geselecteerd zullen worden met de bedoeling omtrent een gezamenlijk thema (bvb 'coördinatievermogen', 'passeerbewegingen', 'technische vaardigheden') een extra training af te werken, aangepast aan hun noden, met als bedoeling beter aan te sluiten bij het niveau van het eigen team.

**E-groepen** ('E1' t.e.m. 'E4' - zie sportieve structuur) zijn groepen die bestaan uit spelers met een steilere evolutiecurve die nood hebben aan prikkels en uitdagingen op een hoger niveau dan waarmee zij geconfronteerd worden bij hun eigen teams. Zij zullen samengebracht worden voor trainingen met specifieke oefenstof, o.a. gericht op een hogere snelheid van uitvoering en hogere snelheid van denken. Daarnaast zullen zij mentaal goed begeleid en opgevolgd worden op het vlak van bescheidenheid en communicatie en bij integratie en re-integratie. Een E-training is een 'evolutietraining' omdat ze van groot belang is voor de persoonlijke ontwikkeling van de specifieke speler.

Alleen zij die specifieke noden kennen, zullen in aanmerking komen voor thematrainingen of E-groepen. De TVJO maakt de analyse in samenspraak met de huidige (en voorgaande) trainers en communiceert via de trainers met de ouders en/of de speler. Voor deze trainingen wordt steeds beroep gedaan op gediplomeerde coaches of coaches in opleiding. Aan alle ouders wordt gevraagd deze keuzes te respecteren en de speciale aandacht voor hen die het nodig hebben niet te misgunnen. Deelname aan deze trainingsvormen is niet verplicht. Geen enkele speler zal bij deelname of niet-deelname, selectie of niet-selectie op een andere manier worden bekeken.



## 6:: TRAJECT JEUGDSPELER

Deze rubriek dient om u een beter beeld te geven van het moderne traject van de jeugdvoetballer, de verschillende ontwikkelingsfases die de speler doorloopt, de belangrijkste doelstellingen en de veranderende regels en verwachtingen.

### U6 | Speelfase | 2 tegen 2 | K+1 | Bal n° 3

Terrein: 4 x 12.5/18m

Richtgetal kernen: 9 spelers

Richtgetal wedstrijden: 8 spelers

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun --x----- competitie

Sportieve nadruk: 1 tegen 1 situaties, dribbelen en scoren, "het kind en de bal"

Doelstellingen:

- Fun via spelvormen
- Lef creëren, rechtstreeks duels 1/1 (gunstig op termijn)
  - = meteen voor passing kiezen is vooralsnog NIET de goede oplossing op deze leeftijd
  - = zo veel mogelijk met de bal bezig zijn, niet met medespelers
- Grote motoriek
- Coördinatievermogen (oog-hand en oog-voet)
- Balvaardigheid bij het leiden en kort draaien
- Afschermen van de bal
- Gerichte traptechniek met binnenkant voet
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken

### U7 | Speelfase | 3 tegen 3 | Bal n° 3

Terrein: 2 x 15/25m

Richtgetal kernen: 10 spelers

Richtgetal wedstrijden: 8 spelers

Kernverdeling: A-ploeg is evenwaardig aan B-ploeg

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun --x----- competitie

Sportieve nadruk: 1 tegen 1 situaties,  **korte pass**, geen vaste positie of specialisatie, dribbelen en scoren, "de bal als middel" en "samen scoren"

Doelstellingen:

- Fun via spelvormen
- Lef voor rechtstreeks duel
- Grote motoriek
- Coördinatievermogen (oog-hand en oog-voet)
- Balvaardigheid bij het leiden en kort draaien
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken
- **Gebruik van zool (kennismaking)**
- Afschermen van de bal
- **Kennismaking passeerbewegingen en dribbeltechnieken**
- **Gerichte passingstechniek met binnenkant voet**
- Gerichte traptechniek met binnenkant voet

**U8 | Speelfase | 5 tegen 5 | Ruitvorm 1-1-2-1 | Bal n° 3**

Terrein: 25/35m

Richtgetal kernen: 10 spelers

Richtgetal wedstrijden: 8 spelers

Kernverdeling: Provinciale A-ploeg is evenwaardig aan B-ploeg, C-ploeg speelt regionaal

