



## KVV Jong Lede OPLEIDINGSPLAN ( bovenbouw)

### U19-U21-Beloften

#### **Kenmerken van de leeftijdscategorie**

- Topics en specifieke leerplandoelstelling voor ontwikkelingsfase 4

- Kenmerken van deze leeftijdscategorie :

het ontwikkelen van competitierijpheid

het gaat om de uitvoering van teamtaken,

taken per linie, positie

het rendement van de wedstrijdrijping moet voltooid worden

mentaliteit is een bepalende factor

#### **Voetbaltechnische accenten**

vervolmaking via individuele training

direct spel in hoog tempo

duel 1-1, in allerlei vormen waarbij accent wordt gelegd op schijnbewegingen

passeerbewegingen, afschermen, het creëren van ruimte

trappen perfectioneren, passing met het accent op direct spelen, 2 tijden in

verschillende facetten van het spel, kaatsen, strak inspelen op juiste voet,

eindpassing, dieptepass, pass over grote afstand, voorzetten, crossballen

uitgaan van wedstrijdgerichte vormen en concrete weerstanden

### **Voetbaltactische accenten**

het verder blijven ontwikkelen van het tactisch inzicht

het bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden

veel partijspelen met specifieke opdrachten, wedstrijdgerichte aspecten, in het collectief, per linie per positie, coaching van bepaalde technische aspecten

aandacht besteden aan spelhervattingen, duidelijke afspraken hieromtrent

### **Lichamelijke en fysieke accenten**

algemene fysieke conditie, optimaliseren van fysieke weerbaarheid, krachttraining, stabilisatie

werken aan explosief sprintvermogen, startsnelheid

### **Mentale accenten**

zelfvertrouwen dient gestimuleerd te worden

ontwikkelen van gezonde winnaarsmentaliteit

behouden van eigen identiteit

beseffen dat opofferingen en inspanningen nodig zijn om te kunnen voetballen, duidelijke structuur in combinatie studie/sport/werk

het kunnen plaatsen dat de teamsamenstelling afhankelijk is van de A-kern,

het spelen bij beloften of U19 is dikwijls afhankelijk van het aantal afzakkers A-kern. Selecties worden donderdag voor de wedstrijd bekend gemaakt.

ontwikkelen van het clubgevoel

het doel blijft een optimale doorstroming naar A-kern te kunnen realiseren

**De U19 en u21 behoren tot de jeugdopleidingen maar staan via de sportieve cel kort bij de A-kern en beloften.**