

DIT IS ...

KFC VARSENARE



SEIZOEN 2024-2025



VARSENARE

HEART TO BEAT

INHOUD

1	MISSIE EN VISIE	3
1.1	MISSIE	3
1.2	VISIE	3
2	JEUGDOPLEIDING IN DE PRAKTIJK	9
2.1	ALGEMEEN	11
2.2	TRAINING	22
2.3	WEDSTRIJD	68
3	SPEELWIJZE BIJ VERSCHILLENDE SPELSYSTEMEN	75
3.1	KENMERKEN ZONEVOETBAL – BALBEZIT EN BALVERLIES	78
3.2	OPDRACHTEN BALBEZIT EN BALVERLIES PER POSITIE	79
4	LIFESTYLE	82
5	SCOUTING	84
5.1	DE JEUGDSCOUT	84
5.2	ALGEMENE WERKING:	84
6	VOEDING EN SPORT	86
6.1	INLEIDING	86
6.2	SPORTVOEDING	88
6.3	SPORTDRANKEN	92
7	OMBUDSDIENST + JEUGDRAAD	95
7.1	OMBUDSDIENST	95
7.2	JEUGDRAAD	96
8	LIDGELDEN	97
8.1	WAARVOOR BETALEN OUDERS LIDGELD?	97
8.2	BETALING LIDGELD	97
9	SPORTIEF CHARTER OUDERS EN SPELERS	99
9.1	VOORWOORD JEUGDCOORDINATOR	99
9.2	GEDRAGSCODESPELERS	99
10	SPORTIEF CHARTER TRAINER	105
10.1	VOORWOORDJEUGDCOORDINATOR	105
11	WAARDEN EN NORMEN	107
12	SAMENWERKINGSAKKOORDEN	108
12.1	VOETBALVERENIGINGEN GEMEENTE JABBEKE	108
12.2	SAMENWERKING MET CERCLE BRUGGE	111
13	MEDISCHE BEGELEIDING	114
13.1	LICHTEBLESSURES	114
13.2	ZWAREBLESSURES	114
13.3	MEDISCHEBEGELEIDINGSFICHE	115
14	OMGAAN MET BLESSURES	117

14.1	MEDISCHECEL	117
14.2	PROCEDURE BIJ BLESSURES	117
15	BLESSUREPREVENTIE	121
15.1	SPECIFIEK TRAININGSPROGRAMMA	121
15.2	B-OEFENINGEN	124
15.3	B'-OEFENINGEN (B-OEFENINGENMETBAL)	126
15.4	C-OEFENINGEN	128
15.5	C'-OEFENINGEN (C-OEFENINGENMETBAL)	130
15.6	D-OEFENINGEN	132
16	BLESSUREBEHANDELING	134
16.1	BLOEDNEUS	134
16.2	BLAUWENAGEL	134
16.3	SCHAAFWONDEN	134
16.4	BLAREN	135
16.5	SNIJWONDEN	136
16.6	KNEUZINGEN	136
16.7	VERSTUIKINGEN	137
16.8	SPIERKRAMP	138
16.9	ERNSTIGEBLESSURES	138
17	BLESSUREPREVENTIE IN HET VOETBAL	140
17.1	BASISPROGRAMMA	140
18	NUTTIGE TELEFOONNUMMERS	146

1 MISSIE EN VISIE

1.1 MISSIE

De jeugdopleiding van KFC Varsenare geeft kinderen (zowel jongens als meisjes) de kans zich zowel afzonderlijk als in teamverband **als voetballer op een aangename en pedagogisch verantwoorde manier te ontwikkelen**. Dit met de bedoeling om zoveel mogelijk van die zelf opgeleide jeugdspelers te laten doorstromen naar de A- of B-kern.

Gedurende hun opleiding zal de nadruk vooral liggen op **verzorgd, technisch en aanvallend voetbal**, waarbij “durf”, “techniek”, “positiespel” en “snelheid van uitvoering” de grote aandachtspunten zijn. Naarmate men ouder wordt zal ook het fysische aspect wat meer aan bod komen.

Om dit te kunnen realiseren moet **iedere speler voldoende speelgelegenheid** krijgen in elke wedstrijd (ten minste 50% van de totale speeltijd).

Behalve het sportieve aspect moeten ook “**sportiviteit**” en “**respect**” twee begrippen zijn die hoog in ons vaandel moeten aangeschreven staan.

Onze jeugdopleiding staat ook volledig in het teken van “**opleiden**” d.w.z. winnen is leuk, men moet willen winnen, maar niet ten koste van alles. Het **resultaat is ondergeschikt aan de manier van voetballen** en aan de progressie die elk individu en het team kan maken gedurende een seizoen.

1.2 VISIE

STRUCTUUR EN WERKING

Om onze missie te waar te maken werken we met een systeem waarbij een **TVJO**¹ een groep trainers en jeugdcoördinatoren onder zijn hoede krijgt.

Een jeugdcoördinator begeleidt op zijn beurt een specifieke groep **trainers**.

Op deze manier willen we d.m.v. korte communicatielijnen, trainers en spelers snel, direct en waar nodig op maat gaan begeleiden (onderbouw = alle ploegen in de 5 <> 5 spelsituatie – middenbouw = alle ploegen in de 8 <> 8 spelsituatie – bovenbouw = alle ploegen in de 11 <> 11 spelsituatie).

¹Technische Verantwoordelijke Jeugd Opleiding

Elke trainer werkt aan de hand van [modules](#) (zie opleidingsplan). Het is de bedoeling dat de trainers per training in de desbetreffende module telkens een deel van de training aan de inhoud van de module spenderen.

De trainingen en de uitwerking ervan worden in de trainersvergaderingen besproken.

SYSTEEM

Vanaf de duiveltjes wordt de basis gelegd naar ons [basisspelsysteem](#) waar wij met de groep trainers en technische staf voor gekozen hebben, namelijk spelen in een **K - 4 - 3 - 3** systeem.

We denken niet dat het spelsysteem heilig is, maar als opleidingssysteem een ideaal houvast is. Andere spelsystemen mogen daarom in onze opleiding worden aangereikt om spelers flexibel in verschillende andere spelsystemen te laten functioneren.

- Bij de voetbalschool starten spelers met een 2 <> 2 en 3 <>3 opstelling. Vanaf U7 spelen we in een 5 <> 5 (ruitvorm)
- Vanaf het spelsysteem 8 <> 8 wordt een tweede spelsysteem aangeleerd: de "dubbele ruitvorm", voortvloeiend uit het spelsysteem van 5 <>5. In de categorie U12 en U13 wordt ook het K+ 2-3-2 systeem aangereikt.
- Vanaf 11 <> 11 leren U14 en U15 in het spelsysteem 4-3-3 te spelen. De keuze is dan vrij om in een aanvallende of een verdedigende driehoek te spelen.
- U16 en U17 leren het 3-5-2 systeem.
- Bij de U19 en GU21 (beloften) wordt de keuze van het spelsysteem in handen gelegd van de trainer op basis van de groep spelers. Hij kan kiezen uit een 4-3-3 met aanvallende driehoek of verdedigende driehoek of uit een 3-5-2 spelsysteem. De trainer respecteert ten allen tijde de richtlijnen van onze visie (opbouw van achteruit – passing langs de grond – aanvallend voetbal – hoge pressing – snelle balre recuperatie)

De DNA van KFC Varsenare blijft ten allen tijde: aanvallend voetbal, gestoeld op techniek en snelheid van uitvoering.

SPELERS

Alle spelers moeten zo veel mogelijk speelkansen krijgen en alle geselecteerde spelers, moeten minstens **50% van de wedstrijd** kunnen voetballen.

De verschillende posities worden aangegeven met vaste nummers (passend bij de geijkte posities dit zowel bij de 8<>8 als de 11<>11) die op hun beurt refereren naar vaste opdrachten in balverlies en balbezit. Deze worden verder uitgebreid uitgelegd in het OP.



Tijdens de maanden december, januari en februari kunnen de verschillende ploegen van de middenbouw terecht in de sporthal "Hof Ter Straeten" om indoor te trainen.

De spelers van de voetbalscholen de onderbouw kunnen in deze periode in de zaal van het Sint-Lodewijkscollege (Sint-Andries) werken.

Spelers die binnen hun leeftijdsgroep op constante basis op een zeer hoog niveau aan het werken zijn zowel op wedstrijd- als op trainingsniveau, kunnen, mits een grondige evaluatie van de trainer en de verantwoordelijke

jeugdcoördinator en een gesprek met de ouders, in principe doorgeschoven worden naar een hogere categorie.

Ook **keepers** komen bij ons aan hun trekken en worden **wekelijks 1 uur per categorie onder handen genomen door een keepertrainer**. In principe zijn de keepers verplicht om de keepertraining en één teamtraining bij te wonen. Uiteraard mogen ze ook de tweede teamtraining komen bijwonen, maar dat is geen "must".

OMKADERING

Alle spelers worden individueel geëvalueerd (zie verder in OP). Die **individuele evaluaties** worden tweemaal per seizoen besproken met de ouders (oudercontact in december – april) en kunnen verschillende keren met de speler in kwestie besproken worden.

Om alle sportieve evoluties bij te houden en om een transparante communicatie na te streven werken wij met "**Pro Soccer Data**" (**PSD**). Via deze tool waarborgen wij de verbondenheid tussen bestuur – coördinatoren – trainers – spelers – medewerkers en ouders.

Wij waarderen ook onze **ploegafgevaardigden** van elke categorie, en ook zij informeren we op [geregelde tijdstippen](#) over de verschillende taken die zij als ploegafgevaardigde moeten dragen. Zeker bij aanvang van de competitie staat een algemene vergadering vast op de agenda.

SAMENWERKING

Samen met twee andere Jabbeekse voetbalclubs (**SV Jabbeke** en **VKSO Zerkegem**) hebben we een [samenwerkingsakkoord](#) ondertekend. Dit wil zeggen dat elk van die ploegen vrij is spelers uit te wisselen aan één van die clubs tijdens het lopende seizoen.

Ook met elite-ploeg **Cercle Brugge** hebben wij een samenwerkingsakkoord kunnen opstellen.

KORTE-TERMIJNDOELSTELLINGEN

BEHALEN IP-LABEL VIA DOUBLE PASS AUDIT

Aangezien we een reputatie in jeugdwerking hoog te houden hebben en onze jeugdwerking van primordiaal belang is voor de [doorstroming naar onze A-/en B-ploegen](#), wensen wij onze jeugd op het hoogst mogelijk niveau te laten voetballen, toelaatbaar voor een provinciale voetbalclub.

Het label daarom een “must” omdat het een certificaat garant staat voor de kwaliteit van onze jeugdwerking, een label dat ons merk en onze reputatie bevestigt.

VERBETERING INFRASTRUCTUUR

Niettegenstaande de jarenlange zorg voor onze installaties en onze terreinen door de gemeente, hebben we nood aan een modernere infrastructuur.

De plannen voor een volledige renovatie van de gebouwen liggen klaar, zijn door de gemeente goedgekeurd en uitbesteed om op te starten medio 2022...

Sinds het seizoen **2019/2020** kunnen we dankzij de gemeente Jabbeke spelen op een **kunstgrasveld** wat voor onze vereniging en alle spelers een vooruitgang is gebleken. Door het gebruik van het kunstgrasveld zien wij ook een verbetering van de andere “**natuurgrasvelden**” die ook door de gemeente goed worden onderhouden.

EXTRA WERKKRACHT

We zijn op zoek naar extra “handen” die de vele taken, die nu op relatief weinig mensen rusten, helpen verwezenlijken.

UITBOUWEN SPONSORCEL

Wij wensen nog meer zelfstandigen uit de regio te betrekken bij onze club. Het doel van onze sponsor-cel is, naast het verhogen van de inkomsten van onze club te verhogen, om voor een groter maatschappelijk draagvlak te zorgen bij de omringende bedrijven, zelfstandigen en sympathisanten en hierdoor op lange termijn een duurzame en gezonde club te blijven.

LANGE-TERMIJNDOELSTELLINGEN

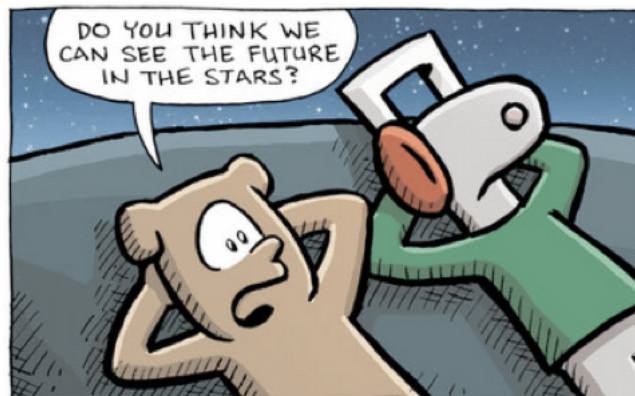
DUURZAME STABIELE CLUB IN PROVINCIAAL VOETBAL

Wij streven naar zekerheid voor spelers, supporters, trainers en medewerkers door een het beheer 'als een goede huisvader' van onze financiële middelen.

Verder willen we zo veel mogelijk opgeleide spelers (minstens **75%** van de kern) binnen de **A-ploeg** te kunnen werken in **1ste provinciale** en dit voor een langere periode.

Wij zijn ook heel fier dat we met de **B-ploeg** gepromoveerd zijn naar 3^{de} provinciale! Een ploeg die uit 100% eigen jeugd bestaat!

Verder hopen we ook dat we de opvolging van afhakende medewerkers, vrijwilligers verder kunnen invullen.



2 JEUGDOPLEIDING IN DE PRAKTIJK



ALGEMEEN

- [Jaaroverzicht](#)
- [Communicatie](#)
- [Coaching](#)
- [Aanpak attitude](#)
- [Indeling en samenstelling kernen](#)
- [Doorstroming](#)
- [Opvolging \(door trainer en door jeugdcoördinatoren\)](#)
- [Scouting](#)
- [Blessures](#)
- [Extra activiteiten](#)

TRAINING

- [Afspraken naar organisatie](#)
- [Structuur van een training](#)
- [Soorten trainingen](#)
- [Opleidingsplannen](#)
- [Variatie op training](#)
- [Alternatieve training](#)

WEDSTRIJD

- [Afspraken naar organisatie](#)
- [Speelgelegenheid](#)
- [Positie op het veld](#)
- [Opwarming voor de wedstrijd](#)
- [Accenten/krachtlijnen binnen het spelsysteem](#)
- [Stilstaande fasen](#)
- Taken binnen de elftalposities

2.1 ALGEMEEN

JAAROVERZICHT

JUNI

- Startvergadering met de trainers
- Info-moment voor de spelers én ouders
- Meegeven loopschema bovenbouw

AUGUSTUS

- Afspraken maken naar communicatie en gedrag (leefregels) met spelers en ouders
- Vergadering Trainers (1^{ste} week v/d maand)
 - Onderbouw (5x5)
 - Middenbouw (8x8)
 - Bovenbouw (11x11)
- Vergaderingen plannen met ploegafgevaardigden
- Aandacht voor eerste item van "lifestyle" : water drinken tijdens de trainingen en wedstrijden
- Klusjesdag organiseren

SEPTEMBER

- Competitiestart
- Aandacht voor uitrusting = uitstraling van de club
- Scout aan het werk binnen eigen ploegen
- Vergadering coördinatoren
- Vergadering Trainers (1^{ste} week v/d maand)
 - Onderbouw (5x5)
 - Middenbouw (8x8)
 - Bovenbouw (11x11)
- 12-minuten gesprekken met de spelers
- Bezoek aan de scholen m.b.t. aankondiging "instapdagen voetbalschool"
- Ploegfoto's

OKTOBER

- Eerste activiteit van de jeugdwerking : kipfestijn
- Scout werkt in een straal van 20 km
- Vergadering Trainers (1^{ste} week v/d maand)
 - Onderbouw (5x5)
 - Middenbouw (8x8)
 - Bovenbouw (11x11)

NOVEMBER

- Vergadering coördinatoren
- Opmaken kalender indoortoernooien
- Planning indoortrainingen
- Cultuuractiviteit

DECEMBER

- Tweede teamvergadering
- Eerste evaluatie + oudercontact
- Bespreking/Evaluatie trainers
- Sinterklaasfeest (voetbalschool t.e.m. U9)
- Oplijsten zomertoernooien
- Voorbereidingstornooi U9 (8x8)

JANUARI

- Vergadering coördinatoren
- Vergadering Trainers (1ste week v/d maand)
 - Onderbouw (5x5)
 - Middenbouw (8x8)
 - Bovenbouw (11x11)

FEBRUARI

- Vergadering Trainers (1ste week v/d maand)
 - Onderbouw (5x5)
 - Middenbouw (8x8)
 - Bovenbouw (11x11)

MAART

- Activiteit jeugdwerking : ontbijt
- Functioneringsgesprekken met trainers
- Testtrainingen potentieel nieuwe spelers
- Eindevaluatie + tweede oudercontact
- Vergadering Trainers (1ste week v/d maand)
 - Onderbouw (5x5)
 - Middenbouw (8x8)
 - Bovenbouw (11x11)
- Voorbereidingstornooi U13 (11x11)

APRIL

- Evaluatiegesprekken
- Vergadering Trainers (1ste week v/d maand)
 - Onderbouw (5x5)
 - Middenbouw (8x8)
 - Bovenbouw (11x11)

MEI/JUNI

- Afronden seizoen per team
- Teambuilding met de trainers

COMMUNICATIE

MET SPELERS EN OUDERS

De bedoeling moet zijn om duidelijk te creëren bij de spelers en de ouders omtrent de visie van de JO en hoe deze in zijn praktijk wordt omgezet.

- **Info-avond** : tijdens de laatste week van juni gaat het nieuwe seizoen van start met een voorstelling, waarop alle spelers, ouders, trainers, ...worden uitgenodigd. Tijdens deze voorstelling komt niet alleen de visie van de club ter sprake, maar wordt ook het afgelopen seizoen kort geëvalueerd en worden de aanpassingen/wijzigingen voor het nieuwe seizoen toegelicht.
- **Oudervergadering** : Op het einde van de voorbereiding worden per leeftijdscategorie van de OB de ouders uitgenodigd voor een vergadering, waarin de trainer (samen met betrokken JC en TVJO) tot in detail uitlegt hoe hij de visie van de club in de praktijk probeert om te zetten.
- **Website** (www.kfcv.be) : Alle informatie, aangaande de werking van de club, die interessant kan zijn voor de ouders/spelers en die al dan niet reeds mondeling is doorgegeven, wordt op de website geplaatst, en kan dus ten allen tijde worden geraadpleegd. Op de website staat ook een link naar ons digitaal platform "PSD".
- **Gesprek** : Ouders/spelers met klachten of problemen worden enkel aanhoort via een mondeling gesprek, dus niet via e-mail, facebook of GSM. Hiervoor dienen ze zich in eerste instantie te wenden tot de persoon die betrokken partij is, en vaak zal dat de trainer zijn. Vindt de ouder/speler geen gehoor, dan kan daar de JC of de TVJO bij betrokken worden. Op dinsdag, woensdag en donderdag is het secretariaat open van 18u30 tot 20u om problemen rond allerlei papieren m.b.t het voetbal samen met onze GC te bespreken. Woensdagavond staat de deur van de TVJO open om een probleem te komen bespreken. Tweewekelijks kan ook onze ombudsdienst op zaterdagmorgen geraadpleegd worden.

MET DE COLLEGA-TRAINERS

Samenwerken is enkel mogelijk wanneer de trainers op dezelfde golflengte zitten. Constant overleg is dan ook noodzakelijk. "PSD" is uitermate geschikt voor deze onderlinge communicatie.

MET DE JEUGDCOÖRDINATOR EN TVJO

Ook al hebben de JC en de TVJO ook een controlerende/corrigerende functie, toch moeten de trainers op ieder moment het gevoel hebben dat zij er vooral zijn ter ondersteuning.

- **Informeel babbel** : om vertrouwen te hebben/houden in elkaar is het vooral belangrijk om elkaar regelmatig te spreken.

- **Evaluatiegesprek** : na een observatie van een training of wedstrijd zal de betrokken JC of TVJO samen zitten met de trainer om de training/wedstrijd te overlopen en te bespreken. Dit moet een moment zijn waarop ook de trainer zijn werkwijze kan verduidelijken.
- **Functioneringsgesprek** : gedurende het seizoen zal de betrokken JC, al dan niet in het bijzijn van de TVJO, de sterktes en zwaktes meegeven aan de trainer. De bedoeling moet zijn dat de trainer weet wat er van hem wordt verwacht, en welke werkpunten hij heeft.
- **PSD**: via dit kanaal kan steeds een mening kwijt of een mening gevraagd worden. Informatie i.v.m. de spelers, trainingen en wedstrijden wordt door de trainers ingeput op het digitaal platform
- **Opmerking** : maak nooit mondelinge afspraken zonder ze op papier (mail via PSD) te zetten. Dit voorkomt discussies achteraf.



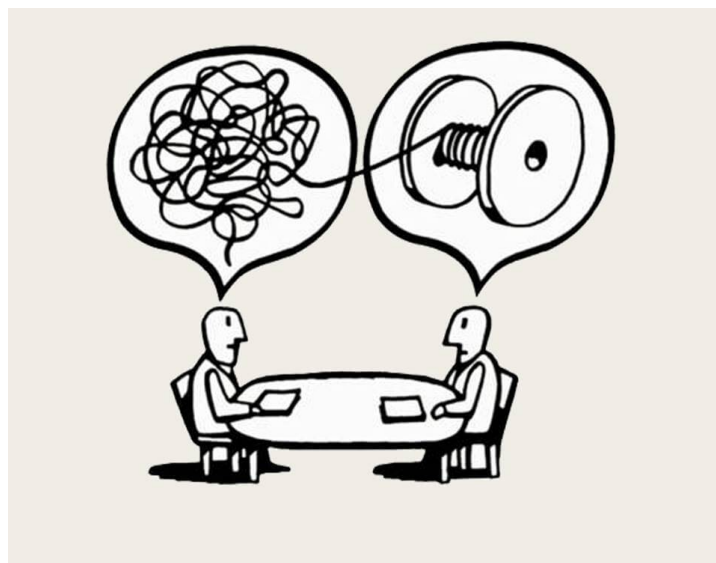
COACHING

Goede coaching gaat niet alleen over **wat** je zegt, maar ook en vooral over **hoe** je het zegt. Uiteraard moet er voetbalspecifiek gecoacht worden, maar de grootste uitdaging zal vooral zijn om iedere speler in eerste instantie gemotiveerd te houden en om uw kennis en onze visie over te brengen naar de leeftijd waarmee u werkt.

Het ganse seizoen door moet er creatief gezocht worden naar een manier om de spelers steeds opnieuw te prikkelen. De juiste dingen zeggen en doen op het juiste moment spelen vast en zeker een doorslaggevende factor in deze opdracht.

TIPS

- Hou de **corrigerende coaching** voor na de fase/actie zodat de speler de kans krijgt om zelf een keuze te maken. Vaak zullen de spelers die niet aan de bal zijn en tactische keuzes moeten maken, méér begeleid moeten worden in het leerproces.
- Leer iedere speler kennen (karakterieel) door hem goed te observeren.
- Reageer niet op een moment dat je woede of ergernis voelt. Onthoud het (of noteer het ergens) en gebruik het positief op een moment dat u rustig bent...
- Durf je kwaad te maken wanneer dit een bewuste aanpak is.
- Wees altijd **positief** (opbouwend) in de coaching, m.a.w. help de speler wanneer hij iets verkeerd doet i.p.v. hem de grond in te boren.
- Houd de coaching beperkt, dus laat je vooral horen wanneer iets echt goed of minder goed is. Bekijk dit uiteraard per individu.
- **Gericht** coachen op de meegegeven ploeg-, linie- en individuele opdrachten (zie maandthema's). Andere zaken tijdens wedstrijden zijn op dat moment van minder belang.
- Maak er een gewoonte van om tijdig een speler apart te spreken na een wedstrijd of training. Spreek zeker de spelers aan die een mindere periode doormaken en daar ook merkbaar in afzien, of zij die net naast de selectie gevallen zijn.
- Gebruik de **gepaste voetbaltaal**, leeftijdsgebonden en praat AN.



AANPAK ATTITUDE

De evolutie in de mentaliteit van onze jongeren dwingt ons ertoe om onze aanpak aan te passen. Onze jongeren vragen méér een persoonlijke aanpak, dus zal het belangrijk zijn om iedere situatie afzonderlijk te bekijken.

Onze filosofie moet zijn om de jongeren kansen aan te bieden, m.a.w. **vooordeel een speler niet op basis van z'n (impulsief) gedrag**, maar probeer te doorgronden (o.a. via een persoonlijk gesprek) waarom hij zo reageert.

- Afspraken : zie "[sportief charter](#)"
- Afwezigheid of te laat komen : leg de nadruk op het tijdig verwittigen en beklemtoon het belang van het engagement (ploegsport)
- Onaanvaardbaar gedrag : organiseer eerst een gesprek met de berokken speler, z'n ouders, de trainer en de jeugdcoördinator, de TVJO, alvorens drastische maatregelen te nemen. De ouders (en vaak ook de speler zelf) hebben vaak ook een goed voorstel.
- Beslis samen met de speler en de ouders hoe het uiteindelijk verder moet.

TIPS

- Maak geen afspraken die niet consequent kunnen toegepast worden
- Geef nooit een sanctie als die niet op voorhand gekend is.
- Geef de speler het voordeel van de twijfel, als je niet 100% zeker bent.
- Wees als trainer een voorbeeld voor de groep. Doe dus zelf niet wat een speler ook niet mag.
- Bestraf nooit door het geven van een boete (geld, bonnetje, gelijk welke vorm van "trakteren", ...). Geef niet op voorhand een resem strafmaatregelen mee, maar bekijk iedere situatie afzonderlijk.
- Zet geen kinderen voor "aap" voor een groep. Houd het eergevoel bij de speler, ook al wordt hij op een of andere manier gesanctioneerd, t.o.v. zijn ploeggenoten hoog.
- Individuele begeleiding werkt op korte termijn het best, dus kies eerst voor een goede babbel met de speler afzonderlijk (of met een getuige erbij), alvorens hem hard aan te pakken. Je zal verrast zijn over de oorzaak van een bepaald gedrag.
- Om te vermijden dat een probleem escaleert, moet je het positief en rustig aanpakken. Probeer daarom eerst afstand te pakken van de situatie (nachtje over slapen) alvorens maatregelen te nemen.

OPMERKINGEN

- Spelers die voor de PJO uitgenodigd worden, moeten daar uiteraard voorrang aan geven en kunnen hun afwezigheid wettigen met de uitnodigingsbrief.

- Een speler kan/mag niet gesanctioneerd/benadeeld worden omwille van (terechte) afwezigheden door studies. Wanneer blijkt dat dit als drogreden werd gebruikt, dan volgen wel maatregelen.

INDELING EN SAMENSTELLING KERNEN (WEDSTRIJDSELECTIE)

Alle blessurevrije spelers die in de week minstens 1x getraind hebben, komen in aanmerking om geselecteerd te worden. Zij die alle trainingen in de week hebben kunnen meemaken, hebben voorrang.

Indien de spelerskern groter is dan de reglementaire wedstrijdselectie, dan worden er noodgedwongen één of meerdere spelers niet geselecteerd. Dit gebeurt a.d.h.v. een aantal parameters :

- **Aanwezigheid op trainingen:** Wie was er minstens de helft van de trainingen aanwezig in de week, al dan niet verwittigd? (het bijhouden van de aanwezigheden in PSD, moet daarom ook nauwgezet, correct en wekelijks gebeuren.
- **Inzet en medewerking tijdens de trainingen:** Wie heeft zich steeds voor 100% ingezet tijdens de trainingen in die week?
- **Kwaliteit:** Als op de voorgaande parameters positief wordt geantwoord, dan zal er een beurtroelsysteem worden opgemaakt met de minst kwalitatieve spelers. De club zorgt er op die manier voor dat z'n talenten beschermd worden, zonder de "minder-getalenteerden" daarom op een zijspoor te zetten.

OPMERKINGEN

- **Niet-geselecteerde spelers** kunnen ook in aanmerking komen om in dat weekend een wedstrijd te gaan spelen met de ploegen uit ons samenwerkingsakkoord (VKSO Zerkegem of KSV Jabbeke) indien ze daar in dat weekend spelers nodig hebben.
- Tijdens het seizoen wordt er continu geëvalueerd of er spelers kunnen doorschuiven naar een hogere of lagere leeftijdscategorie of kunnen gaan werken in dezelfde categorie, maar op een ander niveau. Er kunnen dus op ieder moment wijzigingen gebeuren.
- De **wedstrijdselecties** worden **via PSD** na de laatste training kenbaar gemaakt aan spelers, ouders, JC en TVJO.
- De KT's maken een maandschema op voor hun keepers en maken die via PSD kenbaar aan de betrokken keepers, ouders, JC en TVJO.

DOORSTROMING

- De spelers die binnen hun leeftijdscategorie **te gemakkelijk** lopen te voetballen, kunnen in onderling overleg met de speler, trainer(s), ouders, JC en TVJO stapsgewijs naar een hogere categorie doorstromen:
 - **Stap 1** : de speler traint 1x per week mee met een hogere/lagere of andere leeftijdscategorie
 - **Stap 2** : de speler traint om de 2 weken 2x per week mee met de hogere/ lagere of andere leeftijdscategorie en sluit daarbij aan voor de wedstrijden tegen relatief gemakkelijkere tegenstanders
 - **Stap 3** : de speler sluit volledig aan bij de hogere/lagere of andere leeftijdscategorie
- De spelers die binnen hun leeftijdscategorie **boven/onder hun niveau** lopen te voetballen, kunnen in onderling overleg met de speler, trainer(s), ouders, JC en TVJO volgende opties overwegen :
 - De speler wenst de rest van het seizoen bij KFC Varsenare te blijven en zal bij een onderling overleg en overeenkomst bij een hogere/lagere of andere categorie uitkomen.
 - De speler wordt aangeraden om over te stappen naar een ploeg van zijn niveau (de club helpt hierin mee – vb met ploegen uit samenwerkingsakkoord)

OPMERKING

keuzes hieromtrent moeten altijd te verantwoorden zijn i.f.v. de ontwikkeling van de speler, maar mogen de werking van de club op geen enkel moment in het gedrang brengen.

