



VROUWENVOETBAL

K.BERCHEM SPORT

Opleidingsplan 2021-2022



**VOETBAL
VLAANDEREN**

1. Inhoud

1.	Inhoud	1
2.	Visie	3
3.	Missie	3
4.	Organogram	5
5.	Fun & Formation	6
6.	Gedragscode Vrouwenvoetbal seizoen 2021-2022	6
a)	Lidgeld.....	6
b)	Afspraken – stiptheid	6
c)	Trainer - coach	7
d)	Kleedkamer	7
e)	Gedrag op en naast het veld	7
f)	Wedstrijden	8
g)	Kledij	8
h)	Medische problemen	8
i)	Andere aanwezigheden	9
j)	Sancties	9
k)	Bewaking en naleving	9
7.	Panathlon-verklaring	9
8.	Beleidslijnen Seniores.....	10
9.	Communicatie	11
10.	Vrijwilligersbeleid	11
11.	Speelgelegenheid.....	12
12.	Sanctiebeleid	12

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

13.	Klachtenbehandeling en Ombudsdienst	12
14.	Rol van de Ouders	13
15.	Evaluaties van de speelsters	13
16.	Doorstromingsbeleid	14
17.	Speelstijl en Opstellingen.....	14
18.	Zonevoetbal	15
19.	Het Opleidingsplan	15
i.	Inleiding	15
ii.	Het ontwikkelingsmodel bij balsporten	16
iii.	Competenties : terminologie Het competentiebeleid is opgedeeld in topics waaronder :	16
iv.	Overdracht competenties aan de speelsters	16
v.	Organisatie van de training	17
vi.	Competentiebeleid/ Targets per leeftijdscategorie	18
20.	Taken van de Trainer	49
21.	Taken van het vrouwenbestuur	50
22.	Taken van de Gerechtelijke Correspondent.....	50
23.	Taken van het ouderraad	50
24.	Taken van de Sportief Manager	50
25.	Taken van de ploegafgevaardigde	50

2. Visie

K. Berchem Sport Vrouwen wil uitgroeien tot de grootste ploeg van “t stad” wat vrouwenvoetbal betreft. Wij willen kwaliteitsvol voetbal aanbieden en tevens onze meisjes en vrouwen van een gedegen opleiding voorzien. K. Berchem Sport Vrouwen wil een ploeg zijn waar elke vrouw en elk meisje zich thuis voelt en kan voetballen op haar niveau en volgens haar capaciteiten.

3. Missie

K. Berchem Sport Vrouwen wil elk meisje en vrouw de mogelijkheid bieden om de voetbalsport uit te oefenen. Wij willen de grootste vereniging voor vrouwen en meisjes worden binnen de Stad Antwerpen tegen 2025 door het aanbieden van de beste kwaliteit binnen de voetbalsport en door ervoor te zorgen dat elk meisje en elke vrouw op haar niveau zich kan ontwikkelen. Dit zal gebeuren door een kwaliteitsvolle omkadering en een quasi professionele opleiding en opvolging, zowel binnen de jeugdwerking als binnen de vrouwenteam(s).

K. Berchem Sport Vrouwen wil dat naast het gezin en de school er een plaats voorzien is waar jongeren via een kwaliteitsvolle voetbalopleiding sportieve normen en waarden worden bijgebracht. Ook aan het sociaal aspect besteden wij veel aandacht.

De Jeugdopleiding van K. Berchem Sport Vrouwen stelt zich tot algemeen doel het nastreven van een multidisciplinaire begeleiding op semi-professioneel niveau van haar (top)talenten en van alle speelsters elk op hun niveau. Doorstroming van eigen opgeleide talenten naar de A-kern is en blijft een prioritaire doelstelling. Aanvullend biedt de Jeugdopleiding meisjes voetbal op een lager niveau aan teneinde haar sociale rol in de omgeving te vervullen. De doelgroep die de Jeugdopleiding meisjes hierbij wil bereiken zijn alle jeugdspelsters die graag de voetbalsport willen beoefenen in het district Berchem en de grootstad Antwerpen, met als primaire focus een straal van 30 km rond K. Berchem Sport.

De identiteit van de Jeugdopleiding en K. Berchem Sport Vrouwen wordt gekenmerkt door haar verleden en heden waarin een laagdrempelige en multiculturele instap van speelsters wordt weerhouden. Tevens wil de Jeugdopleiding haar voetbalaanbod ook aanpassen en uitbreiden in functie van maatschappelijke ontwikkelingen, zoals een steeds groter wordende integratie van sporters met een beperking en de opmars van het Vrouwenvoetbal in het algemeen.

De waarden en normen die de Jeugdopleiding voor de meisjes vooropstelt binnen haar dagdagelijkse werking liggen in lijn met de waarden van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling, met als focus respect, fair play, verdraagzaamheid en teamspirit.

Andere maatschappelijke normen, waarden en principes worden eveneens hoog in het vaandel gedragen zoals een open mind betreffende culturen, religie en gelijke kansen voor iedereen. Tot slot wil de Jeugdopleiding meisjes met al haar medewerkers zowel op als naast het veld gekenmerkt worden als een hard werkend en professioneel team met passie en doorzettingsvermogen.

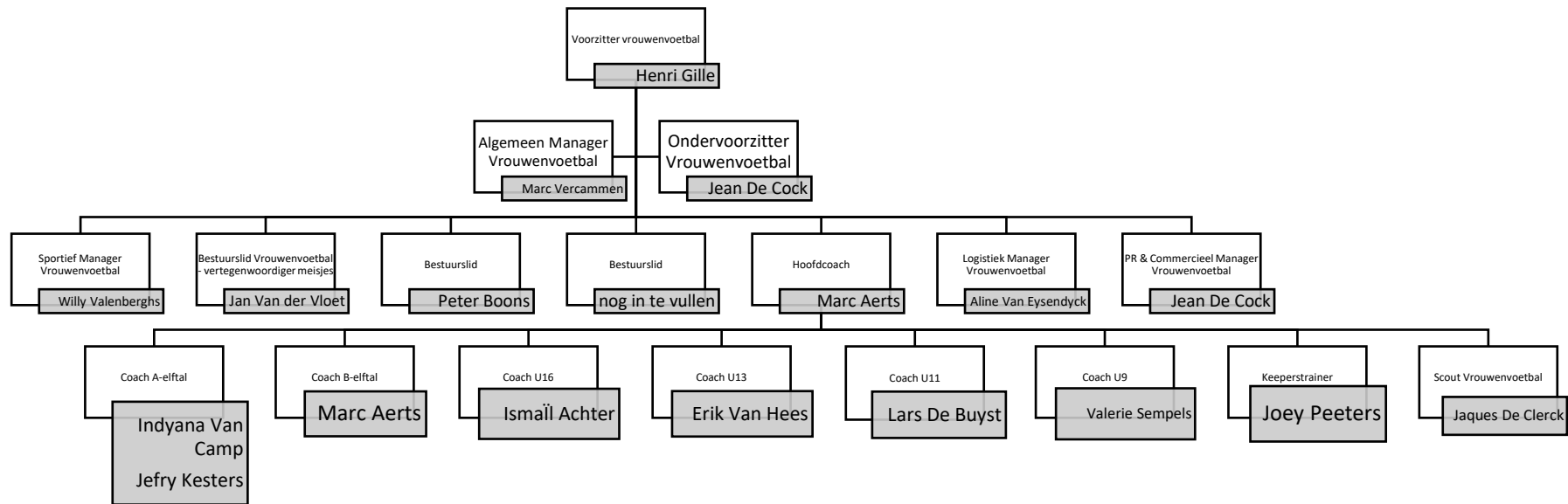
Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

De Jeugdopleiding meisjes van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling streeft ernaar om van de speelsters zowel individueel als collectief betere voetbalsters te maken; fun is een zeer belangrijke factor en winnen is geen doel op zich maar komt voort uit inzet, ambitie en kwaliteit. Juist het bewaken van deze kwaliteit is één van onze pijlers in onze Jeugdopleiding meisjes. Hiervoor is een duidelijk gestructureerd leerplan opgesteld dat bewaakt wordt door ervaren en gekwalificeerde/gediplomeerde omkadering. Dit leerplan volgt de opleidingsvisie van Voetbal Vlaanderen en is het vertrekpunt geweest voor ons opleidingsplan. Mits de nodige bijsturingen en optimalisaties in functie van de speelsters, blijven wij de interne processen bewaken. Op deze manier garanderen we niet enkel de kwaliteit van onze opleiding maar blijft deze ook zeer flexibel naar alle betrokken partijen.

Op vlak van onze opleiders/trainers en beleidsmensen trachten wij iedereen aan te moedigen om bepaalde kwalificaties te behalen. Zo blijft ook de aangroei van de nodige kennis gegarandeerd en daar kunnen enkel de speelsters meer van genieten. Het bestuur vrouwenvoetbal ondersteunt elke trainer die bijscholing wil volgen om een hoger graad te behalen.

Er wordt een brug gebouwd tussen school en onze afdeling, meer bepaald wordt sterk rekening gehouden met het lessenrooster zodanig dat de sportbeoefening geen beletsel vormt om goede resultaten te halen op school. De verplichte trainingen gaan nooit voor op schooltaken en schoolexamens. De schoolresultaten zijn het belangrijkste daarna komen de sportieve resultaten.

4. Organogram



5. Fun & Formation

Wij houden deze 2 begrippen graag in balans in ons opleidingsplan. De Jeugdopleiding meisjes van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling biedt al spelenderwijze oefenstof aan voor allerlei leeftijden, voor betere en minder goede speelsters. Het moet echt plezierig zijn tijdens de training en de wedstrijden zonder dat de kwaliteit in het gedrag komt. Door dit fun-effect groeit het zelfvertrouwen en het leervermogen, wat leidt tot betere prestaties. Wij moedigen het fun-element dan ook aan bij onze opleiders/trainers. Opleiding is een voortdurend cumulatief proces dat geleidelijk aan en met veel herhalingen dient opgebouwd te worden. Formation is ook opvoeden, respect bijbrengen en gemotiveerd zijn om te winnen...en ook om leren te verliezen.

6. Gedragscode Vrouwenvoetbal seizoen 2021-2022

Wij beschouwen het als een taak om jonge mensen ook een stuk opvoeding mee te geven. Vandaar dat er een gedragscode werd opgesteld welke de goede werking van onze meisjesafdeling en K. Berchem Sport Vrouwenafdeling verzekert. Het is het meest op de speelsters gericht, maar is ook van toepassing op trainers, afgevaardigden en ouders.

Alle aangesloten speelsters zullen zich houden aan de gedragscode en deze met fierheid uitdragen om als voorbeeld te dienen voor alle andere speelsters van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling en alle spelers en leden van K. Berchem Sport in het algemeen.

a) Lidgeld

Het lidgeld wordt betaald alvorens een speelster kan deelnemen aan trainingen en wedstrijden of aan de stage. Uiterste betalingsdatum is 1 juli.

b) Afspraken – stiptheid

Aangezien de voetbalsport een teamsport is, verwachten we van onze speelsters dat zij zich tot het uiterste inspannen om aanwezig te zijn op trainingen en wedstrijden. Indien niet aanwezig op één of meerdere trainingen kan dit bepalend zijn voor een basisplaats in het team, de trainer beslist hier autonoom in. Niet aanwezigheid op een training heeft ook zijn invloed op een eventuele vergoeding. Trainingen zijn uiterst belangrijk voor een speelster, dit in aanloop naar de wedstrijd en voor de persoonlijke ontwikkeling binnen de voetbalsport. Elke speelster is 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig in de kleedkamer. Indien je niet op tijd aanwezig kan zijn voor een training of wedstrijd, dan verwittig je altijd je trainer ruim op tijd. Je kan hiervoor gebruik maken van de gesloten facebookgroep of de whats app groep als deze is ingesteld of telefonisch.

De aanwezigheden op training en wedstrijden worden geregistreerd, zij kunnen bepalend zijn voor een basisplaats en vergoeding van de wedstrijden (A-kern). De trainingen gaan steeds door op eenzelfde tijdstip, de trainer laat weten waar en wanneer de training zal doorgaan, dit zal via de besloten groep van facebook gebeuren of via de what app groep.

Trainen doe je in kledij van KBS. Enkel de kledij van JAKO is toegelaten. Je hebt op training steeds je bal bij, zonder bal kan je niet trainen.

Er mag enkel aan wedstrijden van een andere categorie/ploeg deelgenomen worden op vraag van de eigen trainer, dit met uitzondering van selectiewedstrijden, in dit geval wordt de trainer wel op de hoogte gebracht.

c) Trainer - coach

De trainer duidt de speelsters aan voor de wedstrijd en geeft hen de nodige richtlijnen, enkel deze richtlijnen tellen. Ouders geven **nooit** richtlijnen, niet op training en niet op wedstrijd. Er wordt wel van de ouders verwacht dat ze de ploeg positief aanmoedigen.

De trainer bepaalt om hoe laat je aanwezig moet zijn voor de wedstrijden. Je schikt je naar dit uur en komt op tijd. Zeker voor wedstrijden zal je geselecteerd worden, na de selectie bevestig je of je al dan niet aanwezig kan zijn zodanig dat tijdig een andere speelster kan opgeroepen worden.

d) Kleedkamer

Na elke training en wedstrijd is het nemen van een douche aangewezen voor iedereen (tenzij geen douche voorhandig). Badslippers worden aangeraden. De kleedkamers zijn enkel toegankelijk voor speelsters, trainers en begeleiders (afgevaardigde, medici,...). Voor alle andere personen is de toegang tot de kleedkamers verboden.

