

KSK OOSTHOVEN

JEUGDBELEIDSPAN

Onze jeugd, de toekomst van onze club!



Inhoudstabel

Inhoudstabel.....	2
INLEIDING	3
VISIE	4
Lidgeld	4
Fun.....	4
Resultaatgericht voetballen versus persoonlijke ontwikkeling.....	4
Formation = opvoeden.....	5
Zonespel als opleidingsfilosofie.....	6
Coaching en trainers.....	6
DOESTELLINGEN	7
U6	8
De ontwikkelingsfase 2 tegen 2: 5-6 jaar	8
U7	10
De ontwikkelingsfase 3 tegen 3: 6-7 jaar	10
U8 – U9.....	12
De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: 7-9 jaar	12
U10 – U11.....	16
De ontwikkelingsfase 8 tegen 8: 9-11 jaar	16
U12 – U13.....	18
De ontwikkelingsfase 8 tegen 8: 11-13 jaar	18
U14 – U15.....	20
De ontwikkelingsfase 11 tegen 11: 13-15 jaar	20
U16 – U17.....	22
De ontwikkelingsfase 11 tegen 11: 15-17 jaar	22
U21	24

INLEIDING

De jeugd is onze toekomst!

Via dit beleidsplan wil voetbalclub KSK Oosthoven het **sportieve jeugdbeleid** uitstippelen in lijn met de bredere visie van de club. De opleidingsfilosofie van de Koninklijke Belgische Voetbalbond (KBVB) vormt hierbij de basis, met een invulling van **eigen accenten naar de waarden en normen die KSKO nastreeft**.

Dit jeugdbeleidsplan vormt een structureel en transparant werkinstrument voor jeugdtrainers en begeleiders om op korte en lange termijn de doelstellingen van KSKO waar te maken. Een beleid waar plezier en prestatie samengaan en waar plaats is voor zowel de zeer talentvolle als minder begaafde spelers van de club. Een **kwaliteitsvolle jeugdopleiding** staat hierin centraal met veel aandacht voor het **sociale en familiale karakter** van de club. Van de trainers verwachten wij dat zij dit sportief plan concreet vertalen op het terrein, tijdens de trainingen en wedstrijden. Deze richtlijnen zullen dan ook als rode draad doorheen de hele club worden toegepast en opgevolgd.

Het welslagen van dit project zal echter van zowel het bestuur, trainers en begeleiders als spelers en ouders een inspanning vergen. Een **goede communicatie en samenwerking** tussen hoofd- en jeugdbestuur enerzijds en binnen de jeugdwerking met trainers, begeleiders en ouders zijn van fundamenteel belang. Hun betrokkenheid bij de uitgestippelde strategie en beleidskeuzes die worden gemaakt, vormen het draagvlak om de club op een stabiele manier verder uit te bouwen.

VISIE

Als club streven wij er naar om met de eigen jeugdopleiding een vlotte doorstroming te realiseren naar het eerste elftal van KSKO. Plezier in het spel, goede faciliteiten en een optimale begeleiding zijn hierbij de steunpilaren. Tijdens de trainingen van de jeugd moet de **focus** liggen op het **ontwikkelen van technische vaardigheden** en op latere leeftijd ook het tactisch spelinzicht waarbij bezieling, inzet en engagement gemotiveerd moeten worden. Het **eindresultaat van een wedstrijd is dan ook van ondergeschikt belang**. Deze uitgangspunten lopen als een rode draad door de jeugdopleiding, met een specifieke invulling per leeftijdscategorie (zie verder).

Aangezien de focus en aanpak op trainingen en wedstrijden per leeftijdscategorie verschillend is, heeft KSKO de jeugdopleiding structureel onderverdeeld in:

- **Onderbouw:** U6 tem U11
- **Middenbouw:** U12 tem U17
- **Bovenbouw:** U21 tem A-ploeg

Per categorie is door KSKO een verantwoordelijke **jeugdcoördinator** aangesteld die erop zal toezien dat de richtlijnen, waarden en normen zoals beschreven in dit jeugdbeleidsplan door de trainers en begeleiders gerespecteerd worden.

Lidgeld

KSKO tracht het lidgeld zo laag mogelijk te houden en onderstreept hierdoor nogmaals het sociale en familiale karakter van de club waar iedereen welkom is. Met deze lidgelden worden dan ook enkel de directe kosten gedekt waaronder de aansluiting bij de KBVB.

Fun

Plezier voor iedereen: van debutantje tot speler van onze A-ploeg. Fun voor iedere speler impliceert dat we aandacht besteden aan al onze spelers, inclusief onze minder getalenteerde spelers!

We trachten het fungehalte hoog te houden door iedere speler:

- Bij het spel te betrekken en vaak aan de bal te laten komen
- Scoringskansen aan te bieden
- Vrij te laten spelen
- Positief aan te moedigen
- Te steunen zowel door trainers, begeleiders als ouders

Resultaatgericht voetballen versus persoonlijke ontwikkeling

Tijdens de opleiding is het **resultaat van de wedstrijden ondergeschikt aan de individuele ontwikkeling van de spelers**. Dit betekent niet dat we niet willen spelen om te winnen. We willen dat onze spelers beschikken over een voorbeeldige wedstrijdmentaliteit: een winnaar die kan verliezen, met respect voor de tegenpartij en de scheidsrechter.