Het is uiteindelijk de bedoeling om uit iedere categorie toch een aantal potentiële spelers te puren die finaal de doorstroming kunnen maken naar het A- of B-team.

Spelers uit de groepen IPU19 – GU21 en B-team komen daarvoor in aanmerking en kunnen in samenspraak met de technische staf en de TVJO op ieder moment van het seizoen opgenomen worden voor een korte of langere periode in de A-kern of B-kern.

OPVOLGING

DOOR DE TRAINER

Om over het ganse seizoen een duidelijk zicht te krijgen op de evolutie binnen de spelersgroep, en om bepaalde keuzes te kunnen verantwoorden naar de spelers, de ouders, de technische staf en de bestuursleden, houden de trainers een aantal gegevens bij op het digitaal platform "PSD".

- Trainingen : thema's rond specifieke spelproblemen – aanwezigheden – uitgewerkte trainingsvoorbereidingen
- Wedstrijden : voorbereidingen –verslag
- Spelers : evaluaties

DOOR DE JEUGDCOÖRDINATOREN

- **Trainingen** : in de loop van het seizoen zal de JC een aantal trainingen komen bijwonen, die dan op een afgesproken tijdstip worden besproken
- **Wedstrijden** : wekelijks worden een aantal wedstrijden (meestal thuis) opgevolgd door de coördinatoren. Onmiddellijk na de wedstrijd zet de JC zich dan samen met de trainer om de wedstrijd te bespreken, tenzij er geen belangrijke opmerkingen zijn.
- **Trainer** : Gedurende het seizoen zal de JC al dan niet in bijzijn van de TVJO, de sterktes en zwaktes meegeven met de trainer. De trainer moet weten wat er van hem verwacht wordt.
- **Doorlichtingsweek** : sommige trainers (voornamelijk de IP-trainers) zullen +/- een week lang gevolgd worden door de JC (twee trainingen voorafgaandelijk op de wedstrijd + wedstrijd + recuperatietraining volgend op die wedstrijd). Daarvan wordt er een rapport opgemaakt dat zal besproken worden met TVJO en betrokken trainer.

OPMERKINGEN

Samen zitten betekent meningen uitwisselen, wat alleen maar verrijkend kan zijn voor beide partijen. Toch is er een duidelijke visie waarvan er niet mag afgeweken worden.

SCOUTING

De scoutingscel richt zich voornamelijk tot onze allerkleinsten en onze duivels (spelersaantallen). Daar moet de basis van onze piramide het breedst zijn. Verder wordt hij ingeschakeld om gericht scoutingswerk te verrichten naar gelang de vereisten in de verschillende andere categorieën (spelers vervangen die ofwel het niveau niet aankunnen ofwel om diverse redenen afgehaakt zijn).

- Doelstellingen: **voldoende grote spelerskernen** samenstellen om een aantal ploegen in competitie te brengen die nodig zijn volgens de behaalde licentie en **homogene spelerskernen** na te streven die competitief zijn op interprovinciaal en gewestelijk niveau.
- Verantwoordelijken : Scout BB + Cercle
Brugge(samenwerkingsakkoord) + TVJO + JC + GC/AC

BLESSURES

Onze jeugdspelers worden aangeraden om jaarlijks een medische screening te houden bij een sprot dokter. Op die manier worden eventuele zwakke punten van het lichaam ontdekt en kunnen die onderworpen worden aan verder(e) onderzoek(en).

Wij hebben geen clubdokter, aldus is iedereen is vrij om een eigen (huis)arts te raadplegen.

- Diagnose en behandeling (zie "[Blessures](#)")
- Opvolging blessures (zie "[Medische begeleiding](#)")

EXTERNE ACTIVITEITEN

Jaarlijks organiseert onze jeugdwerking een aantal "vaste" activiteiten/festiviteiten zoals daar zijn :

- Oktober: "kipfestijn"
- November: "Cultuuractiviteit"
- November: "11-november"
- December: Verkoop wijnflessen
- Februari: Ontbijt
- Maart : tornooi ism HoWest
- Maart : Voorbereidingstornooi U13 ifv 11x11
- April: Paasactiviteit
- April: eindeseizoensfeest
- Mei : Sneukeltocht met de fiets
- Info-avond i.f.v. nieuw seizoen (Sportieve structuur)

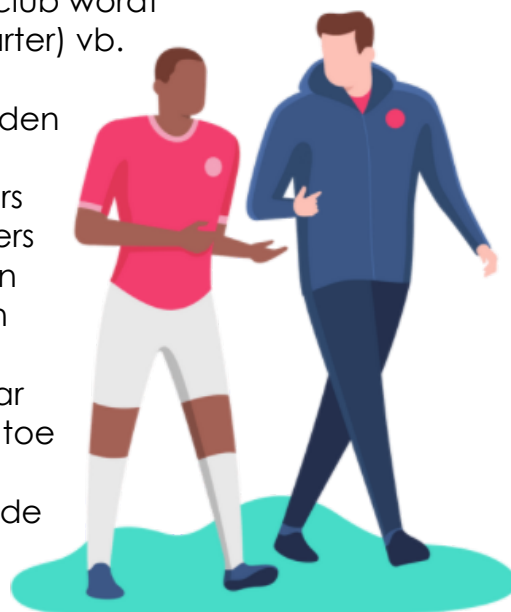
2.2 TRAINING

AFSPRAKEN EN ORGANISATIE

Werk zo vlug mogelijk naar een vaste structuur/patroon, waardoor het voor de spelers meteen duidelijk is waar je naartoe wilt. Hierdoor worden heel wat misverstanden/discussies verholpen.

AANDACHT VOOR

- De trainer is als eerste op de club en verlaat als laatste (van zijn spelersgroep) de club.
- De training op voorhand klaarzetten (min 30 min op voorhand aanwezig zijn).
- De doelen na de training van het veld dragen en het trainingsmateriaal, dat gebruikt werd uit de materiaalruimte, proper en verzorgd terug plaatsen.
- Iedere trainer gebruikt de potjes, de overgooiers en het ballennet die hij in het begin van het seizoen van de club meegekregen heeft en draagt daar zorg voor.
- Werk mee aan de discipline die door de club wordt opgelegd aan de spelers (zie sportief charter) vb. stiptheid, propere schoenen, beperkte douchetijd, proper maken en proper houden van de kleedkamers, beleefdheid, ...
- Doe aan blessurepreventie door de spelers regelmatig te laten drinken, door de spelers kennis te laten maken met dynamische en statische krachtoefeningen, door kledij en schoeisel aan te passen aan de weersomstandigheden, door trappen naar doel voor het begin van een training niet toe te laten.
- Samen naar het veld met de trainer voor de training en samen van het veld na de training



STRUCTUUR EN INHOUD VAN EEN TRAINING

De trainingsmomenten zijn er om spelers beter te maken. Daarom is het belangrijk dat iedere training goed voorbereid is en gericht is naar specifieke spelproblemen. Toch moeten we voldoende oog hebben voor het FUN-aspect, want dit zorgt ervoor dat de spelers meer interesse tonen en dus openstaan voor vernieuwing.

OPWARMING

- 20-30 minuten
- Inhoud (zie bijlage n°2)

KERN

- Minimum 2 wedstrijdvormen (+/- 50% van de trainingsduur) deels gelinkt aan het thema waaraan men bezig is.
- Zeker 1 tussenvorm (gelinkt aan het thema en/of waarin afwerking op doel aan bod komt).
- Gericht en gevarieerd werken, maar telkens met een duidelijke opdracht/doelstelling

COOLING DOWN

- Eindigen met een rustige opdracht, vormspanning of het betperken tot het verzamelen van materiaal.

OPMERKINGEN

- De eerste doelstelling moet altijd zijn om het spelplezier in de spelersgroep te krijgen. Pas dan wordt het een stuk makkelijker werken. Dit betekent dus dat het competitieve aspect regelmatig aanwezig moet zijn en dat de opdrachten relatief kort, eenvoudig en uitdagend moeten zijn.
- Lopen zonder bal beperken, tenzij de opdrachten kort en explosief zijn.
- Shadow-game is een zeer geschikte methode voor het aanleren van het collectieve positie spel in een voetbalsituatie of stilstaande fase.
- Als het accent ligt op "afwerken", zorg dan voor korte opdrachten dicht bij het doel.
- Voorzie altijd een alternatieve training voor onvoorziene omstandigheden (vb een tactische training met het bord, een training op zeer korte ruimte, het bekijken van video-opnames,)

SOORTEN TRAININGEN

PLOEGTRAINING

De wekelijkse trainingen met de ploegtrainer, gericht naar de algemene basics en teamtactics, in combinatie met thema waaraan gewerkt wordt.

TECHNIEKTRAINING VOOR DE MIDDENBOUW

Een vervangtraining waarbij een techniektrainer werkt op specifieke voetbaltechnieken. Dit wordt gegeven door trainer Karel M. en gaat telkens door op woensdagnamiddag. De ene week gaat de training door voor de groepen U10 en U11, de andere week voor de groepen U12 en U13

OPTIES

- Een toernooi organiseren
- De spelers laten kiezen welke wedstrijdvorm zij willen uitvoeren
- Circuitvorm van wedstrijdjjes, afwerkingsvormen, voetvolley...

OPLEIDINGSPLANNEN

MODULES TE VERWERKEN TIJDENS HET SEIZOEN DOOR OB/MB/BB

Ons Opleidingsplan bestaat uit een aantal modules die zowel bij OB, MB en BB gehanteerd en uitgewerkt moeten worden.

Balbezit = Scoren					
Hoofd-principe	Sub-principe	SubSub-principe		Coaching	Mentaal
Opbouw v. Achteruit 1 ^{ste} fase a (vanaf de D.) 1 ^{ste} fase b (vanaf CV-FV)	Creëren v. Overtal Creëren v. Ruimte Diepte v. Breedte Balcirculatie	Aannames (gericht, first touch) Infiltratie (challenge) Passing (+ ritme) Offensieve lichaams positie Give & Go (doorbewegen na inspelen) Go (doorbewegen = ruimte)	Aanspelbaarheid First touch Scannen (om de schouder) Challenge (Lokken v/d tegenstander, uitstellen) Bal uithalen (wisselen v. kant)	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Coachen Focus Zelfvertrouwen Lef en durf Decision making Initiatief Vision awareness
Progressie van eigen naar helft tegenstander fase 2	Onderlinge afstanden Diepte loop acties Switch of play Tegenstander 1x1	One touch (passing, afwerken) Challenge (infiltr. m. bal) Anticiperen Timing Bijspelen Offensieve mindset Uitspelen (1x1 flank, As)	Tempoverandering Richtingsverandering Loop acties (i/d rug,...) Bal onderweg/in beweging = bewegen/doorbewegen Defensieve mindset Steun (2x1 flank, as)	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Discipline Winnaars mentaliteit Egoïsme Eisend zijn voor afwerking Opportunisme
Creëren van doelkansen, Scoren fase 3	Beweging Aanvallers Bezetting voor doel Flankvoorzet Restverdediging	Interval Initiatief Contra movement (beweging) Herkennen/benutten Anticiperen Afvallende bal (2 ^{de} bal winnen)	Loop acties (in de 16,...) Blindside Diagonale positionering Middenpositie (Half staan) Intensiteit Handelingsnelheid	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Visualisatie Tactische discipline Doorzettingsvermogen Duels willen winnen/aangaan Ontgoocheling (verwerken) Offensieve mindset
Beletten van tegenaanval Omschakeling B+/B-	Offensieve marking 5 ^e regel Fall back Changing shape	Bal in beweging = spelers in-beweging Defensieve lichaams positie Positieve pressing Dwing (tegenstander) Rug (bespelen van de ruimte)	Herkennen/Benutten (trigger) Timing Anticpeer Middenpositie (half staan) Interceptie Negatieve pressing Covering (onderlinge dekking)	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Intensiteit Grinta Split vision Concentratie Gezonde agressiviteit Fouten durven maken Defensieve mindset
Stilstaande fases + = Snel					

Balverlies = voorkomen van Doelpunten					
Hoofd-principe	Sub-principe	SubSub-principe		Coaching	Mentaal
Beletten v. Opbouw v. Achteruit Fase 3a (vanaf D. = vastzetten) Fase 3b (vanaf CV-FV)	Blokvormen Pressing Schuiven en kantelen Pendulum effect	Positie blok (medium, high) Bal in beweging = spelers in-beweging Compact (Onderling afstanden, +/- 8m) Rug (bespelen van de ruimte) Middenposities (half staan) Compact inside (blok)	Pas achteruit = vooruit blok (push up) Scannen (Blindside, ruimte, ...) Herkennen/Benutten- (trigger, ruimte, doordekken) Timing Interceptie Kantelen richting balkant	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Coachen Focus Zelfvertrouwen Lef en durf Decision making Initiatief Vision awareness
Beletten van Progressie helft tegenstander naar eigenhelft fase 2	i/h blok = altijd druk Marking – C. Marking Diepte i/a opvangen Tegenstander 1x1	Positieve pressing Marking (doordekken) Defensieve lichaams houding Dwingend zijn (duel 1x1) Duel (niet verliezen) Gezichtsveld- (opvangen, meelopen)	Negatieve pressing Covering (onderling dekking) Defensieve lichaams positie Dwingen (naar bepaalde zone) One touch (passing/hoofd) Dubbelen (remmend wijken) Referentie lijn	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Discipline Winnaars mentaliteit Egoïsme Eisend zijn voor afwerking Opportunisme
Beletten van creëren doelkansen, scoren fase 1	Verdedigen v/d 16m Verdedigen- Flankvoorzet One touch defence Offensieve anticipatie	Tackelen (blijf op voeten staan) Offensieve positie Afblokken voorzet 2 ^{de} bal winnen Infiltratie (vanuit het blok) Blindside	Wendbaarheid Balans Inhibitievermogen Reactievermogen Anticiperen Onderlinge dekking Intensiteit	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Visualisatie Tactische discipline Doorzettingsvermogen Duels willen winnen/aangaan Ontgoocheling (verwerken) Offensieve mindset
Tegenaanval opzetten Omschakeling B+/B-	Changing shape Diepte voor breedte Diepte loop acties	Loop acties (i/d. rug, ...) Juiste keuze (ifv balbezit) One touch (passing/hoofd) Offensieve anticipatie Contra movement (beweging) Offensieve lichaams positie Give & Go	Timing Anticiperen Herkennen/benutten Interceptie Interval Aanspelbaarheid Passing (+ ritme)	Boodschap in 1 woord Door elke speler gekend	Intensiteit Grinta Split vision Concentratie Gezonde agressiviteit Fouten durven maken Defensieve mindset
Stilstaande fase - = vertragen					

september & januari	Opbouwen van achteruit & het beletten ervan
oktober & februari	progressie van eigen helft naar helft tegenstander & het beletten ervan
november & maart	creëren van doelkansen en scoren & het beletten ervan
december & april	Beletten van een tegenaanval maar zelf wel 1 opzetten

DOELSTELLINGEN – VOETBALEINDTERMEN



LEERPLAN BASICS	FASE	TT 1	TT 2	TT 3	TT 4	TT 5	TT 6	TT 7	TT 8	TT 9	TT 10
MODULE		1	2	3	4	1	2	3	4	1-4	2-4
B + SPELER AAN DE BAL											
0 De speler kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (leiden/dribbel OF pass).	5V5										
B + VRIJ LOPEN - STEUNEN											
1 De speler kan zich aanspeelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	5V5										
2 De speler kan zich zodanig verplaatsen waardoor een medespeler aanspeelbaar wordt met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	8V8										
3 De speler kan zich als derde man zodanig verplaatsen t.o.v. de tweede man met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	11V11										
4 De dichtstbijzijnde speler kan zich lager dan de speler aan de bal aanspeelbaar opstellen (= steunen) als deze niet diep of breed kan spelen.	8V8										
5 De speler kan bij kans op subtiele dieptepass op het juiste ogenblik in de rug van de laatste lijn duiken (geen off-side) met het oog op scoren.	11V11										
6 De speler kan bij kans op voorzet de strikte dekking vóór doel ontvluchten met het oog op scoren.	8V8 (2)										
B + PASSING											
7 De speler kan de juiste keuze maken naar welke medespeler hij de opbouwpass geeft (= de meest gunstige positie staat en binnen de eigen mogelijkheden) met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	8V8										
8 De speler kan een korte opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	5V5										
9 De speler kan een halflange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	8V8										
10 De speler kan een lange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	11V11										
11 De speler kan een subtiele dieptepass trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden.	11V11										
12 De speler kan een voorzet trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden.	8V8										



LEERPLAN BASICS	FASE	TT 1	TT 2	TT 3	TT 4	TT 5	TT 6	TT 7	TT 8	TT 9	TT 10
	MODULE	1	2	3	4	1	2	3	4	1-4	2-4
B + BALCONTROLE											
13 De speler kan eerder dan de tegenstander in balbezit komen met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	5V5										
14 De speler kan de lage bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	5V5										
15 De speler kan de halfhoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	8V8										
16. De speler kan de hoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	11V11										
B + LEIDEN EN DRIBBELEN											
17 De speler kan bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	5V5										
18 De speler kan zich draaien met de bal aan de voet met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8V8										
19 De speler kan bij het dribbelen een tegenspeler uitschakelen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5V5										
B + AFWERKEN											
20 De speler kan de juiste keuze maken tussen 1 tijd of na een balaanname scoren.	8V8										
21 De speler kan van dichtbij met de voet of het hoofd (tot 11m) scoren	5V5										
22 De speler kan van half ver met de voet of het hoofd (tussen 11m en 20) scoren.	8V8										
23 De speler kan van ver (>20 m) met de voet scoren	11V11										
B - ALS RECHTSTREEKSE TEGENSTANDER VAN DE SPELER AAN DE BAL											
24 De speler kan de juiste verdedigende keuze maken met het oog op scoren beletten (= afweren) of de meest gunstige vervolgactie (= remmend wijken of de bal afnemen/afweren in het duel of door interceptie).	5V5										



LEERPLAN BASICS	FASE	TT 1	TT 2	TT 3	TT 4	TT 5	TT 6	TT 7	TT 8	TT 9	TT 10
	MODULE	1	2	3	4	1	2	3	4	1-4	2-4
B - INTERCEPTIE EN AFWEREN											
25 De speler kan de juiste keuze maken tussen het wel of niet interceperen.	8V8										
26 De speler kan de opbouwpass, subtiele dieptepass of voorzet interceperen met het oog op de meest gunstige vervolgactie.	8V8										
27 De speler kan de subtiele dieptepas, voorzet of doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.	8V8										
B - 1-1: DRUK/TACKLE/REMMEN											
28 Speler kan de juiste keuze maken tussen agressief en proactief druk zetten of defensief in het blok komen.	11V11										
29 De speler kan de tegenstander aan de bal in zijn zone in de juiste lichaamshouding proactief en agressief onder druk zetten (=1v1) zodat de meest gunstige vervolgactie (opbouwpass of dribbel) belet wordt.	8V8 (2)										
30 De speler kan het duel (=1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een subtiele dieptepass te trappen.	11V11										
31 De speler kan het duel (=1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een voorzet te trappen.	8V8										
32 De speler kan het duel (=1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen.	5V5										
33 De speler kan het duel (=1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie.	5V5										
34 De speler kan het duel (=1v1) in de lucht winnen met het oog op een gunstige vervolgactie.	11V11										
35 De speler kan de juiste keuze maken tussen remmend wijken of het duel aangaan.	8V8										
36 De speler kan de tegenspeler aan de bal afremmen waardoor medespeler(s) kunnen terugkeren met het oog op het beletten van een doelkans.	8V8										



LEERPLAN BASICS	FASE	TT 1	TT 2	TT 3	TT 4	TT 5	TT 6	TT 7	TT 8	TT 9	TT 10
	MODULE	1	2	3	4	1	2	3	4	1-4	2-4
B - SPEELHOEK AFSLUITEN, STRIKTE DEKKING EN RUGDEKKING											
37 De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de meest gunstige opbouwpass.	8V8										
38 De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de subtiele dieptepass..	11V11										
39 De speler kan door strikte dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander aangespeeld wordt of in gunstige omstandigheden zijn vervolgactie kan uitvoeren.	8V8										
40 De speler kan aan de dichtste medespeler zodanig rugdekking geven waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is.	8V8										
B + > B - (NA BALVERLIES)											
41 De speler kan onmiddellijk na balverlies van de dichtste medespeler de meest gunstige vervolgactie (dribbel, opbouwpass, subtiele eindpas, voorzet, afwerken) van de tegenstander aan de bal beletten.	8V8 (2)										
42 De speler kan onmiddellijk na balverlies van de dichtste medespeler de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval..	11V11										
43 De speler kan onmiddellijk na persoonlijk balverlies de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval.	8V8										
B - > B + (NA BALRECUPERATIE)											
44 De speler kan onmiddellijk na balrecuperatie van een medespeler de juiste keuze maken tussen een aanvallende of verdedigende taak met het oog op de gevaarlijke tegenaanval of het beletten van een gevaarlijke counter.	11V11										
45 De speler kan onmiddellijk de na persoonlijke balrecuperatie de meest gunstige vervolgactie (scoren, leiden, counter pass, subtiele eindpass, voorzet, opbouwpass) uitvoeren.	8V8										

OPLEIDINGSPLAN PER CATEGORIE

VOETBALSCHOOL U6-U7

Aantal trainingen: 2 x week. U7 wordt ingeschreven om deel te nemen aan een "competitie"

Doelstelling: **FUN!!!**

Tijdens de training ligt de aandacht voornamelijk op algemene lichaams- en balvaardigheden, oog/hand en oog/voet coördinatie en "multi move".

Hier wordt gewerkt in een carrousel zo dat iedere speler de vier verschillende onderdelen zou meegemaakt hebben.

DUIVELS U8-U9 – 5 <> 5 (K + staartje + 2 vleugels + kopje)

Aantal trainingen: 2 x week en speelt een wedstrijd op zaterdag.

De trainingen omvatten twee grote delen:

1. Verder werken aan de basics, oog/hand en oog/voet coördinatie
2. Introductie spelsysteem 5<>5

Doelstellingen 1^{ste}jaars= U8

- Hand- voetcoördinatie
- Balbehandeling
- Spelsysteem 5<>5 verder uitwerken
- Alle spelertjes zoveel mogelijk laten voetballen op verschillende posities
- Keeper laten meevoetballen

Doelstellingen 1^{ste}jaars= U8

- Samenspel verbeteren
- Bewegen met/zonder bal
- Gebruik mindere voet (m.a.w. tegen hun "betere" voet laten spelen)
- Optimaliseren spelsysteem 5<>5
- Alle spelertjes zoveel mogelijk laten spelen op verschillende posities
- Keeper laten meevoetballen

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Halflange passing Controle op halfhoge bal Doelpoging van op 15 à 20m Doelpoging op halfhoge voorzet Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn. Steunen corner + indirecte vrije trap	Speelhoeken afsluiten. Korte dekking op halflange passing. Interceptie of afweren halflange pass, corner + indirecte vrije trap.	Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan. Geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt. Een lijn overslaan bij passing diep. Infiltratie op het juiste moment. Infiltratie zonder bal : "Give en Go". Infiltratie met bal : geen kans op direct en gevaarlijk balverlies;	Negatieve pressing op de baldrager. Dekking door dichtste medespeler. Een meeschuivende doelman. De bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
<i>Kracht</i> :spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen. <i>Lenigheid</i> :neemt af, dus stimuleren <i>Uithouding</i> :de omvang de training en andere bewegingselementen (ademhaling) <i>Snelheid</i> :reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) – looptechniek verbeteren. <i>Coördinatie</i> :lichaams-, oog/hand en oog/voet coördinatie		Wil zich meten met anderen. Kan in teamverband een doel nastreven. Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

PREMINIEMEN U10 – U11 – 8<>* (met dubbele ruit)

Doelstellingen 1^{ste}jaars= U10

- introductie spelsysteem 8<>8 (dubbele ruitvorm)
- balbehandeling, ontwikkeling mindere voet, bewegen met/zonder bal
- opbouw aanvallend voetbal van achteruit (enkele eenvoudige fases)
- alle spelertjes zo veel mogelijk laten voetballen op verschillende posities

Doelstellingen 2^{de}jaars= U11

- optimaliseren spelsysteem 8<>8 (dubbele ruit)
- balbehandeling, ontwikkeling mindere voet, bewegen met/zonder bal
- introductie posities bal+ en bal-
- verzorging opbouw van achteruit

- alle spelertjes zoveel mogelijk laten voetballen en dit op meer geijkte posities

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Halflange passing Controle op halfhoge bal Doelpoging van op 15 à 20m Doelpoging op halfhoge voorzet Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn. Steunen corner + indirecte vrije trap.	Speelhoeken afsluiten. Korte dekking op halflange passing. Interceptie of afweren halflange pass, corner + indirecte vrije trap.	Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan. Geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt. Een lijn overslaan bij passing diep. Infiltratie op het juiste moment. Infiltratie zonder bal : "Give en Go". Infiltratie met bal : geen kans op direct en gevaarlijk balverlies.	Negatieve pressing op de baldrager. Dekking door dichtste medespeler. Een meeschuivende doelman. De bal recupereren door interceptie.
FYSIEK		MENTAAL	
<i>Kracht</i> :spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen. <i>Lenigheid</i> :neemt af, dus stimuleren <i>Uithouding</i> :de omvang de training en andere bewegingselementen (ademhaling) <i>Snelheid</i> :reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) – looptechniek verbeteren. <i>Coördinatie</i> :lichaams-, oog/hand en oog/voet coördinatie.		Wil zich meten met anderen. Kan in teamverband een doel nastreven. Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen.	

MINIEMEN U12 – U13 – Spelsysteem 8<>8 (introductie K + 2/3/2)

Doelstellingen U12

- spelsysteem : K + dubbele ruit of K + 2-3-2
- taken per positie (bal+ en bal-)
- combinatievoetbal (driehoekjes)
- techniek van het trappen – grotere afstanden
- ieder speler zo veel mogelijk laten spelen op duidelijk afgebakende posities (max 3)
- coaching op elkaar stimuleren
- Resultaten zijn van ondergeschikt belang

Doelstellingen U13

- Spelsystemen vlot hanteren
- Coaching op elkaar wordt heel belangrijk

- Spelers zo veel mogelijk laten groeien op duidelijk afgebakende posities blijven behouden
- Samenspel verbeteren bij bal+
- Positiespel verbeteren bij bal-
- Resultaten zijn van ondergeschikt belang

Resultaten zijn uiteraard van ondergeschikt belang!

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Halflange passing Controle op halfhoge bal Doelpoging van op 15 à 20m Doelpoging op halfhoge voorzet Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn. Steunen corner + indirecte vrije trap.	Speelhoeken afsluiten. Korte dekking op halflange passing. Interceptie of afweren halflange pass, corner + indirecte vrije trap	Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan. Geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt. Een lijn overslaan bij passing diep. Infiltratie op het juiste moment. Infiltratie zonder bal : "Give en Go". Infiltratie met bal : geen kans op direct en gevaarlijk balverlies.	Negatieve pressing op de baldrager. Dekking door dichtste medespeler. Een meeschuivende doelman. De bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
<i>Kracht</i> :spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen. <i>Lenigheid</i> :neemt af, dus stimuleren <i>Uithouding</i> :de omvang de training en andere bewegingselementen (ademhaling) <i>Snelheid</i> :reactie-, startnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) – looptechniek verbeteren. <i>Coördinatie</i> :lichaams-, oog/hand en oog/voet coördinatie.		Wil zich meten met anderen. Kan in teamverband een doel nastreven. Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen.	

