



**JeugdOpleidingsPlan**  
**OHR Huldenberg**

Stamnummer 6827



## INHOUD

1. Algemeen	6
1.1 Visie OHR Huldenberg	6
1.2 Missie OHR Huldenberg	7
1.3 Missie TVJO	7
1.4 Krachtlijnen van het opleidingsplan	8
1.5 Zonevoetbal als spelconcept	8
1.6 Verantwoordelijkheden - Verwachtingen	9
2. Algemene richtlijnen voor de trainingen.	11
2.1 Trainingsvoorbereiding	11
2.2 Trainingsopbouw	11
2.3 Uitvoering van de training	12
2.4 Na afloop van de training	13
2.5 Instructies voor de trainer	13
3. Algemene richtlijnen voor de wedstrijden.	15
3.1 Voorbereiding en organisatie van wedstrijden	15
3.2 Leeromgeving en coaching van wedstrijden	18
3.3 Evaluatie van wedstrijden	19
3.4 Selectiecriteria en ploegindeling	20
4. Zonebezetting jeugdreeksen	23
5. U6 (2Vs2) & U7 (3Vs3)	25
5.1 Basisprincipes	25
5.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie	26
5.3 Doelstellingen en betrachtingen	26
5.4 Tips voor de trainer	27
6. U8 & U9 (5Vs5)	29
6.1 Basisprincipes en spelregels	29
6.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie	30
6.3 Doelstellingen en betrachtingen	30
6.4 Basics voor 5Vs5	32
6.5 Trainingsmethodiek	32
6.6 Tips voor de trainer	33
7. U10 tot U13 (8Vs8)	34
7.1 Basisprincipes en spelregels	34
7.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie	36
7.3 Doelstellingen en betrachtingen	36
7.4 Basics voor 8Vs8	38
7.5 Trainingsmethodiek	42
7.6 Tips voor de trainer	42
8. Bovenbouw (11Vs11)	44
8.1 Basisprincipes en spelregels	44
8.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie	46

8.3 Doelstellingen en betrachtingen	46
8.4 Principes voor opbouwen en aanvallen	48
8.5 Principes voor verdedigen	48
8.6 Principes voor omschakelen van Bal+ naar Bal-	49
8.7 Principes voor omschakelen van Bal- naar Bal+	49
8.8 Principes voor stilstaande fasen	50
8.9 Taakomschrijving per linie	51
8.10 Taakomschrijving per positie	52
8.11 Vroeg-mature versus laat-mature spelers	55
8.12 Tips voor de trainer	56
9. Keepersopleiding	57
9.1 Algemeen	57
9.2 Traject jeugdkeeper	57
9.3 Plannen en volgen van keepertrainingen	58
9.4 Mentale opvolging en profielvorming	59
9.5 Evaluatie van keepers	59
10. Evaluatie van spelers.	61
10.1 Algemeen	61
10.2 Tijdstip van evaluatie	61
10.3 Evaluatiecriteria	62
10.4 Leidraad voor het evaluatie/functioneringsgesprek	62
10.5 Persoonlijk Ontwikkelings Plan (POP) Persoonlijk Actie Plan (PAP)	63
11. Gebruik van videobeelden voor de jeugd.	64
11.1 Algemeen	64
11.2 Specificaties van het videosysteem (VEO CAM)	64
11.3 Gebruiksprocedure	64
11.4 Voorbereiding tot visualisatie (en instructies voor de trainer)	65
11.5 Visualisatie van de (bewerkte) videofragmenten	66
11.6 Gebruiksaanwijzing van de VEO-software	67
12. Sensebal.	69
13. Multiskillz for foot	71
14. Veilig sporten preventief.	72
14.1 Algemeenheden.	72
14.2 Maatregelen voor sportblessure preventie	73
14.3 Tips voor de trainer	73
15. Veilig sporten curatief	74
15.1 Algemeen	74
15.2 Indeling van de kwetsuren	75
15.3 Symptomen en behandeling van kwetsuren	75
16. Wie er meer wil over weten (ontwikkelingsleer en anatomie)	82
16.1 Inleiding	82
16.2 Algemeen	82
16.3 Lichamelijke ontwikkeling	83

16.4 Conditionele ontwikkeling	84
16.5 Coördinatie	85
16.6 Techniek training	87
16.7 De kindertijd (voetbal onderbouw)	88
16.8 De adolescentie (voetbal middenbouw)	88
16.9 De volwassenheid (voetbal bovenbouw vanaf U17)	88

## BIJLAGEN

Bijlage X1 : Basics per leeftijdscategorie	89
Bijlage X2 : Teamtactics per leeftijdscategorie (Zie ook Bijl X3)	94
Bijlage X3 : Verduidelijking teamtactics (zie Bijl X2)	97
Bijlage X4 : Basics/Tactics voor keepers	107
Bijlage X5 : Coachingsvocabularium voor spelers	108
Bijlage X6(1): Interpretatie evaluatiecriteria onderbouw U6-U7	110
Bijlage X6(2): Interpretatie evaluatiecriteria onderbouw U8-U9	111
Bijlage X7 : Interpretatie evaluatiecriteria middenbouw	115
Bijlage X8 : Interpretatie evaluatiecriteria bovenbouw	119
Bijlage X9 : Interpretatie keeper-evaluatiecriteria (voor keepertrainers)	127
Bijlage X10 : Leidraad voor wedstrijdanalyse onderbouw	130
Bijlage X11 : Leidraad voor wedstrijdanalyse middenbouw	131
Bijlage X12 : Leidraad voor wedstrijdanalyse bovenbouw	132
Bijlage Y1 : Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U6	133
Bijlage Y2 : Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U7	139
Bijlage Y3 : Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U8/U9	144
Bijlage Y4 : Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U10/U11	148
Bijlage Y5 : Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding Bovenbouw	153
Bijlage Y6 : Techniektraining en voorbeeld van uitgewerkte techniektraining	155
Bijlage Z : Bibliografie	159

## 1. Algemeen

### 1.1 Visie OHR Huldenberg.

#### 1.1.1 Inleiding

Voetbal is één van de meeste populaire sporten ter wereld. Alle kinderen trappen in hun jonge leven ooit wel eens op een bal. Er zijn natuurlijk ook kinderen of jongeren die kiezen om voetbal te gaan spelen in een voetbalclub zodat ze meer kunnen leren over deze teamsport.

Velen willen namelijk niet alleen voetballen in de tuin, of op de speelplaats maar willen zich in de voetbalsport ook verder ontwikkelen door in recreatief of competitief verband te spelen.

#### 1.1.2 Iedereen is welkom!

Elke jongen of meisje uit Huldenberg en de nabije omgeving, die een gezonde interesse toont in de voetbalsport en zich aanmeldt bij ons krijgt - ongeacht zijn/haar fysieke mogelijkheden, huidskleur, religie, geaardheid of talent – een kans om op een plezierige, leerzame en succesvolle manier te leren voetballen. OHR wil er toe bijdragen dat élk kind in de meest optimale mogelijke en veilige omstandigheden kan komen trainen en wedstrijden spelen.

#### 1.1.3 Een gezonde geest in een gezond lichaam

Het aanleren van de voetbalsport, en zeker in de jeugdreeksen moet gebeuren in de best mogelijke omstandigheden waarbij vooral bij de jongsten het voetbalplezier (= FUN) centraal moet staan . De trainingen moeten daarom worden gegeven onder de deskundige leiding van bekwame, bij voorkeur goed opgeleide en vooral gemotiveerde trainers (= FORMATION). Tijdens de opleiding en begeleiding van onze lokale jeugd moeten zij daarvoor niet alleen toezien op de voetbaltechnische, -tactische en –fysische ontwikkeling van de atleet. Als club zijn we het ook verplicht aan onszelf om te waken over het mentale, psychische en opvoedkundige aspect van deze mooie sport. Termen zoals orde, respect (ten opzichte van medespelers, tegenstrevers, trainers, supporters, scheidsrechter, ...), (zelf)discipline, leren verliezen, fair-play, teamgeest, eerlijkheid en vriendschap zijn maar een paar voorbeelden van de ethische normen en waarden die wij als club hoog in het vaandel dragen. Daarnaast hechten wij er ook veel belang aan om een gezond evenwicht te bewaren tussen sport en studie. Succes op school en succes in voetbal gaan vaak hand in hand.

#### 1.1.4 Communicatie

We willen in dit totaalpakket ook de rol van de ouders niet uit het oog verliezen. Per slot van rekening zijn zij het die hun vertrouwen stellen in onze club en ons toestemming geven om hun kind bij te staan in hun groei naar volwassenheid. Vandaar dat het van essentieel belang is dat we een open en eerlijke communicatie hanteren op elk niveau. Tijdens gans het opleidingstraject mogen we bovendien absoluut niet uit het oog verliezen dat we een familiale club willen zijn.

Eenieder (zowel het kind als de ouder) moeten zich bij OHR thuis kunnen voelen zodat ze kunnen meegenieten van een actief verenigingsleven wat zonder enige twijfel de ‘familieband’ binnen de club versterkt.

### 1.1.5 Financieel budget en structurele omkadering

De gouden jaren waarbij jongvolwassen voetballers in de lagere provinciale reeksen hopen geld verdienen zijn voorbij. Iedereen beseft tot scha en schande dat het crisis is en dergelijke lonen niet langer kunnen betaald worden. We zijn er van overtuigd dat succes enkel nog maar kan behaald worden mits een gestructureerde uitbouw van onze organisatie die gestoeld is op een evenwichtig samengesteld financieel budget. Zowel bij de A-kern als bij de jeugdwerking moeten er duidelijk afgebakende verantwoordelijkheden en taken zijn. Daarnaast moeten we voldoende aandacht besteden aan het verwerven van voldoende inkomsten en moeten de uitgaven ten allen tijde onder controle worden gehouden.

Enkel op deze manier kunnen we er samen in slagen om de missie van OHR te volbrengen.

### 1.2 Missie OHR Huldenberg.

OHR wil door middel van de voetbalsport **iedereen** uit Huldenberg en nabije omgeving een gezonde en kwalitatief hoogstaande vrijetijdsbesteding aanbieden. De basis hiervoor moet een stevige en goed op elkaar afgestemde organisatie zijn waarbij naast een moderne voetbalopleiding ook het familiale karakter en voetbalplezier van de kinderen niet uit het oog mag worden verloren.

Op deze wijze willen we onze jongeren opleiden zodat ze binnen afzienbare tijd deel kunnen uitmaken van de A-kern. Het streefdoel is een A-elftal op de been brengen dat bestaat uit minstens 80% eigen opgeleide jeugd en dat probleemloos kan meespelen in de hogere provinciale reeksen.

De jongeren die omwille van omstandigheden niet kunnen doorstromen naar de A-kern moeten we binnen de mate van het mogelijke de kans kunnen aanbieden om zich op een andere manier binnen de club te engageren (recreatief volwassen voetbal, jeugdtrainer, scheidsrechter, medewerker, ...).

### 1.3 Missie van de TVJO

Sturen van de jeugdopleiding, in overeenstemming met de richtlijnen van de Belgische Voetbalbond en de visie van de club.

## 1.4 Krachtlijnen van het opleidingsplan.

De opleidingsvisie van de Koninklijke Belgische Voetbalbond en Voetbal Vlaanderen alsook de instructies van de Vlaamse Trainersschool zijn de vertrekpunten van dit opleidingsplan.

FUN en VORMING/PROGRESSIE zijn de steunpilaren die ervoor zorgen dat de jonge spelers blijven voetballen. Hierbij staat de speler centraal, wordt een welbepaald leerplan in 3 fases gevolgd, en de methode van wedstrijd\_ en tussenvormen gehanteerd binnen de filosofie van het zonevoetbal. De bedoeling is om elke individuele speler beter te maken opdat deze beter zou functioneren in ploegverband en hem in staat te stellen om, eventueel via passage in een andere club, in het eerste elftal te belanden. **Het belang van de ploeg is dus ondergeschikt aan de ontwikkeling van de individuele speler.**

Fase	Benaming	Leeftijd	Wedstrijdvorm
Exploratie	Ik en de bal	U4-U5-U6	2 Vs 2
	Ik en de bal	U7	3 Vs 3
Ontwikkeling	Collectief dichtbij	U8-U9	5 Vs 5
	Collectief dichtbij 2e graad	U10 - U13	8 Vs 8
	Collectief veraf	U14 - U17	11 Vs 11
Doorontwikkeling	Collectief veraf	U18 =>	11 Vs 11

## 1.5 Zonevoetbal

Zonevoetbal is een spelconcept, geen spelsysteem noch opstelling.

Het is een collectief positieospel dat zowel in balverlies of balbezit de tegenstander beheerst 'in de zone'. Zoneverdediging staat diametraal tegenover individuele dekking waar iedereen zijn 'mannelijke' volgt, waar die zich ook verplaatst.

Zoneprincipes bij balbezit:

1. Streven naar 100% balbezit
2. De eigen speelruimte vergroten (terrein breed maken, openen)
3. Aanspelbaar worden door bewegingen zonder bal: vrijlopen, plaatswissels, overlappingsen, kruisbewegingen, en inschuiven om een meerderheidssituatie te creëren)
4. Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
5. De zwakke zone van de tegenstander (in, naast of achter het blok) opzoeken door middel van een snelle balcirculatie.
6. Op het juiste moment infiltreren (met of zonder bal) van opbouwzone naar waarheidszone.
7. Kansen creëren door een subtiele eindpass op de speler die in de rug van de verdediging opduikt, of door een nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting voor doel.
8. Steeds een doelpoging ondernemen bij een werkelijke doelkans.
9. Steeds het moment van balverlies voorzien (waardoor een snelle gevaarlijke tegenaanval kan verijdeld worden)



Zoneprincipes bij balverlies:

1. Streven naar onmiddellijke balherovering
2. Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt. Andere spelers richten een hoog defensief compact blok op tussen de bal en het eigen doel (om de speelruimte van de tegenstrever te beperken)
3. Beperkte onderlinge afstanden binnen het blok. Spelers kruisen niet binnen het blok
4. Kantelen en schuiven van het blok. Voldoende spelers in het centrum
5. 'Knijpen' en striktere dekking in de eigen waarheidszone
6. Afsluiten van de directe speelhoeken (verticale en diagonale passing, voorzet beletten)

## 1.6 Verantwoordelijkheden - verwachtingen

### 1.6.1 Wat wordt verwacht van de jeugdtrainers

1. Heeft een voorbeeldsfunctie en gebruikt PSD voor een minimum aantal zaken.
2. Objectiviteit en gelijkheid in behandeling van alle jeugdspelers
3. Het kennen en volgen van het OHR jeugdopleidingsplan
4. Inzet en motivatie tijdens de trainingen en wedstrijden
5. Aanwezigheden op de trainingen en wedstrijden
6. Raadgevingen opvolgen van coördinatoren en TVJO
7. Het volgen van een trainingsprogramma
8. Objectieve evaluatie van de spelers
9. Opleiding volgen, zichzelf evalueren en verder professionaliseren
10. De jeugdopleider is bekwaam, pedagoog, psycholoog en filosoof, met duidelijke en tijdige communicatie naar spelers en ouders.

### 1.6.2 Wat wordt verwacht van de jeugdspelers

1. Maximale aanwezigheden op trainingen en wedstrijden. Zo snel mogelijk verwittigen in geval van onbeschikbaarheid.
2. Afmelden (zowel voor trainingen als voor wedstrijden) dient proactief en tijdig (van zodra geweten) te gebeuren door speler of ouder. Door een late afmelding laat je je ploeggenoten in de steek. Uitzonderingen zijn ziekte of andere dringende gevallen. School/huiswerk gaat altijd voor, geef dit wel tijdig door.
3. Zorgen voor de juiste uitrusting (voetbalschoenen, scheenbeschermers, drinkbus,...etc). Dragen van de clubkleding voor en na wedstrijden
4. Inzet, luisterbereidheid en motivatie. Op en buiten het veld luisteren we naar de trainer en volgen zijn aanwijzingen op. We nemen de evaluatiegesprekken ernstig en proberen ons op de aangehaalde punten te verbeteren.
5. Discipline die voorgeschreven wordt door de club.
6. Douchen na de trainingen en wedstrijden hoort bij de sport.

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

7. Voldoende nachtrust om fris & fit te zijn tijdens trainingen en wedstrijden
8. De waarden en normen van de club naleven.
9. Cohesie in de groep door groepsgevoel, groepsdynamiek en groeps sfeer aan te scherpen. Voetbal doe je samen: respecteer en help elkaar op en buiten het veld.
10. Zichzelf leren kennen en zichzelf kunnen plaatsen in de groep.
11. Respect en beleefdheid tegenover alle leden van de club, tegenstander, scheidsrechters, toeschouwers, alsook voor infrastructuur en materiaal.
12. Geen tolerantie betreffende drugs, alcohol, rookwaren, ongezonde voeding in en rond het terrein.
13. Medewerking wordt verwacht tijdens clubactiviteiten wanneer mogelijk.

### 1.6.3 Wat wordt verwacht van de ouders

Ouders zijn een belangrijke schakel binnen onze vereniging en spelen een grote rol in de voetbalbeleving van de kinderen.

1. Maak voetbal nog leuker voor uw kind door samen de beleving te delen. Kijk naar de match en steun uw zoon of dochter, wanneer mogelijk.
2. Moedig op een positieve en correcte manier aan (juist taalgebruik, beheersen van emoties,...etc).
3. Toon respect voor tegenstander alsook voor scheidsrechter. Geef het goede voorbeeld en laat merken dat 'de scheidsrechter altijd gelijk heeft'.
4. Coaching gebeurt door de trainers en niet door de ouders. Maak het niet verwarrend voor uw kind en laat het duidelijk zijn dat de trainer de 'baas' is. De trainer beslist over de opstelling en tactiek op basis van de visie van de club. Ouders dienen dit niet te beïnvloeden.
5. De ouders mogen op geen enkel moment het veld betreden.
6. Reageer tijdig op berichten van de trainer of club, en meldt uw kind wanneer nodig proactief en tijdig af (van zodra een afwezigheid gekend is, zelfs 3 maand op voorhand).
7. Ouders hebben de verantwoordelijkheid om de kinderen zo goed mogelijk in hun sport te begeleiden met gezonde voeding en voldoende nachtrust.
8. Winnen is bij onze jeugdteams niet het belangrijkste. Steun uw kinderen ongeacht de stand, en praat vooral over het vertoonde spel, inzet en teamwerk.
9. Gebruik de trainer als uw eerste aanspreekpunt. Bij discussie of ongenoegen kunt u de coördinator of TVJO erbij betrekken.

## 2. Algemene richtlijnen voor de trainingen

### 2.1 De trainingsvoorbereiding.

De trainingen, veel meer dan de wedstrijden, zijn de belangrijkste leermomenten om progressie te maken.

#### **Een training staat of valt met zijn (goede) voorbereiding.**

Voorbeelden van uitgewerkte trainingsvoorbereidingen staan vermeld in bijlage Y. Deze kunnen worden opgesteld met de hand of met de computer en zijn gedetailleerd volgens de kennis/ervaring van de trainer. Sommige trainers gebruiken een klein spiekbriefje (om af en toe een blik te gooien in geval van twijfel). De overgang van de ene oefening naar de andere dient zo snel mogelijk te gebeuren. Principieel staat alle materiaal bij aanvang van de training op het terrein en hoeft de trainer slechts enkele konen, kegels, schijfjes weg te halen/te wijzigen om naar de volgende oefening te gaan. Kleuren kunnen ook helpen (bvb gele konen voor oefening 1, blauwe konen voor oefening 2). Je kan de spelers na een oefenvorm ook laten drinken, terwijl je het materiaal voor de volgende oefening aanpast.

### 2.2 Trainingsopbouw

Behalve voor U5, U6 en U7 wordt een trainingsthema (basic of teamtactic) gekozen. Dit thema kan worden opgelegd door jeugdcoördinator, TVJO maar meestal kiest de trainer het thema naar aanleiding van zijn observaties (wat loopt mis in een wedstrijd?). Zie ook Para 3.3 (evaluatie van wedstrijden). Bijlage X vermeldt thema's voor overeenkomstige leeftijdscategorieën.

De trainer zoekt nu naar de oplossing(en) voor deze problemen/fouten:

- \* Waar? In de opbouwzone, in de waarheidszone,...
- \* Wat? Het thema.
- \* Wie? Welke posities zijn geaffecteerd (veldposities 1, 2, 5, 7, 9 ...)?
- \* Wanneer? K heeft de bal gepakt, bij balverlies, balverovering, hoekschop...(wordt de start van de wedstrijdvorm)
- \* Hoe? Actie(s) die zal/zullen moeten uitgevoerd worden en waarvoor de trainer gepaste korte inhoudsvolle coachingswoorden dient te bedenken.  
'SCOOR' is geen goed coachingswoord (tenzij de trainer voorafgaandelijk uitlegt wat hij daarmee bedoelt, 'PLAATS BAL' is beter).

Bedenken van wedstrijdvormen.

Door de gegevens (antwoorden op bovenstaande vragen) op een speelveld te plaatsen en de niet benodigde posities te schrappen.

Opeenvolgende wedstrijdvormen moeten geleidelijk complexer worden (meer spelers, één of meerdere tegenstanders,...etc..

Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen, variatie kan gezocht worden in dezelfde oefeningen.

Tussenvormen (tussen de wedstrijdvormen) zijn niet verplicht maar kunnen helpen om bepaalde opeenvolgende acties beter in te oefenen.

Bedenken van tussenvormen kan gebeuren door:

- \* een coachingswoord te kiezen en daarop een oefening te bedenken
- \* een wedstrijdvorm met bijkomende speelregel (bvb als je met je aangezicht naar de eigen keeper staat, MOET je achteruit spelen, of Max 3x de bal raken)
- \* een oefening met nadruk op 'FUN' en/of basismotoriek (ietwat buiten het thema dus)

Je kan je ook laten inspireren op het internet, door een collega, literatuur,... maar pas deze steeds aan voor je groep, leeftijd, benodigde/beschikbare ruimte,...etc

### Wedstrijdvorm versus tussenvorm

Een wedstrijdvorm beantwoordt aan 6 criteria:

- \* een afgebakend terrein
- \* één bal
- \* één team in balbezit
- \* tegenstanders die weerstand bieden (hoeven er niet evenveel te zijn)
- \* minstens één reglementair doel (afmetingen voor die leeftijdscategorie) waarin een doelman
- \* officiële spelregels van toepassing.

Elk andere configuratie is geen wedstrijdvorm en daarom tussenvorm/oefenvorm genaamd.

### 2.3 Uitvoering van de training.

Wees goed op tijd en zorg dat alle materiaal klaar staat bij aanvang van de training.

Hou rekening met de zon (geen demo met spelers die in de zon kijken), plaats op het terrein (geen grotere spelers in de buurt die op goal trappen, weg van aandachtsafleiders,...) met oog voor gevaarlijke situaties (doel verankerd, stenen,...)

Een kort voorafgaand praatje (wat we gaan doen en waarom) om zo snel mogelijk aan de opwarming te beginnen.

Pas de grootte van het terrein aan, maximum de grootte van het originele wedstrijdveld.

Demonstreer, of laat alles demonstreren, met korte maar voldoende uitleg.

Gebruik de STOP-HELP-DO methode wanneer iets fout gaat. Laat de spelers mee zoeken naar de oplossing. Stel vragen: wat is hier verkeerd? Hoe kunnen we dit anders oplossen?...

Laat de spelers om de 20 minuten drinken (ook bij regenweer), bij warm weer moeten ze nog meer drinken (wanneer een speler om drinken vraagt, is de trainer eigenlijk te laat).

Het tempo (zo hoog mogelijk) wordt door de trainer bepaald.

Instructie op kindniveau (fysiek en mentaal).

## 2.4 Bij afloop van de training.

Hou de tijd in het oog en stop 5 Min voor tijd (voor de volgende training).

Herhaal (of zelfs na een wedstrijdvorm) welke de punten zijn waarop getraind werd (= coachingswoorden). Iedereen helpt mee om het terrein af te ruimen. De trainer verifieert of alle materiaal netjes weer op zijn plaats staat in het materiaalhoek alsook de netheid van de gebruikte kleedkamers.

Noteer de aanwezigheden.

Zelfreflectie: Was dit een goede training?

- \* Hebben de spelers iets bijgeleerd? Hebben ze het thema/probleem begrepen? Kunnen ze het benoemen?
- \* Waren de spelers actief (rust/actie-verhouding)?
- \* Waren ze betrokken?
- \* Heb ik voldoende vragen gesteld? Was er ruimte voor interactie?
- \* Hebben ze wedstrijdjes gespeeld?
- \* Toonde ik interesse voor de spelers?
- \* Waren er WIN/FUN-momenten? (zie hieronder wat fun is, en niet is)
- \* Welke oefenvormen zou ik opnieuw doen, bijschaven, weglaten?

WAT IS FUN? Veel aan de bal  
Veel scoren (competitie element inlassen, iets lukken om 't er eerst,...)  
Tevreden omdat iets bijgeleerd. Iets kunnen waar ze veel inspanning moeten voor doen.  
Bij afloop: 'moe maar voldaan'.  
Positieve commentaren krijgen (top, High Five, mooi, zeer goed).  
Uitdagende dingen doen (iets willen kunnen)(restricties opleggen, moeilijker maken)  
Mag vrij spelen, variatie brengen

FUN IS NIET: Een matchke laten spelen.  
Voortdurend lachen, spelevechten, met andere zaken bezig (die de training verstoren)  
Mekkaar pesten/uitlachen  
Met de trainer zijn voeten spelen  
Met 10-0 winnen (gezien de tegenpartij met 10-0 verliest)  
Zich door 't minste geringste laten afleiden van hun vorming (om de haverklap iemand die moet plassen of drinken, schoenen weer dichtknopen,..., klavertje 4 zoeken, sprinkhaan achterna zitten,...)

## 2.5 Algemene instructies voor de trainers

- \* De bedoeling is dat de spelers tijdens het seizoen een progressie maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen. Resultaat is niet belangrijk, vooruitgang des te meer.
- \* Elke speler is even belangrijk. Wees consequent in de benadering van de spelers. Geef uitleg en demonstreer steeds voor alle spelers samen. De trainer zorgt er ook voor dat hij iedere speler ziet en dat

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

iedere speler hem kan volgen. Hou rekening met het niveau van het kind. Iedere speler moet op gelijke basis behandeld worden.

