

Onze ploegen voor het seizoen 2018/2019, zowel voor jongens als meisjes (meisjes tot 18 jaar ⁽¹⁾):

Bugs Bunnies:

40 spelers U5-U6 - geboren in 2013 en 2014
30 spelers U7 - geboren in 2012

Onderbouw:

2 ploegen U8 - geboren in 2011
2 ploegen U9 - geboren in 2010

Middenbouw Fun:

2 ploegen U10 - geboren in 2009
2 ploegen U11 - geboren in 2008

Middenbouw Formation:

2 ploegen U12 - geboren in 2007
2 ploegen U13- geboren in 2006

Bovenbouw:

1 ploeg U14 - geboren in 2005
1 ploeg U15 - geboren in 2004

Postformatie:

1 ploeg U16 - geboren in 2003
1 ploeg U17 - geboren in 2002
1 ploeg U19 - geboren in 2001 en 2000
Jong Dilbeek - selectie tussen 2004 en 2000

(1) Meisjes vanaf 15 jaar begeleiden we naar clubs waarmee we samenwerken (o.a. de vrouwenafdeling van RSC Anderlecht http://women.rsca.be/nl/damesu15_nl.php)

“ Samen scoren, winnen en groeien ”

Voor vragen over de VCGD-academie voor keepers? Contacteer:

PEYLS Stephane, visiecoördinator keepers,
GSM: 0479/78.62.52,
@: stephane.peyls@hotmail.com.

DE KERPEL Björn, directeur opleidingen,
GSM: 0496/02.61.80,
@: bjorn.de.kerpel@gmail.com.

Aanvullende info:

MAATSCHAPPELIJKE ZETEL:

Sportlaan, 1700 Dilbeek.

VOETBALOPLEIDINGSCENTRUM:

Campus Roelandsveld.

WEBSITE:

<http://www.vcgrootdilbeek.be/>.

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/vcgrootdilbeek>.

Onze troeven:

- synthetisch veld
- brede basis regionale ploegen
- piramide **nationaal jeugdvoetbal**
- **A+** for football and society
- **3-sterrenlabel** afdeling opleidingen
- kledijpakket
- vakantiestages
- samenwerkingsakkoord RSC Anderlecht
- samenwerkingsakkoord ITNA Ifterbeek
- **scores audit** (*) opleidingsplannen :
U06-U09:98% | U10-U13:92% | U14-U19:88%
(*) <https://www.doublepass.com/vlaanderen/>
Niet op de openbare weg gooien.
Vu: Sandra Peeters, voorzitter Ouderraad VC Groot Dilbeek

VCGD ACADEMIE VOOR KEEPERS

2018/2019



***Ben je een keeper?
Kom dan naar de
keeperschool van
VCGD.***



A+ FOR FOOTBALL AND SOCIETY

Keeperschool VC Groot Dilbeek

Wat is de basis van onze opleiding?

In ons opleidingsplan zijn onderstaande **vaardigheden** belangrijk om een jeugdkeeper op te leiden tot een volwassen keeper.

Vaardigheden

Techniek

Tactiek

Fysiek

Mentaal

Tegenover de vaardigheden staan 4 ontwikkelingsfases:

Om onze opleidingsvisie te ontwikkelen, kiezen we voor **4 ontwikkelingsfases**. De fases staan beschreven in een handboek.

We zetten ze hier even op een rijtje:



VCGD ... steeds beter en leuker

Keeperschool Missie | Visie

In de keeperschool van VC Groot Dilbeek wordt o.l.v. de visiecoördinator keepers van U06 tot en met U19 eenmaal per week de specifieke aspecten van het keepersvak bijgebracht.

Binnen elke ontwikkelingsfase wordt gelet op:

- Motorische ontwikkeling
- Groeiontwikkeling en rijpheid
- Mentale ontwikkeling en weerbaarheid

De technische training omvat:

- Het verbeteren van de basistechnieken o.a. vangen / stompn van de bal, duiken naar de bal, uitlopen, uitgooien, uittrappen
- Vergroten van de sprongkracht
- Verbeteren van de lenigheid en beweeglijkheid
- Verbeteren van de timing en het reactievermogen
- Verbeteren van het uithoudingsvermogen
- Vergroten van het zelfvertrouwen

De tactische training omvat:

- Positiespel op en voor de doellijn
- Het verzorgen van een goede opbouw / voortzetting van de aanval
- Meevoetballen: in aanvallend en verdedigend opzicht

De mentale training omvat:

- Leren omgaan met tegenslagen
- Leren omgaan met druk (wedstrijden)
- Het geven van zelfvertrouwen

Wat zijn winnaars?

"Winnaars zijn verliezers die nooit opgeven"

Keeperschool Opstart

Wanneer starten de trainingen?

Vanaf woensdag 1 augustus start de keeperschool. De keepers krijgen **iedere woensdag** training op zijn/haar niveau, dit hoeft niet altijd samen met keepers uit dezelfde leeftijdscategorie te zijn. Als blijkt dat het voor de keeper beter is om mee te trainen met een andere leeftijdsgroep (ouder/jonger) wordt er hierin geschoven. Dit wordt natuurlijk altijd aan de keeper en ouders uitgelegd.

Praktische info keeperschool | seizoen:

- U06-U07-U08: 14u00-14u45
- U09-U10-U11: 14u45-15u30
- U12-U13-U14: 15u15-16u30
- U15-U16-U17-U19: 16u15-17u30

Praktische info keeperschool | vakanties:

- U06-U07-U08: 09u00-09u45
- U09-U10-U11: 09u45-10u30
- U12-U13-U14: 10u15-11u30
- U15-U16-U17-U19: 11u15-12u30

Inschrijvingen?

Voor de keeperschool voorzien wij **specifieke selectiecriteria**. Je mag een proeftraining aanvragen via jeugd@vcgrootdilbeek.be.

Het **inschrijvingsgeld** voor 2018/2019:

- Keepers VCGD: gratis
- Keepers andere clubs : € 200