KNAPEN - U14 en U15 - spelsysteem 11 <> 11

Doelstellingen U14

- 4-3-3 systeem (keuze uit aanvallende of verdedigende driehoek)
- individuele positiespel verbeteren
- omschakeling bal+ naar bal- en omgekeerd
- snelheid van uitvoering verbeteren
- resultaten zijn van ondergeschikt belang

Doelstellingen U15

- spelsysteem 4- 3- 3

DIT IS...KFC VARSENARE

- keuze uit aanvallend ingestelde driehoek of verdedigend ingestelde driehoek
- doelstellingen 1^{ste} jaar optimaliseren
- resultaten zijn van ondergeschikt belang

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
<p>Lange passing. Controle op hoge bal. Doelpoging van op 20m. Doelpoging op hoge voorzet. Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken. Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen). Directe vrije trap.</p>	<p>Speelhoeken afsluiten. Korte dekking op lange pass. Interceptie of afweren van lange pass. Onderlinge dekking</p>	<p>Driehoekspel (juiste onderlinge afstanden). Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan. Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen. Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen. Subtiele eindpass in de diepte trappen. Diepte induiken, maar opgelet voor de buitenspelval. Balrecuperatie : 1^{ste} actie is diepte-gericht. Diep blijven spelen</p>	<p>Speelruimten verkleinen : sluiten. Evenredige onderlinge afstand. Hoog blok : aanvallers en middenvelders bevinden zich tussen de middellijn en het strafschopgebied van de tegenstander. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn. Geen kruisbeweging met naburige speler maken. Het schuiven en het kantelen van het blok. Een voorzet beletten. Een eindpas in de diepte beletten : centrum afsluiten. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen.</p>
FYSIEK		MENTAAL	
<p><i>Kracht</i> : geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen. <i>Lenigheid</i> : grote homogene groepen <i>Uithouding</i> : de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) <i>Snelheid</i> : explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) – looptechniek verbeteren. <i>Coördinatie</i> : basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)</p>		<p>Beoordelingsvermogen stijgt. Heeft eigen mening. Gedingsdrang neemt toe.</p>	

SCHOLIEREN – U16 – U17Doelstellingen U16

- over het algemeen spelsysteem 4-3-3, maar introductie 3-5-2 spelsysteem
- afgebakende posities (max 2)
- fysieke weerstand – duelkracht
- explosiviteit
- snelheid van uitvoering
- resultaten worden gevolgd

Doelstellingen U17

- beide spelsystemen (4-3-3 en 3-5-2) vlot hanteren en kunnen omschakelen binnen een wedstrijd
- alle overige doelstellingen moeten in een finaal stadium zitten
- resultaten worden gevolgd

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Vervolmaking via individuele training		Diagonale in & out passing naar zwakke zone. Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel. Efficiënte bezetting : 1 ^{ste} – 2 ^{de} paal, 11m en 16m. Strikte dekking ontvluchten : snel bewegen. De verste spelers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken/uit blok) In blok spelen : enkelen infiltreren (= sprint).	Hoge W-pressing? Efficiënte bezetting : defensieve T-vorm. Korte dekking in waarheidszone (split-vision). Geen systematische buitenspel door stap te zetten. Een hoge compacte T-vorm (3 of 4 spelers + K). T-vorm : tegenaanval afremmen. Niet T-vorm : zo snel mogelijk terug. Positie overnemen van elkaar.
FYSIEK		MENTAAL	
<i>Kracht</i> : snelkracht – afhankelijk van de morfologie van de speler. <i>Lenigheid</i> : onderhouden in functie van blessures <i>Uithouding</i> :extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!) <i>Snelheid</i> : explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) – looptechniek verbeteren		Toont minder zelfvertrouwen. Gaat op zoek naar eigen IK. Zet zich af tegen normale waarden. Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.	

Coördinatie : basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole.	
--	--

POSTFORMATIE – U16-U17-U19

De selectie van deze groep wordt samengesteld door de betrokken trainers van de groepen U16/U17/U19, door de trainer van “Jong KFCV” en de scout van deze groepen

Deze groep traint om de twee weken (op vrijdagavond) in de periode van oktober t.e.m. eind november en van februari t.e.m. eind maart.

Er worden max 4 wedstrijden tegen een club gespeeld die ook over een postformatie beschikt.

- Keuze spelsysteem ligt in handen van de trainer en de voorhanden zijnde spelersgroep
- Er moet voldaan worden aan de opgelegde doelstellingen binnen de visie opleiding jeugd: - voetbal van achteruit – aanvallend voetbal – technisch verzorgd voetbal – taken duidelijk omschreven bij B+ en B- en **DURF!!**

Doelstellingen

- Jaarlijks minstens een aantal potentiële jeugdspelers laten doorstromen naar de A-/B-kern. Wie daarvoor in aanmerking komt wordt bepaald via een aantal parameters verder beschreven.
- De spelers mentaal sterker maken om de stap naar het volwassen voetbal gemakkelijker te maken.
- De spelers bewust maken van hun sterktes en hun zwaktes en daar bewust leren mee omgaan.
- De spelers maximaal gebruik laten maken van hun specifieke kwaliteiten (specialiseren).
- De spelers bewuster leren voetballen i.f.v. het resultaat.

Parameters nodig om door te schuiven naar een A-/B- team

Om deel uit te kunnen maken van de B-kern moet men ...:

- Minstens 60% van de uitgeschreven doelen in het OP correct kunnen uitvoeren en beheersen
- Over een juiste wedstrijd- en trainingsmentaliteit beschikken

Om deel uit te kunnen maken van de A-kern moet men ... :

- Minstens 75% van de uitgeschreven doelen in het OP correct kunnen uitvoeren en beheersen
- Over een juiste wedstrijd- en trainingsmentaliteit beschikken

Integratie in het eerste elftal

Om de stap naar het eerste elftal gestaag op te bouwen werd voor de geselecteerde spelers volgende strategie uitgetekend :

1. Vanaf november 1x in de week (liefst de dinsdag) meetrainen met A- of B-team
2. Vanaf februari 2x meetrainen met A- of B-team
3. Indien nodig/wenselijk kan betrokken speler ook al deel uitmaken van de wedstrijdselectie om een invalbeurt te versieren...

VAN SPELSYSTEEM NAAR ONTWIKKELING VAN SPEELWIJZE

Als keuze voor het spelsysteem kiezen we voor het **1:4:3:3 (1:4:2:3:1)**. Hierbij gaan we uit van 4 verdedigers, 2 schakelmiddenvelders en één aanvallende middenvelder en 3 spitsen.



Het is vooral de speelwijze, de manier van voetballen, die belangrijk is. We vertrekken altijd vanuit een 1:4:3:3 maar afhankelijk van de noden van de wedstrijd kan er bijvoorbeeld een andere taakin-vulling aan de middenvelders worden gegeven.

Waarom kiezen we voor dit systeem?

VERDEDIGERS

- Met 4 verdedigers is het makkelijker om de volledige breedte van het terrein te verdedigen.
- Of de tegenstander nu met 2 of 3 spitsen speelt je hebt altijd genoeg verdedigers en je kunt dit oplossen binnen je systeem . Bij 3 spitsen ligt de opbouw vooral bij 3 en 4 . Bij 2 spitsen zal de opbouw vooral langs de flankverdedigers verlopen.
- Alle 4 de verdedigers worden aangezet om initiatief te nemen bij de opbouw.

MIDDENVELDERS

- Bij de middenvelders spreken we bij 6 en 8 over schakelmiddenvelders. Positioneel gezien wil dit zeggen dat ze nooit op dezelfde hoogte mogen staan. Ze staan altijd geschrinkt. Een hulpmiddel kan zijn dat ze altijd het rugnummer moeten kunnen zien van de hoogste middenvelder.
- Zo worden deze middenvelders ook compleet opgeleid. Afwisselend moeten 6 en 8 infiltreren of verdedigen als laagste middenvelder. Het is dus niet zo dat er één van beiden wordt beperkt tot een strikt verdedigende taak.
- De aanvallende middenvelder moet proberen aanspeelbaar te worden tussen de middenvelders en de verdedigers van de tegenstander. Hij moet ook als 2^{de} spits kunnen fungeren.

AANVALLERS

- De flankaanvallers worden veel in 1<1 situaties gebracht. Hierin moeten ze gestimuleerd worden om acties te ondernemen zowel binnendoor als buitenom. Ze moeten ook leren om zich aanspeelbaar te maken niet altijd hoog en breed tegen de zijlijn maar loskomen van hun tegenstander.
- De centrale spits is het diepste aanspeelpunt. Hij moet de bal goed kunnen bijhouden of kaatsen. Bij flankvoorzetten goed positie kiezen en bewegen in functie van de aanvallende middenvelder.

In de jeugdopleiding is het van primordiaal belang dat het individu boven het team gaat.

SPELERSPROFIELEN

Wat verwachten we van spelers binnen hun positie? Het is heel belangrijk dat spelers weten wat hun taken zijn binnen het gekozen spelsysteem. We maken 7 groepen. Binnen het systeem van functionele training kunnen de aanvallende middenvelder en centrumspits gerust samen genomen worden.

DE DOELMAN

Prioriteiten

1. Moet over goede reflexen beschikken
2. Goede inzichtelijke kwaliteiten
3. Goed op hoge ballen
4. Goed meedenken in opbouw van achteruit
5. Lengtebepaling?

Inzicht

Verdedigen:

- Het kunnen inschatten van een dieptebal
- Goed inschatten van wedstrijdssituaties
- Ver uit doel kunnen spelen
- Inzicht bij hoge ballen

Opbouwen:

- Het spel snel kunnen hervatten (trappen/werpen)

Functionele techniek

Verdedigen:

- Goed zijn op lijn
- Goed zijn in 1:1
- Goed zijn in duik- en zweefwerk
- Goed zijn in het onderscheppen van de voorzet

Opbouwen:

- Over een korte en zuivere passing beschikken
- Over een gerichte lange passing(hand/grond) beschikken
- Onder druk kunnen opbouwen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet een leider zijn: moet verdediging kunnen aansturen
- Moet onder druk kunnen functioneren:stressbestendig

DE CENTRALE VERDEDIGER

Prioriteiten

1. Moet duelkrachtig zijn
2. Voldoende snel en wendbaar
3. Goed in opbouw van achteruit
4. Fysiek groot en sterk
5. Moet over goede lange bal beschikken
6. Moet een leider zijn
7. Moet over een goed kopspel beschikken

Inzicht

Verdedigen:

- Tactisch slim zijn, wanneer doordekken of wijken
- Het spel goed kunnen lezen
- Goed positieospel hebben
- Goed anticiperingsvermogen hebben
- Sterk in duel 1:1
- Moet team vormen met andere centrale verdediger
- Moet met ruimte in rug kunnen spelen

Opbouwen:

- Moet actief deelnemen aan opbouw, ook onder druk
- Is als eerste man bereikbaar in de opbouw
- Is in staat om in te dribbelen
- Moet vrije man kunnen vinden in de voet of in de ruimte
- Moet de man meer situatie herkennen en gebruiken

Functionele techniek

Verdedigen:

- Een goed verdedigend kopspel bezitten
- Over een degelijke tackle beschikken, weten wanneer te tackelen
- Moet het duel 1:1 verdedigend technisch goed kunnen uitvoeren

Opbouwen:

- Een goeie lange bal bezitten
- Een prima strakke inspeelpass bezitten
- Zijn twee voeten kunnen gebruiken

Fysieke mogelijkheden

- Moet voldoende lengte hebben
- Moet fysiek sterk en imposant zijn
- Moet over voldoende sprongkracht beschikken
- Moet voldoende wendbaar zijn

- Moet over voldoende startsnelheid beschikken
- Moet over voldoende reactiesnelheid beschikken
- Moet voldoende lenig zijn
- Moet zich snel en efficiënt kunnen verplaatsen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet leiding kunnen geven aan zijn medespelers
- Moet de verdediging kunnen aansturen
- Moet een autoriteit zijn achterin

DE FLANKVERDEDIGER

Prioriteiten

1. Moet verdedigend baas zijn over zijn tegenstander
2. Moet een snel en wendbaar type zijn
3. Goed in de opbouw van achteruit
4. Efficiënt bij het achterom of binnendoor komen
5. Moet over een uitstekende voorzet beschikken

Inzicht

Verdedigen:

- Een goed verdedigend positieospel hebben
- Een goed verdedigend anticiperingsvermogen hebben
- Sterk in het duel 1:1
- Moet sterk zijn in stilstaande fases en het verdedigen voor doel
- Moet met ruimte in de rug kunnen spelen
- Moet goed kunnen knijpen en rugdekking geven
- Moet goed kunnen omgaan met een ondertal situatie (1 tegen 2)

Opbouwen:

- Moet actief deelnemen aan de opbouw, ook onder druk
- Is in staat om in te dribbelen / in te schuiven
- Is in staat om binnenom en buitenom te gaan
- Moet de vrije man kunnen vinden in de voet of in de ruimte
- Hij moet de middenvelders tussen de linies kunnen inspelen
- Moet in één tijd gericht kunnen uitverdedigen

Functionele techniek

Verdedigen:

- Een goed verdedigend kopspel bezitten
- Over een degelijke tackle beschikken
- Moet het duel 1:1 verdedigend technisch goed kunnen uitvoeren

Opbouwen:

- Een goeie lange bal bezitten (kruisbal)
- Een prima strakke inspeelpass bezitten
- Zijn twee voeten kunnen gebruiken
- Een goeie voorzet kunnen geven

Fysieke mogelijkheden

- Moet voldoende lengte hebben
- Moet fysiek sterk en imposant zijn
- Moet over voldoende sprongkracht beschikken
- Moet voldoende wendbaar zijn
- Moet over voldoende startsnelheid beschikken
- Moet over voldoende reactiesnelheid beschikken
- Moet voldoende lenig zijn
- Moet zich snel en efficiënt kunnen verplaatsen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet onder druk de bal durven opvragen
- Moet communicatief zijn: moet de spelers voor hem durven sturen

DE VERDEDIGENDE MIDDENVELDER

Prioriteiten

1. Fysiek sterk imposant zijn
2. In staat zijn om ballen te recupereren
3. Rustpunt zijn in de opbouw
4. Moet kopbalsterk zijn
5. Moet een groot loopvermogen hebben
6. Moet in staat zijn om de balans op het middenveld te sturen

Inzicht

Verdedigen/ druk zetten/ doelpunt voorkomen:

- Een goed verdedigend positieospel hebben
- Sterk in het druk vooruit zetten
- Hard in de duels zijn
- Op de man/ in de zone kunnen spelen
- Een goed verdedigend anticiperingsvermogen hebben
- Sterk in het duel 1:1
- Moet sterk zijn in stilstaande fases en het verdedigen voor doel
- Moet goed kunnen remmend wijken
- Moet in staat zijn om de paslijnen af te schermen
- Moet ballen effectief kunnen veroveren
- Moet in één tijd kunnen verdedigen
- Moet goed kunnen kantelen
- Moet het spel voor en achter zich zien, herkennen en sturen
- Is in staat om de verdedigende balans op het middenveld te bewaken

- Opbouwen:
- Moet actief deelnemen aan de opbouw, ook onder druk
- Is in staat om in te dribbelen/ in te schuiven
- Is in staat om binnenom en buitenom te gaan
- Moet de vrije man kunnen vinden in de voet of in de ruimte
- Hij moet de middenvelders tussen de linies kunnen inspelen
- Moet in één tijd gericht kunnen uitverdedigen

Opbouwen:

- Moet aanspeelbaar zijn van achteruit
- Moet actief deelnemen aan de opbouw, ook onder druk
- Is in staat om met de bal aan de voet te infiltreren
- Moet de vrije man kunnen vinden in de voet of in de ruimte
- Hij moet de middenvelders / aanvallers tussen de linies kunnen inspelen
- Moeten in één tijd gericht kunnen spelen
- Moet het spel snel kunnen verleggen
- Moet in staat zijn om snel te handelen onder hoge druk en in een kleine ruimte
- Moet spelers voor hem beter doen spelen

Aanvallen:

- Bijdrage kunnen leveren tot het aanvalsspel
- Scorend vermogen hebben (3-4 goals per seizoen)

Functionele techniek

Verdedigen:

- Een goed verdedigend kopspel bezitten
- Over een degelijke tackle beschikken
- Moet het duel 1:1 verdedigend technisch goed kunnen uitvoeren

Opbouwen:

- Een goede lange bal bezitten (kruisbal of dieptebal)
- Een prima strakke inspeelpass bezitten
- Zijn twee voeten kunnen gebruiken
- Een goede aanname hebben
- Goed ingedraaid staan bij het inspelen van achteruit

Fysieke mogelijkheden

- Moet voldoende lengte hebben
- Moet fysiek sterk en imposant zijn
- Moet over voldoende sprongkracht beschikken
- Moet voldoende wendbaar zijn
- Moet over voldoende startsnelheid beschikken
- Moet over voldoende reactiesnelheid beschikken
- Moet voldoende lenig zijn
- Moet zich snel en efficiënt kunnen verplaatsen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet het verlengstuk zijn van de coach
- Moet in staat zijn om de organisatie te bewaken/leiderschap te geven
- Moet de andere spelers opjagen/scherp houden
- Moet heel erg aanwezig zijn
- Moet een sluwe speler zijn

DE SCHAKELMIDDENVELDER

Prioriteiten

1. Heeft verdedigende en aanvallende kwaliteiten
2. Schakelt vlot om bij balverlies
3. Heeft heel wat loopvermogen
4. Heeft scorend vermogen
5. Heeft inzichtelijke kwaliteiten in de kleine ruimte: kan een speler voor doel brengen

Inzicht

Verdedigen/ druk zetten/ doelpunt voorkomen:

- Een goed verdedigend positieospel hebben
- Moet druk kunnen zetten op de tegenstander
- Op de man kunnen spelen
- Een goed verdedigend anticiperingsvermogen hebben
- Sterk in het duel 1:1
- Moet sterk zijn in stilstaande fases en het verdedigen voor doel
- Moet goed kunnen remmend wijken
- Moet ballen effectief kunnen veroveren
- Moet in één tijd kunnen verdedigen
- Moet goed kunnen kantelen
- Moet het spel voor zich zien, herkennen en sturen
- Is in staat om de verdedigende balans op het middenveld te bewaken
- Is in staat om naast de verdedigende middenvelder te spelen, indien noodzakelijk

Opbouwen:

- Moet aanspeelbaar zijn van achteruit
- Moet actief deelnemen aan de opbouw, ook onder druk
- Is in staat om met de bal aan de voet te infiltreren
- Moet de vrije man kunnen vinden in de voet of in de ruimte
- Hij moet de aanvallers tussen de linies kunnen inspelen
- Moet in één tijd gericht kunnen spelen
- Moet het spel snel kunnen verleggen
- Moet in staat zijn om snel te handelen onder hoge druk en in een kleine ruimte

Aanvallen:

- Moet in staat zijn om te filtreren met of zonder bal
- Moet gevaar kunnen brengen in de 16 meter
- Moet in staat zijn om de aanvallers voor doel te brengen via een steekbal...
- Moet ten aanzien van de aanvallers steun kunnen geven onder de bal
- Moet in staat zijn om gevaarlijk te zijn voor doel bij een voorzet
- Moet scorend vermogen hebben
- Moet in staat zijn om in de ruimte achter de verdedigers te gaan
- Moet goed positie kunnen kiezen

Functionele techniek

Verdedigen:

- Een goed verdedigend kopspel bezitten
- Over een degelijke tackle beschikken
- Moet het duel 1:1 verdedigend technisch goed kunnen uitvoeren

Opbouwen:

- Een goede lange bal bezitten (kruisbal of dieptebal)
- Een goede steekpass bezitten
- Een prima strakke inspeelpass bezitten
- Zijn twee voeten kunnen gebruiken
- Moet een goede balaanname hebben
- Moet goed ingedraaid staan

Aanvallen

- Een aanvallend kopspel bezitten
- Een prima schot op doel bezitten
- Het duel 1:1 met de keeper kunnen aangaan
- In één tijd kunnen afwerken bij een voorzet voor doel (volley...)

Fysieke mogelijkheden

- Moet voldoende lengte hebben
- Moet fysiek sterk zijn
- Moet een ritme- en richtingsverandering hebben
- Moet over voldoende sprongkracht bezitten
- Moet voldoende wendbaar zijn
- Moet over voldoende loopvermogen beschikken
- Moet over voldoende startsnelheid beschikken
- Moet over voldoende reactiesnelheid beschikken
- Moet voldoende lenig zijn
- Moet zich snel en efficiënt kunnen verplaatsen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet een bepalende rol kunnen spelen in het elftal

- Moet gedisciplineerd zijn in zijn taak
- Moet bepalend zijn in het spel, moet eisend zijn

DE AANVALLENDE MIDDENVELDER

Prioriteiten

1. Kan gevaar brengen in de 16 meter d.m.v. 1:1, schot op doel, laatste pass,...
2. Heeft creativiteit aan de bal
3. Heeft scorend vermogen
4. Kan aanvallen, verdedigen en omschakelen
5. Is snel en beweeglijk met en zonder bal
6. Heeft voldoende loopvermogen om zijn taken op het middenveld in te vullen
7. Moet een spelbepalend figuur zijn

Inzicht

Verdedigen/ druk zetten/ doelpunt voorkomen:

- Moet gericht druk kunnen zetten op de tegenstander
- Moet een goed verdedigend positieospel hebben
- Moet op de man kunnen spelen
- Moet sterk in het duel 1:1 zijn
- Moet sterk zijn in stilstaande fases en het verdedigen voor doel
- Moet ballen effectief kunnen veroveren
- Moet in één tijd kunnen verdedigen
- Moet goed kunnen kantelen
- Moet het spel voor en achter zich zien, herkennen en sturen
- Is in staat om de verdedigende balans op het middenveld te bewaken
- Is in staat om de verdedigende balans op het middenveld te bewaken

Opbouwen:

- Moet aanspeelbaar zijn van achteruit
- Moet actief deelnemen aan de opbouw, ook onder druk
- Moet de aanvallers tussen de linies kunnen inspelen
- Moet in één tijd gericht kunnen spelen
- Moet het spel snel kunnen verleggen
- Moet in staat zijn om snel te handelen onder hoge druk en in de kleine ruimte
- Moet in staat zijn om zich tussen de linies aanspeelbaar te maken

Aanvallen:

- Moet de spits goed kunnen aanvoelen/anticiperen op de spits
- Moet in staat zijn te filteren met of zonder bal
- Moet gevaar kunnen brengen in de 16 meter

- Moet in staat zijn om de aanvallers voor doel te brengen via een steekbal, ...
- Moet ten aanzien van de aanvallers steun kunnen geven onder de bal
- Moet in staat zijn om gevaarlijk te zijn voor doel bij een voorzet
- Moet scorend vermogen hebben
- Moet in staat zijn om in de ruimte achter de verdedigers te gaan
- Moet in staat zijn om zelf een kans te creëren via een individuele actie
- Moet met mandekking kunnen omgaan
- Moet kunnen spelen vanuit de 2^{de} bal
- Moet goed zijn in stilstaande fases

Functionele techniek

Verdedigen/ druk zetten/doelpunten voorkomen:

- Moet het duel 1:1 verdedigend technisch goed kunnen uitvoeren
- Laat zijn tegenstander niet zomaar lopen

Opbouwen:

- Een goede lange bal bezitten (kruisbal of dieptebal)
- Een goede steekpass bezitten
- Een prima strakke inspeelpass bezitten
- Zijn twee voeten kunnen gebruiken

Aanvallen

- Een aanvallend kopspel bezitten
- Een individuele actie bezitten
- Een prima schot op doel bezitten (vanop de grond/ in de lucht)
- Het duel 1:1 met de keeper kunnen aangaan
- In één tijd kunnen afwerken bij een voorzet voor doel (volley...)
- Moet kunnen afwerken bij een voorzet voor doel
- Heeft een uitstekende timing

Fysieke mogelijkheden

- Moet fysiek voldoende sterk zijn
- Moet over voldoende sprongkracht beschikken
- Moet voldoende wendbaar zijn
- Moet over voldoende loopvermogen beschikken
- Moet over voldoende startsnelheid beschikken
- Moet over voldoende reactiesnelheid beschikken
- Moet over versnellingsvermogen beschikken
- Moet voldoende lenig zijn
- Moet zich snel en efficiënt kunnen verplaatsen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet zich kunnen concentreren op het spel, ook al wordt hij niet aangespeeld
- Moet gedisciplineerd zijn in zijn taak

- Moet bepalend zijn in het spel, moet eisend zijn

DE CENTRUMAANVALLER

Prioriteiten

1. Zo hoog mogelijk aanspeelbaar zijn van achteruit
2. Scorend vermogen hebben
3. Kansen/ruimte kunnen creëren voor andere spelers
4. Een verdedigende rol kunnen spelen
5. In een kleine ruimte snel kunnen handelen

Inzicht

Verdedigen/ druk zetten/ doelpunt voorkomen:

- Moet gericht druk kunnen zetten op de tegenstander
- Moet een goed verdedigend positie spel hebben
- Moet ballen effectief kunnen veroveren of de tegenstander tot een fout kunnen dwingen
- Moet de twee centrale verdedigers onder druk kunnen houden

Opbouwen:

- Moet aanspeelbaar zijn van achteruit
- Moet actief deelnemen aan de opbouw, ook onder druk
- Moet in het centrum aanspeelbaar zijn en niet te veel uitwijken
- Moet in één tijd gericht kunnen spelen
- Moet in staat zijn om snel te handelen onder hoge druk en in de kleine ruimte
- Moet in staat zijn om zich tussen de linies aanspeelbaar te maken

Aanvallen:

- Moet in staat zijn te filteren met of zonder bal
- Moet gevaar kunnen brengen in de 16 meter
- Moet in staat zijn om de aanvallers voor doel te brengen via een steekbal, ...
- Moet ten aanzien van de aanvallers steun kunnen geven onder de bal
- Moet in staat zijn om gevaarlijk te zijn voor doel bij een voorzet
- Moet scorend vermogen hebben
- Moet in staat zijn om in de ruimte achter de verdedigers te gaan
- Moet in staat zijn om zelf een kans te creëren via een individuele actie
- Moet weten wanneer hij diep kan gaan en wanneer niet
- Moet een goede timing hebben bij het aanbieden
- Moet de buitenspelval kunnen omzeilen
- Moet doelgericht zijn

Functionele techniek

Verdedigen/ druk zetten/doelpunten voorkomen:

- Moet het duel 1:1 verdedigend technisch goed kunnen uitvoeren

Opbouwen:

- Een goede lange bal bezitten (kruisbal of dieptebal)
- Een goede steekpass bezitten
- Een prima strakke inspeelpass bezitten
- Zijn twee voeten kunnen gebruiken

Aanvallen

- Een aanvallend kopspel bezitten
- Een uitstekende aanneme in de kleine ruimte én een snel vervolg
- Moet snel de 1/2 kunnen uitvoeren
- Moet goed kunnen kaatsen
- Een individuele actie bezitten, ook in de kleine ruimte
- Een prima schot op doel bezitten
- Moet snel kunnen besluiten
- Het duel 1:1 met de keeper kunnen aangaan
- In één tijd kunnen afwerken bij een voorzet voor doel (volley,...)
- Goed kunnen inlopen naar de eerste of tweede paal/bal achteruit leggen

Fysieke mogelijkheden

- Moet fysiek voldoende sterk zijn
- Moet een hoge handelingssnelheid hebben
- Moet over voldoende sprongkracht beschikken
- Moet voldoende wendbaar zijn
- Moet snel kunnen doordraaien
- Moet over voldoende loopvermogen beschikken
- Moet over voldoende startsnelheid beschikken
- Moet over voldoende reactiesnelheid beschikken
- Moet voldoende lenig zijn
- Moet zich snel en efficiënt kunnen verplaatsen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet een lepe speler zijn (penalty veroorzaken...)
- Moet zich kunnen concentreren op het spel, ook al wordt hij niet aangespeeld
- Moet gedisciplineerd zijn in zijn taak
- Moet bepalend zijn in het spel, moet eisend zijn

DE FLANKAANVALLER

Prioriteiten

1. Heeft een individuele actie in huis
2. Kan de voorzet gepast voor doel brengen
3. Is snel en beweeglijk
4. Kan een verdedigende rol spelen
5. Hij schakelt snel om bij balverlies

Inzicht

Verdedigen/ druk zetten/ doelpunt voorkomen:

- Moet gericht druk kunnen zetten op de tegenstander
- Moet een goed verdedigend anticiperingsvermogen hebben
- Moet ballen effectief kunnen veroveren
- Moet een positieovername kunnen doen met de flankverdediger

Opbouwen:

- Moet aanspeelbaar zijn van achteruit
- Moet actief deelnemen aan de opbouw, ook onder druk
- Moet ruimte kunnen maken voor zichzelf
- Moet in staat zijn om snel te handelen onder hoge druk en in de kleine ruimte
- Legt variatie in zijn spel, is niet statisch

Aanvallen:

- Moet een goede timing hebben bij het aanbieden in de voet en in de diepte
- Moet langs binnen en langs buiten kunnen gaan
- Moet gevaar kunnen brengen in de 16 meter
- Moet zich in de diepte aanspeelbaar kunnen maken
- Moet in staat zijn om gevaarlijk te zijn voor doel bij een voorzet
- Moet scorend vermogen hebben
- Moet in staat zijn om op het juiste moment de voorzet te brengen
- Moet in staat zijn om zelf een kans te creëren via een individuele actie
- Moet ruimte kunnen maken voor andere spelers
- Moet doelgericht zijn
- Moet weten wanneer hij naar binnen/naar buiten moet gaan

Functionele techniek

Verdedigen/ druk zetten/doelpunten voorkomen:

- Moet het duel 1:1 verdedigend technisch goed kunnen uitvoeren

Opbouwen:

- Zijn twee voeten kunnen gebruiken

Aanvallen

- Een aanvallend kopspel bezitten
- Een individuele actie bezitten
- Een prima schot op doel bezitten
- Naar binnen komen en schieten
- Een prima voorzet hebben
- Het duel 1:1 met de keeper kunnen aangaan
- Heeft een goede flankwissel

Fysieke mogelijkheden

- Moet fysiek voldoende sterk zijn
- Moet een goedebasisnelheidbezitten
- Moet een goede ritme- en richtingsverandering bezitten
- Moet over voldoende sprongkracht beschikken
- Moet voldoende wendbaar zijn
- Moet over voldoende loopvermogen beschikken
- Moet over voldoende startsnelheid beschikken
- Moet over voldoende reactiesnelheid beschikken
- Moet voldoende lenig zijn
- Moet zich snel en efficiënt kunnen verplaatsen

Voetbalpersoonlijkheid

- Moet een lefgozer zijn
- Moet gedisciplineerd zijn in zijn taak
- Moet geconcentreerd blijven in de wedstrijd: moet steeds aanspeelbaar zijn

OPLEIDINGSPLAN VOOR DE KEEPERS

OPLEIDINGSPLAN DOELMANNEN U10-U11

Bij U10 en U11 wordt de nadruk gelegd op het **aanleren van de basistechnieken**, opstellen in en voor doel.