- \* Geef de uitleg en de demo tegelijkertijd. Houd dit zo kort mogelijk (praatje-plaatje-daadje).
- \* Laat spelers zelf tijdens de demo de sterke en zwakke punten van de uitvoering vaststellen.
- \* Zorg voor uitdagende vormen.
- \* Spreek de taal van de speler (beeldspraak bij de jongsten).
- \* Moedig de speler altijd aan. Correctieve coaching mag maar de verhouding correctieve coaching/positieve coaching is ongeveer 1/6.
- \* Durf te coachen zodat ze voelen dat je hen wil helpen.
- \* Zorg dat de ouders niet coachen (zeer verwarrend voor het kind indien de ouders dit zouden doen), haal desnoods de speler van het veld.
- \* Wees eerlijk en beleefd tegen over de ouders maar blijf een bepaalde 'afstand' houden.
- \* Geef tijdens de wedstrijd geen richtlijnen aan de speler met de bal voordat hij zijn actie heeft verricht. Laat hem zelf de oplossing vinden.
- \* Hou de score goed bij en waak ook over de reglementen.
- \* Teamoverleg dient gezien te worden als een deel van de taak. Laat hen actief deelnemen en vermijd dat het een luistergesprek wordt. De bedoeling moet zijn dat de spelers tijdens het seizoen een vooruitgang maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen.
- \* Geef van U6 tot U12 huiswerk mee en laat ze van kleins af met beide voeten oefenen. Werk met vaste nummering.
- \* Laat de spelers actief recupereren na een conditionele oefening of maak gebruik van overgangsoefeningen.
- \* Maak gebruik van vaste coachingswoorden: druk, dekking, los, schuiven, open, knijpen, centraal, rug, diep, weg, alleen, vraag, kaats, ...etc.
- \* Indien hulp nodig of in geval van problemen, informeer de coördinator.

Een training is geslaagd met volgende ingrediënten:

INTENSITEIT  
FUN  
INDIVIDUELE COACHING  
WEDSTRIJDGERICHT

### 3. Algemene richtlijnen voor wedstrijden

**De afgevaardigde speelt een cruciale rol voor het goede verloop van een wedstrijd. Zijn taak is veelal onderschat of ondergewaardeerd.**

**De rol van de trainer is meer van technische aard maar er is ook het educatieve aspect om de juiste mentaliteit bij onze spelers bij te brengen. Voor onze jeugd is progressie de hoofdbetrachting in de wetenschap dat goed voetbal automatisch naar betere resultaten leidt. De paragraaf omtrent 'leeromgeving en coaching van wedstrijden' zijn van groot belang voor de trainer.**

#### 3.1 Voorbereiding en organisatie van wedstrijden

##### 3.1.1 Plannen van een oefenwedstrijd.

Voor competitiewedstrijden is er het programma van de VFV. Wijzigingen (dag/uur) aan dit programma moeten minstens 3 weken tevoren worden aangevraagd via de sportieve staf (TVJO en JC's). Tegenstander moet akkoord gaan en na bevestiging Provinciaal comité Brabant is de zaak officieel.

- \* Alle gewenste oefenmatches moeten worden voorgelegd aan de sportieve staf via de trainer aan zijn jeugdcoördinator. Indien de wedstrijd doorgaat op een moment dat andere routine activiteiten plaatsgrijpen, dient dit gedeconflicteerd te worden. TVJO beslist over de prioriteiten
- \* Bij thuiswedstrijden (TW) moeten volgende personen verwittigd worden:
  - de verantwoordelijken voor de kantine
  - de verantwoordelijken voor het materiaal
  - de jeugdsecretaris

##### 3.1.2 Net vóór de wedstrijd. (TW = ThuisWedstrijden)

- \* Onverwachtse afwezigheid van trainer en afgevaardigde moet zo snel mogelijk gemeld worden, gepaard met het aanbieden van een alternatief.
- \* TVJO, Jeugdcoördinatoren, Trainers, afgevaardigden en spelers zijn in de kledij van de club (Imago van de club en respect voor de sponsors)
- \* Afspraken voor het afhalen van de kledij worden tijdig gemaakt met de materiaalverantwoordelijke. In principe heeft elke afgevaardigde één set kledij ontvangen bij de aanvang van het seizoen en treft deze de nodige maatregelen opdat de kledij proper kan gebruikt worden.  
De thuisspelende ploeg past de kledij aan in geval de bezoekende ploeg in dezelfde kleuren speelt als OHR. Elke speler krijgt jaarlijks een hesje en neemt die ook mee naar wedstrijden om te gebruiken wanneer de wedstrijd kledij van beide ploegen moeilijk te onderscheiden zijn.

- \* Volgende armbanden dienen gedragen te worden door:

	Thuiswedstrijd	Uitwedstrijd
1 <sup>ste</sup> afgevaardigde	Wit	Driekleur
2 <sup>de</sup> afgevaardigde	?	?
Trainer	Rood	Rood
Verzorger	Geel	Geel
Kapitein	Wit	wit

- \* Opvang eigen spelersgroep, verzamelen identiteitskaarten, invullen van het digitaal wedstrijdblad.
- \* Opvang van de bezoekende ploeg (kleedkamer aanwijzen).
- \* Kledij uitdelen.
- \* (TW) Organisatie van de opstelling van de veldjes (kan met hulp van ouders en in samenspraak met de afgevaardigde van de wedstrijd ervoor of erna). Omwille van het groot risico zullen spelertjes jonger dan 9 jaar niet gebruikt worden voor het verplaatsen van de doelen.
- \* (TW met officieel aangeduide scheidsrechter)  
Afgevaardigde: Opvang scheidsrechter, drankje aanbieden (ook tijdens de rust), begeleiden, vragen naar bijkomende wensen (oa of hij zijn vergoeding voor of na de wedstrijd wenst te ontvangen), informeren dat hij uitgenodigd is na de wedstrijd in de kantine.  
Indien geen scheidsrechter aanwezig zal de afgevaardigde de bezoekende ploeg de gelegenheid bieden een scheidsrechter te leveren (fluitje, gele en rode kaarten, papier en schrijfgerief te verkrijgen in de kantine). Indien de bezoekende ploeg dit voorrecht afstaat, MOET de thuisploeg een 'eigen' scheidsrechter aanduiden (op straffe van forfait verlies).
- \* (TW) Oplossing geven aan eventuele tekortkomingen.
- \* (TW) Identiteitskaarten van beide teams voorleggen aan de scheidsrechter, hem begeleiden naar het veld en namen van de spelers aflezen en hun nummering meedelen.  
Wedstrijdblad en bal aanbieden aan scheidsrechter. Reserveballen voorzien.
- \* Verzamelen van waardevolle voorwerpen, kleedkamer afsluiten indien mogelijk.
- \* Vergewissen dat de draagberrie en EHBO-kit beschikbaar zijn.

### 3.1.3 Tijdens de wedstrijd

- \* Afgevaardigde.
  - ter beschikking staan van de scheidsrechter
  - toezicht binnen de neutrale zone
  - verzorging van gekwetste spelers (zakje met water, weet waar de draagberrie/EHBO-kit staat) In de zak per ploeg zit een EHBO tasje dat geregeld moet nagezien worden en eventueel bijgevuld door de materiaalverantwoordelijke.
  - noteren van het scoreverloop, vervangingen en sancties.
  - reserve wedstrijdballen klaar houden.
  - tijdens de rust: de scheidsrechter en spelers van een drankje voorzien (de spelers hebben hun eigen drinkbus sinds de covid-periode).
  - onthouden van kritiek op scheidsrechter en toeschouwers.
- \* Trainer



- coaching is de bevoegdheid van de trainer.
- In principe krijgen alle geselecteerde spelers evenveel speeltijden starten ze evenveel.
- Respecteert de selectiecriteria

#### 3.1.4 Na de wedstrijd.

- \* (TW) Organisatie van de opstelling van de veldjes voor de volgende wedstrijd. Afruimen van het veld indien geen consecutieve wedstrijd (Laat u meehelpen want doelen mogen niet verslept worden).
- \* (TW) Scheidsrechter uitnodigen in de kantine (drankje aanbieden, vergoeding uitbetalen via de kantinehouder).
- \* Wedstrijdkledij (laten) inzamelen en natellen.
- \* Identiteitskaarten teruggeven.
- \* Indien nodig gekwetsten doorsturen naar medische diensten en ongevallenverslag opmaken. Ook voor kwetsuren die niet het gevolg zijn van een fout!
- \* Digitaal wedstrijdblad verifiëren en afsluiten. Wanneer een officiële scheidsrechter was aangeduid, sluit deze het wedstrijdblad of (zoniet de afgevaardigde van de thuisploeg).
- \* Gastheer zijn voor de scheidsrechter en bezoekende ploeg.
- \* Opruimen van de kleedkamer (ook op verplaatsing). Laat u meehelpen door de spelers. Bij thuiswedstrijden zorgt de afgevaardigde dat zowel eigen kleedkamer als kleedkamer van de tegenstander gereinigd worden.
- \* verslag uitbrengen bij de verantwoordelijken indien zich opmerkelijke feiten hebben voorgedaan (vernietiging in de kleedkamer, onaangepast gedrag,...etc).
- \* TVJO, Jeugdcoördinatoren, Trainers, Afgevaardigden en spelers zijn in de kledij van de club.
- \* Trainers van de ploegen midden-en bovenbouw maken een wedstrijdverslag op via ProSoccerData (PSD) (ten laatste ingeven op zondagavond).

#### 3.1.5 Specifieke aandachtspunten

- \* Specifieke taken aan bepaalde leeftijdsgroepen:
  - Bij U6 en U7: Max 2 ouders in de kleedkamer om te helpen bij het aan- en uitkleden, veters binden. Vanaf U8 GEEN ouders meer in de kleedkamer.
  - water en drankbekertjes voorzien.
  - toezicht houden tijdens het douchen.
  - opruimen en reinigen van de kleedkamer.
  - spelers begeleiden naar de kantine
- \* Andere aandachtspunten:
  - de sportieve begeleiding en de coaching behoren tot de taken van de trainer
  - iedereen zorgt voor het imago van de club, onsportief gedrag wordt niet getolereerd.
  - Kritiek hou je intern, iedereen kan terecht bij het jeugdbestuur, TVJO en/of coördinator en/of aanspreekintegriteit (API).
  - Toezicht in en rond de kleedkamers is van essentieel belang (voorkomen van diefstal, vandalisme, ruzie, vechtpartij,...).

- Beschadigingen onmiddellijk melden.

\* Beschadiging door eigen spelers: Jeugdwerking, TVJO, JC

\* Beschadiging door bezoekers: Trainer/afgevaardigde tegenstander + jeugdwerking, TVJO en JC, alsook in opmerkingen van het wedstrijdblad (om later mogelijk een klacht in te dienen bij de bond).

## 3.2 Leeromgeving en coaching van wedstrijden.

Tot en met middenbouw staat wedstrijdcoaching volledig in het teken van progressie en beleving van het kind. Met andere woorden: **opleidingsgerichte wedstrijdcoaching**. Spelen om te winnen maar moet kunnen verliezen.

Stel de wedstrijd in het teken van het thema van de laatste training(en). Coach hoofdzakelijk op het thema en observeer of zij het aangeleerde in de wedstrijd kunnen transfereren. De trainer moet geduldig en positief zijn en tevreden als het geleerde slechts enkele keren tijdens de wedstrijd goed kan uitgevoerd worden.

### 3.2.1 Voorbereiding praatje vooraf. (Max 5 Min)

Wanneer iedereen aangekleed is en naar toilet geweest, laat ze, door vraagstelling, herhalen wat ze van die laatste training(en) onthouden hebben en waar ze, in verband met het thema van vandaag, moeten op letten.

We geven de opstelling (iedereen start en speelt evenveel) en herhalen nog kort de algemene principes van ons voetbalspel: snel spelen, met de juiste voet op de juiste voet van de medespeler, vrijschoppen en hoekschoppen snel en kort door de speler die er het dichtst bijstaat. Keeper voetbalt uit (desnoods een doelgerichte trap vanuit de hand) en speelt mee.

Mogelijks worden bijkomende instructies gegeven in functie van het thema van de laatste trainingen en/of in functie van het opleidingsplan.

Iedereen heeft zijn eigen drinkbus bij en we gaan naar buiten voor de opwarming.

Tijdens de winter moet iedereen (tot en met middenbouw) een kousenbroek/legging dragen om niet te veel af te koelen tijdens de rustperiodes en het bankzitten.

### 3.2.2 De opwarming (= leertijd).

Zorg dat de opwarming **leuk, functioneel** (bijleren of herhalen) en **actief** (iedereen is in beweging en dus geen wachtrijen) is. Na de opwarming moet iedereen licht zweten.

Kies uit opwarming zonder bal, met bal, wedstrijdvormpje en/of afwerking op doel. Zorg ook voor variatie. De trainer begeleidt de opwarming, stelt vragen, geeft tips en corrigeert.

Na de opwarming: nog een slokje drinken, de ‘ploegkreet’ slaken, truitjes in de broek (dat de tegenstander er niet kan gaan aanhangen), ... iedereen geconcentreerd op terrein.

### 3.2.3 Coaching tijdens de wedstrijd.

Coach hoofdzakelijk op het thema (roep niet op alles-en-nog-wat), aanmoedigend en positief.

Zwijg eens even (en observeer); de spelers zullen heus niet stoppen met voetballen.

Zet spelers aan het denken, zeg niet alles voor.

Wat gebeurde net? Wat kon je nog doen? Hoe zou je het straks anders doen? Wie helpt? Hoe kan jij je vriendje helpen? Wie komt vrij?

Bij een tegendoelpunt, doe een stap vooruit en moedig aan.

FOUTEN MAKEN = LEREN

Bij elke rustpauze: vragen wat ze ervan denken en het thema herhalen. Wees tevreden als het thema er enkele keren goed uitkomt.

Observeer, detecteer en benoem de spelproblemen (volgende thematraining?).

Iedereen doet zijn best.

### 3.2.4 Na de wedstrijd.

Wat vonden zij ervan?

Kom even terug op het thema van de wedstrijd

Wat liep goed?

Wat liep minder goed?

Vonden ze het leuk?

Verder werken op het thema?

Neem nota van de reacties.

## 3.3 Evaluatie van wedstrijden.

Een wedstrijd kunnen analyseren is van kapitaal belang om vooruitgang te kunnen boeken. Daarbij wordt geëvalueerd of de wedstrijd weerspiegelt wat het jeugdopleidingsplan voorschrijft en vooral waar (nog) trainingen moeten aan besteed worden. Aan de hand van de vastgestelde ‘tekortkomingen’ moet de trainer dan oplossingen bedenken waaraan tijdens de volgende trainingen zal gewerkt worden. Het volstaat dus niet om bij een wedstrijdanalyse te besluiten dat het ‘niet goed’ was. Er dient nagegaan te worden WAT er exact misliep en HOE eraan te verhelpen (dixit Johan Cruyff).

Zo is een wedstrijdanalyse eigenlijk de perfecte momentopname waar het team staat tov wat het jeugdopleidingsplan beoogt.

Jeugdcoördinatoren kunnen hun eigen wedstrijdanalyse naast deze van de trainer leggen en hem zodoende ondersteunen bij het verwerven van inzichten en zoeken naar oplossingen en methoden om deze aan te leren. Mochten trainer en jeugdcoördinator het niet eens zijn met mekaars

wedstrijdanalyse, kunnen videobeelden doorslaggevend zijn. OHR werkt ook met videobeelden (zie hoofdstuk 11 van dit jeugdopleidingsplan).

Opgelet ook voor emotionele aspecten bij het maken van een wedstrijdanalyse. Winst of verlies, sfeer, incident met speler/ouder van de eigen ploeg of tegenstander kunnen de wedstrijdanalyse beïnvloeden. Videobeelden weerspiegelen altijd de (objectieve) werkelijkheid. 't Is niet omdat er verloren werd dat daarom alles verkeerd liep.

Bijlagen X10, X11 en X12 geven respectievelijk een leidraad voor wedstrijdanalyse bij onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

### 3.4 Selectiecriteria voor wedstrijden.

#### 3.4.1 Algemeen

Om iedereen gemotiveerd te houden en evenveel speelkans te geven, worden selectiecriteria gehanteerd. Anderzijds moeten inzet en gedrag ook beloond worden maar bij jeugdspelers ligt de nadruk ligt bij 'trainingsopkomst' (en in mindere mate bij 'kwaliteit'). Aanwezigheid op training is conditio sine qua non om progressie te (blijven) maken.

Wanneer te veel spelers voor een wedstrijd geselecteerd worden, is de ratio speeltijd/wedstrijdtijd te klein en kan dit (zeker in de winter) tot ziekte en/of kwetsuren leiden. De fysieke conditie wordt ook niet verbeterd wanneer de spelers langere tijd op de bank moeten zitten. Wanneer een geselecteerde speler op de bank zit, dient deze in beweging te blijven (sensebalsessie, opwarmingsoefeningen, passing met andere reservespelers,...).

Bij 5Vs5-wedstrijden worden in principe maximaal 7 spelers geselecteerd.

Bij 8Vs8-wedstrijden worden in principe maximaal 10 spelers geselecteerd.

Bij 11Vs11-wedstrijden worden in principe maximaal 16 spelers geselecteerd.

Bij voorkeur bepalen de trainers de opstelling per wedstrijddeel op voorhand zodat hij zich kan concentreren op zijn primaire job, nl coachen. Bij onder\_ en middenbouw worden spelerwissels minstens na elk wedstrijddeel doorgevoerd. De trainer kan zich ook laten leiden door de instructies van Voetbal Vlaanderen waarbij veel meer wissels worden doorgevoerd

#### 3.4.2 Wedstrijdselectiecriteria.

##### 1. **Selectievoorwaarden (= speelgerechtigd)**

- Tweemaal aanwezig op de trainingen
- Inzet, motivatie op de trainingen
- Eénmaal aanwezig op training met een geldige reden (Bv. Examens, schoolreis, medische redenen)(afwezig wegens 'tennisles' of 'haarkapper' is geen geldige reden)

2. **Geen selectie (NIET speelgerechtigd)**
  - Afwezig zonder te verwittigen ( zowel op training als op match)
  - Afwezig zonder geldige reden (de reden die PSD toelaat ‘andere’ is bvb geen geldige reden)
  - Mentaliteit en motivatie
  - Altijd te laat zonder geldige reden
3. **Max aantal spelers (7 voor U8/U9, 10 voor middenbouw, 16 voor bovenbouw).**
  - Elke geselecteerde speler speelt en begint ongeveer evenveel.
  - een beurtrol (rotatie) wordt toegepast indien er méér speelgerechtigde spelers beschikbaar zijn.
  - wanneer men onbeschikbaar is, kan men dus NIET op de beurtrol geplaatst worden.
4. Naast deze wedstrijdselectiecriteria dient de trainer rekening te houden met enkele selectiecriteria voor de keeper(s). Zie hoofdstuk 9.
5. Bijzonderheden voor Bovenbouw
  - Het streefdoel is dat elke geselecteerde speler mintens 50% speelt.
  - Spelerwissels gebeuren op beslissing van de trainer.
  - Het staat de trainer vrij om minder (dan 16) spelers te selecteren voor een wedstrijd.
  - Bij de U21 dient men tevens rekening te houden met P4 en/of P1 spelers die een bepaalde speeltijd dienen te krijgen (bvb als deze terugkomen uit kwetsuur, uit vorm,...etc). Deze ‘afvallers’ dienen dan wel te voldoen aan de andere wedstrijdselectiecriteria.

### 3.4.3 Ploegindeling.

#### 3.4.3.1 Algemeen.

Bij de jeugd ploegen geldt het overkoepelende principe om homogene groepen te vormen zodat elk kind op zijn/haar niveau kan spelen. Het feit van (ver) boven of onder zijn/haar niveau te spelen kan immers frustratie/naijver/misprijzen in de hand werken.

Toch dient men elk kind zo veel mogelijk kansen aan te reiken want kwaliteit komt slechts goed tot uiting tijdens en na de adolescentie. Dit maakt scouting onder de 15 jaar onbetrouwbaar en relatief onvoorspelbaar en niet zelden blijkt een uiteindelijk elite speler slechts middelmatig te presteren bij de jongere leeftijdscategorieën (en ontgoochelen sommige jonge beloftevolle spelers).

Het indelen in vaste ploegen moet daarom regelmatig herzien worden op basis van trainingsopkomst, inzet en progressie.

#### 3.4.3.2. Ploegindeling Onderbouw

##### 3.4.3.2.1 Onderbouw U6/U7.

In samenspraak met de betrokken trainers en ouders ligt de beslissingsbevoegdheid voor de ploegindeling bij de jeugdcoördinator Onderbouw. Hij zal zich laten leiden door criteria als ‘vriendjes’, ‘woonplaats’, ‘carpoolen’, ... maw, criteria die de vreugdebeleving van de (zeer) jonge speler in de hand werken. De ploegindeling geschiedt eind augustus en een herindeling kan geschieden bij wijzigende omstandigheden.

### 3.4.3.2.2 Onderbouw U8/U9.

Bij provinciale jeugdopleiding U8/U9 moet men minstens 2 ploegjes op provinciaal niveau inschrijven. Deze ploegjes spelen telkens samen hun thuis\_ en uitwedstrijden èn op hetzelfde tijdstip. Met de tegenstander wordt overlegd om zo veel mogelijk gelijkopgaande wedstrijden te houden en kunnen spelers tijdens de wedstrijd worden overgeheveld van de ene provinciale naar de andere ploeg.

Daarom zal OHR (èn op aanwijzen van Voetbal Vlaanderen) zijn U8/U9 provinciale ploegen indelen in 2 niveau-gelijkwaardige ploegen. Op de wedstrijddag kan daar dus wèl van afgeweken worden ifv de tegenstander.

Selectie in provinciaal versus regionaal zal hoofdzakelijk geschieden op basis van trainingsopkomst (en vermijdt tevens discussie met ouders die hun kind ‘beter’ inschatten) en is een trainers-jeugdcoördinator aangelegenheid waarbij de jeugdcoördinator het laatste woord heeft. Ouders hebben geen medezegging in dit proces.

De 2 provinciale ploegen worden in de maand augustus ingedeeld in een kern van 16 spelers (de overigen spelen dus op regionaal niveau) maar die ploegindeling wordt herzien na elke heenronde (na een 7-tal wedstrijden) en na de eerste evaluatie in November waarbij trainingsaanwezigheid de belangrijkste factor is. Bij gelijke trainingsopkomst kan ook ‘gedrag’ in aanmerking genomen worden.

Elk weekend worden maximaal 14 provinciale spelers en 7 regionale spelers geselecteerd voor de wedsstrijd.

Indien er onvoldoende spelers zijn (oordeel van de JC) om 3 ploegen te maken, worden alle spelers ondergebracht in 2 (niveau-gelijkwaardige) provinciale ploegen.

### 3.4.3.3 Ploegindeling Middenbouw en Bovenbouw

Op basis van de evaluaties worden de spelers in de maand augustus ingedeeld in Provinciaal versus Regionaal waarbij ook weer een herziening kan plaatsvinden na elke heenronde of na elke evaluatie.

De trainers en jeugdcoördinator dienen oog te hebben voor de ‘randgevallen’ (spelers die zich op de rand van niveau provinciaal/regionaal bevinden) door hen na een heenronde te laten switchen. Deze switch is eigenlijk aan te bevelen en zorgt er ook voor dat elke speler op ‘scherp’ blijft staan, niemand zijn ploegindeling als ‘definitief’ aanziet en niemand voor altijd in het vergeetschuifje geraakt. Ook hier ligt de finale beslissingsbevoegdheid bij de jeugdcoördinator.

## 4. Zonebezetting jeugdreeksen

Positienummering bij 11 Vs 11 in een 1 - 4 - 3 - 3 opstelling



### Waarom 1-4-3-3?

Centraal defensieve driehoek: posities 3-4-6

Dubbele flankbezetting, verdelen fysieke inspanning, posities 2-7, 5 -11

Aanvallende posities 8-10- 7-9-11

Evenwicht in de ploeg, 5 aanvallers, 5 verdedigers.

Voordelen van 1-4-3-3: evenwichtige verdeling van de inspanningen, verdeling terrein in zones. Snelheid van omschakeling van bal- naar bal+. Durf en polyvalentie bij verdedigers, inschuivend middenveld, 2 centrale middenvelders met zelfde verantwoordelijkheid (8 en 10): creativiteit en polyvalentie middenveld, juiste beslissing, dribbel, passing.

1 verdedigende middenvelder (6) die altijd achter de bal blijft.

Belang flankenspel: bevorderen samenspel en ontwikkelen van aanvallende ingestelde flankverdedigers (2 en 5) die ook de achterlijn halen in bal+ (door overlappen van hun respectievelijke flankaanvallers 7 en 11).

Bevorderen van driehoekspel (16 driehoeken) en aanleren positiespel bal- en bal+.

Defensief blok met kleine ruimtes.

Makkelijke overgang van 5Vs5 naar 8Vs8 naar 11Vs11

(bijkomende posities zijn omkaderd)



Eenvoudige overgang van een ruitformatie (5Vs5) naar de dubbele ruit (8vs8) naar de 1-4-3-3 formatie (vanaf U14) door posities bij te voegen (en waarbij de andere posities blijven staan).

### Enkele begrippen.

**HIGH PRESSING:** achterste lijn bevindt zich nagenoeg op de middenlijn, de aanvalslinie op enkele meters van de 16m.

**MEDIUM PRESSING:** middenveld situeert zich op de middenlijn, terwijl de aanvalslinie en verdedigingslinie op ongeveer 15 m van de middenlijn situeert.

**LOW PRESSING:** aanvallers stellen zich op ter hoogte van de middenlijn terwijl de achterste linie slechts op 20 m van eigen doel situeert.

**POSITIEVE PRESSING:** Druk op de tegenstander met bal zetten wanneer ik sta tussen die speler en het eigen doel.

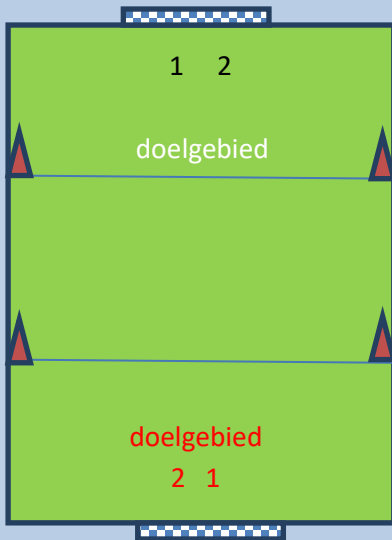
**NEGATIEVE PRESSING:** Het achterna hollen van de tegenstander met bal in de richting van het eigen doel.



## 5. U6 (2Vs2) & U7 (3Vs3)

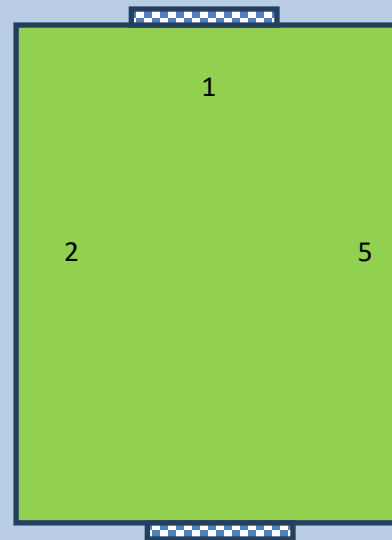
### 5.1 Basisprincipes.