Jeugdspelers ontwikkelen zich sterk op jonge leeftijd. Om die reden verkiest KSKO ook om aan de spelers van de onderbouw nog geen vaste positie toe te kennen zodat een te vroege specialisatie voorkomen wordt. Vanaf de middenbouw kan de trainer stilaan zoeken naar de beste positie per speler al blijft rotatie binnen een linie (links, rechts, centraal) aangewezen om polyvalentie te stimuleren.

Vanuit de KBVB wordt het werken met niveau groepen bij de jeugd gestimuleerd. Zo worden de competitierreeksen samengesteld per niveau waarbij

- **Niveau 1** = laag
- **Niveau 2** = middelmatig
- **Niveau 3** = hoog

Afhankelijk van het spelerspotentieel en het aantal spelers per leeftijd zullen wij als club **de ploegen inschrijven overeenkomstig hun niveau**. Deze inschatting zal telkens in overleg met de trainer en respectievelijke jeugdcoördinator gebeuren. Bedoeling is om tegen min of meer evenwaardige teams uit de regio te kunnen voetballen.

Als in een bepaalde leeftijdscategorie meer dan 1 ploeg is ingeschreven en er een opsplitsing per niveau is gemaakt dan prefereert KSK Oosthoven om **niet met een vaste A-ploeg** de competitie af te werken, maar wekelijks een of meerdere spelers van de B-ploeg te laten doorschuiven. Via dit **rotatiesysteem** is het nog perfect mogelijk om een sterke A-ploeg samen te stellen en wordt er op de B-spelers niet een stempel geplakt als zijnde de minder getalenteerde spelers. Als club geloven wij dat dit de vriendschap, samenhang en het groepsgevoel zal versterken.

Ook op training verkiest KSKO om deze opsplitsing niet strikt toe te passen en zoveel mogelijk **per leeftijd samen te trainen**. KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers. Toch wensen wij als club om de leeftijdsgroepen samen te houden.

Formation = opvoeden

- Onze spelers trachten we menselijke waarden via het voetbalspel bij te brengen:
 - Respect voor anderen: trainer, medespeler, tegenspeler, scheidsrechter, begeleiders, toeschouwers, ...
 - Respect voor zichzelf: op tijd gaan slapen, verzorging, voeding, voldoende drinken, ...
 - Respect voor het materiaal en de infrastructuur
- Onze speler leert neen zeggen tegen corruptie, druggebruik, racisme en geweld
- Hij speelt om te winnen, maar kan ook verliezen
- Hij leert de spelregels van het voetbalspel na te leven (fair-play)
- De spelers leren leefregels na te leven en zelfdiscipline te verwerven
- De spelers leren samenleven en samenwerken om sociale competenties te verwerven

Zonespel als opleidingsfilosofie

In haar opleidingsfilosofie staat KSKO achter de principes van zonespel. Zonespel is een spelconcept en geen spelsysteem! Zonevoetbal omvat principes bij balverlies en bij balbezit. Uit de zoneprincipes kunnen nadien teamtactics afgeleid worden waarvan er al een aantal ook in een 5-5 en 8-8 opstelling aangeleerd kunnen worden.

Zonevoetbal staat voor een collectief positieospel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstander te beheersen in de ZONE, namelijk in de zone tussen de bal en het doel.

Coaching en trainers

Alle personen die rechtstreeks betrokken zijn bij de jeugd, zowel trainers als begeleiders, hebben een functie als coach. Het coachen van jongeren houdt een hele verantwoordelijkheid in, je hebt namelijk als coach een grote invloed op de persoonlijke en sociale ontwikkeling van deze jongeren. De aanpak moet dan ook afgestemd zijn op de leeftijdscategorie. Dit begint bij het eerder spelend en lerend coachen en evolueert naar het meer ondersteunend en begeleidend coachen.

KSKO staat achter de principes van **positief coachen**. Door aandacht te hebben voor positief coachen creëer je een omgeving waar jeugdige sporters plezier hebben in sporten en zin hebben om zich te verbeteren. Jongeren die plezier hebben in sport

- Trainen harder
- Presteren beter
- Blijven langer sporten

Aanmoedigen, motivatie en feedback geven zijn dan ook de belangrijkste tools voor een coach. Maar geef enkel feedback op fouten die een speler kan veranderen en dit vanuit een positieve en constructieve aanpak wat het zelfvertrouwen, spelplezier, teamspirit en creativiteit bevordert. Negatieve feedback daarentegen leidt altijd tot faalangst en demotivatie.

Veel clubs hebben problemen met het vinden van gediplomeerde trainers. Dit is ook het geval voor KSKO. Veel van onze trainers stappen in het vak doordat hun zoon/dochter bij KSKO komt voetballen. Zij beschikken meestal ook niet over het juiste diploma. Om onze spelers een juiste opleiding aan te bieden, proberen we onze **trainers aan te sporen om een opleiding en/of bijscholing te gaan volgen**.