Dit wordt aangereikt op een motiverende manier: het goede benadrukken, aanmoedigen; geen perfectionisme nastreven.

Ook voetbaltechnieken (balaanname, wreeftrap, openen op medespeler, ...) worden aangeleerd.

Aangezien de lenigheid op deze leeftijd afneemt, moet dit onderhouden en/of gestimuleerd worden (integratie in oefeningen).

Specifieke leeftijdsgebonden aandachtspunten: Dit is een belangrijke leeftijd (motorisch) om basis aan te leren (nog een goede lichaamsbeheersing want groeispurt is nog niet ingezet).

AANLEREN VAN DE BASISTECHNIEKEN

1. technische vaardigheden zonder bal
 - uitgangshouding vanuit stand bij doelpoging
 - uitgangshouding bij doelpoging na voorwaartse verplaatsing (in functie van de bal)
 - voorwaartse verplaatsing in doel (in functie van de bal)
2. verdedigende technieken met bal
 - oprapen na voorwaartse verplaatsing
 - onderhands vangen vanuit stand en na voorwaartse verplaatsing
 - borsthoogte vangen na voorwaartse verplaatsing
 - bovenhands vangen vanuit stand (zonder afstoot)
 - voorwaarts vallen vanuit stand op halfhoge en botsende bal
 - voorwaarts vallen na voorwaartse verplaatsing op rollende, halfhoge en botsende bal
 - zijwaarts vallen vanuit stand (+ uitstap) naar halfhoge tot hoge bal
3. aanvallende/opbouwende technieken met bal
 - rollen, (bovenhandse) slingerworp, stootworp na aanloop
 - uittrappen volley na aanloop
 - uittrappen grond met binnenkant wreef
 - uittrappen grond met binnenkant wreef op lopende bal
 - zich aanbieden voor terugspeelbal
 - balaanname bij terugspeelbal + kort (gericht) openen op medespeler
 - balaanname bij terugspeelbal + lang (gericht) openen op medespeler
 - bij terugspeelbal op lopende bal kort (gericht) openen op medespeler

- bij terugspeelbal op lopende bal lang (gericht) openen op medespeler

4. tactische vaardigheden

- positieospel bij doelpoging: zich opstellen op enkele meters van de doellijn
- positieospel bij doelpoging: zich opstellen (door verplaatsing) tussen midden van het doel en de bal
- besluit vormen: bal oprapen of bal vangen via voorwaartse val vanuit stand
- interceptie bij doelpoging: enkel laten vallen/duiken als het nodig is
- interceptie bij doelpoging: bal proberen te klemmen

5. fysieke vaardigheden

- loopsnelheid
- kracht: functionele snel- sprongkracht (eigen lichaamsgewicht)
- snelheid: reactiesnelheid en startsnelheid
- lenigheid
- coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie, hand-voet coördinatie

6. mentale vaardigheden

- aandacht
- luisteren
- een mix vinden tussen (spel)plezier en concentratie
- inzien dat voetbal een ploegspel is
- leren omgaan met verlies
- aanvaarden van de eigen fouten en ermee leren omgaan
- aanvaarden van fouten van medespelers, scheidsrechter, en ermee leren omgaan
- inzien en aanvaarden dat iedereen speelkansen krijgt
- aanmoedigen van medespelers
- correcte houding tegenover mede- en eigen spelers, trainers, bestuur en scheidsrechter (bv. hand geven, op tijd komen, beslissingen respecteren, vriendelijk zijn, ...)

Dit is een algemene leidraad, er kan individueel aangepast worden in functie van de doelman (vb. groeivoorsprong, groeiachterstand, mentaliteit, mentale rijpheid, lichaamsbouw, motoriek ...)

OPLEIDINGSPLAN DOELMANNEN U12-U13

Bij de U12 en U13 wordt de nadruk gelegd op het aanleren en verbeteren van de basisaspecten (op leeftijd)

- Technisch (aanvallend en verdedigend)
- Tactisch, opbouw, interceptie (beweging naar bal toe), keuze van interceptie
- Communicatief, coachen van medespelers, initiatief nemen (vb. muur zetten)

Specifieke leeftijdsgebonden aandachtspunten: de fijne motoriek wordt beter, vertrouwen geven, zelfwaardering is belangrijk, moet zich goed in zijn vel voelen

Lenigheid blijft een aandachtspunt en wordt daardoor geïntegreerd in de oefeningen.

AANLEREN EN VERBETEREN/ ONDERHOUDEN VAN DE BASISTECHNIEKEN

1. technische vaardigheden zonder bal
 - uitgangshouding vanuit stand bij doelpoging
 - uitgangshouding bij doelpoging na voorwaartse verplaatsing (in functie van de bal)
 - uitgangshouding bij doelpoging na verplaatsing (in alle richtingen) (in functie van de bal)
 - voorwaartse verplaatsing in doel (in functie van de bal)
 - verplaatsing in doel (in alle richtingen) (in functie van de bal)
 - uitgangshouding bij direct gevaar
 - uitgangshouding als de bal ver van de doelman is
 - uitgangshouding bij balbezit van een doorgebroken tegenstander
 - verplaatsen in en voor het doel d.m.v. van voetenwerk: starten, lopen, draaien, wenden, keren, sprinten in alle richtingen
2. verdedigende technieken met bal (bal op lichaam, links en rechts naast lichaam)
 - bal oprapen
 - onderhands vangen
 - bal blokkeren met buik/borst
 - bovenhands vangen
 - vallen (+ uitstap)
 - duiken (+ uitstap)
 - in de voeten werpen
 - zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen en dieptepasses met linker- en rechervoet
 - verwerken van flankvoorzetten (d.m.v. van verplaatsing naar bal toe)
3. aanvallende/opbouwende technieken met bal

- rollen, (bovenhandse) slingerworp, stootworp na aanloop
- uittrappen volley na aanloop
- dropkick na aanloop
- uittrappen grond met binnenkant wreef
- uittrappen grond met binnenkant wreef op lopende bal
- zich aanbieden voor terugspeelbal
- balaanname bij terugspeelbal + kort (gericht) openen op medespeler
- balaanname bij terugspeelbal + lang (gericht) openen op medespeler
- bij terugspeelbal op lopende bal kort (gericht) openen op medespeler
- bij terugspeelbal op lopende bal lang (gericht) openen op medespeler

4. Tactische vaardigheden

Verdedigende spelsituaties

- opstellen (door verplaatsing) en positieospel (tussen midden van het doel en de bal) in doel
- opstellen en positieospel voor doel met als doel het onderscheppen van diepteballen binnen en buiten de 16 meter
- één tegen één duel
- interceptie bij doelpoging: bal proberen te klemmen

5. fysieke vaardigheden

- kracht: functionele snel- sprongkracht (eigen lichaamsgewicht)
- reactiesnelheid
- startsnelheid
- loopsnelheid
- lenigheid
- coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie, hand-voet coördinatie

6. mentale vaardigheden

- aandacht
- luisteren
- leren geconcentreerd spelen
- inzien dat voetbal een ploegspel is
- leren omgaan met verlies
- aanvaarden van de eigen fouten en ermee leren omgaan
- aanvaarden van fouten van medespelers, scheidsrechter, en ermee leren omgaan
- inzien en aanvaarden dat iedereen speelkansen krijgt
- aanmoedigen van medespelers
- correcte houding tegenover mede- en eigen spelers, trainers, bestuur en scheidsrechter (bv. hand geven, op tijd komen, beslissingen respecteren, vriendelijk zijn, ...)
- openstaan voor opmerkingen
- geloven in zichzelf

Dit is een algemene leidraad, er kan individueel aangepast worden in functie van de doelman (vb. groeivoorsprong, groeiachterstand, mentaliteit, mentale rijpheid, lichaamsbouw, motoriek ...)

OPLEIDINGSPLAN DOELMANNEN U14-U15

Bij de U14 en U15 wordt de nadruk gelegd op het inoefenen en onderhouden van de basisaspecten

- Technisch (aanvallend en verdedigend)
- Tactisch, (keuze) opbouw, interceptie (beweging naar bal toe), keuze van interceptie), positie spel
- Communicatief, coachen van medespelers, initiatief nemen (vb. muur zetten), organisatie (bij balverlies)

Specifieke leeftijdsgebonden aandachtspunten: moeilijkere motoriek door groei; onzekerder: veel herhalen, grote kans op stagnatie van de technische ontwikkeling, duidelijke regels!

Lenigheid blijft een aandachtspunt en wordt daardoor geïntegreerd in de oefeningen

AANLEREN EN VERBETEREN/ONDERHOUDEN VAN DE BASISTECHNIEKEN

1. Technische vaardigheden zonder bal

- uitgangshouding vanuit stand bij doelpoging
- uitgangshouding bij doelpoging na voorwaartse verplaatsing (in functie van de bal)
- uitgangshouding bij doelpoging na verplaatsing (in alle richtingen) (in functie van de bal)
- voorwaartse verplaatsing in doel (in functie van de bal)
- verplaatsing in doel (in alle richtingen) (in functie van de bal)
- uitgangshouding bij direct gevaar
- uitgangshouding als de bal ver van de doelman is
- uitgangshouding bij balbezit van een doorgebroken tegenstander
- verplaatsen in en voor het doel d.m.v. van voetenwerk: starten, lopen, draaien, wenden, keren, sprinten, afremmen in alle richtingen
- schijnbewegingen met lichaam
- springen: één- en tweebeenige afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links zijwaarts, rechts zijwaarts. Dit alles vanuit stand en via aanloop met één of meerdere passen

2. Verdedigende technieken met bal

(Bal op lichaam, links en rechts naast lichaam)

- bal oprapen
- onderhands vangen
- bal blokkeren met buik/borst
- bovenhands vangen

- oprapen, onderhands vangen, bal blokkeren met buik/borst door zijwaarts weg te springen bij het ontwijken van inkomende tegenspeler
 - vallen (+ uitstap)
 - duiken (+ uitstap)
 - zweven (+ zijwaartse verplaatsing, uitstap)
 - in de voeten werpen
 - zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen en dieptepasses met linker- en rechtervoet
 - Verwerken van flankvoorzetten (d.m.v. van verplaatsing naar bal toe (en springen))
3. Aanvallende/opbouwende technieken met bal
- rollen, (bovenhandse) slingerworp, stootworp na aanloop
 - uittrappen volley na aanloop
 - dropkick na aanloop
 - uittrappen grond met binnenkant wreef
 - uittrappen grond met binnenkant wreef op lopende bal
 - zich aanbieden voor terugspeelbal
 - balaanname bij terugspeelbal + kort (gericht) openen op medespeler
 - balaanname bij terugspeelbal + lang (gericht) openen op medespeler
 - bij terugspeelbal op lopende bal kort (gericht) openen op medespeler
 - bij terugspeelbal op lopende bal lang (gericht) openen op medespeler
4. Tactische vaardigheden
- opstellen (door verplaatsing) en positieospel (tussen midden van het doel en de bal) in doel en voor doel
 - opstellen en positieospel voor doel met als doel het onderscheppen van diepte- en flankballen binnen en buiten de 16 meter
 - één tegen één duel
 - interceptie bij doelpoging: bal proberen te klemmen
 - positieospel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trappen, scheidsrechterbal en strafs chop (verdedigend)
5. Fysieke vaardigheden
- kracht: functionele sprongkracht (eigen lichaamsgewicht)
 - reactiesnelheid
 - startsnelheid
 - loopsnelheid
 - lenigheid
 - coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie, hand-voet coördinatie
6. Mentale vaardigheden
- aandacht
 - luisteren
 - leren geconcentreerd spelen
 - inzien dat voetbal een ploegspel is
 - leren omgaan met verlies
 - aanvaarden van de eigen fouten en ermee leren omgaan

- aanvaarden van fouten van medespelers, scheidsrechter, en ermee leren omgaan
- inzien en aanvaarden dat iedereen speelkansen krijgt
- aanmoedigen van medespelers
- correcte houding tegenover mede- en eigen spelers, trainers, bestuur en scheidsrechter (bv. hand geven, op tijd komen, beslissingen respecteren, vriendelijk zijn, ...)
- openstaan voor opmerkingen
- leiding geven, coachen en organiseren
- geloven in zichzelf

Dit is een algemene leidraad, er kan individueel aangepast worden in functie van de doelman (vb. groeivoorsprong, groeiachterstand, mentaliteit, mentale rijpheid, lichaamsbouw, motoriek ...)

OPLEIDINGSPLAN DOELMANNEN U16 – U17

Bij de U16en U17 wordt de nadruk gelegd op het inoefenen en onderhouden van de basisaspecten (blijven herhalen door ontstaan verminderde bewegingscontrole door lengtegroei) en op het fysische.

- Technisch (aanvallend en verdedigend)
- Tactisch, (keuze) opbouw, interceptie (beweging naar bal toe), keuze van interceptie), positie spel
- Communicatief, coachen van medespelers, initiatief nemen (vb. muur zetten), organisatie (bij balverlies)

Specifieke leeftijdsgebonden aandachtspunten: moeilijkere motoriek door groei; onzekerder: veel herhalen, grote kans op stagnatie van de technische ontwikkeling, duidelijke regels!

Lenigheid blijft een aandachtspunt en wordt daardoor geïntegreerd in de oefeningen

AANLEREN EN VERBETEREN/ONDERHOUDEN VAN DE BASISTECHNIEKEN

1. Technische vaardigheden zonder bal

- uitgangshouding vanuit stand bij doelpoging
- uitgangshouding bij doelpoging na voorwaartse verplaatsing (in functie van de bal)
- uitgangshouding bij doelpoging na verplaatsing (in alle richtingen) (in functie van de bal)
- voorwaartse verplaatsing in doel (in functie van de bal)
- verplaatsing in doel (in alle richtingen) (in functie van de bal)
- uitgangshouding bij direct gevaar
- uitgangshouding als de bal ver van de doelman is
- uitgangshouding bij balbezit van een doorgebroken tegenstander

- verplaatsen in en voor het doel d.m.v. van voetenwerk: starten, lopen, draaien, wenden, keren, sprinten, afremmen in alle richtingen
 - schijnbewegingen met lichaam
 - springen: één- en tweebenige afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links zijwaarts, rechts zijwaarts. Dit alles vanuit stand en via aanloop met één of meerdere passen
2. Verdedigende technieken met bal
(Bal op lichaam, links en rechts naast lichaam)
- bal oprapen
 - onderhands vangen
 - bal blokkeren met buik/borst
 - bovenhands vangen met weerstand van één of meerdere tegenstanders en in samenwerking met medespelers
 - oprapen, onderhands vangen, bal blokkeren met buik/borst door zijwaarts weg te springen bij het ontwijken van inkomende tegenspeler
 - vallen (+ uitstap)
 - duiken (+ uitstap)
 - zweven (+ zijwaartse verplaatsing, uitstap)
 - tippen: bal over en/of naast het doel, verlengen en veranderen van de richting van de bal bij flankvoorzetten
 - in de voeten werpen/ schuiven
 - noodafweer
 - zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen en dieptepasses met linker- en rechervoet
 - zowel binnen als buiten de 16 meter alle noodzakelijke voetballende spelvaardigheden (dus zonder handen): wegtrappen, koppelen, sliding/tackle, verwerken van terugspeelballen met linker- en rechervoet
 - Verwerken van flankvoorzetten (d.m.v. van verplaatsing naar bal toe (en springen), met weerstand van de tegenstander
3. Aanvallende/opbouwende technieken met bal
- rollen, (bovenhandse) slingerworp, stootworp na aanloop
 - uittrappen volley na aanloop
 - dropkick na aanloop
 - uittrappen grond met binnenkant wreef
 - uittrappen grond met binnenkant wreef op lopende bal
 - zich aanbieden voor terugspeelbal
 - balaanname bij terugspeelbal + kort (gericht) openen op medespeler
 - balaanname bij terugspeelbal + lang (gericht) openen op medespeler
 - bij terugspeelbal op lopende bal kort (gericht) openen op medespeler
 - bij terugspeelbal op lopende bal lang (gericht) openen op medespeler
4. Tactische vaardigheden
- opstellen (door verplaatsing) en positie spel (tussen midden van het doel en de bal) in doel en voor doel
 - opstellen en positie spel voor doel met als doel het onderscheppen van diepte- en flankballen binnen en buiten de 16 meter
 - één tegen één duel

- positie spel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trappen, scheidsrechterbal en strafschop (verdedigend)
 - keuze maken tussen ver de bal in het spel brengen of opbouwend van achter uit rekening houden met factoren als tijd, voorsprong achterstand, positie medespelers en tegenstanders (opbouwen/aanvallend)
 - interceptie bij doelpoging: keuze maken tussen bal klemmen en tippen
 - snelheid en uitvoering van bovengenoemde keuzes (opbouwend/aanvallend)
5. Fysieke vaardigheden
- kracht: snelkracht (afhankelijk van morfologie speler), functionele sprongkracht (eigen lichaamsgewicht)
 - reactiesnelheid
 - startsnelheid
 - loopsnelheid
 - lenigheid
 - coördinatie: lichaamscoördinatie, oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie, hand-voet coördinatie
6. Mentale vaardigheden
- aandacht
 - luisteren
 - een mix vinden tussen (spel)plezier en concentratie
 - leren omgaan met verlies
 - aanvaarden van de eigen fouten en ermee leren omgaan
 - aanvaarden van fouten van medespelers, scheidsrechter, ... en ermee leren omgaan
 - inzien en aanvaarden dat ook andere doelmannen speelgelegenheid moeten krijgen zodanig dat men op latere leeftijd leert omgaan met concurrentie en bankzitten
 - aanmoedigen van medespelers
 - correcte houding tegenover mede- en eigen spelers, trainers, bestuur en scheidsrechter (bv. hand geven, op tijd komen, beslissingen respecteren, vriendelijk zijn, ...)
 - openstaan voor opmerkingen
 - leiding geven, coachen en organiseren
 - geloven in zichzelf

Dit is een algemene leidraad, er kan individueel aangepast worden in functie van de doelman (vb. groeivoorsprong, groeiachterstand, mentaliteit, mentale rijpheid, lichaamsbouw, motoriek ...)

DOELSTELLINGEN MEEVOETBALLENDE DOELMANNEN

AANVALLENDE/OPBOUWENDE TECHNIEKEN MET DE BAL

- Traptechnieken: uittrappen vanop grond in 1 tijd
- Balaanname (wisselpass/ opendraaien/ gericht openen/kantelen)
- Keuze traptechniek afhankelijk van snelheidsbal/ afstand/aanspeelpunt

TACTISCHE VAARDIGHEDEN

- Meespelen/ aanbieden (rekening houdend met positie om doel te verdedigen)
- Keuze maken tussen verre/ 2^egraadsbal/ kort openen rekening houdend met factoren als positie medespelers en tegenstanders, ruimte, tijd.
- Keuze en snelheid opbouw (na doeltrap/ interceptie/ terugspeelbal)
- Bal opdracht geven

MENTALE VAARDIGHEDEN

- Geloven in zichzelf/ fouten aanvaarden
- Durven keuzes maken en er naar handelen
- Overtuigen/uitstraling
- Creativiteit in denken en handelen
- Coaching (positioneel bijsturen en oplossingen aanbieden)

SCOUTEN VAN KEEPERS

DOELSTELLING SCOUTING

De doelstelling is om continue op de hoogte te zijn van het aanwezige keepers potentieel in de regio Jabbeke/Bruggein welke leeftijdscategorie dan ook.

Om vanuit dit potentieel een database op te bouwen om adequaat te kunnen anticiperen als daar vanuit de jeugdwerking behoefte voor is. Het niveau waarop de speler actief is speelt geen rol. Het scoutingsapparaat moet de potentie van de keeper kunnen inschatten en onderbouwen gerelateerd aan de verwachtingen die er zijn ten aanzien van het profiel van de keeper binnen KFC Varsenare.

Prioriteit in de scouting ligt bij U10/U11/U12/U13

Tal van factoren zijn hierop van invloed die in een vroeg stadium nog niet te herkennen zijn. Ontwikkeling in de puberteit, privé omstandigheden, lichamelijke ontwikkeling als groei.

Een rechtsbuiten kan nog omgeturnd worden naar een rechtermiddenvelder of rechtsback.

Bij een keeper is dit bijna ondenkbaar.

Daarnaast hanteert het scoutingsapparaat wel de criteria om in eigen regio te scouten.

SCOUTINGSCRITERIA

De belangrijkste criteria die moet worden gehanteerd is dat de gescoute keeper meer potentie heeft dan de keeper(s) die reeds in de opleiding aanwezig zijn, gerelateerd aan dezelfde leeftijdscategorie of een leeftijdscategorie hoger. De enige uitzondering die gemaakt kan worden is wanneer een keeper uit de opleiding wegvalt door overmacht (bijv. transfer, privé redenen, of disciplinaire redenen) waardoor het aantal keepers per team in gevaar komt.

De scoutingsrapporten moeten dan ook overeenkomen met de profiel/competentiemodel van de keepers binnen de jeugdwerking. Het scouten van keepers heeft in elke leeftijdscategorie zijn specifieke aandachtspunten. De verwachtingen van een keeper van U11 liggen anders dan een keeper van U13.

TESTTRAINING KEEPERS

Om de gescoute keepers te testen om te kunnen beoordelen of ze binnen het profiel/competentie model passen binnen de jeugdwerking is een test periode een uitstekend beoordelingsmoment.

Deze testmoment kan op ieder moment van een lopende seizoen plaats vinden, testtraining bestaat altijd uit 2x keeperstraining + 1x veldtraining

TESTTRAINING > TRAJECT

De testtrainingstraject ziet er als volgt uit:

Keeper wordt uitgenodigd om 2x individuele keeperstraining te volgen. Bij deze training is de keeper coördinator aanwezig!

De training staat in het teken van

- Toetsen motorische vaardigheden
- Kiezen van positie op schoten en flankballen
- Voetbalvaardigheden en trapvaardigheid
- Vang en val techniek
- Herkennen van dieptespel

Indien de keeper aan bovenstaande criteria heeft voldaan wordt hij uitgenodigd voor een groepstraining met leeftijdgenoten.

WAT WORDT ER VERWACHT VANUIT DE KEEPERSOPLEIDING TIJDENS TEAM TRAINING

U9

Tijdens de groepstrainingen wordt verwacht dat ze steeds als veldspeler fungeren. Eventueel op het einde van de training bij afwerkoefeningen/wedstrijdvorm mogen ze afwisselend in doel plaatsnemen. Het 'keeper zijn' mag tijdens de groepstrainingen niet de bovenhand nemen, gezien we in deze leeftijdsgroep de voetballende kwaliteiten willen verbeteren en aanscherpen.

U10 – U11

Deze leeftijdsgroepen krijgen wekelijks 1 specifieke keepertraining. Hier wordt van de teamtrainers verwacht dat ze de keepers tijdens de 2^e groepstraining volledig als veldspeler laten fungeren. Tijdens de 3^e groepstraining mogen deze keepers voor 75% van de tijd gebruikt worden als keeper.

U12 – U13

Deze leeftijdsgroepen krijgen wekelijks 1 specifieke keepertraining. Hier wordt van de teamtrainers verwacht dat ze de keepers tijdens de 2^e en 3^e groepstraining voor 50% laten fungeren als veldspeler en 50% gebruiken als keeper.

U14 – U15

Deze leeftijdsgroepen krijgen wekelijks 1 specifieke keepertraining. Hier wordt van de teamtrainers verwacht dat ze de keepers tijdens de 2^e groepstraining voor 50% als veldspeler laten fungeren en 50% als keeper gebruiken. De 3^e groepstraining, laatste training voor wedstrijd, mogen de keepers de volledige training als keeper gebruikt worden.

U16, U17 & U19

Deze leeftijdsgroepen krijgen wekelijks 1 specifieke keepertraining. Hier wordt van de teamtrainers verwacht dat ze de keepers tijdens de opwarming zoveel als mogelijk laten fungeren als veldspeler, de andere tijd mogen ze de keepers dan gebruiken als keeper.

OPGELET

Bij het overschakelen naar afwerkingsvorm/wedstrijdvorm zorg dat de keepers ook een goeie opwarming hebben gehad (opraapbal, bal op borsthoogte, grondcontact -> zijwaartse bal laag/halfhoog).

Aandachtspunten:

- Tracht in iedere oefening aandacht te schenken aan de functie van de keeper!
- Heeft de oefening leereffect voor de keeper? (of dient hij enkel om de bal proberen tegen te houden....)

- Heeft de keeper telkens voldoende tijd om een juiste uitgangshouding en uitgangspositie aan te nemen?

MAANDSCHEMA KEEPERSOPLEIDING

WEEK 1

Thematraining (1/1 duel of plukbal)

Opwarming: loopvormen, pas-en trapvorm

Kern:

1 oefenvormen:

- doorschuifstelsel met nadruk op snelheid (startsnellheid, loopsnellheid, bewegingssnellheid,
- wendbaarheid, explosiviteit), coördinatie, uithouding en techniek (opstelling, uitvoering, klemvastheid)

Integratievorm: K als K, korte opbouw

WEEK 2

Thematraining (1/1 duel of plukbal)

Opwarming: loopvormen, pas-en trapvorm

Kern:

1 oefenvormen:

- doorschuifstelsel met nadruk op snelheid (startsnellheid, loopsnellheid, bewegingssnellheid,
- wendbaarheid, explosiviteit), coördinatie, uithouding en techniek (opstelling, uitvoering, klemvastheid)

Integratievorm: K als K, lange opbouw

WEEK 3

Thematraining (1/1 duel of plukbal)

Opwarming: loopvormen, pas-en trapvorm

Kern:

1 oefenvormen

- doorschuifstelsel met nadruk op kracht (sprong/trap/werp), coördinatie, lenigheid en techniek
- (opstelling, uitvoering, klemvastheid)

Integratievorm: K als V, korte opbouw

WEEK 4

Opwarming: loopvormen, pas-en trapvorm

Kern:

1 oefenvormen:

- doorschuifstelsysteem met nadruk op kracht (sprong/trap/werp), coördinatie, lenigheid en techniek
 - (opstelling, uitvoering, klemvastheid)
- Integratievorm: K als V, lange opbouw

VARIATIE OP TRAININGEN

ORGANISATIEVORMEN

- per 2, 3 of 4
- carrousel
- omloop
- plateau
- figuur
- estafette
- circuit
- automatisme
- spelvorm
- doorschuifstelsysteem : 3 groepen waarvan 1 groep werkt naar techniek en de 2 andere groepen een wedstrijd spelen.

WEDSTRIJDVORMEN

- terreingrootte
- tijd (ingangzetting – in golven of doorlopend)
- belonen
- meerderheid- of minderheidssituatie
- veldbezetting
- aantal doelen
- coaching
- toernooivorm

SNELHEID

- met/zonder bal
- in combinatie met techniek
- verwerkt in een oefening
- soorten snelheid : startsnellheid – versnellingsvermogen – uithoudingsnllheid – herhaald-kort-sprintvermogen

KRACHT

- individueel
- per 2
- verschillende spiergroepen

ALTERNATIEVE TRAINING

Wanneer de weersomstandigheden of de toestand van de velden het niet toelaten om te trainen, dan wordt er alles aan gedaan om een alternatieve training te voorzien.

Mogelijkheden:

- indoortraining in de sporthal
- gevarieerde looptraining
- spreker/video over sportvoeding, blessures, ...
- tactische bespreking op bord of met videobeelden
- spinning
- fitness
- zwemmen



2.3 WEDSTRIJD

AFSPRAKEN NAAR ORGANISATIE

- Minstens 1 uur (vanaf U12) voor de wedstrijd afspreken.
- De uitrusting van de club dragen bij alle uit- en thuiswedstrijden.
- De spelers in groep het veld laten opkomen.
- Visualisatie van de uitleg/bespreking op het bord
- Overgooiers voorzien voor tijdens de opwarming
- Bij koude weersomstandigheden extra kledij (of een deken) voorzien voor de bankzitters.

TIP :

Geef iedere speler bij iedere wedstrijd een paar accenten (1 in BB en 1 in BV) mee, waar hij extra aandacht aan moet besteden.

SPEELGELEGENHEID

Voor het zelfvertrouwen en de ontwikkeling van iedere speler is het belangrijk dat zij zoveel mogelijk als “gelijken” worden behandeld. Een speler mag niet ervaren dat hij wordt vervangen omwille van een mindere prestatie, tenzij z'n mentaliteit (inzet, medewerking, gedrag, ...) aan de basis liggen. Ook omgekeerd...een speler mag niet het gevoel krijgen dat hij beter is dan de rest van de ploeg en daardoor méér speelgelegenheid krijgt.

- Iedere geselecteerde speler speelt minstens 50% van de wedstrijd (uitgezonderd B-team en A-team)
- Talentrijke spelers met een goede ingesteldheid zullen bij het positief invullen van alle selectiecriteria meer selecties kunnen afdwingen, m.a.w. bij te grote kernen zullen zij ook opgenomen worden in het rotatiesysteem, maar zullen meer selecties afgedwongen krijgen.
- In de voorbereiding en tijdens de toernooien krijgt iedere speler evenveel speelkansen.

VERVANGINGSMETHODE

- Alle bankzitters worden tijdens het 1^{ste} en 3^{de} quarter (rustpauze van +/- 2 min) verplicht vervangen. Tijdens het 2^{de} quarter (rustpauze van 10 min) mag de trainer wissels doorvoeren. Deze vervangingsmethode geldt voor alle jeugd ploegen tot en met U19.

TIP: het is belangrijk om er een zekere methodiek in te steken en deze ook bij te houden (Pro Soccer Data), wil je in de loop van het seizoen nog zicht hebben op de gekregen speelkansen per speler.