#### U6 – 2Vs2



Breedte 12,5m  
 Lengte 18m  
 Doelgebied 6m  
 Max 6 wedstrijdjes van 2x3 minuten  
 Balmaat 3

#### U7 – 3Vs3



Breedte 15m  
 Lengte 25m  
 4x15 minuten  
 Max 8 spelers  
 Balmaat 3

 <b>Spelregels</b> VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal <b>2V2</b>				
<b>SPEELTIJD</b> Maximum 6 wedstrijdjes van 2 x 3'	<b>TERREIN</b> 12,5m X 18m	<b>DOELEN</b> 1,5m x 3m verdedigd door een keeper		
<b>CATEGORIE</b> U6	<b>BAL</b> Maat 3	<b>RANGSCHIKKING</b> Geen rangschikking	<b>VERVANGINGEN</b> Iedereen speelt	<b>BUITENSPEL</b> Geen buitenspel
<b>STRAFSCHOP</b> Geen strafschop	<b>DOELTRAP DOELPUNT</b> Indribbelen tegenstander eigen doel tikken	<b>VRIJE TRAP</b> Altijd onrechtstreeks indribbelen 3m afstand	<b>HOEKSCHOP</b> Geen hoekschop	<b>ZIJLIJN</b> Indribbelen 3m afstand
<b>COACHING</b> 1. Individueel & positief aanmoedigen van elke speler 2. Laat spelers zelf ontdekken	<b>START WEDSTRIJD</b> Indribbelen aan eigen doellijn	<b>GELE/RODE KAARTEN</b> Geen gele/rode kaarten	<b>FAIRPLAY</b> High 5 voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b> Geen aluminium noppen toegelaten

\* Speler die indribbeld kan zelf scoren zonder pass te geven. Speler die intrapt kan niet rechtstreeks scoren

 <b>Spelregels</b> VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal <b>3V3</b>				
<b>SPEELTIJD</b> Maximum 4 wedstrijdjes van 2 x 5'	<b>TERREIN</b> 15m X 25m (afbakening doelzone 1/3 terrein)	<b>DOELEN</b> 1,5m x 3m verdedigd door een keeper		
<b>CATEGORIE</b> U7	<b>BAL</b> Maat 3	<b>RANGSCHIKKING</b> Geen rangschikking	<b>VERVANGINGEN</b> Iedereen speelt	<b>BUITENSPEL</b> Geen buitenspel
<b>STRAFSCHOP</b> Geen strafschop	<b>DOELTRAP DOELPUNT</b> Intrappen of indribbelen Tegenstander buiten doelzone	<b>VRIJE TRAP</b> Altijd onrechtstreeks Intrappen of indribbelen 3m afstand	<b>HOEKSCHOP</b> Geen hoekschop	<b>ZIJLIJN</b> Intrappen of indribbelen 3m afstand
<b>COACHING</b> 1. Individueel & positief aanmoedigen van elke speler 2. Laat spelers zelf ontdekken	<b>START WEDSTRIJD</b> Aftrap centraal Intrappen of indribbelen	<b>GELE/RODE KAARTEN</b> Geen gele/rode kaarten	<b>FAIRPLAY</b> High 5 voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b> Geen aluminium noppen toegelaten

\* Speler die indribbeld kan zelf scoren zonder pass te geven. Speler die intrapt kan niet rechtstreeks scoren

## 5.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie

Kinderen van deze leeftijd hebben vaak nog kenmerken van de kleuterperiode in zich. Dat betekent een grote romp, ze zijn vrij snel vermoeit, maar herstellen daarvan snel. Hun concentratievermogen is nog niet zo groot. Ze zijn druk, kunnen slecht stilzitten en willen van alles ondernemen, zijn relatief onbeholpen, weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef. Onmogelijk om zich lang te concentreren.

Ze lopen erg on-economisch (veel energie verlies), snel moe maar ook weer snel gerecupereerd.

Vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld ( geen dominantie links of rechts)

Deze kinderen zijn weinig sociaal voelend en denken vooral aan zichzelf. Ze kunnen wel samenspelen, maar niet met elkaar. Ieder kind speelt op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo en op eigen initiatief. Toch wil zo een kind graag nieuwe dingen leren. Doordat ze sfeergevoelig zijn, zal dit het beste lukken als ze kunnen spelen en oefenen in een vertrouwde omgeving.

Een kind heeft vooral op zijn zesde levensjaar een sterke groeiperiode achter de rug. Dit kan motorische afwijkingen met zich mee brengen. Dit is meestal van korte duur en er zal snel verbetering van de lichaamscoördinatie optreden. De wil om te winnen is bij de zes jarigen nog maar heel beperkt aanwezig. Hij leeft in een fantasiewereld en ziet de wedstrijd en training als een avontuur. Een debutantje drukt zich spontaan en origineel uit en het is typerend dat er op die leeftijd grote individuele verschillen zijn. Verder reageert elk kind heel verschillend op sommige situaties.

## 5.3 Doelstellingen en betrachtingen

FUN-aspect is van primordiaal belang.

Lichaams- en balvaardigheden, oog-hand coördinatie en oog-voet coördinatie, werpen, trappen, vangen, balgewenning met de voet, dribbel en drijven van de bal, trappen en passing. Leren ervaren wat een bal is en hoe die rolt. Hoofdzakelijk wordt Multi-move toegepast bij deze groep. Door het egocentrische karakter van deze leeftijdsgroep heeft elke speler een bal.

Bal kunnen gericht rollen met voorkeurshand, ander hand en beide handen.

Bal kunnen opwerpen en opvangen.

Kunnen spelen met verschillende ballen (kleine bal – grote bal, ballon, zachte- en harde bal).

Bal kunnen werpen op verschillende manieren: bots pas, borst pas, hoge bal, ver, dicht, hoog, laag,.....

Eenvoudige bewegings- en balvaardigheden als fundament voor de specifieke pre-techniek-scholing.

De speler moet zich kunnen situeren en oriënteren in de ruimte en moet kunnen de ruimte structureren.

Richting: voor, zij en achterwaarts, links en rechts.

Moet leren tijd (lang/kort) en snelheid (snel/traag) inschatten.

Ze hebben meestal een grote lenigheid die moet onderhouden worden.

In het planmatig leerproces van debutantjes is het zeer belangrijk om voldoende aangepaste leerinhouden aan te bieden die alle motorische basisbewegingen scholen. In een eerste fase wordt veel aandacht besteed aan algemene bewegingsvaardigheden vooraleer over te gaan tot het aanleren van specifieke

voetbalvaardigheden. Hoe beter de fundamenteën ( beweging- en balvaardigheid) hoe groter de kans dat de ontwikkeling in een volgend stadium ( basis, initiatie, coördinatie) met succes kan worden doorlopen. Het aanleren van speelse bewegingsvormen (Multi-move) is een voorbereiding, maar ook een voorwaarde, op de latere optimale voetbal-techniek-scholing.

### Begeleiden van debutantjes is een zeer zware en moeilijke taak.

Kinderen voortdurend aandacht geven;

Zeer veel variatie in oefenstof;

Constant enthousiasme noodzakelijk;

Steeds inleven in situatie van het kind;

Kinderen enthousiast maken en houden voor het “spelleke”;

Inzicht in en kennis van leeftijdsspecifieke kenmerken met oog voor totale persoonlijkheidsontwikkeling;

Opvoeder, opleider, animator en begeleider zijn;

Geen kopie van voetbal voor volwassenen.

### 5.4 Tips voor de trainer.

Gebruik de fantasie van het kind om hun aandacht te houden. Kies daarvoor een thema (in de dierentuin, op de boerderij, bij de piraten, bij de politie, in het kasteel in het bos, op reis met het vliegtuig/auto/schip, bij de soldaten...) en herleidt er elke tussenvorm naar. Een estafetteoefening waarbij hindernissen moeten vermeden worden, kan worden uitgelegd dat de spelers goud (konden) uit een hoepel (bank) moeten halen en door een bommenveld (vierkant vol met konen, kegels, stokken,...) te lopen naar een andere hoepel (politieauto).

Een kind vindt het leuk om op één en dezelfde training boeven gepakt te hebben (tikkertje), uit een spookkasteel ontsnapt zijn (politie en dief), tegen beren gevochten hebben (duw en trek spelen), paarden (bal) naar de drinkput brengen terwijl ze opgejaagd werden door de wolf (tegenstander die hun bal wegtrapt),...etc. Wissel elke tussenvorm af met een wedstrijdje 1Vs1 en 2Vs2 (1Vs1 en 3Vs3 voor U7).

Geen instructie, geen thema kiezen. Moedig aan, enthousiasmeer. Spreek in de uitdagende vorm: Wie kan dit? Wie is het snelst?

Doe uw ‘praatjes’ op ooghoogte.

Veel herhalingen: kind vergeet snel wat het vroeger gedaan heeft.

Moedig kinderen aan om thuis te voetballen – geef huiswerk mee.

Streef naar een vlotte aaneenschakeling van de oefeningen. Zijn kinderen moe, laat ze even rusten/drinken.

Veel eenvoudige spelen met weinig uitleg. Kinderen willen scoren – doelpunten maken. Dus relatief grote doelen. Laat iedereen meespelen (geen file-training, elke speler is actief met zijn/haar bal bezig).

### **Algemene basisvaardigheden en multimoves vullen de trainingen voor 90 %.**

#### 1. Explosiviteit-snelheid

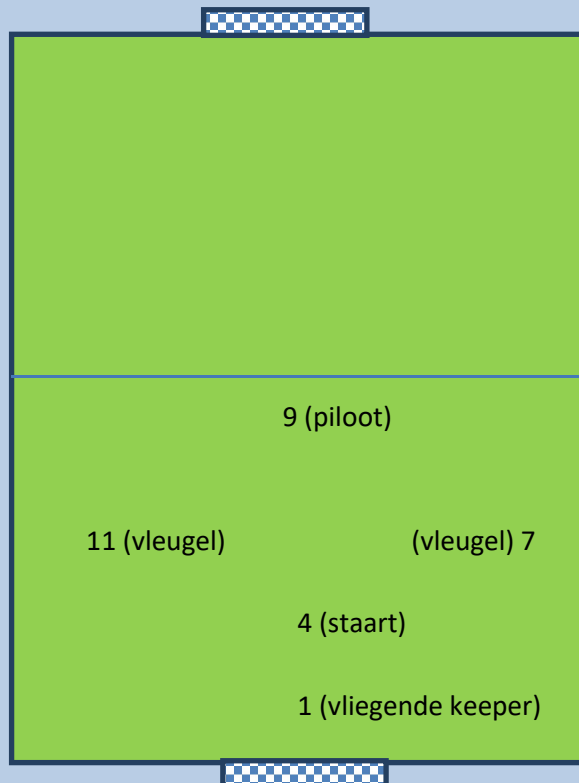
Bewegingssnelheid speels ontwikkelen, reactiespelen tik- en loopspelen, estafettespelen, aandachtspelen.

2. Explosiviteit-Kracht  
Speelse duelvormen, trek- en duwspelen, werpen, springen spelend ontwikkelen, geen gerichte scholing.
3. Herstellen  
Lang kunnen spelen door veel te spelen. Geen gerichte scholing. “20 seconden regel (hoog intensieve inspanningen beperken tot 20 seconden)
4. Testen - monitoring  
Eenvoudige uitdagende spelvormen, wie is eerst? Wie trapt de kegel omver?
5. Huiswerk  
Oog-hand-voet. Verschillende ballen gebruiken, basisbewegingen, jongleren initiatie, meerdere sporten beoefenen
6. Recreatieve spelen/ circuit/ toernooi vormen  
Tweelingvoetbal, stopvoetbal, voetbalkermis, shoot out 1 tegen 1, balvaardigheidscircuit

**WEES EEN ENTHOESIAST OPLEIDER IN SPELFASE**

## 6. U8 & U9

### 6.1 Basisprincipes en spelregels bij 5 tegen 5



Terrein 15 op 25m, 4x15 minuten, max 8 spelers, ballenmaat 3

 <b>VOETBAL VLAANDEREN</b> Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal	<h1>Spelregels</h1> <h1>5V5</h1>			
	<b>SPEELTIJD</b>  4 x 15'	<b>TERREIN</b>  25m x 35m	<b>DOELEN</b>  2m x 5m	
	<b>CATEGORIE</b>  U8 - U9 Facultatief U10 - U13	<b>BAL</b>  Maat 3 Facultatief U10 - U13: maat 4	<b>RANGSCHIKKING</b>  Geen rangschikking	<b>VERVANGINGEN</b>  Doorlopende wissels (Iedereen speelt evenveel)
<b>STRAFSCHOP</b>  Geen strafschop	<b>DOELTRAP</b>  Intrappen of indribbelen binnen doelzone & tegenstander buiten doelzone	<b>VRIJE TRAP</b>  Altijd onrechtstreeks 8m afstand	<b>HOEKSCHOP</b>  Van toepassing 8m afstand	<b>ZIJLIJN</b>  Intrappen of indribbelen 3m afstand
<b>COACHING</b>  1. Positief coachen (na de actie) 2. Individueel aanmoedigen & coachen in functie van de basics	<b>START WEDSTRIJD &amp; NA DOELPUNT</b>  Aftrap centraal Tegenstander op 8m	<b>GELE/RODE KAARTEN</b>  Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	<b>FAIRPLAY</b>  High 5 voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b>  Geen aluminium noppen toegelaten
* Speler die indribbelt of intrapt kan niet rechtstreeks scoren.				

Positie 1: probeer aanspelbaar te zijn, vooral meedoen met de voeten, meevoetballen, doorschuiven, vliegende keeper

Positie 7 en 11: Sta open aan de zijlijn, met je rug naar de zijlijn, zorg dat de “9” de bal kan terugspelen, je kunt dribbelen, kaatsen, één twee beweging, als men van op de andere flank de bal voorzet kan je voor doel komen, wees aanspelbaar als de keeper de bal heeft, je kan in de voet of in de diepte aangespeeld worden. Actie ondernemen eventueel eens wisselen van positie.

Positie 4: Aanspelbaar zijn als de keeper de bal heeft, de pas terug mogelijk maken voor andere spelers, eerst diep spelen en dan breed, inschuiven.

Positie 9: probeer diep te blijven, maak ruimte voor je medespelers, kom niet te snel naar de bal, je kunt de bal in de voet vragen en in de diepte. Je kunt de tegenstander verrassen door een vooractie te maken, je kan aannemen, dribbelen, kaatsen of de bal vasthouden. Probeer aanspelbaar te zijn voor doel, weg blijven als de flankspeler opkomt met de bal, aanspelbaar zijn als de keeper de bal heeft, een actie maken.

## 6.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie

Deze kinderen zijn duidelijk aan het groeien, de harmonie en coördinatie van het lichaam wordt al beter. Enkele duiveltjes zijn al duidelijk groter, krachtiger en zelfstandiger dan het debutantje. In het algemeen zijn deze duiveltjes al vrij lenig, ze bewegen dan ook graag, maar ook de geldigheidsdrang groeit. Een duiveltje wil laten zien, wie hij is en wat hij is. Er komt al prestatiedrang waardoor ze zichzelf nog wel eens kunnen onderschatten. De “kleuterperiode” is definitief afgesloten, ze worden wat meer sociaal voelend en beseffen meer en meer dat voetbal een teamsport is. Ook het besef dat er taken moeten worden uitgevoerd groeit. Langzaam kunnen ze een vaste opdracht gaan uitvoeren.

Concentratie groeit maar is nog niet optimaal. De wil om technische vaardigheden te beschikken is groot, men zal dit dus ook graag leren. Langzaam gaat men elkaar ook vergelijken, wie de beste is en natuurlijk ook de slechtste.

Kort samengevat:

Leergierig en leergevoelig, balgevoel verbetert, al meer sociaal en concentratie wordt beter.

## 6.3 Doelstellingen en betrachtingen

Bij de U7 leerden ze 3Vs3 spelen, het einddoel is 5Vs5 in ruitformatie

Leren samenspelen en zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans.

FUN en vorming/progressie zijn vanaf U8/U9 de steunpilaren doorheen de hele verdere jeugdopleiding.

FUN is NIET: een matchke laten spelen

voortdurend laten lachen en spelevechten

zich door ‘t minste geringste laten afleiden van hun vorming.

FUN is WEL: competitie element inlassen (scoren, iets lukken om ‘t er eerst,...)

veel balcontacten

succes ervaring creëren door veel doelpogingen, door iets te kunnen waar ze veel inspanning moesten voor doen



## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

positieve commentaren krijgen (top, High Five, mooi, zeer goed)  
 uitdagende dingen doen (iets willen kunnen)(restricties opleggen, moeilijker maken)  
 dingen doen waar ze goed in zijn.  
 Variatie inbrengen  
 geen wachtende rijen op training

Multimoves en elementaire bewegingsvaardigheden moeten nog wel verder ontwikkeld worden maar vanaf nu kan men per training een welbepaalde basic/teamtactic inoefenen.

Voor een bepaalde teamtactic (zie Bijl X) heb je bepaalde basics nodig. Basics moeten altijd inge oefend/herhaald worden maar deze zullen aan belang inboeten ten voordele van teamtactics.

<b>2 - 2</b>		<b>5 - 5</b>			<b>8 - 8</b>				<b>11 - 11</b>					
Exploratie		Basics			Basics				Team tactics					
									Doorontwikkeling vervolmaking					
U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19	U21

U8/U9 spelertjes zullen daarom veel basics moeten aanleren (en teamtactics in veel mindere mate).

Eén van de belangrijkste basics is om met de juiste voet te kunnen spelen, zowel in balaanname als in het geven van een pass (op de juiste voet van de medespeler). Zie Bijl X en hieronder voor nog andere basics.

Eén van de belangrijkste tactics is leren openen (breed en diep) bij balverovering, zo snel mogelijk opstellen tussen de bal en het eigen doel bij balverlies.

Het concentratie vermogen neemt snel toe maar is sterk individueel.

Geef regelmatig oefeningen (cognitieve oefeningen) waarbij ze moeten nadenken. Indien de trainer een gele koon toont of een bepaald getal roept, moeten de spelers een bepaalde oefening doen. Bij het tonen van een rode koon of ander getal of ..., moeten de spelers een andere oefening doen.

## 6.4 U8/U9 Basics

### **Belangrijkste BASIC: Met de juiste voet spelen.**

#### Bij balaanname:

Controle met de binnenkant van de buitenste voet wanneer men ingedraaid staat in de richting dat men wil spelen (in principe naar het doel van de tegenstander). Bal mag niet stil komen te liggen en moet onmiddellijk in de juiste richting geduwd worden met die juiste voet.

#### Bij passing naar een medespeler (met de juiste richting en kracht):

Na de pass moet onmiddellijk bewogen worden maar nooit de bal volgen (omdat men dan de eigen ruimte dicht loopt). Als de speler na de pass naar links wil lopen, zal de pass met de binnenkant van de linkervoet gegeven worden; als hij na de pass naar rechts wil lopen, zal de pass met de binnenkant van de rechtervoet gegeven worden. Op die manier kan er al afgeduwd worden op het moment van de pass (indien met de verkeerde voet gespeeld wordt, kan de vrijloophbeweging pas worden ingezet als de voet op de grond wordt gezet na de pass en verliest men dus één seconde).

Andere basics (zie ook de lijst in Bijl X).

Leren lopen, stoppen, versnellen,... in functie van de bal, medespeler en tegenstrever.

Leren 'baas worden over de bal' (= beheersen van de bal)

Bal kunnen spelen met binnenkant voet (mikken). Bal kunnen stoppen met de voetzool (uit de hoogte), met de binnenkant voet (horizontale pass). Bal kunnen leiden met verschillende delen van de voet. Bal kunnen dribbelen tussen hindernissen. Bal dicht bij de voet houden bij het leiden en dribbelen.

Gericht trappen op doel met de voorkeursvoet (scoren)

Kap-, passeer- en schijnbeweging uitvoeren zonder tegenstrever

#### Coördinatieoefeningen

De 7 componenten van coördinatie zijn: reactievermogen, koppelingsvermogen, oriëntatievermogen, differentiatievermogen, evenwichtsvermogen, wendbaarheid en gevoel voor ritme/timing.

Hoe beter een kind beweegt (met of zonder bal), hoe beter hij de basics beheerst, hoe meer tijd hij kan spenderen om het spel te 'lezen' en te 'sturen'. Als de speler veel aandacht moet besteden om een bal aan te nemen, te kijken, goed te leggen, en een middelmatige pass af te leveren, zal hij/zij steeds een ondermaatse speler blijven.

Techniektraining (aanleren van basics) is uiterst belangrijk. Bijlage Y6 omvat backgroundinformatie en een voorbeeld van een uitgewerkte techniektraining.

## 6.5 Trainingsmethodiek (90 Minuten)

De Vlaamse Trainerschool beveelt volgende tijdsindeling aan voor een training van 90 Min:

- \* 10 Min opwarming
- \* 15 Min Wedstrijdvorm 1
- \* 15 Min Tussenvorm 1
- \* 15 Min Wedstrijdvorm 2
- \* 15 Min Tussenvorm 2



\* 15 Min Wedstrijdvorm 3

\* 05 Min Cooling Down

Het staat de trainer vrij om bepaalde vormen te verlengen, of in te korten, te vereenvoudigen, ingewikkelder te maken,... volgens het verloop van de training, de beleving van de spelers,...etc.

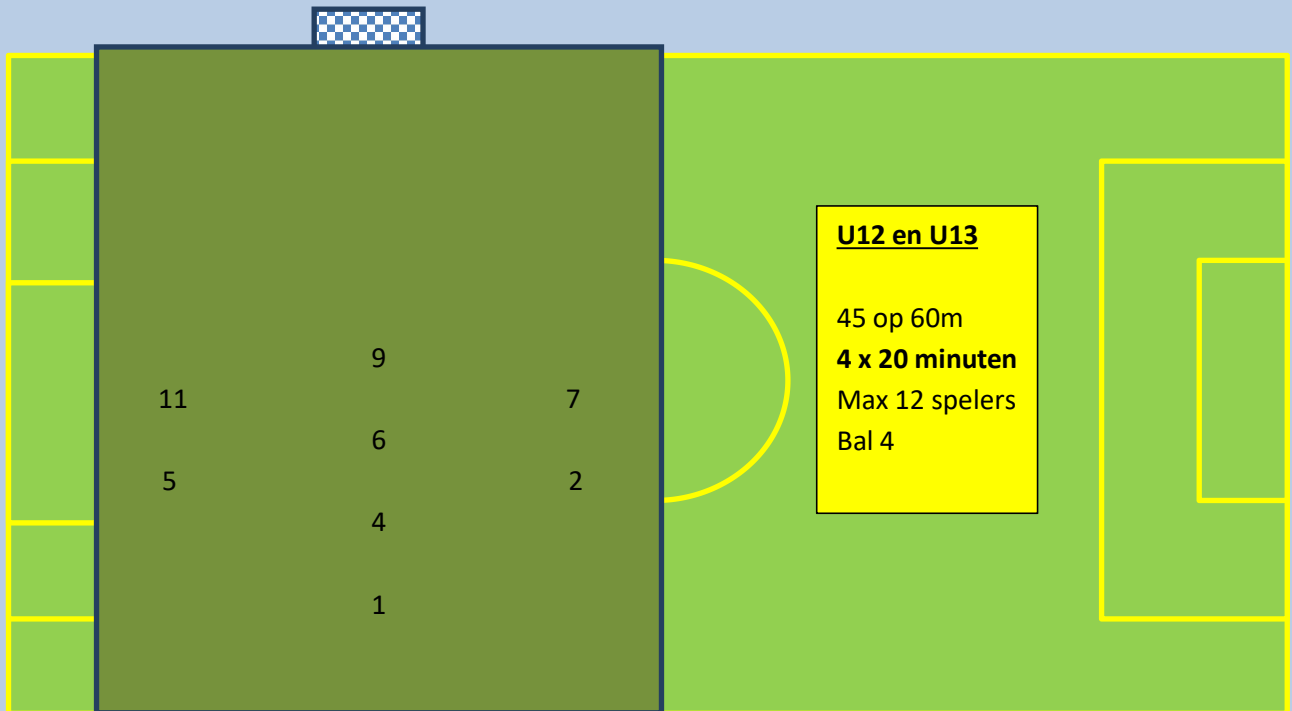
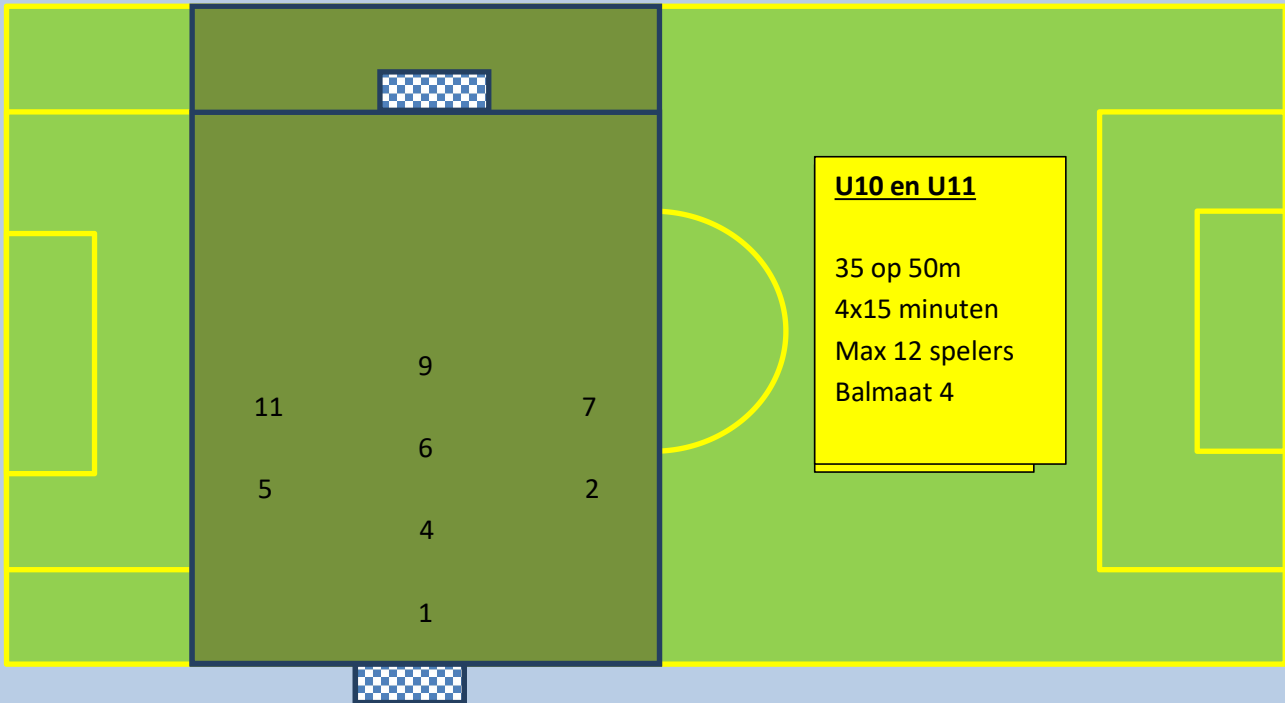
### 6.6 Tips voor trainer.