In de kleedkamer gedraag je je. Speelsters (meisjes U16, U13, U11 en U9) worden niet toegelaten in de kleedkamer zonder begeleiding van trainer of afgevaardigde.

Help ook zorgen voor de netheid van de kleedkamer en gooi bekertjes, lege flessen,... in de vuilbak. Schoenen worden buiten proper gemaakt en zeker NIET onder de douche.

De kleedkamers worden na de training en na de thuiswedstrijden (ook deze van de tegenpartij) volgens een beurtrol door minstens twee speelsters schoongemaakt.

De GSM moet afstaan in de kleedkamer bij training en wedstrijd.

We hebben respect voor de infrastructuur van KBS en vormen zo een voorbeeld voor de andere spelers van KBS.

e) Gedrag op en naast het veld

We verwachten van iedereen een correct gedrag tegenover medespeelsters, trainers, begeleiders, tegenstanders, scheidsrechters en publiek.

Bij het betreden en verlaten van het complex na training of wedstrijd groet je de trainer en afgevaardigde.

Missen is menselijk, daarom: De beslissingen van de scheidsrechter worden altijd gerespecteerd. Kritiek op medespeelsters is ten strengste verboden, Op het veld wordt enkel opbouwende kritiek gegeven, negativisme laten we thuis.

Berchem Sport (speelsters, ouders, trainers, afgevaardigden) toont altijd respect voor de andere ploegen en scheidsrechter (ongeacht de wedstrijdstandigheden en -beslissingen), sportieve betwistingen zijn voor de trainer/afgevaardigde niet voor speelsters, noch voor de ouders.

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

We vormen een team, elk probleem wordt onmiddellijk aangepakt en uit de weg geholpen.

Elke speelster draagt zorg voor het ter beschikking gestelde materiaal, mankementen en defecten worden onmiddellijk gemeld.

In de kleedkamer en op het veld heerst een sportieve, kameraadschappelijke sfeer met een gerichte concentratie naar training/wedstrijd toe.

Het gebruik van alcoholische dranken en drugs binnen K. Berchem Sport Vrouwenafdeling is verboden voor de jeugdspelsters. Bij vaststelling van gebruik volgen sancties.

f) Wedstrijden

Op wedstrijddagen heb je steeds je identiteitskaart, je zwarte short, scheenbeschermers en je voetbalkousen van KBS mee. Zonder identiteitskaart, scheenbeschermers, short of kousen speel je niet mee. Ook voetbalschoenen zijn nodig.

Op wedstrijddagen ben je in de uitgaanskledij van KBS en heb je uw "nette" sportzak/rugzak bij.

Na de wedstrijd blijft elke speelster aanwezig voor het nuttigen van het ter beschikking gestelde eten door de organiserende ploeg. Dit is een vorm van respect naar je bestuur, tegenstrever, je medespeelsters,... We plakken er geen termijn op maar rekenen wel op je aanwezigheid. Uitzonderingen kunnen steeds aangevraagd worden ad hoc.

g) Kledij

Breng op elk kledijstuk je naam aan.

Kettingen, uurwerken, oorkingen of andere voorwerpen zijn verboden tijdens de training en wedstrijd.

Beenbeschermers zijn verplicht tijdens de training en op de wedstrijd.

Voetbalschoenen zijn steeds gepoetst voor de training en wedstrijd.

Trainingspak op training is verplicht wanneer het kouder wordt. De trainer licht de speelster tijdig in. Het trainingspak (uitgaanskledij) van KBS wordt gedragen om naar de wedstrijd van je ploeg te komen, niet tijdens de training.

h) Medische problemen

Indien een speelster zich kwetst op training of tijdens een wedstrijd, dient dit onmiddellijk aangegeven te worden. Het ongevalformulier moet ingevuld worden en binnen gebracht worden. Men mag enkel het officiële ongevalformulier gebruiken, dit is te vinden op de website van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling.

i) Andere aanwezigheden

Je bent aanwezig op de officiële presentaties zoals een fandag of een sponsordag, uitzonderingen dienen steeds aangevraagd te worden.

Je neemt in de mate van het mogelijke steeds deel aan de evenementen en activiteiten georganiseerd door je club of je bestuur.

Je bent minimaal 2 maal aanwezig voor de toogdienst van het sportpaleis, indien je zelf niet kan mag je ook iemand anders in je plaats laten komen.

j) Sancties

Overtredingen ten opzichte van de gedragscode zullen door de trainer of afgevaardigde meegedeeld worden aan de sportief manager vrouwenvoetbal en deze zullen in overleg met het bestuur gesanctioneerd worden.

Speelsters die op regelmatige basis tekortkomen (te laat komen, niet in kledij zijn, kritiek uiten, ...) zullen hierop aangesproken worden, bij herhaling zal een eventuele schorsing volgen voor een aantal trainingen en wedstrijden.

Het niet aanwezig zijn op een training betekent een vermindering van de eventuele vergoeding.

k) Bewaking en naleving

De jeugdwerking met zijn missie en visie wordt bewaakt door de sportief manager vrouwenvoetbal. Alle sportieve zaken, problemen of vragen van speelsters of ouders over de jeugdwerking moeten aan hem gesteld worden.

7. Panathlon-verklaring

1. We verklaren dat we de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven;
2. We verklaren dat we onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen;
3. We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen;
4. We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport;
5. Daarom onderschrijven we formeel het 'Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport';

Alle kinderen hebben het recht:

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

8. Beleidslijnen Seniores

1. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling heeft de ambitie om zo snel mogelijk een elftal naar de nationale reeksen te brengen, niet alleen voor het prestige van de club maar ook om perspectief te geven aan onze meisjes en seniores qua doorgroeimogelijkheden. Tevens is het onze visie om elke vrouw en elk meisje op haar niveau en volgens haar capaciteiten te laten spelen, hier hoort ook het hoogste niveau bij;
2. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling wil speelsterskernen samenstellen voor U16, Beloften, en Eerste Ploeg met speelsters uit de (ruime) regio in het algemeen en met zoveel mogelijk speelsters uit eigen Jeugdopleiding in het bijzonder (zie ook Doorstromingsbeleid), de ambitie is om op termijn 70% van de eerste ploeg samen te stellen uit eigen jeugdspeelsters;
3. De U16 is van cruciaal belang voor de doorontwikkeling naar het A-elftal, de U16 ploeg vormt momenteel onze beloftenploeg en postformatie;
4. Alle rangschikkingen zijn van belang, elke speelster moet spelen om te winnen en de ambitie hebben om steeds hoger op te raken. Dit moet op een zodanige wijze gebeuren dat de fun blijft in het spel en het spelconcept op een plezierige manier wordt beleefd maar dat de ambitie blijft om steeds beter te worden en als speelster zo snel mogelijk in de eerste ploeg te geraken;
5. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling verwacht een engagement van alle Seniors dat ruimer is dan enkel het voetballen; speelsters zetten mee hun schouders onder (de evenementen van) K. Berchem Sport Vrouwenafdeling;
6. Rekrutering gebeurt obv behoefte-analyse waar zowel kwantiteit als kwaliteit de belangrijkste normen zijn. Nieuwe speelsters die zich aandienen zullen getoetst worden op balvaardigheid evenals op medische geschiktheid, motivatie en beschikbaarheid voor trainingen en wedstrijden. Zij mogen aan drie trainingen deelnemen waarna een evaluatie volgt. In overleg tussen trainers en sportief manager kan zij aansluiten bij de club. Opkomende jeugdspeelsters hebben voorrang op aanwervingen; nieuwe speelsters worden aangetrokken uit de (ruime) regio, en worden getoetst op voetbalvaardigheden (scouting, proeftraining, testwedstrijd) evenals op fit met Club-cultuur en -visie (interviews); pure geld-speelsters komen niet in aanmerking. Het blijft de ambitie van de club om een eerste ploeg te bevolken met 70% van eigen speelsters komende van de jeugdopleiding;
7. Betalingen aan speelsters van de Eerste Ploeg gebeuren volgens het gelijkheidsprincipe, en enkel bij winst of gelijkspel (geen tekenpremie, ...); K. Berchem Sport Vrouwenafdeling wil een passende vergoeding aanbieden,;

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

8. De sportieve ambitie om te promoveren wordt niet nagestreefd met afwijkende rekrutering/betalings;
9. Kosten voor de Seniors moeten gedekt zijn door inkomsten via Seniors en worden niet geput uit inkomsten uit de Jeugdwerking;
10. Profiel Trainers: in lijn met het doorstromingsbeleid wil K. Berchem Sport Vrouwenafdeling trainers aanstellen met een duidelijk doorontwikkelingsprofiel en men moet bekend zijn met de beginselen van periodisering; men moet matchen met de Visie en de Cultuur van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling, en een engagement voor K. Berchem Sport Vrouwenafdeling aangaan dat ruimer is dan trainingen en wedstrijden; onze trainers hebben bij voorkeur minstens een diploma Getuigschrift B of voldoende ervaring in het vrouwenvoetbal;

9. Communicatie

1. de voertaal binnen K. Berchem Sport Vrouwenafdeling is het Nederlands;
2. dit Plan Jeugdopleiding is het communicatiemiddel waarin K. Berchem Sport Vrouwenafdeling zo ruim mogelijk beschreven wordt en waarin doelstellingen geformuleerd zijn;
3. communicatie op directe wijze wordt voornamelijk gevoerd via email;
4. de website van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling wordt zeer regelmatig bijgewerkt; hierop is alle sportieve en algemene informatie over K. Berchem Sport Vrouwenafdeling terug te vinden;
5. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling heeft een Facebook pagina waar regelmatig op gepost wordt en die beheerd wordt door de algemeen manager en door de cel ICT;
6. het staat trainers vrij een Facebook pagina voor hun groep in te richten; de algemeen manager, de sportief manager, en de cel ICT zijn dan steeds medebeheerder;
7. Er is een info-brochure voor nieuwe leden met zo ruim mogelijke informatie om een gemakkelijke integratie binnen de club te bewerkstelligen;
8. van interne vergaderingen wordt steeds een samenvattend verslag gemaakt;
9. alle communicatie dient conform de Waarden van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling te gebeuren; ongepaste communicatie (aanzetten tot racisme, discriminatie, pesterijen, ...) wordt onmiddellijk verwijderd en leidt tot toepassing van het Sanctiebeleid;

10. Vrijwilligersbeleid

K. Berchem Sport Vrouwenafdeling groeit en bloeit door de inspanningen van medewerkers. Dit zijn vrijwilligers. Wij houden eraan onze medewerkers met respect te koesteren en af en toe voor een attentie te zorgen (etentje, geschenkje, ...). De rekrutering en begeleiding van medewerkers is de verantwoordelijkheid van het bestuur van de vrouwenafdeling.

11. Speelgelegenheid

Elke aangesloten jeugdspelster heeft het recht wedstrijden te spelen en dit te doen op zijn/haar niveau. Wedstrijdselecties hangen o.a. af van de beschikbaarheid van speelsters en van aanwezigheid en attitude op de trainingen. Het is de doelstelling van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling elke speelster voor minstens 75% van de wedstrijden te selecteren. Dit is de verantwoordelijkheid van de trainers en wordt 2x per seizoen geëvalueerd door de Sportief manager.

Elke speelster die voor een wedstrijd geselecteerd wordt, krijgt in de regel minstens 50% van de speelminuten. Ook dit is de verantwoordelijkheid van de trainer en wordt geëvalueerd door de sportief manager.

In geval van inbreuken tegen de Gedragscode (te laat komen, onsportief gedrag, geen identiteitskaart, ...) staat het de trainers vrij van bovengenoemde doelstellingen af te wijken en het sanctiebeleid toe te passen in samenspraak met de sportief manager.

Het kan zich voordoen dat binnen bepaalde leeftijdscategorieën afspraken gemaakt worden omtrent beurtrollen. Zo ook is het mogelijk dat met bepaalde speelster(tje)s specifieke afspraken gemaakt worden omtrent het in aanmerking komen voor (competitie)wedstrijden

12. Sanctiebeleid

In lijn met de Waarden van K. Berchem Sport en met de ondertekende Panathlon Verklaring wil K. Berchem Sport Vrouwenafdeling optreden tegen elke vorm van discriminatie (zoals racisme, seksisme, islamfobie, homofobie, ...). K. Berchem Sport Vrouwenafdeling zal gepaste sanctie (uitsluiting) ondernemen tegen elk individu dat hieromtrent grensoverschrijdend gedrag vertoont. Zo ook zal K. Berchem Sport Vrouwenafdeling steun bieden aan slachtoffers van dergelijk grensoverschrijdend gedrag (bijvoorbeeld via bevoegde instanties zoals het Unia).

Ook voor pesterijen van welke aard ook wil K. Berchem Sport Vrouwenafdeling uitermate alert zijn en gepast optreden.

Dit Sanctiebeleid heeft als doel 100% van de overschrijdende gevallen te identificeren en gepast te sanctioneren. Dit is de verantwoordelijkheid van trainers en afgevaardigden in eerste lijn, evenals van sportieve verantwoordelijken/coördinatoren en Bestuursleden anderzijds. Evaluatie gebeurt middels een 'Jaarverslag Sanctiebeleid & Klachtenbehandeling'.