U21 ALS UITZONDERING

- Bij de beloften mag er doorlopend vervangen worden.
- Bij de leeftijdscategorie U19 en B-team worden de spelers geconfronteerd met volwassen/prestatiegericht voetbal. Dit betekent dat er wel eens vervangingen kunnen gebeuren i.f.v. het resultaat.

POSITIE OP HET VELD

De bedoeling moet zijn om van iedere speler een zo compleet mogelijke voetballer te maken. Op jonge leeftijd zal het er vooral op aankomen om de spelers zoveel mogelijk te prikkelen door hem te confronteren met zoveel mogelijk verschillende spelsituaties. Naarmate de speler ouder wordt, en minder openstaat voor verandering/vernieuwing, moeten we de ontwikkelde kwaliteiten van de speler verder optimaliseren.

U7-U9 (5 <> 5)

Door de speler in zoveel mogelijk verschillende situaties/posities te plaatsen waar hij telkens opnieuw moet zoeken naar een andere oplossing, creëren we telkens nieuwe leermomenten.

U10-U13 (8 <> 8)

Door de speler in zoveel mogelijk verschillende situaties/posities (bij U10 en U11) te plaatsen waar hij telkens opnieuw moet zoeken naar een oplossing, creëren we telkens nieuwe leermomenten. Vanaf de categorie beperken we de verschillende situatie/posities tot maximum 3 posities.

U14-U17 (11 <> 11)

Iedere speler wordt op die posities (U14/U15 max 3 en U16/U17 max 2 posities) geplaatst, waarin de speler vooral z'n sterke punten als voetballer verder kan ontwikkelen.

U19-U21 (11 <> 11)

De positie van de 11 spelers op het veld wordt niet alleen bepaald door de specifieke voetbalkwaliteiten van iedere speler, maar vooral van z'n rendement binnen het volledige team.

OPMERKINGEN

- Deze afspraken (i.f.v. de persoonlijke ontwikkeling van iedere speler) zijn maar 100% uitvoerbaar wanneer het gaat over een homogene groep. In het andere geval moet men de keuze ook aanpassen i.f.v. het rendement binnen de ploeg.
- De keepers bij de ploegen U7- U9 (U10 en U11 kan in principe ook nog) staan 1 helft in doel en fungeren de andere helft als veldspeler. Dit om

hun voetballende kwaliteiten op niveau te houden. Al te vaak willen keepers op die leeftijd nog omschakelen naar veldspeler.

- Spelers met (te) weinig zelfvertrouwen, kracht, initiatief, kwaliteit, ...worden voorlopig niet op centrale posities geplaatst omdat de succesbeleving dan ontbreekt en er dus geen leermoment/progressie kan zijn

OPWARMING VOOR DE WEDSTRIJD

- Minimum 20 en maximum 30 minuten
- Korte training :
 - Coördinatieoefeningen met en zonder bal
 - Lenigmakende oefeningen (dynamische stretching)
 - Wedstrijd- of spelvorm
 - Pas- en trapvorm (afwerking op doel)
 - Snelheid

ACCENTEN/KRACHTLIJNEN BINNEN HET SPELSYSTEEM

De club streeft er naar om aantrekkelijk en aanvallend voetbal te brengen, maar met het nodige realisme. Dit door een aantal duidelijk omschreven accenten mee te geven met de jeugdopleiders.

MEEVOETBALLENDE KEEPER

- De Keeper moet de grens zoeken hoe ver hij uit zijn doel mag spelen of hoe dicht hij mag aansluiten bij zijn verdediging.
- Als een verdediger in Balbezit is, moet hij zich aanbieden maar tevens aanspeelbaar opstellen naast het doel.
- Opbouw van op de grond is altijd de eerste optie. Uittrappen vanuit de handen is enkel aanvaardbaar, wanneer er vooraan een gelijkheids- of
- meerderheidssituatie is, waardoor een snelle omschakeling de beste voetballende keuze is.
- Bij de spelsituatie 5 <> 5 en 8 <> 8 is het aan te raden om de keeper te laten indribbelen.
- Een lange bal behoort zeker tot een goede voetballende oplossing, maar moet dan ook een bewuste en gerichte keuze zijn.
- De keeper verzorgt de opbouw van achteruit volgens de afspraken met het team (opbouw via 2/5 of via 3/4 of via 6/8 of via diepe bal naar 9...

INITIATIEF NEMEN AAN DE BAL

- Vooruit spelen, als de mogelijkheid zich aanbiedt en de kans om in Balbezit te blijven reëel is.
- Durf een actie maken in een situatie waarin Balverlies niet direct tot een doelmogelijkheid van de tegenstander kan leiden en waarin een reële kans is dat de actie kan slagen.
- Trap naar doel als er een reële kans is op een doelpunt

HOOG SPELEN VAN DE VERDEDIGING

- Opschuiven in balbezit of bij passen weg van het eigen doel
- De keeper fungeert als libero achter de verdediging
- Centrale verdediger coachen en bepalen de buitenspellijn

OPBOUW VIA CENTRALE VERDEDIGER OF FLANKVERDEDIGER

- Na het opschuiven van de verdediging bieden de centrale verdediger zich schuin aan
- Variant : flankverdediger haakt af

INSCHUIVEN VAN EEN VAN DE FLANKVERDEDIGERS

- Om steun te bieden of een meerderheidssituatie te creëren schuift één van de flankverdedigers in

BEWEGENDE SPELERS ROND DE BAL

- Zichtbaar aanbieden
- Coachen van de balbezitter
- Juiste timing bij het aanbieden zodat de bal in de looplijn kan gespeeld worden
- Schuin aanbieden zodat de ruimte niet wordt weggenomen van de balbezitter

SNELLE BALCIRCULATIE

- Bewegende spelers
- Streven naar 2 tot 3 balcontacten
- Stevig en gericht inspelen
- Diagonale passing laat toe dat er gericht wordt gecontroleerd en vooruit wordt gevoetbald.

SNELLE OMSCHAKELING

- Spelers voor de bal houden, die zich aanbieden en aanspeelbaar zijn.

- Druk bij de tegenstander leggen door de bal over de verdediging te spelen in de vrije ruimten.
- Vlug aansluiten van een aantal spelers, die zich achter de bal bevinden.
- Vlug spelen en zo vlug mogelijk vooruit spelen

RESTVERDEDIGING IN T-VORM

- 3 van de 4 verdedigers + 1 VM blijven achter de bal, denken in eerste plaats verdedigend en houden het compact.
- Bij hoekschop en slechts 1 tegenstander vooraan, wordt dit 2 verdedigers en 1 VM
- Deze spelers stappen niet uit (houden blok) tenzij er 100% zekerheid op balrecuperatie

VOORZETTEN EN BEZETTING VOOR DOEL

- Blind en hard voorzetten is altijd een optie
- Variatie brengen in de voorzet (1^{ste}, 2^{de} paal, laag of hoog, penaltypunt,...)
- Bezetting voor doel : DS = 1^{ste} paal, FA = 2^{de} paal en AM = penaltypunt

DUIDELIJKE AFSPRAKEN OP STILSTAANDE FASEN

- Looplijnen vastleggen voor alle spelers in het strafschoopgebied waardoor de verschillende zones worden ingenomen.
- Overtuiging in de loopactie
- Variatie bij het inspelen, maar liever wekelijks aanpassen dan teveel in dezelfde wedstrijd

TEAMSPIRIT

- Spelers coachen elkaar positioneel maar ook mentaal (positief dus).
- Onderlinge afstanden worden gerespecteerd, m.a.w. de volledige ploeg beweegt op ieder moment mee i.f.v. 1) de bal, 2) de medespelers en 3) de tegenstander

STILSTAANDE FASEN

DOELTRAP VAN DE KEEPER

- Laag naar buiten (2 of 5)
- Laag centraal (3 of 4)
- Halfhoog centraal (6 of 8)
- Lang (gestrekt) naar buiten (7 of 11)

INWORP

- Diep langs de lijn in de ruimte (voor 7,11, 10 of 9)
- Diagonaal vooruit op het lichaam/ in de ruimte (9 of 10)
- Diagonaal achteruit (3,4,6 of 8)
- Zo gooien dat de medespeler de bal vlug onder controle krijgt of met de bal een wegdraaiende beweging kan maken (tussen kniehoogte en voet)

VRIJSCHOP

- Op de eigen helft of ver van het doel van de tegenstander
 - Accent op balbezit: geleidelijke opbouw via korte passing
 - Accent op power-play: eerst kort (diagonaal vooruit of achteruit) en vervolgens lang in de gevarenzone
- Vrijschop op de flank met een mogelijkheid tot het creëren van een reële doelmans
 - Inlopen met efficiënte bezetting voor doel (zie hoekschop)
 - Idem, maar de organisatie bij de tegenpartij verstoren door eerst kort te spelen (oplekken voor de buitenspelval van de tegenpartij).
- Vrijschop centraal voor doel met een mogelijkheid tot het creëren van een reële doelmans
 - Rechtstreeks : keihard naast de muur – plaatsbal over de muur
 - Onrechtstreeks : speler 1 legt klaar en speler 2 trapt hard naast de muur of ingestudeerd nummertje met 2 of meerdere spelers
- Vrijschop tegen: muur
 - 3 of 4 is de eerste man en kijkt naar de keeper
 - 3 of 4 zorgt ervoor dat de muur in eerste instantie te dicht staat
 - 6 en 8 vullen de muur aan
 - 2 en 5 verhinderen de korte passing naar de buitenkant
 - 10 wordt 5^{de} man in de muur, indien nodig
 - 7 en 11 komen helpen, indien nodig
 - 9 blijft diep en houdt 2 verdedigers bezig

HOEKSCHOP VOOR EN TEGEN

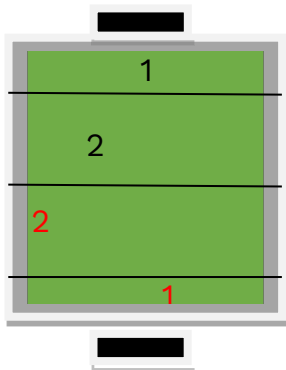
- Keeper staat 1m los van zijn lijn in het midden van zijn doel
- 2/5 neemt de paal dicht bij de hoekschopnemer (2^{de} paal is dus vrij)
- 7 of 11 neemt positie voor de 1^{ste} paal ter hoogte van de kleine backlijn
- 3,4 en 6 of 8 maken een diagonale lijn met 7 of 11 en de bal respectievelijk ter hoogte van de 1^{ste} paal, het midden van het doel en de 2^{de} paal
- 6 of 8 neemt positie ter hoogte van het penaltypunt
- 10 neemt positie ter hoogte van de backlijn voor de terugvallende bal
- 9 blijft zo diep mogelijk centraal
- 7 of 11 vult de ruimte op tussen de 9 en de rest van de ploeg

Opmerking : De spelers moeten het principe van zone- en mandekking aangeboden krijgen. De zoneverdediging (in combinatie met mandekking) wordt weliswaar vooropgesteld, maar kan enkel succesvol zijn wanneer alle spelers alert reageren en klaar zijn om als eerste op de bal te zijn.

PENALTY

- In wedstrijden die reeds beslist zijn: geef iemand de kans die het verdient
- In wedstrijden op het scherp van de snee: specialist ter zake (cooling down op training)

3 SPEELWIJZE BIJ VERSCHILLENDE SPELSYSTEMEN



Voetbalschool (2 <> 2) – duelvorm

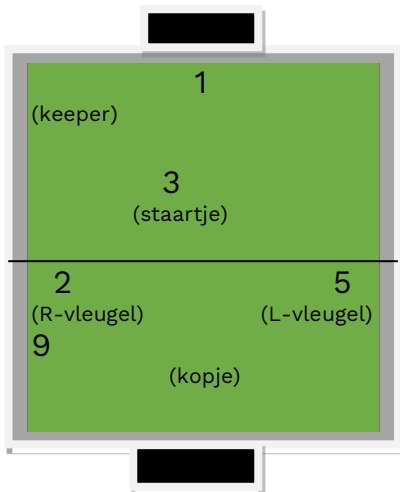
Terreingrootte : L = 16,5/18m - B = 10/12,5m

Wedstrijd = 2 x 3 minuten

Bal nr 3

Bal intrappen wanneer hij buiten is.

Geen scheidsrechter



U7 – U9 (5 <> 5) – ruitvorm

Terreingrootte : L = 35m en B = 25m

Wedstrijd = 4 x 15 min

Bal nr 3

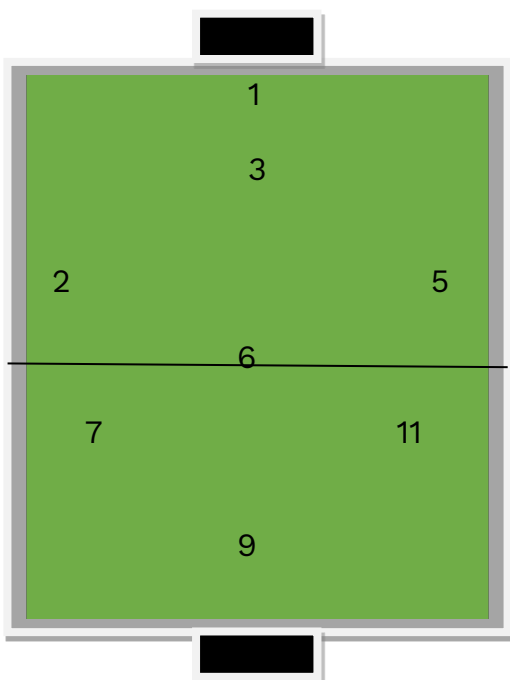
Buitenspel telt niet

Alle vrije trappen zijn indirect

Geen strafschoppen

Geen gele en rode kaarten

Scheidsrechter = eigen jeugdspeler



U10 en U11 (8 <> 8) dubbele ruitvorm

Terreingrootte : L = 40/50m – B = 30/35m

Wedstrijd = 4 x 15 min

Bal nr 4

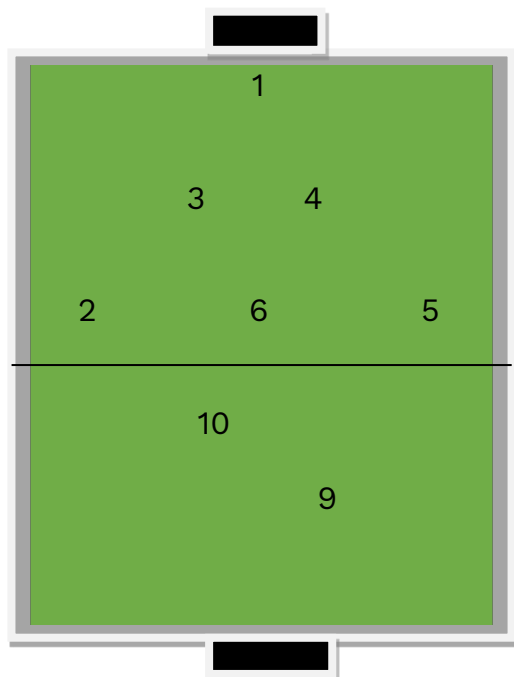
Geen buitenspel

Alle vrije trappen zijn indirect

Geen strafschoppen

Geen gele en/of rode kaarten

Scheidsrechter = eigen jeugdspeler of speler van B-team



U12 en U13 (8 <> 8) dubbele ruit of 2/3/2 spelsysteem

Terreingrootte : L = 50/60m en B = 40/45m

Wedstrijd = 4 x 15 min

Bal nr 4

Geen buitenspel

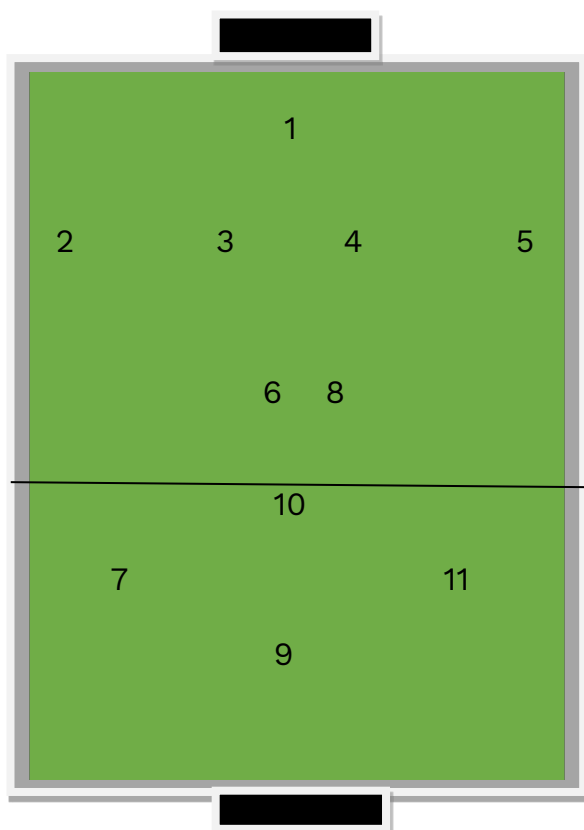
Alle vrije trappen zijn onrechtstreeks

Geen strafschoppen

Geen gele en/of rode kaarten

Scheidsrechter voor U12 = speler 1^{ste} ploeg

Scheidsrechter voor U13 = KBVB



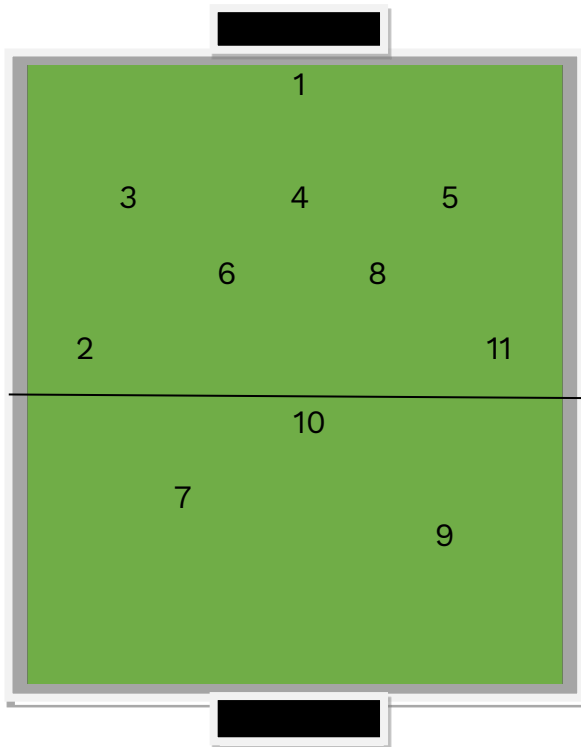
U14 en U15 (11 <> 11) K+3-4-3 (met driehoek met punt naar voor of naar achter)

Terreingrootte : volledig terrein

Wedstrijd = 4 x 20 min

Bal nr 4

Normale reglementering



**U16 en U17 : (11 <> 11) K+3-5-2
of K+4-3-3**

Terreingrootte : volledig terrein

Wedstrijd = 4 x 20 minuten

Bal nr 5

Normale reglementering

Veldbezetting voor de groepen U19 – U21 – B-team en A-team worden bepaald door de respectievelijke trainer en naar het potentieel van de ploeg. We passen ons niet aan, aan de tegenstander. We gaan steeds uit van eigen sterkte!

3.1 KENMERKEN ZONEVOETBAL – BALBEZIT EN BALVERLIES

1. Spelen in functie van...
 - De bal
 - De medespeler
 - De tegenstander
2. De tegenstander dwingen tot het maken van keuzes, waarvan uw team kan profiteren
3. Het duel vermijden door het onderscheppen van de bal

BALBEZIT

- veld groter maken = onderlinge afstanden vergroten en losmaken van de tegenstander
- vooruit spelen als er een reële kans is om in BB te blijven of wanneer de kans op een tegendoelpunt groot is
- schuin aanbieden tegenover de balbezitter op het moment dat hij klaar is om in te spelen
- hoe verder van het eigen doel, hoe méér risico er in het spel mag gelegd worden
- coach elkaar gericht (kort en duidelijk) en op het juiste moment (voor de actie)
- altijd minimum 1 speler méér achter de bal houden dan de tegenpartij (= restverdediging)

BALVERLIES

- de dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan : bepaalde inspeelpas vermijden
- veld kleiner maken = onderlinge afstanden verkleinen = centrum afsluiten
- nooit 100% uitgeschakeld zijn = enkel een sliding doen wanneer je zeker bent en/of wanneer de tegenstander voor rechtstreeks doelgevaar kan zorgen
- uw rechtstreekse tegenstander het gevoel geven dat hij vrij staat en aanspeelbaar is (positie tussen doel en tegenstander)
- negatieve pressing, indien mogelijk
- remmend kijken als de ploeg in minderheid is of wanneer de tegenstander aan de bal veel ruimte heeft
- coach de speler voor en naast u naar z'n positie

3.2 OPGDRACHTEN BALBEZIT EN BALVERLIES PER POSITIE

POSITIE 1 – KEEPER (K) OF DOELVERDEDIGER (DV)

BALBEZIT (BB)

- indien mogelijk, de bal op de grond leggen voor de opbouw te starten
- ver uit eigen doel durven spelen
- aanbieden en zorgen voor flankverandering
- lange bal indien risicosituatie (onmiddellijk kans op doelgevaar) :
gerichte uittrap vanuit de handen (bij voorkeur in drop)

BALVERLIES (BV)

- alert zijn op dieptepassen van de tegenstander
- laten gelden op stilstaande fasen dicht bij doel
- coaching van de verdediging

POSITIE 2 EN 5 – FLANKVERDEDIGER (FV)

BALBEZIT (BB)

- het veld breder maken (+ weg van de tegenstander) indien de bal langs uw kant kan worden gespeeld (+ bij de opbouw zo hoog mogelijk aanbieden)
- indien de ruimte er is, mag één van beide FV inschuiven met op zonder bal
- één van beide FV moet altijd verdedigend denken en zorgen voor de restverdediging, dus moet hij naar binnen komen om de CV te ondersteunen
- diagonaal inspelen naar 6,7,10 of 9 of rechtdoor in de ruimte voor 9 of 10

BALVERLIES (BV)

- de dichtstbijzijnde tegenstander het gevoel geven dat hij vrij staat en aanspeelbaar is ... dus geen lichaamscontact zoeken (binnen het strafschopgebied is het wel strikte en korte dekking)
- naar binnen komen maar de onderlinge afstanden verdelen over de ruimte
- kantelen tot aan de tweede paal
- buitenspellen volgen van de centrale verdedigers
- snelheid uit de actie halen door remmend wijken

- rugdekking verlenen aan de CV indien hij inschuift

POSITIE 3 EN 4 – CENTRALE VERDEDIGER (CV)

BALBEZIT (BB)

- aansluiten : de onderlinge afstanden respecteren
- één van beide mag inschuiven als de ruimteer is
- diagonaal inspelen
- coaching van de FV en VM
- flankverandering

BALVERLIES (BV)

- anticiperen op het aanspelen van de rechtstreekse tegenstander
- rugdekking verlenen aan de andere CV en de dichtstbijzijnde FV (zolang mogelijk centraal blijven)
- hoe dichterbij het eigen doel, hoe korter de dekking op de dichtstbijzijnde tegenstander

POSITIE 6 EN 8 – VERDEDIGENDE MIDDENVELDER (VM)

BALBEZIT (BB)

- zo lang mogelijk achter de bal blijven
- één van beide mag aansluiten
- één van beide moet verdedigend denken en zorgen voor de restverdediging
- flankverandering
- één van beide moet aanwezig zijn aan de 16m bij een voorzet van op de flank

BALVERLIES (BV)

- duel aangaan maar zonder veel risico op balverlies
- goed centraal blijven
- in de verdediging schuiven indien daar te veel ruimte is
- onderlinge dekking geven aan elkaar

POSITIE 10 – AANVALLENDE MIDDENVELDER (AM)

BALBEZIT (BB)

- variatie in het spel brengen (actie maken, kaatsen, bijhouden, diep steken, ...)
- aanspeelbaar zijn tussen de linies
- ruimte induiken wanneer FA afhaakt en FV voor de lange bal kan kiezen
- plaatsovername met DS wanneer hij afhaakt
- ter hoogte van het penaltypunt komen bij voorzet

BALVERLIES (BV)

- paslijnen afsluiten naar het centrum
- negatieve pressing op de balbezitter
- aanvallend denken voor een vlugge omschakeling

POSITIE 7 EN 11 – FLANKAANVALLER (FA)

BALBEZIT (BB)

- het veld breder maken indien de bal langs die kant kan worden gespeeld
- actie maken in een 1 <> 1 situatie
- afwisseling in afhaken en diep lopen
- voorzet zoeken tussen de verdediging en de keeper
- opduiken aan de tweede paal bij voorzet van de andere kant
- ruimte maken (naar buiten of naar binnen) voor de opkomende FV met ruimte
- taakovername van de FV

BALVERLIES (BV)

- naar binnen komen en terugzakken
- aanvallend denken voor de vlugge omschakeling
- negatieve pressing op de balbezitter
- 100% doorgaan indien twijfel in de verdediging van de tegenpartij

POSITIE 9 – DIEPE SPITS (DS)

BALBEZIT (BB)

- Zo hoog en zo diep mogelijk spelen
- Lateraal bewegen voor doorsteekpas (flirten met de buitenspel)

- Afhaken om te kaatsen (plaatsovername met de AM)
- Opduiken aan de 1^{ste} paal bij voorzet van op de flank
- Actie durven maken
- Bal vasthouden (lichaam gebruiken) om aansluiting mogelijk te maken

BALVERLIES (BV)

- De tegenpartij dwingen tot een bepaalde opbouw door de paslijnen af te sluiten (positioneel)
- Aanvallend denken door een vlugge omschakeling (losmaken van de tegenstander)
- Negatieve pressing op de inschuivende CV
- 100% doorgaan indien twijfel in de verdediging van de tegenpartij

4 LIFESTYLE

Naast de voetbalopleiding willen we ook een voetbalclub zijn die normen en waarden hoog in het vaandel dragen. Daarom wordt er per maand een item m.b.t. de “randverschijnselen” in de picture gesteld. Wat is uw **“voetballistische voetafdruk”**?



Maandthema's lifestyle:

- Augustus : "Water drinken is de boodschap"
- September : "Zit alles in mijn voetbaltas?"
- Oktober : "**IK** onderhoud mijn voetbalschoenen en persoonlijk materiaal"
- November : "Hoe is het op school? Met je vrienden? Thuis?"
- December : "We zorgen voor goede resultaten op school!"
- Januari : "Sport en voeding ...hand in hand!"
- Februari : "Dagelijkse mondhygiëne en regelmatige tandartsbezoek!"
- Maart : "Relax!"
- April : "Wat hebben we dit jaar geleerd ...?"
- Zomerperiode : "Probeer ook andere sporten – hoofdje leeg maken"

Deze thema's worden reeds vanaf de voetbalschool geïntroduceerd.

5 SCOUTING

Bij aanvang van het seizoen 2021/2022 hebben we een jeugdscout aangeduid voor de groepen van de Bovenbouw.

Voor de scouting van de Onderbouw en Middenbouw **werken we samen met Cercle Brugge**. Daar werd in het kader van het samenwerkingsakkoord besloten dat de scouts de spelers die gescout worden door Cercle, maar niet voldoen aan de normen en parameters om elite te spelen, doorgegeven worden aan ons.

5.1 DE JEUGDSCOUT

Omschrijving taak jeugdscout.

- De maanden augustus en september worden gebruikt om de eigen jeugd te scouten. Dit heeft als doel de capaciteiten van onze verschillende ploegen in kaart te brengen. Vanaf oktober gaat onze scout op pad.
- Het is de bedoeling dat onze jeugdscout spelers gaat detecteren binnen de verenigingen die zowel de reeksen Gewestelijk als Provinciaal voetbal aanbieden en dit om onze IP-reeksen te versterken daar waar nodig. Deze verenigingen liggen allemaal in een straal van max 20 km van onze gemeente Varsenare.
- Volgende verenigingen komen daarvoor in aanmerking: SV Loppem – Exc Zedelgem – FC Veldegem – WS Oudenburg – SK Snaaskerke – KVV Aartrijke – E. Brugge – D. Brugge – Dosko St.-Kruis – KSK Steenbrugge – JVV St. Andries – VK Zerkegem – KEG Gistel – KSV Jabbeke – KE De Haan – VK Dudzele – KFC Lissewege – SV Oostkamp – SC Blankenberge – SC Eernegem

5.2 ALGEMENE WERKING:

- De TVJO van KFC Varsenare stelt de jeugdverantwoordelijken van de bovenvermelde ploegen op de hoogte van de taak en de bedoeling van een bezoek van onze jeugdscout. Dit gebeurt per mail.
- Wanneer onze jeugdscout een vereniging bezoekt om daar wat scoutingswerk te verrichten gaat hij zich eerst en vooral zich aanmelden bij de jeugdverantwoordelijke of een bestuurslid van de desbetreffende vereniging.
- Een scoutingsopdracht bestaat telkens uit 4 delen:
 1. Een ploeg wordt geobserveerd en er worden eventuele bruikbare pionnen voor onze IP-reeksen genoteerd (naam + positie). Deze namen worden door de jeugdscout goed bijgehouden. Deze

- eerste fase van het scoutingswerk situeert zich tussen de maand oktober, november en december.
2. Na de eerste evaluaties van alle eigen IP-ploegen(december) wordt duidelijk in kaart gebracht welke noden er zijn naar volgend seizoen. Dan start de tweede fase van het scoutingswerk. De jeugdscout gaat via zijn zoekwerk uit fase één een aantal spelers gaan bezoeken die in aanmerking zouden kunnen komen voor de positie die gevraagd wordt uit de evaluaties. De jeugdscout maakt via het scoutingsverslag een duidelijk beeld van de gescoute speler en brengt dit verslag binnen bij de TVJO.
 3. Als dit verslag opnieuw positief is, en indien de vereiste kwaliteiten aanwezig zijn wordt hij in principe nogmaals gescout door een JC/keepertrainer, die uiteindelijk via de club van de speler en de ouders van de speler in kwestie een uitnodiging tot testen aanvraagt. Het testen van spelers zal voornamelijk in de maand maart gebeuren. Wanneer een speler komt testen is het noodzakelijk dat de speler in kwestie op de terreinen van KFCV wordt opgevangen door de betrokken JC.
 4. Wanneer de testtrainingen positief verlopen wordt overgegaan naar een aanwerving. Dit gebeurt door onze GC.
- Deze vier stappen moeten in die volgorde uitgewerkt worden willen we spreken van een geslaagde transfer en van een correcte aanpak ten opzichte van de speler in kwestie, de ouders van de speler en de betrokken voetbalclub.
 - Het scoutingswerk en scoutingsapparaat mag de naam van KFCVarsenare niet besmeuren, maar integendeel, wel aanzien, medewerking en appreciatie in de hand werken



6 VOEDING EN SPORT

6.1 INLEIDING

Onze jeugd- en fanionspelers trainen doorgaans meerdere uren in de week om hun techniek, kracht, uithouding, snelheid...te optimaliseren. Het voordeel dat uit een goede evenwichtige voeding kan gehaald worden, wordt meestal over het hoofd gezien.