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun --x----- competitie

Sportieve nadruk: 1 tegen 1 en 2 tegen 1 situaties, korte pass, geen vaste positie of specialisatie, dribbelen en scoren, “de bal als middel” en “samen scoren”

Doelstellingen:

- Fun
- Lef voor rechtstreeks duel
- Grote motoriek
- Coördinatievermogen (oog-hand en oog-voet)
- Balvaardigheid bij het leiden en kort draaien
- Afschermen van de bal
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken
- Gebruik van zool
- Gerichte passing- en kaatsingstechniek met binnenkant voet
- Gerichte traptechniek met binnenkant voet
- **Beslissingen nemen: pass versus actie (2 tegen 1, 2 tegen 2)**
- **Vrijlopen en aanspelbaar maken**
- **Inwerpstechniek**

**U9 | Coördinatiefase | 5 tegen 5 | Ruitvorm 1-1-2-1 | Bal n° 3**

Richtgetal kernen: 10 spelers

Richtgetal wedstrijden: 8 spelers

Kernverdeling: Provinciale A-ploeg is evenwaardig aan B-ploeg, C-ploeg speelt regionaal

Selecties: iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun ----x----- competitie

Sportieve nadruk: 2 tegen 1 en 3 tegen 2 situaties, korte pass, geen vaste positie of specialisatie, dribbelen en scoren, “de bal als middel” en “samen scoren”

Doelstellingen:

- Fun
- **Fijne motoriek**
- **Coördinatievermogen (alle combinaties)**
- Balvaardigheid bij het leiden, kort draaien **en doordraaien (180°)**
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken
- Gebruik van zool
- Gerichte passing- en kaatsingstechniek met binnenkant voet
- Gerichte traptechniek met binnenkant voet **en wreef**
- **Beslissingen nemen: pass versus actie (2 tegen 1, 2 tegen 2, 3 tegen 2)**
- **Vrijlopen en aanspelbaar maken**
- **Inwerpstechniek en visie**
- **Creativiteit (lob, hieltje, no-look-pass,...)**
- **Gebruik van buitenkant voet (kennismaking)**

**U10-U11 | Coördinatiefase | 8 tegen 8 | Dubbele Ruitvorm 1-3-1-3 | Bal n° 4**

Richtgetal kernen: 12 spelers

Richtgetal wedstrijden: 10 spelers

Kernverdeling: Provinciale A-ploeg is sterker dan regionale B-ploeg

Selecties: iedereen minimaal 50%, streven naar iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun -----x----- competitie

Sportieve nadruk: 3 tegen 2 situaties, initiële specialisatie (ankerpositie en anker-gelinkte positie) – doch minimaal twee positiemogelijkheden per speler

Doelstellingen:

- Fijne motoriek ([kennismaking loopladder](#))
- Coördinatievermogen (alle combinaties)
- Balvaardigheid bij het leiden, kort draaien en doordraaien (180°)
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken
- Gebruik van zool
- Gerichte passing- en kaatsingstechniek (BiV, BuV en wreef)
- [Middellange passingtechniek](#)
- Gerichte traptechniek (BiV, BuV en wreef)
- Beslissingen nemen: pass versus actie (2 tegen 1, 2 tegen 2, [3 tegen 2](#))
- [Vrijlopen \(aanspeelbaar maken\) en ingedraaid staan](#)
- Inwerptechniek en visie
- Creativiteit

**U12-U13 | Coördinatiefase | 8 tegen 8 | Dubbele Ruitvorm 1-3-1-3 | Bal n° 4**

Richtgetal kernen: 12 spelers

Richtgetal wedstrijden: 10 spelers

Kernverdeling: Provinciale A-ploeg is sterker dan regionale B-ploeg

Selecties: iedereen minimaal 50%, streven naar iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun -----x----- competitie

Sportieve nadruk: balbezit & omschakeling, initiële specialisatie (ankerpositie en anker-gelinkte positie) – doch minimaal twee positiemogelijkheden per speler

Doelstellingen:

- Fijne motoriek (kennismaking loopladder)
- Coördinatievermogen (alle combinaties)
- Balvaardigheid bij het leiden, kort draaien en doordraaien (180°)
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken
- Gebruik van zool
- Gerichte passing- en kaatsingstechniek (BiV, BuV en wreef)
- Middellange passingtechniek
- Gerichte traptechniek (BiV, BuV en wreef)
- Beslissingen nemen: pass versus actie, [doorlopen versus afhaken](#)
- Vrijlopen (aanspeelbaar maken) en ingedraaid staan
- Inwerptechniek en visie
- Creativiteit
- [Omschakeling \(balbezit-balverlies en balverlies-balbezit\)](#)
- [Flankveranderingen](#)
- [Lenigheidsoefeningen \(enkel dynamisch\)](#)
- [Positienummering](#)

**U14-U15 | Pubertijdsfase | 11 tegen 11 | 1-4-3-3 | Bal n° 4**

Richtgetal kernen: 16 spelers

Richtgetal wedstrijden: 14 spelers

Kernverdeling: Provinciale A-ploeg is sterker dan regionale B- en C-ploeg

Selecties: iedereen minimaal 50%, streven naar iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun -----x----- competitie

Sportieve nadruk: balbezit & omschakeling, zonevoetbal, initiële specialisatie (ankerpositie)

– doch minimaal twee positiemogelijkheden per speler

Doelstellingen:

- Fijne motoriek (kennismaking loopladder)
- Coördinatievermogen (alle combinaties)
- Balvaardigheid bij het leiden, kort draaien en doordraaien (180°)
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken
- Gerichte passing- en kaatsingstechniek (BiV, BuV en wreef)
- Lange passingstechniek
- Gerichte trapstechniek (BiV, BuV en wreef)
- Beslissingen nemen: doorlopen versus afhaken, doordekken versus opvangen
- Vrijlopen (aanspeelbaar maken) en ingedraaid staan
- Creativiteit
- Omschakeling (balbezit-balverlies en balverlies-balbezit)
- Flankveranderingen
- Basisprincipes van het zonevoetbal
  - Positiewissels (o.a. flankwissels)
  - Positie-overnames (vertrokken medespeler)
  - Initiatie 'druk zetten in zone'
- Kopspel
- Lenigheidsoefeningen (enkel dynamisch)
- Positienummering

**U16-U17 | Wedstrijdfase | 11 tegen 11 | 1-4-3-3 | Bal n° 5**

Richtgetal kernen: 16 spelers

Richtgetal wedstrijden: 14 spelers

Kernverdeling: Provinciale A-ploeg is sterker dan regionale B- en C-ploeg, volgens de geijkte doorstromingstrajecten, individueel opgevolgd

Selecties: iedereen minimaal 50%, streven naar iedereen evenveel speeltijd

Balans: fun -----x----- competitie

Sportieve nadruk: balbezit & omschakeling, zonevoetbal, gevorderde specialisatie naar één positie en specifieke teamrol

Doelstellingen:

- Versneld voetenwerk en explosiviteit (o.a. loopladder)
- Alle technieken via wedstrijdgerichte toepassing
- Balvaardigheid bij het leiden, kort draaien en doordraaien (180°)
- Passeerbewegingen en dribbeltechnieken
- Gerichte passing- en kaatsingstechniek (BiV, BuV en wreef)
- Lange passingstechniek
- Gerichte trapstechniek (BiV, BuV en wreef)

- Beslissingen nemen: doorlopen versus afhaken, doordekken versus opvangen, matchtempo bepalen
- Vrijlopen (aanspelbaar maken) en ingedraaid staan
- Creativiteit
- Omschakeling (balbezit-balverlies en balverlies-balbezit)
- Flankveranderingen
- Basisprincipes van het zonevoetbal
  - Druk zetten in zone (no-go zones)
  - Druk zetten naar zone (tegenstrever naar gewenste zone drijven door gezamenlijke druk)
  - Looplijnen
  - Positiewissels (o.a. flankwissels)
  - Positie-overnames (vertrokken medespeler)
- Kopspel
- Lenigheidsoefeningen (enkel dynamisch)
- Positienummering
- Matchtempo bepalen
- Kracht- en stabiliteit
- Fysieke weerstand
- Lenigheidsoefeningen (dynamische en statische stretching)

**U21/B-Kern | Wedstrijdfase | 11 tegen 11 | 1-4-3-3 | Bal n° 5**

Richtgetal kernen: 20 spelers

Richtgetal wedstrijden: 15 spelers

Kernverdeling: Provinciale A-ploeg is sterker dan regionale B-ploeg, volgens de geijkte doorstromingstrajecten, individueel opgevolgd