- \* Kinderen voortdurend aandacht geven
- \* Zeer veel variatie in oefenstof
- \* Constant enthousiasme uitstralen
- \* Wees positief ingesteld. Kinderen mogen en moeten fouten maken. Roep niet constant wat ze wel of niet mogen doen.
- \* Maak duidelijke afspraken en reglementen. Wees eerlijk en consequent.
- \* Steeds inleven in situatie van het kind
- \* Kinderen enthousiast maken en houden voor het “spelleke”
- \* Inzicht in en kennis van leeftijdsspecifieke kenmerken met oog voor totale persoonlijkheidsontwikkeling
- \* Geen kopie van voetbal voor volwassenen
- \* Spreek in de ”uitdagende vorm”. Wie kan dit? Wie is het snelst? Plaats de speler in een inspirerende spelomgeving. Laat de spelers zelf problemen oplossen
- \* Doe uw praatjes op ooghoogte
- \* Eenvoudige organisatie. 1 beeld zegt meer dan 1000 woorden. Voordoen en nadoen methode. Geef zelf een juiste demonstratie of laat spelers die iets goed doen voortonen
- \* Veel herhalingen: kind vergeet snel wat het vroeger gedaan heeft
- \* Moedig kinderen aan om thuis te voetballen – geef huiswerk mee. Met één of twee trainingen per week word je geen profvoetballer. Kinderen moeten altijd en overal voetballen
- \* Wees kritisch voor jezelf, als kinderen de oefening niet begrijpen is dit veelal omdat de oefening niet aangepast is aan hun belevingswereld
- \* Streef naar een vlotte aaneenschakeling van de oefeningen
- \* Zijn kinderen moe, laat ze rusten of drinken
- \* Speel veel “matchkes”.
- \* Veel eenvoudige spelen met weinig uitleg. Kinderen willen scoren – doelpunten maken. Dus relatief grote doelen.

**WEES OPVOEDER, OPLEIDER, ANIMATOR EN BEGELEIDER.**

## 7. U10 tot U13

### 7.1 Basisprincipes bij 8 tegen8





**VOETBAL  
VLAANDEREN**

Gewestelijk,  
provinciaal en  
interprovinciaal  
jeugdvoetbal

# Spelregels

# 8V8

<b>SPEELTIJD</b>  4 x 15'	<b>TERREIN</b>  U10-U11: 30/35m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m	<b>DOELEN</b>  2m x 5m		
<b>CATEGORIE</b>  U10 - U13	<b>BAL</b>  Maat 4	<b>RANGSCHIKKING</b>  Geen rangschikking	<b>VERVANGINGEN</b>  Doorlopende wissels (Iedereen speelt evenveel)	<b>BUITENSPEL</b>  Geen buitenspel
<b>STRAFSCHOP</b>  Geen strafschoep	<b>DOELTRAP</b>  Intrappen	<b>VRIJE TRAP</b>  Altijd onrechtstreeks 8m afstand	<b>HOEKSCHOP</b>  Van toepassing 8m afstand	<b>ZIJLIJN</b>  Inworp
<b>COACHING</b>  1. Individueel positief coachen in functie van de basics 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	<b>START WEDSTRIJD &amp; NA DOELPUNT</b>  Aftrap centraal Tegenstander op 8m	<b>GELE/RODE KAARTEN</b>  Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	<b>FAIRPLAY</b>  High 5 voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b>  Geen aluminium noppen toegelaten

## Aangepaste wedstrijdvorm

# 8V8

F

U15  
U16 ♀  
U17  
U20 ♀

<b>SPEELTIJD</b>  4 x 20'	<b>TERREIN</b>  40/45m x 50/60m	<b>DOELEN</b>  2m x 5m		
<b>CATEGORIE</b>  U16 + U20 meisjes U15 + U17 gemengd	<b>BAL</b>  U15 + U16 ♀: maat 4 U20 ♀ + U17: maat 5	<b>RANGSCHIKKING</b>  Van toepassing	<b>VERVANGINGEN</b>  verplichte wissels na quarter 1 en 3	<b>BUITENSPEL</b>  Geen buitenspel
<b>STRAFSCHOP</b>  Geen strafschoep	<b>DOELTRAP</b>  Intrappen	<b>VRIJE TRAP</b>  Altijd onrechtstreeks 8m afstand	<b>HOEKSCHOP</b>  Van toepassing 8m afstand	<b>ZIJLIJN</b>  Inworp
<b>COACHING</b>  1. Individueel positief coachen in functie van persoonlijk actieplan 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	<b>START WEDSTRIJD &amp; NA DOELPUNT</b>  Aftrap centraal Tegenstander op 8m	<b>GELE/RODE KAARTEN</b>  Van toepassing	<b>FAIRPLAY</b>  High 5 voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b>  Aluminium noppen toegelaten

## 7.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie

In de ontwikkelingsfase (ook coördinatiefase genoemd) spreken we van kinderen van 9 tot 13 jaar of tot net voor de groeisprint. Sommige kinderen zijn vroeg matuur en hebben de groeisprint al op 12 jaar.

Op deze (jonge) leeftijd ontwikkelen de hersenen zich zeer snel. Daarom moet meer aandacht besteedt worden naar het trainen van deze hersenen. Coördinatie is van fundamenteel belang. Eerst moet het lichaam juist en aangepast leren bewegen om vervolgens het lichaam sterker te kunnen maken (ontwikkeling van de spieren). Een grote massa spieren zonder technische coördinatie (juiste sturing van het neuro-musculair systeem) zal nooit tot betere resultaten leiden. De gouden leeftijd is de gevoelige periode om de hersenen te scholen, om onze techniek te verbeteren.

In deze fase leren kinderen hoe er getraind kan worden. Kinderen op die leeftijd komen naar de training om “iets te leren”. Zij willen onze topspelers nabootsen. Dezelfde trucjes kennen, daarbij zijn ze ook bereid om thuis te oefenen. In de coördinatiefase maken de spelers kennis met begrippen opwarming en cooling down. We geven ze eenvoudige informatie mee over voeding en hygiëne.

Het is een **GOUDEN LEEFTIJD** om de eerste voetbal specifieke vaardigheden te initiëren. Het coördinatie leervermogen is in die fase zeer groot. De hersenen zijn nog in volle ontwikkeling.

Het spelplezier en trainingsplezier bepalen de trainingsinhoud. Veel wedstrijdvormen integreren om de verworven voetbal specifieke technieken te kunnen toepassen.

In de coördinatiefase opteren we extra voor:

-Bal- en lichaamsbeheersing als basis voor een beter spelbeheersing

-Initiëren van de basics of functionele technieken

-Progressieve opbouw van wedstrijdvormen van 4 tegen 4 naar 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie. Het duel 1 tegen 1 blijft een belangrijk onderdeel van de trainingsinhoud.

## 7.3 Doelstellingen en betrachtingen

Als ideale wedstrijdvorm is geopteerd voor de 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie: geen buitenspel, beperkt tactisch (wordt belangrijker bij U12 en U13), veel balcontacten en veel afwisselende spelsituaties.

De basistaken bij 8 tegen 8 (per veldpositie) zijn:

### Positie 1 (keeper):

Bij balbezit positie kiezen ten opzichte van de verdedigers. Voortzetting door middel van rollen, werpen, passen (zo weinig mogelijk uittrappen vanuit de hand). Fungeren als centrale opbouwer (vliegende keeper). Terugspeelbal vragen om het spel te verleggen.

Bij balverlies doelpunten voorkomen door goede opstelling, gepast uitkomen, verdediging coachen.

Steeds positie kiezen ten opzichte van de bal, tegenstrever en medespelers. Een ‘meespelende’ keeper = een speler meer op het terrein

### Posities 2 en 5 (vleugelverdedigers):

Bij balbezit positie kiezen, uit elkaar, veld groot maken. Aanspelen van de middenvelder en aanvallers.

Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven. Meedoen met de aanval. Bij

balverlies niet laten uitspelen, knijpen, voorkomen van doelpunten. Dekken van de aanvallers van de tegenpartij. Teammaatjes helpen. Bal afpakken.  
Negatieve druk zetten in geval dat gepasseerd wordt.

Positie 4 ( centrale verdediger):

Bij balbezit positie kiezen tussen middenvelder en vleugelverdediger. Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval. Wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven. Meedoen met de aanval. Doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet.

Bij balverlies niet laten uitspelen, voorkomen van doelpunten, dekken centrum aanvaller. Teammaatjes helpen. Veld klein maken en bal proberen af te pakken. Negatieve druk zetten in geval dat gepasseerd wordt.

Positie 6 ( centrale middenvelder):

Bij balbezit positie kiezen, aanspeelbaar zijn tegenover de balbezitter. Spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe. Aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval. Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven. Meedoen in de aanval. Doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet.

Bij balverlies de tegenpartij u niet laten uitspelen. Rugdekking aanvallers. Coaching van medespelers. Veld klein maken en bal proberen af te pakken. Negatieve druk zetten in geval dat gepasseerd wordt.

Posities 11 en 7 (vleugelaanvallers):

Bij balbezit:

Positie kiezen ten opzichte van de verdedigers, veld lang maken. Met de bal zo snel mogelijk richting doel door individuele acties of samenspel. Zelf voor het doel positie kiezen, aanspeelbaar om te scoren. Doelpogingen creëren.

Bij balverlies:

Niet laten uitspelen. Storen van de opbouw van de tegenstander. Bal afpakken, teammaatjes helpen. Veld kleiner maken.

Positie 9 ( centrale aanvaller):

Bij balbezit zo diep mogelijk de positie kiezen, doelpogingen creëren. Doelgericht zijn. Bij balverlies niet laten uitspelen. Dekken van de centrale verdediger van de tegenstander. Storen bij de opbouw van de tegenstander. Bal afpakken en het veld klein maken.

7.4 Basics en teamtactics voor 8Vs8 (zie ook Bijlage X)

Zoals reeds vermeld bij de U8/U9 zullen geleidelijk meer teamtactics aan bod komen maar de basics moeten ten allen tijde herhaald worden (EN GECORRIGEERD indien niet correct uitgevoerd).

<b>2 - 2</b>		<b>5 - 5</b>			<b>8 - 8</b>				<b>11 - 11</b>						
Exploratie		Basics			Basics				Team tactics		Team tactics			Doorontwikkeling vervolmaking	
U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19	U21	

7.4.1 Teamtactics bal+

- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan.
- Geen dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt.
- Een lijn overslaan bij passing “diep”.
- Infiltratie op het juiste moment (bij ruimte).
- Infiltratie met bal. Geen kans op direct en gevaarlijk balverlies.
- De bal zo snel mogelijk en nauwkeurig doorspelen.
- Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen.
- Subtiele passing in de diepte. Diep blijven spelen.

7.4.2 Teamtactics bal-

- Negatieve pressing op de baldrager. Dekking door dichtste medespeler.
- Meeschuiven van de doelman.
- Bal recupereren door interceptie.
- De speelruimte verkleinen.
- Geen kruising met naburige speler.
- Schuiven en kantelen in blok.
- Voorzet beletten. Centrum afsluiten.

7.4.3 Basics B+:

- spelen met de juiste voet op de juiste voet van de medespeler (zie ook U8/U9)
- halflange passing (lange passing voor U12/U13)
- controle op halfhoge ballen (hoge ballen voor U12/U13)
- doelpoging van op 15 à 20 meter
- doelpogingen op halfhoge voorzet (hoge voorzet voor U12/U13)



- vrijlopen om zelf aanspelbaar te zijn
- vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken
- vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen
- steunen van medespeler
- hoekschop en indirecte vrije trap zo snel mogelijk en kort nemen
- dribbel (passeerbeweging) als snelheid

#### 7.4.4 Basics B-

- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op halflange passing (lange passing voor U12/U13)
- interceptie of afweren halflange pass (lange pass voor U12/U13)
- korte dekking bij hoekschop + indirecte vrijetrap

#### 7.4.5 Speciale basics bij middenbouw (koppen, ingooi, stoppen van hoge bal)

##### 7.4.5.1 Koppen.

###### 7.4.5.1.1 Algemeen.

Koppen is een wezenlijk onderdeel van het voetbalspel. Toch kan koppen klachten geven als het te vaak achter elkaar, met een verkeerde techniek of een te zware bal plaatsvindt.

Voor de UEFA en de FIFA blijft koppen toegestaan zolang er nog geen onomstreden bewijs is dat het koppen schadelijk is. Dat geldt ook voor (jonge) kinderen. De juiste koptechniek leer je spelenderwijs en in principe met een lichte bal.

Schotland was één van de eerste landen ter wereld dat met een reglement kwam om hersenschuddingen tijdens sporten te voorkomen. Wanneer een speler een hoofdletsel oploopt tijdens een wedstrijd, geldt dat die niet meer mee mag doen als er twijfel bestaat over de ernst van de blessure.

In het jeugdvoetbal wordt er relatief weinig gekopt en met de huidige wedstrijdvormen is dat nog verminderd. Koppen leer je tijdens het voetballen, bijvoorbeeld wanneer hoge ballen in de buurt van een speler komen. Het oefenen van koppen tijdens een training kan, maar dan liefst met een lichte bal of een zacht opgepompte bal, zodat de techniek goed geoefend kan worden. Het structureel oefenen van koppen via geïsoleerde trainingen wordt afgeraden.

Ook voor volwassenen geldt dat bij het koppen een goede techniek en een juist gewicht van de bal essentieel zijn. Als er bij herhaald koppen klachten ontstaan van duizeligheid of hoofdpijn, is dat een signaal dat de belasting of de techniek van het koppen aangepast moet worden.

Sommige spelers houden ervan om een bal te koppen, terwijl andere juist liever alle kopduels proberen te vermijden. Toch blijft koppen een belangrijk onderdeel in de voetbalsport. Het is dus belangrijk dat je weet wat je moet doen als je in een kopduel terecht komt.

7.4.5.1.2 De techniek.

Goed aanspannen van de nekspieren is zeer belangrijk.

Gebeurt het aanspannen van de nekspieren onvoldoende, is de bal te zwaar of te hard opgepompt, dan is het mogelijk dat het hoofd kleine, ongecontroleerde bewegingen maakt hetgeen klachten kan geven.

De bal altijd met het midden van je voorhoofd raken.

Maak met het hoofd een beweging NAAR de bal (in de richting dat je de bal wil koppen).

Probeer altijd van te voren in te schatten waar je een bal heen wilt koppen.

Goede timing: Raak de bal op het hoogste punt van de sprong.

Hou het bovenlichaam in balans:

Blijf in evenwicht tijdens de sprong en buig het bovenlichaam ietwat naar achter. Wanneer je gaat koppen breng je je bovenlichaam naar voren en trek je jouw armen naar achter om zo veel mogelijk kracht te zetten

Positionering en beweging:

Voordat je gaat koppen is het belangrijk dat je ervoor zorgt dat je op de juiste plek op het juiste moment bent. Natuurlijk kan je voordat een voorzet wordt gegeven nooit weten waar die gaat vallen, maar je kan er wel voor zorgen dat de kans dat hij binnen jouw bereik komt vergroten. Scan de ruimtes om je heen en denk na over waar de bal waarschijnlijk zal vallen. Zorg ervoor dat je in beweging bent voordat de bal gegeven wordt, hierdoor heb je vaak een kleine voorsprong op jouw directe tegenstander die afwacht tot de voorzet wordt verstuurd.

Een offensieve kopstoot: Je knikt de bal naar beneden.

Een defensieve kopstoot: Je kopt de bal hoog omhoog (om het dringende gevaar weg te werken en om eventueel te herpositioneren of de keeper de bal te laten plukken, of...etc).

Bij de **onderbouw** heeft het koppen geen enkele zin (want de speelruimtes zijn veel te klein en de spelers hebben toch de kracht niet om de bal te liften).

Bij de **middenbouw** ligt de nadruk nog steeds bij voetballen over de grond maar dient de techniek van koppen aangeleerd te worden). Hoekschoppen en vrijtrappen kunnen dus best kort en over de grond gegeven te worden.

Bij de **bovenbouw** maakt 'koppen' integraal deel uit van het spel.



### 7.4.5.2 De ingooi.

#### 7.4.5.2.1 Algemeen.

Vanaf 8Vs8 mag de bal niet meer ingedribbeld worden om het spel te hervatten wanneer deze buiten de lijnen raakte.

Een correcte ingooi moet daarom aangeleerd worden vanaf U10. Eerst correct leren ingooien vanuit stilstand, mikkend naar de (juiste) voet/zijde van de medespeler, op Max 10 m van elkaar. Daarna kan ook de ingooi met aanloop aangeleerd worden en kan de werpafstand verhoogd worden.

Een geslaagde ingooi (in balbezit blijven) is niet te versmaden vermits de bal bij middenbouwwedstrijden ongeveer een 30-tal keer per ingooi in het spel gebracht wordt.

#### 7.4.5.2.2 De techniek.

Al te dikwijls brengt een ingooi geen voordeel op omdat er ofwel niet reglementair wordt ingegooid of wordt deze fase tactisch verkeerd behandeld.

De techniek (van de correcte inworp) vanuit stilstand is als volgt:

- \* de speler staat net achter de zijlijn op de plaats waar de bal het speelveld verliet.
- \* beide voeten lichtjes gespreid en een weinig door de knieën gebogen.
- \* De bal moet met beide handen vanuit de nek vertrekken.
- \* Het lichaam wordt lichtjes achterover gebogen (als een boog opgespannen).
- \* Bij het gooien wordt het bovenlichaam met de buikspieren recht gebracht, de knieën gestrekt en wordt de bal gegooid (die boven het hoofd moet losgelaten worden).
- \* beide voeten moeten de grond raken wanneer de bal gegooid wordt (bij sommige spelers raken beide voeten de grond niet meer wanneer de knieën gestrekt worden of gaat de achterste voet omhoog wanneer men de ingooi met aanloop uitvoert).



Positie bij het opspannen

Positie bij het loslaten van de bal

7.4.5.3 Controle van een hoge bal.

7.4.5.3.1 Algemeen.

Omdat OHR wil opbouwen van achteruit, zal de keeper de bal zo weinig mogelijk uittrappen vanuit de handen en blijft de bal relatief laag.

Nochtans moet een speler een bal correct kunnen controleren wanneer de keeper van de tegenpartij de bal hoog uittrapt. Belangrijk is hierbij dat de bal gespeeld wordt vooraleer deze kan opbotsen (een opbotsende bal gaat meestal over het hoofd of geeft tijd aan de tegenpartij om mee te duelleren).

7.4.5.3.2 De techniek.

De bal wordt met de voetzool gestopt nèt nadat deze de grond raakte en omhoog komt.

Wanneer deze techniek onder de knie is, kan er geleerd worden om de vallende bal uit de lucht te plukken met de wreef (als men de tijd niet heeft om de bal de grond te laten raken).

In ieder geval zal de speler minstens 1 voet aan de grond houden. Sommige spelers hebben de neiging om op te springen (met beide voeten) en kunnen ze niet reageren/wenden zolang ze in de lucht hangen.

7.5 Trainingsmethodiek (90 minuten)

Warming-up 15 à 30': Explosiviteit-coördinatie-snelheid met fysieke lichaamsbeweging en technische balbeheersing. 1x per week lichte kracht

Wedstrijdvormen van 10' à 15' : Van 1Vs1 tot 8Vs8

Tussenvormen 30': Technische en tactische scholing

Eindigen met Wedstrijdvorm 15': zoals in een wedstrijd (aantal spelers nooit méér dan in wedstrijdverband (dus nooit meer dan 8Vs8 op reglementaire terreinafmetingen)

Cooling Down 10' (met statische stretching).

Het staat de trainer vrij om in bepaalde omstandigheden af te wijken van boventaand schema (langer als de spelers een bepaalde oefening minder goed vatten of graag doen, korter wanneer het doel bereikt is,...)

Blessurepreventie – stabilisatie – lenigheid en bekkencontrole

Huiswerk meegeven

7.6 Tips voor de trainer

Lichaamsbeheersing door Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels en gericht aan te leren.

Anticipatievermogen, wendbaarheid, evenwicht en stabiliteit aanleren.

Kwaliteit van voetbal specifieke bewegingen initiëren. Loop en sprong. Frequentietraining (amplitudetraining), technisch versnellen, coördinatie- en versnellingsloop, afremmen, snel voetenwerk zonder bal, ritmische opwarming, duel- en evenwichtsspelen.

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

Balbeheersing door Algemene en specifieke balvaardigheden speels en gericht aanleren. Algemene en specifieke balvaardigheden oefenen. Oog-hand-voet coördinatie. Basisbewegingen met de bal uit stilstand, vanuit beweging.

Kappen, draaien, schijnbeweging, jongleren perfectioneren, tennisvoetbal, sensebal, snel voetenwerk met en zonder bal i.f.v. lichtvoetigheid en soepelheid.

Explosief vermogen (snelheid) bevorderen door startsnelheid, reactiesnelheid te ontwikkelen. Speelse looptechnieken en coördinatie loop. Ritme- en richtingsverandering, actie na actie i.f.v. schijn- en passeerbewegingen.

Explosief vermogen (kracht) bevorderen door ontwikkeling van het bovenlichaam. Duelvormen, evenwicht en stabiliteit. Krachtspelen met eigen lichaamsgewicht. Inworp coördinatie. Horizontale en verticale sprong. Trek en duwspelen, werpspelen.

Uithouding bevorderen door veel en lang te spelen met wedstrijdvormen, tussenvormen en recreatieve foot-FUN spelen. 20 Sec regel voor intensieve inspanningen.

### Huiswerk meegeven

Algemene balvaardigheid, specifieke balvaardigheden, kappen, draaien, schijn- en passeerbewegingen, jongleren, sensebal

Lees absoluut de hoofdstukken over veilig sporten preventief (12) en curatief (13).

Geen tackles tenzij helemaal zeker om de bal te kunnen spelen.

De bedoeling moet zijn dat de spelers tijdens het seizoen een vooruitgang maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen.

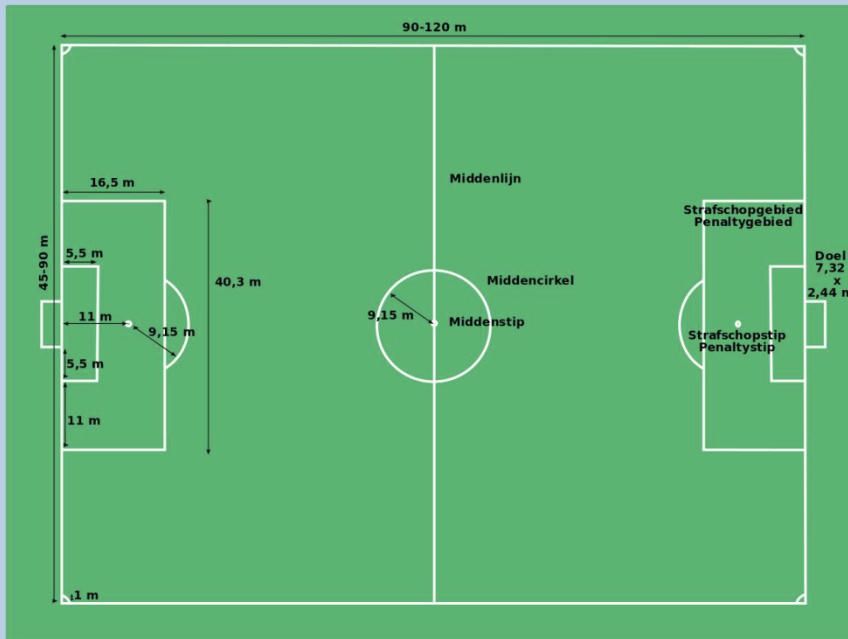
Resultaat (winnen) is niet belangrijk, maar de vooruitgang wel.

Techniektraining (aanleren van basics) is uiterst belangrijk. Bijlage Y6 omvat backgroundinformatie en een voorbeeld van een uitgewerkte techniektraining.

## 8. Bovenbouw (U14-15/U16-17/U21)

### 8.1 Basisprincipes 11 tegen 11

Terrein:



De neutrale zone (tussen de omheining en het speelveld) bedraagt 1,5 m.

Duur: 2 x 45 Min, 4 x 20 Min tot en met U17

Balmaat: U15 speelt met maat 4, vanaf U17 met maat 5



**VOETBAL  
VLAANDEREN**  
Gewestelijk,  
provinciaal en  
interprovinciaal  
jeugdvoetbal

# Spelregels

# 11V11

<b>SPEELTIJD</b>  U14-U17: 4 x 20' U19-U21: 2 x 45'	<b>TERREIN</b>  Volledig terrein	<b>DOELN</b>  2,44m x 7,32m		
<b>CATEGORIE</b>  U14 en ouder	<b>BAL</b>  U14, U15 & U16♀ : maat 4 U16 en ouder: maat 5	<b>RANGSCHIKKING</b>  Van toepassing	<b>VERVANGINGEN</b>  U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter U19-U21: doorlopende wissels	<b>BUITENSPEL</b>  Van toepassing
<b>STRAFSCHOP</b>  Van toepassing	<b>DOELTRAP</b>  Intrappen	<b>VRIJE TRAP</b>  (On)rechtstreeks 9,15m afstand	<b>HOEKSCHOP</b>  Van toepassing 9,15m afstand	<b>ZIJLIJN</b>  Inworp
<b>COACHING</b>  1. Individueel positief coachen in functie van persoonlijk actieplan 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	<b>START WEDSTRIJD &amp; NA DOELPUNT</b>  Aftrap centraal Tegenstander op 9,15m	<b>GELE/RODE KAARTEN</b>  Van toepassing	<b>FAIRPLAY</b>  High 5 voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b>  Aluminium noppen toegelaten

De buitenspelregel is slechts van toepassing vanaf 11Vs11:

**Een speler staat in buitenspelpositie als deze zich met een deel van het hoofd, lichaam of benen (lichaamsdelen waarmee je mag scoren) op de helft van de tegenstander bevindt EN dichter bij de doellijn dan de bal en de voorlaatste tegenspeler.**

Een speler mag in buitenspelpositie lopen en wordt slechts 'bestraft' wanneer hij op het moment dat de bal wordt geraakt of gespeeld door een medespeler, naar het oordeel van de scheidsrechter, actief bij het spel is betrokken door in te grijpen in het spel, of een tegenstander in diens spel te beïnvloeden, of voordeel te trekken uit zijn buitenspelpositie.

Indien een speler strafbaar in buitenspelpositie staat, wordt gesproken van buitenspel en is dit een overtreding die leidt tot een indirecte vrije schop voor de tegenstander vanop de plaats waar de speler in buitenspel gesignaleerd werd.

Er kan dus niet voor buitenspel gefloten worden wanneer de speler op de eigen helft staat, of bij het nemen van een hoekschop. Evenmin kan een speler in buitenspel staan bij ingooi.

### Positienummering bij 11 Vs 11 in een 1 - 4 - 3 - 3 opstelling



Met aanvallende middenveldsdriehoek



Met verdedigende middenveldsdriehoek

De voorkeursopstelling is deze met de aanvallende middenveldsdriehoek (links) met Centraal defensieve driehoek: posities 3-4-6 waarbij positie 6 bij balverlies steeds achter de bal staat.

Dubbele flankbezetting, verdelen fysieke inspanning, posities 2-7, 5 -11.