Omdat we vooral voor onze onderbouw regelmatig nieuwe trainers, zonder diploma aanwerven, voorzien we voor deze trainers ook een jeugdopleidingsplan dat speciaal gericht is naar deze trainers en dat gebaseerd is op de opleidingsfilosofie van de KBVB.

Aangezien elke trainer volgens zijn filosofie en ideeën bepaalde aspecten meer in de verf zet dan anderen en de trainingen en wedstrijden vanuit zijn invalshoek voorbereid en begeleid, raden wij aan om **niet langer dan 2 tot 3 seizoenen dezelfde ploeg te trainen**. Deze **rotatie** zorgt voor meer diversiteit in de trainingen zodat de jonge spelers tijdens hun voetbalcarrière van een zo breed mogelijke opleiding kunnen genieten.

DOESTELLINGEN

KSKO wenst met dit jeugdbeleidsplan een professioneler kader te creëren waardoor de werking en onze jeugd een hoger niveau kunnen halen. Dit zonder dat de warme, familiale sfeer van KSKO verloren gaat.

Verder willen we bekomen dat onze jeugdspelers een hoger niveau behalen waardoor een vlotte doorstroming naar de A-ploeg realiseerbaar wordt. Gemiddeld gezien streeft KSKO ernaar om minimum 50% eigen opgeleide spelers in de A-kern te kunnen opnemen.

Onze belangrijkste doelstelling is dat we onze spelers d.m.v. het leerplan van de KBVB de belangrijkste vaardigheden en inzichten willen bijbrengen.

Hieronder volgen de belangrijkste werkpunten gebaseerd op het leerplan van KBVB.

U6

De ontwikkelingsfase 2 tegen 2: 5-6 jaar

1+K/1+K (5j tot 6j) debutantjes	2/2	U6: Balgewenning, oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
---------------------------------------	-----	-----------------------------------	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
<ul style="list-style-type: none"> Fase 1: Kinderen spelen met de bal naast elkaar. Fase 2: Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren.

PSYCHOMOTORIEK	
<p>Fase 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen <p>Fase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen B-: de bal afnemen + het scoren beletten 	
FYSIEK	MENTAAL
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: heel weinig ontwikkeld LENIGHEID: meestal grote lenigheid UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie) SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> Toont grote spontaneïteit Speelt graag en maakt graag plezier Is sterk op zichzelf gericht Is vaak onrustig en vaak afgeleid Kan geen langdurige concentratie aanhouden Is gehecht aan de jeugdopleider Kijkt op naar de jeugdopleider Boostst jeugdopleider na

Bij onze debutantjes willen we veel aandacht besteden aan algemene **bewegingsvaardigheden** vooraleer we overgaan naar specifieke voetbalvaardigheden. We moeten onze jongens/meisjes leren lopen, stoppen, versnellen, dribbelen, Dit in functie van de bal, ploegmaat en tegenstrever.

Fysiek willen we trainen door reactiespelen, estafettespelen, tikspelletjes en aandachtspelen (= lichaamsbeheersing).

Balbeheersing trainen we door oog-hand en oog-voet coördinatie, reactiespelen met bal, ...

Omdat deze jongens nog heel egocentrisch zijn, willen we in elke training een **duelvorm 1/1**.

Omdat we **voetbal van achteruit** willen stimuleren, vragen we onze keepers om de bal zo veel mogelijk in te rollen of over de grond in te spelen. We proberen te voorkomen dat onze keepers de bal uit de handen wegtrappen.

Om het **dribbelen te stimuleren**, leggen we geen verplichte passing op.

Onze jongens moeten **zelf beslissingen leren nemen**, dus we zeggen ook niet voor wat ze moeten doen. Omdat we hier met beginnende spelers zitten, zullen we ze in beginfase moeten sturen. Maar het doel is dat ze op het einde van het seizoen weten wat ze moeten doen.

Wanneer de tegenstander de bal in het spel wil brengen, houden we voldoende afstand. Bv. bij een doeltrap stellen we ons op onze eigen speelhelft op.

We hebben nog **geen voorkeurposities** zodat onze spelers op alle posities leren spelen. Om deze reden proberen we ook zo weinig mogelijk te werken met vaste keepers.

Omdat we **tweevoetigheid** belangrijk vinden, stimuleren we het gebruik van beide voeten.

Wanneer we over 2 of meer ploegen beschikken, maken we **gelijkwaardige ploegen**. We zijn een sociale club en het groepsgevoel willen we stimuleren door de groepen gedurende het seizoen te blijven mengen. KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers. Regelmatig gooien we de groepen wel door elkaar omdat we willen dat de spelers met al hun vrienden kunnen spelen.

We **trainen één keer per week**.