Balans: fun -----x-- competitie

Sportieve nadruk: balbezit & omschakeling, zonevoetbal, gevorderde specialisatie naar één positie en specifieke teamrol

Einddoelstellingen:

- Fysieke maturiteit
- Mentale maturiteit
- Technische maturiteit
- Tactische maturiteit
- Doorstroming naar A-Kern

## 8:: TRAJECT JEUGDKEEPER

Een jeugdgoelman beoefent net zoals een volwassen doelman een aparte sport in een sport. Alleen heeft die volwassen doelman reeds voldoende tijd gekregen om uit te klaren of die sport bij hem past, zowel op mentaal, technisch als fysiek vlak. Slechts weinig jonge doelmannen blijken op termijn ook effectief als doelman aan de slag te blijven binnen het nationale of provinciale circuit.

We moeten de toekomst van deze jongens beschermen door hen alle mogelijkheden te blijven gunnen tot de leeftijd waarop een definitieve keuze dient te worden gemaakt. Zo zal de club voor elke leeftijdscategorie trachten te werken met twee doelmannen (of meerdere in de OnderBouw). Het is van primordiaal belang dat de jonge doelman gedurende de gouden leeftijd 50% voetballer en 50% doelman kan zijn. Dit levert meteen ook nog twee andere onbetaalbare voordelen op; een grondige training van de voetballende eigenschappen van de doelman (onmisbaar in het voetbal van vandaag en morgen) en de mogelijkheid voor de club om een afwezigheid of vertrek van die doelman op te vangen.

VC Bertem-Leefdaal tracht de jonge doelman reeds vanaf de U9 keeperstrainingen aan te bieden. Op die leeftijd spreken we echter vooral van een kennismakingsronde. Iedere geïnteresseerde speler heeft het recht voor zichzelf te ontdekken wat het keeper zijn inhoudt. Daarom roteren alle kandidaat-doelmannen van de U6 tot de U9 continu als doelman tijdens wedstrijden en bij de U9 ook tijdens de keeperstrainingen. De U10 en U11 gelden dan weer als overgangsfase van totale rotatie naar twee vaste doelmannen. Binnen deze leeftijdscategorieën trachten wij 3 vaste doelmannen aan te duiden.

### Traject

- **U9:** alle geïnteresseerde kandidaat-doelmannen roteren, telkens één per training. Indien geen of te weinig gegadigden kunnen worden gevonden roteren alle spelers.
- **U10-U11:** aanduiding 3 vaste doelmannen via overleg met TVJO voor het seizoen. Onderlinge rotatie, telkens één per training (1/3 van de trainingen per doelman).
- **U12-U17:** aanduiding 2 vaste doelmannen via overleg met TVJO voor het seizoen. Beiden krijgen wekelijks training.
- **U18-U21:** aanduiding van een vaste 1<sup>e</sup> doelman en een vaste 2<sup>e</sup> doelman.

### Leerplan

Dit wordt uitvoerig beschreven in het aparte document "Opleidingsplan Jeugdkeepers"



## Communicatiepatronen en regels

### U9-U11: Keeperstrainer OnderBouw

- De ploegtrainers zijn verantwoordelijk om met de ouders een vast rotatiesysteem voor keeperstraining en wedstrijden af te spreken en dit door te geven aan de keeperstrainer.
- De keeperstrainer coördineert dan weer met de ploegtrainer omtrent afgelastingen en bemerkingen.
- Keeperstrainingen op deze leeftijd zijn niet prioritair. Ze geven de doelman de kans te ontdekken wat het inhoudt en de club de kans om een eerste inschatting te maken van zijn/haar vaktechnische vaardigheden en potentieel.

### U12-U17: Keeperstrainer Midden- en BovenBouw

- De keeperstrainer is verantwoordelijk voor directe communicatie met ouder of speler en zal ook de keeperprofielen opmaken en met hen bespreken.
- De keeperstrainer kan contact opnemen met een ploegtrainer (of andersom) om tijdens een ploegtraining de doelman wedstrijdvorm-specifiek te begeleiden.
- Tijdens deze categorie heeft een keeperstraining steeds prioriteit t.o.v. een ploegtraining.
- De doelman legt rechtstreeks verantwoording af bij de keeperstrainer.