13. Klachtenbehandeling en Ombudsdienst

Klachten van speelsters en/of ouders kunnen steeds bij de trainers en/of ploegafgevaardigde ingediend worden. Zij kunnen daar ofwel zelf een oplossing aan bieden ofwel kunnen zij escaleren naar de Sportief manager, die op hun beurt kunnen escaleren naar het damesbestuur. In die gevallen waarbij een speelster en/of een ouder zich niet tot de trainer wil/kan wenden, kan men rechtstreeks terecht bij de Sportief manager of bij het vrouwenbestuur. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling wil in het seizoen 2021-2022 een begin maken met een formele Ombudsfunctie. Deze vertrouwenspersoon moet nog aangeduid worden. Het is in elk geval het doel om open te staan voor

klachten/bedenkingen, om duidelijk te maken waar men daarvoor terecht kan, en om binnen een redelijke termijn een antwoord/oplossing aan te bieden. Finaal is dit de verantwoordelijkheid van het vrouwenbestuur en wordt dit geëvalueerd middels een 'Jaarverslag Sanctiebeleid & Klachtenbehandeling'.

14. Rol van de Ouders

Ouders, familie, en vrienden zijn steeds van harte welkom. Net zoals we een gedragscode hebben voor de speelster(tje)s, willen we ook hier graag enkele afspraken maken, in lijn met onze visie omtrent Jeugdopleiding.

1. Ouders tonen steeds een positieve belangstelling voor hun kind, zonder overdreven aandacht voor de individuele prestaties als dusdanig, voetbal is immers een ploegsport; vooral bij tegenslagen en teleurstellingen is steun vanwege de ouders heel erg welkom;
2. Ouders geven het goede voorbeeld als het gaat over respect naar medespeelster(tje)s, naar ouders daarvan, naar tegenspeelster(tje)s en hun supporters, naar scheidsrechters, naar medewerkers en bestuursleden van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling, en natuurlijk naar de trainers en afgevaardigden;
3. Ouders onthouden zich van inmenging in ploegopstellingen, in speelwijze, of in andere voetbaltechnische aangelegenheden; het coachen wordt aan de trainer overgelaten;
4. In geval van suggesties, bemerkingen, klachten, en/of vragen, richten ouders zich in eerste instantie tot de trainer en/of afgevaardigde, daarna tot de Sportief manager, en daarna tot het vrouwenbestuur;
5. Ouders helpen ons in het toepassen van het Huishoudelijk Reglement en de 'Gedragscode voor de Speelster(tje)s';
6. Ouders steunen de aanpak waarbij winnen ondergeschikt is aan het spelplezier, het respect, en de sportiviteit;

15. Evaluaties van de speelsters

K. Berchem Sport Vrouwenafdeling moedigt haar trainers aan om minstens 2x per seizoen tot evaluatie van elke speelster over te gaan en om daarvoor één van de beschikbare documenten te gebruiken. Voor de jeugdspeelsters zal er dus 2x per seizoen een "oudercontact" georganiseerd worden, voor de jeugdspeelsters verwachten we dan ook dat de ouders aanwezig zullen zijn op deze evaluatie. De 1^{ste} evaluatieronde zal plaatsvinden eind november. De 2^e evaluatieronde zal plaatsvinden einde maart. Deze data zullen nog duidelijk gecommuniceerd worden.

Op het einde van het seizoen kan deze evaluatie ook gebruikt worden om een goede overdracht naar de volgende trainer tot stand te brengen. Deze documenten kunnen ook gebruikt worden om de speelsters zichzelf te laten evalueren en daar dan desgewenst een oudercontact omtrent te hebben.

Tevens beschikt K. Berchem Sport Vrouwenafdeling over een voetbal specifieke software waarbij verschillende aspecten bijgehouden worden.

16. Doorstromingsbeleid

1. Jeugdspelsters worden niet louter opgedeeld naar kalenderleeftijd; er wordt tevens rekening gehouden met vroege of latere maturiteit van het individu, alsook met diens leervermogen en engagement;
2. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling stelt als doel 100% doorstroming te laten plaatsvinden naar hogere leeftijden van speelsters die daardoor uitgedaagd worden; dit is de verantwoordelijkheid van de trainers en wordt jaarlijks geëvalueerd door de Sportief Manager;
3. De categorie U16 is van groot belang om de overgang tussen Jeugd en Seniors te faciliteren; op die manier moet de uitval na U16 geminimaliseerd kunnen worden; K. Berchem Sport Vrouwenafdeling stelt als doel steeds een U16 ploeg in competitie te brengen; dit is de verantwoordelijkheid van de Sportieve manager en wordt geëvalueerd door het Bestuur;
4. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling streeft naar een zo groot mogelijk aandeel van jeugdspelsters in de A-kern; het doel is dat minstens 70% van de A-kern uit speelsters bestaat die minstens 3 jaar jeugdopleiding bij onze Club doorlopen hebben; dit is de verantwoordelijkheid van de Sportieve manager en wordt geëvalueerd door het Bestuur;
5. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling werkt steeds constructief mee aan uitgaande transfers van speelsters die K. Berchem Sport Vrouwenafdeling willen verlaten; het doel is 0% weigeringen te hebben; dit is de respectievelijke verantwoordelijkheid van de Sportieve manager, en wordt uitgevoerd en geëvalueerd door het bestuur.

17. Speelstijl en Opstellingen

K. Berchem Sport Vrouwenafdeling wil aantrekkelijk voetbal aanbieden en brengen.

Belangrijke kenmerken zijn:

1. aanvallend spelen bij balbezit, met snelle diepgang, en verzorgde circulatie van bij de doelman; snel proberen scoren;
2. in blok spelen bij balverlies met goede onderlinge dekking; snelle balrecovery;
3. positieve onderlinge coaching;
4. sportiviteit en respect;
5. duelkracht;
6. motivatie en engagement;

De opstelling bij **5 tegen 5** bestaat uit een enkele ruit (vliegtuig) en een doelman. De doelman wordt aangeleerd mee te voetballen en niet uit de hand uit te trappen. De centrale verdediger (staart van het vliegtuig) wordt aangeleerd om aanspeelbaar te zijn voor de doelman en voor de andere medespeelsters, om mee in te schuiven, en om de voorkeur te geven aan diep te spelen eerder dan breed. De spits (piloot) wordt gevraagd hoog te blijven, zich aanspeelbaar te maken, en snel te proberen scoren. De 2 flankspelsters (vleugels van het vliegtuig) spelen open langs de zijlijnen, maken zich steeds aanspeelbaar, en proberen acties te maken. Bij balverlies wordt aangeleerd snel in positie te komen en de bal te proberen afnemen om zelf opnieuw te kunnen opbouwen.

Bij **8 tegen 8** is de opstelling die van een doelman met een dubbele ruit. De principes van 5 tegen 5 worden verdergezet en uitgediept, nu met langere afstanden en grotere ruimtes. Zie de bijhorende Basics en Team Tactics in de specifieke opleidingsplannen. Meer en meer worden de profielen specifiek ingevuld (zie Competenties & Profielen).

Bij **11 tegen 11** wordt (meestal) gespeeld in K + 4-3-3 waarbij de 3 middenvelders in een driehoek opgesteld staan. Deze driehoek kan met de punt naar voren (meer verdedigend) of naar achteren (aanvallender) gepositioneerd worden. De Competenties en Profielen worden nu echt benadrukt.

18. Zonevoetbal

K. Berchem Sport Vrouwenafdeling volgt de opleidingsfilosofie van voetbal Vlaanderen met betrekking tot zonevoetbal. Dit is het collectief positieospel bij balbezit (B+) en bij balverlies (B-) met als doel de tegenstander te beheersen in de zone tussen de bal en het doel. Het Opleidingsplan voorziet ook de gelijktijdige ontwikkeling van links en rechts (= lateralisatie). Alle oefeningen moeten vanuit dat perspectief uitgevoerd worden.

Waarom K. Berchem Sport Vrouwenafdeling deze opleidingsfilosofie volgt:

Het is een verbetering van:

- Het lezen van de spelsituatie
- Het beslissingsmakingsproces
- Het durven initiatief te nemen
- Het collectief spel (defensief en offensief)
- Het communicatievermogen
- Het concentratievermogen

19. Het Opleidingsplan

i. Inleiding

Leren is:

- een continu proces met ontwikkelingsdoelen die ontwikkelingslijnen vormen: van ..via ..naar...
- Cumulatief waarbij de al verworven competenties de basis voor de nieuw aan te leren competenties vormen.
- Het voetbalontwikkelingsmodel:
 - Het voetbalontwikkelingsmodel is gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van "balsporten".
 - Het voetbalontwikkelingsmodel omvat 4 hoofdfasen met een vloeiende overgang van de ene fase naar de andere.
 - De voetballeeftijd is hierbij de leidraad maar er zijn grote individuele verschillen per leeftijd in de verschillende ontwikkelingsdomeinen mogelijk (Bv. Fysieke achterstand tov mentale voorsprong tijdens de puberteit).
 - De trainer kiest op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak leerdoelen en -inhouden in de functie van de ontwikkelingsfase waarin de groep zich bevindt.
 - De huidige spelvormen 5-5, 8-8 en 11-11 zijn afgeleid van het voetbalontwikkelingsmodel.

ii. Het ontwikkelingsmodel bij balsporten

Van aanleren "algemene balvaardigheid" naar "presteren in groepsverband"

- Ontwikkelen van algemene balvaardigheden (tem 5/6 jaar)
- Evolutie van individueel naast elkaar spelen naar individueel tegen elkaar spelen (5-7 jaar)
- Leren samenspelen met één of meerdere speelsters zonder gedifferentieerde opdrachten om zo het egocentrisme te doorbreken (7-11 jaar)
- Geleidelijk aan evolueren naar spelen in teamverband met gedifferentieerde opdracht (vanaf 11 jaar)

iii. Competenties : terminologie

Het competentiebeleid is opgedeeld in topics waaronder :

- **Basics:**
zijn het geheel van technische en tactische basisvaardigheden die een speelster op het einde van de opleiding moet beheersen om binnen de 11:11 goed te kunnen functioneren, ongeacht spelsysteem en spelconcept.
- **Tactics:**
zijn het geheel van handelingen die verschillende speelsters dienen uit te voeren om als team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, waarbij de speelsters gebruik maken van de basics, physics en mental vaardigheden.
- **Mental:**
zijn het geheel aan gedachtegangen, hersenkronkels, ideeën, emoties die een speelster op het einde van de opleiding moet beheersen om goed te kunnen functioneren op een voetbalveld en daar om heen.
- **Physics:**
zijn het geheel aan oefeningen en rustmomenten die een speelster op het einde van de opleiding moet beheersen om goed te kunnen functioneren op een voetbalveld, dit zonder dat haar lichaam er onder lijdt.

iv. Overdracht competenties aan de speelsters

Straatvoetbal was en is de belangrijkste natuurlijke opleidingsvorm. Helaas zijn door allerlei factoren de mogelijkheden voor het straatvoetbal sterk verminderd of zelfs verdwenen.

Speelsters dienen geconfronteerd te worden met trainingseenheden die de ingrediënten bevatten van het echte spel om zo de vereiste voetbalkwaliteiten voor het 5:5, 8:8 en 11:11 te ontwikkelen.

Aan het positiespel worden enorme hoge eisen gesteld, dit moet je al ontwikkelen op jonge leeftijd.

Er zijn 3 wetten die er gehanteerd worden om de spelers de nodige competenties aan te leren nl.

(1) Wet van de Transfer:

Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (de training) kan slechts overgebracht worden in een nieuw geheel (de match) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten tussen de 2 situaties bestaan.

Dus het komt erop neer dat geïsoleerde oefenstofvormen niet altijd door alle speler herkenbaar zijn tijdens een wedstrijd. Dus dient er tijdens de training dezelfde oefenstof in wedstrijdvorm eveneens aangeboden te worden.

(2) Wet van de Geleidelijkheid:

Een doelstelling kan tijdens de wedstrijd niet gerealiseerd worden omdat de spelsituatie te complex is. De wedstrijdvorm is dus te moeilijk om die bepaalde doelstelling te kunnen uitvoeren. Kies dan voor een opbouw van eenvoudige tussenvorm – complexe tussenvorm naar wedstrijdvorm.

(3) Wet van de Herhaling:

Om vaardigheden te ontwikkelen en op te bouwen dienen deze regelmatig herhaald te worden tijdens de training. Soms dien je dit ook verder uit te bouwen in wedstrijdvormen opdat dit weer herkenbaar is. Specifieke competenties kan je dan beter weer wel meer in een tussenvorm aanbieden. Bv. Kopspel.

v. Organisatie van de training

Er zijn verschillende mogelijkheden uiteraard om een training samen te stellen met oefenstof/tussenvormen/wedstrijdvormen. Het is dan ook nuttig om vooraf uw training goed voor te bereiden. Dit kan je doen op een trainingsvoorbereidingsblad waarbij je zorgvuldig je thema kiest. Dit thema kan uiteraard gaan over een te verwerven competentie of een herhaling op één of andere competentie. Meestal komt die competentie in je op omdat dit wel naar boven is gekomen tijdens de voorbije wedstrijd. Vermijd 3 thema's in één training!

