

SELECTIECRITERIA JEUGD VZF

SPELER

SNELHEID

2 x 25m sprint (start in het water) U17 < 12" U15 < 14" U13 < 16"
snelste tijd telt

UITHOUDING/WEERSTAND

U17 -> 8' 20m (afstand tussen de 2m lijn) vertrek om de 20"	in de toekomst streven naar een vertrek om de	15"
U15 -> 6' 20m (afstand tussen de 2m lijn) vertrek om de 23"		17"
U13 -> 6' 20m (afstand tussen de 2m lijn) vertrek om de 25"		20"

REACTIESNELHEID/BEHENDIGHEID

U17 -> 4 x 1'30" 30" rust na elke reeks
 1ste reeks zonder bal springen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 2de reeks zonder bal zwemmen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 3de reeks met bal springen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 4de reeks met bal zwemmen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer

U15 -> 4 x 1'15" 30" rust na elke reeks
 1ste reeks zonder bal springen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 2de reeks zonder bal zwemmen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 3de reeks met bal springen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 4de reeks met bal zwemmen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer

U13 -> 4 x 1' 30" rust na elke reeks
 1ste reeks zonder bal springen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 2de reeks zonder bal zwemmen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 3de reeks met bal springen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer
 4de reeks met bal zwemmen naar links-rechts-voor-achter op fluitsigniaal trainer

Gedurende elke reeks:

- > mag het hoofd niet onder water gaan
- > moet de omschakeling van richting kort en snel gebeuren
- > is er tussen elk fluitsigniaal maximum 5" tussen

TECHNIEK per 2 passen naar elkaar gedurende 2'30" zonder dat de bal op het water komt en men op zijn positie blijft liggen.

- > 30" op 2m afstand
- > 30" op 2m afstand afwisselend L en R gooien
- > 30" op 4m afstand
- > 30" op 6m afstand
- > 30" op 8m afstand afwisselend gestrekte bal - boogbal

werpen op doel van op 7m (positie midden)

- 2 x rechter bovenhoek
- 2 x linker bovenhoek
- 2 x rechter benedenhoek
- 2 x linker benedenhoek

werpen op doel van op 3m (positie zijkant 4m van doel)

- 4 x vanaf links (2 x lob verste hoek en 2 x botser korte hoek)
- 4 x vanaf rechts (minstens 2 x lob verste hoek en 2 x botser korte hoek)

TACTIEK/ SPELINZICHT

Gedurende wedstrijdjes van 10' bepaalde opgelegde spelsystemen begrijpen en uitvoeren

- > pressing volledig veld
- > pressing in de ballijn
- > zone
- > zone één zijde
- > zone op de kop van de aanval

Man meer man minder

- > opstelling als verdediging
- > opening vinden om te scoren

Algemeen

- > zuiverheid van pas
- > zuiverheid van schot
- > snelheid van omschakeling verdediging - aanval en omgekeerd
- > samenspel

KEEPER

SNELHEID

2 x 25m sprint (start in het water) U17 < 12" U15 < 14" U13 < 16"
snelste tijd telt

TECHNIEK per 2 passen naar elkaar gedurende 2'30 zonder dat de bal op het water komt en men op zijn positie blijft liggen.

- > 30" op 2m afstand
- > 30" op 2m afstand afwisselend L en R gooien
- > 30" op 4m afstand
- > 30" op 6m afstand
- > 30" op 8m afstand afwisselend gestrekte bal - boogbal

Positie in doel

- > lat aflopen met 2 handen (2x)
- > springen laag links - laag rechts - hoog links - hoog rechts (telkens terugkomen naar beginpositie zo snel als mogelijk) gedurende 30" (2x)
- > springen midden 10x (handen komen aan de doellat)

TACTIEK/ SPELINZICHT

Gedurende wedstrijdjes wordt gekeken hoe hij zijn positie in doel inneemt volgens het opgelegde spelsysteem

- > pressing volledig veld
- > pressing in de ballijn
- > zone
- > zone één zijde
- > zone op de kop van de aanval
- > man minder

Algemeen

- > zuiverheid van pas
- > snelheid van omschakeling verdediging - aanval en omgekeerd
- > samenspel

Bijkomende criteria is dat elke geselecteerde spelers minstens 3 x per week traint binnen zijn club.

Elke geselecteerde vult een infofiche in met trainingsgegevens