## Mentale opvolging en profielvorming

- Vanaf de U10 is de keeperstrainer tevens verantwoordelijk voor het ontwikkelen en opvolgen van de mentale capaciteiten van de doelman. De doelman wordt gevormd naar een bepaald mentaal profiel en van dichtbij opgevolgd.
- Mentaal profiel:
  - o Lef voor het duel
  - o Zelfbewustheid
  - o Leiderschap (coaching medespelers)
  - o Concentratievermogen
  - o Koelbloedigheid
  - o Relativeringsvermogen en mentale weerbaarheid
  - o Zelfstandigheid



## 8:: VISIEGEBONDEN DOELSTELLINGEN

Hieronder vind u de elementen terug waar deze club gedurende de volledige jeugdopleiding de **absolute nadruk** op legt.

### Fun:

Een trouwe metgezel gedurende de volledige jeugdopleiding.

### Maximaal aantal balcontacten:

Wachtrijen bij oefeningen dienen tot een strikt minimum te worden herleid en een maximaal aantal balcontacten dient te worden aangereikt, van opwarming tot cooling down.

### SVU (Snelheid Van Uitvoering):

Continu aangeleerd via toepassing van 50%-regel in de technische oefenstof. Helpt van de oefening aan een normaal tempo om de juiste uitvoering aan te leren, helpt aan hoger tempo om drive & snelheid van uitvoering te creëren.

### SVD (Snelheid Van Denken):

Continu aangeleerd via hoog aantal wedstrijdvormen per training waarbij beslissingen moeten worden genomen en de creativiteit wordt aangescherpt.

### Lateralisatie (Tweevoetigheid):

Continu aangeleerd tijdens de technische oefenstof en via gespiegelde wedstrijdvormen. Onze club tracht van tweevoetigheid een vanzelfsprekendheid te maken en de spelers daar ook mentaal naar te richten.

### Snelle balcirculatie & dominantie:

Reflex aanleren om snel samen te spelen, te bekomen door de cocktail van SVD, SVU en tweevoetigheid continu te stimuleren. Dominant en dwingend spel door de nadruk te leggen op balbezit en spelintelligentie.

### Voetballende oplossing:

Tijdens de jeugdopleiding wordt meer aandacht besteed aan optimale en uitdagende leeromstandigheden dan aan het resultaat. De speler leert het meeste onder druk, ongeacht het resultaat dat hiermee wordt bekomen. Zo is het absoluut verboden om als doelman uit te trappen bij de OnderBouw, mag het slechts uitzonderlijk (wanneer geen andere oplossing) bij de MiddenBouw en bij de BovenBouw wordt een gezonde afwisseling tussen inspelen/werpen en uittrappen aangemoedigd. Ook een verdediger onder druk wordt aangemoedigd om toch de voetballende oplossing te zoeken.

### Zonevoetbal:

Spelen in zone vereist van de spelers dat ze leren om de verschillende spelsituaties te "lezen", ze moeten zelf beslissingen nemen, durven initiatief nemen, steeds geconcentreerd blijven en onderling communiceren, dit alles in functie van het collectief, zowel offensief als defensief. De basisbeginselen van het zonevoetbal worden reeds aangeleerd tijdens de fase 8-tegen-8.

### Vastgelegde spelsystemen:

- Ruit (5-tegen-5):
  - Bevordert het zoeken naar zowel breedte als diepte.
  - Stimuleert het *vrijlopen* (versus het *vrij staan* zoals bij een vierkant).
  - Leert de basisvaardigheden van drie verschillende positietypes aan, verdediger, flankspeler en aanvaller (versus twee positietypes zoals bij een vierkant, zijnde flankverdediger en flankaanvaller).
  - Faciliteert doorgroei naar dubbele ruit.
- Dubbele Ruit (8-tegen-8):
  - Leert de dubbele flankbezetting aan
  - Leert het werken met ankerposities aan
  - Stimuleert gerichte positie-overnames
  - Beste verdeelsleutel op vlak van balcontacten
  - Faciliteert doorgroei naar 1-4-3-3
- 1-4-3-3 (11-tegen-11):
  - Faciliteert zonevoetbal
  - Faciliteert diagonale loopacties en passes
  - Stimuleert dominantie en faciliteert technisch verzorgd voetbal
  - Faciliteert het in- en uitschuiven van spelers
  - Leert de werking van een roterende driehoek op het middenveld aan