Elke trainer zorgt ervoor goed voorbereid te zijn op zijn/haar training en dat het thema van de training duidelijk uitgewerkt is. Dit betekent ook dat het nodige materiaal zoveel mogelijk op voorhand wordt klaargezet en dat er een goede organisatie is. Dit draagt bij tot een goede effectieve leertijd voor de spelers. File-oefeningen worden absoluut vermeden. K. Berchem Sport Vrouwenafdeling moedigt elke trainer aan meerdere wedstrijdvormen in elke training op te nemen om op die manier de aangeleerde materie omgezet te zien in herkenbare wedstrijdstandigheden (transfer-principe). Met name moedigen we aan om na de opwarming al onmiddellijk een wedstrijdvorm toe te passen.

K. Berchem Sport Vrouwenafdeling vraagt aan de trainers om iedere maand 2 trainingsvoorbereidingen in te leveren voor het archief. Dit is niet om de trainers te controleren maar dit dient eerder om in de didactische gegevensbank te verzamelen. Trainers die wat inspiratie missen, kunnen dan heel gemakkelijk een kijkje nemen of er misschien geen goede oefening voor hen bestemd is in die didactische gegevensbank. U mag dit zien als een soort van Mindmapping.

vi. Competentiebeleid/ Targets per leeftijdscategorie

Opleidingsplan Meisjes U7

Basics

+

Naam Competentie B+

Uitleg Competentie B+

Beginner	Leiden bal linkse voet	basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
Beginner	Leiden bal rechtse voet	basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
Beginner	Dribbelen linkse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
Beginner	Dribbelen rechtse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
Beginner	Balcontrole linkse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Balcontrole rechtse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Passing kort linkse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing kort rechtse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Schieten Individueel op doel linkse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Schieten Individueel op doel rechtse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Vrij en Ingedraaid staan	basis klaarhouden om de bal te kunnen ontvangen
Beginner	Aanspelbaar zijn	basis vrijlopen in de vrije ruimte om zo aanspelbaar te zijn
Beginner	Steunen	basis medespeelsters steun bieden door de bal te komen vragen
Beginner	Spelregels	basis eenvoudige spelregels zijn gekend zoals intrappen, doeltrap, indirecte vrije trap, hoekschop, fout

Basics

B -

Naam Competentie B -

Uitleg Competentie B -

Beginner	Interceptie na balcontrole	basis: bij balverlies wordt onmiddellijk gedacht aan recuperatie
Beginner	Interceptie voor balcontrole	basis: aan recuperatie gedacht voor eventuele balcontrole tegenstander
Beginner	Druk zetten	basis: meelopen + druk zetten

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Beginner	Afweren	basis: afweren van doelpogingen + korte passing tegenstrever
Beginner	Dekking	basis: dekking op korte pass van de tegenstander ifv positieospel
Beginner	Duel	basis: duel over de grond winnen op een correcte en sportieve wijze
Beginner	Positiespel	basis: positieospel ifv elftal

Tactics

B+ Naam Competentie B+

Beginner	Positiespel	Uitleg Competentie B+ basis: intentie om veld groter te maken /onderlinge posities worden vergroot
Beginner	Openen Breed	basis: breed vrijlopen, breed passen
Beginner	Openen Diep	basis: diep vrijlopen, diep passen
Beginner	Infiltratie met Bal	basis: leiden in de ruimte, dribbelen in duel
Beginner	Passing	basis: passing naar vrije medespeelster, in de ruimte
Beginner	Doelkans creëren	basis: doelkans creëren door individuele actie / passingspel
Beginner	Snel schieten	basis: wanneer er ruimte is , schieten op doel...leren afwegen of de poging haalbaar kan zijn

Tactics

B- Naam Competentie B-

Beginner	Positiespel	Uitleg Competentie B- basis: positieospel wordt juist ingenomen op iedere hoogte van het veld
Beginner	Veld klein houden	basis: onderlinge posities worden verkleind
Beginner	Pressing	basis: samen onmiddellijk de bal veroveren na ons balverlies/positieve pressing

Mental Naam Competentie Mental

Beginner	Fun	Uitleg Competentie Mental Oefenstof en wedstrijden moeten leuk, afwisselend en leerrijk zijn
Beginner	Leergierig	Speelsters hebben een gezonde drang naar kennis op voetbalgebied en social skills
Beginner	Concentratie	Speelsters kunnen zich concentreren, zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijd

Physics Naam Competentie Physics

none

Uitleg Competentie Physics

Spelhervattingen nog aan te vullen

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Opleidingsplan Meisjes U9

Basics +	Naam Competentie B+	Uitleg Competentie B+
Beginner	Dribbelen linkse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
Beginner	Dribbelen rechtse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
Beginner	Balcontrole linkse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Balcontrole rechtse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Passing kort linkse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing kort rechtse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing middellang linkse voet	basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing middellang rechtse voet	basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Schieten Individueel op doel linkse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Schieten Individueel op doel rechtse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Voorzetten linkse voet	basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
Beginner	Voorzetten rechtse voet	basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
Beginner	Vrij en Ingedraaid staan	basis klaarhouden om de bal te kunnen ontvangen
Beginner	Aanspelbaar zijn	basis vrijlopen in de vrije ruimte om zo aanspelbaar te zijn
Beginner	Steunen	basis medespeelsters steun bieden door de bal te komen vragen
Beginner	Spelregels	basis eenvoudige spelregels zijn gekend zoals intrappen, doeltrap, indirecte vrije trap, hoekschop, fout
Basics B		
-	Naam Competentie B-	Uitleg Competentie B-
Beginner	Interceptie na balcontrole	basis: bij balverlies wordt onmiddellijk gedacht aan recuperatie
Beginner	Interceptie voor balcontrole	basis: aan recuperatie gedacht voor eventuele balcontrole tegenstander
Beginner	Druk zetten	basis: meelopen + druk zetten

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Beginner	Afweren	basis: afweren van doelpogingen + korte passing tegenstrever
Beginner	Dekking	basis: dekking op korte pass van de tegenstander ifv positie spel
Beginner	Duel	basis: duel over de grond winnen op een correcte en sportieve wijze
Beginner	Remmend wijken	basis: balbezitter niet laten passeren en de weg naar het doel beletten
Beginner	Positiespel	basis: positie spel ifv elftal

Tactics B +

Naam Competentie B+

Uitleg Competentie B+

Beginner	Positiespel	basis: intentie om veld groter te maken / onderlinge posities worden vergroot
Beginner	Openen Breed	basis: breed vrijlopen, breed passen
Beginner	Openen Diep	basis: diep vrijlopen, diep passen
Beginner	Infiltratie met Bal	basis: leiden in de ruimte, dribbelen in duel
Beginner	Passing	basis: passing naar vrije medespeelster, in de ruimte
Beginner	Doelkans creëren	basis: doelkans creëren door individuele actie / passingspel
Beginner	Snel schieten	basis: wanneer er ruimte is , schieten op doel...leren afwegen of de poging haalbaar kan zijn
Beginner	Ruimte creëren	basis: ruimte maken voor zichzelf door vrij te lopen op de juiste moment
Beginner	Vermijden "dom" balverlies	basis: vermijd dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
Beginner	Positiespel	basis: iedere speelster kent alle posities en weet in kleinde details wat iedere positie inhoudt bij B+ + kantelen
Beginner	Looplijnen	basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B+
Beginner	Passinglijnen	basis: iedere speelster ken van iedere positie standaardpassinglijnen bij B+ en streeft netjes combinatievoetbal over de grond na

Tactics B -

Naam Competentie B-

Uitleg Competentie B-

Beginner	Positiespel	basis: positie spel wordt juist ingenomen op iedere hoogte van het veld
Beginner	Veld klein houden	basis: onderlinge posities worden verkleind
Beginner	Pressing	basis: samen onmiddellijk de bal veroveren na ons balverlies/positieve pressing
Beginner	Verdedigend blok	basis: vanaf 8:8 t-vorming/centraal blok/onderlinge afstanden
Beginner	Looplijnen	basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B-

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Beginner Passinglijnen basis: iedere speelster tracht te anticiperen (afsnijden/blokken) op iedere passinglijn bij B- en streeft oplettendheid na, eindpass in de diepte afsluiten, veranderen van richting, verhinderen lange bal

Mental Naam Competentie Mental Uitleg Competentie Mental

Beginner	Fun	Oefenstof en wedstrijden moeten leuk, afwisselend en leerrijk zijn
Beginner	Leergierig	Speelsters hebben een gezonde drang naar kennis op voetbalgebied en social skills
Beginner	Concentratie	Speelsters kunnen zich concentreren, zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijd
Beginner	Teamgevoel	Speelsters begrijpen het teamgebeuren en moedigen elkaar aan
Beginner	Anderen	Speelsters meten zich met anderen en kunnen zich uiten op een respectvolle wijze
Beginner	Doel	Speelsters kunnen in teamverband een doel nastreven
Beginner	Attitude	Speelsters zijn positief ingesteld, ook na tegenslagen, blijven positief
Beginner	Respect	Speelsters hebben respect voor alle speelster, trainers, begeleiders, supporters, scheidsrechter, tegenstanders etc.
Beginner	Motivatie	Speelsters zijn gemotiveerd en zetten zich tenvolle in

Physics Naam Competentie Physics Uitleg Competentie Physics

Basic	Kracht	Speelsters kunnen natuurlijke bewegingen uitvoeren en ze kunnen duels aan met gelijkwichtige speelsters
Basic	Lenigheid	Speelsters zijn nog lening maar moeten lening blijven...meest gunstige periode, dus veel lenigheidsoefeningen
Basic	Uithouding	Speelsters voldoen met 2 keer 1,5u training
Basic	Snelheid	Speelsters hebben een goede looptechniek aannemen zowel in start als reactiesnelheid
Basic	Lichaamscoördinatie	Speelsters leren al hun ledematen en lichaam onder controle te houden tijdens het spel
Basic	Oog-handcoördinatie	Speelsters hebben een goede oog-handcoördinatie
Basic	Oog-voetcoördinatie	Speelsters hebben een goede voet-handcoördinatie

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Opleidingsplan Meisjes U11

Basics + Naam Competentie B+

Beginner	Leiden bal linkse voet
Beginner	Leiden bal rechtse voet
Beginner	Dribbelen linkse voet
Beginner	Dribbelen rechtse voet
Beginner	Balcontrole linkse voet
Beginner	Balcontrole rechtse voet
Beginner	Passing kort linkse voet
Beginner	Passing kort rechtse voet
Beginner	Passing middellang linkse voet
Beginner	Passing middellang rechtse voet
Beginner	Schieten Individueel op doel linkse voet
Beginner	Schieten Individueel op doel rechtse voet
Beginner	Voorzetten linkse voet
Beginner	Voorzetten rechtse voet
Beginner	Vrij en Ingedraaid staan
Beginner	Aanspelbaar zijn
Beginner	Steunen
Beginner	Spelregels
Medium	Leiden bal linkse voet
Medium	Leiden bal rechtse voet
Medium	Dribbelen linkse voet
Medium	Dribbelen rechtse voet
Medium	Balcontrole linkse voet
Medium	Balcontrole rechtse voet

Uitleg Competentie B+

basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
basis klaar houden om de bal te kunnen ontvangen
basis vrijlopen in de vrije ruimte om zo aanspelbaar te zijn
basis medespeelsters steun bieden door de bal te komen vragen
basis eenvoudige spelregels zijn gekend zoals intrappen, doeltrap, indirecte vrije trap, hoekschop, fout
medium: leiden basis + niet meer naar de bal kijken
medium: leiden basis + niet meer naar de bal kijken
medium: dribbelen basis + extra tricks + vordering snelheid van uitvoering + schijnbewegingen
medium: dribbelen basis + extra tricks + vordering snelheid van uitvoering + schijnbewegingen
medium: balcontrole basis + middelhoge passing + indien onder lichte druk van tegenstander + uitbreiding balcontrole
medium: balcontrole basis + middelhoge passing + indien onder lichte druk van tegenstander + uitbreiding balcontrole

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Passing kort linkse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegenstander
Medium	Passing kort rechtse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegenstander
Medium	Voorzetten linkse voet	medium: basis + voorzetten op halve hoogte, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van zijkant + snelheid van uitvoering
Medium	Voorzetten rechtse voet	medium: basis + voorzetten op halve hoogte, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van zijkant + snelheid van uitvoering
Medium	Vrij en Ingedraaid staan	medium: basis + verbreding visie + nadenken volgende stap bij ontvangst bal
Medium	Aanspeelbaar zijn	medium: basis + ruimte verkleinen /vooractie + diep lopen
Medium	Steunen	medium: basis + bal vragen ifv positie (snijden, tegenstander afleiding, ...) + medespeelsters coachen
Medium	Spelregels	medium: basis + snelheid van uitvoering in het beheersen van de spelregels