VOEDING= DE ONZICHTBARE TRAINING

KFC Varsenare wenst in de opleiding vanaf heden veel aandacht te schenken aan dit belangrijk aspect. Ouders, bestuurders, trainers en begeleiders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning. Maar het zijn **de spelers die moeten bewust worden van een juiste voedingsattitude**. Een attitude (weten wat, hoeveel en wanneer je moet eten en drinken) die van bij de allerjongste spelertjes moet worden aangeleerd.

JE PRESTEERT...ZOALS JE EET

Een voeding aangepast aan de specifieke noden van de (jonge) voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede **energie- en vochtvoorziening** zijn noodzakelijk voor een goed prestatievermogen. Tekorten leiden onherroepelijk tot verzwakking, zwakke prestaties, een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training en tot mogelijke kwetsuren of overbelasting letsels.

KOOLHYDRAATLOADING= STEEK EEN TIJGER IN JE MAAT

(Ilse Vaes – Body-Talk)

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijke energieleverancier de **koolhydraten**, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft.

Een voetballer moet in staat zijn om veel explosieve voetbalacties te maken en deze een volledige wedstrijd lang kunnen volhouden, zonder vermoeid te raken.

Een voetballer op topniveau loopt gemiddeld 11 km tijdens een wedstrijd.

De combinatie van de lange speeltijd en de vele korte intensieve inspanningen, leidt tot vermoeidheid tegen het einde van de wedstrijd. Dit houdt in dat bepaalde spelers diep in hun energiereserves moeten tasten tijdens een wedstrijd wat de prestaties aanzienlijk beperkt.

Daarbij komt nog dat spelers veel **vocht verliezen** tijdens de inspanningen wat andermaal een negatieve invloed zal hebben op de prestaties.



VOCHTVERLIES= PRESTATIEVERMINDERING

Samengevat:

Een **tekort aan energie**/ vocht, en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische, tactische en fysieke handelingssnelheid. Het is dus heel belangrijk om **energiereserves tijdig aan te vullen** en op te bouwen evenals het economisch om te springen met de beschikbare energie.

Ook het extra **hydrateren** (drinken) voor, tijdens en na de training of wedstrijd is absoluut noodzakelijk voor het leveren van de goede prestaties.

Wetende dat aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een **goed uitgebalanceerd voedingschema** te volgen.

Vandaar de optie vanuit KFC Varsenare om in de toekomst **meer aandacht te schenken aan de voedingsgewoonten van onze spelers.**

6.2SPORTVOEDING

GEZONDE VOEDING = SPORTVOEDING



Voor een voetballer is een goede voeding van essentieel belang:

- Je gaat er beter door presteren
- Je zal sneller herstellen na een wedstrijd of training
- Het spierweefsel gaat erdoor herstellen (reconditionering) – supercompensatie² en adaptie³
- Het werkt preventief tegen blessures en overbelasting
- Je vermijdt gezondheidsproblemen

²Supercompensatie is in de trainingsleer een term om aan te duiden dat het lichaam na een trainingsimpuls altijd de neiging heeft om zich te herstellen boven het oorspronkelijke niveau.

³Adaptie (aanpassing) is de verandering in structuren of gedrag van organismen, waardoor het je beter in staat stelt te overleven.

Elke mens, ook al voert hij geen activiteiten uit, heeft behoefte aan een minimale dosis energie om het basale metabolisme in stand te houden, dus enkel om in leven te blijven. Elke bijkomende activiteit vraagt extra energie die we door voeding verwerven.

De **gemiddelde volwassen man** met een normaal levenspatroon verbruikt ongeveer **2900 kcal per dag**. Voor wie intensief aan sport doet, liggen energiebehoeftes veel hoger. Voor een **voetballer** met lichaamsgewicht van 70 kg. vraagt een volledige wedstrijd ongeveer **1300 kcal meer**.

Dat brengt zijn energiebehoefte voor die dag op ongeveer **4200 kcal** wat automatisch extra aandacht vraagt op het vlak van voeding.

KOOLHYDRATEN = PURE BRANDSTOF

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers koolhydraten, vetten en eiwitten voor. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op dat zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen dat voor een derde wordt opgeslagen in de lever, en voor twee derde in de spieren. Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel dat glycogeen onmiddellijk gebruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het optimaal voedingspatroon voor voetballers de volgende verhouding nagestreefd: ongeveer 60% koolhydraten, maximaal 25% vetten en 15% eiwitten.

Bij uitputting van glycogeenreserves (glycogeen-depletie) zal de intensiteit van de inspanning ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte.

Koolhydraten kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, inspanningen.

GESCHIKTE VOEDINGSBRONNEN VOOR VOETBALLERS

- Groenten
- Fruit
- Peulvruchten
- Pasta (spaghetti, lasagne...)
- Graanproducten
- Aardappelen
- Rijst
- Brood (volkoren, bruin, rogge)

Ze bevatten ook voldoende vitamines, mineralen en voedingsvezels

WELKE KOOLHYDRATEN?

Voor de laatste maaltijd **een drietal uren voor de inspanning** is het beter om licht verteerbare, energierijke voedingsproducten op te nemen zoals wit brood, witte spaghetti (overdrijf niet met sauzen) rijst en verschillende graanproducten.

Daarnaast zijn ook rijpe bananen, rijsttaartjes, bruine suiker, dadels, vijgen en rozijnen aangewezen voedingsmiddelen. Algemeen kan gesteld worden dat vooral zetmeel houdende producten aan te raden zijn. Eiwitten we hebben slechts in beperkte mate nodig en dragen weinig bij als bron van energie voor inspanningen.

VOOR DE TRAINING OF WEDSTRIJD

Glycogeenreserves opbouwen da dagen voor de wedstrijd = koolhydratenrijk = **“Koolhydratenbom”**

TIJDENS DE TRAINING OF WEDSTRIJD

De vochttoevoer is tijdens de inspanning het belangrijkste. Vandaar de voorkeur voor dorstlessers. Deze bevatten veelal tussen 4 en 8% koolhydraten.

NA DE TRAINING OF WEDSTRIJD

Na de training of match is het aangewezen om zo snel mogelijk de glycogeenreserves terug aan te vullen en de vochtbalans te herstellen om een snelle recuperatie te bevorderen.

VOORBEELD VAN EEN DAGSCHEMA

Uitgewerkt dagschema betreft een koolhydraatloading. Dit voorbeeld levert een dagvoeding van 625 g koolhydraten en voldoet aan de aanbeveling: 8 tot 10 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht voor een voetballer van 60 – 70 kg.

	Aantal	g/ml/portie	Aantal g KH
Ontbijt			
Muesli	1 grote kop	90	60
Melk	1 grote kop	300	15
Brood	1 grote snede	45	20
Evt.besm.minarine			
Peperkoek	1 sneetje	20	15
Fruitsap	2 glaasjes	300	25
Tijdens en na het sporten			
Dorstlessers	1 drinkbus	500	30
Droge koekjes	1 pakje	25	20
Warme maaltijd			

Brood	1 grote snede	45	20
Rijst	1 kookbultje	120	100
Vlees/vis		100	-
Groenten		300	15
Fruit	2 stuks	250	20
Suiker	Verw. in fruitsla	20	20
Fruitsap	2 glaasjes	300	25
Tussendoortjes			
Fruityoghurt	½ grote kop	450	60
Energieereep	1 stuk	40	20
Dorstlesser train.	flesje	500	40
Avondmaaltijd			
Brood	4 grote sneden	180	80
Evt. met minarine			
Vlees/vis/kaas		50	
Zoet beleg	2 afgestr. eetlp.	40	25
Melk	1 grote kop	300	15
Dagtotaal:			625 g/KH

Bron:

<http://www.wvc.vlaanderen.be/gezondsporten/voeding/sportvoeding/index.htm>



6.3 SPORTDRANKEN

In de vorige paragrafen is al aangetoond dat inname van koolhydraten tijdens de inspanningen prestatie bevorderend kunnen werken. Een 7-tal minuten na inname komen koolhydraten in het bloed en kunnen ze gebruikt worden als energie door de actieve spieren.

Aangepaste sportdranken zijn hiervoor gemakkelijk te gebruiken als energieleveranciers omwille van volgende voordelen:

1. Snelle opname in goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel (zie verder).
2. Voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten.
3. Voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens de inspanning.

GEVOLGEN VAN VEELVULDIG ZWETEN OF WARMTEVERLIES

Een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht kan een prestatievermindering meebrengen van 20%. Hoe groter de graad van dehydratatie, hoe slechter het prestatievermogen. Dit vochtverlies heeft uiteindelijk een daling van het hartdebiet tot gevolg waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de actieve spieren waardoor de prestatie negatief beïnvloed wordt. Ook zal er minder warmte kunnen worden afgegeven.

Formule voor % dehydratie (individueel verschillend)

$$\frac{\text{LG voor inspanning!} - \text{gewicht na inspanning} \times 100}{\text{gewicht voor inspanning}}$$

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, moet rekening gehouden worden met de samenstelling van de drank, het moment waarop gedronken wordt en andere specifieke vereisten.

Algemeen is het belangrijk om elke dag het vochtverlies op te vangen door het drinken van **voldoende water**. Net na de opwarming, een zevental minuten voor de wedstrijd is het aangewezen om 300 à 600 ml water te drinken eventueel aangevuld met 30 à 50 gram koolhydraten. Tijdens de rust herhaalt men dit maar dan met gewone dorstflesser. Gekoelde drank wordt sneller geledigd uit de maag dan warme drank en is dus beter.

Het is aangewezen om de spelers tijdens de trainingen ook regelmatig te laten drinken zodat ze dit gewoon zijn tijdens de wedstrijden zodat plotse ongemakken (maag-darmen) vermeden kunnen worden.

Na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk gecompenseerd worden om een optimale recuperatie na te streven. Aangezien koffie en alcoholische dranken het tegenovergestelde effect hebben, worden deze dranken afgeraden.

SOORTEN SPORTDRANKEN

DORSTLESSERS (AQUARIUS, AA...)

Een sportdrank die moet dienen om de dorst te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen. (vocht + 4-8% KH)

Voorwaarden voor een goede dorstlesser:

- Vocht moet snel worden opgenomen
- Drank moet koolhydraten aanbrengen 4-8% KH
- Osmolariteit <400 mosmol/kg (iso-hypotoon)
- Electrolyten Na⁺, Kalium⁺, Magnesium⁺, Cloor⁺
- Lekker zijn = individueel verschillend

ENERGIEDRANKEN

Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien (vocht + 8 < 15% KH)

Voorbeeld na een training of wedstrijd. Bij voorkeur reeds een energiedrank drinken in de cooling-down.

HERSTELDRANKEN

Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen van energie te voorzien en voor een snel herstel van de spierafbraak...te voorzien (vocht + KH + extra eiwitten).

WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN

Zo veel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat.

Dus drinken voor dorstgevoel.

Pré-hydrateren = voor tijdens en na wedstrijd – training

Dus gehele dag door voldoende drinken.

Wanneer drinken...altijd! In het bijzonder voor onze jeugdspelertjes (Advies 2-3ml/kg LG/per 15min).

- In de kleedkamer voor de training/ voor de opwarming 250 – 400 ml(water)
- Net na de opwarming/ 250 ml dorstlesser
- Steeds vele kleine slokjes (nooit gas houdende dranken)
- Tijdens de rust opnieuw dorstlesser
- Tijdens de training elke 30 minuten (in extreme omstandigheden = zomer elke 15 minuten verplicht drinken)
- Na de wedstrijd energie- of hersteldrank.

IN DE PRAKTIJK

Iedereen is verplicht om eigen sportdrink (liefst zelf gemaakt en dus lekker voor jezelf) mee te brengen naar de training/ wedstrijd

Voetbal opleiding **KFC VARSENARE = (op)voeding meegeven = aanleren zelfdiscipline en zelfwerkzaamheid.**

Merk op:

- Nooit experimenteren met voeding voor of tijdens een wedstrijd
- Elke voedingsverandering (eten, drinken) eerst proberen op training
- We drinken nooit van elkanders drankje (hygiëne + fair-play)

HOE MAAK JE ZELF EEN DORSTLESSER

- Maximaal tussen 4 en 8% KH (om even snel te worden opgenomen als water)
- Nooit koolzuurhoudende dranken (gas houdende) gebruiken.

Voorbeelden om zelf te maken:

1. 60 gram sacharose (= gewoon rietsuiker) oplossen in 1 liter gekoeld mineraalwater aanvullen met sap van geperste citroen of sinaasappel + snuifje zout = 2-3 gr. zout
2. 100 ml roosvicé oplossen in 1 liter gekoeld water
3. Halve liter fruitsap met halve liter water aanmengen + snuifje zout = 2-3 gr. Zout

Maak het drankje klaar, de dag voor de training of wedstrijd en bewaar het in de koelkast. Breng het gekoeld mee naar de training of wedstrijd. Je kan er eventueel aluminiumfolie rond doen om het koel te houden. Gebruik bij voorkeur meerdere flesjes van 500 ml. Plaats je naam op het flesje en neem het mee naar het terrein (opwarming of training).

DRINK REGELMATIG

In extreme warme temperaturen een EXTRA DRINKBUS water meebrengen.

7 OMBUDSDIENST + JEUGDRAAD

7.1 OMBUDSDIENST

Vandaag kan je bij KFC Varsenare terecht bij onze ombudsvrouw, An Suvéé
Contact: ombudsdienst@forzavarsa.be - 0486/029114

Waarvoor kan je bij de ombudsdienst terecht:

- De ombudsdienst is het aanspreekpunt voor de personen die met een **extra-sportieve**, een sociale of een financiële **vraag** zitten.
- De ombudsvrouw is om de twee weken aanwezig op de club. Telkens op zaterdagmorgen tussen 9u30 en 11u30 kan je in het secretariaat voor een gesprek bij haar terecht.
- Na de mensen aanhoort te hebben wordt er van dit gesprek een verslag opgemaakt en gemaild naar de bevoegde bestuursmensen.
- In het verslag kan ze ook haar eigen advies formuleren en eventueel voorstellen doen om oplossingen voor het gestelde probleem te vinden.
- Vanuit het bestuur wordt vervolgens een(eventuele) oplossing overgemaakt. Zij kan vervolgens, als vertrouwenspersoon, deze oplossing(en) de betrokken persoon bespreken.
- Onze ombudsvrouw is ook aanwezig op de oudercontacten (december/maart)
- De ombudsvrouw staat **niet in** voor het nemen van sportieve beslissingen dewelke de jeugdopleiding met zich mee brengt. Zij zal voor gelijk welke vraag met een sportieve inslag de betrokken persoon doorverwijzen naar de sportief verantwoordelijken.



7.2 JEUGDRAAD

De jeugdraad is een overlegorgaan dat is samengesteld uit de ploegkapiteins (of afgevaardigde speler) van alle ploegen uit de bovenbouw (U14 t.e.m. U19).

Samen met de TVJO, de AC/GC en de jeugdvoorzitter, komt deze raad 2 keer per seizoen samen om de werking van de jeugdwerking te bespreken. Elke ploeg van de bovenbouw wordt door één speler vertegenwoordigd. Tijdens dit overleg **luistert** de sportieve cel en het bestuur naar de vertegenwoordigers.

Het doel van dit initiatief is om de **'stem' van de jeugdvoetballers** te horen en ze te laten meespelen in bepaalde beslissingen. Door middel van vragen, bekommernissen, voorstellen, ideeën, wordt deze 'stem' vertaald... Uiteindelijk wil men hiermee de jeugdwerking beter te maken, efficiënter te laten werken, het aangenamer te maken voor iedereen.

Het is niet de bedoeling om via dit platform trainers, spelers, verantwoordelijken te bekritisieren. Het is ook niet de bedoeling om over de tactische, technische en fysieke aspecten van een training en/of wedstrijd te praten.

8 LIDGELDEN

8.1 WAARVOOR BETALEN OUDERS LIDGELD?

- Inschrijving bij de KBVB.
- Een gans voetbalseizoen trainingen (tot drie trainingen per week) en wedstrijden (ong. 30), tornooien, vriendschappelijke en bekerwedstrijden; bijgestaan door gemotiveerde en zoveel als mogelijk gediplomeerde trainers.
- Verzekering voor mogelijke ongevallen op training en tijdens wedstrijden.
- Gebruik wedstrijdtruitje.
- Onkosten voor scheidsrechters tijdens de wedstrijden.
- Tijdens de wedstrijden kunnen de spelers steeds water drinken.
- Na iedere thuiswedstrijd wordt een drankje voorzien voor onze jeugdspelers (chocolademelk).
- Een broekje, een paar kousen en een opwarmingsshirt (waarde = +/- 50 euro).
- Sintfeest/Halloweenfeest/Kerstfeest/Paasfeest voor de spelers van de OB/MB en BB.
- Deelname aan verschillende betalende tornooien (Nationale Beker – Nieuwsbladcup).
- Mogelijkheid om indoor te trainen
- Gratis toegang tot alle thuiswedstrijden van het A-Team.

8.2 BETALING LIDGELD

Het lidgeld dient betaald te worden tegen ten laatste eind juni voorafgaandelijk het komende seizoen.

Na betaling van het lidgeld kunt u bij het secretariaat een voucher komen ophalen (vanaf 15/08 beschikbaar) waarmee u een kledijpakket (de sporttas of rugzakje, of een trainingspak ... in de sportzaak "AXA-Sport" (Gistelsesteenweg,548, 8200 Sint-Andries) kunt bestellen/afhalen.

Je kan er ook een extra kledijpakket kopen. Een folder hiervoor wordt gehecht aan uw voucher.

Bij vragen of betalingsproblemen kan steeds contact opgenomen worden met onze ombudsvrouw, telkens om de twee weken op zaterdagmorgen (tijdens het voetbalseizoen) tussen 9u30 en 11u30 of in het secretariaat.

De ombudsvrouw staat niet in voor het nemen van sportieve beslissingen dewelke de jeugdwerking met zich meebrengt. Zij zal u voor gelijk welke vraag met een sportieve inslag doorverwijzen naar de betrokken verantwoordelijke

PS : De meeste ziekenfondsen betalen een stuk van het lidgeld terug. U dient hiervoor een formulier op te vragen bij uw ziekenfonds. Dat document zal dan door KFC Varsenare ondertekend worden na betaling van het lidgeld.

Bij betaling van het lidgeld aanvaardt u de volledige reglementering van KFC Varsenare, opgesteld in het sportief charter (terug te vinden in het infoboekje en op de website).

9 SPORTIEF CHARTER OUDERS EN SPELERS

Dit document heeft betrekking tot de jeugd in zijn totaliteit alsook de verantwoordelijke ouder(s).

9.1 VOORWOORD JEUGDCOORDINATOR

Onze vereniging heeft in de loop der jaren een zéér goede naam opgebouwd. Om deze naam te behouden zijn we tot het opstellen van enkele gedragsregels overgegaan. Deze gedragsregels hebben tot doel aan te geven welk gedrag door onze vereniging getolereerd wordt. Ik ben ervan overtuigd dat deze charter er verder zal toe bijdragen om er een gezonde, correcte en voorbeeldige jeugdwerking op na te houden.

9.2 GEDRAGSCODESPELERS

Iedereen verbonden aan de club wordt geacht steeds de belangen en waarden van de club te verdedigen en te behartigen. Als deze gedragscodes niet gerespecteerd worden, volgen er sancties. Dit uit naam van de sportieve cel.

Bij afwijkend gedrag kan er besloten worden om de betrokken personen niet langer toe te laten tot KFC Varsenare.

ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Elke speler/speelster is deel van de onze **familie**. Op en rond het jeugdcomplex is het binnen deze club de traditie om medewerkers van KFC Varsenare de **hand te schudden**. Dit als teken van respect om de mensen die zich dagelijks inzetten voor jouw ontwikkeling, namelijk verantwoordelijken, trainers, afgevaardigden, medespelers, bestuursleden, scheidsrechters, tegenstrevers, ouders... (n.a.v. Corona kan dit gebruik beperkt worden tot een "vuistje", maar het begroeten van de KFCV-medewerkers blijft overeind.)
- Gedraag en verzorg u als een sportman. Een **gezonde voeding** en voldoende **nachtrust** is van groot belang voor een voetballer.

- **Roken**, alsook het gebruik én dealen van **drugs** (inclusief alcohol) horen niet thuis in KFC Varsenare en worden bijgevolg streng bestraft. Het dealen van drugs heeft tot gevolg dat je per direct uit de club wordt verwijderd. De ouders worden verwittigd en de politie wordt ingeschakeld. Dit geldt voor zowel soft- als harddrugs!
- Alle vormen van **grensoverschrijdend gedrag**, zowel in als buiten de muren van KFC Varsenare, neemt de club zeer ernstig en zullen adequaat en strikt opgevolgd worden. Bij ernstige feiten komt de TVJO/sportief coördinator samen de Ombudsdienst om het 'dossier' te bespreken, worden de ouders ingelicht, wordt het 'slachtoffer' ondersteund, maar ook de 'dader' gesanctioneerd. In ernstige gevallen, wordt de politie ingeschakeld en kan de club beslissen om de speler per direct uit de club te zetten.
- Als lid van KFCV help je mee de **reputatie** van KFCV en haar leden hoog te houden en de nodige terughoudendheid in acht te nemen door zich publiekelijk te onthouden van nadelige uitlatingen op materieel en moreel vlak, gericht tegen KFC Varsenare en haar medewerkers.
- Als lid van KFCV is het mogelijk dat **foto's** van jou gebruikt worden op onze communicatiekanalen. Als je dit niet wenst, dank om dit bij aanvang van het seizoen te melden aan jouw desbetreffende sportief coördinator.
- Voetbal is een **ploegsport**. Men heeft waardering voor trainers, afgevaardigden, medespelers, bestuursleden, scheidsrechters en tegenstrevers
- De speler dient verantwoordelijkheid te nemen voor het **opvolgen** van de **trainingen en wedstrijdplanning**. Wijzigingen van trainingen en wedstrijden worden steeds meegedeeld door de trainer via PSD.
- Aantreden in wedstrijden, (test)trainingen of andere fysieke activiteiten buiten clubverband zijn niet toegelaten zonder toestemming van de club. Vraag dus toestemming aan de club.
- De speler krijgt een op maat gemaakt tussenseizoen programma aangeboden en wordt sterk aangespoord dit te volgen. Als volgt komt hij voor geen verrassingen te staan tijdens de eerste trainingen.
- Spelers van U16 of ouder kunnen, binnen de opleiding gevraagd worden om een **engagement** op te nemen, als scheidsrechter bij wedstrijden onderbouw, om trainer te zijn op een stage, en/of als medewerker tijdens een event van de jeugd (cf. toernooi, etc.) Trainings- en Wedstrijddagen.
- Trainingen vangen stipt aan. **Vijftien minuten voor de training** dient iedere speler/speelster aanwezig te zijn. Spelers/speelsters die door omstandigheden dit uur niet kunnen halen, dienen dit vooraf aan de trainer mee te delen.
- Elke speler verbindt er zich toe te engageren voor alle wedstrijden waarvoor hij door KFCV wordt aangeduid. Speler dienen elke



afwezigheid op voorhand te verantwoorden en kunnen enkel met toestemming van de club hiervan vrijgesteld worden.

- Bij afwezigheid op training zonder voorafgaandelijke verwittiging kan de speler het weekend erop niet spelen. **Ongeldig afwezig** zijn, geeft geen recht tot spelen van de eerstvolgende wedstrijd.
- Bij **veelvuldige afwezigheid** of te laat komen, wordt een verslag opgemaakt en voorgelegd aan de sportieve cel die de speler zal sanctioneren.
- Er wordt gevraagd om de **vakantieplanning** af te stemmen op de competitiekalender. Een voorbereiding van 3-4 weken is het minimum om fysiek in staat te zijn een wedstrijd aan te vatten.
- Bij **slechte weersomstandigheden** kunnen veldtrainingen vervangen worden door looptrainingen dus iedere training loopschoenen meebrengen! (Middenbouwbovenbouw)
- Spelers zorgen voor een **eigen drinkbeker**. Water kan op de club verkregen worden tijdens wedstrijden, de waterfontein bevindt zich aan de ingang van de kleedkamers (nieuw gedeelte)
- De spelers beoefenen hun sport op een gezonde agressieve manier. Ongecontroleerd geweld of overdreven **agressie** worden bestraft met onmiddellijke verwijdering van de trainingen of wedstrijden of club.
- Spelers worden in het begin van het seizoen aan een team toegewezen. Het is echter zo dat de speler naar een ander team georiënteerd kan worden zodanig dat het sportief niveau zo goed mogelijk overeenkomt met het niveau van de speler. Dit wordt echter gemotiveerd via een open en constructief gesprek met speler en ouders.
- **Elke speler draagt kledij van de club** (Bovenbouw). Bij onderbouw en middenbouw minstens 1 training per week (met advies tot alle trainingen) Geen enkele andere kledij wordt nog toegelaten tijdens de wedstrijddagen. Bij het niet dragen van de clubkledij zal de speler gesanctioneerd worden. Voor en na de wedstrijden wordt uitgangskledij gedragen - het schoeisel is vrij te kiezen.
- Tijdens de **wintermaanden** (vanaf oktober) is de speler verplicht zich op de training aan te melden met aangepaste kledij en schoeisel.
Aangepaste kledij = lange broek, winter/regen vest, handschoenen, eventueel een muts.
- Bij wedstrijden wordt er steeds stipt verzameld op het afgesproken uur dat door de coach bepaald wordt. Alle leden staan zelf in voor het vervoer van en naar de wedstrijd.
- Spelers die over een **identiteitskaart** beschikken, dienen die steeds af te geven voor de wedstrijd aan de afgevaardigde. Zonder identiteitskaart is het moeilijk of onmogelijk de speler op te stellen voor de wedstrijd.
- KFCV draagt **sportief gedrag** hoog in het vaandel, iedere speler zien wij als een ambassadeur van onze club. Heb daarom **respect** voor de



beslissingen (al dan niet fout) van de scheidsrechter tijdens de match. Geen enkele scheidsrechter zal zijn beslissing wijzigen omwille van gemakker van spelers... Bij het afluiten van een match verwachten wij dat de tegenstanders en de scheidsrechter correct worden begroet. Het heeft geen zin om dan op acties uit de wedstrijd terug te komen. Dit geldt ook voor negatieve commentaren of acties op sociale media naar tegenstanders toe, dit laatste zal altijd met een sportieve sanctie van min 1 week schorsing worden bestraft.

ACCOMMODATIE EN MATERIAAL

- Verzorg uw materiaal en dat van de club.
- Neem verantwoordelijkheid voor geldbeugels, Gsm's en anderewaardevolle voorwerpen. De club kan hierin geen verantwoordelijkheid nemen en zal dus ook niet tussenkomen bij diefstal en/of schade.
- Orde en netheid zijn in de kleedkamer/veld/kantine van cruciaal belang.
- Na de training worden er geen schoenen in de kleedkamers gereinigd of uitgeklopt. Wanneer dit toch zou vastgesteld worden dan zal de betreffende speler de kleedkamer opkuisen en/of passend gesanctioneerd worden. - De kleedkamer worden steeds netjes achter gelaten



- Verplicht om na de wedstrijd een **douche** te nemen. Op training kan door trainer/coördinator een uitzondering gemaakt worden en kan dit vrij gekozen worden ... Om hygiënische redenen raden wij aan om badslippers te dragen in de doucheruimte Uiterlijk 20 minuten na de training of wedstrijd zorgt iedereen ervoor dat hij

gewassen en gekleed is, spelers/trainer staan zelf in voor het schoonmaken van de kleedkamer... Gebruikte tapes, krantenpapier, plastic flessen, etc. dienen in de desbetreffende vuilnisbak gedeponereerd te worden.

- Er wordt ons een verzorgd trainingscomplex ter beschikking gesteld door de gemeentelijke – stedelijke overheid. Het is dan ook onze plicht om dit complex proper te houden. Er werden voldoende vuilnisbakken geplaatst, zowel langs de terreinen als in de kleedkamers. Wij rekenen er dan ook op dat je jouw afval zal deponeren in de desbetreffende vuilnisbak (sorteren).
- Het materiaal op het veld na training wordt door de spelers opgeruimd, zij maken het speelveld vrij en bergen het materiaal zorgvuldig op, inclusief de doelen. Door betaling van het lidgeld aanvaardt u als speler bovenstaande bepalingen

EWEL?!

