



Missie en visie

Lubbeek groeit als dorp. Hierdoor groeit SMS Lubbeek ook als voetbalclub. Dit merken we aan het stijgende aantal leden bij het begin en tijdens de loop van het voetbalseizoen.

Als voetbalclub zijn we er ons van bewust dat we – naast het geven van een degelijke voetbalopleiding - eveneens een *educatieve* rol moeten vervullen. Het is een plaats waar belangrijke menselijke waarden worden meegegeven aan onze jeugd. Er wordt eveneens aandacht besteed aan de *sociale vorming* en *emotionele ontwikkeling* van de kinderen. SMS Lubbeek wil met deze pijlers als club naar buiten treden waardoor **RESPECT, FAIR-PLAY, BELEEFDHEID en EERLIJKHEID** zegeviert.

Iedereen die betrokken is bij SMS Lubbeek is ervan overtuigd dat jeugdwerking deel uitmaakt van een voetbalclub. Jonge, voetballende kinderen moeten centraal staan in onze vereniging.

In een eerste fase is het belangrijk dat ze plezier beleven aan hun hobby. Daarom wil SMS Lubbeek een voetbalvereniging zijn waar ieder kind de kans krijgt om te komen voetballen. Ongeacht hun talent, is het de bedoeling dat ze iedere week kunnen trainen en voetballen op een niveau dat bij hem of haar past.

Daarnaast is het uiteraard de taak van onze jeugdwerking om jeugdspelers beter te leren voetballen in een sportief gezonde en fijne sfeer. Het doel van een jeugdopleiding is om op termijn een maximaal aan eigen jeugdspelers met een meerwaarde in een senioren elftal te integreren.

Spelers van jongs af aan waarderen en betrokken laten voelen bij hun favoriete vereniging is zeer belangrijk. Ze zijn niet enkel de toekomstige spelers van SMS Lubbeek. Maar ook eventuele toekomstige voetbalopleiders, scheidsrechters, vrijwilligers en / of bestuursleden.





SMS Lubbeek,

Een regionale voetbalclub waar ieder kind welkom is. Waar leeftijd, gender, sociale, etnische of religieuze afkomst nooit een breekpunt is. Een plaats waar elke speler, maar ook elke ouder zich thuis moet voelen. Zodat ze elke training en wedstrijd met plezier willen komen. Als voetbalclub is het onze taak om elke speler gelijke kansen aan te bieden, aangepast aan de kwaliteiten van elk individu.

- ***De ontwikkeling van elke jeugdspeler staat centraal.***
- ***Onderlinge vriendschap, respect, fair-play zijn belangrijker dan resultaten.***

Waar we kinderen op een “pedagogische verantwoorde manier” trachten te begeleiden. Als vereniging zorgen we ervoor dat elk kind zich op hun tempo kan ontwikkelen. Dit door een groep trainers die op het voetbalveld hen de basis van het voetbal aanleren. Trainingen waar “de bal” eveneens centraal staat.

Als “teamsport” is het dan ook belangrijk om jongeren van jongs af aan het voetbalspel “samen” te laten ontdekken. “Samen” oefenen, “samen” luisteren naar trainer of begeleider maar ook “samen winnen en samen verliezen”. Het is onze taak om hen aan te leren hoe je moet omgaan met verlies en tegenslagen.





Om deze missie te behouden is het volgen van een visie belangrijk:

Een positieve jeugdwerking aanbieden door jeugdopleiders en -spelers het nodige voetbalmateriaal aan te reiken. Dit in een verzorgde infrastructuur die hen toelaat om hun sport optimaal te beoefenen.

Met de aanleg van het kunstgrasveld leggen de jeugdopleiders nog meer de focus op het verbeteren van spelers hun technische skills.

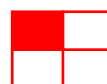
Jeugdopleiders stimuleren om opleidingen te volgen zodat ze nog meer inzicht krijgen in het voetbalspel.

Jeugdspelers continu blijven evalueren. Een positief gevolg hiervan kan zijn dat we spelers de mogelijkheid aanbieden om op regelmatige basis een leeftijdscategorie hoger te laten meetrainen. Alsook laten deelnemen aan wedstrijden. Uiteraard moet een speler hier technisch, tactisch, fysiek en mentaal klaar voor zijn.

Elke jeugdspeler tijdens elke wedstrijd minimaal 50% speelgelegenheid aanbieden.

Het blijven aanbieden van Paas- en Zomerstages waar de nadruk op FUN gelegd wordt.

Naar ouders toe op een open en vlotte manier communiceren





Organisatie

Een beperkt aantal personen zetelen in het bestuur.

Deze bestaat uit:

- Voorzitter
- Gerechtelijke Correspondent
- Tournooi verantwoordelijke bestuurslid
- Administratief verantwoordelijke jeugd

Daarnaast is er een kleine groep vrijwilligers die zich wekelijks inzetten voor de club.

Taken vrijwilligers:

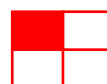
- Kantinebeheer
- Verdeling kledij
- Evenementen organiseren (jaarlijks tornooi, wafelverkoop, take away, ...)

Sportief heeft SMS Lubbeek 13 jeugd ploegen (U6-U21) waarvan 12 ploegen wekelijks wedstrijden spelen tegen ploegen uit de regio. Enkel U6 neemt niet deel aan wedstrijden.

16 trainers begeleiden de trainingen en de wedstrijden. Elke trainer heeft een band met SMS Lubbeek. Dit gaat van eigen jeugdspelers (U17-U21) tot spelers van het A- of B-elftal. Andere (oudere) gediplomeerde trainers hebben een link met de club doordat hun eigen kinderen er spelen.

Een 6-tal jonge jeugdspelers (U14-U15) worden regelmatig aangesproken om trainers te helpen. Deze worden vooral ingeschakeld bij de jongere leeftijdscategorieën (U6-U7).

Als jeugdcoördinator staat je in nauw contact met de Administratief Verantwoordelijke en de Gerechtelijke Correspondent. Door gezamenlijk overleg trachten ze de dagelijkse werking wat betreft de jeugdwerking van de club up to date te houden. De te nemen of genomen beslissingen worden met deze 2 personen besproken.





Beleidsplan

Als gewestelijke club is er binnen de club het besef dat we niet kunnen wedijveren met clubs uit de regio die provinciaal of interprovinciaal voetbal aanbieden. Daarvoor is de basis om hiernaar te streven te klein.

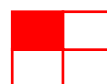
We moeten realistisch blijven: niet groter willen zijn dan haalbaar.

Met te kleine basis wordt vooral bedoeld:

- Voetballende leden (= 2 of meerdere ploegen per categorie nodig om dit te realiseren).
- Accommodatie (ondanks nieuwe kunstgrasveld wordt dit met andere sportclubs gedeeld waardoor er een vermindering aan capaciteit = velden is).
- Bestuursleden (ondanks oproep van huidige bestuur weinig tot geen kandidaten).
- Vrijwilligers (ondanks herhaaldelijke oproep van bestuur weinig tot geen kandidaten).

Om de basis toch te kunnen vergroten en dusdanig wel te denken aan een provinciaal label is de samenwerking aangaan met buurtgemeente VK Linden de enige oplossing. De toekomst zal uitwijzen of dit tot de mogelijkheden behoort.

Maar het doel en de ambitie van SMS Lubbeek moet er zijn om met de jeugdwerking - op korte en middellange termijn - bij de betere clubs van de regio te zijn, en dit op ons (gewestelijk) niveau.





Op **korte termijn** is het de betrachting om ieder jaar een stap voorwaarts te zetten met onze jeugdwerking.

