

R. Knokke FC - JEUGD 2.0

TUSSENSEIZOENSPLANNING JEUGD - **ONDERBOUW**



1. Inleiding



Als RKFC-familie kunnen we beroep doen op heel wat bekwame, gediplomeerde trainers. Ook kunnen we rekenen op enkele vakspecialisten. In die optiek geeft Diego Poppe de club als **'performance coach'** mee sturing.

We stelden dan ook een uitgebreid werkdocument op voor de onder-, midden- en bovenbouw met als doel de **spelers fysiek klaar te krijgen tegen aanvang van de trainingen** (week van 1 augustus). Voor de onderbouw pakken we dit een stuk luchtiger en speelser aan en is het vooral **een houvast en/of een inspiratiebundeltje** om de gezondheid, de coördinatie, het voetballend vermogen en de algemene motorische ontwikkeling te prikkelen.

**We hopen dat u als ouder samen met uw zoon/dochter aan de slag gaat.
Het helpt hem/haar zeker vooruit en plezier brengt het zeker met zich mee!**

Have Fun !

Hard work beats talent when talent doesn't work hard – "Kevin Durant"

2. Idee

- Het oefenschema wat volgt is **een combinatie van technische aspecten** en oefeningen ter ontwikkelen van **de algemene motoriek**. Dit met als doel een brede basis van vaardigheden in te oefenen waarop ze kunnen verder bouwen.
Hoe breder, hoe steviger die basis, hoe makkelijker om verder te bouwen.
- We stelden een weekschema op waarin dagelijks verschillende onderdelen aan bod komen. De **speler kan zelf kiezen** welke oefening hij of zij doet (vergroot de motivatie). We raden wel aan om af en toe een beetje te sturen naar zaken waar ze net dat extra uitdagingsduwtje voor nodig hebben (vb: jongleren ligt niet altijd goed in de markt).
- We hopen de spelertjes te inspireren en plezier te laten beleven aan sport! Als ouder, als speler mag (moet) **creativiteit** in oefenstof zeker, zolang de **haalbaarheid** en de bijhorende **succesbeleving** maar aanwezig zijn.

3. Weekschema

WEEKSCHEMA – JUNI /JULI 2020

DAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
BLOKJES	10' HOOGHOUDEN	15' RUSTIG LOPEN	10' 'WEAK FOOT' ONLY	10' HOOGHOUDEN	10' NO FOOTBALL ALLOWED	10' SENSEBALL (of hooghouden)	10' 'WEAK FOOT' ONLY
	10' TECHNISCHE OEFENINGEN	5' BALL MASTERY	10' NO FOOTBALL ALLOWED	10' TECHNISCHE OEFENINGEN	5' BALL MASTERY	10' RUSTIG LOPEN	5' INTENSIEF SPORTEN
	5' EVENWICHT EN STABILITEIT	5' TRAPSPEL	5' PASSING	5' EVENWICHT EN STABILITEIT	5' PASSING/ SLALOM/ TRAPSPEL	10' 1VS1 VOETBAL	5' PASSING
	5' SLALOM	15' CHALLENGES	5' INTENSIEF SPORTEN		5' COGNITIEVE REACTIESPELEN		5' BALL MASTERY
			5' EVENWICHT EN STABILITEIT				5' TRAPSPEL
			10' COGNITIEVE REACTIESPELEN				15' CHALLENGES
DUURTIJD	30'	40'	45'	25'	45'	30'	45'