Basics B

-	Naam Competentie B-	Uitleg Competentie B-
Beginner	Interceptie na balcontrole	basis: bij balverlies wordt onmiddellijk gedacht aan recuperatie
Beginner	Interceptie voor balcontrole	basis: aan recuperatie gedacht voor eventuele balcontrole tegenstander
Beginner	Druk zetten	basis: meelopen + druk zetten
Beginner	Afweren	basis: afweren van doelpogingen + korte passing tegenstrever
Beginner	Dekking	basis: dekking op korte pass van de tegenstander ifv positiespel
Beginner	Duel	basis: duel over de grond winnen op een correcte en sportieve wijze
Beginner	Remmend wijken	basis: balbezitter niet laten passeren en de weg naar het doel beletten
Beginner	Positiespel	basis: positiespel ifv elftal
Medium	Interceptie na balcontrole	medium: basis + positieve druk zetten op de baldrager + snelheid van uitvoering
Medium	Interceptie voor balcontrole	medium: basis + positieve druk zetten op eventuele aanspeelpunten van de baldrager+ snelheid van uitvoering
Medium	Druk zetten	medium: basis + zowel negatieve als positieve druk zetten op volgend aanspeelpunt, ook op halve hoogte + snelheid van uitvoering
Medium	Afweren	medium: afweren doelpoging + passing , ook op halve hoogte
Medium	Dekking	medium: basis + voor de man komen op het juiste moment (anticiperen) + snelheid van uitvoering
Medium	Remmend wijken	medium: basis + zich niet laten uitschakelen, trachten balbezitter naar de buitenkant van het veld + snelheid van uitvoering

Tactics B

+	Naam Competentie B+	Uitleg Competentie B+
---	---------------------	-----------------------

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Beginner	Positiespel	basis: intentie om veld groter te maken /onderlinge posities worden vergroot
Beginner	Openen Breed	basis: breed vrijlopen, breed passen
Beginner	Openen Diep	basis: diep vrijlopen, diep passen
Beginner	Infiltratie met Bal	basis: leiden in de ruimte, dribbelen in duel
Beginner	Passing	basis: passing naar vrije medespeelster, in de ruimte
Beginner	Doelkans creëren	basis: doelkans creëren door individuele actie / passingspel
Beginner	Snel schieten	basis: wanneer er ruimte is , schieten op doel...leren afwegen of de poging haalbaar kan zijn
Beginner	Ruimte creëren	basis: ruimte maken voor zichzelf door vrij te lopen op de juiste moment
Beginner	Vermijden "dom" balverlies	basis: vermijd dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
Beginner	Positiespel	basis: iedere speelster kent alle posities en weet in kleinste details wat iedere positie inhoudt bij B+ + kantelen
Beginner	Looplijnen	basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B+
Beginner	Passinglijnen	basis: iedere speelster ken van iedere positie standaardpassinglijnen bij B+ en streeft netjes combinatievoetbal over de grond na
Medium	Overslaan 1ste graad	medium: een linie kan overgeslagen worden op een verantwoorde wijze
Medium	Infiltratie met Bal	medium: basis + op de juiste moment infiltreren met bal aan de voet, geen kans op direct en gevaarlijk balverlies
Medium	Infiltratie zonder bal	medium: 1/2tje or give and go/snijden, volgens tactiek centraler blijven/ ruimte in
Medium	Driehoeksspel	medium: juiste onderlinge afstanden + coaching
Medium	Positiespel	medium: basis+ iedere speelster kent alle posities en weet in grote details wat iedere positie inhoudt bij B+ en streeft dit ook na/leren
Medium	Looplijnen	medium: basis+ iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B+ en streeft dit ook na
Medium	Passinglijnen	medium: basis + snelheid van uitvoering (zo'n hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen), driehoeksspel, vaste patronen ontwikkelen

Tactics B

	Naam Competentie B-	Uitleg Competentie B-
Beginner	Positiespel	basis: positiespel wordt juist ingenomen op iedere hoogte van het veld
Beginner	Veld klein houden	basis: onderlinge posities worden verkleind
Beginner	Pressing	basis: samen onmiddellijk de bal veroveren na ons balverlies/positieve pressing
Beginner	Verdedigend blok	basis: vanaf 8:8 t-vorming/centraal blok/onderlinge afstanden
Beginner	Looplijnen	basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B-
Beginner	Passinglijnen	basis: iedere speelster tracht te anticiperen (afsnijden/blokken) op iedere passinglijn bij B- en streeft oplettendheid na, eindpass in de

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Looplijnen	medium: basis + uitbreiding takenpakket + coaching van medespeelsters
Medium	Positiespel	medium: basis + indien iemand uitgeschakeld/anderen schuiven door, nemen over doch trachten zo weinig mogelijk te kruisen/kanten
Medium	Pressing	medium: basis + negatieve pressing + coaching
Mental	Naam Competentie Mental	Uitleg Competentie Mental
Beginner	Fun	Oefenstof en wedstrijden moeten leuk, afwisselend en leerrijk zijn
Beginner	Leergierig	Speelsters hebben een gezonde drang naar kennis op voetbalgebied en social skills
Beginner	Concentratie	Speelsters kunnen zich concentreren, zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijd
Beginner	Teamgevoel	Speelsters begrijpen het teamgebeuren en moedigen elkaar aan
Beginner	Anderen	Speelsters meten zich met anderen en kunnen zich uiten op een respectvolle wijze
Beginner	Doel	Speelsters kunnen in teamverband een doel nastreven
Beginner	Attitude	Speelsters zijn positief ingesteld, ook na tegenslagen, blijven positief
Beginner	Respect	Speelsters hebben respect voor alle speelster, trainers, begeleiders, supporters, scheidsrechter, tegenstanders etc.
Beginner	Motivatie	Speelsters zijn gemotiveerd en zetten zich ten volle in
Medium	Zelfkritisch	Speelsters kunnen zich zelf correct inschatten
Medium	Anderen	Speelsters hun beoordelingsvermogen stijgt en hebben een eigen mening op een positieve manier
Medium	Gedrag (1)	Speelsters hun geldingsdrang neemt toe en kunnen dit positief verwerken
Medium	Gedrag (2)	Speelsters hebben een gezonde drang om te winnen, men beseft dat men zich zal moeten inspannen
Physics	Naam Competentie Physics	Uitleg Competentie Physics
Basic	Kracht	Speelsters kunnen natuurlijke bewegingen uitvoeren en ze kunnen duels aan met gelijkwichtige speelsters
Basic	Lenigheid	Speelsters zijn nog lening maar moeten lening blijven...meest gunstige periode, dus veel lenigheidsoefeningen
Basic	Uithouding	Speelsters voldoen met 2 keer 1,5u training
Basic	Snelheid	Speelsters hebben een goede looptechniek aannemen zowel in start als reactiesnelheid
Basic	Lichaamscoördinatie	Speelsters leren al hun ledematen en lichaam onder controle te houden tijdens het spel
Basic	Oog-handcoördinatie	Speelsters hebben een goede oog-handcoördinatie
Basic	Oog-voetcoördinatie	Speelsters hebben een goede voet-handcoördinatie

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Kracht(1)	Speelsters kunnen met hun eigen lichaamsgewicht oefeningen uitvoeren en duels aangaan met gelijkwichtige speelsters
Medium	Lenigheid(1)	Speelsters moeten hun lenigheid blijven stimuleren, zij kennen stretchoefeningen voor de verschillende lichaamsgroepen
Medium	Uithouding (1)	Speelsters kunnen ademhaling beheersen tijdens wedstrijden en trainingen, hier moet niet verder op getraind worden
Medium	Snelheid(1)	Speelsters kunnen hun reactie -en startsnelheid optimaliseren en hierna snel van recupereren
Medium	Lichaamscoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun lichaamscoördinatie en leren zich opwarmen voor de training/wedstrijd
Medium	Oog-handcoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun oog-handcoördinatie
Medium	Oog-voetcoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun oog-voetcoördinatie

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Opleidingsplan Meisjes U13

Basics +	Naam Competentie B+	Uitleg Competentie B+
Beginner	Leiden bal linkse voet	basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
Beginner	Leiden bal rechtse voet	basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
Beginner	Dribbelen linkse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
Beginner	Dribbelen rechtse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid
Beginner	Balcontrole linkse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Balcontrole rechtse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Passing kort linkse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing kort rechtse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing middellang linkse voet	basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing middellang rechtse voet	basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Schieten Individueel op doel linkse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Schieten Individueel op doel rechtse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Voorzetten linkse voet	basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
Beginner	Voorzetten rechtse voet	basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
Beginner	Vrij en Ingedraaid staan	basis klaar houden om de bal te kunnen ontvangen
Beginner	Aanspeelbaar zijn	basis vrijlopen in de vrije ruimte om zo aanspeelbaar te zijn
Beginner	Steunen	basis medespeelsters steun bieden door de bal te komen vragen
Beginner	Spelregels	basis eenvoudige spelregels zijn gekend zoals intrappen, doeltrap, indirecte vrije trap, hoekschop, fout
Medium	Leiden bal linkse voet	medium: leiden basis + niet meer naar de bal kijken
Medium	Leiden bal rechtse voet	medium: leiden basis + niet meer naar de bal kijken
Medium	Dribbelen linkse voet	medium: dribbelen basis + extra tricks + vordering snelheid van uitvoering + schijnbewegingen
Medium	Dribbelen rechtse voet	medium: dribbelen basis + extra tricks + vordering snelheid van uitvoering + schijnbewegingen
Medium	Balcontrole linkse voet	medium: balcontrole basis + middelhoge passing + indien onder lichte druk van tegenstander + uitbreiding balcontrole
Medium	Balcontrole rechtse voet	medium: balcontrole basis + middelhoge passing + indien onder lichte druk van tegenstander + uitbreiding balcontrole

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Passing kort linkse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegenstander
Medium	Passing kort rechtse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegenstander
Medium	Passing middellang linkse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegenstander
Medium	Passing middellang rechtse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegenstander
Medium	Schieten Individueel op doel linkse voet	medium: basis + doelpoging tot op 20m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt en onder lichte druk+ snelheid van uitvoering
Medium	Schieten Individueel op doel rechtse voet	medium: basis + doelpoging tot op 20m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt en onder lichte druk+ snelheid van uitvoering
Medium	Voorzetten linkse voet	medium: basis + voorzetten op halve hoogte, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van zijkant + snelheid van uitvoering
Medium	Voorzetten rechtse voet	medium: basis + voorzetten op halve hoogte, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van zijkant + snelheid van uitvoering
Medium	Vrij en Ingedraaid staan	medium: basis + verbreding visie + nadenken volgende stap bij ontvangst bal
Medium	Aanspeelbaar zijn	medium: basis + ruimte verkleinen /vooractie + diep lopen
Medium	Steunen	medium: basis + bal vragen ifv positie (snijden, tegenstander afleiding, ...) + medespeelsters coachen
Medium	Spelregels	medium: basis + snelheid van uitvoering in het beheersen van de spelregels

Basics B - Naam Competentie B-

Beginner	Interceptie na balcontrole	basis: bij balverlies wordt onmiddellijk gedacht aan recuperatie
Beginner	Interceptie voor balcontrole	basis: aan recuperatie gedacht voor eventuele balcontrole tegenstander
Beginner	Druk zetten	basis: meelopen + druk zetten
Beginner	Afweren	basis: afweren van doelpogingen + korte passing tegenstrever
Beginner	Dekking	basis: dekking op korte pass van de tegenstander ifv positie spel
Beginner	Duel	basis: duel over de grond winnen op een correcte en sportieve wijze
Beginner	Remmend kijken	basis: balbezitter niet laten passeren en de weg naar het doel beletten
Beginner	Positiespel	basis: positiespel ifv elftal
Medium	Interceptie na balcontrole	medium: basis + positieve druk zetten op de baldrager + snelheid van uitvoering
Medium	Interceptie voor balcontrole	medium: basis + positieve druk zetten op eventuele aanspeelpunten van de baldrager+ snelheid van uitvoering
Medium	Druk zetten	medium: basis + zowel negatieve als positieve druk zetten op volgend aanspeelpunt, ook op halve hoogte + snelheid van uitvoering
Medium	Afweren	medium: afweren doelpoging + passing , ook op halve hoogte

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Dekking	medium: basis + voor de man komen op het juiste moment (anticiperen) + snelheid van uitvoering
Medium	Duel	medium: basis + duels op halve hoogte + nooit duels verliezen + snelheid van uitvoering
Medium	Remmend kijken	medium: basis + zich niet laten uitschakelen, trachten balbezitter naar de buitenkant van het veld + snelheid van uitvoering
Medium	Positiespel	medium: basis + snelheid van uitvoering + overname posities + coaching
Medium	Meeschuivende doelman	medium: doelman schuift mee ifv team en staat klaar voor afvallende bal

Tactics B+

Naam Competentie B+

Uitleg Competentie B+

Beginner	Positiespel	basis: intentie om veld groter te maken /onderlinge posities worden vergroot
Beginner	Openen Breed	basis: breed vrijlopen, breed passen
Beginner	Openen Diep	basis: diep vrijlopen, diep passen
Beginner	Infiltratie met Bal	basis: leiden in de ruimte, dribbelen in duel
Beginner	Passing	basis: passing naar vrije medespeelster, in de ruimte
Beginner	Doelkans creëren	basis: doelkans creëren door individuele actie / passingspel
Beginner	Snel schieten	basis: wanneer er ruimte is , schieten op doel...leren afwegen of de poging haalbaar kan zijn
Beginner	Ruimte creëren	basis: ruimte maken voor zichzelf door vrij te lopen op de juiste moment
Beginner	Vermijden "dom" balverlies	basis: vermijd dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
Beginner	Positiespel	basis: iedere speelster kent alle posities en weet in klein de details wat iedere positie inhoudt bij B+ + kantelen
Beginner	Looplijnen	basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B+
Beginner	Passinglijnen	basis: iedere speelster ken van iedere positie standaardpassinglijnen bij B+ en streeft netjes combinatievoetbal over de grond na
Medium	Over slaan 1ste graad	medium: een linie kan overgeslagen worden op een verantwoorde wijze
Medium	Infiltratie met Bal	medium: basis + op de juiste moment infiltreren met bal aan de voet, geen kans op direct en gevaarlijk balverlies
Medium	Infiltratie zonder bal	medium: 1/2tje or give and go/snijden, volgens tactiek centraler blijven/ ruimte in
Medium	Driehoekspel	medium: juiste onderlinge afstanden + coaching
Medium	Positiespel	medium: basis+ iedere speelster kent alle posities en weet in grote details wat iedere positie inhoudt bij B+ en streeft dit ook na/leren
Medium	Looplijnen	medium: basis+ iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B+ en streeft dit ook na
Medium	Passinglijnen	medium: basis + snelheid van uitvoering (zo'n hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen), driehoekspel, vaste patronen ontwikkelen
Medium	Subtiele passing	medium: subtiele eindpassing