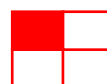
- De aanleg van het kunstgrasveld is sinds eind '21 een eerste stap.
- Eigen trainers de mogelijkheid blijven geven om opleidingen - georganiseerd door het VFV - te volgen. De trainers die hieraan deelnemen worden door de club ondersteund d.m.v. terugbetaling inschrijvingsgeld.
- Organiseren van opleidingen op de club.
- Momenteel is 1 trainer in opleiding getuigschrift B
- 1 trainer bezit getuigschrift C
- 2 trainers hebben hun getuigschrift B behaald.
- Eigen jeugdspelers (U15-U17) betrekken bij Paas- en Zomerstage. Tijdens deze stage begeleiden ze een trainer. Het doel is om hen aan te moedigen om in een latere fase trainer te worden van een jeugd ploeg onderbouw.
- Door lid te zijn van de OHL Regional Academy wordt er door de jeugdtrainers ook deelgenomen aan demotrainingen

De te nemen stappen op korte termijn zijn belangrijk voor de continuïteit van de club. Naar spelers/ ouders toe is het zeer belangrijk dat we hen trainingen (lees: een trainer) kunnen blijven aanbieden. Als dit niet lukt, zoeken ze andere oorden op.

Op **middellange termijn** is het de bedoeling om met elke ploeg/ categorie op het hoogste (3) gewestelijke niveau te spelen.

Vandaag de dag is dit met sommige ploegen niveau 1 of 1-2. 2 ploegen spelen op niveau 2.

Op **lange termijn** samenwerking met VK Linden (mits dat gemeente haar schouders hieronder wenst te zetten) en werken naar een provinciaal label???





Communicatie:

Met 160 jeugdspelers (= 300 ouders) en een 45-tal spelers bij de senioren is het vanzelfsprekend dat we als club naar een optimale communicatie streven.

Met de communicatietool ProSoccerData (PSD) hebben we het ideale communicatiemiddel om elke speler/ ouder te bereiken.

Wat doen we via ProSoccerData?

- Via Mail: aankondigen van alle evenementen (kledijverkoop, wafelverkoop, take-away,...). Extra voordeel: via bijhorende link kan men onmiddellijk bestellen en betalen.
- Via Mail: aanduidingen kantinedienst ouders ploeg U., speler seniorenploeg aangeduid als scheidsrechter voor jeugdwedstrijden.
- Via SMS: last minute aankondigingen. Bv. Afgelasten van een training door slechte weersomstandigheden.
- Innen en opvolgen van lidgelden

ProSoccerData wordt door avjo gebruikt voor allerlei administratieve doeleinden. Hierin zijn al de gegevens te vinden van spelers of ouders. Het spreekt voor zich dat deze interne data niet voor iedereen toegankelijk is. (Wet op de privacy).

ProSoccerData is ook een tool dat gebruikt wordt door de trainers met betrekking tot hun eigen ploeg. Het ingeven van de aanwezigheidslijsten, wedstrijdverslagen. Een trainer kan eveneens in deze tool een training opmaken die toegankelijk is voor elke trainer binnen de club.

Andere communicatiemiddelen zijn vooral sociale media. Via Facebook, Instagram worden eveneens evenementen aangekondigd. Sociale media worden vooral gebruikt voor de aankondigingen van wedstrijden en evenementen.

De site van SMS Lubbeek wordt dan weer gebruikt als uithangbord van SMS Lubbeek.

Wie zijn we, wat doen we, ...





Samenwerking:

Gemeente Lubbeek:

De aanleg van het kunstgrasveld toont aan dat er tussen de club en de gemeente optimaal is samengewerkt om dit project tot een goed einde te brengen.

Via de sportraad van de gemeente wordt er eveneens jaarlijks samengewerkt met SMS Lubbeek door trainers beschikbaar te stellen voor de sportweken die door hen georganiseerd worden. Onze trainers houden zich uiteraard bezig met het thema “voetbal”.

Scholen Groot Lubbeek:

Om reclame te maken voor onze jaarlijkse Paas- en Zomerstage worden er flyers uitgedeeld in elke school (Lubbeek, Binkom, Pellenberg, Linden).

Federatie:

Een club ondersteuner van het VVV heeft onze club al meermaals bezocht.

Een eerste bezoek ging over de werking binnen een club. De club ondersteuner kwam ook al 2 x langs op trainingen.

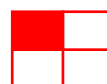
De opmerkingen kan je terugvinden in volgende documenten. (2 documenten toevoegen)

Andere clubs:

Met verschillende clubs uit de nabije regio zijn er vriendschappelijke contacten. Dit wordt ondersteund door deelname aan de jaarlijkse toernooien. Maar ook door het spelen van vriendschappelijke wedstrijden (voorbereiding - bij vrije zaterdagen – inhuldiging van het nieuwe kunstgrasveld).

Door samenwerking met OHL “Regional Academy” kunnen onze spelers een aantal wedstrijden van de Pro-league bijwonen.

Trainers worden doorheen het seizoen uitgenodigd op verschillende clinics, gaande van puur sportief technische tot organisatorische demo avonden.





INHOUDSTAFEL OPLEIDING JEUGDWERKING SMS LUBBEEK

ALGEMENE VISIE:

- Sportief doel jeugdopleiding
- Speelstijl jeugdopleiding
- Spelconcept jeugdopleiding (5vs5 - 8vs8 - 11vs11)
- Aandachtpunten 2vs2 – 5vs5
- De opleiding in 4 fases
- De training
- Gestructureerde trainingsopbouw in 4 fases

HET LEERPLAN:

- Ontwikkelingsdoelen
- Ontwikkeling per fase
- Basics en Team tactics
- Basics bij B+ en B-
- Team tactics
- Technische skills

Het JAARPLAN:

- U7
- U8 - U9
- U10 - U11
- U12 - U13
- U14 - U15
- U17 - U21

HET SPELCONCEPT:

- Algemeen
- Afspraken binnen het spelconcept
- Aandachtspunten en taken bij B+ en B- (2vs2 - 3vs3 - 5vs5 - 8vs8 - 11vs11)

Opleidingsvisie

Om als jeugdwerving stappen voorwaarts te zetten is een degelijk opleidingsvisie vereist.
Als aangesloten club bij het **VFV** is het logisch dat we hun opleidingsvisie gebruiken als startpunt.





ALGEMENE VISIE:

Sportief doel jeugdopleiding:

De jeugdwerking van SMS Lubbeek is een steeds voortdurend project dat moet streven naar verbetering op ieder vlak. Centraal staat de ontwikkeling en vooruitgang van elke jeugdspeler. Alsook het welzijn van de speler of maw het zich goed voelen binnen onze club.

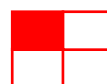
Het uiteindelijke doel is om zoveel eigen jeugdspelers laten door te stromen naar een B- of A-elftal.

Speelstijl jeugdopleiding:

De speelstijl die we vooropstellen is die van het verzorgd combinatievoetbal. SMS Lubbeek streeft ernaar om sportief, aantrekkelijk en aanvallend voetbal te spelen.

Enkele aandachtspunten die we hanteren:

- Verzorgde opbouw die start bij de doelman i.p.v. de bal wild naar voren te trappen.
- De dribbelactie wordt aangemoedigd gevolgd door afwerking of door juiste inspeelpas.
- Na recuperatie bal niet meteen wegtrappen maar proberen het spel terug voetballend op te bouwen.
- Individuele succesbeleving is leuk en wordt aangemoedigd, maar collectieve succesbeleving blijft het hoogste doel.





Spelconcept jeugdopleiding:

SMS Lubbeek wil herkenbaar voetbal spelen. Het einddoel bij 11vs11 is het 1-4-3-3 systeem.

D.w.z. dat we bij de onderbouw (U8-U9) en bovenbouw (U10 – U13) al starten met de opgelegde spelsystemen om het einddoel (1-4-3-3) te bereiken.