U7

De ontwikkelingsfase 3 tegen 3: 6-7 jaar

2+K/2+K (5j tot 7j) debutantjes	3/3	U7: Balgewenning, oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
--	------------	-----------------------------------	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
<ul style="list-style-type: none"> Fase 1: Kinderen spelen met de bal naast elkaar. Fase 2: Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) en met elkaar

PSYCHOMOTORIEK	
Fase 1 <ul style="list-style-type: none"> Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen 	
Fase 2 <ul style="list-style-type: none"> B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen, trappen en korte passing B-: de bal afnemen + het scoren beletten 	
FYSIEK	MENTAAL
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: heel weinig ontwikkeld LENIGHEID: meestal grote lenigheid UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie) SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> Toont grote spontaneïteit Speelt graag en maakt graag plezier Is sterk op zichzelf gericht Is vaak onrustig en vaak afgeleid Kan geen langdurige concentratie aanhouden Is gehecht aan de jeugdopleider Kijkt op naar de jeugdopleider Bootst jeugdopleider na

Bij onze U7 bouwen we voort op hetgeen we geleerd hebben bij onze U6. Met de format 3 tegen 3 introduceren we de beginselen van het samenspel en de korte passing waarbij meer duels en kansen om te scoren centraal staan.

Bij onze U7 willen we nog veel aandacht besteden aan algemene **bewegingsvaardigheden** vooraleer we overgaan naar specifieke voetbalvaardigheden. We moeten onze jongens/meisjes leren lopen, stoppen, versnellen, dribbelen, Dit in functie van de bal, ploegmaat en tegenstrever.

De jongens zijn nog egocentrisch, dus we behouden in elke training een **duelvorm 1/1**.

Omdat we **voetbal van achteruit** willen stimuleren, vragen we onze keepers om de bal zo veel mogelijk in te rollen of over de grond in te spelen. We proberen te voorkomen dat onze keepers de bal uit de handen wegtrappen.

Om het **dribbelen te stimuleren**, leggen we geen verplichte passing op.

Onze jongens moeten **zelf beslissingen leren nemen**, dus we zeggen ook niet voor wat ze moeten doen.

Wanneer de tegenstander de bal in het spel wil brengen, houden we voldoende afstand (= minimum 8 meter). Afhankelijk van de sterkte van de tegenstander geven we de tegenstander meer/minder ruimte om het spel op gang te brengen.

We hebben nog **geen voorkeurposities** zodat onze spelers op alle posities leren spelen. We proberen nog niet met een vaste keeper te werken. Indien een speler er echt op staat, kiezen we er voor om deze steeds 1 helft te laten keepen. De andere helft kan hij dan als veldspeler meespelen.

Omdat we **tweevoetigheid** belangrijk vinden, stimuleren we het gebruik van beide voeten.

Wanneer we over 2 of meer ploegen beschikken, maken we **gelijkwaardige ploegen**. Dit doen we omdat we het groepsgevoel willen stimuleren. Af en toe kunnen we de sterkere spelers ook eens samen zetten zodat deze jongens ook eens samen kunnen spelen. Het voordeel voor de andere jongens is dan dat iedereen gestimuleerd wordt om mee te spelen. Niemand kan zich dan nog verstoppen achter een sterkere speler.

KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers. Regelmatig gooien we de groepen wel door elkaar omdat we willen dat de spelers met al hun vrienden kunnen spelen.

We **trainen 1,5 keer per week** (om de veertien dagen trainen we een tweede keer).

U8 – U9

De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: 7-9 jaar

4+K/4+K (7j tot 9j) duiveltjes	5/5	U8: Toepassing 2/2 U9: Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
---	------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (=enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> leiden en dribbelen korte passing controle op lage bal doelpoging tot 10m (dichtbij) doelpoging op lage voorzet vrij en ingedraaid staan vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken inworp 	<ul style="list-style-type: none"> druk zetten, duel of remmend kijken opstelling tussen tegenspeler en doel korte dekking op korte pass interceptie of afwerpen van korte pass 	<ul style="list-style-type: none"> openen breed openen diep infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) een doelkans creëren via een individuele actie zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans 	<ul style="list-style-type: none"> positieve pressing op de baldrager het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID: meestal gunstige periode UITHOUDING: de omvang van de training voldoet SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> reactie- en startsnelheid in spelvorm looptechniek enkel observeren en speels scholen COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> lichaamscoördinatie oog-handcoördinatie oog-voetcoördinatie 		<ul style="list-style-type: none"> Wordt leergierig Concentratie neem toe Is bereid om deel uit te maken van een team 	

U8

We leren onze spelers steeds meer doelgericht dribbelen en trappen naar doel. We hechten nog steeds veel belang aan de **dribbel**, maar geleidelijk aan voeren we de korte passing in. Dit zal er dan voor zorgen dat onze spelers meer gebruik gaan maken van hun ploeggenoten.

We willen dat deze spelers steeds meer baas worden over de bal. Dit trachten we te bereiken door steeds meer gebruik te maken van basisoefeningen (kappen en draaien, passeerbewegingen, balcontrole,...).

We trachten in elke training nog steeds een **duelvorm 1/1** te integreren. We stellen wel vast dat de spelers hier steeds meer gebruik maken van medespelers. Om dit verder te stimuleren maken we meer en meer gebruik van **duelvorm 2/2**.