'T IS PROPER!

SAMEN WERKEN WE AAN EEN PROPERE SPORTCLUB. 3 REGELS:



1

Gebruik **altijd** een herbruikbare drinkfles



2

Wrijf je schoenen proper aan de **borstels**



3

Help de kleedkamer **proper** achter te laten

3 eenvoudige regels voor een wereld van verschil! Spelers, trainers, afgevaardigden, ouders...iedereen op de club kan helen door **EWEL?!** te roepen en te helpen om onze regels te volgen.

FORZA
VARSA!

10 SPORTIEF CHARTER TRAINER

Dit document heeft tot doel de taken van de jeugdtrainer in kaart te brengen.

10.1 VOORWOORD JEUGDCOÖRDINATOR

Je bent als jeugdtrainer aangesteld bij de vereniging KFC Varsenare. Dat wil zeggen dat je je wilt inzetten om de kleuren, de visie, de missie, de gedragscode van de vereniging op een zo positief mogelijke manier over te dragen. Jij bent een héél belangrijk figuur binnen de sportieve en sociale ontwikkeling van iedere speler van jouw team. Wees daarom steeds een voorbeeld voor je spelers, je ouders én je tegenstander. En tot slot, amuseer je! Een gelukkige trainer zorgt voor gelukkige spelers!

SPORTIEVE RICHTLIJNEN

- Neemt deel aan de teamvergaderingen, dus vergaderingen voor alle trainers (net voor aanvang competitie, net voor winterstop en medio maart)
- Neemt deel aan niveauvergaderingen (bv. enkel de trainers van de categorie knapen - U14 en U15 -...) waarvoor u tijdig zal uitgenodigd worden.
- Houdt nauwgezet de **aanwezigheidslijsten** bij per maand via **PSD**
- Wordt u en uw team gedurende 1 week “doorgelicht” ... M.a.w. zal de jeugdcoördinator de twee trainingen voorafgaande een wedstrijd, de wedstrijd en de eerstvolgende training na die wedstrijd bijwonen. Deze “**doorlichtingsweek**” wordt uiteraard tijdig gemeld.
- Dient in te staan om iedere speler grondig te evalueren op technisch, tactisch, fysisch en sociaal vlak. Dit resulteert in het opmaken van een duidelijke eindevaluatie die de doorstroming van iedere speler bepaald. Deze **evaluaties worden via PSD ingevoerd en bewaard**.
- Dient rekening te houden met de leeftijd, de vaardigheden en de beleving van zijn categorie.
- Probeert de **einddoelstellingen per categorie** na te streven (deze einddoelstellingen zijn een groot onderdeel van de algemene visie van onze jeugdopleiding en worden u op het eerste teamvergadering duidelijk geschetst)
- Houdt rekening met het feit dat het scorebord en de algemene rangschikking niet voor iedere categorie belangrijk is, maar dat voor het grotendeel het resultaat ondergeschikt is aan de manier van voetballen. Willen winnen getuigd van een goede mentaliteit bij de

spelers, maar winnen ten koste van ... mag niet primeren in een jeugdopleiding, **goed voetbal wel!**

- Zorgt ervoor dat er binnen zijn eigen team een **goede sfeer** hangt en dat de uitgeschreven gedragscode voor de spelers en ouders nageleefd wordt
- Dient op jaarbasis minimum 10 uitgewerkte trainingen in PSD in te voeren volgens de verschillende thema's.
- Verzorgt iedere training in functie van de vooropgestelde doelen en/of thema's. Een trainer die met de natte vinger aan het werken gaat, valt in het bijzijn van zijn spelers door de mand.
- Zorgt ervoor dat de geselecteerde spelers voor een wedstrijd duidelijk verwittigd worden via berichtgeving op PSD.
- Zet de spelers binnen het gekozen spelsysteem (bepaald door de jeugdcoördinator) op de juiste posities met de juiste opdrachten. Hij zorgt er voor dat elke speler van zijn team de nodige speelkansen krijgt (50% speelkans)
- Houdt er met zijn ploegafgevaardigde een **duidelijke communicatie** op na, zo dat er zich geen misverstanden kunnen ontwikkelen naar het spelen van een wedstrijd toe.
- Weet dat de jeugdcoördinator steeds bereid is om passende oefenstof aan te reiken daar waar nodig.
- Is bereid om naast de groepstrainingen, die elke week gegeven worden, mee te werken aan specifiek uitgewerkte trainingen voor bepaalde posities binnen het elftal. Deze trainingen zullen verzorgd worden door de jeugdcoördinator in samenwerking met de desbetreffende trainers per categorie.
- Dient nauwgezet (bondig, maar duidelijk) per wedstrijd de **wedstrijdvoorbereiding** en nadien een **wedstrijdevaluatie** via **PSD** in te vullen.
- Krijgt van de vereniging de mogelijkheid om zich via trainingscursussen uitgeschreven door de voetbalbond zich bij te scholen.
- Dient zich na een wedstrijd nog steeds te gedragen als een trainer en laat zich niet meesleuren in eindeloze discussies aan de bar.
- Moet weten dat hij met eventuele problemen steeds terecht kan bij de jeugdcoördinator. Mensen spreken mensen.
- Weet dat het organiseren van oefenwedstrijden, het deelnemen aan toernooien in handen ligt van de jeugdcoördinatoren.

11 WAARDEN EN NORMEN

Statement tegen agressie

Voetbal is sportief bezig zijn! Voetbal is gezelligheid...
Helaas staat voetbal ook vaker voor agressie op en rond het veld.

Aan scheldende spelers en supporters, mensen die vernielingen in de kleedkamers aanrichten. Respectloos gedrag ten opzichte van scheidsrechters, trainers en collega-voetballers vertonen. Zeggen wij dat **KFC Varsenare alle vormen van agressie veroordeelt** en passend zal optreden wanneer er enige vorm van agressie zich voordoet op KFC Varsenare.



**STOP GEWELD
OP & ROND
HET VOETBALVELD**

KFC Varsenare gaat voluit voor **RESPECT**

RESPECT voor:

- Accommodatie
- Scheidsrechters
- De tegenstander= fairplay
- De trainers, begeleiders en bestuursleden
- De medespelers, elk met hun kunnen en onvolkomenheden
- Met hun recht op eigenheid en geaardheid

12 SAMENWERKINGSAKKOORDEN

Een woordje uitleg over onze twee "samenwerkingsakkoorden"

12.1 VOETBALVERENIGINGEN GEMEENTE JABBEKE



De drie voetbalverenigingen van de gemeente Jabbeke (**KSV Jabbeke** – **VK Zerkegem** en **KFC Varsenare**) hebben een samenwerkingsakkoord wat betreft het **uitwisselen van jeugdspelers**.

Dit impliceert dat jeugdspelers van de verschillende verenigingen kunnen opgeroepen worden om de uit te komen in een wedstrijd van één van de drie verenigingen indien nodig. Met dit initiatief trachten we alle spelers zo veel mogelijk speelkansen te bieden.

Bijvoorbeeld:

- Wanneer bepaalde ploegen van VK Zerkegem en/of KSV Jabbeke spelers tekort hebben om hun wedstrijden optimaal te kunnen afwerken kunnen zij beroep doen op de spelers van onze vereniging die door omstandigheden een selectie bij hun respectievelijke ploeg niet gehaald hebben. Uw kind kan dus op een bepaalde zaterdag moeten spelen voor andere ploeg uit een andere vereniging, maar het belangrijkste is dat uw kind dan wel aan spelen toe komt.
- Anderzijds kunnen spelers van VK Zerkegem of van KSV Jabbeke onze rangen komen versterken als zij voldoen aan de speelkwaliteiten die wij vereisen voor onze N-ploegen.

Dit samenwerkingsakkoord belangt onze volledige jeugdwerking aan.

Wij hopen dat u als ouder dit samenwerkingsakkoord zal ondersteunen indien uw zoon in aanmerking komt voor een eventuele uitwisseling. Dit zal tijdig gecommuniceerd worden naar de betrokken trainer, de betrokken speler(s) en de betrokken ouders.

Het samenwerkingsakkoord in de pers:

Brugs Handelsblad – 27/11/2015

Goede samenwerking met KSV Jabbeke en KFC Varsenare leidt tot oplossing voor spelerstekort bij U15 en U17 van VKSO Zerkegem.

“Dankzij Jabbeke en Varsenare hebben we elke week een volwaardig team.”

“Beter een goede buur dan een verre vriend”, luidt het spreekwoord. De drie voetbalclubs uit Groot-Jabbeke weten dat als geen ander en werken samen waar dat kan. Die onderlinge band is er al jaren, maar dit seizoen wordt de goede verstandhouding extra in de verf gezet bij de U15 en vooral U17 van VKSO Zerkegem. Daar kampt men met een spelerstekort, maar wekelijks mag groen-zwarte een aantal spelers van Jabbeke en Varsenare in hun wedstrijdkernen opnemen zodat er toch volwaardige teams in stelling kunnen worden gebracht.

Ailko Debruyne (16) voetbalt al 10 jaar bij Zerkegem en is als aanvoerder van de U17 uitstekend geplaatst om een woordje uitleg te geven. “Ik vind dat het inpassen van gastspelers uit Varsenare en Jabbeke goed meevalt. Ik leid meestal de opwarmingen en let daarbij op een aantal zaken, zoals bijvoorbeeld karakter. Naarmate het seizoen vordert krijgen we ook steeds vaker spelers op bezoek die al eens met ons meededen en zo beginnen we elkaar al wat beter te kennen.”

Niveaoverschil

Een aantal gastspelers zijn bovendien oude bekenden. “We kennen bijna iedereen van de U17 van Jabbeke en Varsenare persoonlijk. Met sommigen gaan we zelfs nu en dan uit in het weekend. Enkele spelers hebben een verleden bij VKSO Zerkegem, maar ook jongens die hier vroeger nooit hebben gespeeld, komen graag af. Ze ervaren hier minder druk dan bij hun eigen team en voelen zich heel wat vrijer. Bij ons ligt het niveau wat lager en tijdens de wedstrijden is er een duidelijk verschil tussen de spelers van Zerkegem en de gastspelers. Toch proberen we allemaal zoveel mogelijk op hetzelfde niveau te spelen. Wij trainen nu ook mee met de beloften en leren daar zeer veel bij.”

Trainer gezocht

In Zerkegem zorgt Geert Backers voor de nodige praktische regelingen met KFC Varsenare en KSV Jabbeke. “De samenwerking met beide clubs bestaat al vele jaren. Jaarlijks zitten de drie jeugdbesturen samen in de aanloop naar het seizoen, om het nieuwe samenwerkingsakkoord te ondertekenen. Het traditionele onderlinge driehoekstornooi wordt dan besproken en alle jeugd ploegen van de drie clubs worden geëvalueerd. Dit seizoen zijn er slechts 8 spelers bij de U17 van VKSO Zerkegem aangesloten. We doen

uitzonderlijk beroep op zowel spelers van Varsenare als Jabbeke, dankzij hen kunnen we elke zaterdag met een volwaardig team op het veld staan. Ook de U15 wordt wekelijks aangevuld met een tweetal spelers van KSV Jabbeke. Voor de U17 vul ik het digitale wedstrijdblad zoveel mogelijk op voorhand in en regel ik de afspraken met de U17 van Jabbeke en de U16 van Varsenare. In feite zijn we wel nog steeds op zoek naar een volwaardige trainer of begeleider voor onze U17. Bij deze dus een warme oproep.”

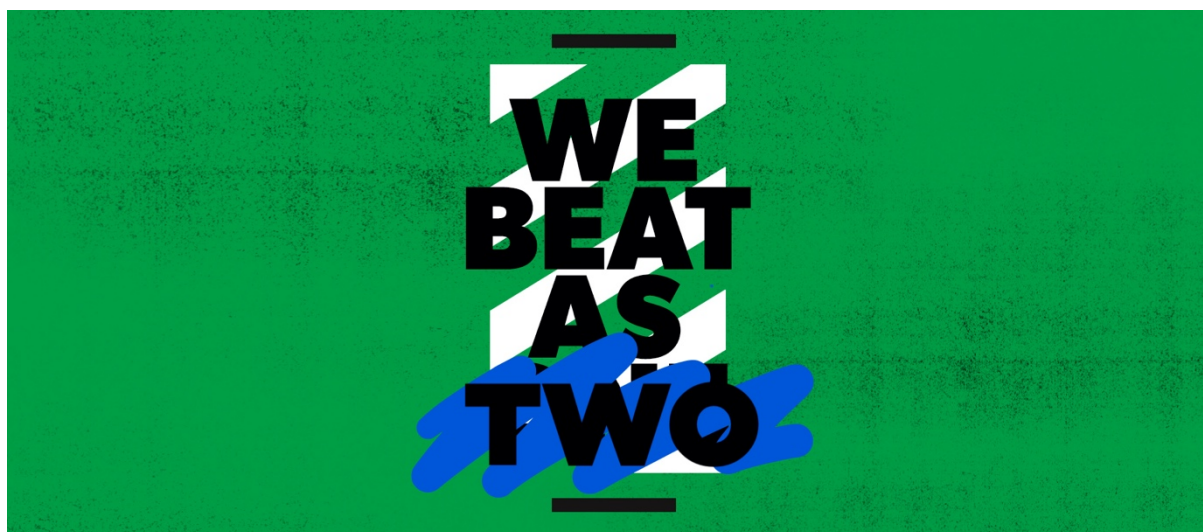
Beurtrolsysteem

Ook de andere betrokken clubs zijn blij met de goede onderlinge relatie. Bij KFC Varsenare is jeugdcoördinator Yannick Bousson een groot voorstander van het samenwerkingsakkoord. “Zerkegem, Jabbeke en Varsenare werken op verschillende fronten samen”, vertelt hij. “Dit seizoen zitten wij met een overtal aan spelers bij de U15 en U16, soms ook bij de U17. In Zerkegem hebben ze net in die leeftijdscategorieën een spelerstekort. Wij werken met een beurtrolsysteem waardoor er wekelijks een aantal spelers zijn die niet meedoen aan de wedstrijd bij Varsenare en het zijn die spelers die dan ter beschikking gesteld worden van Zerkegem. De voetbalbond heeft hier zeker geen problemen mee, wel integendeel. Samenwerkingen tussen nabijgelegen clubs worden er toegejuicht en zelfs gestimuleerd.”

Eigenheid behouden

In Jabbeke is jeugdcoördinator Kristof Bonny eveneens gelukkig met het huidige samenwerkingsakkoord. “Een aantal van onze spelers krijgt zo toch de kans om hun wedstrijdritme te onderhouden, ook al moeten ze eens een wedstrijd niet meespelen met hun eigen team. Iedereen altijd even gelukkig houden is niet evident. Er is een constante evaluatie en bijsturing vereist, met oog voor de visie en het behoud van de eigenheid van elke betrokken vereniging. Toch ben ik ervan overtuigd dat het beter is om samen te werken dan om elkaar tegen te werken”, besluit Kristof.

12.2 SAMENWERKING MET CERCLE BRUGGE



Het samenwerkingsakkoord met een grote broer uit de elitereeks: Cercle Brugge:

Het samenwerkingsakkoord bestaat uit onderstaande akkoorden en heeft tot doel beide partijen sterker te laten functioneren op gebied van **jeugdwerking**, **scouting**, het organiseren van **oefenwedstrijden** of **deelname** aan **tornooien** en de **algemene werking** binnen beide partijen.

JEUGDWERKING

- Doorgeven van de beste jeugdspelers (met potentieel elitevoetbal) van de tegenstanders van de jeugd ploegen U7 t.e.m. U10 van KFC Varsenare, aan Cercle Brugge.
- Spelertjes die gescout worden door Cercle Brugge, maar niet direct voldoen, worden door Cercle aangeraden om naar KFC Varsenare te komen voetballen, zodat de opvolging door Cercle gegarandeerd blijft.
- Cercle Brugge op de hoogte brengen als een andere ploeg interesse heeft in een jeugdspeler van KFC Varsenare.
- Doorgeven van evaluatie-data door Cercle Brugge, waardoor de spelertjes die niet meer voldoen bij Cercle in principe daags nadien kunnen gecontacteerd worden door KFC Varsenare.
- Er wordt een structurele opname voorzien van een periodieke evaluatie rond deze samenwerking en dit om de 3 maand. Dit gebeurt door de TVJO's en de jeugdverantwoordelijken. Zo kunnen pijnpunten/ verzuchtingen/ mogelijkheden...vlugger opgelost/ besproken/ gerealiseerd worden.

OEFENWEDSTRIJDEN OF DEELNAME AAN TORNOOIEN

- Cercle Brugge neemt met hun jeugdploegen deel aan de toernooien ingericht op KFC Varsenare en neemt deel aan vriendschappelijke jeugdwedstrijden in en tegen KFC Varsenare
- Cercle Brugge kan jeugdploegen afvaardigen voor het spelen van voorwedstrijdjes van een wedstrijd van het A-team van KFC Varsenare.
- KFC Varsenare neemt jaarlijks deel aan het "Duiveltjestornooi" ingericht door Cercle Brugge.
- Bij goedkeuring van het terrein van KFC Varsenare door Cercle Brugge wordt een oefenwedstrijd georganiseerd tussen de A-ploeg van Cercle Brugge en een door hen uitgekozen tegenstander.
- In de voorbereidingsperiode wordt een oefenwedstrijd georganiseerd tussen het B-team van Cercle Brugge en het A-team Van KFC Varsenare.

ALGEMENE WERKING

- Beide partijen trachten zo veel mogelijk dezelfde tools rond sportieve begeleiding te gebruiken (PSD – video-analyse - ...) ter opvolging van het sportieve gebeuren. In die zin is het voor KFC Varsenare een meerwaarde dat de TVJO van Cercle Brugge de algemene werking van zijn vereniging komt bepreken met de jeugdverantwoordelijken/trainers van KFC Varsenare.
- Deze samenwerking is gebaseerd op exclusieve basis. D.w.z. dat er slechts één eliteploeg een samenwerkingsakkoord kan hebben met KFC Varsenare (zijnde dus Cercle Brugge) en dat er geen enkele andere IP-voetbalvereniging in een straal van 25 km en samenwerkingsakkoord kan bekomen met Cercle Brugge.
- Dit samenwerkingsakkoord zou op te starten een duur hebben van 3 jaar en zou ingaan vanaf datum ondertekening samenwerkingsakkoord (in principe vanaf seizoen 2020/2021). Een (ver)nieuw(d) akkoord zou dan weer moeten ondertekend worden voor aanvang van seizoen 2023/2024.

VARIA

- Beide partijen zijn akkoord om dit samenwerkingsakkoord te publiceren op hun website, via interne communicatiemiddelen, de pers en andere sociale kanalen naar de buitenwereld te brengen, dit met doel de samenwerking visueel en inhoudelijk voor te stellen.
- Jeugd ploegen van KFC Varsenare worden uitgenodigd om mee te lopen bij een wedstrijd van de eerste ploeg van Cercle met voordeeltickets voor de ouders
- Jeugdspelers kunnen met hun ploeg/trainer/begeleiders...een rondleiding aanvragen in het stadion van Cercle Brugge.

DIT IS...KFC VARSENARE

- De mogelijkheid open houden om lezingen van gastsprekers/ workshops/ ...bij zowel Cercle Brugge als bij KFC Varsenare bij te laten wonen door trainers/coördinatoren.
- Uitnodigen bestuur en technische staf van KFC Varsenare voor het bijwonen van een wedstrijd van het A-team Cercle Brugge in competitieverband. Dit kan aanleiding geven tot vruchtbare gesprekken over de verdere uitwerking van het samenwerkingsakkoord.

13 MEDISCHE BEGELEIDING

Onze kine is aanwezig op **donderdagavond**.

Daar kunnen alle spelers haar raadplegen. Op zaterdag is de kine aanwezig tijdens de jeugdwedstrijden om de eerste hulp toe te dienen waar nodig.

Kleine blessures worden hier verzorgd, ernstige kwetsuren worden doorgestuurd naar dokter of spoed.

Op zondag gaat ze telkens mee met ons A-team.

Van iedere speler wordt een fiche opgemaakt met het letsel, de behandeling en de prognose.

Er komt een kleurcode bij: **rood** = niet trainen, niet spelen; **oranje** = trainen, geen match; **groen** = ok. Dit advies wordt doorgestuurd naar de trainers.

13.1 LICHTBLESSURES

Bij minder erge blessures: een lichte verstuiking of zo, waar geen dokterstussenkomst wordt vereist, maar waar de speler even niet mag trainen, wordt in samenspraak met de trainer en de kine beslist hoe en wanneer de training hervat wordt.

Meestal is het zo dat de week volgend op de blessure eerst wat rust wordt genomen, dan de training wordt hervat en meestal op de bank wordt gestart of pas de week erna.

De bedoeling is dat de speler volledig hersteld is, voor hij opnieuw speelt. **Ook en zeker bij kleine blessures.**

13.2 ZWAREBLESSURES

Bij zware blessures, wordt steeds een **ongevalsformulier** meegegeven aan de speler. Dit moet zo vlug mogelijk ingevuld worden en aan **Dirk** bezorgd worden.

Hij stuurt dit door naar de voetbalbond en dit, binnen de **14 dagen**. De vrijgave van de speler gebeurt door de dokter (liefst schriftelijk) en de speler bezorgt dit aan Dirk. Dit is noodzakelijk opdat de verzekering tussen zou komen in de kosten.

Bij langdurige blessures proberen we ons op de hoogte te stellen van de evolutie van de speler bij zijn **behandelende arts en/of kinesitherapeut**. Ook

wordt het erg geapprecieerd als de speler tussentijds contact opneemt. (via mail , telefonisch enz.)

Het hervatten van de trainingsintensiteit gebeurt geleidelijk aan. Het letsel is dan volledig geheeld maar de training moet weer opgebouwd worden.

Ook het hervatten aan de matches gebeurt geleidelijk. We wensen zeker geen overbelastingen te creëren of hervallen in het vroeger letsel. Denk niet dat de speler geboycot wordt, maar dit gebeurt opdat hij volledig moet herstellen.

Te vroeg herbeginnen, kan leiden tot nieuw letsel en dan duurt het genezingsproces dubbel zo lang.

Daarbij denken we vooral aan de toekomst van de speler. We moeten vermijden dat letsels niet volledig helen en een hinder vormen in zijn toekomstige carrière.

Coördinaten kine: sabina_depauw@hotmail.com en telefonisch 0477/297157.

Verder wordt er jaarlijks een medische fiche ingevuld door alle spelers van onze jeugdwerking.

13.3 MEDISCHEBEGELEIDINGSFICHE

GOUDEN REGELS

1. Ik breng mijn arts op de hoogte :
 - Als ik pijn in de borstkas heb
 - Als ik hartkloppingen krijg of
 - Als ik onwel wordt bij inspanning.
2. 10 minuten opwarmen en recupereren bij sporten.
3. Ik drink om de 30 minuten 3 tot 4 slokken water.
4. Ik vermijd sportactiviteiten als het zeer koud of zeer warm is (< - 5°C en > 30°C) en als de lucht erg vervuild is.
5. Ik rook nooit 1 uur voor en 2 uur na de sportactiviteit.
6. Ik gebruik nooit doping en neem geen medicatie op eigen houtje.
7. Ik doe niet aan intense sport bij koorts of de eerste 8 dagen na een griepisode.
8. Ik laat me door een arts onderzoeken voor ik weer ga sporten na ziekte of blessure.

NAAM :

VOORNAAM :

Geboortedatum :

Categorie :

SCREENINGSTEST

1	Ik had al eens last van pijn of ongemakken in de borstkas tijdens inspanning	Nee	Ja
2	Ik ben al eens flauw gevallen	Nee	Ja
3	Ik ben tijdens een inspanning soms erg kortademig of sterk vermoeid, dit in vergelijking met medespelers	Nee	Ja
4	Men heeft me ooit verteld dat ik een hartgeruis heb	Nee	Ja
5	Men heeft ooit vastgesteld dat mijn bloeddruk te hoog is	Nee	Ja
6	Er zijn gevallen in de familie van plotse dood voor de leeftijd van 50 jaar in de familie	Nee	Ja
7	Een nabije verwant jonger dan 50 jaar heeft een hartziekte of hartritmestoornis	Nee	Ja
8	Gebruik je chronisch medicijnen vb Rilatine	Nee	Ja
9	Gebruik je soms drugs vb cannabis marihuana XTC	Nee	Ja
10	Heb je ooit epilepsie aanvallen gehad	Nee	Ja
11	Is er suikerziekte bij jou vastgesteld	Nee	Ja
12	Heb je soms de indruk dat je hart bij inspanning of bij rust onregelmatig slaat (of dat het hart te rap slaat, max hartslag is 220 – je leeftijd)	Nee	Ja
13	Heb je terzelfdertijd zeer lange vingers en tenen, en ook een kippenborst of een ingevallen borstbeen en ook stoornissen bij het zien	Nee	Ja
14	Drink je soms overmatig alcohol daags voor de wedstrijd	Nee	Ja
15	Heb soms last van zware bonkende hoofdpijn tijdens een inspanning	Nee	Ja

Deze screeningstest dient u verplicht ingevuld terug af te geven aan uw trainer en dit ten laatste tegen eind augustus.

De spelers van IPU19 – B-team en A-team dienen een test te ondergaan bij onze clubdokter of een eigen gekozen sportarts. Zij dienen dit afgewerkt te hebben voor aanvang van de competitie. De speler zelf zorgt voor een afspraak met de dokter.

De resultaten van deze testen worden doorgenomen met de TC.

14 OMGAAN MET BLESSURES

14.1 MEDISCHECEL

BLESSUREPREVENTIE

DOKTER

Voelt je lichaam niet zo goed aan, recupereer je moeilijk of loop je de ganse dag vermoeid, wacht dan niet totdat je er helemaal onderdoor gaat, maar laat meermaals per jaar je bloed controleren door een huisarts

CONDITIETEST

Om exact te weten te komen hoever je staat in je conditionele paraatheid, is een inspanningstest een absolute aanrader.

DIAGNOSE EN BEHANDELING

(SPORT)ARTS

Het is heel belangrijk dat je een juiste diagnose krijgt van je blessure, zodat de revalidatie op een correcte manier kan gebeuren.

Dit kan gebeuren bij onze clubarts of bij uw vertrouwde (sport)arts.

KINESIST

Er is uiteraard veel kans dat je na de diagnose een specifieke behandeling nodig hebt om de blessure te verhelpen.

KFC Varsenare werkt al jaren samen met Mevr. Depauw Sabina (onze clubkine). Zij volgt de blessures op en is een verbinding tussen dokter, behandelende kinesist, technisch team en de trainer.

Voor een behandeling van de blessure verwijzen wij u ook graag door naar **Jan D'Hiet**.

14.2 PROCEDURE BIJ BLESSURES

OPLIJSTING

De trainer brengt de clubkinesiste, de JC en de TVJO via PSD op de hoogte van zodra een speler last heeft van een blessure.

De gegevens die dienen ingevuld te worden door de trainer :

- Leeftijdscategorie
- Naam van de speler
- Datum waarop blessure is opgetreden
- Aard en lokalisatie van het letsel (bv spierscheur re-kuit)
- Wie de diagnose heeft gesteld

Vooraleer een speler een groepstraining hervat, dient hij groen licht te krijgen van de clubkinesiste (medische cel).

De trainer kan dit opvolgen via datzelfde document, waar de gegevens werden ingevuld.

AANGIFTE

De meeste spelers weten niet wat ze moeten doen wanneer ze een kwetsuur oplopen tijdens de training en/of de wedstrijd. Het gevolg is vaak dat ze te laat komen met formulieren en/of onkostennota's. Om dergelijke problemen te vermijden, geven we een kort overzicht...

Maar indien u zeker wilt zijn van alle correcte info, dan kunt u op dinsdagavond tussen 18u30 en 20u terecht in het secretariaat bij Dhr Dirk De Vooght (GC).

Het formulier "**Aangifte van ongeval**" kan men steeds verkrijgen :

- Bij thuiswedstrijden in het secretariaat
- In het secretariaat op dinsdag-, woensdag- en donderdagavond.
- Bij uitwedstrijden, bij een verantwoordelijke van de tegenpartij
- In principe ook bij uw ploegafgevaardigde die deze formulieren steeds moet bij hebben tijdens de wedstrijden.
- Te downloaden via onze website
- Bij onze clubdokter

PROCEDURE

Wat te doen om in aanmerking te komen voor terugbetaling van gemaakte onkosten?

STAP 1

- Consulteer zo vlug mogelijk na het voetbalongeval een dokter en neem een formulier "Aangifte van ongeval" mee. De dokter vult de zijde "Medisch Getuigschrift" in.
- Geef het ingevulde formulier samen met **een kleefbriefje van het ziekenfonds** af aan de gerechtelijk correspondent (GC) Dirk De Vooght. Hij vult de zijde "aangifte van ongeval" in;
- De GC stuurt het ingevulde document op naar Brussel en dat moet gebeuren **binnen de 21 kalenderdagen** na het voetbalongeval.

- Verzamel alle **originele bewijsstukken** van de gemaakte kosten m.b.t. het voetbalongeval.