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium Diep lopen medium: diep lopen, maar opletten voor buitenspel indien dit van toepassing is

Tactics B - Naam Competentie B-

Beginner Positiespel

Beginner Veld klein houden

Beginner Pressing

Beginner Verdedigend blok

Beginner Looplijnen

Beginner Passinglijnen

Medium Looplijnen

Medium Positiespel

Medium Pressing

Medium Veld klein houden

Medium Pressing

Uitleg Competentie B-

basis: positiespel wordt juist ingenomen op iedere hoogte van het veld

basis: onderlinge posities worden verkleind

basis: samen onmiddellijk de bal veroveren na ons balverlies/positieve pressing

basis: vanaf 8:8 t-vorming/centraal blok/onderlinge afstanden

basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B-

basis: iedere speelster tracht te anticiperen (afsnijden/blokken) op iedere passinglijn bij B- en streeft oplettendheid na, eindpass in de

medium: basis + uitbreiding takenpakket + coaching van medespeelsters

medium: basis + indien iemand uitgeschakeld/anderen schuiven door, nemen over doch trachten zo weinig mogelijk te kruisen/kante

medium: basis + negatieve pressing + coaching

medium: basis + speelruimte voor tegenstrever verkleinen/laag, medium en hoog blok

medium: basis + pressing ifv balbezitter naar buitenkant (of centrum naargelang tactiek/trechter)

Mental Naam Competentie Mental

Beginner Fun

Beginner Leergierig

Beginner Concentratie

Beginner Teamgevoel

Beginner Anderen

Beginner Doel

Beginner Attitude

Beginner Respect

Beginner Motivatie

Medium Zelfkritisch

Medium Anderen

Uitleg Competentie Mental

Oefenstof en wedstrijden moeten leuk, afwisselend en leerrijk zijn

Speelsters hebben een gezonde drang naar kennis op voetbalgebied en social skills

Speelsters kunnen zich concentreren, zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijd

Speelsters begrijpen het teamgebeuren en moedigen elkaar aan

Speelsters meten zich met anderen en kunnen zich uiten op een respectvolle wijze

Speelsters kunnen in teamverband een doel nastreven

Speelsters zijn positief ingesteld, ook na tegenslagen, blijven positief

Speelsters hebben respect voor alle speelster, trainers, begeleiders, supporters, scheidsrechter, tegenstanders etc.

Speelsters zijn gemotiveerd en zetten zich ten volle in

Speelsters kunnen zich zelf correct inschatten

Speelsters hun beoordelingsvermogen stijgt en hebben een eigen mening op een positieve manier

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Gedrag (1)	Speelsters hun geldingsdrang neemt toe en kunnen dit positief verwerken
Medium	Gedrag (2)	Speelsters hebben een gezonde drang om te winnen, men beseft dat men zich zal moeten inspannen

Physics Naam Competentie Physics

Uitleg Competentie Physics

Basic	Kracht	Speelsters kunnen natuurlijke bewegingen uitvoeren en ze kunnen duels aan met gelijkwichtige speelsters
Basic	Lenigheid	Speelsters zijn nog lening maar moeten lening blijven...meest gunstige periode, dus veel leningheidoefeningen
Basic	Uithouding	Speelsters voldoen met 2 keer 1,5u training
Basic	Snelheid	Speelsters hebben een goede looptechniek aannemen zowel in start als reactiesnelheid
Basic	Lichaamscoördinatie	Speelsters leren al hun ledematen en lichaam onder controle te houden tijdens het spel
Basic	Oog-handcoördinatie	Speelsters hebben een goede oog-handcoördinatie
Basic	Oog-voetcoördinatie	Speelsters hebben een goede voet-handcoördinatie
Medium	Kracht(1)	Speelsters kunnen met hun eigen lichaamsgewicht oefeningen uitvoeren en duels aangaan met gelijkwichtige speelsters
Medium	Lenigheid(1)	Speelsters moeten hun lenigheid blijven stimuleren, zij kennen stretchoefeningen voor de verschillende lichaamsgroepen
Medium	Uithouding (1)	Speelsters kunnen ademhaling beheersen tijdens wedstrijd en trainingen, hier moet niet verder op getraind worden
Medium	Snelheid(1)	Speelsters kunnen hun reactie -en startsnelheid optimaliseren en hierna snel van recupereren
Medium	Lichaamscoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun lichaamscoördinatie en leren zich opwarmen voor de training/wedstrijd
Medium	Oog-handcoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun oog-handcoördinatie
Medium	Oog-voetcoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun oog-voetcoördinatie
Medium	Kracht (2)	Speelsters kunnen al wat kracht ontwikkelen met hun eigen lichaamsgewicht en krijgen veelzijdigheid op vlak van kracht
Medium	Lenigheid (2)	Speelsters kunnen zich zelf stretchen en zijn lenig tijdens de oefeningen. Zij ogen nu wat stijver dus hier moet aan gewerkt worden
Medium	Uithouding (2)	Speelsters kunnen de korte duurinspanningen met bal aan (20sec.regel)
Medium	Snelheid (2)	Speelsters vergroten hun explosief vermogen en maximale snelheid. Ook hun looptechniek blijft maar verbeteren
Medium	Lichaamscoördinatie (2)	Speelsters verbeteren hun basistechnieken
Medium	Oog-handcoördinatie (2)	Speelsters verbeteren hun basistechnieken
Medium	Oog-voetcoördinatie (2)	Speelsters verbeteren hun basistechnieken

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Opleidingsplan Meisjes/Vrouwen U16

Basics +	Naam Competentie B+	Uitleg Competentie B+
Beginner	Leiden bal linkse voet	basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
Beginner	Leiden bal rechtse voet	basis leiden op leeftijdsgebonden en aanvaardbare snelheid, bal wordt niet kwijtgespeeld en is onder controle
Beginner	Dribbelen linkse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaard
Beginner	Dribbelen rechtse voet	basis dribbelen + tricks (overstap, schijnbeweging, coerver), bal altijd onder controle en op leeftijdsgebonden en aanvaard
Beginner	Balcontrole linkse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Balcontrole rechtse voet	basis balcontrole ifv lage passing, bal is na uitvoering volledig onder controle
Beginner	Passing kort linkse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing kort rechtse voet	basis passing over de grond 1m tem 5m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing middellang linkse voet	basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Passing middellang rechtse voet	basis passing over de grond 5m tem 10m, bal is zuiver aangekomen bij de medespeelster
Beginner	Schieten Individueel op doel linkse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Schieten Individueel op doel rechtse voet	basis doelpoging tot op 10m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt
Beginner	Voorzetten linkse voet	basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
Beginner	Voorzetten rechtse voet	basis voorzetten over de grond, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van de zijkant van het veld
Beginner	Vrij en Ingedraaid staan	basis klaarhouden om de bal te kunnen ontvangen
Beginner	Aanspeelbaar zijn	basis vrijlopen in de vrije ruimte om zo aanspeelbaar te zijn
Beginner	Steunen	basis medespeelsters steun bieden door de bal te komen vragen
Beginner	Spelregels	basis eenvoudige spelregels zijn gekend zoals intrappen, doeltrap, indirecte vrije trap, hoekschop, fout
Medium	Leiden bal linkse voet	medium: leiden basis + niet meer naar de bal kijken
Medium	Leiden bal rechtse voet	medium: leiden basis + niet meer naar de bal kijken
Medium	Dribbelen linkse voet	medium: dribbelen basis + extra tricks + vordering snelheid van uitvoering + schijnbewegingen
Medium	Dribbelen rechtse voet	medium: dribbelen basis + extra tricks + vordering snelheid van uitvoering + schijnbewegingen
Medium	Balcontrole linkse voet	medium: balcontrole basis + middelhoge passing + indien onder lichte druk van tegenstander + uitbreiding bilcontrole
Medium	Balcontrole rechtse voet	medium: balcontrole basis + middelhoge passing + indien onder lichte druk van tegenstander + uitbreiding bilcontrole

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Passing kort linkse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegens
Medium	Passing kort rechtse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegens
Medium	Passing middellang linkse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegens
Medium	Passing middellang rechtse voet	medium: passing basis + snelheid van uitvoering+ verfijning binnenkant+ eventueel buitenkant + onder lichte druk tegens
Medium	Schieten Individueel op doel linkse voet	medium: basis + doelpoging tot op 20m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt en onder lichte druk+ snelheid
Medium	Schieten Individueel op doel rechtse voet	medium: basis + doelpoging tot op 20m, bal wordt binnen een aanvaardbare range getrapt en onder lichte druk+ snelheid
Medium	Voorzetten linkse voet	medium: basis + voorzetten op halve hoogte, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van zijkant + snelheid v
Medium	Voorzetten rechtse voet	medium: basis + voorzetten op halve hoogte, voorzet komt aan en wordt technisch goed getrapt van zijkant + snelheid v
Medium	Vrij en Ingedraaid staan	medium: basis + verbreding visie + nadenken volgende stap bij ontvangst bal
Medium	Aanspeelbaar zijn	medium: basis + ruimte verkleinen /vooractie + diep lopen
Medium	Steunen	medium: basis + bal vragen ifv positie (snijden, tegenstander afleiding, ...) + medespeelsters coachen
Medium	Spelregels	medium: basis + snelheid van uitvoering in het beheersen van de spelregels
Advanced	Leiden bal linkse voet	advanced: basis + medium: hoge snelheden worden behaald en bal leiden gebeurt op een natuurlijke manier
Advanced	Leiden bal rechtse voet	advanced: basis + medium: hoge snelheden worden behaald en bal leiden gebeurt op een natuurlijke manier
Advanced	Dribbelen linkse voet	advanced: basis + medium: extra tricks + hoge snelheden worden behaald + schijnbewegingen etc.
Advanced	Dribbelen rechtse voet	advanced: basis + medium: extra tricks + hoge snelheden worden behaald + schijnbewegingen etc.
Advanced	Balcontrole linkse voet	advanced: basis + medium: snelheid van uitvoering + onder zware druk van de tegenstander
Advanced	Balcontrole rechtse voet	advanced: basis + medium: snelheid van uitvoering + onder zware druk van de tegenstander
Advanced	Passing kort linkse voet	advanced: basis + medium: snelheid van uitvoering + onder zware druk van de tegenstander
Advanced	Passing kort rechtse voet	advanced: basis + medium: snelheid van uitvoering + onder zware druk van de tegenstander
Advanced	Passing middellang linkse voet	advanced: medium + snelheid van uitvoering + onder zware druk van de tegenstander + halve hoogte
Advanced	Passing middellang rechtse voet	advanced: medium + snelheid van uitvoering + onder zware druk van de tegenstander + halve hoogte
Advanced	Passing lang linkse voet	advanced: over meer dan 15m in de speelruimte of in de voet
Advanced	Passing lang rechtse voet	advanced: over meer dan 15m in de speelruimte of in de voet
Advanced	Balcontrole borst	advanced: balcontrole met de borst
Advanced	Balcontrole hoofd	advanced: balcontrole met het hoofd/doorkoppen/terug koppen
Advanced	Schieten Individueel op doel linkse voet	advanced: basis + medium + op hoge snelheid en onder druk van de tegenstander

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Advanced	Schieten Individueel op doel rechtse voet	advanced: basis + medium + op hoge snelheid en onder druk van de tegenstander
Advanced	Afwerpen op doel met het hoofd	advanced: op hoge bal kan de speelster afwerpen met hoofd binnen aanvaardbare range
Advanced	Voorzetten linkse voet	advanced: basis + medium + op hoge snelheid en onder druk van de tegenstander
Advanced	Voorzetten rechtse voet	advanced: basis + medium + op hoge snelheid en onder druk van de tegenstander
Advanced	Vrij en Ingedraaid staan	advanced: basis + medium: verbreding visie over het ganse speelveld + nadenken bij volgende 3 stappen bij ontvangst bal
Advanced	Aanspeelbaar zijn	advanced: basis + medium + kleine ruimte + verschillende vooracties ifv teamtactics / om anderen aanspeelbaar te maken
Advanced	Steunen	advanced: basis + medium + bal vragen ifv positie + medespeelsters coachen ifv teamtactics
Advanced	Spelregels	advanced: alle aspecten van de spelregels zijn gekend