Tijdens de wedstrijden spelen we in een **ruit** (principe van vliegtuig = 1 staart, 2 vleugels en 1 piloot).

Omdat we **voetbal van achteruit** willen stimuleren, vragen we onze keepers om de bal zo veel mogelijk in te rollen of over de grond in te spelen. We proberen te voorkomen dat onze keepers de bal uit de handen wegtrappen.

De vleugelspelers gooien in.

Bij een hoekschop kiezen we er voor dat deze door onze vleugelspelers gegeven wordt. Omdat we hier ook het voetbalspel willen stimuleren (ipv de bal wild voor doel trappen) raden wij aan dat de piloot de bal regelmatig eens in de hoek komt vragen, maar onze vleugelspeler heeft nu de keuze om de bal in te spelen op verschillende spelers. We proberen nog steeds te voorkomen dat onze jongens gebruik maken van "lange ballen".

Om het **dribbelen te stimuleren**, leggen we geen verplichte passing op. Na een foutieve keuze proberen we de spelers er wel op te wijzen dat ze ook gebruik kunnen maken van korte passing.

Onze jongens moeten **zelf beslissingen leren nemen**, dus we zeggen ook niet voor wat ze moeten doen. Na een actie kunnen we nog steeds bijsturen.

Wanneer de tegenstander de bal in het spel wil brengen, houden we voldoende afstand (= minimum 8 meter). Afhankelijk van de sterkte van de tegenstander geven we de tegenstander meer/minder ruimte om het spel op gang te brengen.

We hebben nog **geen voorkeurposities** zodat onze spelers op andere posities leren spelen. Er zullen al spelers zijn die zich steeds meer als keeper willen profileren. Deze geven we zeker deze kans, maar we kiezen er ook voor om onze keepers te laten meevoetballen. Echt in uitzonderlijke gevallen, zullen we hiervan afwijken (indien keeper echt niet als veldspeler wil optreden).

Omdat we **tweevoetigheid** belangrijk vinden, stimuleren we het gebruik van beide voeten.

Wanneer we over 2 of meer ploegen beschikken, maken we **gelijkwaardige ploegen**. Dit doen we omdat we het groepsgevoel willen stimuleren. Regelmatig (ook rekening houdend met de sterkte van de tegenstander) kunnen we de sterkere spelers ook eens samenzetten zodat deze jongens ook eens samen kunnen spelen. Het voordeel voor de andere jongens is dan dat iedereen gestimuleerd wordt om mee te spelen. Niemand kan zich dan nog verstoppen achter een sterkere speler.

KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel**

doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers. Regelmatig gooien we de groepen wel door elkaar omdat we willen dat de spelers met al hun vrienden kunnen spelen.

We trainen 2 keer per week.

U9

We leren onze spelers steeds meer **doelgericht dribbelen en trappen naar doel**. We hechten nog steeds veel belang aan de dribbel, de korte passing wordt steeds belangrijker, maar we laten deze nog niet overheersen. Onze spelers zullen steeds meer gebruik moeten maken van hun medespelers.

Onze spelers moeten baas worden over de bal. Dit trachten we te bereiken door de verschillende basisoefeningen te blijven herhalen (kappen en draaien, passeerbewegingen, balcontrole,...).

We trachten nog steeds in elke training **duelvorm 1/1 of 2/2** te integreren.

Tijdens de wedstrijden spelen we in een **ruit** (principe van vliegtuig = 1 staart, 2 vleugels en 1 piloot).

Omdat we **voetbal van achteruit** willen stimuleren, vragen we onze keepers om de bal zo veel mogelijk in te rollen of over de grond in te spelen. We proberen te voorkomen dat onze keepers de bal uit de handen wegtrappen.

De vleugelspelers gooien in.

Bij een hoekschop kiezen we er voor dat deze door onze vleugelspelers gegeven wordt. Omdat we hier ook het voetbalspel willen stimuleren (ipv de bal wild voor doel trappen) raden wij aan dat de piloot de bal regelmatig eens in de hoek komt vragen, maar onze vleugelspeler heeft nu de keuze om de bal in te spelen op verschillende spelers. We proberen nog steeds te voorkomen dat onze jongens gebruik maken van "lange ballen".

Om het **dribbelen te stimuleren**, leggen we geen verplichte passing op. Na een foutieve keuze proberen de spelers er wel op te wijzen dat ze ook gebruik kunnen maken van korte passing.

Onze jongens moeten **zelf beslissingen leren nemen**, dus we zeggen ook niet voor wat ze moeten doen.

Wanneer de tegenstander de bal in het spel wil brengen, houden we voldoende afstand (= minimum 8 meter). Afhankelijk van de sterkte van de tegenstander geven we de tegenstander meer/minder ruimte om het spel op gang te brengen.

We hebben nog **geen voorkeurposities** zodat onze spelers op andere posities leren spelen. Er zullen al spelers zijn die zich steeds meer als keeper willen profileren. Deze geven we zeker deze kans, maar

we kiezen er ook voor om onze keepers te laten meevoetballen. Echt in uitzonderlijke gevallen, zullen we hiervan afwijken (indien keeper echt niet als veldspeler wil optreden).