5vs5: (1 - 1 - 2 - 1) = enkele ruit (vliegtuig) :

- Doelman (geen vaste)
- Staart
- Rechtervleugel
- Linkervleugel
- Piloot

8vs8: (1 - 3 - 3 - 1) = dubbele ruit:

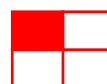
- 01. Doelman
- 02. Rechterflankverdediger
- 03. Centrale verdediger
- 05. Linkerflankverdediger
- 07. Rechterflankaanvaller
- 10. Centralen middenvelder
- 11. Linkerflankaanvaller
- 09. Centrale Aanvaller





11vs11: (1 - 4 - 3 - 3) =

- 01. Doelman
- 02. Rechterflankverdediger
- 03. Rechtse Centrale verdediger
- 04. Linkse Centrale verdediger
- 05. Linkerflankverdediger
- 06. Centrale verdedigende middenvelder
- 08. Centrale middenvelder
- 10. Centralen middenvelder
- 07. Rechterflankaanvaller
- 09. Centrale aanvaller
- 11. Linkerflankaanvaller





Onder “herkenbaar voetbal spelen” wordt verstaan:

5vs5:

Doelman dribbelt in en heeft verschillende keuzes: Aanspelen van staart die uitgeweken is naar links of rechts (zijlijn). Na ontvangen pas probeert staart de piloot aan te spelen. Door samen te spelen met vleugel wordt er zo snel mogelijk het doel van de tegenstander bereikt.

Doelman tracht “tussen de poortjes” te spelen. (“Poortje” = ruimte tussen kop en rechtervleugel of kop en linkervleugel van de tegenstander). Eigen rechter- of linkervleugel loopt dan in de vrijgekomen ruimte.

Door actie en samenspelen proberen spelers aan een scoringskans te geraken.

8vs8:

Bij opstart heeft doelman verschillende keuzes: inspelen van uitgeweken centrale verdediger (3). Deze kan door diagonale passing centrale middenvelder (10), flankaanvallers (7 of 11) of aanvaller (9).

Aanspelen van flankverdedigers (2 of 5). Door “driehoeken” te maken met middenvelder (10) en flankaanvallers (7 of 11) het doel van de tegenstander bereiken.

In functie van 11vs11 wordt bij U12 – U13 ook al de “overlap” door flankverdedigers (2 en 5) aangeleerd.

11vs11:

Bij opbouw van achteruit:

3 en 4 zakken uit in eigen strafschopegebied, 2 en 5 staan hoog aan zijlijn. 8 is tussen de lijnen aanspeelbaar voor 3 of 4.

Doordat 2 of 5 hoog staan probeert 8 deze (liefst in 1 tijd) aan te spelen.

Door driehoeken te creëren met 10 ruimte inspelen voor lopende 7 of 11. Eenmaal de backlijn van de tegenstander wordt d.m.v. een actie getracht om de inlopende 9 (1^{ste} paal) of 10 (2^{de} paal) bereikt. 8 is aanspeelbaar op backlijn (45°). Andere flankaanvaller komt vanuit zijn positie eveneens de backlijn ingelopen.





Aan jeugdtrainers (U8 tem U13) wordt gevraagd spelers niet vast te pinnen aan 1 en dezelfde positie. Door hen meerdere posities aan te leren weet elke speler wat van hem verwacht wordt bij zowel balbezit als in balverlies. Pas vanaf de leeftijdscategorie U15 wordt er naar vastere posities gegaan.

Aan de trainers U8 en U9 vragen we om voor elk speekwartier een andere speler in doel te zetten. Voor de wedstrijd wordt de vraag gesteld wie in doel wil staan. Elke speler weet welk speekwartier hij/zij in doel staat. Hierdoor trachten we 2 doelen te bereiken:

- Spelers warm maken zodat we op termijn extra doelmannen overhouden binnen de club.
- Maar vooral: door “doelmannen” op het veld te laten meespelen leren ze hoe ze later moeten “meevoetballen”.





Opleiding:

De opleiding verloopt in 4 fases

- Ontwikkelingsfase 1: 2vs2/ 3vs3 (U6-U7)
- Ontwikkelingsfase 2: 5vs5 (U8-U9)
- Ontwikkelingsfase 3: 8vs8 (U10-U13)
- Ontwikkelingsfase 4: 11vs11 (U15-U21)

De trainingen:

De trainingen moeten goed zijn. “Bezig zijn” is niet voldoende. Elke training moet gegeven worden met een bepaald doel. Elke trainer die zich engageert voor SMS Lubbeek moet als hoofddoel hebben dat de jeugdspeler iets aangeleerd wordt dat in wedstrijden terugkomt. De coaching tijdens de wedstrijd moet terugkomen in de opbouw van de training.

Om deze doelen te bereiken is veelvuldig herhalen noodzakelijk. De uitvoering van een beweging moet een automatisme worden zonder dat de speler hierover nadenkt. Belangrijk is dat trainers rekening houden met de leeftijd van zijn of haar groep. Een 8-jarige kan je niet dezelfde training geven als een 16-jarige.

Aan elke trainer wordt ook gevraagd om in elke training een ‘Fun-aspect’ te integreren. Deze moet uiteraard voetbal gerelateerd zijn.

Via het opleidingsplan wordt per leeftijdsgroep de doelstelling met de trainers afgesproken.





Gestructureerde trainingsopbouw in 4 fases:

Volgende punten dienen zoveel mogelijk gerespecteerd te worden:

- De opwarming:
Zoveel mogelijk met de bal. De speler oefent aan zijn balvaardigheden, basistechnieken, passing en balcontrole. De cognitieve vaardigheden worden aangeleerd d.m.v. oog- hand en oog- voetcoördinatie.
- Kern van de training: 2 tot 3 verschillende Wedstrijdvormen worden aangereikt al naar gelang de leeftijd en het niveau van de spelers. Rekening houdend met het aantal spelers en terreinafmetingen.
- Tussen de Wedstrijdvormen worden er Oefen- of Spelvormen gegeven. (FUN)
- Cooling-down: spelers dienen na de training tot rust te komen. Het ideale moment om met de spelers de pro's en contra's van de training door te nemen.





HET LEERPLAN:

Vermits elke leeftijd zijn specifieke kenmerken heeft, werken we zoals in de opleidingsvisie van het VFV vooropgesteld, deze kenmerken uit per ontwikkelingsfase.

- Ontwikkelingsfase 1: 2vs2/ 3vs3 (U6-U7) -> ik en de bal
- Ontwikkelingsfase 2: 5vs5 (U8-U9) -> samenspel “dichtbij”
- Ontwikkelingsfase 3: 8vs8 (U10-U13) -> samenspel “2^{de} graad”
- Ontwikkelingsfase 4: 11vs11 (U15 – U17) -> samenspel “veraf”
- Ontwikkelingsfase 5: 11vs11 (U21) -> vervolmaking

Per leeftijdscategorie zijn er bepaalde ontwikkelingsdoelstellingen. Deze zijn voorzien in het leerplan. Binnen dit leerplan is er aandacht voor volgende 4 aspecten:

- Technische aspecten
- Tactische aspecten
- Fysieke aspecten
- Mentale aspecten

Voor elke ontwikkelingsfase is de verhouding tussen de 4 aspecten afgestemd op de leeftijd van het kind. Het is logisch dat er in OF2 meer aandacht wordt besteed aan technische aspecten dan tactische aspecten. Bij OF5 is dit het omgekeerde verhaal.

Een speler die start als voetballer is voor de meeste *technische aspecten* “onbewust-onbekwaam”. De speler kan heel veel dingen nog niet en beseft dat hij dat allemaal nog niet kan. Op het einde van de opleiding moet de doelstelling zijn dat de speler zoveel mogelijk aspecten “onbewust-bekwaam” heeft aangeleerd, zodoende alles vanzelfsprekend lijkt en gebeurt.

Naar de *tactische aspecten* toe zijn volgende 3 fases belangrijk:

- Inzicht hebben en begrijpen welke taken aan je eigen positie gekoppeld zijn.
- De taken van je medespelers juist inschatten en dus ook het spelsysteem.
- Op wedstrijdniveau het spel “lezen”.





