

## ALGEMEEN GELINKT AAN DE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Zorg ervoor dat de afstand van 1,5 meter gedurende de ganse training door iedereen (trainer en voetballers) gerespecteerd wordt. Dit betekent dat tikspelen, positie spelen, wedstrijdvormen en 1v1 situaties niet toegestaan zijn. Het gebruik van overgooiers tijdens de training is dus niet aangewezen.
- Geef geen oefeningen waar de veldspelers de bal met de handen dienen te nemen (behalve de doelman). Dus enkel balcontact met beide voeten, dijen en eventueel borst is mogelijk.
- Koppen is tijdens de training eveneens niet toegestaan.
- Behoud zoveel mogelijk dezelfde groep van spelers over de volledige periode. Verplicht niemand om aan de training deel te nemen. Er kunnen immers bijzondere thuissituaties zijn waardoor de jeugdspeler niet aan de training kan deelnemen.

## VOORBEREIDING EN ORGANISATIE VAN DE TRAINING (THUIS)

- Bereid, zoals altijd, de training erg goed voor. Denk na over de beginsituatie, de organisatie en de oefenstof. Hou rekening met de corona-richtlijnen en met de leeftijd van je groep (zie tabel).
- Hou de organisatie van de training en van de oefenstof zo eenvoudig mogelijk. Je dient er immers tijdens de training ook over te waken dat de 1,5m afstand steeds gerespecteerd wordt.
- Zorg er voor dat de oefenstof aangepast is aan de leeftijd en in functie van het leerplan van Voetbal Vlaanderen (zie tabel). Jij kent als trainer de jeugdspelers het best en weet wat goed is voor hen.
- Probeer waar mogelijk een FUN-element (= puntentelling) toe te voegen aan de oefenstof. Vooral bij de jongste spelers is dit belangrijk om de concentratie en de goesting tijdens de training op peil te houden.
- Probeer zoveel mogelijk leermomenten aan de jeugdspelers aan te bieden. Dit kunnen vanaf U8 algemene thema's zijn (zie leerplan opleidingsvisie Voetbal Vlaanderen) maar ook individuele doelstellingen (vanaf U14) in functie van het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) van de speler.
- Hoe jonger de groep, hoe meer afwisseling in oefenstof en hoe korter dezelfde oefening duurt.
- Zorg voor een optimale terreinbezetting. Dit betekent minimaal een ¼ terrein tot en met U9 en minimaal een ½ terrein vanaf U10. Zo heb je voldoende ruimte om verschillende oefeningen binnen je training klaar te zetten. Een plateautraining of een training in stationnetjes kan handig zijn om de spelers te spreiden over de beschikbare ruimte.
- Stuur indien mogelijk (vanaf U14) de oefenstof van de training vooraf naar de spelers door zodat je weinig tijd nodig hebt om de oefenstof op het terrein uit te leggen.

## VOORBEREIDING EN ORGANISATIE VAN DE TRAINING (NET VOOR DE TRAINING)

- Zorg ervoor dat je minstens 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig bent om het materiaal op het terrein klaar te zetten.
- Zet alles voorafgaand doordacht uit. Vermijd dat je tijdens de training nog trainingsmateriaal moet klaarzetten. Je zal dus ruimte nodig hebben.
- Zet de doelen met de trainers en niet met de (oudere) spelers klaar.
- Zet bij de jongste groepen kegels en (gekleurde) markeerhoedjes zodat het duidelijk is waar de kinderen moeten starten, doorschuiven, eindigen, ... Zo ben je in de mogelijkheid om als trainer het overzicht en voldoende afstand te bewaren.