Omdat we **tweevoetigheid** belangrijk vinden, stimuleren we het gebruik van beide voeten.

Wanneer we over 2 of meer ploegen beschikken, maken we **gelijkwaardige ploegen**. Dit doen we omdat we het groepsgevoel willen stimuleren. Regelmatig (ook rekening houdend met de sterkte van de tegenstander) kunnen we de sterkere spelers ook eens samenzetten zodat deze jongens ook eens samen kunnen spelen. Het voordeel voor de andere jongens is dan dat iedereen gestimuleerd wordt om mee te spelen. Niemand kan zich dan nog verstoppen achter een sterkere speler.

KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers. Regelmatig gooien we de groepen wel door elkaar omdat we willen dat de spelers met al hun vrienden kunnen spelen.

We trainen 2 keer per week.

U10 - U11

De ontwikkelingsfase 8 tegen 8: 9-11 jaar

7+K/7+K (9j tot 11j) preminiemen	8/8	U10: Toepassing 2/2 en 5/5 U11: Uitbreiding naar halfang spel	Football as a half long passing game without off-side rule
---	------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEGING
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (=dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 20 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • halfange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging van 15 à 20 meter (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen op zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op halfange pass • interceptie of afweren halfange pass • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan • geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt • een lijn overslaan bij passing diep (2^{de} graad) • infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) • infiltratie zonder bal: give & go • infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies 	<ul style="list-style-type: none"> • negatieve pressing op de baldrager • dekking door dichtste medespeler • een meeschuivende doelman (hoge positie) • de bal recupereren door inteceptie
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: lenigheid neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> ○ reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) ○ looptechniek verbeteren • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> ○ lichaamscoördinatie ○ oog-handcoördinatie ○ oog-voetcoördinatie 		<ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen 	

We gaan hier over van de speelfase naar de **coördinatiefase**. De spelers zitten in de gouden leeftijd. Dit betekent dat dit de ideale leeftijd is om **bal- en lichaamsbeheersing** te trainen. Dit doen we door verder te bouwen op de vorige fases.

De spelers zullen zich willen meten met anderen. Zo kunnen ze in teamverband een doel (winnen) nastreven.

Tijdens de wedstrijden spelen we in een **dubbele ruit**.

We trachten het **uitvoetballen van achteruit te stimuleren**. Dit doen we door onze keeper de bal met de voet te laten inspelen of de bal te laten uitgooien. Slechts in uitzonderlijke gevallen kiezen we voor een uittrap uit de handen.

De flankverdedigers gooien in.

Een hoekschop wordt gegeven door FA of FV. Bij een hoekschop wordt de bal nog steeds gevraagd door 1 speler. Onze FA of FV heeft nu de keuze om de bal in te spelen op verschillende spelers. Onze jongens moeten zelf beslissingen leren nemen, dus we zeggen ook niet voor wat ze moeten doen.

Wanneer de tegenstander de bal in het spel wil brengen, houden we voldoende afstand (= minimum 8 meter).

We proberen de spelers nog steeds uit op **meerdere posities**, maar **niet meer op alle posities**.

Omdat we **tweevoetigheid** belangrijk vinden, stimuleren we het gebruik van beide voeten.

Spelers zullen taken meekrijgen en deze taken zullen we ook opvolgen.

Als we over 2 of meer ploegen beschikken en de ploegen per niveau zijn ingeschreven dan preferereet KSKO om **niet met een vaste A-ploeg** de competitie af te werken, maar wekelijks een of meerdere spelers van de B-ploeg te laten doorschuiven. Via dit **rotatiesysteem** is het nog perfect mogelijk om een sterke A-ploeg samen te stellen en wordt er op de B-spelers niet een stempel geplakt als zijnde de minder getalenteerde spelers. Dit zal zeker de vriendschap, saamenhorigheid en het groepsgevoel versterken.

Ook op training verkiest KSKO om deze opsplitsing niet strikt toe te passen en zoveel mogelijk **per leeftijd samen te trainen**. KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers.

We voeren de beginselen van **zonevoetbal** in: infiltratie met- en zonder bal, meeschuivende doelman, ...

We **trainen 2 keer per week**.

U12 - U13

De ontwikkelingsfase 8 tegen 8: 11-13 jaar

7+K/7+K (11j tot 13j) miniemen	8/8	U12: Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U13:	Football as a half long passing game without off-side rule
---	------------	---	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (=dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 20 meter.

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • halflange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren lange pass • indirecte vrije trap • onderlinge dekking 	<ul style="list-style-type: none"> • driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) • ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan • zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen • een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen • subtiele eindpas in de diepte trappen • balrecovery: 1^{ste} actie is diepte-gericht • diep blijven spelen 	<ul style="list-style-type: none"> • speelruimte verkleinen: sluiten • evenredige onderlinge afstand • medium blok • geen kruisbeweging met naburige speler maken • het schuiven en kantelen van het blok • een voorzet beletten • een eindpas in de diepte beletten: centrum afsluiten • onmiddellijk na balverlies druk zetten en
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken! • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 seconde regel • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) ○ Looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij het begin van de puberteit (groeisprint) 		<ul style="list-style-type: none"> • Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsgedrag neemt toe 	

Deze spelers bevinden zich nog steeds in de gouden leeftijd. Dit betekent dat we deze spelers nog veel kunnen aanleren en verbeteren. Vandaar dat we ook verder bouwen op de vorige fases. Dit betekent dat onze **basistechnieken** hier ook terug ingeoeffend worden.