Voor de *fysieke aspecten* moet er rekening gehouden worden met volgende ontwikkelingen:

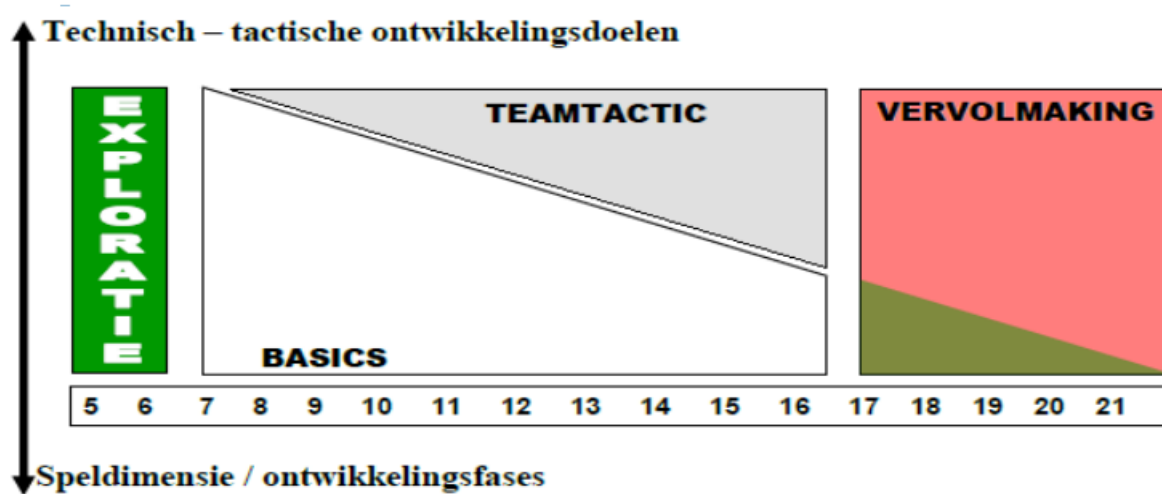
- Snelheid: van U6 tem U21 wordt aan deze ontwikkeling continu aandacht geschonken.
- Lenigheid: van U10 tem U21 de meeste progressie tot ontwikkelen van lenigheid.
- Uithouding: het trainen op conditie heeft pas nut vanaf de leeftijd van 12 - 13 jaar. Zodra spelers in hun groeispurt zitten. De jaren ervoor heeft dit geen enkel nut.
- Algemene coördinatie: deze is zeer belangrijk de eerste jaren (onderbouw - middenbouw) van de opleiding. Naarmate spelers ouder worden (middenbouw) gaat men over naar specifieke coördinatie.

Bij de *mentale aspecten* wordt er aandacht geschonken aan volgende vaardigheden:

- Motivatie
- Zelfcontrole/ discipline
- Concentratie
- Zelfvertrouwen
- Relatie tussen trainer en speler enerzijds en speler en medespelers (TEAM) anderzijds

De eerste jaren van de opleiding (U7 tem U12) wordt er aan al deze vaardigheden aandacht geschonken. Deze zijn ook de basis voor het verdere verloop en het slagen van de speler in zijn opleiding. Spelers die deze vaardigheden onder controle hebben zullen dikwijls hun opleiding afmaken. Vanaf de leeftijd van 10 jaar worden deze vaardigheden gebruikt in functie van trainingen. Vanaf de leeftijd van 13 jaar dan weer voor wedstrijden.



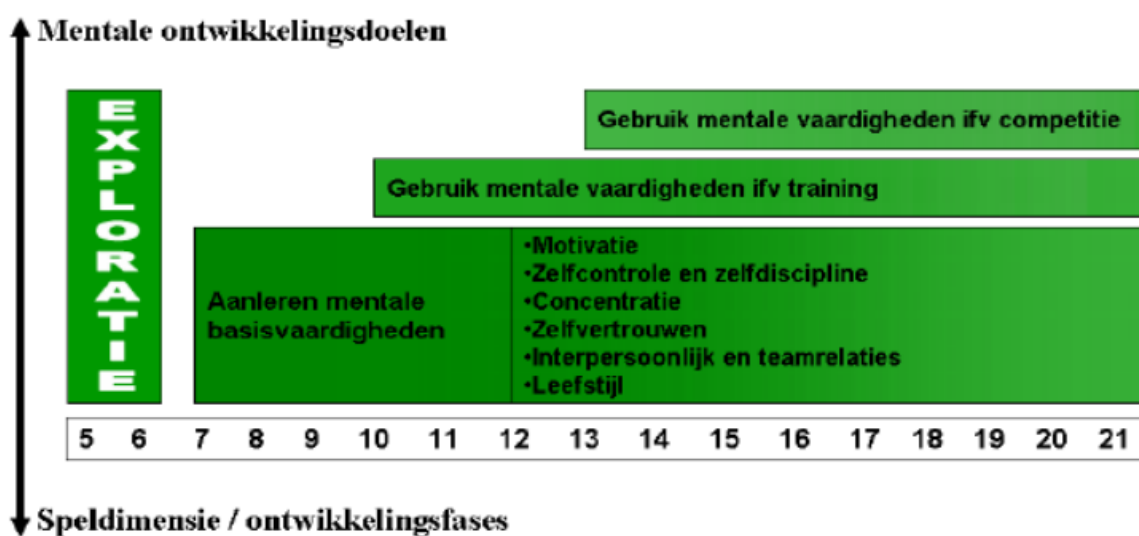


Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2^{de} graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)

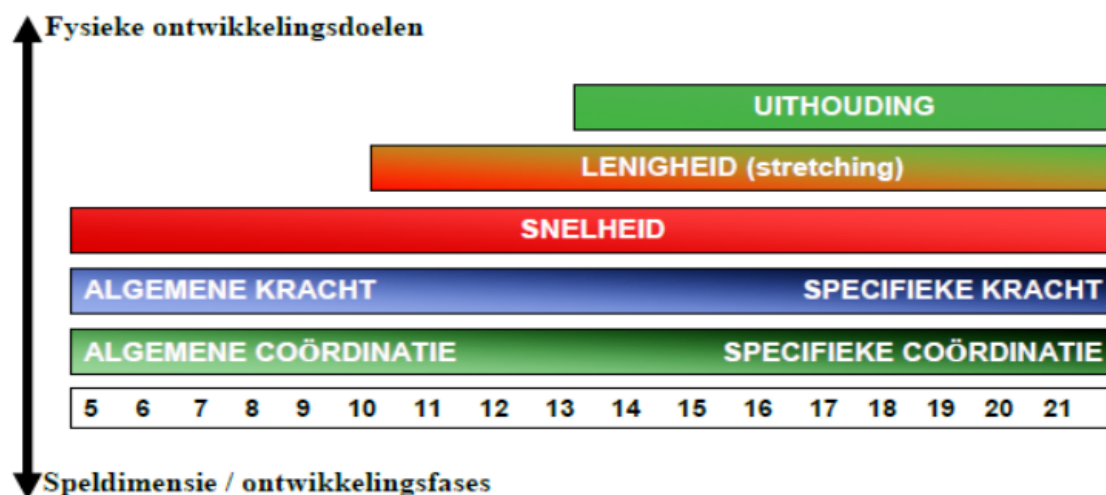


Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2de graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)



Ik en de bal (fase 1 : 2-2)

Collectief spel "dichtbij" (fase 2 : 5-5)

Collectief spel "2^{de} graad" (fase 3 : 8-8)

Collectief spel "veraf" (fase 4 : 11-11)





Het Jaarplan

Jaarplan U7

TRAININGEN	Woensdag 17u45-19u00
	Vrijdag 17u45-19u00
Veld	KGV
Augustus - december:	
Basics	Algemene lichaam – en balvaardigheden
Basics	Oog -, hand – en voetcoördinatie: werpen, vangen en trappen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 -
Januari – mei:	
Basics B+	Balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen
Basics B-	De bal afnemen + het scoren beletten
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs3





Jaarplan U8-U9

TRAININGEN	Woensdag 17u45-19u15
	Vrijdag 17u45-19u15
Veld	KGv
Augustus:	
Basics B+	Leiden en dribbelen
Basics B-	Druk zetten, duel of remmend wijken
Team tactics B+	Openen breed – opstelling in ruit met benaming van de nummers
Team tactics B-	Positieve pressing (druk) op de tegenstrever met bal
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
September:	
Basics B+	Korte passing
Basics B-	Opstelling tussen tegenspeler en doel
Team tactics B+	Openen diep – intrap, vrije trap, hoekschop, aftrap
Team tactics B-	Het duel nooit verliezen: nooit laten uitschakelen
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
Oktober:	
Basics B+	Controle op lage bal
Basics B-	Korte dekking op de korte pass
Team tactics B+	Infiltratie met de bal; leiden of dribbelen (challenge)
Team tactics B-	Het duel proberen te winnen (100% zekerheid)
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...