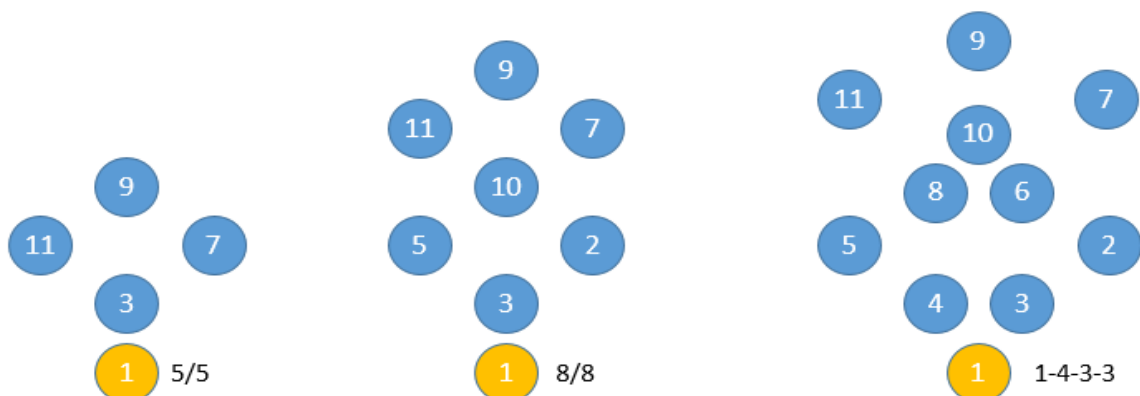
### Via discipline en creativiteit naar speltechnische intelligentie:

Discipline en creativiteit worden aangemoedigd via de sportieve leefregels en oefenstof vanaf de U6. Het maakt de jeugdspeler positiever en meer vatbaar voor de stelselmatige verhoging van verwachtingen, terminologie, tactieken en inzichten.

### Via zelfstandigheid en respect naar teamgeest:

Het zijn termen die perfect combineerbaar zijn. Zelfstandigheid en respect worden evenzeer aangemoedigd via het Fair Play Charter en de sportieve leefregels en vormen de basis voor leiderschap en het nemen van correcte(re) beslissingen in een positieve(re) groep.

### Positienummers:



Het spelconcept 1-4-3-3 met lopende spelers, creatie van driehoeken en zonedekking, gestoeld op de principes hierboven vermeld, wordt **doorgetrokken doorheen de jeugdopleiding, de doorstroming én in de A-ploeg** van VC Bertem-Leefdaal!

## 9:: SPORTIEVE LEEFREGELS

Sportieve leefregels zijn regels die gelden bovenop de huisregels van de club en van toepassing zijn op spelers en supporters om de sportieve waarden van club en speler te beschermen. Ze stellen de speler enerzijds in staat om zelf te werken aan een aantal waarden en normen zoals respect, zelfstandigheid, discipline en creativiteit als basis voor het ontwikkelen van een sterke persoonlijkheid én als basis voor een gemakkelijker opname van oefenstof en richtlijnen gaandeweg de jeugdopleiding (lees: hogere leercurve). Daarnaast creëren ze ook de externe omstandigheden, bvb. bij supporters, die noodzakelijk zijn om de speler niet te remmen, te blokkeren of te verbranden. Steun onze sportieve leefregels en help ons de kinderen een zo mooi en vruchtbaar mogelijke jeugdopleiding te kunnen geven!

*Onder 'supporters' wordt verstaan: ouders, familie en alle andere toeschouwers.*

### REGELS

**01:** Vanaf U6. Supporters dienen zich ten allen tijde naast het terrein, achter de balustrade, te bevinden, zowel bij wedstrijden als trainingen. Op terrein 3 (het kleine terrein bovenin) mogen de supporters zich uitzonderlijk wel op het terrein langsheen de draad bevinden.

**02:** Vanaf U6. Supporters mogen de spelers niet actief aansturen naar de oplossing (bvb: "Pass", "Schiet"). De speler dient zelf de oplossing te ontdekken en naderhand te worden bijgestuurd door de coach. 'Voetballertjes-op-afstandsbediening' leren niets bij. Specifiek bij U6 en U7 dient extra te worden vermeden de speler aan te sturen om te 'passen'.