## DE TRAINING ZELF

- Geef vóór de start van de training aan alle spelers duidelijke richtlijnen met betrekking tot het naleven van de veiligheidsregels.
- Beperk groepsgesprekken en zet de spelers zo snel mogelijk aan het werk.
- Probeer zo veel mogelijk een uitdagend element in de oefening te steken: tegen de tijd, spelers/groepjes tegen elkaar, wie scoort het meest?, wie scoort het mooist?, ...
- Geef de jeugdspelers vertrouwen in deze moeilijke periode en straal als jeugdtrainer zelf goesting uit! De hoeveelheid energie die jij aan hen geeft, krijg je dubbel en dik terug!
- Het controleren van de afstandsregels wordt een nieuwe en belangrijke taak voor jou. Creëer echter geen angst bij de kinderen en verlies niet je kalmte als een spelertje hier even tegen zondigt. Vooral bij de allerjongsten zal het de organisatie van de training zijn die er zal moeten voor zorgen dat de afstandsregel van 1,5m gerespecteerd wordt.

## NA DE TRAINING

- 'Evalueer' je training (wat was goed en wat kon er beter?) zodat je de volgende keer terug een TOP-training kan geven.
- Was iedereen voldoende actief? Hebben de jeugdspelers iets bijgeleerd? Hebben ze onnoemelijk veel FUN gehad? Dit zijn de belangrijkste vragen die je als jeugdtrainer stelt met het oog op de volgende training. Beschouw daarom iedere training in deze periode voor jezelf ook als een ontwikkelingsmoment. Als je deze periode goed kan invullen, ben je ongetwijfeld een betere jeugdtrainer geworden.
- Daag de jeugdspelers thuis verder uit met oefeningen die ze alleen met bal maar zonder ander materiaal kunnen doen.

### DUUR, GROOTTE TERREIN, AANTALLEN EN OEFENSTOF AANGEPAST AAN DE LEEFTIJD

	U6	U7	U8-U9	U10-U13	U14-U21
Maximum duur van de training	60 min	60 min	75 min	75 min	90 min
Minimum grootte terrein	¼ terrein	¼ terrein	¼ terrein	½ terrein	½ terrein
Maximum aantal spelers (richtlijn t.e.m. U13)	8	8	8	12	19
<b>Opwarming</b>					
Opwarmingsoefeningen zonder bal					X
Opwarmingsoefeningen 1 bal per speler	X	X	X	X	X
Opwarmingsoefeningen 1 bal per 2 spelers			X	X	X
Opwarmingsoefeningen 1 bal per > 2 spelers				X	X
Opwarming met de ganse groep in gesloten circuit					X
<b>Kern</b>					
Leiden, kappen en draaien (1 bal per speler)	X	X	X	X	X
Individueel parcours tegen de tijd (1 bal per speler)			X	X	X
Jongleren (enkel contact voet, dij en borst)				X	X
Reactiespelen met bal (1 bal per speler)			X	X	X
Estafettes (1 bal per team)				X	X
Passoefeningen tweevoetigheid (kort over de grond)		(X)	X	X	X
Passoefeningen tweevoetigheid (halfhoog/halflang)				X	X
Passoefeningen tweevoetigheid (hoog/lang)					X
Tennisvoetbal (enkel met voet, dij en borst)					X
Afwerkingen op doel enkel met de voet (max 10m)	X	X	X	X	X
Afwerkingen op doel enkel met de voet (max 15m)				X	X
Afwerken op doel enkel met de voet (meer dan 15m)					X
Afwerken op lage voorzet (1 tijd of na controle)			X	X	X
Afwerken op halfhoge voorzet (1 tijd of na controle)				X	X
Penalty cup			X	X	X
Mikspelen (zonder keeper in een doel)	X	X	X	X	X
Loopoefeningen zonder bal : reactiespelen			X	X	X
Loopoefeningen zonder bal : snel voetenwerk				X	X
Loopoefeningen zonder bal : looptechniek				X	X
Loopoefeningen zonder bal : basisconditie					X
Algemene krachtoefeningen en rompstabilisatie					X
Oefeningen ter verbetering van mobiliteit/flexibiliteit				X	X
<b>Cooling-down</b>					
Jongleren (1 bal per speler)				X	X
Uitlopen					X
Huiswerk meegeven (oefenstof met bal)	X	X	X	X	X
Huiswerk meegeven (stay fit, stay strong, stay flexible)					X