November:	
Basics B+	Doelpoging tot 10 m (= dichtbij)
Basics B-	Interceptie of afweren van korte pass
Team tactics B+	Een doelmans creëren via een individuele actie
Team tactics B-	Niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone -
	druk op de bal
	oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
December:	
	Herhaling van de maanden augustus - september - oktober - november
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
Januari:	
Basics B+	Doelpoging op lage voorzet - vrij lopen
Basics B-	Druk zetten, duel of remmend wijken – afweren korte pass
Team tactics B+	Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmans
Team tactics B-	Doelpoging afblokken – duel aangaan
	Druk op de bal
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
Februari:	
Basics B+	Vrij en ingedraaid staan – korte passing
Basics B-	Opstelling tussen tegenspeler en doel
Team tactics B+	Openen breed
Team tactics B-	Positieve pressing op de baldrager
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...





Maart:	
Basics B+	Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
Basics B-	Korte dekking op de korte pass
Team tactics B+	Openen diep
Team tactics B-	Het duel nooit verliezen: nooit laten uitschakelen
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
April:	
Basics B+	Intrappen – indribbelen
Basics B-	afweren v korte pass – druk zetten bij het aannemen vd bal vd tgstdr
Team tactics B+	Infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) – snel afwerken van een doelmans
Team tactics B-	Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
Mei:	
	Herhaling van de maanden januari - februari - maart - april
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...





Jaarplan U10 – U11

TRAININGEN	Woensdag 17u45-19u15
	Vrijdag 17u45-19u15
Veld	KGv en B-veld
Augustus:	
Basics B+	Halflange passing
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten
Team tactics B-	Negatieve pressing op de baldrager
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincx,...
September:	
Basics B+	Controle op halfhoge bal
Basics B-	Korte dekking op halflange pass
Team tactics B+	Geen balverlies waardoor de tegenpartij een doelmans krijgt – vrijlopen, doelman voetbalt mee
Team tactics B-	Pressing op dichtste medespeler – doelpoging afblokken
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincx,...
Oktober:	
Basics B+	Doelpoging vanop 15 à 20 m (halfver)
Basics B-	Interceptie of afweren halflange pass
Team tactics B+	Een lijn overslaan bij passing diep – ruimte creëren
Team tactics B-	Een meeschuivende doelman – pressing op baldrager
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincx,...





November:	
Basics B+	Doelpoging op halfhoge voorzet – balcontrole
Basics B-	Hoekschop + indirecte vrije trap – korte dekking op korte pass
Team tactics B+	Infiltratie op het juiste moment – voetballen vanaf de doelman
Team tactics B-	De bal recupereren door interceptie
	druk op de bal
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...

December:	
	herhaling van de maanden augustus - september - oktober - november
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...

Januari:	
Basics B+	Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn – in steun komen
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Infiltratie zonder bal: give en go
Team tactics B-	Negatieve pressing op de baldrager
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...





Februari:	
Basics B+	Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn – in steun komen
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Infiltratie zonder bal: give en go
Team tactics B-	Negatieve pressing op de baldrager
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...
Maart:	
Basics B+	Hoekschop + indirecte vrije trap
Basics B-	Interceptie of afweren van een halflange pass
Team tactics B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten
Team tactics B-	Een mee schuivende doelman
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...
April:	
Basics B+	Intrappen – indribbelen
Basics B-	Afweren v korte pass – druk zetten bij het aannemen vd bal vd tgstdr
Team tactics B+	Infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) – snel afwerken van een doelkans
Team tactics B-	Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...
Mei:	
	Herhaling van de maanden januari - februari - maart - april
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...





Jaarplan U12-U13

TRAININGEN	Woensdag 17u45-19u15
	Vrijdag 17u45-19u15
Veld	KGv en B-veld
Augustus:	
Basics B+	Halflange passing
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten
Team tactics B-	Negatieve pressing op de baldrager
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincx,...
September:	
Basics B+	Controle op halfhoge bal
Basics B-	Korte dekking op halflange pass
Team tactics B+	Geen balverlies waardoor de tegenpartij een doelmans krijgt – vrijlopen, doelman voetbalt mee
Team tactics B-	Dekking van dichtste medespeler
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincx,...
Oktober:	
Basics B+	Doelpoging vanop 15 à 20 m (halfver) - passeerbeweging
Basics B-	Interceptie of afweren halflange pass – speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Een lijn overslaan bij passing diep – speelruimte klein houden
Team tactics B-	Een mee schuivende doelman
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincx,...
November:	
Basics B+	Doelpoging op halfhoge voorzet
Basics B-	Hoekschop + indirecte vrije trap
Team tactics B+	Infiltratie op het juiste moment – bij de overgang van B- naar B+ wordt het speelveld groot gemaakt





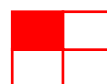
Team tactics B-	De bal recupereren door interceptie – het speelveld klein maken (overgang B+ naar B-)
	Druk op de bal
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7 - 8vs8
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
December:	
	Herhaling van de maanden augustus - september - oktober - november
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7 - 8vs8
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
Januari:	
Basics B+	Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Infiltratie zonder bal: give en go – offensieve driehoek
Team tactics B-	Negatieve pressing op de baldrager – speelruimte klein maken
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7 - 8vs8
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
Februari:	
Basics B+	Steunen – gerichte controle op hoge en lage bal
Basics B-	Korte dekking op halflange passing – speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies - offensieve driehoek
Team tactics B-	Dekking door dichtste medespeler – schuiven en kantelen van het blok
	Oog- handcoördinatie, oog- voetcoördinatie
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7 - 8vs8
Techniektraining	coerver-, thomas Vlaminck,...
Maart:	
Basics B+	Hoekschop + indirecte vrije trap – doelpoging van overal
Basics B-	Interceptie of afweren van een halflange pass – onderlinge dekking
Team tactics B+	Ruimte creëren voor zichzelf en deze benutten – speelruimte groot maken
Team tactics B-	Een mee schuivende doelman – tegenstrever dwingen om achteruit te spelen
	Loop- en coördinatieoefeningen
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7 - 8vs8





Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...
------------------	--------------------------------

April:	
	Herhaling van de maanden januari - februari - maart - april
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 4vs3 - 4vs4...5vs4 - 6vs5 -... 7vs7 - 8vs8
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...
Mei:	
	Herhaling van de maanden januari - februari - maart - april
Spelvorm	
Wedstrijdvorm	1vs1 - 2vs1 - 2vs2 - 3vs2 - 3vs3 - 4vs3 - 4vs4
Techniektraining	coerver-, thomas Vlamincck,...