**03:** Vanaf U6. Supporters mogen zich absoluut laten horen en laten zien, maar steeds mits een flinke dosis positivisme. Negativisme naar tegenspelers, medespelers, scheidsrechter of andere supporters is gelijk aan het geven van het slechte voorbeeld en het onderuit halen van de filosofie 'Respect'.

**04:** Vanaf U6. Ouders en afgevaardigden worden aangemoedigd resoluut te kiezen voor gezonde voeding voor, tijdens of na de wedstrijd. Een beurtrol tussen de ouders kan de groeps- en supportersgeest versterken.

**05:** Vanaf U6. Spelers tonen respect voor de faciliteiten van de club, alsook de terreinen, de omgeving en het ter beschikking gestelde materiaal. Dit geldt tevens op verplaatsing.

**06:** Vanaf U6. Spelers geven een hand aan trainer en afgevaardigde voor aanvang van elke training en wedstrijd. Als teken van respect, maar vooral als methode voor de ontwikkeling van zelfzekerheid, initiatief en lef.

**07:** Vanaf U6. Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het maken van de sporttas. Bij de jongsten uiteraard samen met de ouders en via de fotolijst “Mijn Sporttas”.

**08:** Vanaf U6. Kledij. Het dragen van scheenbeschermers is verplicht tijdens alle trainingen en wedstrijden. Het dragen van voetbalschoenen met metalen noppen is verboden t.e.m. de U14 en steeds verboden op het kunstgrassterrein. Het dragen van kapotte kledij is eveneens verboden.

**09:** Vanaf U6. Winterkledij. Spelers dienen tijdens de training steeds kledij te dragen, aangepast aan de weersomstandigheden. Bij temperaturen onder de 10° en sowieso tijdens de maanden december en januari zijn het dragen van een lange trainingsbroek en trainingsvest verplicht. Het is aangeraden om tevens een muts, buff of sportsjaal, spierverwarmende stretchshort en handschoenen te voorzien.

**10:** Vanaf U6. Spelers nemen hun bal mee naar elke training. Indien de door de club gegeven bal is verloren gegaan, dient een eigen bal (van hetzelfde formaat) te worden meegenomen.

**11:** Vanaf U6. Spelers zullen voor en na elke wedstrijd steeds de clubkledij (training, T-shirt, winterjas,...) dragen.

**12:** Vanaf U6. Spelers zullen na elke wedstrijd de wedstrijdtenues ordelijk op de vloer in het midden van de kleedkamer sorteren, uit respect voor de clubkledij en de wasser van dienst. Shirt op shirt (met nummer omhoog), short op short en kousen bij kousen.

**13:** Vanaf U6. Spelers zullen steeds 15 minuten voor aanvang van de training en 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd in de kleedkamer aanwezig zijn. Zij verlaten de kleedkamer slechts wanneer de trainer hen komt halen. Vanaf de U15 zullen de spelers 60 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn.

**14:** Vanaf U6. Na de training of wedstrijd op gras dienen de spelers hun voetbalschoenen te fatsoeneren met de daarvoor voorziene kranen en borstels, alvorens de kleedkamers te betreden. Het betreden van het kunstgras met vuile voetbalschoenen is verboden.

**15:** Vanaf U8. Elke speler draagt zijn eigen sporttas tenzij hij of zij daar fysiek (nog) niet toe in staat is.

**16:** Vanaf U9. Ouders en supporters zijn niet meer toegestaan in de kleedkamer. Naast de spelers mogen enkel de afgevaardigde en de trainer zich nog in de kleedkamer bevinden.

**17:** Vanaf U12. Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het kuisen van de kleedkamer bij elke training en thuiswedstrijd, via een beurtrol opgelegd door de trainer.

**18:** Vanaf U17. Spelers kunnen worden opgenomen in het scheidsrechterssysteem waarbij zij sporadisch worden opgeroepen om wedstrijdjes te fluiten in Onder- of MiddenBouw.

**19:** Spelers en ouders, praat met elkaar en niet over elkaar. 'Communicatie' kan het verschil zijn tussen een onherstelbare situatie en een oplossing. Ga in eerste instantie steeds ten rade bij je trainer. In geval van gevoelige onderwerpen of teamoverschrijdende zaken kan je steeds terecht bij je TVJO (zie contacten achterin).