4. TERMINOLOGIE

VOETBALBLOKKEN

HOOGHOUDEN	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vWWna4Tgw9Q</p> <p>Met deze leveltest kunnen we spelers zeker inspireren en uitdagen. Het is wel belangrijk om de motivatie niet te verliezen! Laat ze dus stap voor stap opbouwen. Snel snel naar een volgend level willen gaan is niet aangewezen.</p>
TECHNISCHE OEFENINGEN	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aLtMUPLb_hg</p> <p>Met deze 2 filmpjes geraken onze voetbalvrienden al op weg. Ook hier raden we aan stapsgewijs aan de slag te gaan. Niet te snel overgaan naar een volgende oefening, maar eerst streven naar beheersing van de oefening.</p>
SENSEBALL	<p>https://www.youtube.com/watch?v=gdNglEbv26I</p> <p>Het ruimte en ritme verhaal is belangrijk in het hedendaags voetbal. Senseball (of soccerpal) oefeningen kunnen hierbij helpen. Probeer het zeker even uit als je deze senseball ter beschikking hebt. Geen nood als je dit niet hebt, een extra blokje jongleren, of een extra technische oefening is zeker een waardig alternatief.</p>
BALL MASTERY	<p>https://www.youtube.com/watch?v=P19OHuHWXhs</p> <p>Functionele voetbalvormen zijn de basis tot succes. We streven er naar dat de spelers deze 10 oefeningen op hun 12^{de} goed/perfect onder de knie hebben. Er nu mee aan de slag gaan is zeker tijd gewonnen!</p>

4. TERMINOLOGIE

VOETBALBLOKKEN

SLALOM	<p>https://www.youtube.com/watch?v=P5LI4ofYCHw</p> <p>Slalommen tussen kegeltjes en potjes. Je laat het uw voetballer maar vrij doen. Wil hij/zij het al ietwat complexer dan kan je hen met dit filmpje zeker uitdagen.</p> <p>We streven er naar – net zoals bij alle andere oefeningen - beide voeten te gebruiken.</p>
TRAPPEL	<p>Geen filmpje hier, maar ga zelf creatief aan de slag. Laat de voetballer eventjes lopen met zijn bal waarna hij in beweging dient te trappen tegen de bal en te mikken naar een doel. Het doel kan je in zones verdelen, of je kan een hoepel in het doel hangen, of een trui,... . Maar het doel kan ook iets geheel anders zijn (tussen de poten van een stoel mikken – richting een plasticfles mikken – zo snel mogelijk 5 kegels omver trappen,...). We gaan er vanuit dat hier voldoende inspiratie voor is. Veel plezier! En maak er trouwens gerust een wedstrijdje van: mama tegen zoon/dochter...</p>
PASSING	<p>Heerlijk een balletje trappen naar elkaar. Eerst zonder beperking in balcontacten, daarna in 2 tijden en misschien wel ook in één tijd. Heb je als ouder/broer/zus/... geen tijd dan kan de muur ook een hulpmiddel zijn om dit te realiseren.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QKpPbwTpTMk</p> <p>Dit filmpje als inspiratiebron en om te tonen waar we naar toe willen: passing in beweging en beweging wanneer we de bal niet hebben.</p>

4. TERMINOLOGIE

VOETBALBLOKKEN

CHALLENGES	De spelers mogen zelf hun trucje verzinnen! Film de oefening en breng het filmpje zeker even mee naar de eerste training. Voor wie wat inspiratie wenst: https://www.youtube.com/watch?v=SFsHPFhtEYQ (we zijn niet verantwoordelijk voor jullie daden ☺)
WEAK FOOT ONLY	Doe elke voetbaloefening, maar doe het eens met je andere voet! Ga niet meteen hard en ver trappen, maar start met goede passes.
NO FOOTBALL ALLOWED	Hier gaan we dus echt niet voetballen, maar proberen we iets helemaal anders: badminton, basketbal, zwemmen, tennis,...