Jaarplan U14-U15

TRAININGEN	Woensdag 19u30 - 21u00
	Vrijdag 19u30 - 21u00
Veld	KGV en B-veld
Augustus:	
Basics B+	Lange passing
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Driehoekspel
Team tactics B-	Speelruimte verkleinen: sluiten
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnellheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
September:	
Basics B+	Controle op hoge bal
Basics B-	Korte dekking op lange pass
Team tactics B+	Ruimte creëren voor een medespeler en deze benutten – uitvoetballen door doelman
Team tactics B-	Evenredige onderlinge afstand – dekking dichtste speler
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnellheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
Oktober:	
Basics B+	Doelpoging vanop 20 m (ver)
Basics B-	Interceptie of afweren lange pass – onderlinge dekking
Team tactics B+	Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
Team tactics B-	Medium blok
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnellheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen





November:	
Basics B+	Doelpoging op hoge voorzet – offensieve flankverdediger
Basics B-	Onderlinge dekking
Team tactics B+	Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
Team tactics B-	Centrale verdediger het dichtst bij het duel
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
December:	
	herhaling van de maanden augustus - september - oktober - november
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
Januari:	
Basics B+	Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
Basics B-	Directe vrije trap
Team tactics B+	Subtiele eindpass in de diepte trappen
Team tactics B-	Geen kruisbeweging met naburige speler maken
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Techniektraining
	Basistechnieken herhalen
Februari:	
Basics B+	Directe vrije trap
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Diepte gecontroleerd induiken – defensieve driehoek
Team tactics B-	Het schuiven en kantelen van het blok – onmiddellijk druk na balverlies
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Techniektraining





Maart:	
Basics B+	Vrijlopen door diep in de ruimte te lopen
Basics B-	Korte dekking op de lange pass – duel bij balaanname van de tegenstrever
Team tactics B+	Balrecuperatie 1ste actie is diep-gericht
Team tactics B-	Een voorzet van de flank beletten – schuiven en kantelen van het blok
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Basistechnieken herhalen
April:	
Basics B+	Lange passing
Basics B-	Interceptie of afweren van een lange pass
Team tactics B+	Diep blijven spelen
Team tactics B-	Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Techniektraining
Mei:	
	Herhaling van de maanden januari - februari - maart - april





Jaarplan U17 – U21

TRAININGEN	Maandag 19u45 - 21u15 (U21, 1 x per maand U17)
	Woensdag 19u - 21u00
	Donderdag 19u45 - 21u15 (U21)
	Vrijdag 19u30 - 21u00
Augustus:	
Basics B+	Lange passing
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	Diagonale in & out passing naar de zwakke zone
Team tactics B-	Collectieve pressing bij een kans op balrecuperatie
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnellheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
September:	
Basics B+	Controle op hoge bal
Basics B-	Korte dekking op lange pass
Team tactics B+	Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel
Team tactics B-	Efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11 meter
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnellheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
Oktober:	
Basics B+	Doelpoging vanop 20 m (ver)
Basics B-	Interceptie of afweren lange pass – onderlinge dekking
Team tactics B+	Efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11 meter
Team tactics B-	Kortere dekking in de waarheidszone (split vision)
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnellheid in Spelvormen
	basistechnieken herhalen





November:	
Basics B+	Doelpoging op hoge voorzet – offensieve flankverdediger
Basics B-	Onderlinge dekking
Team tactics B+	Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
Team tactics B-	Centrale verdediger het dichtst bij het duel
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
December:	
	Herhaling van de maanden augustus - september - oktober - november
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Basistechnieken herhalen
Januari:	
Basics B+	Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
Basics B-	Directe vrije trap
Team tactics B+	De verste spelers lopen zich vrij net voor de balrecuperatie
Team tactics B-	Een hoge compacte T-vorm
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Techniektraining
	Basistechnieken herhalen
Februari:	
Basics B+	Directe vrije trap
Basics B-	Speelhoeken afsluiten
Team tactics B+	In blok spelen: enkelen infiltreren
Team tactics B-	T-vorm: tegenaanval afremmen – schuiven en kantelen van het blok
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Techniektraining





Maart:	
Basics B+	Vrijlopen door diep in de ruimte te lopen
Basics B-	Korte dekking op de lange pass – duel bij balaanname van de tegenstrever
Team tactics B+	Diagonale in & out passing naar de zwakke zone
Team tactics B-	Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug – tegenstrever dwingen om achteruit te spelen
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Basistechnieken herhalen
April:	
Basics B+	Lange passing
Basics B-	Interceptie of afweren van een lange pass
Team tactics B+	Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel –
Team tactics B-	Efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11 m
	Loop- en coördinatieoefeningen
	Wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
	Reactie- en startsnelheid in Spelvormen
	Techniektraining
Mei:	
	Herhaling van de maanden januari - februari - maart - april





Het VFV werkte een geheel van basics en Team tactics uit die de basis vormen voor een opleidingsplan en die ook binnen de opleidingsvisie van SMS Lubbeek passen.

Wat zijn basics?

- Een geheel van technische en individuele balvaardigheden die een speler nodig heeft om na het nemen van een goede beslissing (decision making) de juiste actie uit te kunnen voeren. Deze staan los van een spelsysteem en spelconcept.
- Deze basics worden al op jonge leeftijd aangeleerd. 7 tot en met 13 jaar zijn de gouden jaren om lichaams- en balbeheersing te gaan ontwikkelen. Vanaf het moment dat de groeispurt begint zal dit moeilijker verlopen.

Wat zijn Team tactics?

- Een geheel van handelingen die de verschillende spelers dienen uit te voeren om als team zo goed mogelijk te functioneren, ongeacht welk spelsysteem of spelconcept er wordt gebruikt. Hierbij maken ze gebruik van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

Zowel in de basics als in de Team tactics zijn 3 momenten belangrijk:

- Balbezit (B+)
- Balverlies (B-)
- Omschakeling

Afhankelijk van welk van deze 3 momenten dient een speler zich steeds te kunnen aanpassen in zijn positie, in zijn linie, in zijn ploeg en aan zijn tegenstander.



ALLE BASICS IN B+ EN B-

1. De speler kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden/dribbel OF pass)	5v5	B+ speler aan de bal
2. De speler kan zich aanspeelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5	B+ vrijlopen – steunen
3. De speler kan zich zodanig verplaatsen waardoor een medespeler aanspeelbaar wordt met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (2)	B+ vrijlopen – steunen
4. De speler kan zich als 3e man zodanig verplaatsen t.o.v. de 2e man met het oog op de meest gunstige vervolgactie	11v11	B+ vrijlopen – steunen
5. De dichtstbijzijnde speler kan zich lager dan de speler aan de bal aanspeelbaar opstellen (= steunen) als deze niet diep of breed kan spelen	8v8 (2)	B+ vrijlopen – steunen
6. De speler kan bij kans op subtiele dieptepass op het juiste ogenblik in de rug van de laatste lijn duiken (geen off-side) met het oog op scoren	11v11	B+ vrijlopen – steunen
7. De speler kan bij kans op voorzet de strikte dekking vóór doel ontvluchten met het oog op scoren	8v8 (2)	B+ vrijlopen – steunen
8. De speler kan de juiste keuze maken naar welke medespeler hij de opbouwpass geeft (= in de meest gunstige positie staat en binnen de eigen mogelijkheden) met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)	B+ passing
9. De speler kan een korte opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	5v5	B+ passing
10. De speler kan een halflange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	8v8 (1)	B+ passing
11. De speler kan een lange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	11v11	B+ passing
12. De speler kan een subtiele dieptepass trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden	11v11	B+ passing
13. De speler kan een voorzet trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden	8v8 (1)	B+ passing
14. De speler kan eerder dan de tegenstander in balbezit komen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)	B+ balaanname