Aanvallende posities 8-10-7-9-11



## 8.2 Eigenheid van de leeftijdscategorie

Op mentaal vlak:

- \* Begin van de puberteit: veel met zichzelf bezig wat tot overschatting kan leiden.
- \* Verminderde tot ontbrekende leergierigheid.
- \* Kritiek wordt snel als negatief ervaren en vaak niet geaccepteerd: men weet zelf wel hoe het moet.
- \* Krijgen een eigen mening wat kan leiden tot verzet tegen elke vorm van autoritair gezag en tot conflictsituaties op en naast het terrein.
- \* Toenemende geldingsdrang

Op fysiek vlak:

- \* Door de groeisput (\*) verdwijnen soepele bewegingen en maken plaats voor houterige, slungelachtige bewegingen
- \* Grote verschillen in biologische en kalenderleeftijd
  - \* Niet-harmonieuze groei (snelle lengtegroei) vermindert sterk snelheid en lenigheid
- \* Blessuregevoelig

Op technisch vlak vermindert de lichaamsbeheersing en coördinatie sterk, zodat er op technisch vlak nauwelijks vooruitgang is te boeken. Blijf het geleerde intensief beoefenen, eventueel via individuele training (POP).

Op tactisch vlak neemt het inzicht toe en kan specifiek getraind worden : vrijlopen, steunen, plaats wisselingen en positieovernames, ruimtecreatie en \_benutting, balcirculatie ...

## 8.3 Doelstellingen en betrachtingen

De meeste basics zijn nu gekend (zie Bijl X1) maar moeten blijven geoefend worden.

Een training zal nu bestaan uit veel meer tactics (zie Bijl X2) dan basics.

Dit hoofdstuk bespreekt ook:

- \* Principes voor opbouwen en aanvallen
- \* Principes voor verdedigen
- \* Principes voor omschakelen van Bal+ naar Bal- (balverlies)
- \* Principes voor omschakelen van Bal- naar Bal+ (balre recuperatie)
- \* Principes voor stilstaande fases
- \* Taakomschrijving per linie (subprincipes)
- \* Taakomschrijving per positie (subsubprincipes)

Tijdens de groeisput moeten we rekening houden met verminderde belastbaarheid, waardoor men zeer voorzichtig moet omgaan met externe gewichten. Zware krachtinspanningen kunnen dan aanleiding geven tot overbelasting van botten, gewrichten en pezen. Alle krachtoefeningen moeten steeds op een correct technische manier worden uitgevoerd om het skelet niet te zwaar te belasten (steeds onder begeleiding omdat technische correcties zouden kunnen uitgevoerd worden). Kracht in combinatie met lenigheid kunnen best gegeven worden na de groeisput (in de late adolescentie dus). Totdat de geslachtsverschillen

beginnen op te treden is er geen verschil in kracht tussen jongens en meisjes. Bij jongens vergroot

de spiermassa tot 17 jaar en wordt de spiervezeldikte groter dan bij meisjes wiens spiermassa vergroot tot 13 jaar

Van 12 tot 16 jaar is er een sterke afname van de lenigheid omwille van de groeispuurt. Vermijd extreme buig en torsiebewegingen omwille van de verminderde belastbaarheid van de beenderen en gewrichten. Na 16 jaar is regelmatige lenigheidstraining aangewezen.

Op aerobe uithouding (60 à 80% van de maximale hartslag) mag altijd getraind worden. Het nut is niet bewezen maar het is wel gezondheidsbevorderend.

Op anaerobe uithouding (80 à 90% van de maximale hartslag) kan men **NA** de groeispuurt zonder gevaar trainen omdat hart en longen dan bijna volledig volgroeid zijn.

Mannen hebben 20% meer rode bloedcellen (die de zuurstof vervoeren) dan vrouwen waardoor ze inspanning langer kunnen aanhouden.

De bedoeling moet zijn dat de spelers tijdens het seizoen een vooruitgang maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen.

Resultaat wordt al een beetje belangrijk, maar de vooruitgang is eerste prioriteit. Speelgelegenheid moet evenredig verdeeld worden. Discipline wordt meer geëvalueerd. Er wordt geen tolerantie aanvaard betreffende discipline.

Bovenbouw-spelers worden nog in 2 of 3 posities uitgespeeld in functie van hun opleiding.

Belangrijke aanmerking ivm het 'koppen':

Bij de **onderbouw** heeft het geen enkele zin (want de speelruimtes zijn veel te klein en de spelers hebben toch de kracht niet om de bal te liften).

Bij de **middenbouw** ligt de nadruk nog steeds bij voetballen over de grond maar dient de techniek van koppen aangeleerd te worden. Hoekschoppen en vrijtrappen kunnen dus best kort en over de grond gegeven te worden.

Bij de **bovenbouw** maakt 'koppen' integraal deel uit van het spel.

---

(\*) Groeispuurt:

Tot aan de groeispuurt zijn er geen geslachtsverschillen, noch in lengte, noch in spierkracht en kunnen dezelfde trainingsoefeningen gegeven worden .

Bij jongens begint normaliter de groeispuurt vanaf 12-13 jaar, is beëindigd rond 15 jaar met een piekgroeisnelheid rond 14 jaar.

Bij meisjes begint de groeispuurt vanaf 10 jaar, is beëindigd rond 13 jaar met een piekgroeisnelheid rond de 12 jaar. Meisjes hebben GEEN groeispuurt in kracht. Uiteindelijk zullen meisjes 60 à 80 % minder kracht hebben dan jongens, voornamelijk in armen en schouders.

Het verschil tussen vroeg\_ en laat-mature spelers manifesteert zich het meest in deze leeftijdsgroep.

---

## 8.4 Principes voor opbouwen en aanvallen

Verzorgde opbouw van achteruit zonder risico op balverlies is de allerhoogste doelstelling. Zorgen dat men aanspeelbaar is (ook de keeper) met driehoekspel en juiste onderlinge afstanden. Ruimte creëren voor medespelers en/of voor zichzelf en benutten van deze ruimte. Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen met een zo hoog mogelijke balsnelheid. Subtiele passing in de diepte. Diepte induiken maar opgelet voor buitenspel. Proberen zo snel mogelijk te scoren bij werkelijke doelkans.

Ter herhaling de zoneprincipes bij balbezit (hoofdstuk 1):

- \* Streven naar 100% balbezit
- \* De eigen speelruimte vergroten (terrein breed maken, openen)
- \* Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal: vrijlopen, plaatswissels, overlappingsen, kruisbewegingen, en inschuiven om een meerderheidssituatie te creëren.
- \* Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
- \* De zwakke zone van de tegenstander (in, naast of achter het blok) opzoeken door middel van een snelle balcirculatie.
- \* Op het juiste moment infiltreren (met of zonder bal) van opbouwzone naar waarheidszone.
- \* Kansen creëren door een subtiele eindpass op de speler die in de rug van de verdediging opduikt, of door een nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting voor doel.
- \* Steeds een doelpoging ondernemen bij een werkelijke doelkans.
- \* Steeds het moment van balverlies voorzien (waardoor een snelle gevaarlijke tegenaanval kan vrijgesteld worden)

## 8.5 Principes voor verdedigen

Speelruimte verkleinen (blok van 35m x 35m) met schuiven en kantelen van het blok. Evenredige onderlinge afstanden. Medium blok. Geen kruisbewegingen met naburige spelers. Ten allen tijde de gevaarlijke diepe voorzet beletten en het centrum afsluiten. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en diepte-passing verhinderen.

Collectieve balrecuperatie door het toepassen van de principes van pressing. Er wordt collectief pressing gespeeld op de balbezitter als hij zich met de bal in het blok of tussen het blok en de zijlijn bevindt. Het defensief blok presteert richting balbezitter met als doel dat de balbezitter geen speelmogelijkheden meer heeft. Bij het pressen richt men zich vooral op het onderscheppen van de pass van de tegenstander. Vandaar dat de flankspeler de tegenstander aan de bal dwingt om de aanval binnen het blok verder te zetten op voorwaarde dat er geen rechtstreeks doelgevaar is. In plaats van de aanval trachten af te breken door de bal buiten te tackelen, dwingt men de tegenstrever in een situatie waar de balrecuperatie in het spel kan gebeuren en onmiddellijk een tegenaanval kan opgezet worden. Coaching van de keeper en de centrale spelers primeert: wie valt balbezitter aan, wie geeft dekking, wie neemt over.

Er wordt niet echt op buitenspel gespeeld door een stap vooruit te zetten. Als de tegenpartij blind de diepte inloopt zullen er wel veel buitenspelsituaties ontstaan. Maar door te pressen maakt het blok een beweging naar de bal en kunnen de meest naar voren geschoven tegenspelers hierdoor in buitenspel komen te staan.

ONE-touch defense (zie ook balrecuperatie hieronder).



Verdedigers hebben niet enkel oog voor de balbezitter (de bal) en de positie van de tegenstanders, ze moeten ook weten waar de eigen spelers staan opdat deze (liefst in één tijd) zouden kunnen aangespeeld worden om een onmiddellijke tegenaanval in te leiden.

Ter herhaling de zoneprincipes bij balverlies (hoofdstuk 1):

7. Streven naar onmiddellijke balherovering
8. Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt. Andere spelers richten een hoog defensief compact blok op tussen de bal en het eigen doel (om de speelruimte van de tegenstrever te beperken)
9. Beperkte onderlinge afstanden binnen het blok. Spelers kruisen niet binnen het blok
10. Kantelen en schuiven van het blok. Voldoende spelers in het centrum
11. 'Knijpen' en striktere dekking in de eigen waarheidszone
12. Afsluiten van de directe speelhoeken (verticale en diagonale passing, voorzet beletten)

### 8.6 Principes voor omschakelen van Bal+ naar Bal- (balverlies)

Op het ogenblik dat de tegenpartij in het bezit komt van de bal, probeert de ganse ploeg de speelruimte voor de tegenpartij te verkleinen. De linies komen zo snel mogelijk naar elkaar toe (knijpen) richting van de bal. De onderlinge afstand binnen de zelfde linie worden zo kort mogelijk gemaakt. Een goede onderlinge afstand is 10 à 15 m. De onderlinge afstand verkleint naarmate men dichterbij de speler aan de bal komt. Afsluiten van de hoeken. De speler het dichtst bij de bal valt de balbezitter aan. De directe weg naar het doel wordt afgesloten zodat de balbezitter slechts ongevaarlijk laterale of achterwaartse passen kan geven. Het duel met de balbezitter wordt vrij agressief aangegaan (agressiever naarmate dichterbij het eigen doel). Er wordt slechts getackeld bij 100% zekerheid het duel te winnen om te beletten dat er minderheidssituaties ontstaan. De speler het dichtst bij de duellerende medespeler komt zo snel mogelijk in dekking (zodat hij zijn medespeler kan helpen als die uitgeschakeld wordt). Er wordt in de eerste plaats in functie van de bal verdedigd, maar hoe dichterbij eigen doel, hoe strikter de dekking op de dichtstbijzijnde tegenstander. Alle spelers houden rekening met hun rechtstreekse tegenstander die ze echter niet volgen (d.w.z. de eigen zone verdedigen zonder kruisbewegingen uit te voeren met medespelers in een andere zone.

### 8.7 Principes voor omschakelen van Bal- naar Bal+ (balrecuperatie)

Bij balrecuperatie (na succesvol toepassen van de principes van verdedigen door de bal af te nemen of door interceptie) is de eerste actie idealiter diepte-gericht. Voor een voorspeler betekent dit om met de bal aan de voet in de diepte te duiken. Andere spelers proberen de ONE-TOUCH defense toe te passen waarbij ze dienen te weten waar hun medespelers staan om deze zo snel mogelijk te kunnen aanspelen (liefst in één tijd).

Wanneer een speler de bal recupereert, zullen de andere medespelers breed en/of diep openen en ingedraaid de bal ontvangen om zo snel mogelijk diep te spelen of af te werken op doel.

## 8.8 Principes voor Stilstaande Fasen (SF)

In seniorenvoetbal beklemtonen de statistieken het belang van stilstaande fasen (in competities vallen doelpunten van 25 tot 50% uit stilstaande fasen).

SF handelen om details maar in jeugdvoetbal ligt de nadruk op het ontwikkelen van functionele technieken (doelpogingen afdwingen, druk zetten, duel, uitvoeringssnelheid,...) en inzichten (ruimte, timing,...). Daarom willen sommige trainers van onderbouw en middenbouw dat alle hoekschoppen kort gegeven worden en zijn vrije trappen altijd onrechtstreeks.

Vanaf bovenbouw is het dus aangewezen om ook stilstaande fasen te onderrichten. Ook bij de middenbouw is het leuk om een eenvoudige stilstaande fase als fun-moment in te lassen dat ook tijdens een wedstrijd tot een fun-moment (als daardoor gescoord wordt) kan leiden.

Bij SF onderscheiden we, zowel voor B+ als B- :

- \* de hoekschop (lang of kort)
- \* de vrije trap (rechtstreeks of onrechtstreeks)

De inworp wordt niet als SF beschouwd maar moet bij middenbouw geïntegreerd worden op training gezien het van toepassing is bij wedstrijden. Hoe dikwijls wordt er niet verkeerd ingeworpen of wordt daardoor dom balverlies geleden?

Hoe kunnen SF best 'onderwezen' worden:

- \* eerst op training aanleren en inoefenen (bij U15 positiegericht, vanaf U17 speler gericht)
- \* Daarna op training toepassen onder weerstand. Zo kan bvb elke inworp vervangen worden door een hoekschop, en een doeltrap door vrije trap.
- \* Daarna steeds corrigeren of verdiepen tijdens wedstrijden. Als bij SF bepaalde afspraken of taakinvullingen niet worden nagekomen, dienen deze besproken, op training bijgeschaafd en onder wedstrijdvormen met weerstand herhaald.
- \* Toepassing bij wedstrijden door in de kleedkamer bij de voorbespreking de 'automatismen' van SF kort te herhalen. Tijdens de wedstrijd in de coaching een eventuele korte correctie na de actie via vraagstelling (geen hele uitleg maar een beperkte coaching uitsluitend richten op ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelingssnelheid en situatieve herkenning).

### De Hoekschop.

Het nemen van hoekschoppen (in bal +) kan tot vele vragen leiden:

- \* Brengen we de hoekschoppen steeds rechtstreeks voor doel of kiezen we voor een variatie tussen lang en kort?
- \* Trappen we hoekschoppen in- of out-swingend?
- \* Als we rechtstreeks trappen, richten we ons dan vooral op de 1ste of 2de paal?
- \* Positioneren we 1 of meer spelers voor de doelman?
- \* Welke looplijnen kiezen we?
- \* Hoeveel spelers zorgen voor de bezetting?
- \* Hoeveel spelers positioneren we om de afvallende bal te recupereren?
- \* Hoeveel spelers zorgen voor de restverdediging?

Hier zal de keuze van de trainer bepalend zijn en dient eveneens rekening gehouden worden of de tegenstander individuele dekking of zonedekking toepast en hoeveel spelers de tegenstander vooraan houdt.

Indien de spelers voldoende ruimtelijk inzicht hebben en een goede timing, leidt de korte hoekschop in B+ vaak tot succes omdat de tegenstander ruimte laat in het strafschoopgebied en omdat de onvoorspelbaarheid de tegenstander in verwarring brengt. De korte hoekschop biedt ook grotere kans op succes bij teams met weinig grote spelers.

Voorbeelden van hoekschoppen in Bijlage Y5: hoekschop in B+  
Bijlage Y6: hoekschop kort

### De Vrije trap.

Rechtstreekse vrije trap in B+

- \* 2 spelers aan de bal (een linksvoetige en een rechtsvoetige)
- \* Speler(s) links en rechts van de muur om in te lopen
- \* Spelers voor de restverdediging

Onrechtstreekse vrije trap in B+

- \* Spelers en trainer bepalen in grote mate zelf de looplijnen die toegepast worden.
- \* In principe zijn er steeds 7 aanvallende spelers en 3 spelers (restverdediging) die defensief denken in geval van balverlies en tegenaanval. In de restverdediging is het belangrijk dat er zich 1 speler tussen de 16m van de tegenstander en de middellijn bevindt om de uitvallende bal te recupereren of om de tegenaanval af te remmen. De restverdediging zorgt altijd voor een meerderheidssituatie (als er bvb 2 aanvallers van de tegenstander vooraan blijven, zijn er 3 spelers in restverdediging nodig)

Voorbeelden van vrije trappen in Bijlage Y7

Voor hoekschoppen en vrije trappen in Bal- dient bovenstaande als reflectie om het eigen verdedigingssysteem te bepalen en te opteren voor een individuele mandekking of zoneverdediging. Elk 'systeem' heeft zijn voor\_ en nadelen. In een totaalopleiding is het vooral belangrijk dat spelers alle opties aangeboden krijgen, aanleren en inoefenen.

## 8.9 Taakomschrijving per linie (subprincipes).

Bij de bovenbouw is de ontwikkeling voornamelijk gericht op het team, de posities en de 3 linies. Elke speler doet mee aan het spel.

Alle linies hanteren het zelfde principe van breed bij balbezit, klein (knijpen) bij balverlies.

Spelers staan nooit op één lijn (om het aantal aanspeelbare spelers te vergroten).

Spelers van dezelfde lijn kruisen mekaar in principe niet.

In opbouw sluiten de lijnen altijd aan (ook de keeper). Zo wordt de tegenstander in de off-side val gelokt en is de keeper voorbereid om de diepe bal te intercepteren.

Bij balverlies zijn de voorspelers de eerste verdedigers. Negatieve druk zetten is een belangrijke bron van balverlies.

Bij HOGE druk staat de achterste lijn ter hoogte van de middellijn (alle anderen ervoor).

Bij MEDIUM druk staat de middenveldslinje op de middellijn.

Bij LAGE druk staat de voorste lijn ter hoogte van de middellijn (alle anderen erachter)

In principe wordt zo hoog mogelijk gespeeld maar vanaf 17 jaar kan al eens gekozen worden voor Lage druk (gezien het vermijden van een tegendoelpunt een wezenlijk onderdeel van voetbal is). Hoe dichterbij het eigen doel, hoe compacter gespeeld wordt. In de eigen 16 meter vervallen de regels van het zonevoetbal en wordt strikt/stevig gedekt.

### 8.10 Taakomschrijving per positie (subsubprincipes).

(aanvallende middenveldsdriehoek)

#### Positie 1 doelman:

Balverlies:

Doelkansen voorkomen door goede coaching en positie spel ver voor doel. Anticiperen vooral op dieptepassing doorheen het centrum. Snel duel opzoeken (hoek verkleinen of 1Vs1) maar slechts in de voeten gaan als je bij de bal kan, anders remmend wijken.

Balbezit:

Terugspeelbal vragen om spel te verleggen. Aanval zonder risico inzetten d.m.v. pass, uittrap, doeltrap of uitworp. Coaching van de achterste linie m.b.t. de opbouw.

Concept van de vliegende keeper (meespelen)

#### Positie 2 en 5 flankverdedigers:

Balverlies:

zone op de flank verdedigen, niet kruisen met centrale verdediger. Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. Tegenstander naar binnen duwen bij voldoende dekking en geen doelkans. Knijpen (naar binnen komen) als de bal op de andere flank zit (op zelfde hoogte van centrale verdediger of hoger als rechtstreekse tegenstander dit toelaat). Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenstander zonder bal.

Balbezit:

Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de lijn vrij te lopen. Op het juiste moment inschuiven langs de flank (zelfs overlappen van flankaanvaller) en als taak kan overgenomen worden door een controlerende middenvelder. Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of aanval (lang) aanspelen.

#### Positie 3 en 4 centrale verdedigers:

Balverlies:

Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met andere centrale verdediger. Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. In dekking van naburige flankverdediger als die de balbezitter aanvalt. Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als de bal op de andere flank is. Hoe dichterbij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal. Coaching van andere verdedigers en middenvelders.

Balbezit:

Goed in steun komen van keeper en flankverdedigers, ideale passafstand innemen. Snel en juist de bal aannemen. Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit. Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit. Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven, als de dekking verzekerd is.

Positie 8 en 10 aanvallende middenvelders.

Balverlies:

In je zone een dieptepass beletten (speelhoeken afsluiten). Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. Mee schuiven bij pressing, vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit. Naar binnen komen als de bal op de andere flank is. Niet kruisen met mekaar. Coaching van andere middenvelders en spitsen.

Balbezit:

Steeds aanspeelbaar opgesteld staan voor alle spelers, vrijlopen naar de bal toe. Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn. Spel verleggen indien flank vastzit. Aannemen van de bal in functie van doel, dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen. Aanvallers steunen en eventueel via 1-2 ze voor doel of op de flank vrijspelen. Goede positie ter hoogte van de 16m bij voorzet. Individuele actie doorheen het centrum. Klaar zijn voor de tweede bal.

Positie 6 (verdedigende middenvelder).

Balverlies:

Bevindt zich steeds achter de bal. Eigen zone centraal verdedigen, geen kruising van looplijnen met andere middenvelders lateraal of aanvaller axiaal. Speelhoeken afsluiten in de diepte. Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende middenvelders ( 6 en 8). Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken, pass naar de buitenkant opdringen. Mee schuiven bij pressing, vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit. Coaching van de aanvallende middenvelders (8 en 10).

Balbezit:

Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone. Aanvallende middenvelders en flankaanvaller op ieder moment steunen. Op geschikt moment diep. Foutieve laterale passing vermijden. Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit. Zo snel mogelijk diepe flankaanvaller, aanvallende middenvelders en diepe spits aanspelen. Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger.

Positie 7 en 9 flankaanvallers:

Balverlies:

Eigen zone op de flank verdedigen, geen kruisbewegingen met andere middenvelders of spitsen. Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits, beletten dat er diep kan worden gespeeld. Verdedigers dwingen een pass naar buitenkant te geven. Op het juiste moment pressing op de balbezitter bij kans op balrecuperatie, eerst tegenstander ophouden en als andere aanvallers en middenvelders goed aangesloten zijn pressing uitvoeren.

Balbezit:

Zo diep mogelijk spelen, proberen vrij te lopen in de hoek om voorzet te trappen (ofwel vroege pass tussen verdedigers en keeper, ofwel naar vrijstaande speler, ofwel van de doellijn richting penaltypunt). Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor centrumspits centraal ruimte krijgt. Via individuele actie langs buiten

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen. Bij voorzet van de andere kant naar 2<sup>de</sup> paal komen. Naar binnen komen om ruimte te maken voor flankverdediger of controlerende middenvelder.

### Positie 9 (centrumspits - targetman):

Balverlies:

Zich tussen beide flankaanvallers opstellen, geen kruisbeweging met andere aanvallers. Speelhoeken afsluiten naar centrum toe, beletten van een diepte pass. Verdedigers dwingen van passing naar buitenkant. Actief mee schuiven bij pressing.

Balbezit:

Aanspeelbaarheid voor dieptepassing als targetman verzekeren door voortdurend te bewegen van links naar rechts zonder echter ver uit te wijken naar zijkant toe. De bal goed afschermen en terug leggen op middenvelder of diep spelen in de hoek voor flankaanvaller. Bij voorzet op het juiste moment 1<sup>ste</sup> paal toe bewegen. Fouten uitlokken rond en in 16m gebied.

-----

In geval van overschakeling naar verdedigende middenveldsdriehoek

Met 1 aanvallende (10) + 2 verdedigende (6 en 8)

### Positie 6 en 8 verdedigende middenvelders:

Balverlies:

In je zone een dieptepass beletten (speelhoeken afsluiten). Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackelen bij 100% zekerheid. Mee schuiven bij pressing, vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit. Naar binnen komen als de bal op de andere flank is. Coaching van andere middenvelders en spitsen.

Balbezit:

Zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor verdediger juist ingedraaid staan bij balontvangst. Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits op ieder moment steunen. Op geschikt moment diep gaan langs de flank. Foutieve laterale passing vermijden. Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit. Zo snel mogelijk diepe flankaanvaller, aanvallende middenvelder en diepe spits aanspelen. Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger.

### Positie 10 aanvallende middenvelder:

Balverlies

Eigen zone centraal verdedigen, geen kruising van looplijnen met andere middenvelders lateraal of aanvaller axiaal. Speelhoeken afsluiten in de diepte. Proberen terug te zakken tussen de 2 controlerende middenvelders ( 6 en 8). Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken, pass naar de buitenkant opdringen. Mee schuiven bij pressing, vooral wanneer tegenstander op de flank in de problemen zit.

Coaching van spitsen.

Balbezit:

Steeds aanspeelbaar opgesteld staan voor alle spelers, vrijlopen naar de bal toe. Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn. Spel verleggen indien flank vastzit. Aannemen van de bal in functie van doel, dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen. Aanvallers steunen en eventueel via 1-2 ze voor doel of op de flank



vrijspelen. Goede positie ter hoogte van de 16m bij voorzet. Individuele actie doorheen het centrum. Klaar zijn voor de tweede bal.

### 8.11 Vroeg-mature versus laat-mature spelers.

Heel vaak merken we in het jeugdvoetbal dat de maturiteit van de speler bepalend is voor de selectiekeuze van de trainer. ‘Vroeg-mature’ spelers (veelal groter en sterker met een betere aerobe en anaerobe uithouding) krijgen vaak de voorkeur. Enerzijds bepaalt de kalenderleeftijd de reeks waar je moet in spelen, maar is er ook de biologische ontwikkeling (dat elk kind zijn specifieke ontwikkeling en uniek groeipatroon heeft). Een prestatiegerichte coach kiest heel vaak voor deze vroeg-mature spelers omdat zij ook vaak sneller zijn als gevolg van een verdere krachtontwikkeling. Ook scouting en detectie zijn heel vaak gericht op deze vroege “mature” spelers omdat dit resultaat op korte termijn verzekert. Vroeg-mature spelers krijgen hierdoor meer speelkansen, spelen heel vaak bij grotere clubs en krijgen meer uren training. Nochtans is talent gelijkmatig verdeeld over de verschillende geboortemaanden en onderzoek van Professor Philippaerts toont aan dat er bij de senior voetballers evenveel spelers uit alle geboortemaanden aan bod komen.

Daarbij kennen we ook nog het fenomeen van het relatief leeftijdseffect. Bij talentdetectie op basis van onmiddellijk presteren is het geboortemaand effect duidelijk zichtbaar. Een speler geboren in januari is 11 maanden ouder dan een speler geboren in december. Een oudere speler is vaak krachtiger en sneller en zal in de jeugd meer verschil kunnen maken. Vandaar dat we ons enkele vragen moeten stellen:

- Zijn deze vroege mature spelers ook onze meest talentvolle spelers?
- Moeten we niet evenveel speelkansen geven aan talentvolle late mature spelers?
- Hoe kunnen we als jeugdcoach hierop anticiperen?
- Waar spelen onze laat-mature spelers?
- Hoe kunnen we laat\_ en vroeg- mature spelers herkennen en onderscheiden?
- Hoe kunnen we binnen de reguliere training differentiëren?
- Hoe kunnen we schatten welke spelers intrinsiek het meest talent bezitten?
- Welke spelers gaan later op volwassen leeftijd het best presteren?