We moeten er rekening mee houden dat er op lichamelijk vlak al grote verschillen kunnen optreden tussen de spelers. Doordat deze jongens snel groeien, zal hun lenigheid ook sneller afnemen.

Doordat deze spelers bepaalde spelsituaties beter kunnen beoordelen, zullen we al meer **tactische** richtlijnen toevoegen. Dit doen we door spelers opdrachten die bij zijn positie horen, mee te geven.

Vanaf het seizoen 2014/2015 spelen onze jongens 8 tegen 8 i.p.v. 11 tegen 11. We spelen daarom in een **dubbele ruit**.

We stimuleren nog steeds het **voetbal van achteruit**. Slechts in uitzonderlijke gevallen kunnen we hiervan afwijken.

Een hoekschop wordt gegeven door FA of FV. Bij een hoekschop wordt de bal nog steeds gevraagd door 1 speler. Onze FA of FV heeft nu de keuze om de bal in te spelen op verschillende spelers. Onze jongens moeten zelf beslissingen leren nemen, dus we zeggen ook niet voor wat ze moeten doen.

Wanneer de tegenstander de bal in het spel wil brengen, houden we voldoende afstand (= minimum 8 meter).

We proberen de spelers nog steeds uit op **meerdere posities**, maar proberen het aantal posities te beperken tot een **3-tal voorkeurposities**.

Tweevoetigheid blijft belangrijk. Daarom blijven we het gebruik van beide voeten stimuleren.

Als we over 2 of meer ploegen beschikken en de ploegen per niveau zijn ingeschreven dan prefereert KSKO om **niet met een vaste A-ploeg** de competitie af te werken, maar wekelijks een of meerdere spelers van de B-ploeg te laten doorschuiven. Via dit **rotatiesysteem** is het nog perfect mogelijk om een sterke A-ploeg samen te stellen en wordt er op de B-spelers niet een stempel geplakt als zijnde de minder getalenteerde spelers. Dit zal zeker de vriendschap, samenhangigheid en het groepsgevoel versterken.

Ook op training verkiest KSKO om deze opsplitsing niet strikt toe te passen en zoveel mogelijk **per leeftijd samen te trainen**. KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers.

We voeren de beginselen van **zonevoetbal** in: infiltratie met- en zonder bal, meeschuivende doelman, ...

We trainen 2 keer per week.

U14 - U15

De ontwikkelingsfase 11 tegen 11: 13-15 jaar

10+K/10+K (14j tot 15j)	11/11 (1)	U14: Uitbreiding naar lang spel U15: Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
-----------------------------------	----------------------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 11-11 met passafstanden van soms meer dan 30 meter (bij toepassing van de buitenspelregel ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel).

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> lange passing controle op hoge bal doelpoging vanaf 20m (ver) doelpoging op hoge voorzet vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> speelhoeken afsluiten korte dekking op lange pass interceptie of afweren van lange pass onderlinge dekking directe vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen subtiële eindpass in de diepte trappen balrecuperatie: 1^{ste} actie is diepte-gericht diep blijven spelen 	<ul style="list-style-type: none"> speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m) evenredige onderlinge afstand medium blok centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-sidelijn geen kruisbeweging met naburige speler maken het schuiven en kantelen van het blok een voorzet beletten een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken! UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 seconde regel SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) Looptechniek verbeteren COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij het begin van de puberteit (groeisprint) 		<ul style="list-style-type: none"> Beoordelingsvermogen stijgt Heeft eigen mening Gedingsgedrag neemt toe 	

De speler komt in zijn **pubertijd**. Er komen grote verschillen voor tussen de verschillende spelers. De verschillen tussen de vroegmature en de laatmature spelers is hier groot. Als trainer houden we hier rekening mee.

De **beste positie** van elke speler zou nu gekend moeten zijn. Daarom proberen we de spelers ook meer op hun beste positie uit te spelen. Dit betekent evenwel niet dat elke speler slechts op 1 positie uitgespeeld zal worden. We blijven het principe hanteren van **minimum 3 voorkeursposities**.

Omdat **tactiek** nog belangrijker wordt, zal hier meer aandacht aan besteed worden. Hier denken we ook weer aan het hanteren van het **zoneprincipe** en het 1-4-3-3 spelsysteem, onderlinge coaching, opbouw van achter uit, het opleggen van opdrachten, spelers zelf laten beslissen, ...

Verder blijft het **technische** gedeelte van de opleiding ook belangrijk. We blijven daarom onze basistechnieken e.d. verder ontwikkelen.