15. De speler kan de lage bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5	B+ balaanname
16. De speler kan de halfhoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (2)	B+ balaanname
17. De speler kan de hoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	11v11	B+ balaanname
18. De speler kan bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5	B+ leiden en dribbelen
19. De speler kan zich draaien met de bal aan de voet met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)	B+ leiden en dribbelen
20. De speler kan bij het dribbelen een tegenspeler uitschakelen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5	B+ leiden en dribbelen
21. De speler kan de juiste keuze maken tussen 1 tijd of na een balaanname scoren	8v8 (1)	B+ afwerken
22. De speler kan van dichtbij met de voet of het hoofd (tot 11m) scoren	5v5	B+ afwerken
23. De speler kan van half-ver met de voet of het hoofd (tussen 11m en 20m) scoren	8v8 (1)	B+ afwerken
24. De speler kan van ver (>20m) met de voet scoren	11v11	B+ afwerken
25. De speler kan de juiste verdedigende keuze maken met het oog op scoren beletten (= afweren) of de meest gunstige vervolgactie (= remmend wijken of de bal afnemen/afweren in duel of door interceptie)	5v5	B- als rechtstreekse tegenstander van de speler aan de bal
26. De speler kan de juiste keuze maken tussen het wel of niet interceperen	5v5	B- interceptie en afweren
27. De speler kan de opbouwpass, subtiele dieptepass of voorzet interceperen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)	B- interceptie en afweren
28. De speler kan de subtiele dieptepass, voorzet of doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats	8v8 (2)	B- interceptie en afweren
29. De speler kan de juiste keuze maken tussen agressief en proactief druk zetten of defensief in het blok komen	11v11	B- 1-1: druk/tackle/remmen
30. De speler kan de tegenstander aan de bal in zijn zone in de juiste lichaamshouding proactief en agressief onder druk zetten (= 1v1) zodat de meest gunstige vervolgactie (opbouwpass of dribbel) belet wordt	8v8 (2)	B- 1-1: druk/tackle/remmen





31. De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een subtiele dieptepass te trappen	11v11	B- 1-1: druk/tackle/remmen
32. De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een voorzet te trappen	8v8 (2)	B- 1-1: druk/tackle/remmen
33. De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen	5v5	B- 1-1: druk/tackle/remmen
34. De speler kan het duel (= 1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie	5v5	B- 1-1: druk/tackle/remmen
35. De speler kan het duel (= 1v1) in de lucht winnen met het oog op een gunstige vervolgactie	11v11	B- 1-1: druk/tackle/remmen
36. De speler kan de juiste keuze maken tussen remmend wijken of het duel aangaan	5v5	B- 1-1: druk/tackle/remmen
37. De speler kan de tegenspeler aan de bal afremmen waardoor medespeler(s) kunnen terugkeren met het oog op het beletten van een doelkans	8v8 (1)	B- 1-1: druk/tackle/remmen
38. De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de meest gunstige opbouwpass	8v8 (2)	B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking
39. De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de subtiele dieptepass	11v11	B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking
40. De speler kan door strikte dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander aangespeeld wordt of in gunstige omstandigheden zijn vervolgactie kan uitvoeren	8v8 (1)	B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking
41. De speler kan aan de dichtste medespeler zodanig rugdekking geven waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is	11v11	B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking
42. De speler kan onmiddellijk na balverlies van de dichtste medespeler de meest gunstige vervolgactie (dribbel, opbouwpass, subtiele eindpass, voorzet, afwerken) van de tegenstander aan de bal beletten	8v8 (2)	B+ B- (na balverlies)
43. De speler kan onmiddellijk na balverlies van de niet-dichtste medespeler de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval	11v11	B+ B- (na balverlies)
44. De speler kan onmiddellijk na persoonlijk balverlies de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval	8v8 (1)	B+ B- (na balverlies)
45. De speler kan onmiddellijk na balrecuperatie van een medespeler de juiste keuze maken tussen een aanvallende of verdedigende taak met het oog op de gevaarlijke tegenaanval of het beletten van een gevaarlijke counter	11v11	B- B+ (na balrecuperatie)
46. De speler kan onmiddellijk na persoonlijke balrecuperatie de meest gunstige vervolgactie (scoren, leiden, counterpass, subtiele eindpass, voorzet, opbouwpass) uitvoeren	8v8 (1)	B- B+ (na balrecuperatie)





47. De speler kan een strafschoot (11m) nauwkeurig trappen	11v11	Stilstaande fases
48. De speler aan de bal kan de juiste keuze maken tussen een rechtstreekse bal voor doel of een korte VT/hoekschoot	8v8 (2)	Stilstaande fases
49. De speler kan een vrije trap vanuit het centrum rechtstreeks of na korte pass nauwkeurig trappen met het oog op scoren	8v8 (1)	Stilstaande fases
50. De speler kan een vrije trap vanop de flank nauwkeurig trappen met het oog op direct of indirect scoren	8v8 (2)	Stilstaande fases
51. De speler kan een hoekschoot nauwkeurig rechtstreeks voor doel trappen met het oog op afwerken	8v8 (2)	Stilstaande fases
52. De speler kan nauwkeurig naar de juiste medespeler inwerpen met het oog op een gunstige vervolgactie	8v8 (1)	Stilstaande fases
53. De speler kan in het aanvallend 1/3 de bal minstens tot aan de 1ste zone inwerpen met het oog op afwerken	11v11	Stilstaande fases
54. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschoot voor uitvoeren met het oog op scoren	8v8 (2)	Stilstaande fases
55. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschoot tegen uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt	8v8 (2)	Stilstaande fases
56. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een vrije trap (directe + indirecte) voor uitvoeren met het oog op scoren	8v8 (2)	Stilstaande fases
57. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij vrije trap (directe + indirecte) tegen uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt	8v8 (1)	Stilstaande fases



**ALLE TEAM TACTICS**

01. Openen: breed	B+
01a. Sluiten: Speelruimtes beperken	B-
01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m	B-
02. Openen: diep	B+
02. Evenredige onderlinge afstanden	B-
03. Zo HOOG mogelijk compact BLOK (in W-vorm)	B-
03a. Driehoekspel: aanspelbaarheid (vanuit opgelegde spelposities)	B+
03b. Driehoekspel: Aanspelbaarheid met aandacht voor wisselende posities	B+
04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan	B+
04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off sidelin	B-
05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan	B+
05. Positieve proactieve pressing op de baldrager	B-
06. Negatieve pressing op de baldrager	B-
06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven (richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1ste graad)	B+
06b. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies	B+
07. Dekking door dichtste medespeler	B-
07a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal	B+
07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal	B+
08. Efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen	B+
08. Geen kruisbeweging met naburige speler	B-
09. Het snel vooruit schuiven en snel kantelen van het blok	B-
09a. Diagonale/verticale passing: in functie van aanspelbaarheid	B+
09b. Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij	B+
10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad)	B+
10. Een mee schuivende doelman (hoge positie)	B-
11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1)	B+
11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen	B-
12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go	B+
12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid	B-
13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte om overload te creëren	B+
13. De bal recupereren door interceptie	B-
14. Infiltratie met bal (leiden of dribbelen) challenge	B+
14. Collectieve W pressing bij compact blok	B-
15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone	B-
16. Een voorzet beletten/afblokken	B-





16a. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel	B+
16b. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel	B+
17. Een subtiele eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen naar speler die in de rug van de laatste lijn duikt	B+
17. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten en druk op de baldrager	B-
18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers	
18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (2+1)	
18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet door minstens 4 spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m	
18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+1)	
19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen	B+
19a. Kortere dekking in de waarheidszone: (change) marking en split vision	B-
19b. agressiviteit om 1ste op de bal bij voorzet te zijn: anticiperen op lopende speler	B-
20. Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet voor buitenspel	B+
20. Al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back : geen systematische off side door stap te zetten	B-
21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	B+
21. Doelpoging afblokken	B-
22. Offensieve anticipatie: de hoogst opgestelde spelers staan of lopen zich vrij net vóór balre recuperatie (loshaken/diep/breed)	B+
22. Een hoge compacte T vorm: restverdediging + offensive marking	B-
23. Balre recuperatie: 1ste actie is diepte georiënteerd	B-
23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen	B-
24. Snel en diep blijven spelen	B+
24. T vorm: tegenaanval afremmen door fall back	B-
25. Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste zones (SPRINT)	B+
25. Niet T vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)	B-





Technische skills

Technische vaardigheden – zoals de schaar en overstap – geven iets extra's aan het voetbal. Het eigen maken van talloze functionele bewegingen en oefeningen d.m.v. specifieke en individuele trainingen zorgen ervoor dat een jeugdspeler zich comfortabeler aan de bal voelt.