#### Enkele vaststellingen

Bepaalde spelers hebben hun groeispurt pas op 17 jaar en wordt hun gevoelige leerperiode (technische coördinatie) verlengt. Op oudere leeftijd zijn dit heel vaak de technisch coördinatief betere spelers. Vroegrijpe spelers kunnen het verschil maken op basis van fysiek vermogen (kracht, snelheid). Vroegrijpe spelers zijn veel efficiënter in de waarheidszone omdat ze meer infiltratiekracht, trapkracht en kopkracht / gestalte hebben. Laatrijpe spelers worden verplicht om creatief te zijn waardoor het spelinzicht beter ontwikkeld kan worden (Bv. Tussen de linies bewegen). Ze vinden veel beter de oplossing in de opbouw. Laatrijpe spelers beginnen later aan de puberteit en kunnen zich binnen de harmonische lichaamsbouw langer technisch ontwikkelen. Ze bevinden zich in een mentaal moeilijker leeromgeving waardoor faalangst kan ontstaan (doordat ze moeten wedijveren tegen grotere, snellere en steviger tegenstanders en doordat ze minder speelgelegenheid krijgen). De meeste laatrijpe spelers schuwen het duel omdat ze dit toch meestal verliezen.



Besluit

Een speler geboren in het begin van het jaar kan competitiever maar minder talentvol zijn dan spelers geboren op het eind van het jaar.

Laatrijpe talentvolle spelers zijn minder competitief dan vroegrijpe minder talentvolle spelers.

Laat-mature spelers kunnen talentvoller zijn, maar minder speelkansen krijgen.

8.12 Tips voor de trainer.

Individualisatie staat centraal bij de bovenbouw omdat binnen een team grote biologische leeftijdsverschillen kunnen aanwezig zijn. Optimale differentiatie (zoveel mogelijk werken in kleine homogene groepen in overeenstemming met hun maturiteit) is hierop het beste antwoord.

Streven naar optimale “stabiliteit en mobiliteit” is een prioriteit met extra accenten naar blessurepreventie.

Actieve preventie (vermijden van blessures door eenzijdige en intensieve training) maar ook passieve preventie (rust en voeding) is een lifestyle houding die we meenemen in de latere voetbalcarrière.

De bovenbouw is de periode van automatisering: zowel specifieke bewegingsvaardigheden (individuele looptechniek, balbeheersing zoals kappen, draaien, schijnbewegingen,...) als positionele balvaardigheden (in overeenstemming met de speelwijze en clubvisie) en functionele technieken (duel met bal - evenwicht).

Kracht (na de groeispurt) en snelheid dienen ontwikkeld te worden in functie van explosief vermogen (Reactievermogen, startsnelheid – versnellen en afremmen).

Vanaf 17 jaar zijn hart en longen bijna volledig volgroeid en mag er ook anaeroob getraind worden (aan hartslag van 80 à 90 % van de maximum hartslag)

Ontwikkel eveneens trainingsplezier door regelmatig fun-spelen in te lassen.

Breng lifestyle doelstellingen aan bod zoals zelfstandigheid in de kleedkamer, voeding, rust, afspraken naleven en individuele discipline en gedragsregels. Inbreuken tegen de clubnormen zijn niet aanvaardbaar.

Wie zijn identiteitskaart vergeten is, kan niet spelen.

**De bovenbouw-trainer straalt persoonlijkheid, enthousiasme en voetbalkennis uit.**

## 9. Keepersopleiding.

### 9.1. Algemeen.

Omwille van de vereiste specifieke vaardigheden van een voetbalkeeper vergt het opleiden van een jeugdkeeper een ander soort opleiding dan voor een veldspeler, zowel op mentaal, technisch als fysisch vlak.

Het is tevens erg belangrijk dat de keepers in de ‘gouden leeftijd’ ook nog voetballer zijn en niet alleen doelman. In het hedendaags voetbal is een goed meevoetballende keeper van onschatbare waarde. Niettegenstaande een meevoetballende keeper zeer waardevol is, zijn keepertrainingen uiterst belangrijk. Tijdens een veldtraining (zelfs met afwerking op doel) zal de keeper immers veel minder gesolliciteerd worden op de keepersvaardigheden dan op een keepertraining waar hij wél de noodzakelijke herhalingen kan inoefenen.

OHR Huldenberg biedt jonge doelmannen keeperstrainingen aan vanaf U8.

Het leerplan met vermelding van keeperbasics/tactics, inclusief mentale en fysieke factoren, staat in bijlage X4.

### 9.2. Traject jeugdkeeper.

#### 9.2.1. Leeftijdscategorie U5 tot U7.

Geen aparte opleiding voor keepers. Einde van het U7-seizoen wordt er een demotraining aan alle spelers gegeven om interesse op te wekken voor keepers richting het U8-seizoen.

#### 9.2.2. Leeftijdscategorie U8/U9.

Op deze leeftijd is het eerder ‘kennismaken’ met het keeper zijn.

Elke geïnteresseerde speler krijgt de kans om ‘keeper zijn’ uit te proberen. Als ze het leuk vinden, kunnen ze verder doen, zo niet is er plaats voor anderen. De ploegtrainer coördineert, in overleg met de jeugdcoördinator en keeperstrainer (in functie van aantal keepers en ruimte), een rotatiesysteem voor de keeperstrainingen en wedstrijden en geven dit door aan de ouders.

Er wordt gestreefd naar 2 geïnteresseerde spelers per ploeg. Wanneer een speler afhaakt, wordt uitgekeken naar nieuwe geïnteresseerde(n).

In elk geval wordt na elk kwartier van de wedstrijd de keeper geroteerd om iedereen de kans te geven om te proeven van ‘het keeper zijn’, ongeacht of deze keeperstraining volgt of niet.

#### 9.2.3 Leeftijdscategorie U10/U11.

Aanduiding van vaste doelmannen met onderlinge rotatie (maw tijdens de wedstrijden zullen dus nog enkel spelers in doel staan die ook de keepertrainingen volgen). De algemene selectiecriteria voor veldspelers zijn ook van toepassing voor keepers en daarom is het noodzakelijk dat de keeperstrainer de aanwezigheden op de trainingen nauwkeurig in PSD bijhoudt. Wanneer geen enkele keeper van een ploeg beschikbaar is, wordt een speelgerechtigde keeper van een andere ploeg ingeschakeld. Eventueel kunnen meer gedetailleerde (wedstrijd) selectievoorwaarden voor keepers door de jeugdcoördinator worden bepaald in samenspraak met ploegtrainer en keeperstrainer.

Op het eind van het seizoen wordt getoetst wie in het volgende seizoen (nog) in doel wil staan. In samenspraak tussen jeugdcoördinator, ploegtrainer (vorig seizoen) en keeperstrainer worden deze vaste keepers aangeduid in functie van de keuze van de speler, zijn kwaliteiten en capaciteit van de keeperstrainingen) en wordt dit tijdens het evaluatiegesprek aan de speler/ouders kenbaar gemaakt.

Wisselwerking en coördinatie tussen keeperstrainer en ploegtrainer is van groot belang omdat de ploegtrainer zijn keeper vooral kent vanop wedstrijden en de keeperstrainer vooral vanop trainingen. Gebrek aan inzet of motivatie op de keeperstraining moet gemeld worden aan de ploegtrainer (die de wedstrijdselecties bekend maakt).

Keeperstrainingen geven de doelman de kans om te ontdekken wat het inhoudt en laten de club toe om een eerste inschatting te maken van de vaktechnische vaardigheden en potentieel van de kandidaat-keepers.

Tijdens de wedstrijd wordt in principe geen keeperswijziging uitgevoerd. Een keeper die tijdens een wedstrijd niet in doel staat, wordt als veldspeler gebruikt op dezelfde rotatiebasis als de veldspelers.

### 9.2.4. Leeftijdscategorie U12/U13.

Voor deze leeftijdscategorie worden dezelfde regels toegepast als voor de U10/U11 met dien verstande dat er naar TWEE vaste doelmannen per ploeg gestreefd wordt (één enkele doelman indien nog slechts 1 doelman geïnteresseerd). De namen van de (2) vaste doelmannen worden bepaald op 't eind van het voorgaande seizoen en bekend gemaakt tijdens het evaluatiegesprek.

### 9.2.5. Leeftijdscategorie U15/U21.

Voor deze leeftijdscategorie worden dezelfde regels toegepast als voor de U12/U13.

Bij meerdere keepers is het bij U15 zeker wenselijk dat keepers ook nog 'veld'-voetballen. Dit kan gedaan worden met behulp van een rotatieschema.

Vanaf U21 wordt gewerkt met een vaste eerste doelman en een tweede doelman, rekening houdend met de selectiecriteria (als de eerste doelman niet naar de keeperstraining kwam, zal in principe de tweede doelman tijdens de volgende wedstrijd in doel staan. Bij de U21 zullen de doelmannen in principe niet meer veldvoetballen.

## 9.3 Plannen en volgen van keepertrainingen.

In functie van het aantal keepertrainers en hun beschikbaarheid zal er gestreefd worden naar het feit om de keeperstraining NIET te laten samenvallen met zijn ploegtraining (om de keeper in staat te stellen om ook de veldtrainingen bij te wonen).

In principe worden de keepers voor de trainingen ingedeeld volgens niveau en dus niet (enkel) volgens leeftijd.

Keepers zullen echter niet verplicht worden om 3 trainingen per week te volgen maar de keeperstraining krijgt wél prioriteit: Maw, als de keeper naar 3 trainingen komt, volgt hij natuurlijk ook de keeperstraining; Als de keeper in die week naar 2 trainingen kan komen, volgt hij prioritair

de keeperstraining; als de keeper in die week slechts naar 1 training kan komen, volgt hij de keeperstraining. Er is dus geen sprake van keeperstraining te volgen of niet wanneer de speler er zin in heeft (of niet).

Het niet aanwezig zijn op de keeperstraining kan aanleiding geven dat een keeper niet in doel staat tijdens de volgende wedstrijd.

Keeperstraining wordt gegeven te Huldenberg (voor de betere staat van de grasmat) volgens het trainingsschema. Wijzigingen van tijd en plaats op het terrein kunnen enkel mits coördinatie met de TVJO. De inhoud van de trainingen wordt in hoofdzaak bepaald door de keeperstrainer waarbij ook een bepaald schema en periodisering gevolgd wordt (bijlage X4).

Vanaf de middenbouw worden de keepers aangeleerd om uit te voetballen, zowel bij een gevangen bal, als bij terugspeelbal, als bij doeltrap. Het is de keeper die snel moet beslissen welke van de verscheidene opties hij zal kiezen. Zowel de ploegtrainer als de keeperstrainer mogen deze technieken/tactieken aanleren gezien beiden op dezelfde golflengte (moeten) zitten.

### 9.4 Mentale opvolging en profielvorming

Vanaf de U15 is de keeperstrainer rechtstreeks verantwoordelijk tegenover de TVJO voor het ontwikkelen en opvolgen van de mentale capaciteiten van de doelman.

Met mentaal profiel wordt bedoeld: Lef voor duel, Zelfbewustheid, Coaching van medespelers, Koelbloedigheid, Zelfstandigheid, Relativeringsvermogen, mentale weerbaarheid en Concentratievermogen

### 9.5 Evaluatie van keepers.

De keepers worden, net zoals de veldspelers, 2x per seizoen geëvalueerd (November en april). Een evaluatiegesprek heeft plaats na de 2de evaluatie.

Vanaf U8/U9 worden de keepers zowel door de ploegtrainer als door de keeperstrainer geëvalueerd:

- \* De keeperstrainers zullen de keepers doorheen de leeftijdscategorieën op dezelfde keeperscriteria (rekening houdend met hun leeftijd natuurlijk) evalueren.
- \* De ploegtrainers evalueren hun keepers op leeftijdsggebonden criteria (andere criteria voor verschillende leeftijdscategorieën).

#### 9.5.1. Keeper-evaluatiecriteria voor KEEPERTRAINERS.

Dezelfde criteria, onderverdeeld in 4 domeinen (technisch, tactisch, fysisch en mentaal) worden toegepast doorheen ALLE leeftijdscategorieën. Voor elk criterium zijn 5 mogelijke scores mogelijk. Bijlge X8 beschrijft hun juiste interpretatie.

Op technisch vlak: uitvallen, handenplaatsing, plukken, 1 tegen 1, passing, balbehandeling en uitwerpen

Op tactisch vlak: opstelling, reactie, uitvoetballen, 1 tegen 1

Op fysisch vlak: kracht, uitvoeringssnelheid, explosiviteit, wendbaarheid

Op mentaal vlak: coaching, doorzettingsvermogen, fairplay, zelfvertrouwen, winnersmentaliteit

9.5.2. Keeper-evaluatiecriteria voor PLOEGTRAINERS (zoals beschreven in hoofdstuk 10)

9.5.2.1. Leeftijdscategorie U6/U7: Geen keeper-evaluatiecriteria.

9.5.2.2. Leeftijdscategorie U8/U9.

De ploegtrainer evalueert de keepers voor volgende criteria:

- \* bereid om te keepen? (altijd - regelmatig - nooit)
- \* aanleg om te keepen (blijf oefenen - goed op weg - goed zo - top)
- \* vliegende keeper (altijd - regelmatig - nooit)
- \* keeper techniek (blijf oefenen - goed op weg - goed zo - top)

9.5.2.3. Middenbouw en bovenbouw (U10 tot en met U21).

De ploegtrainer evalueert de keepers op 4 wedstrijdgerichte algemene keepersvaardigheden (Bijl X6), met name:

- \* meespelen
- \* balvastheid
- \* precisie bij het uittrappen/werpen
- \* snelheid bij het uitkomen

9.5.5. Evaluatiegesprekken

De evaluatiegesprekken vanaf U8/U9 zijn gebaseerd op de evaluaties van de maand april. De keepers hebben 2 evaluatiegesprekken: één met hun ploegtrainer en één met hun keeperstrainer. Ploegtrainer en keeperstrainer dienen voorafgaand hun conclusies te coördineren. Keepertrainers zullen dus ook regelmatig een wedstrijd van hun keepers bijwonen. Tijdens deze evaluatiegesprekken worden de keepers ingelicht wat de plannen zijn voor het volgende seizoen. Het overwegen om keepers door te schuiven naar een hogere of lagere leeftijdscategorie is eveneens aan de orde.

## 10. Evaluatie van spelers

Op dit moment is het voor OHR nog niet mogelijk om permanente evaluaties van voetbalcompetenties en wedstrijdprestaties per speler uit te voeren (micro-cyclus).

Een competentieprofiel (sterkte-zwakke analyse) per speler wordt daarentegen wèl aangelegd en opgeslagen in ProSoccerData. Procedures en evaluatiecriteria worden beschreven in dit hoofdstuk en staan beschreven in de bijlagen.

Een Persoonlijk OntwikkelingsPlan (POP) en geassocieerd Persoonlijk Actie Plan (PAP) worden voorlopig enkel opgesteld voor onze High Potentials. Het functioneringsgesprek, waarbij elke speler vanaf de middenbouw zijn individuele feedback en opvolging krijgt, bevat eigenlijk ook een soort (verkort) POP/PAP.

### 10.1 Algemeen

Omdat bij de verschillende opleidingsfasen de accenten verschillen kwa technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden, werd ook geopteerd om verschillende evaluatiecriteria te gebruiken volgens de fase waarin de speler zich bevindt.

We onderscheiden criteria voor:

- \* onderbouw: multi-move (U6-U7) en speelfase (U8-U9)
- \* middenbouw: coördinatiefase (U10-U13)
- \* bovenbouw: wedstrijdphase (U15-U17) en specialisatiefase (High Potentials en beloften)

Daarboven worden ook keeperevaluatiecriteria gehanteerd door de keepertrainers (zie hoofdstuk 9)

### 10.2 Tijdstip van evaluatie

De evaluaties gebeuren 2x per seizoen: halweg (december) en op 't eind van het seizoen (mid april) en hebben tot doel, naast het aanleggen van een competentieprofiel, om de ploegindelingen (Provinciaal/Regionaal) te ondersteunen.

Bij de start van het 2de deel van de competitie kan er inderdaad een ploegen-herindeling gebeuren. Wie van een provinciale naar een regionale ploeg gaat, krijgt een functioneringsgesprek (JC + trainer met speler/ouder(s)).

Op 't eind van het seizoen dient de evaluatie ter ondersteuning van:

- \* het functioneringsgesprek
- \* de ploegenindeling voor het volgende seizoen (nieuwkomers worden bij aankomst op basis van een evaluatie bij Provinciale/Regionale ploeg onderverdeeld).
- \* het doorschuiven naar een hogere/lagere leeftijdsgroep.

Om de objectiviteit te verhogen, wordt gestreefd naar het feit dat verscheidene trainers/JC de spelers evalueren.

### 10.3 Evaluatiecriteria

Evaluatiecriteria zijn verschillend voor onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

De trainers/JCs die een evaluatie van een speler opmaken, moeten daarvoor eerst een evaluatiedossier ‘aanmaken’ in ProSoccerData waarna het programma de evaluatiecriteria van de geselecteerde leeftijdsgroep ter invulling aanbiedt.

De interpretatie van elk criterium staat uitgelegd in bijlage:

- \* Bijlage X6 (1): interpretatie evaluatiecriteria onderbouw U6-U7
- \* Bijlage X6 (2): interpretatie evaluatiecriteria onderbouw U8-U9
- \* Bijlage X7: interpretatie evaluatiecriteria middenbouw
- \* Bijlage X8: interpretatie evaluatiecriteria bovenbouw

### 10.4 Leidraad voor het evaluatie/functioneringsgesprek

Om praktische redenen beperken we het gesprek tot 10 Min/speler.

Het evaluatiegesprek is bedoeld voor de speler en de ouders mogen dit gesprek bijwonen. Er wordt geen evaluatiegesprek gehouden voor de ouders indien de speler niet kan aanwezig zijn (behalve voor U6/U7 spelers waar de ouders er verplicht moeten bij zijn).

Laat de speler eerst een zelfevaluatie geven (2 à 3 Min):

Indien de speler dit moeilijk kan, help door vragen te stellen in de verschillende domeinen (technisch-tactisch-fysisch-mentaal). Vindt hij zichzelf een middelmatige speler, een ‘diener’, een vriend, een leider, ...?

Benoem zeker de sterke punten (heb tevoren een kijkje genomen in het evaluatiedossier)

Welke zijn zijn/haar werkpunten (evaluatiedossier)(technische/tactische/fysische/mentale)?

Geef huiswerk (voor technische en/of fysische werkpunten)

Informeel (naar hoogstwaarschijnlijkheid) in welke ploeg de speler volgend seizoen zal spelen. Zeg ook dat dit gebaseerd is op een beoordeling van verscheidene trainers/JC (indien dit het geval is).

Indien de speler van een Provinciale naar een Regionale ploeg zou gaan, is best ook de JC aanwezig tijdens dit gesprek. Zeg ook dat dit geen definitieve situatie is en dat de speler mits inspanning mogelijks terug naar de Provinciale ploeg kan evolueren.

Doorschuiven van een speler naar een hogere categorie:

Daartoe moet een speler uitmunten in ALLE domeinen (technische/tactische/fysische/mentale). Indien de trainers menen dat doorschuiven een optie is, wordt dit eerst besproken met de speler (zonder aanwezigheid van ouders). Een speler wordt niet verplicht om naar een hogere leeftijdscategorie door te schuiven maar hij moet beseffen dat dit zijn progressie zal ten goede komen. Als de speler akkoord gaat met het doorschuiven, worden ook de ouders ingelicht die de uiteindelijke beslissing nemen, wetende dat hun kind na een proefperiode steeds terug kan naar zijn eigen leeftijdscategorie.



Doorschuiven wegens tekorten in de hogere leeftijdscategorie, of het NIET-doorschuiven omdat de categorie die verlaten wordt dan verzwakt wordt, zijn geen factoren om het doorschuiven te beïnvloeden.

Gebruik maken van de dispensatiemogelijkheid:

Indien een speler omwille van lichamelijke of geestelijke redenen mogelijks betere vorderingen kan maken door in een lagere leeftijdscategorie te spelen, kan dit, na overleg met trainer/JC, aan de bond aangevraagd worden.

Meisjes mogen in principe altijd in een lagere leeftijdscategorie spelen maar dit zou eerder de uitzondering dan de regel moeten zijn (en zal dit slechts gebeuren na overleg met trainers en JC).

### 10.5 Persoonlijk OntwikkelingsPlan (POP) - Persoonlijk ActiePlan (PAP)

Een POP/PAP wordt voorlopig enkel opgemaakt voor de High Potentials en als bijkomend dossier bewaard in PSD.

Hierbij wordt rekening gehouden met:

#### 1. Oriëntatie

Eerst moet er bepaald worden waar de speler nu precies staat. Waar hij/zij nu is en waar hij/zij over drie jaar wil zijn? Ga na welke kwaliteiten de speler moet beschikken voor het doel waar hij/zij over drie jaar wil zijn. Om een goed antwoord hierop te geven moet de speler zichzelf dingen vragen als ‘wat zijn mijn kwaliteiten en benut ik die nu?’ ‘Wat zijn mijn overtuigingen, kenmerken, sprekende eigenschappen en belangrijk: Wat zijn mijn ambities?’ Kortom geef een beschrijving van de eigen persoon zonder subjectief te zijn.

#### 2. Analyse

Als een goed beeld geschetst is van de eigen situatie kan men een stapje verder. Het is nu de bedoeling dat de speler zijn/haar kwaliteiten vergelijkt met de vereiste competenties van de (toekomstige) club. Wat men nog moet leren en wat er kan verbeterd worden? Hoe ver zit men af van het niveau waar men over drie jaar wil zijn? Wil hij/zij bijvoorbeeld werken aan de handelingsnelheid of aan leidinggevende kwaliteiten, of...? Welke technische vaardigheden ontbreken om nog succesvoller te zijn? In de analyse denkt men dus na over de competenties, welke er al zijn, maar ook waaraan nog moet gewerkt worden.

#### 3. Uitvoering

Als men weet waar men nu staat en waar men heen wil, wordt het tijd om alles op papier te zetten. Als men de punten uit de oriëntatiefase en de analyse combineert, komt men tot bepaalde conclusies. Bijvoorbeeld dat men beter moet leren om de juiste keuzes te maken onder druk, of dat men meer ervaring nodig heeft in het leiden van de verdediging. Hoe dan ook, zorg dat conclusies ‘SMART’ zijn. Dit wil zeggen: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Vervolgens bepaalt men op welke manieren men de gestelde doelstelling denkt te kunnen bereiken. Eens de optimale manier geselecteerd is, kan het actieplan opgemaakt worden.

## 11. Gebruik van videobeelden voor de jeugd

### 11.1 Algemeen.

Onder het motto “één beeld zegt meer dan 1000 woorden” zet de OHR jeugdopleiding ook in op het gebruik van videobeelden. De regels van de privacy in acht nemend, worden deze uitsluitend aangewend voor intern gebruik. De ouders zijn hiervan op de hoogte. De beelden zijn eigendom van de club en kunnen eventueel, op schriftelijke aanvraag (en na individuele beslissing van het OHR-bestuur), met derden worden gedeeld. Er hangen borden met de vermelding dat betreders van de OHR infrastructuur mogelijk kunnen gefilmd worden voor intern gebruik. Het camera-systeem wordt niet uitgeleend en wordt enkel bediend door de mensen van de videocel.

### 11.2 Specificaties van het video-systeem VEO CAM 1.

Het VEO CAM 1 systeem is een gedegen draagbaar video-systeem bestaande uit een camera (met filmtijd van minstens 3.5 Hrs) op 7 meter inschuifbare poot. Na opname worden de opgenomen beelden ge-upload en zijn deze ter beschikking voor exploitatie via een link. Naargelang de gegeven rechten, kan iemand de beelden bekijken/bewerken/wijzigen.

Per leeftijdscategorie (U10, U11,...) zal OHR een databank met videobeelden ter beschikking worden gesteld.

Met de bijgeleverde software kan de aanvrager, met de vereiste rechten, videobeelden bewerken teneinde deze tijdens een groepsgesprek met de spelers te bespreken: oa bijvoegen van tekst, pijlen, ruimteaanduiding,...etc. Geluid is eveneens voorhanden.

Paragraaf 11.6 bevat een beknopte gebruiksaanwijzing van de software

### 11.3 Gebruiksprocedure

In een eerste stap zullen videobeelden aangevraagd/gebruikt worden door trainers die dit wensen om ze daarna ook daadwerkelijk te exploiteren. Geen verplicht gebruik dus, maar wie beelden aanvraagt, moet ze dan ook uitbaten.

Enkel TVJO, Jeugdcoördinatoren of trainers mogen een schriftelijke aanvraag (mail) indienen bij de videocel die, in functie van beschikbaarheid van camera en bediener, zal bepalen wanneer de videobeelden zullen opgenomen worden. TVJO, JC of trainer wordt daarna op de hoogte gebracht wanneer de beelden beschikbaar zijn via een mail waarin een link naar de beelden.

Hiermede eindigt het werk van de videocel.

De aanvrager van de beelden is dus verplicht deze te exploiteren en is ervoor verantwoordelijk: keuze van de fragmenten, al dan niet bewerken ervan. Hij mag de beelden niet verder verspreiden tenzij expliciete toelating van de club.

## 11.4 Voorbereiding tot visualisatie en instructies voor de trainer.

De voorbereiding is zeer belangrijk en niet te onderschatten.

Bij een gekozen fragment hoort immers ook uitleg gegeven omtrent ‘wat er verkeerd liep’ en hoe daaraan kan/moet verholpen worden: in casu welke opties er kunnen gegeven worden op technisch of tactisch vlak. Het is vanzelfsprekend dat hieruit thema's voor volgende trainingen zullen voortvloeien.

Bij de videobeelden stelt de trainer zich constant volgende vragen:

- \* Bij balbezit: efficiënte balcirculatie met opbouw van achteruit is het doel.
  - Zijn er medespelers aanspeelbaar? Lopen ze zich correct vrij?
  - Wordt de bal met de juiste voet ingespeeld op de juiste voet van de medespeler?
  - Neemt de medespeler de bal aan met de juiste voet?
  - Neemt de speler aan de bal de juiste keuze (liefst naar voor) en voert hij/zij dit snel genoeg uit?
  - ... etc.
- \* De tegenstander heeft de bal:
  - Is de looplijn naar doel van de speler aan de bal afgesloten?
  - Zijn de diepe passingslijnen afgesloten?
  - Wordt er gepast druk gezet (hoe dicht bij het eigen doel, hoe hoger de druk)
  - .... etc.
- \* Bij omschakeling naar bal +:
  - toepassen van de ‘one-touch-defense’ (interceptie van de bal en in één tijd aanspelen van een medespeler).
  - Zo snel mogelijk een (gevaarlijke) dieptepass beogen (terwijl de tegenstanders nog in hun aanvallende posities staan)
  - ... etc.
- \* Bij omschakeling naar bal - :
  - Zo snel mogelijk de gevaarlijke dieptepass van de tegenstander verhinderen
  - Zo snel mogelijk in overtal komen in de gevarenzone
  - Elke voorzet en/of werkelijke doelkans van de tegenstander afblokken
  - ... etc.