Opmerking

- Is dit formulier niet binnen de 21 kalenderdagen (poststempel geldt) na het voetbalongeval opgestuurd, dan komt de verzekering van de voetbalbond niet tussen in de kosten.
- Op de zijde "medisch getuigschrift" moeten de nodige **beurten kinesitherapie vermeld** staan, dus controleer dit bij uw dokter.
- Vraag bij de apotheker een duidelijke factuur (een kasticket is onvoldoende)

STAP 2

- Als het voetbalongeval aanvaard wordt door de FSF van de KBVB, ontvangt de GC een "Ontvangstbewijs". De GC overhandigt u dat document. Houd dit bij en laat het pas invullen door de dokter op het moment van genezing.
- Indien de dokter beslist dat er bijkomende sessies nodig zijn voor de kinesitherapeut, ga dan **onmiddellijk** met het afschrift van de dokter bij de GC, die dan op zijn beurt een aanvraag zal indienen bij de FSF in Brussel.

Opmerking :

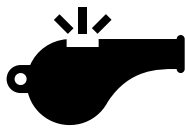
- De bijkomende sessie kunnen pas aanvangen na **goedkeuring** vanuit Brussel.
- Indien er geen aanvraag werd ingediend voor bijkomende sessies, dan zal er uiteraard **geen** terugbetaling zijn van deze kosten.
- Voor een sportinactiviteit van minder dan 15 dagen worden er geen uitkeringen toegekend voor speciale zorgen (kine en fysio)
- De terugbetaling van kine stopt vanaf de datum van herspelen

STAP 3

- Van zodra de dokter beslist dat u opnieuw mag voetballen (definitieve genezing), laat u het formulier "Ontvangstbewijs" door hem invullen.
- Voeg aan dit formulier het **volledig detail van tegemoetkoming van het ziekenfonds** toe, evenals alle **originele** bewijsstukken van de gemaakte kosten m. b. t. het voetbalongeval en bezorg dit alles aan de GC van KFC Varsenare, die dit opstuurt naar de KBVB (m.a.w. ga **eerst** met alle gemaakte kosten **naar uw ziekenfonds**)
- Eenmaal het dossier is afgesloten in Brussel, ontvangt KFC Varsenare het bedrag van aanvaarde tussenkomst. Hou er rekening mee dat dit maximaal 2 maanden kan duren.
- Het door de KBVB terugbetaalde bedrag wordt op **uw bankrekening** gestort.

Opmerkingen :

- **Zolang het formulier "Ontvangstbewijs" niet is ingevuld en opgestuurd, mag u niet voetballen!**
- Let er op dat de dokter de datum van definitieve genezing en datum van hervatting duidelijk vermeldt op het formulier.
- Vergeet niet, bij het indienen van uw documenten bij de GC, uw rekeningnummer te vermelden.
- De KBVB houdt bij elk voetbalongeval een vast bedrag af voor administratieve kosten.
- Bij hospitalisatie worden enkel de substantiële kosten terugbetaald.
- De volledige reglementering vindt u in "Titel 21" van het bondsreglement van de KBVB.



In alle andere gevallen behoudt de club zich het recht om deze kosten niet te vergoeden en zal je hiervoor persoonlijk moeten opdraaien !!

15 BLESSUREPREVENTIE

15.1 SPECIFIEK TRAININGSPROGRAMMA

Wanneer u doorverwezen wordt naar een kine, dan raden wij onze kine Jan D'Hietaan. Via deze persoon krijgen wij de nodige feedback en opvolging van uw revalidatieproces. Wanneer u naar uw eigen kine gaat, dan is het aangewezen om het te volgen trainingsprogramma opgelegd door uw kine, eveneens door te mailen naar onze clubkine. Zo hebben wij op KFC Varsenare zicht op de evolutie van uw revalidatieproces.

CORE STABILITY

Core stability of rompstabiliteit is de spierbalans en spiercontrole in het gebied van het bekken, de heupen en de romp, die de functionele stabiliteit van het gehele lichaam in stand houdt.

Rompstabiliteit biedt de mogelijkheid om de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp, de armen en benen tijdens houdingen (statisch).

De kracht van en de coördinatie binnen de rompspieren is daarom van groot belang voor sportprestaties en voor de ontwikkeling van kracht. Alleen wanneer de romp optimaal functioneert, kunnen spieren elders in het lichaam ook optimaal functioneren.

Blessures van de rompspieren, zoals bv. kneuzingen, spierverrekkingen en spierscheuren, kunnen het gevolg hebben dat ook de stevigheid van de wervelkolom afneemt. Dergelijke blessures hebben daardoor grote invloed op onze houding en bewegingen. Bij herstel van de blessure is het daarom van groot belang om er (preventief) voor te zorgen dat door gerichte spiertraining van de rompspieren de rompstabiliteit wordt hersteld.

Eerst en vooral moeten we het begrip "**stabiliteit**" duidelijk omschrijven. De meest aanvaardde definitie is die van "Panjabi". Volgens hem is stabiliteit van een gewricht afhankelijk van drie pijlers :

1. Actief systeem (de spieren)
2. Passief systeem (de beenderen, ligamenten, gewrichtskapsels)
3. Neutraal systeem (aansturingsmechanismen van de spieren)

Deze drie systemen moeten zodanig samenwerken dat ze op een veilige en efficiënte manier krachten kunnen overbruggen. Ieder systeem moet optimaal ontwikkeld zijn. Dan spreekt men van "stabiliteit". Wanneer dit niet het geval is spreekt men van "instabiliteit". Dit kan op termijn tot klachten en blessures leiden. De belangrijkste voetbalspecifieke doelen verbonden aan stabiliteitstraining zijn :

- Algemene vorming basis voor een functionele krachttraining (bijvoorbeeld in de revalidatie)
- Een gezond lichaam is een lichaam in evenwicht (blessurepreventie)
- Bewegingen kunnen efficiënter uitgevoerd worden
- Een betere vormspanning tijdens voetbalspecifieke bewegingen
- Een betere controle over het lichaam (blessurepreventie)

We maken ons geen illusies, spelers vinden deze oefeningen over het algemeen "saai". Maar het is belangrijk om de spelers te overtuigen van het nut van deze oefeningen. De link met blessurepreventie is in verschillende studies duidelijk aangetoond, denk maar aan de pubalgieën en de heuparthroses die aan sommige profcarrières vroegtijdig een eind hebben gemaakt.

Bij vele profclubs in België en het buitenland is "core stability" reeds enkele jaren ingeburgerd in de dagelijkse trainingen en blessurepreventieplan.

Aandachtspunten :

- Ademhaling niet blokkeren, natuurlijk blijven ademen
- De kwaliteit van de oefening is belangrijker dan de duur
- De spieren maximaal opspannen
- Beginnen met eenvoudige oefeningen
- Geef deze oefeningen na de opwarming of op het einde van de training (voor de cooling down). Eénmaal de spelers de oefeningen correct uitvoeren, kan dit als huiswerk meegegeven worden.
- De oefeningen minimum 3x/week uitvoeren. Deze oefeningen kunnen in principe dagelijks uitgevoerd worden.

SPECIFIEK TRAININGSPROGRAMMA

Aantal oefeningen per training	5
Moeilijkheidsgraad	B – B' – C – C' - D
Maand 1	2 x 15 sec
Maand 2	3 x 15 sec
Maand 3	4 x 15 sec
Maand 4	2 x 20 sec
Maand 5	3 x 20 sec
Maand 6	4 x 20 sec
Maand 7	2 x 25 sec

DIT IS...KFC VARSENARE

Maand 8	3 x 25 sec
Maand 9	4 x 25 sec

15.2 B-OEFENINGEN

Beschrijving	Figuur
<p>Zijdelingse brug :</p> <ul style="list-style-type: none">• Steun op de elleboog• Elleboog onder de schouder• Duw het bekken van de grond• Beide zijden	
<p>Voorlig steun op ellebogen</p> <ul style="list-style-type: none">• steun op beide ellebogen• ellebogen onder de schouders	
<p>Ruglig met rompsteun</p> <ul style="list-style-type: none">• steun op de schouders• hef het bekken van de grond• steun op beide voeten, knieën gebogen• knieën en voeten tegen elkaar	

Pomphouding

- plaats de handen onder de schouders
- zorg er voor dat de vingers voorwaarts wijzen
- hou het hoofd in het verlengde van de romp



Gekruiste enkelvoudige handen-knieënstand :

- zit op handen en knieën en strek de rechterarm en het linkerbeen
- beide zijden






Sit-uphouding :

- heupen en knieën 90° gebogen
- schouders licht van de grond heffen
- buikspieren aanspannen



15.3 B'-OEFENINGEN (B-OEFENINGENMETBAL)

Beschrijving	Figuur
<p>Zijdelingse brug met bal :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem B1• klem de bal tussen de knieën	
<p>Voorlig steun op ellebogen :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem B2• plaats de voeten op de bal	
<p>Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem B3• klem de bal tussen de knieën	

Pomphouding :

- idem B4
- plaats de handen op de bal



**Gekruiste enkelvoudige handen –
knieënstand**

- idem B5
- probeer de bal op de rug te houden






**Sit-up houding met bal tussen de
knieën :**

- idem B6
- bal tussen de knieën

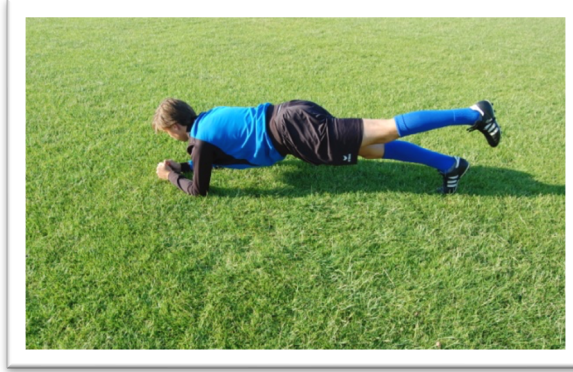


15.4 C-OEFENINGEN

Beschrijving	Figuur
<p>Zijdelingse brug :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem B1• steun op hand ipv elleboog	
<p>Voorlig steun op ellebogen :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem B2• hef 1 been van de grond	
<p>Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem B3• steun op 1 voet	

Pomphouding :

- idem B4
- steun op 1 voet



**Gekruiste enkelvoudige handen –
voetenstand :**

- idem B5
- steun op voet ipv knie






**Ruglig met gestrekte benen van de
grond :**

- ruglig, hoofd steunt ook op de grond
- breng de benen 10cm boven de grond



15.5 C'-OEFENINGEN (C-OEFENINGENMETBAL)

Beschrijving	Figuur
<p>Zijdelingse brug :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem C1• klem de bal tussen de knieën	
<p>Voorlig steun op ellebogen :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem C2• hef 1 been van de grond• het andere been steunt op de bal	
<p>Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem C3• steun op 1 voet• klem de bal tussen de knieën	

Pomphouding :

- idem C4
- handen steunen op de bal
- steun op 1 voet



Gekruiste enkelvoudige handen-voetenstand :

- idem C5
- bal op de rug houden






Ruglig met gestrekte benen van de grond :

- idem C6
- bal tussen de knieën klemmen

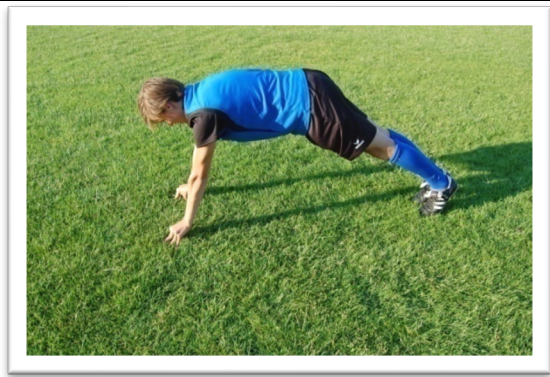


15.6 D-OEFENINGEN

Beschrijving	Figuur
<p>2-puntsteun :</p> <ul style="list-style-type: none">• idem B1• steun op voet ipv knie	
<p>Schelphouding in buiklig :</p> <ul style="list-style-type: none">• dijen en armen van de grond heffen	
<p>3-puntsteun :</p> <ul style="list-style-type: none">• steun op je ellebogen• hef bekken van de grond• steun op 1 voet	

Pomphouding op de vingers :

- idem D4
- steun op vingertoppen ipv vuisten



Gekruiste curl-up (beschrijving voor rechts)

- linkerbeen 90° gebogen
- rechterbeen gestrekt
- rechterelleboog richting rechterknie brengen



16 BLESSUREBEHANDELING

16.1 BLOEDNEUS

Een bloeding in één of beide neusgaten als gevolg van een neusletsel.

Behandeling :

Controleer eerst de vorm en de stand van de neus, want het neusbeentje kan gebroken zijn. Indien dit het geval is, moet de speler zo snel mogelijk naar het ziekenhuis worden gebracht.

Ziet het er niet zo erg uit, houd dan het hoofd lichtjes voorover gebogen en knijp de neusvleugels onderaan de neus gedurende 1 minuut dicht tegen het neustussenschot. Laat daarna de neus langzaam en voorzichtig los.

Als de neus opnieuw begint te bloeden, moet de speler in kwestie eens krachtig zijn neus snuiten alvorens de procedure wordt herhaald.

Lukt het na 3 pogingen nog niet, dan wordt aangeraden om een dokter te raadplegen.

16.2 BLAUWENAGEL

Een bloeditstorting onder de nagel als gevolg van een weefselbeschadiging door een hard voorwerp op de nagel.

Behandeling :

De getroffen nagel moet met een boortje of een gloeiend einde van een paperclip worden aangeprikt om het bloed af te voeren. Vervolgens moet het worden ontsmet (isobetadine, jodium) en moet een drukverband worden aangelegd met tape of pleister om de nagel nog te redden.

16.3 SCHAAFWONDEN

De oppervlakkige huid is afgeschuurd als gevolg van bv. een sliding.

Behandeling:

Om het ontstaan van infecties tegen te gaan, moet de wonde direct worden schoongemaakt. Dit kan het beste worden gedaan met stromend water of een proper doekje.

Na het reinigen moet een ontsmettingsmiddel (isobetadine, jodium) worden aangebracht op en rond de wonde.

Om het genezingsproces in de meest gunstige omstandigheden te laten verlopen, wordt de wonde het best blootgesteld aan de lucht. Bij het dragen van kledingstukken moet de wonde echter wel worden afgedekt met een pleister of een steriel gaasje om zodoende infectie te voorkomen. Merk je dat de wonde niet proper te krijgen is en het gevaar op ontsteking groot is, raadpleeg dan een arts.

Voorkomen:

Het dragen van beschermende kledij of het insmeren van de meest kwetsbare plaatsen met een laagje vaseline kan de kans op schaafwonden kleiner maken.

16.4 BLAREN

Een opstapeling van vocht tussen de bovenste huidlaag en de onderhuid als gevolg van een overmatige wrijving en druk, met name bij de hielen, de tenen en de bal van de voet, waardoor de 2 huidlagen ten opzichte van elkaar gaan verschuiven.

Behandeling:

Een blaar kan beter niet worden doorgeprikt, maar als het niet anders kan, dan volg je best volgende procedure :

1. breng ontsmettingsmiddel (jodium, isobetadine, ...) aan op de blaar en de huid eromheen
2. steriliseer een naald (bv. in een vlam houden) en prik de blaar aan de rand door op twee tegenover elkaar gelegen plaatsen
3. druk met een steriel gaasje of wattenstokje het vocht vanuit het midden van de blaar naar buiten
4. druppel wat ontsmettingsmiddel door de opening in de blaar en druk de blaar opnieuw leeg
5. breng nogmaals ontsmettingsmiddel aan op en rond de blaar en dek de blaar droog en steriel af met een gaasje of een pleister en indien nodig kan een laagje "second skin" worden aangebracht.
6. Als de blaar zich op de voet onder een dikke eeltlaag bevindt, dan raadpleeg je best een arts of een pedicure.

Voorkomen :

Bij vrees voor blaarvorming (nieuw schoeisel, keiharde ondergrond, ...) kan je de binnenkant van de schoen of voet (kous) insmeren met vaseline of talkpoeder om wrijving tegen te gaan.

Een blaar die nog geen hinder geeft tijdens de training of wedstrijd, dek je beter af met strookjes pleister of tape (dakpansgewijs). Op die manier kan die blaar op vrij korte tijd uitdrogen. De keuze van een goed passend schoeisel en het eerst inlopen van nieuw schoeisel kan blaren helpen voorkomen.

16.5 SNIJWONDEN

Een snee in de huid als gevolg van bv. een ruwe nop.

Behandeling:

Bij oppervlakkige snijwonden is alleen de huid beschadigd en komt het er dus op aan om zo vlug mogelijk de wonde proper te maken en te ontsmetten (isobetadine, jodium) en vervolgens af te dekken met een gaaspleister of hechtpleister.

Bij grotere of diepere wonden kunnen onderliggende bloedvaten, zenuwbanen of spierweefsel zijn beschadigd. In dergelijke gevallen moeten die behandeld worden door een arts.

16.6 KNEUZINGEN

Een bloeditstorting in de huid en/of de onderliggende weefsels als gevolg van weefselbeschadiging door een hard voorwerp tegen het lichaam (bv knie in het dijbeen, een trap tegen de schenen, ...)

Symptomen :

- meestal kortdurende pijn ter plaatse
- een zwelling als gevolg van een bloeditstorting
- een blauwachtige verkleuring na verloop van tijd

Behandeling:

Bij lichte blessures is het verstandig het beschadigde weefsel af te koelen (een plastic zak met ijsblokjes, de koude kraan, een koudepakking en ijspray) zodat de bloedvaten in dat deel van het lichaam samentrekken. Hierdoor neemt de bloedtoevoer af en zal een mindergrote zwelling ontstaan. Daarnaast zorgt koeling voor pijnstilling.

Een lichte zwelling begint reeds na 48 uur af te nemen. Daarna moet de genezing worden gestimuleerd met een warme douche, een lichte ijsmassage of lichte belasting onder de pijngrens.

Bij een zwaarder letsel is alleen koelen ontoereikend en moet daarom het "RICE-principe" worden toegepast.

- Rust : stoppen met sporten en rust houden, want alleen dan kan de bloeding onder controle worden gekregen.
- Immobilisatie : het getroffen lichaamsdeel weinig of niet gebruiken (bv. zich verplaatsen door middel van krukken, ...)
- Compressie : zo vlug mogelijk een drukverband (elastische zwachtel) aanleggen in combinatie met een koudepakking om de bloeding te stoppen.
- Elevatie : het gekwetste lichaamsdeel boven harthoogte positioneren (gaan liggen) om zo de bloedtoevoer te remmen en de bloedafvoer te stimuleren en zo ook bloeduitstortingen en zwellingen tegen te gaan.

Om de ernst van een kneuzing vast te stellen, raadpleeg je best een arts. Een slechte behandeling kan namelijk leiden tot kalkafzetting in het spierweefsel met mogelijke blijvende functiebeperving tot gevolg.

Voorkomen:

Kwetsbare lichaamsdelen kunnen worden beschermd met specifiek materiaal (bv. scheenbeschermers).

16.7 VERSTUIKINGEN

Een uitrekking of scheuring van de gewrichtsbanden of aanhechting van het bot (zelfs tot de omringende spieren) als gevolg van een abnormale beweging. Bij voetballers is dat meestal de enkel of de pols en vingers (keeper).

De symptomen kunnen gaan van :

- Een geringe en kortdurende pijn tot een hevige langdurige pijn
- Geen of minimale zwelling tot een sterke zwelling door een bloeduitstorting in en rondom het gewricht
- Geen of geringe functiestoornis tot volledig functieverlies
- Een lichte drukpijn op de getroffen gewrichtsband tot het horen van een krakend geluid of het waarnemen van een knappend gevoel

Behandeling:

Bij een lichte verstuiking volstaat een lichte koeling en het aanleggen van ene drukverband.

Bij een ernstige verstuiking moet direct met de training of wedstrijd gestopt worden en is het verstandig een arts te raadplegen binnen de 24 uur.

Voorkomen:

Versterkende oefeningen (kinesitherapeut) voor de spieren die een steunende functie hebben bij het gewricht helpen heel wat verstuikingen voorkomen.

Spelers die van nature slappe banden om hun enkelgewricht hebben, lopen een verhoogd risico en combineren best hun spierversterkende oefeningen met het dragen van enkelbandages tijdens de wedstrijd of training.

16.8 SPIERKRAMP

Een spontane samentrekking van de spier als gevolg van :

- Een lichte spierscheur
- Te veel vocht- zoutverlies (warm weer)
- Doorbloedingsstoornissen (knellende bandages)
- Gebrek aan fitheid van de spieren of van het hele lichaam

Behandeling:

Actief rekken van de verkrampde spier door de antagonist aan te spannen (tenen naar de neus en het aangedane been strekken).

Passief rekken door een medespeler of omstander, maar dit moet heel voorzichtig gebeuren om vezelscheurtjes te voorkomen.

De spier met één of twee handen beet pakken, dwars rekken en zacht knijpen.

Voorkomen:

- Zorg voor een goede fitheid
- Draag de juiste (niet-knellende) kledij
- Controleer bandages op knellingen tijdens de warming-up
- Drink regelmatig bij een warme temperatuur

16.9 ERNSTIGEBLESSURES

Blessures die gepaard gaan met constante, hevige pijnen en/of waarbij wordt vastgesteld dat er volledig functieverlies is, moeten onmiddellijk behandeld worden door een arts.

Een paar voorbeelden :

- Ontwrichting
- Slijmbeursbeschadiging
- Spierscheur
- Peesontsteking

DIT IS...KFC VARSENARE

- Botbreuk
- Kraakbeenaandoeningen
- Meniscusbeschadiging



EHBO-kistje is ter beschikking in het secretariaat
IJs is ter beschikking in de bergruimte (waar karretje staat om lijnen te trekken) en boven in het secretariaat.

Op verschillende plaatsen hangt het noodnummer van de spoeddiensten (112) uit en de weg die ze dienen te volgen om op het terrein te geraken.

17 BLESSUREPREVENTIE IN HET VOETBAL

17.1 BASISPROGRAMMA

BUIKSPIEREN :

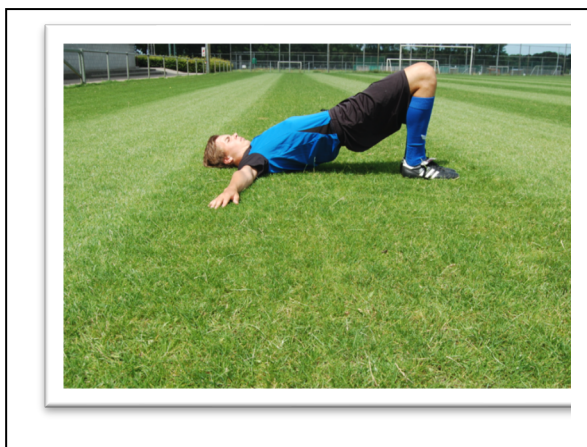
Duur	20 sec	Rust	0 – 30 sec
Aantal sets	1 - 4	Frequentie	2 – 4x/week



Plaats de ellebogen recht onder de schouders en steun op de voorarmen en tenen. Til het lichaam in een rechte lijn van de grond, aangezicht naar beneden gericht en behoud deze positie. Vermijd doorzakken van het bekken.

Plaats de ellebogen recht onder de schouders en steun op de voorarmen en tenen. Til afwisselend elk been op en tik met de tenen telkens de hiel van het andere been aan. Vermijd doorzakken en kantelen van het bekken.

RUGSPIEREN



Til vanuit ruglig het bekken van de grond en vorm een rechte lijn van knie tot schouder. Behoud deze positie. Vermijd doorzakken van het bekken



Til vanuit buiklig het hoofd, de armen en de benen van de grond en behoud deze positie.

SCHUINE BUIKSPIEREN



Til vanuit zijlig het bekken van de grond. Steun op de elleboog en knie (hoek 90°). Schouder, heup en knie vormen één rechte lijn. Houd het been in het verlengde van de romp. Behoud deze positie.



Til vanuit zijlig het bekken van de grond. Steun op de elleboog en voet. Schouder, heup, knie en enkel vormen één rechte lijn. Behoud deze positie.

NEUROMUSCULAIRE CONTROLE

Duur	20 sec	Rust	0 – 30 sec
Aantal sets	1 - 4	Frequentie	2 – 4x/week



Sta op 1 been met het steunbeen lichtjes gebogen. Heup, knie en voet van het steunbeen bevinden zich in één rechte lijn. Zorg ervoor dat de knie niet naar binnen of buiten kantelt. Sluit vervolgens de ogen. Behoud deze positie.



Sta op 1 been met het steunbeen lichtjes gebogen. Buig het lichaam voorover en breng beide armen en het zwaaibeen naar de romp. Strek vervolgens de armen en het zwaaibeen. Zorg ervoor dat de knie niet naar binnen of buiten kantelt. Herhaal deze beweging.

PLIOMETRIE

Afstand	10m	Rust	0 – 30 sec
Aantal sets	1 - 4	Frequentie	2 – 4x/week



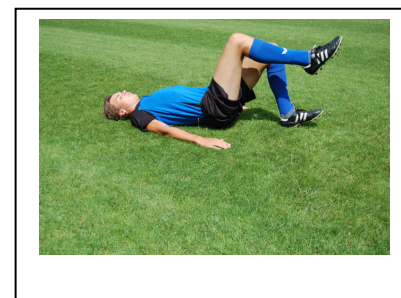
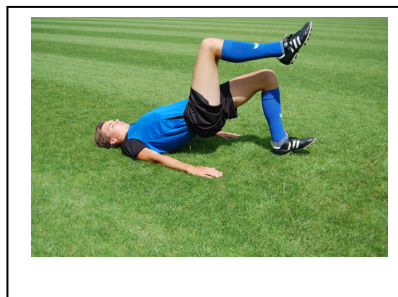
Maak loopsprongen over een afstand van 10m. Breng de knie van het zwaaibeen zo hoog mogelijk tijdens de zweeffase. Land vervolgens op de bal van de voet en houd het contact met de grond zo kort mogelijk. Maak gebruik van een krachtige arminzet. Laat de knie niet naar binnen of buiten kantelen tijdens de afstoot en landing. Probeer bij elke sprong zoveel mogelijk afstand te overbruggen.

Spring over een afstand van 10m schuin voorwaarts van het ene been op het andere. Land op de bal van de voet met de knie licht gebogen en houd het contact met de grond zo kort mogelijk. Laat de knie niet naar binnen of buiten kantelen tijdens de afstoot en de landing. Herstel bij elke sprong snel het evenwicht.

ONDERSTE LEDEMATEN

HAMSTRINGS

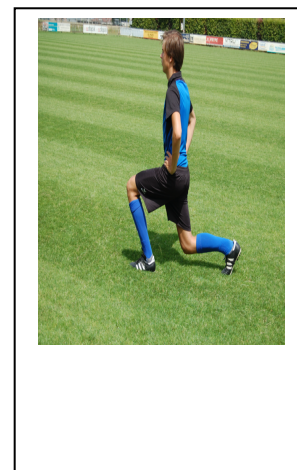
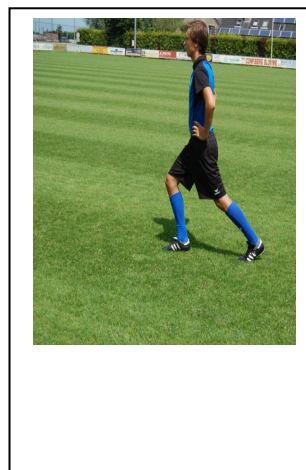
Duur	20 sec	Rust	0 – 30 sec
Aantal sets	1 - 4	Frequentie	2 – 4x/week



Start vanuit ruglig met de benen gebogen. Duw één hiel in de grond en breng tegelijkertijd het bekken en het andere been van de grond. Behoud deze positie. Vermijd doorzakken en kantelen van het bekken.

Start vanuit ruglig met de benen gebogen. Duw één hiel in de grond en breng tegelijkertijd het bekken en het andere been van de grond. Laat het bekken traag zakken. Breng vervolgens het bekken weer naar boven, zonder de grond te raken.

QUADRICEPS



Start vanuit rechtopstaande houding, met de voeten op schouderbreedte en de handen in de zij. Maak met één been een grote stap voorwaarts, rem af en keer vervolgens terug. Verander na elke uitvoering van been. Laat de knie niet naar binnen kantelen en plaats de knie niet verder dan de tip

Start vanuit voorwaartse spreidstand. Buig traag door beide benen. Breng hierbij de voorste knie niet verder dan de tip van de voet. Keer vervolgens terug naar de startpositie en herhaal deze beweging. Laat de knie niet naar binnen kantelen.

ACHILLESPEES EN KUITSPIEREN



Neem plaats op een bank of trede en steun op beide voorvoeten. Breng het lichaam opwaarts en keer vervolgens langzaam terug.

Idem, maar keer langzaam terug op één voet. Breng daarna het lichaam terug opwaarts met beide voeten en keer terug op de ander voet.

18 NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

Voorzitter – verantwoordelijke cel “events”:

Alain De Plancke: 0499/933262

AVJO & GC:

Sven Vileyn: 0475/690206

TVJO:

Ivo Van den Bergh: 0472/817246

Verantwoordelijke cel “communication”:

Christophe Leenknecht: 0478/212621

Verantwoordelijke cel “finance”:

Claudia Coudeville: 0472/801005

Beste lezer,

Dit draaiboek wordt jaarlijks aangepast naargelang de noden, de vernieuwingen en de eventuele verbeteringen die in de loop van het seizoen geconstateerd werden.

Dit draaiboek is eigen aan de algemene werking binnen KFC Varsenare volgens de visie die wij vooropstellen en proberen uit te werken. Wij staan altijd open voor op- en/of aanmerkingen, maar ook voor verbeteringen.

Wij proberen alvast een sportief, leerrijk, opbouwend en plezierig seizoen te garanderen voor onze jeugdspelers.

Namens het volledige bestuur van KFC Varsenare.

Ivo Van den Bergh

01/08/2024