Basics B -

Naam Competentie B-

Uitleg Competentie B-

Beginner	Interceptie na balcontrole	basis: bij balverlies wordt onmiddellijk gedacht aan recuperatie
Beginner	Interceptie voor balcontrole	basis: aan recuperatie gedacht voor eventuele balcontrole tegenstander
Beginner	Druk zetten	basis: meelopen + druk zetten
Beginner	Afweren	basis: afweren van doelpogingen + korte passing tegenstrever
Beginner	Dekking	basis: dekking op korte pass van de tegenstander ifv positie spel
Beginner	Duel	basis: duel over de grond winnen op een correcte en sportieve wijze
Beginner	Remmend kijken	basis: balbezitter niet laten passeren en de weg naar het doel beletten
Beginner	Positiespel	basis: positiespel ifv elftal
Medium	Interceptie na balcontrole	medium: basis + positieve druk zetten op de baldrager + snelheid van uitvoering
Medium	Interceptie voor balcontrole	medium: basis + positieve druk zetten op eventuele aanspeelpunten van de baldrager+ snelheid van uitvoering
Medium	Druk zetten	medium: basis + zowel negatieve als positieve druk zetten op volgend aanspeelpunt, ook op halve hoogte + snelheid van uitvoering
Medium	Afweren	medium: afweren doelpoging + passing , ook op halve hoogte
Medium	Dekking	medium: basis + voor de man komen op het juiste moment (anticiperen) + snelheid van uitvoering
Medium	Duel	medium: basis + duels op halve hoogte + nooit duels verliezen + snelheid van uitvoering
Medium	Remmend kijken	medium: basis + zich niet laten uitschakelen, trachten balbezitter naar de buitenkant van het veld + snelheid van uitvoering
Medium	Positiespel	medium: basis + snelheid van uitvoering + overname posities + coaching
Medium	Meeschuivende doelman	medium: doelman schuift mee ifv team en staat klaar voor afvallende bal

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Advanced	Interceptie na balcontrole	advanced: basis + medium + negatieve druk + baldrager + snelheid van uitvoering
Advanced	Interceptie voor balcontrole	advanced: basis + medium + negatieve druk + eventuele aanspeelpunten baldrager + snelheid van uitvoering
Advanced	Druk zetten	advanced: basis + medium + druk zetten van de dichtstbijzijnde medespeelster + snelheid van uitvoering
Advanced	Afweren	advanced: basis + medium + in de lucht
Advanced	Dekking	advanced: basis + medium + strikte dekking op juiste moment + snelheid van uitvoering
Advanced	Duel	advanced: basis + medium + duels in de lucht + hoekschoppen /vrije trap tegenstander/afvallende bal
Advanced	Remmend wijken	advanced: basis + medium + snelheid van uitvoering
Advanced	Positiespel	advanced: basis + medium + snelheid van uitvoering + coaching
Advanced	Meeschuivende doelman	advanced: medium + hoge positie

Tactics B +

Naam Competentie B+

Uitleg Competentie B+

Beginner	Positiespel	basis: intentie om veld groter te maken /onderlinge posities worden vergroot
Beginner	Openen Breed	basis: breed vrijlopen, breed passen
Beginner	Openen Diep	basis: diep vrijlopen, diep passen
Beginner	Infiltratie met Bal	basis: leiden in de ruimte, dribbelen in duel
Beginner	Passing	basis: passing naar vrije medespeelster, in de ruimte
Beginner	Doelkans creëren	basis: doelkans creëren door individuele actie / passingspel
Beginner	Snel schieten	basis: wanneer er ruimte is , schieten op doel...leren afwegen of de poging haalbaar kan zijn
Beginner	Ruimte creëren	basis: ruimte maken voor zichzelf door vrij te lopen op de juiste moment
Beginner	Vermijden "dom" balverlies	basis: vermijd dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
Beginner	Positiespel	basis: iedere speelster kent alle posities en weet in kleinde details wat iedere positie inhoudt bij B+ + kantelen
Beginner	Looplijnen	basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B+
Beginner	Passinglijnen	basis: iedere speelster ken van iedere positie standaardpassinglijnen bij B+ en streeft netjes combinatievoetbal over de gr
Medium	Overslaan 1ste graad	medium: een linie kan overgeslagen worden op een verantwoorde wijze
Medium	Infiltratie met Bal	medium: basis + op de juiste moment infiltreren met bal aan de voet, geen kans op direct en gevaarlijk balverlies
Medium	Infiltratie zonder bal	medium: 1/2tje or give and go/snijden, volgens tactiek centraler blijven/ ruimte in
Medium	Driehoeksspel	medium: juiste onderlinge afstanden + coaching

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Positiespel	medium: basis+ iedere speelster kent alle posities en weet in grote details wat iedere positie inhoudt bij B+ en streeft dit
Medium	Looplijnen	medium: basis+ iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B+ en streeft dit ook na
Medium	Passinglijnen	medium: basis + snelheid van uitvoering (zo'n hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen), driehoekspel, vaste patronen ont
Medium	Subtiële passing	medium: subtiële eindpassing
Medium	Diep lopen	medium: diep lopen, maar opletten voor buitenspel indien dit van toepassing is
Advanced	Diagonale In/Out	advanced: zwakke zones opzoeken van de tegenstrever + kruisbal
Advanced	Voorzetten bruikbaar	advanced: voorzetten die bruikbaar zijn (positie ruimte voor doel, 16m, penaltypunt etc)
Advanced	Positiespel	advanced: basis + medium + blokpositie + driehoekspel/tactiek richtlijnen opvolgen + mee coachen op het veld
Advanced	Looplijnen	advanced: basis + medium + iedere speelster kent van iedere positie variatie looplijnen bij B+ en streeft dit ook na + coac
Advanced	Passinglijnen	advanced: basis + medium + iedere speelster kent van iedere positie variatie passing lijnen bij B+ en streeft dit ook na +
Advanced	Subtiële passing	advanced: medium+ subtiële eindpassing onder zware druk

Tactics B -

Naam Competentie B-

Uitleg Competentie B-

Beginner	Positiespel	basis: positiespel wordt juist ingenomen op iedere hoogte van het veld
Beginner	Veld klein houden	basis: onderlinge posities worden verkleind
Beginner	Pressing	basis: samen onmiddellijk de bal veroveren na ons balverlies/positieve pressing
Beginner	Verdedigend blok	basis: vanaf 8:8 t-vorming/centraal blok/onderlinge afstanden
Beginner	Looplijnen	basis: iedere speelster kent van iedere positie standaardlooplijnen bij B-
Beginner	Passinglijnen	basis: iedere speelster tracht te anticiperen (afsnijden/blokken) op iedere passinglijn bij B- en streeft oplettendheid na, ein
Medium	Looplijnen	medium: basis + uitbreiding takenpakket + coaching van medespeelsters
Medium	Positiespel	medium: basis + indien iemand uitgeschakeld/anderen schuiven door, nemen over doch trachten zo weinig mogelijk te kru
Medium	Pressing	medium: basis + negatieve pressing + coaching
Medium	Veld klein houden	medium: basis + speelruimte voor tegenstrever verkleinen/laag, medium en hoog blok
Medium	Pressing	medium: basis + pressing ifv balbezitter naar buitenkant (of centrum naargelang tactiek/trechter)
Advanced	Positiespel	advanced: basis + medium + efficiënte bezetting 1ste paal, eigen 16 korte dekking (split vision) buitenspel (enkel bij 11:1
Advanced	Verdedigend blok	advanced: basis + wat te doen bij ontvorming T-vorm + hoge T-Vorm

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Mental	Naam Competentie Mental	Uitleg Competentie Mental
Beginner	Fun	Oefenstof en wedstrijden moeten leuk, afwisselend en leerrijk zijn
Beginner	Leergierig	Speelsters hebben een gezonde drang naar kennis op voetbalgebied en social skills
Beginner	Concentratie	Speelsters kunnen zich concentreren, zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijd
Beginner	Teamgevoel	Speelsters begrijpen het teamgebeuren en moedigen elkaar aan
Beginner	Anderen	Speelsters meten zich met anderen en kunnen zich uiten op een respectvolle wijze
Beginner	Doel	Speelsters kunnen in teamverband een doel nastreven
Beginner	Attitude	Speelsters zijn positief ingesteld, ook na tegenslagen, blijven positief
Beginner	Respect	Speelsters hebben respect voor alle spelster, trainers, begeleiders, supporters, scheidsrechter, tegenstanders etc.
Beginner	Motivatie	Speelsters zijn gemotiveerd en zetten zich ten volle in
Medium	Zelfkritisch	Speelsters kunnen zich zelf correct inschatten
Medium	Anderen	Speelsters hun beoordelingsvermogen stijgt en hebben een eigen mening op een positieve manier
Medium	Gedrag (1)	Speelsters hun geldingsdrang neemt toe en kunnen dit positief verwerken
Medium	Gedrag (2)	Speelsters hebben een gezonde drang om te winnen, men beseft dat men zich zal moeten inspannen
Advanced	Teamgevoel	Speelsters zetten zich volledig opzij en stellen het team voorop ipv zichzelf
Physics	Naam Competentie Physics	Uitleg Competentie Physics
Basic	Kracht	Speelsters kunnen natuurlijke bewegingen uitvoeren en ze kunnen duels aan met gelijkwichtige speelsters
Basic	Lenigheid	Speelsters zijn nog lening maar moeten lening blijven...meest gunstige periode, dus veel lenigheidsoefeningen
Basic	Uithouding	Speelsters voldoen met 2 keer 1,5u training
Basic	Snelheid	Speelsters hebben een goede looptechniek aannemen zowel in start als reactiesnelheid
Basic	Lichaamscoördinatie	Speelsters leren al hun ledematen en lichaam onder controle te houden tijdens het spel
Basic	Oog-handcoördinatie	Speelsters hebben een goede oog-handcoördinatie
Basic	Oog-voetcoördinatie	Speelsters hebben een goede voet-handcoördinatie
Medium	Kracht(1)	Speelsters kunnen met hun eigen lichaamsgewicht oefeningen uitvoeren en duels aangaan met gelijkwichtige speelsters
Medium	Lenigheid(1)	Speelsters moeten hun lenigheid blijven stimuleren, zij kennen stretchoefeningen voor de verschillende lichaamsgroepen
Medium	Uithouding (1)	Speelsters kunnen ademhaling beheersen tijdens wedstrijd en trainingen, hier moet niet verder op getraind worden

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

Medium	Snelheid(1)	Speelsters kunnen hun reactie -en startsnelheid optimaliseren en hierna snel van recupereren
Medium	Lichaamscoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun lichaamscoördinatie en leren zich opwarmen voor de training/wedstrijd
Medium	Oog-handcoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun oog-handcoördinatie
Medium	Oog-voetcoördinatie (1)	Speelsters verbeteren hun oog-voetcoördinatie
Medium	Kracht (2)	Speelsters kunnen al wat kracht ontwikkelen met hun eigen lichaamsgewicht en krijgen veelzijdigheid op vlak van kracht
Medium	Lenigheid (2)	Speelsters kunnen zich zelf stretchen en zijn lenig tijdens de oefeningen. Zij ogen nu wat stijver dus hier moet aan gewerkt worden
Medium	Uithouding (2)	Speelsters kunnen de korte duurinspanningen met bal aan (20 sec. regel)
Medium	Snelheid (2)	Speelsters vergroten hun explosief vermogen en maximale snelheid. Ook hun looptechniek blijft maar verbeteren
Medium	Lichaamscoördinatie (2)	Speelsters verbeteren hun basistechnieken
Medium	Oog-handcoördinatie (2)	Speelsters verbeteren hun basistechnieken
Medium	Oog-voetcoördinatie (2)	Speelsters verbeteren hun basistechnieken
Advanced	Kracht	Speelsters vergroten hun snelkracht op een verantwoorde manier
Advanced	Lenigheid	Speelsters onderhouden hun lenigheid ifv blessurepreventie
Advanced	Uithouding	Speelsters kunnen de extensieve en intensieve duurtraining aan (zonder weerstand)
Advanced	Snelheid	Speelsters vergroten hun explosief vermogen en maximale snelheid. Ook hun looptechniek blijft maar verbeteren
Advanced	Lichaamscoördinatie	Speelsters onderhouden hun basistechnieken
Advanced	Oog-handcoördinatie	Speelsters onderhouden hun basistechnieken
Advanced	Oog-voetcoördinatie	Speelsters onderhouden hun basistechnieken

Specifieke Competenties voor de doelvrouw

Keeperstraining voor de jeugd...Wat is dat eigenlijk?

De keepersopleiding binnen de jeugdwerking wordt vaak onderschat, maar is enorm belangrijk in het hedendaagse voetbal. De verschillen tussen de diverse leeftijdsgroepen zijn namelijk groot. Bovendien kunnen binnen dezelfde leeftijdsfasen er nog veel verschillen voorkomen.

Onder andere:

- De leeftijd (kalenderleeftijd)
- Het lichamelijke of fysieke aspect (biologische leeftijd)
- Het ene kind is geestelijk rijper dan het andere (psychische leeftijd)
- Hoe snel leert zij nieuwe technieken en coördinatie aan (motoriek)

De geschikte leeftijd om met keeperstraining te starten is rond het achtste levensjaar. In uitzonderlijke gevallen wordt vroeger gestart met de keepersopleiding. Kinderen starten meestal vroeger met voetballen en vertonen een enorme beweeglijkheid.

Indien je vroeger zou starten met een keepersopleiding, beperk je die beweeglijkheid enorm. Het verdient daarom aanbeveling om voor de U11 niet te starten met een vaste keeper maar eerder met roterende speelsters die keepster zijn. Daarom is ook in de overgangsfase van 8 naar 10 jaar de keepersopleiding er vooral op gericht om mee te voetballen als would be keepster en kennis te maken met de keepster basisvormen.