Voor het bewerken van de gekozen videofragmenten is een software beschikbaar. Deze laat toe om tekst, pijlen, zone's te superposeren op de videofragmenten. Het is ook nuttig om de videofragmenten te ordenen: fragmenten bij verdedigen, bij aanvallen, bij omschakeling, stilstaande fasen, ingooi, ... etc.

De bijgaande software is relatief gebruiksvriendelijk (een korte gebruiksaanwijzing is te vinden in paragraaf 11.6 en staat eveneens op de PSD-intradesk) en op aanvraag kan bijkomende uitleg verkregen worden.

Als de beelden beschikbaar zijn voor visualisatie van de spelersgroep, zal de trainer daarvoor een moment bepalen.

### 11.5 Visualisatie van de (bewerkte) videofragmenten

Mogelijke plaatsen om de bewerkte videobeelden te visualiseren/bespreken in groep zijn:

- kantine te Huldenberg (beamer of TV), whiteboard in kleedkamer 6.
- container te Huldenberg (TV) waar ook de computer en coördinatorenkast staat
- kantine te Ottenburg (TV), whiteboard in de kantine.

Best is om de gekozen fragmenten te downloaden op de computer die je gebruikt bij de visualisatie (en dus niet via het internet). Het is ook goed om een whiteboard ter beschikking te hebben om bepaalde situaties apart uit te leggen.

Weet dat je best met een beperkt publiek werkt in geval van gebruik van een TV en de ruimte in de container is sowieso beperkt. Bij een geanimeerde discussie met meer dan 8 spelers schuilt het gevaar dat het chaotisch wordt. Het opsplitsen van de groep (groepjes van 6 à 8 spelers) is daarom aangewezen maar voor de niet deelnemende spelers moet een alternatief aangeboden worden (bvb meetrainen met een andere groep).

De ruimte om de videobeelden te bespreken MOET gereserveerd worden via JC of TVJO. Doe dit bij voorkeur tijdens een reguliere training en informeer de spelers hierover op voorhand. Hou de video-sessie beperkt tot Max 60 Min (ga voor de resterende tijd nog even op het terrein). Indien een kantine gekozen wordt voor bespreking van videobeelden, kies dan een moment van weinig volk (de andere bezoekers zijn immers ernstige stoorzenders en kinderen worden erdoor snel afgeleid). Maak desnoods een afscheiding zodat iedereen beseft dat er een theoretische les aan de gang is.

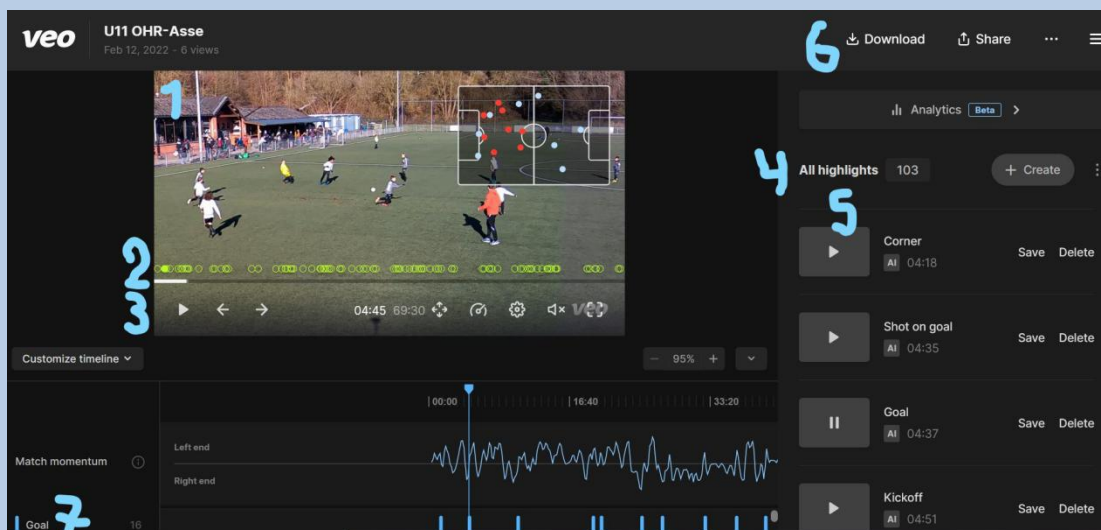
Zorg dat uw spelers interactief zijn (door oa vragen te stellen) en hou hun aandacht op het onderwerp (er mag eens gelachen worden maar hou dit zeker in toom). Wanneer je ziet dat hun aandacht ondermaats wordt (afhankelijk van ouderdom en maturiteit) is afsluiten van de sessie aangewezen.

**Het is nooit de bedoeling om een speler af te breken met video.** Een speler moet gewoon worden aan het gebruik van video als evaluatie tool. We kunnen wel een harde analyse geven van een speler maar dit zal altijd opbouwend zijn, zoekend naar oplossingen waarom iets niet lukt.

Sluit de video-sessie af met de beroemde vraag: WAT HEBBEN WE VANDAAG GELEERD?

## 11.6 Gebruiksaanwijzing van de VEO-software.

Onderstaande is een rudimentaire gebruiksaanwijzing van de VEO-software. Door te experimenteren, zal u zich ermee bekwamen maar u kan ook uitleg vragen bij collega's.



Na het klikken op de link (die toegang geeft tot VEO) en het kiezen van de video, krijgt u bovenstaande controlepaneel te zien

1: het venster waarin de videobeelden te zien zijn.

Rechtsboven (in het venster) worden de posities van de spelers op het terrein weergegeven.

2: de gele bolletjes zijn de door het systeem gedetecteerde highlights.

De software creëert automatisch een aantal fragmenten ('highlights' genaamd) en benoemt deze (corner, shot on goal, goalkick, free kick, shot on goal, kick off, red card, half end, half start, ...). Een highlight duurt 30 Sec en is bepaald door het keymoment met 15 Sec ervoor tot 15 Sec erna).

Bij deze video met naam 'U11 OHR-ASSE' van 69:30 minuten heeft de software 103 highlights gecreëerd. Deze staan allemaal onder het bijgevoegde cijfer 5 en kunnen één voor één bewaard ('save') of verwijderd ('delete') worden. Indien u klikt op 'save' kan u een commentaar toevoegen aan deze highlight (bvb: goede aanvallende actie van positie 2).

U kan ook de video bekijken en zelf highlights toevoegen door te klikken op 'create'. U moet dan de highlight benoemen (met goal kick, corner, shot on goal,...), aanvullen op wie het van toepassing is ('own team' of 'opponent team') en kan u een commentaar toevoegen. De zelf gecreëerde highlight verschijnt dan helemaal onderaan alle andere highlights.

Wanneer u onder het toegevoegde cijfer 5 op het driehoekje (icoontje van afspelen van video) van een highlight klikt, wordt deze highlight gevisualiseerd. Alle highlights van diezelfde categorie worden dan met blauw streepjes onderaan in het controlepaneel aangeduid (ter hoogte van het toegevoegde cijfer 7). In dit geval werd een highlight van de categorie 'goal' aangeklikt en duiden de blauwe streepjes op welke tijdstippen er doelpunten gedetecteerd werden (in deze wedstrijd was de eindstand 9-7) en staan er dus 16 blauwe streepjes langs de tijdslijn.

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

Wanneer men een highlight 'gesaved' heeft, kan men deze bij het afspelen pauzeren en met behulp van het tekentool (tekentool oproepen door op de 3 puntjes te klikken waardoor een menu opent) pijlen/zones/... toevoegen en daarna 'saven'. Bij het afspelen van een geëditeerde highlight zal de video 5 Sec stoppen op het moment waar de wijzigingen werden aangebracht. Een 'gesavede' highlight kan men downloaden door op de 3 stipjes te klikken en daarna op 'download'.

3: Controle balk binnen het venster om de video te besturen.

4: Informatie over het aantal highlights

5: Onder het toegevoegde cijfer 5 staan alle highlights opgesomd (zowel deze automatisch aangemaakt door de software, als de 'gesavede' highlights, als de zelf aangemaakte highlights).

## 12. Sensebal

De SenseBall is een leermateriaal in het moderne voetbal en onlosmakelijk verbonden met de revolutionaire en wetenschappelijk gefundeerde trainingsmethode ‘CogiTraining’ van Michel Bruyninckx. Cogitraining/SenseBall is een neurodidactiek die op alle niveaus (ook op school) tot betere resultaten leidt.

De sensebal is een kleine voetbal (aan een koordje) voor trainingsdoeleinden die de jongeren helpt om vooral tweevoetigheid en balgevoel te bevorderen om zodoende hun voetbalprestaties te verbeteren. Deze kan ook prima gebruikt worden gedurende herstelperiodes. Hierbij worden de spieren niet afgezwakt en kan er gewerkt worden aan het verfijnen van de techniek, zowel binnen als buiten, met minder risico op verergering van de blessure.

Dit innoverende product bestond al langer onder de naam ‘soccerpall’ en werd gelanceerd tijdens de openingsceremonie van de wereldbeker in Brazilië. De demonstratie door 64 spelers op het gazon van São Paulo wekte de belangstelling en het enthousiasme van de grootste internationale voetbalclubs waaronder KRC Genk, St-Truiden, RSC Anderlecht, Club Brugge, KVC Westerlo ... Deze programmeren Sensebal in hun opleidingsplan en demonstreren dit soms tijdens de rust van hun eerste elftal.

Door het touwtje aan de Senseball kan de bal ritmisch worden bewogen en kan de snelheid worden verhoogd door de bal sneller rond te draaien. Volgens de uitvinder zorgt deze ritmische coördinatie ervoor dat je techniek verbetert, doordat het aansluit bij hoe de hersenen functioneren. Door het veel oefenen met de trainingsbal aan een touwtje worden bewegingen geautomatiseerd en gaan spelers niet meer nadenken over de uitvoering. Ze kunnen het zelfs geblinddoekt. De oefeningen hebben als einddoel dat spelers niet meer bezig zijn met de beweging, maar alleen nadenken over keuzes die men moet maken aan de bal.

Het voordeel van de voetbal met touw is dat je de bal niet hoeft op te halen en kan je de bal in een korte tijd vaak aanraken. Met een ingestudeerde serie kan je al gauw 200 baltoetsen doen in 3 à 4 minuten. Daarnaast kun je alleen trainen en heb je geen medespelers nodig om een balletje te trappen. Heeft de speler 5 minuutjes tijd, neem de sensebal ter hand.

Vaak wordt zeer snel naar wedstrijdgerichte training overgestapt: Hetgeen niet verkeerd is maar waardoor individuele technische ontwikkeling veel te weinig aandacht krijgt. Voetbal is immers een sport die veel vaardigheden combineert en alle onzuiverheden op het vlak van lopen, balbehandeling en voetbalcoördinatie worden in wedstrijd “cash” betaald. Sensebal op muziek zorgt ervoor dat het lichaam van een beginnende speler juist getuned wordt om snel en sierlijk te lopen, zeer vlot de bal te behandelen en efficiënt te coördineren tijdens de wedstrijd.

Onderzoek geeft aan dat de kracht van deze methode vooral schuilt in de volgende domeinen:

- de invloed van ritme (timing) op motorisch leren
- de invloed van muziek (motivatie)
- de eenvoudige bewegingen in de start met oog-voet coördinatie



## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

- de verlaagde invloed van omgevingsfactoren op de uitvoering
- het betere gebruik van de beperkte concentratiecapaciteit
- de aansluiting bij het hedendaagse bewegingsbeeld van jongeren waarin lichaamsexpressie via spontaan dansen heel belangrijk is
- het voortdurend links en rechts trainen, het veel meer respecteren van het spierevenwicht
- de groepsbeleving tijdens een demonstratie, creativiteit
- de kracht van motorische expressievormen die in eerste instantie niet prestatiegericht zijn.
- het grote motorische rendement voor alle jongeren waardoor ze een positief zelfbeeld ontwikkelen
- de synchrone uitvoering die leiden tot een beter relatiebekwaamheid (samenwerken, want enkel als de groep het goed doet, is de prestatie geslaagd)

Bij aankoop van een sensebal, krijg je een code waarbij toegang op internet tot een hele reeks oefeningen.

## 13. Multiskillz for foot

Multiskillz for foot slaat de brug tussen de algemene bewegingsvaardigheid, of het gebrek hieraan, en de (toekomstige) sport-specifieke eisen via spelplezier en motorisch leren

Door bewegingsarmoede is de basismotoriek bij de kinderen soms (zeer) zwak (te veel zitten achter computer/TV/gameboy, slechts 1 uurtje sport per week op school, geen straatvoetbal meer,...etc). Dit gebrek moet door de sporttrainers worden opgevangen en de kinderen deze noodzakelijke skillz bijbrengen. Door enkel specifieke voetbaltraining te geven, ontwikkel je steeds dezelfde spieren, steeds dezelfde denkwijze, waardoor het lichaam minder aan kan en meer kwetsuren krijgt. In sommige clubs geeft men ook judo, volleybal, breakdance, sensebal.

Multiskillz for foot maakt kinderen fitter, vaardiger, beweeglijker en sneller. Fitte kinderen denken sneller, beslissen sneller, kunnen sneller uitvoeren.

MULTIMOVE = grondvormen van bewegen

MULTISKILLZ = psychomotorische vaardigheden met een bepaald doel  
(bvb iets correct en snel doen uitvoeren afhankelijk van wat men waarneemt)

BASICS (in voetbal) = zie Bijl X

TACTICS = Bepaalde groepsactiviteiten kunnen uitvoeren waarbij één of meerdere basics benodigd zijn

## 14. Veilig sporten preventief

### 14.1 Algemeenheden:

Gezondheid is een toestand van lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en bepaald door aangeboren (genetische) factoren, omgeving (milieu, sociaal-economische situatie,...), persoonlijke levensstijl (voeding, hygiëne, bewegen,...) en gezondheidszorg (preventieve en curatieve).

Fysieke activiteit (activiteit waarbij het lichaam door het leveren van spieractiviteit beweegt en meer energie verbruikt) heeft veel positieve effecten op het lichaam maar geeft ook aanleiding tot kwetsuren.

Enkele positieve effecten (zowel fysiek als mentaal) zijn:

- Verhoogt de spierkracht, energieniveaus en uithouding
- Remt obesitas en diabetes
- Voorkomt vallen bij ouderen
- Vertraagt veroudering
- Vertraagt het risico op en intensiteit van beroertes
- Verbetert humeur en kennisopslag
- Verbetert de slaap, de bloedcirculatie, de spijsvertering en het immuunsysteem
- Vermindert stress

Kwetsuren, die ook kunnen optreden bij het sporten (fysieke activiteit), dienen dan ook zo veel mogelijk geminimaliseerd worden. Deze kunnen plots opduiken of geleidelijk ontstaan, door contact of zonder contact.

Sport veroorzaakt 47% van alle blessures (bij 6 - 18 jarigen zelfs tot 70%) waarvan 72% door non-contact en 69% tijdens de training (cijfers van 2017).

Sporttrainers kunnen een grote rol spelen bij het vermijden van kwetsuren:

Primair niveau: ervoor zorgen dat er zich geen blessure voordoet.

Secundair niveau : bij de eerste signalen, ervoor zorgen dat er zich tóch geen blessure voordoet.

Tertiair niveau: als er een lichte blessure is, ervoor te zorgen dat deze niet verergert, de sporter niet hervalt, of dat de blessure onherstelbaar wordt.

In ieder geval moet de trainer ervoor zorgen dat de opgelegde belasting niet hoger is dan de belastbaarheid van zijn sporters (hetgeen zij aankunnen). Als de belasting hoger wordt dan de belastbaarheid, treden blessures op.

## 14.2 Maatregelen voor sportblessure preventie:

- \* gebruik aangepast sportmateriaal, kledij, schoeisel in een veilige omgeving.
- \* Doe een opwarming (opgewarmde spier heeft meer rekvermogen) en een cooling down (minder stijfheidsgevoel en sneller herstel); dynamische stretching bij het opwarmen, statische stretching bij de cooling down.
- \* Stretchen (zie hierboven). Opgelet, stretchen vervangt de opwarming niet.
- \* Doe aan rompstabilisatie training (oefeningen waarbij gelet wordt op behoud van de neutrale rugkromming waardoor de belasting beter verdeeld wordt).
- \* Doe aan balanstraining (oefeningen voor zowel boven\_ als onderlichaam, links en rechts) met behoud van de neutrale rugkromming.
- \* Doe landingen en sprongen correct uitvoeren (voeten op heupbreedte, voeten-knieën-schouders op 1 lijn, door de knieën buigen, neutrale rugkromming)
- \* Luister naar je lichaam  
10% regel bij de opbouw, check signalen, respecteer de belastbaarheid.
- \* Vermijd hervalblessures
- \* Multi-functionele aanpak (gebruik alle bovenvermelde maatregelen op regelmatige basis).

## 14.3 Tips voor de trainer:

- \* Vraag eens aan de spelers wie linkshandig en rechtsvoetig is (lichte voorbestemdheid tot blessures), of zij reeds blessures hadden,...etc.
- \* Voorzie elke training een evenwichtig aanbod van blessure preventieve oefeningen (rompstabilisatie, correcte landingen en sprongen,...) en benadruk waarom blessure preventie belangrijk is en creëer zo een 'blessure-preventieve-attitude'.
- \* Vraag u permanent af of de belasting niet hoger is dan de belastbaarheid van de sporters.
- \* Ethisch gezond sporten is een compromis tussen 'levenslang sporten' en 'prestatiegerichtheid'.

### **BESLUIT: NUT van sportblessurepreventie is:**

- \* **Verminderen van blessures**
- \* **Verhogen van prestaties**

## 15. Veilig sporten curatief

### 15.1 Algemeenheden:

Dit is geen EHBO-cursus maar een trainer moet:

- \* kunnen optreden in een levensbedreigende situatie
- \* kunnen hulpverleners bij ernstige/vaak voorkomende sportletsels
- \* een EHBO-set kunnen samenstellen
- \* Algemene principes van wondverzorging kunnen toepassen
- \* Transporttechnieken kennen

Basisprincipes bij Eerste Hulp (EH):

- \* Blijf rustig
- \* Vermijd besmetting
- \* Handel als hulpverlener
- \* Zorg voor comfort van het Slachtoffer (SL)
- \* Biedt psycho-sociale hulp (praat met het SL, stel gerust,...)
- \* Verwacht emotionele reacties nadien (bij SL, medespelers, ouders,...)

De 4 stappen bij Eerste Hulp:

- \* Veiligheid
  - Is uw eigen veiligheid gegarandeerd, deze van het SL en de omstaanders?
- \* Bepaal de toestand van het SL.
  - Controleer het bewustzijn (in geval van bewusteloosheid: roep hulp in, en maak de luchtwegen vrij door SL op de rug te leggen met hoofdomhoog en kintilt)
  - Controleer de ademhaling
    - \* bewusteloosheid maar toch ademhaling: stabiele zijligging, bel 112 en blijf bewusteloosheid en ademhaling controleren.
    - \* bewusteloosheid en geen ademhaling: bel 112 en start reanimatie  
Reanimatie: 30/2 regel (30 hartmassages/2 kunstmatige ademhalingen)  
Haal er een Automatische Externe Defibrillator (AED) bij, die zal bepalen of (naast de reanimatie) een stroomstoot nodig is.
- \* Raadpleeg gespecialiseerde hulp (arts, 112, antigifcentrum 070/245.245) indien nodig:  
WIE? WAT? WAAR? Wat gedaan.
- \* Prioritiseer verdere hulp
  - levensreddende technieken
  - stelp ernstige bloedingen
  - koel af
  - EH bij letsels aan botten, gewrichten, spieren.

## 15.2 Indeling van de kwetsuren.

- \* Levensbedreigende letsels: levensbedreigende bloedingen
  - verslikking
  - hartaanval
  - beroerte
  - hoofd\_ en wervelletfels
- \* Sportletsels: letsels aan het bewegingsapparaat (botten, gewrichten, onderhuids weefsel zoals spieren/pezen)
  - letsels aan de huid
  - andere (flauwte, neusbloeding, hyperventilatie, hittedslag, epilepsie, insecten/teekbeten, geslachtsdelen, oogletsels)

## 15.3 Symptomen en behandeling van de kwetsuren:

- \* Levensbedreigende letsels:
  - **Inwendige bloeding** (zeer moeilijk vast te stellen): pijn
    - Bel 112
    - Controleer bewustzijn en ademhaling tot gespecialiseerde hulp overneemt
  - **Uitwendige bloeding**: ernstig bloedverlies
    - Vermijd rechtstreeks contact met bloed slachtoffer
    - Bel 112
    - Stelp de bloeding door rechtstreekse druk op wonde. Haal de druk niet weg!
    - Controleer bewustzijn en ademhaling tot gespecialiseerde hulp overneemt
  - **Verslikking**.
    - Lichte verslikking:
      - het slachtoffer kan nog hoesten, ademen, praten (hees)
      - Moedig het hoesten aan
    - Ernstige verslikking:
      - het slachtoffer kan geen enkele klank meer uitbrengen
      - Geef eerst vijf rugslagen
      - Geef dan vijf buikstoten (controle arts achteraf !)
      - Controleer na elke slag of de luchtweg vrijgemaakt is
      - Bij bewustzijnsverlies: bel 112 en start met de reanimatie
  - **Hartaanval**.
    - Wat: doorbloeding van de hartspier is verminderd waardoor een deel van het hart niet meer van bloed (en dus zuurstof) wordt voorzien en afsterft. Een klonter in de kransslagader kan de oorzaak zijn. De ernst v/h letsel hangt af van de obstructie.
    - Alarmtekens vooraf:
      - Pijn in de borststreek
      - Zuurstofnood bij fysieke inspanning (niet alleen sport)
      - Symptomen: pijn (borststreek), duizeligheid, snelle en zwakke hartslag, snelle en oppervlakkige ademhaling, misselijkheid, grauwe huidskleur

Wat doe je?

Bel 112

Laat slachtoffer in comfortabele houding zitten (op de grond)

Maak knellende kledij los

Laat slachtoffer eigen medicatie innemen (indien aanwezig)

Blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren

**- Beroerte.**

Wat: bloedtoevoer naar een deel van de hersenen valt plotseling weg

Symptomen: spierverzwakking meestal in één lichaamshelft, verstoord bewustzijn, gestoord gezichtsvermogen, hoofdpijn

Wat doe je?

Voer de FAST-test uit: Face – Arm – Spraak – Tijd

Indien de test positief is: bel 112

Plaats het slachtoffer in een comfortabele houding

Blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren

**- Hoofd en wervelletsels.**

Wat: Letsels als gevolg van plotse, hevige impact op het hoofd en het lichaam

Symptomen: Gevoelsuitval in armen en/of benen

Suf en verward (geen herinnering)

Misselijk

Spierkrachtvermindering

Hoofdpijn

Nekpijn

Last van licht of geluid

Braken

Wat doe je? Kalmeer het slachtoffer en overtuig hem om niet te bewegen

Bel 112

Immobiliseer het hoofd van het slachtoffer ENKEL als het wil meewerken

Blijf de vitale functies controleren

Na trauma: géén medicatie toedienen

Vrije ademhalingswegen zijn prioritair op een wervelletsel!

**Sportletsels.**

**- Letsels aan het bewegingsapparaat**



Wat? \* Letsels aan botten en gewrichten

Breuk: bot gedeeltelijk of geheel gebroken

ontwrichting: gewrichtskop uit gewrichtspan

Verstuiking: gewrichtsbanden uitgerokken of gescheurd

\* Letsels aan onderhuidse weefsels

Kneuzing: weefsel gekneld tussen voorwerp en bot

Spier/peesscheur: geheel/gedeeltelijk gescheurde vezels

Spijkramp: onwillekeurig samentrekken van de spier

Spijverrekking: uitgerekt zonder te scheuren

Symptomen:

Pijn

Zwelling en blauwverkleuring (inwendige bloeding)

Verminderde bruikbaarheid van het lidmaat

Abnormale stand van het lidmaat (bij breuk of ontwrichting)

Bloedingen (bij open breuk of ontwrichting)

'Zweepslag'-gevoel (bij spier- of peesscheur)

Wat doe je? Koel het letsel af met ijs: geen rechtstreeks contact met de wonde (doek) en maximum 20 minuten

Lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk houden

Geen re-positie (bij breuk of ontwrichting)

Bloeding stelpen (bij open breuk of ontwrichting)

- **Letsels aan de huid** (huidwonden, splinters, blaren, brandwonden, koude letsels)

\* **Huidwonden**

Wat? beschadigingen van de huid na contact met een ruw of scherp voorwerp, hitte, enz. met twee grote risico's: Bloedverlies en Infectierisico

Wat doe je?

Werk hygiënisch: was uw handen voor en na de hulpverlening en doe handschoenen aan  
Beperk het bloedverlies

Reinig de wonde: met water (kraan) of HAC

Sterk bevulde wonde: arts raadplegen

Bescherm de wonde: (liefst steriel) kompres, niet inklevend verband

Controle tetanusinenting: doorverwijzen

\* **Splinters**

Steeds weghalen, anders risico op infectie van de wonde. Kleine splinters kan je zelf verwijderen

Wat doe je? Was de wonde en omgeving voorzichtig met water en zeep

Ontsmet een pincet

Grijp het uiteinde van de splinter en trek hem uit de huid in de richting van zijn lengteas  
Dek het huidwondje eventueel af

**\* Blaren.**

Ontstaan door wrijving. Laat een blaar gesloten (infectiegevaar), tenzij ze sterk hindert of veel kans maakt om stuk gestoten te worden

Wat doe je? Was de blaar en omgeving voorzichtig met water en zeep  
Prik met een steriele naald enkele keren in de blaar en hou deze horizontaal met de huid  
Druk met een kompres het vocht uit de blaar  
Dek de blaar af met een verband

**\* Brandwonden.**

Beschadiging van de huid (en onderliggende weefsels) ten gevolge van warmte, wrijving, straling, enz.  
In de sportbeoefening hebben we vooral te maken met eerste graad brandwonden

Symptomen: Pijn  
Rode en licht gezwollen huid

Wat doe je? Koel de brandwonde af met lauw water (15 à 20 min)  
Verwijder niet klevende kledij en juwelen  
Leg een vochtige doek rond de brandwonde  
Laat blaren gesloten

**\* Koude letsels.**

Beschadiging van de huid (en onderliggende weefsels) door onvoldoende bescherming tegen extreme koude  
In de sportbeoefening hebben we vooral te maken met eerste graad vrieswonden

Symptomen: eerst rode huid, nadien, bleekgrijze verkleuring en stekende pijn, functieverlies en gevoelloosheid van de huid

Wat doe je? Bloedcirculatie bevorderen door beweging  
Gebruik een isolatiedeken (tegen verdere afkoeling)  
Raadpleeg (eventueel) een arts achteraf

**Andere sportletsels** (flauwte, neusbloeding, hyperventilatie, onderkoeling, hitteslag, vergiftiging, epilepsie, letsels aan de geslachtsdelen, insectensteken en teekbeten).

\* Flauwte.

Kort, plots bewustzijnsverlies door een tijdelijk zuurstoftekort in de hersenen, mogelijks veroorzaakt door emoties, pijn, uitputting, enz.