**20:** Fair Play Charter. Alle spelers zullen respect tonen voor de spelregels, scheidsrechter, club, tegenstrever, ploegmaats, andere voetballers, supporters en zichzelf.

**21:** Vermijd scoretelling en focus nooit op resultaat bij onderbouw en middenbouw. De score zal altijd ondergeschikt zijn aan de voetbalopleiding. Vraag niet of je zoon/dochter/speler heeft gewonnen of verloren, maar vraag of hij/zij plezier heeft gehad, die bepaalde actie waarop wordt getraind goed heeft uitgevoerd, een mooie pass heeft gegeven, een mooie dribbel heeft uitgevoerd of een mooie goal heeft gemaakt!

## STRAFFEN

Spelers en supporters zullen het Fair Play Charter en de sportieve leefregels te allen tijde respecteren. Niet naleving van een speler of supporter wordt door de trainer resoluut en zonder uitzondering doorgegeven aan de Sportieve Commissie, waar de strafmaat zal worden bepaald:

- **Lichte inbreuk:** waarschuwing, gevolgd door een melding aan de ouders. Na een gesprek met de betrokkenen zal aan de ouders gevraagd worden om gedurende een bepaalde tijd aanwezig te zijn bij de trainingen en wedstrijden met als bedoeling dat het ongewenste gedrag zich niet meer stelt. Eventueel wordt ook in samenspraak met de mentale begeleider (psychologe) een "plan van aanpak" besproken.
- **Zware inbreuk of herhaalde lichte inbreuken:** tijdelijke schorsing met directe ingang. Dit gebeurt steeds na communicatie (gesprek) met de ouders.
- **Herhaalde zware inbreuk:** definitieve verwijdering uit de club. Wij hopen uiteraard om dit, door een goede samenwerking met alle betrokken partijen, te vermijden.
- Bij een geval van **grensoverschrijdend seksueel gedrag** volgt de onmiddellijke en definitieve verwijdering uit de club.
  
- Bij **niet-naleving van de sportieve leefregels door een ouder of supporter** zal deze in eerste instantie aangemaand worden zich te houden aan de sportieve leefregels. **Herhaaldelijke niet-naleving zal leiden tot de uitsluiting van de zoon/dochter uit de club.**

Enkel de sportieve commissie is gemachtigd om straffen op de leefregels toe te passen.

Met goede regels veel meer fun!

## 10:: SPORTIEVE COMMISSIE

### TVJO (Technisch Verantwoordelijke JeugdOpleiding)

*Voor alle sportieve vragen, ploegsamenstellingen, jeugdopleidingstrajecten, sportieve leidraad, toekomstkansen, jeugdvisie,...*

Dirk Deno  
[Dirk.deno@telenet.be](mailto:Dirk.deno@telenet.be)  
0472/302525

### AVJO (Algemeen Verantwoordelijke JeugdOpleiding) / Jeugdvoorzitter

*Voor alle algemene en sportieve vragen, wachtlijsten, inschrijvingen, uitschrijvingen,...*

Jan De Keyzer  
[jan.dekeyzer@outlook.be](mailto:jan.dekeyzer@outlook.be)  
02/7680722

### Jeugdsecretaris

*Voor alle vragen omtrent wedstrijdkalender, toernooien, infomap, terrein- en kleedkamerverdeling,...*

Michel Leynen  
[michel.leynen@myonline.be](mailto:michel.leynen@myonline.be)  
016/201077

### Technische coördinatoren OB/MB/BB

*Voor alle sportieve vragen, teamsamenstellingen, problem-solving, jeugdopleidingstrajecten, sportieve leidraad,...*

David Caerts (OB t/m U10)  
[David.caerts.vcbl@gmail.com](mailto:David.caerts.vcbl@gmail.com)  
0477/481581

Raf Vermeulen (MB/BB vanaf U11 t/m U21)  
[rvermeul@gmail.com](mailto:rvermeul@gmail.com)  
0485/532224





# Mijn Sporttas



bal



voetbalschoenen



scheenbeschermers



voetbalkousen



grote en kleine handdoek



onderbroek



sokken



T-shirt

shampoo en zeep



slippers



trainingspak



voetbalshirt en short

# Winterkledij



handschoenen



sportsjaal



muts