4. TERMINOLOGIE

ALTERNATIEVE BLOKKEN

EVENWICHT EN STABILITEIT	<p>Dit blokje kan op momenten als deze interessant zijn. Enkele voorbeelden staan hieronder, het zal in begin wellicht wat zoeken zijn naar het beginniveau. De oefeningen zijn uiteraard telkens voor links en rechts uit te voeren en dit gedurende 30 seconden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rechtstaan met 2 voeten op schouderbreedte, mama/papa geeft lichte duwtjes en speler probeert zo weinig mogelijk te bewegen• Op 1 been staan• Op 1 been staan terwijl ze naar een bewegend object kijken (laser, hond die rondloopt)• Over smalle, lange voorwerpen wandelen (bijvoorbeeld een lange balk)• Op de bal (tippen) van beide voeten staan en naar beneden en terug naar boven hurken terwijl de hielen de grond niet raken• Op 1 been staan terwijl mama/papa/broer/zus zeggen waar ander been moet gehouden worden (voor, achter, wijd, toe, gekruist)• Op 1 been staan en tennisbal tegen de muur gooien en vangen• Op 1 been staan met ogen dicht
RUSTIG LOOPWERK	<p>Dit kan zijn door samen te gaan lopen, maar fietsen kan evenwel. De grootste valkuil hier is te snel willen lopen/fietsen. Als tip of maatstaf kan je volgend trucje hanteren: de speler moet altijd in staat zijn om nog een gesprek te kunnen voeren én dit zonder dat je als ouder merkt dat de speler hierbij op zijn adem trapt. De speler zou achteraf niet het gevoel mogen hebben dat hij gesport heeft.^[L]_[SEP]</p> <p>Als de duur te lang zou zijn of je merkt dat spelers op hun adem trappen tijdens het lopen (ondanks dat ze eigenlijk nog verder kunnen lopen), is het beter af en toe een wandelpauze in te voegen in plaats van te blijven lopen met een te hoge intensiteit.</p>

4. TERMINOLOGIE

ALTERNATIEVE BLOKKEN

REACTIESPELEN

Dit zijn allerlei spelvormen waarbij een speler moet anticiperen en reageren op een bepaalde situatie. Aangezien een speler zelf altijd weet wat hij gaat doen, is het bij deze vorm echt noodzakelijk om met minstens 2 te zijn. Deze spelvormen kunnen ook gecombineerd worden met andere aspecten: schijnbewegingen of balaannames. Een extra cognitieve prikkel is een grote meerwaarde! Enkele voorbeelden:

- 1vs1: daag papa/mama/broer/zus/... uit voor een wedstrijdje! Scoren is 1 punt, scoren na het gebruik van een passeerbeweging levert je 3 punten op. Wie slaagt er in te winnen en hoeveel? Het hoeft niet altijd met doeltjes te zijn. De bal op een lijn stilleggen kan ook doelpunt zijn of je kan 3-4 goals zetten waarin iedereen mag scoren.
- Bal gooien naar de voeten en zeggen "links of rechts", wanneer je links zegt moet de speler met rechts terug passen. Dit kan ook met willekeurige woorden zijn als drum, gitaar, bank-stoel, kaart-map, ...
- Laat de speler op een lijn staan terwijl je trapt en op het moment dat je trapt zeg je goal of mis. Bij goal moet de speler naar de andere kant van waar de bal getrapt wordt lopen, bij mis moet de speler in de richting van de bal lopen en deze "onderscheppen" met een controle. Durf ook hier andere woorden gebruiken.

Iets complexer:

- Zet met stokken/stoelen/potjes/tegels de posities uit van de normale opstelling. Laat de spelers een ball mastery oefening doen in het midden van het veld en geef als signaal een nummer van een van de andere posities (1-3-7-9-11) en de spelers moeten daar naar toe sprinten, keren rustig terug en doen ball mastery opnieuw.

INTENSIEF SPORTEN

Op dit moment wordt er gesport en mag de speler niet meer comfortabel kunnen praten. Het is evenwel ook niet de bedoeling dat hij/zij na dit blokje niet meer op zijn benen kan staan.

Voorbeelden: 5" sprint – 15" rust (dit 5x met een minuut rust en dan nog eens 5x), touwtjespringen, jumping jacks...

6. Slot

Als club willen we de jeugdwerking naar een hoger niveau tillen.

We kunnen dit niet alleen. Wanneer elke speler, elke trainer, elke medewerker, elke ouder, meedenkt in dit verhaal zal de kwaliteit verhogen. **We rekenen op jullie!**

Tot slot **oprechte dank aan Diego Poppe** voor de uitwerking van het fysieke gedeelte.

Vragen hieromtrent mag je hem steeds stellen: diegopoppe@hotmail.com

Ook oprechte dank aan **Thomas Vlaminck** (gewezen speler) voor het ter beschikking stellen van zijn voetbalkunstjes.

Every day is a change to get better