Bij het werken met roterende keepster beneden U11 krijgt iedereen de kans om eens keepster te zijn, zo wordt voorkomen dat er onopgemerkt potentieel talent zou verloren gaan. De tijd dat een doelvrouw alleen maar de bal op de lijn moest tegenhouden is al lang voorbij. Er wordt meer van haar verwacht, haar werkgebied is ver buiten deze afgebakende zone.

Kinderen tussen 8 en 12 jaar leren gemakkelijk nieuwe bewegingen aan, daarom is het belangrijk om dit zoveel mogelijk aan te bieden. Indien zou blijken dat een kind op haar 14^{de} genoeg krijgt van het keepen dan moet zij in staat zijn om terug een positie op het veld in te nemen. Indien zij tussen haar zesde en haar 14^{de} enkel maar in het doel heeft gestaan loopt zij een enorme achterstand op inzake voetbalvaardigheid. De keerzijde is dat als je dochter absoluut wil keepen dat je dit ook niet mag tegenhouden. Het is daarom belangrijk dat in de keepersopleiding voldoende basistechnieken van het voetbalspel moeten voorkomen. Dus vanaf de leeftijd van 8 à 9 jaar is een goede leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die leeftijd heeft het kind een speelse en toch gevarieerde opleiding als keepster/voetbalster achter de rug.

De keepsters worden verdeeld in verschillende opleidingsgroepen op basis van hun leeftijd. Op die manier kunnen ze elk op hun eigen ritme de keeperscapaciteiten aanleren die ze behoren te hebben op een bepaalde leeftijd. De jongere doelvrouwen van de groep kunnen zich dan ook spiegelen aan hun iets oudere leeftijdsgenootjes. De keepsters trainen mee met hun groep en krijgen eenmaal per week een expliciete keeperstraining.

Overzicht per leeftijdscategorie:

6-8 jarigen

Technische vorming:

- verdedigend zonder bal:
 - o Uitgangshoudingen
 - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot
 - Springen eenbenig links en rechts

- Verdedigend met bal

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

- Oprapen
- Omarmen van de bal
- Onderhands vangen
- Bovenhands vangen
- Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
- Vallen
- Duel 1:1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend
 - Trap uit de handen (volley drop-kick)
 - Doeltrap rechts- en linksbenig
 - Rolworp
- Ballen wegspele
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig

Tactische vorming

- Opstelling en positie spel bij schot op doel
- Opstelling en positie spel bij duel 1:1
- Communiceren: verdedigend: los – jij – tijd – weg. Bij balbezit: opsluiten – aansluiten
(los: bal voor de keepster; jij: bal voor de speelster; tijd: speelster heeft tijd; weg: speelster moet de bal wegspele)

Fysieke vorming

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining door middel van eigen lichaamsgewicht

8-10 jarigen

Technische vorming

- Verdedigend zonder bal
 - Uitgangshoudingen
 - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

- Springen eenbenig links en rechts
- Verdedigend met bal
 - Oprapen
 - Omarmen van de bal
 - Onderhands vangen
 - Bovenhands vangen
 - Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
 - Vallen
 - Duel 1:1
 - De basistechnieken van koppen zonder weerstand
 - Aanleren van passeertechnieken
 - Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend
 - Trap uit de handen (volley drop-kick)
 - Doeltrap rechts- en linksbenig
 - Rolworp
 - Ballen wegspeken (terugspeelbal)
 - Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig

Tactische vorming

- Opstelling en positiespel bij schot op doel
- Opstelling en positiespel bij duel 1:1
- Communiceren: verdedigend: los – jij – tijd – weg. Bij balbezit: opsluiten – aansluiten
(los: bal voor de keepster; jij: bal voor de speelster; tijd: speelster heeft tijd; weg: speelster moet de bal wegspeken)

Fysieke vorming

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining door middel van eigen lichaamsgewicht

10-12 jarigen

Tactische vorming

- Verdedigend zonder bal

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pas
- Springen eenbenig links en rechts
- Verdedigend met bal
 - Oprapen van de bal: het lichaam
 - Omarmen van de bal: het lichaam
 - Onderhands vangen: het lichaam
 - Bovenhands vangen: het lichaam
 - Op het lichaam, links en rechts naast het lichaam, links en rechts naast op het lichaam, links en rechts naast op het lichaam, links en rechts naast
 - Vallen en duiken
 - Duel 1:1
 - Basistechnieken van koppen zonder weerstand
 - Aanleren van passeertechnieken
 - Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend
 - Trap uit de handen (volley drop-kick)
 - Doeltrap rechts- en linksbenig
 - Werpen: rolworp en slingerworp
 - Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 meter gebied (terugspeelbal)
 - Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig (terugspeelbal)

Tactische vorming

- Opstelling en positie spel in het doel → direct gevaar
- Opstelling en positie spel voor het doel → indirect gevaar, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen en buiten het 16 meter gebied
- Duel 1:1
- Coachen, organiseren, leiding geven:
 - Verdedigend:
 - Bij balbezit: opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
 - Los: jij: tijd: weg: niet terug (speelster moet de bal vooruit spelen: hier/keepster: vooruit:
 - Bij balverlies: samenwerking speelsters – doelvrouw

Fysieke vorming

- Beginselen van een goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

12-14 jaar

Technische vorming

- Verdedigend zonder bal
 - o Uitgangshoudingen
 - o Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen
 - o Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pas
 - o Springen met een- en tweebeenige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
 - o Schijnbewegingen met het lichaam
- Verdedigend met bal
 - o Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen
 - o Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstrever
 - o Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
 - vallen en duiken
 - zweven
 - tippen naast het doel
 - o duel 1:1
 - o ballen wegspeken binnen en buiten het 16 meter gebied
 - o de basistechnieken van koppen met weerstand in wedstrijd
 - o verwerken van stuitballen
 - o bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de speelsters
 - o verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
 - o stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
 - o noodafweer
- opbouwend aanvallend
 - o trap uit de handen (volley drop-kick)
 - o doeltrap rechts- en linksbenig
 - o werpen: rolworp, slingerworp en strekworp
 - o ballen wegspeken binnen en buiten het 16 meter gebied (terugspeelbal)
 - o passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig (terugspeelbal)
 - o passen grotere afstand en door de lucht
- coachen, organiseren en leiding geven
 - o verdedigend
 - o bij balbezit: opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
 - o bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking speelsters – doelvrouw.
 - o Termen die gebruikt worden tussen speelsters en keepster: los, jij , tijd, weg, niet terug: hier/keepster: vooruit
 - o Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
 - o Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en er op trainen

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

- Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de speelsters volgens de afspraak

Tactische vorming

- Positiespel voor en in het doel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen
- Opstelling en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1:1
- Verdedigend spelhervattingen
- Passing naar verdedigsters

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten – sprinten – springen

14-16 jarigen

Technische vorming

- Verdedigend zonder bal
 - Uitgangshoudingen
 - Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten – lopen – sprinten – draaien en keren in alle richtingen
 - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pas
 - Springen met een- en tweebeelige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
 - Schijnbewegingen met het lichaam
- Verdedigend met bal
 - Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen
 - Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstrever
 - Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
 - Vallen en duiken
 - Zweven
 - Tippen over en naast het doel

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

- Duel 1:1
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 meter gebied
- De basistechnieken van koppen met weerstand
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de spelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
- Noodafweer
- Buiten en binnen het 16 meter gebied alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding/tackle enz...
- Aannemen en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen en dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Onderhouden van passeertechnieken
- Afschermen van de bal
- De techniek van het verdedigend koppen met weerstand en in verschillende wedstrijdrijde situaties, timing
- Opbouwend aanvallend
 - Werpen, rollen, strekwerp – zijwaarts en bovenhands
 - Slingerwerp – zijwaarts en bovenhands
 - Trap uit de handen, volley drop-kick
 - Doeltrap links en rechtsbenig
 - Passen met binnenkant voet en wreef, links- en rechtsbenig, over grotere afstand en door de lucht

Tactische vorming

- Opstelling en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1:1
- Verdedigende spelherlevingen
 - Opstellen en positiespel in en voor het doel
 - Aftrap
 - Hoekschop
 - Vrije trappen direct en indirect
 - Strafschop
 - Scheidsrechtersbal
- Aanpassing aan andere speelswijze
 - Verdedigen tegen twee spitsen
 - Verdedigen tegen één spits
- Opbouwend aanvallend
 - Wanneer de bal in het spel brengen, afhankelijk van de resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
 - Snelheid waarmee het een en het ander moet gebeuren
 - Keuze werpen of trappen en hoe

Opleidingsplan 2021-2022 Vrouwenvoetbal K. Berchem Sport

- Coachen, organiseren en leiding geven
 - o Opbouwend aanvallend:
 - balbezit keepster: bal naar medespeelster, aanroepen, speelsters in de vrije ruimte sturen
 - balbezit speelster: speelsters rond de balbezitster vrij laten lopen, speelster aan de bal aangeven waar de bal naar toe moet, speelster die de bal heeft helpen door coaching (tijd, in je rug, vooruit, hier,...)

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten – sprinten - springen

16-18 jarigen en seniores

Technische vorming

- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstander in samenwerking met de speelsters
- Tippen over en naast het doel
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met een of twee vuisten en dit met weerstand van tegenstander
- Noodafweer
- Coaching
- Beleving
- Alle technische vaardigheden die bij de jongeren zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders

Tactische vorming

- Alle tactische principes die bij de jongeren zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1-4-3-3
- Aanpassing van andere speelwijze
 - o Verdedigen tegen twee spitsen (theoretisch)
 - o Verdedigen tegen één spits (theoretisch)
- Coachen, organiseren en leiding geven:
 - o Alles wat bij de jongeren is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren
- Op-, aan- en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressies spelen bij balverlies

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten – sprinten – springen 1-benig en 2-benig

20. Taken van de Trainer

1. elke trainer kent de Visie van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling, kent de hoofdlijnen van de Opleidingsvisie van Voetbal Vlaanderen en van de Panathlon Verklaring en past deze toe;
2. kent het algemene Opleidingsplan van K. Berchem Sport Vrouwenafdeling, werkt mee aan de implementatie ervan, en aan het verder bijsturen en vervolledigen;
3. in het bijzonder past elke trainer de charters mbt Speelgelegenheid en Doorstromingsbeleid toe;
4. heeft het voorkomen van een trainer, met passende kledij en juiste sportieve attitude;
5. kent de specifieke karakteristieken van zijn/haar leeftijdscategorie en past zich daaraan aan;
6. kent de specifieke aspecten van het Leerplan voor zijn/haar leeftijdscategorie en bereidt daar passende trainingsoefeningen voor;
7. weet differentiatie in aanpak toe te passen;
8. zorgt voor voldoende fun elementen tijdens de trainingen;
9. waakt over een goede effectieve leertijd en een vlotte organisatie van zijn/haar trainingen;
10. is steeds goed op tijd op trainingen en wedstrijden zodanig dat hij de oefeningen praktisch kan voorbereiden;
11. houdt toezicht op de toepassing van het Huishoudelijk Reglement, van de Gedragscode in het algemeen, en is alert voor pesterijen en discriminatie in het bijzonder (zie ook Sanctiebeleid);
12. zorgt voor een goede communicatie (over praktische aangelegenheden) met de ouders;
13. zorgt voor het juist gebruiken van kledij die door K. Berchem Sport Vrouwenafdeling aan de speelsters ter beschikking wordt gesteld;
14. staat in voor vervanging in geval van niet-aanwezig-kunnen-zijn en verwittigt dan ook steeds de sportief manager;
15. draagt zorg voor het materiaal dat ter beschikking wordt gesteld en voor het opbergen daarvan na trainingen en wedstrijden;
16. is aanwezig op de (maandelijkse) vergaderingen met de sportief manager en/of het vrouwenbestuur;
17. ondersteunt de activiteiten van het vrouwenbestuur;
18. doet mee aan de toernooien en de verplichte stage waarvoor zijn/haar ploeg ingeschreven wordt;
19. is bereid trainingsvoorbereidingen en inzichten te delen met collega's;
20. zorgt voor de aanduiding van een Ploegafgevaardigde en werkt daar vlot mee samen;
21. stelt de trainingsfiches ter beschikking van de daarvoor opgerichte databank;

21. Taken van het vrouwenbestuur

De taken van het bestuur zijn opgenomen in het algemeen beleidsplan van de vrouwenafdeling waarvan dit opleidingsplan onderdeel uitmaakt.

22. Taken van de Gerechtelijke Correspondent

De gerechtelijk correspondent staat in voor de inschrijving van speelsters en staff, hij vraagt eventuele vriendswedstrijden aan die hem bezorgd worden via de algemeen manager van de vrouwenafdeling.

23. Taken van het ouderraad

Deze zullen opgenomen worden na installatie van het ouderraad.

24. Taken van de Sportief Manager

De taken van de sportief manager zijn opgenomen in het algemeen beleidsplan van de vrouwenafdeling waarvan dit opleidingsplan onderdeel uitmaakt.

25. Taken van de ploegafgevaardigde

De taken van de afgevaardigde(n) van de ploegen zijn opgenomen in het algemeen beleidsplan van de vrouwenafdeling waarvan dit opleidingsplan onderdeel uitmaakt.