Om te kunnen voetballen moet je zoveel mogelijk controleren, domineren en over de tegenstander heen gaan; men moet zich kunnen handhaven aan de bal in alle situaties om een complete voetballer te worden.

Techniek betekent ook veel oefenen. Techniek kan doorheen een ganse training geïntegreerd worden. Zowel bij een opwarming, tussenvorm, Wedstrijdvorm of Spelvorm (fun) kan je als trainer technische skills verweven in de oefeningen. Als trainer kan je spelers "huiswerk" meegeven.

Door herhalingen van technische skills kan je de snelheid van uitvoering verhogen.

Het onder de knie krijgen van technische skills is goed voor de persoonlijke ontwikkeling van de speler. Het geeft hem ook meer vertrouwen en maakt deze mentaal sterker waardoor ook de weerbaarheid zal toenemen.

Volgende skills worden zoveel mogelijk aangeleerd en herhaald gedurende de jeugdopleiding:

Leeftijd	U06	U07	U08	U09	U10	U11	U12	U13	U15	U17
Kapbeweging	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
kap binnen & buiten			x	x	x	x	x	x	x	x
kap achter steunbeen					x	x	x	x	x	x
overstap + bv	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Pull-push	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Schaarbeweging	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Dubbele schaar				x	x	x	x	x	x	x
Zidane					x	x	x	x	x	x
"V"					x	x	x	x	x	x
Zoolbeweging	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Overstap	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Dubbele Overstap				x	x	x	x	x	x	x
Overstap - Zool				x	x	x	x	x	x	x





HET SPELCONCEPT:

Algemeen:

SMS Lubbeek wil herkenbaar voetbal spelen waarbij verzorgd combinatievoetbal van achteruit onze voorkeur geniet. Door middel van combinaties en lopen/infiltreren zonder bal een overtalsituatie creëren in de waarheidszone van de tegenstander. Het uittrappen van de bal door de doelman behoort niet tot de opbouwfilosofie van SMS Lubbeek. Deze kan wel gebruikt worden wanneer de mogelijk er is tot een snelle tegenaanval. Bv. Een omschakelmoment na hoge druk van de tegenstander.

Het te volgen spelconcept is het 1-4-3-3 model (visie VFV). Enige flexibiliteit is dat er op het middenveld een verandering van veldbezetting is in functie van verdedigende of aanvallende patronen. M.a.w. verdedigend spelen positie 6, 8 en 10 driehoek met de punt naar voor. Zodra er omgeschakeld wordt naar een aanval spelen de positie 6, 8 en 10 driehoek met de punt naar achter.

Op stilstaande fases in het voordeel van de tegenstander (vrije trappen, hoekschoppen) wordt er mandekking verkozen boven zonedekking.





Afspraken binnen het spelconcept:

Doelman als deel van het geheel:

- De doelman speelt ver uit zijn doel.
- Als een verdediger aan de bal is, moet hij zich aanbieden (vrije speler).
- De doelman wordt aangespeeld om de bal van flank te wisselen.
- Opbouw over de grond is steeds de 1^{ste} optie, half lange bal bij overslaan van linie.
- Uittrappen uit de hand is enkel om bij een omschakeling een meerderheidssituatie te creëren.

Initiatief durven nemen aan de bal:

- De bal vooruit spelen als de kans op balbezit een zekerheid is.
- Actie durven maken rond backlijn tegenstander, zelf als balverlies het gevolg kan zijn.
- Trap op doel als de kans er zich toe doet.

Hoog spelen van de verdediging:

- Opschuiven bij balbezit.
- Doelman speelt als laatste man.

Opbouw van achteruit:

- Bij voorkeur via de CV.
- Indien hogedruk tegenstander is een linie overslagen een optie.

Inschuiven van spelers:

- Het creëren van een overtalsituatie door overlappen FV (vanaf U12).





Bewegende spelers rond de bal:

- Zichtbaar aanbieden.
- Coachen van speler in balbezit.
- Juiste timing bij het aanbieden zodat de bal kan gespeeld worden in de looplijn.

Snelle balcirculatie:

- Bewegende spelers.
- Streven naar 2 max. 3 balcontacten.
- Strak en gericht inspelen en dit op de juiste voet.
- Diagonale passing om via een gerichte controle het voorwaarts voetballen mogelijk te maken.

Snelle omschakeling:

- Spelers voor de bal houden zodat ze zich kunnen aanbieden bij een omschakeling.
- Snelle aansluiting van de spelers die zich nog achter de bal bevinden.
- Bij balverovering ervoor zorgen dat lopende spelers de vrijgekomen ruimte opzoeken.
- Bal in de ruimte rug van de verdediging spelen.
- Snelle omschakeling = snel (vooruit) spelen.

Voorzetten en bezetting voor doel:

- Breng variatie in de voorzet.
- Zorg voor volk in de "box". CA aan 1^{ste} paal, AM aan 2^{de} paal. CV inlopen backlijn. Inlopen in backlijn door andere FA.

Het collectief geheel:

- Positief van alle spelers.
- Iedereen beweegt tegelijkertijd mee ifv de bal, medespeler en tegenstander.





Aandachtspunten en minimale taken 2 vs 2 (U6) en 3vs3 (U7):

Balbezit:

- Stimuleren om te dribbelen.
- Acties maken.
- Tegenstander durven uitschakelen.

Balverlies:

- Niet blijven staan bij balverlies.
- Zo snel mogelijk proberen om te schakelen.
- Opnieuw bal proberen af te pakken van de tegenstander.

Taken binnen 5 vs 5 (U8 - U9):

Balbezit:

- Groot vliegtuig = speelveld groot maken.
- Individuele acties.
- Eenvoudige combinaties.

Balverlies:

- Klein vliegtuig = speelveld klein maken.
- Bal proberen af te pakken van tegenstander.
- Duels niet verliezen.





Taken binnen 8 vs 8 (U10 - U13):

Balbezit:

- Aanvulling 5 vs 5.
- Hoge druk op veld tegenstander.
- Het maken van driehoeken bij de opbouw.

Balverlies:

- Blokvorming
- Collectieve druk
- Aanleren van de 5 seconden regel. Bij balverlies onmiddellijk druk zetten op tegenstander.

Taken binnen 11 vs 11:

Balbezit:

- 'Streven naar 100 % balbezit - Veld groot maken door vergroten onderlinge afstanden en loskomen van onze tegenstander.
- Aanspeelbaar worden door veel te bewegen zonder bal: vrijlopen, plaatswissels en inschuiven (om overtal te creëren)
- Zwakke zones tegenstander (in, langs en achter blok) proberen te benutten door snelle balcirculatie.
- Infiltraties met en zonder bal van opbouwzone naar waarheidszone.
- Hoe verder van het eigen doel, hoe meer risico er in het spel mag gestoken worden.
- Snel handelen in de waarheidszone.
- Coach elkaar gericht en duidelijk op het juiste moment (voor de actie).

Balverlies:

- Hoge druk op helft tegenstander voor een onmiddellijke balverovering.
- Individuele pressing door speler kortst bij de bal
- 7 en 11 zakken naar binnen
- Compact blok (speelruimte tegenstander beperken)
- Beperkte onderlinge afstanden binnen het blok.
- Geef speler het gevoel dat hij vrijstaat, maar handel snel wanneer hij wordt aangespeeld.
- Strikte dekking in eigen waarheidszone
- Afsluiten van speelhoeken (verticale/diagonale pass en voorzet beletten)
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet tegenpartij