Om het **voetbal van achteruit te stimuleren**, vragen we onze keepers om niet uit te trappen. In uitzonderlijke gevallen wordt dit toegestaan. Bv. indien er geen ruimte is om uit te voetballen. Tweevoetigheid blijft ook nu weer belangrijk. Daarom blijven we het gebruik van beide voeten stimuleren.

Als we over 2 of meer ploegen beschikken en de ploegen per niveau zijn ingeschreven dan preferereert KSKO om **niet met een vaste A-ploeg** de competitie af te werken, maar wekelijks een of meerdere spelers van de B-ploeg te laten doorschuiven. Via dit **rotatiesysteem** is het nog perfect mogelijk om een sterke A-ploeg samen te stellen en wordt er op de B-spelers niet een stempel geplakt als zijnde de minder getalenteerde spelers. Dit zal zeker de vriendschap, saamenhorigheid en het groepsgevoel versterken.

Ook op training verkiest KSKO om deze opsplitsing niet strikt toe te passen en zoveel mogelijk **per leeftijd samen te trainen**. KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers.

We trainen 2 keer per week.

U16 - U17

De ontwikkelingsfase 11 tegen 11: 15-17 jaar

10+K/10+K (16j tot 17j) Scholieren	11/11	U16: Perfectioneren U17:	Football as a long passing game with off-side rule
---	--------------	--------------------------------	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Alle "basics" worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> Vervolmaking via individuele training 		<ul style="list-style-type: none"> diagonale in & out passing naar zwakke zone een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel efficiënte bezetting: 1^{ste}, 2^{de} paal en 11m strikte dekking ontvluchten: snel bewegen de verste spelers lopen zich vrij net voor balrecovery (loshaken/uit blok) in blok spelers: enkelen infiltreren (= SPRINT) 	<ul style="list-style-type: none"> collectieve pressing bij kans op balrecovery efficiënte bezetting: 1^{ste}, 2^{de} paal en 11m kortere dekking in waarheidszone (split-vision) geen systematische off-side door stap te zetten een hoge compacte T-vorm (4sp's+K) niet T-vorm: zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: snelkracht → afhankelijk van morfologie van de spelers LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!) SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) Looptechniek verbeteren COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole 		<ul style="list-style-type: none"> Toont minder zelfvertrouwen Gaat op zoek naar eigen IK Zet zich af tegen normale waarden Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen 	

Deze jongens zitten nog in hun **puberteit** en hebben een sterke wil. Lichamelijk zullen hier ook nog grote verschillen zijn tussen verschillende spelers.

De **beste positie** van elke speler zou nu gekend moeten zijn. Daarom proberen we de spelers ook meer op hun beste positie uit te spelen. Dit betekent evenwel niet dat elke speler slechts op 1 positie uitgespeeld zal worden. We blijven het principe hanteren van **minimum 3 voorkeursposities**.

Omdat **tactiek** steeds belangrijker wordt, zal hier meer aandacht aan besteed worden. Hier denken we ook weer aan het hanteren van het **zoneprincipe** en het 1-4-3-3 spelsysteem, onderlinge coaching, opbouw van achter uit, het opleggen van opdrachten, spelers zelf laten beslissen, ...

Verder blijft het **technische** gedeelte van de opleiding ook belangrijk. We blijven daarom onze basistechnieken e.d. verder ontwikkelen.

Om het **voetbal van achteruit te stimuleren**, vragen we onze keepers om niet uit te trappen. In uitzonderlijke gevallen wordt dit toegestaan. Bv. indien er geen ruimte is om uit te voetballen.

Tweevoetigheid blijft ook nu weer belangrijk. Daarom blijven we het gebruik van beide voeten stimuleren.

Als we over 2 of meer ploegen beschikken en de ploegen per niveau zijn ingeschreven dan preferereert KSKO om **niet met een vaste A-ploeg** de competitie af te werken, maar wekelijks een of meerdere spelers van de B-ploeg te laten doorschuiven. Via dit **rotatiesysteem** is het nog perfect mogelijk om een sterke A-ploeg samen te stellen en wordt er op de B-spelers niet een stempel geplakt als zijnde de minder getalenteerde spelers. Dit zal zeker de vriendschap, samenhangigheid en het groepsgevoel versterken.

Ook op training verkiest KSKO om deze opsplitsing niet strikt toe te passen en zoveel mogelijk **per leeftijd samen te trainen**. KSKO stimuleert wel dat ingeval enkele spelers bepaalde technische vaardigheden nog niet meester zijn, deze in **kleine groepen even apart kunnen genomen worden zodat met deze spelers heel doeltreffend en efficiënt kan gewerkt worden**. Ook ingeval bepaalde trainingsoefeningen nog te hoog gegrepen zijn voor bepaalde spelers, kan een alternatieve oefening perfect in parallel worden uitgevoerd met deze spelers.

We trainen 2 keer per week.

U21

Deze jongens naderen de volwassen leeftijd.

De aspecten die we hierboven aanhaalden blijven belangrijk en we zullen deze blijven perfectioneren zodat de jongens klaar zijn om hun intrede te maken in het A- of B-elftal.