Wat doe je? Leg het slachtoffer (indien normale ademhaling) in stabiele zijligging, liefst in een verluchte ruimte  
Maak knellende kledij los  
Leg koude kompressen of een vochtige doek op het voorhoofd/in de nek  
Bel 112 als het slachtoffer langer dan twee minuten bewusteloos is

\* Neusbloeding

Bloeding uit de neus als gevolg van een slag of stoot op de neus of na een valpartij, hevig niezen, snuiten, enz.

Wat doe je? Laat het slachtoffer zitten in 'leeshouding'  
Vraag het slachtoffer de neusvleugels dicht te knijpen gedurende vijf minuten. Als de bloeding dan niet gestelpt is, probeer opnieuw.  
Als het weeral niet lukt, raadpleeg een arts  
Steek GEEN watten in de neus

\* Hyperventilatie

Omdat hyperventilatie niet makkelijk te herkennen is, handel je pas als het slachtoffer zelf aangeeft dat het hyperventileert

Wat doe je? Kalmeer het slachtoffer op een rustige plek  
Vraag om langzaam in en uit te ademen  
Lukt het niet, laat blazen in een zak of in de handen  
Blijf bij het slachtoffer totdat het terug normaal ademt  
Bel arts/112 indien de hyperventilatie aanhoudt

\* Onderkoeling.

Beïnvloedende factoren: water- en omgevingstemperatuur, timing, kledij, vetmassa, leeftijd, activiteit, stroming, enz.

Beginnende onderkoeling: droog het slachtoffer goed af, isolatiedeken, bedek het hoofd, lauwe drank, (arts)

Milde, matige of ernstige onderkoeling:

Bel 112  
Gebruik isolatiedeken (ledematen afzond. inwikkelen)  
Controleer vitale functies  
Géén externe opwarming (zoals warme douche), eten of drinken!

Opgelet voor watersporters:

Slachtoffer traag binnenhalen (weinig kracht en motoriek)  
Horizontale redding om bloeddrukval te vermijden

\* Hitteslag.

Meestal door fysieke inspanning + felle zon + warme kleren

Symptomen: rood aangelopen gelaat,  
warme huid,  
hoofdpijn,  
dorst,  
misselijk,  
verward,  
(eventueel) blaren, enz.

Wat doe je? Haal het slachtoffer uit de zon,  
laat hem stoppen met inspanning en breng hem in een koele omgeving/schaduw  
Bel 112  
Dien actieve koeling toe (koude kompressen)

\* Vergiftiging.

Kan veroorzaakt worden door elke stof die het organisme schade toebrengt

Wat doe je? Bel het Antigifcentrum via + 32 70 245 245, beschrijf wat er gebeurd is (leeftijd,  
gewicht, toestand SL, naam product en ingenomen hoeveelheid, omstandigheden) en  
volg hun instructies op.  
Laat het slachtoffer niet overgeven en dien geen enkele drank toe

\* Epilepsie

Symptomen: (afhankelijk van de ernst van de aanval) staren, vertraagd reageren, lichte  
spierschokjes, bewustzijnsverlies, spierspasmen, urineverlies

Wat doe je? Voorkom dat het slachtoffer zich blesseert  
Steek nooit iets in de mond van het slachtoffer  
Noteer de duur van de aanval en de reacties van het slachtoffer  
Indien het slachtoffer bewusteloos blijft na de aanval: leg het slachtoffer in stabiele  
zijligging en bel 112

\* Letsels aan de geslachtsdelen.

Wat doe je? Laat het slachtoffer zich ontspannen en in een comfortabele houding plaats nemen  
Koel in geval van zwelling  
Verwijs door bij blijvende pijn, bloedverlies bij urineren, verwondingen.

\* Oogletsels.

Wat doe je?

Blauw oog: koel de omgeving van het getroffen oog (bv. natte kompres)  
raadpleeg een arts bij gezichtsproblemen

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

Letsels aan het oog: hou beide ogen gesloten en maak geen oogbewegingen  
oefen géén druk uit op het oog  
raadpleeg (oog)arts/112

\* Insectensteken en tekenbeten.

Insectensteek

Zwelling, jeuk, roodheid (soms pijn), meestal ongevaarlijk

Koel de plek af, breng nadien een insectenzalf aan

Indien levensbedreigend (bv. abnormale en ernstige allergische reactie): bel 112 en controleer bewustzijn en ademhaling

Tekenbeet

Tekenbeet is niet pijnlijk, jeuk na enkele uren

Verwijder de teek met een tekentang

Bewaar de teek in een pot ter controle op de ziekte van Lyme

Bij steek in mond- of keelholte: laat slachtoffer op ijsblokjes zuigen

## 16. Wie er meer wil over weten.

### 16.1 Inleiding.

Vaardig bewegen is voor 80% genetisch voorbestemd. Omgevingsfactoren zoals motorische leerprocessen, sociale en culturele invloeden (populariteit van een sport, 'jongens voetballen', 'meisjes spelen met poppen',...), intellectuele (bvb studiekeuze), en psychosociale invloeden (motivatie, zelfwaardering, discipline,...) bepalen of een voetballer een 'goeie' dan een 'hele goeie' voetballer wordt. Om optimaal in te spelen op de ontwikkeling van een jonge voetballer (te weten op welke biologische leeftijd (1) welke oefeningen mogen/moeten/kunnen gegeven worden) is enige kennis omtrent ontwikkelingsleer aangewezen. De normale ontwikkeling (2) kan worden opgesplitst in natuurlijke ontwikkeling (3), lichamelijke ontwikkeling (4), motorische (5), conditionele (6) ontwikkeling. De bedoeling van dit hoofdstuk is om enkele krachtlijnen inzake trainingen/oefeningen in een wetenschappelijk verantwoorde context te plaatsen.

### 16.2 Algemeen.

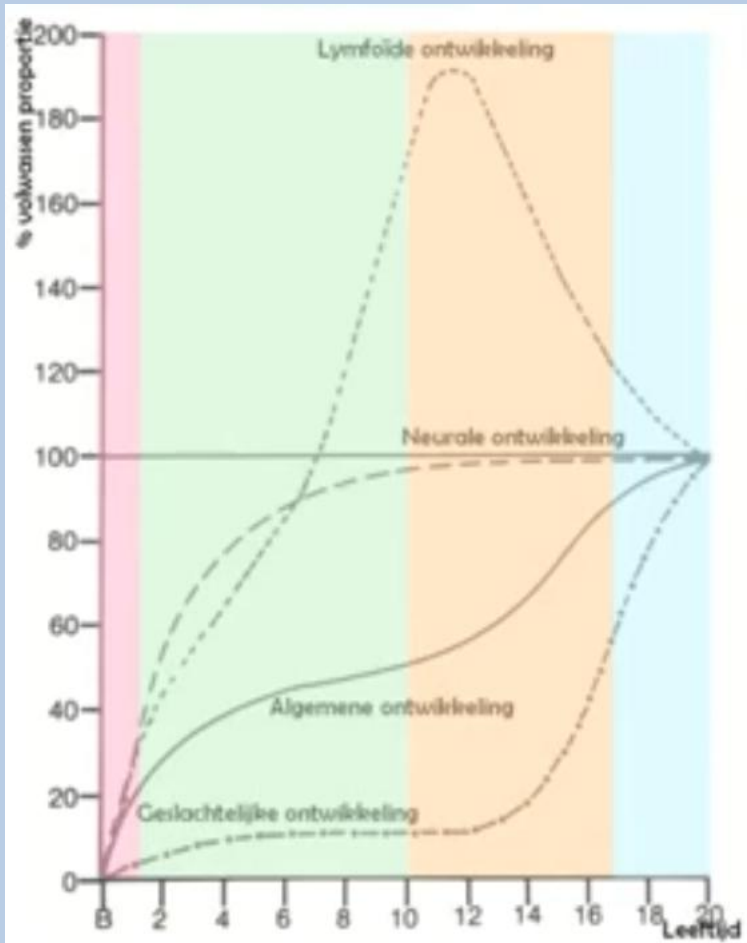
Algemeen beschouwd kan men stellen dat de lichamelijke en motorische ontwikkeling van kinderen weinig verschilt tot de leeftijd van 4 jaar. Vanaf 4 jaar kunnen (soms grote) inter-individuele verschillen optreden door genetische aanleg, omgeving, participatie in een club, algemene bewegingsactiviteiten,...etc. Na de leeftijd van 15 jaar verdwijnen de maturiteitsverschillen terug (en treden geslachtsverschillen op). Het relatieve leeftijdseffect (tijdens de kindertijd en adolescentie), gekenmerkt door fysieke, cognitieve en ervaringsverschillen, betekent een gevaar voor talentdetectie en selectie.

- 
- (1) Voor een vroegrijpe speler is de biologische leeftijd hoger dan de kalender leeftijd  
Voor een laatrijpe speler is de biologische leeftijd lager dan de kalender leeftijd.
  - (2) Normale ontwikkeling is de ontwikkeling met inbegrip van omgevingsfactoren.
  - (3) Natuurlijke ontwikkeling is de ontwikkeling zoals die zou verlopen als alleen genetische factoren een rol zouden spelen die voor 80% verantwoordelijk zijn voor groei, tempo en timing van de lichaamsstructuur.
  - (4) Lichamelijke ontwikkeling behelst gestalte en gewicht, botten, spieren, bloedsomloop en longen, hormonaal\_ en zenuwstelsel.
  - (5) Motorische ontwikkeling is de ontwikkeling van motorische vaardigheden of de capaciteit om vaardig te kunnen bewegen.
  - (6) Conditionele ontwikkeling heeft te maken met de fysische basiseigenschappen zoals kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en evenwicht. Soms wordt hier ook coördinatie bijgerekend.

Zoeken naar vroegmatige spelers is gedreven door de gedachte: WINNING ISN'T EVERYTHING, IT 'S THE ONLY THING.

Talentdetectie en selectie zou moeten losgekoppeld worden van kalender en biologische leeftijd onder het motto: LEARNING ISN'T EVERYTHING, IT'S THE ONLY THING.

### 16.3 Lichamelijke ontwikkeling.



Op de tekening worden 4 periodes gedefiniëerd: de babytijd tot enkele maanden, de kindertijd tot 10 jaar, de adolescentie van 10 tot 17 jaar, en de volwassenheid. De patronen wijzen op een snelle groei in alle lichaamsweefsels en organen tijdens de babytijd. De kindertijd is gekenmerkt door een snelle neurale ontwikkeling, een relatief trage lichamelijke groei, en een behoorlijke motorische ontwikkeling. Tijdens de adolescentie treden de hormonale veranderingen op die de groeisput veroorzaken en worden de geslachtswijzigingen waarneembaar. De groeisput kan tot 2 jaar eerder of later plaatsgrijpen. Op het einde van de adolescentie wordt het lichaam functioneel en structureel volwassen.

Gestalte en gewicht zijn natuurlijk van belang in voetbal, maar er dient voorzichtig te worden omgesprongen met vroegtijdige specialisatie.

\* Waar zet een coach zijn grootste of kleinste speler en waar zeker niet?.

\* Levert dit de beste opleiding op of het beste resultaat in het WE?

Toch bewijzen voetballers dat men ondanks een relatief kleine gestalte tot een goede voetballer kan uitgroeien. Zij blinken dan weer uit in explosiviteit, creativiteit, uithoudingsvermogen en balvaardigheid. Slechts 50% van de kinderen volgt de gemiddelde curve, de anderen



## 16.4 Conditionele ontwikkeling.

Conditionele training heeft te maken met het ontwikkelen van de fysische basiseigenschappen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en evenwicht. Voor het aspect 'coördinatie' wordt naar de volgende paragraaf verwezen.

### Krachttraining:

Tijdens de kindertijd moet men héél voorzichtig omspringen met krachtoefeningen omwille van de vele negatieve effecten (chronische letsels, verlies in lenigheid en groei).

Krachttraining (omdat dit de kracht verhoogt) in de kindertijd moet hoofdzakelijk bestaan uit veelzijdige versterking van het houdings en bewegingsapparaat. Zo veel mogelijk functionele kracht oefenen door gebruik te maken van algemeen dynamische oefenvormen waarbij gewerkt wordt tegen het eigen lichaamsgewicht of met lichte supplementaire belastingen.

Tijdens de groeispuurt moeten we rekening houden met verminderde belastbaarheid, waardoor men zeer voorzichtig moet omgaan met externe gewichten. Zware krachtingspanningen kunnen dan aanleiding geven tot overbelasting van botten, gewrichten en pezen. Alle krachtoefeningen moeten steeds op een correct technische manier worden uitgevoerd om het skelet niet te zwaar te belasten. Steeds onder begeleiding omdat technische correcties zouden kunnen uitgevoerd worden.

Kracht in combinatie met lenigheid kunnen best gegeven worden na de groeispuurt (in de late adolescentie dus).

Totdat de geslachtsverschillen beginnen op te treden is er geen verschil in kracht tussen jongens en meisjes. Bij jongens vergroot de spiermassa tot 17 jaar en wordt de spiervezeldikte groter dan bij meisjes wiens spiermassa vergroot tot 13 jaar

### Lenigheidstraining:

Lenigheid is noodzakelijk voor het onderhouden van de gewrichtsmobiliteit en het vermijden van blessures op elke leeftijd

Voor kleuters: lenigheid onderhouden maar niet op trainen

6 tot 9 jaar: extra lenigheidsoefeningen voor heup, schouder en wervelkolom.

Middenbouw: lenigheid moet veel getraind worden (anders sterke afname)

12 tot 16 jaar: sterke afname van de lenigheid omwille van de groeispuurt. Vermijd extreme buig en torsiebewegingen omwille van de verminderde belastbaarheid van de beenderen en gewrichten.

Na 16 jaar: Regelmatige lenigheidstraining door verdere afname.

### Uithoudingstraining:

Uithouding staat rechtstreeks in verband met hart, bloedsomloop en longen.

Door de kleinere longinhoud en minder bloed, moet een kind sneller ademen en moet het hart sneller slaan om voldoende zuurstof naar de spieren te brengen. Geen uithoudingsoefeningen dus in de kindertijd en na een inspanning dienen korte rustpauzes ingebouwd.

Op aerobe uithouding (60 à 80% van de maximale hartslag) mag altijd getraind worden. Het nut is niet bewezen maar het is wel gezondheidsbevorderend.

Op anaerobe uithouding (80 à 90% van de maximale hartslag) kan men zonder gevaar trainen vanaf de groeispuurt omdat hart en longen dan bijna volledig volgroeid zijn.

Mannen hebben 20% meer rode bloedcellen (die de zuurstof vervoeren) waardoor ze inspanning langer kunnen aanhouden.

### Snelheidstraining:

Op snelheid mag altijd getraind worden mits inbouwen van recuperatietijd.

We onderscheiden reactiesnelheid (zie coördinatie) - startsnelheid - topsnelheid.

Tijdens een wedstrijd gebeurt het zelden dat er langer dan 30 meter gesprint moet worden en daarom dient meer op explosiviteit getraind. Vanuit stilstand slechts 1 meter winnen op de tegenstander betekent een enorm voordeel.

### Evenwichtstraining:

Evenwicht (niet ongewild vallen) is sportief (wie op de grond ligt, is uitgeschakeld) en lichamelijk (blessures vermijden) belangrijk.

Allerhande evenwichtsoefeningen, zowel statische als dynamische als in zweeffase, mogen ten allen tijde ingelast worden. Opgelet bij het gebruik van een trampoline. Duw\_ en trek oefeningen gebeuren zonder 'stoten' of 'stampen'.

## 16.5 Coördinatie.

Coördinatie is het vermogen om de bewegingsmogelijkheden van de verschillende lichaamsdelen op efficiënte manier te controleren en is de basiseigenschap om samen met kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en evenwicht, om een specifieke bewegingsvaardigheid te kunnen uitvoeren.

Het is inderdaad niet zo eenvoudig om bvb in één tijd te trappen op een halfhoge bal (kniehoogte) van de flank. Het zenuwstelsel moet immers motorische prikkels op aangepaste intensiteit en met de juiste timing aan de juiste spieren doorgeven met een correcte, ruimtelijke, getimedede, doelmatige en economische beweging tot gevolg.

Coördinatie kan worden opgesplitst in volgende aspecten: Reactievermogen, koppelingsvermogen, differentiatievermogen, oriëntatievermogen, aanpassingsvermogen (wendbaarheid), evenwicht en ritme (timing).

Reactievermogen:

Het vermogen om zo snel mogelijk te kunnen reageren op een auditief signaal (trainer roept 'GO', visueel (trainer steekt een gekleurd potje omhoog), tactiel (klopje op schouder). Reageren op een spelsituatie (zo snel mogelijk breed openen als de keeper de bal kan vangen, of snel omschakelen bij balverovering/balverlies).

Koppelingsvermogen:

Het vermogen om deelbewegingen (bvb over de schouder kijken, balaanname) en enkelvoudige bewegingen (bvb indraaien om ingedraaid te staan bij balaanname) optimaal af te wisselen, in elkaar te laten vloeien of tegelijk uit te voeren.

Een beweging (uitvalspas bij een passeerbeweging, wreeftrap op stilliggende bal, achterwaartse passing waarna geopend wordt om ingedraaid de bal terug aan te nemen,...) kan worden opgesplitst in 'key-moments'. Deze key-moments herkennen, en in volgorde of niet kunnen uitvoeren met of zonder (hoge) druk van een tegenstander is een illustratie van koppelingsvermogen.

Oriëntatievermogen:

Het vermogen om het lichaam in ruimte en tijd te kunnen plaatsen tov tegenstander, doel, bal, scheidsrechter; ook wanneer men valt, een koprol maakt, duwtje krijgt, neerkomt na springduel,...etc.

Differentiatievermogen:

Het vermogen om in veranderende omstandigheden, andere deelbewegingen te kunnen selecteren. Zo zal de keeper de bal vanuit de hand anders uittrappen met veel zijwind, tegenwind, meewind. Niet te verwarren met aanpassingsvermogen (zie hieronder).

Aanpassingsvermogen (wendbaarheid):

Het vermogen om de bewegingsuitvoering snel en accuraat te kunnen corrigeren. Bvb wanneer de keeper eerst naar links gaat (omdat de bal naar zijn linkerkant vliegt) maar door plots afketsen op de rug van een verdediger, moet hij heel snel zijn beweging aanpassen (hetgeen men verkeerdelijk 'reflex' noemt want het gaat hier om een doelbewuste beweging).

Evenwicht:

Het vermogen om het evenwicht te behouden of te herstellen. Bvb niet vallen wanneer men in een springduel een duw krijgt.

Ritme/timing:

Een ritmische (harmonische) beweging is altijd efficiënter (minst inspanning).

Timing is van uiterst belang. Een bal te vroeg geven is even erg of te laat, ergens te laat komen is even slecht als ergens te vroeg staan.

Ritme en timing zijn onontbeerlijk voor een kopbal met afsprong, of voor de laatste stapjes van de keeper bij een doeltrap, of voor een reglementaire en verre inworp.

Ritmische opwarming met muziek, of handenklap zijn nuttig, evenals het oefenen met een sensebal (soccerpal) die bovendien balgevoel en tweevoetigheid bevordert.

### 16.6 Techniektraining.

Voor de beginner (onderbouw) is plezier belangrijker dan techniek (schaar, balcontrole, ...)

Voor de gevorderde (middenbouw) is techniek belangrijk om plezier te behouden.

Voor de verder gevorderde (bovenbouw) wordt techniek essentieel.

Techniek als ondersteuning van tactiek: Het heeft geen zin om bewegings\_ en passingspel te hanteren als de spelers geen bal kunnen controleren of geen goede pass kunnen geven. Dan speel je beter 'kick and rush' voetbal.

Techniektraining (aanleren van motorische vaardigheden) wordt best gegeven in onvermoeide toestand. Aandacht is hierbij een cruciale en beperkende factor. Bij onderbouw en bovenbouw moet daarom niet langer dan 15 Min aan één stuk aan techniek getraind worden (las rust/drinkpauzes in).

Leer niet te veel ineens en geef matige feedback (eerst de belangrijke punten, daarna de details).

Doelstellingen (welke technieken aanleren) kunnen worden bepaald op lange en korte termijn door ofwel de TVJO, jeugdcoördinator of de trainer. Deze moeten in ieder geval realistisch zijn voor de trainer en de spelersgroep, uitdagend (hoog genoeg om interesse te bewaren), specifiek (niet dezelfde doelstellingen voor iedereen) en haalbaar (rekening houdend met externe factoren zoals beschikbaar veld, materiaal,...).

'Herhalen tot je iets kan' of 'herhalen tot je iets niet meer verkeerd doet'?

Een uitgewerkte techniektraining bevindt zich in Bijlage Y6.

### 16.7 De kindertijd (voetbal onderbouw).

De kindertijd (periode tussen baby van 6 maand en 10 jaar) is gekenmerkt door een zeer snelle groei van hersenen en zenuwstelsel en is beëindigd rond 9 jaar. Het kind heeft veel prikkels nodig en hoe meer het beweegt, hoe beter de hersenen/zenuwen/sensoren (zowel uitwendige als inwendige) zich ontwikkelen. Hoe meer de hersenen en zenuwstelsel zich ontwikkelen, hoe beter men kan bewegen. Deze belangrijke wisselwerking moet ten allen tijde uitgespeeld worden.

Al spelende leren: eerst algemeen (tot en met U7), daarna (ook) voetbalspecifiek.

De trainer moet inspelen op de bewegingsbehoefte omdat kinderen vandaag hoofdzakelijk (stil)zitten (TV, PC, smartphone) met verminderde prikkeling van andere sensoren dan ogen die meestal recht voor zich uitkijken. Laat ze niet gaan liggen tijdens training of wedstrijd.

Samen met de adolescentie is deze periode van cruciaal belang voor het vermijden van overgewicht waarin gezonde voeding en beweging centraal staan.

Lactaatopstapeling in de spieren wordt minder goed verdragen door kinderen waardoor ze sneller stoppen na een inspanning. Geen Anaerobe uithouding dus in de kindertijd (zie ook de paragraaf omtrent uithoudingstraining).

Niettegenstaande het lichaam uit 65% water bestaat, hebben kinderen meer moeite om de lichaamswarmte te reguleren door een kleinere zweetcapaciteit en minder mechanische efficiëntie. Ze koelen sneller af bij koude en moeten regelmatig drinken (zelfs bij regenweer, en minstens om de 15 Min bij warm weer). Als een kind vraagt om te drinken, is de trainer eigenlijk te laat.

### 16.8 De adolescentie (voetbal middenbouw).

Vanaf 10 jaar is de optimale leeftijd voor motorische ontwikkeling (= vaardig bewegen) vermits de ontwikkeling van het zenuwstelsel, de sensoren (zowel inwendige als uitwendige), diepteperceptie, ruimtelijke oriëntatie (hoeken kunnen inschatten), gevoelsperceptie (besef hoe de lichaamsdelen staan tov mekaar en in de ruimte), lateralisatie (besef dat bovenste lichaamsgedeelte en onderste lichaamsgedeelte apart kan gecontroleerd worden),.... bijna zo goed als volledig voltooid zijn.

Het is de GOUDEN LEEFTIJD en de uitgelezen periode om techniek aan te leren.

Bij de U10/U11 zal het aanleren van basics overheersen, bij de U12/U13 komen tactics meer en meer aan bod. Bij de onderbouw en bij de U10/U11 is de demo belangrijker dan de woordelijke uitleg.

Geslachtsverschillen:

Tot aan de groeisput zijn er geen geslachtsverschillen, noch in lengte, noch in spierkracht en kunnen dezelfde trainingsoefeningen gegeven worden .

Bij jongens begint normaliter de groeisput vanaf 12 jaar, is beëindigd rond 15 jaar met een piekgroeisnelheid rond 14 jaar.

Bij meisjes begint de groeisput vanaf 10 jaar, is beëindigd rond 13 jaar met een piekgroeisnelheid rond de 12 jaar. Meisjes hebben GEEN groeisput in kracht. Uiteindelijk zullen meisjes 60 à 80 % minder kracht hebben dan jongens, voornamelijk in armen en schouders.

### 16.9 De volwassenheid (voetbal bovenbouw vanaf U17).

Dient uitgewerkt te worden, mogelijke inhoudspunten:

Meer tactiek dan basics.

Jongens meer kracht (vooral in armen en schouders), meer rode bloedcellen (langer uithouden), groter en steviger.

Kracht en snelheid in functie van explosiviteit.

uithouding (zowel aeroob als anaeroob) in combinatie met lenigheid

## Basics per leeftijdscategorie

(Vlaamse trainerschool)

### Basics bij balbezit

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Vrijlopen - steunen	x			Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen.
		x		Speler kan een medespeler steunen (door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (als deze onder druk gezet wordt)
			x	Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen
			x	Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel te betrekken.
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Passing	x			Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment, naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat;
	x			Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet)
		x		Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass.
		x		Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop).
			x	Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstig positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass.
			x	Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)

Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

			x	Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler
<b>Benaming</b>	<b>5Vs5</b>	<b>8Vs8</b>	<b>11Vs11</b>	<b>Inhoud</b>
Balcontrole	x			Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
	x			Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden
		x		Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen
		x		Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)
			x	Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen
			x	Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)
<b>Benaming</b>	<b>5Vs5</b>	<b>8Vs8</b>	<b>11Vs11</b>	<b>Inhoud</b>
Leiden en dribbelen	x			Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspelbaar en geen werkelijke doelkans)
	x			Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
	x			Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden
	x			Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is)
	x			Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen
	x			Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken
		x		Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
		x		Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.
		x		Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen
<b>Benaming</b>	<b>5Vs5</b>	<b>8Vs8</b>	<b>11Vs11</b>	<b>Inhoud</b>
Afwerken	x			Speler weet wanneer naar doel te trappen bij een werkelijke doelkans



Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

	x			Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10 meter)
		x		Speler weet wanneer en vanop welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijke doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in een meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn)
		x		Speler kan vanop halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 meter)
			x	Speler kan vanop verre afstand een doelpunt maken (20 meter en meer)

**Basics wanneer de tegenstander in balbezit is**

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Interceptie en afweren	x			Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op de juiste wijze verplaatsen
	x			Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren
		x		Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk
			x	Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Druk/ tacle/ remmen	x			Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk vóór balaanname)
	x			Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 meter moet aanvallen
	x			Speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
	x			Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen)
	x			Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor speler(s) kunnen terugkomen en druk kunnen zetten
	x			Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar de buitenkant duwen
		x		Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht
		x		Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt.
		x		Speler kan het duel winnen door goede tacle/sliding/charge/kopduel

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

		x		Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen
			x	Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan
Speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking	x			Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt
		x		Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden (knijpen)
		x		Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is (dekking geven)

### Omschakeling bij balverlies

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Omschakeling bij balverlies		x		Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van de medespeler die de balbezitter aanvalt.
			x	Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk te dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten

### Omschakeling bij balverovering

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Omschakeling bij balverovering		x		Speler kan onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass
			x	Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie opstellen in de

				meest gunstige positie
--	--	--	--	------------------------

## Stilstaande fasen

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Stilstaande fasen	x			Speler kan een strafschoot nauwkeurig trappen
		x		Speler kan nauwkeurig inwerpen
		x		Speler kan een vrije trap (indirecte of directe) nauwkeurig trappen
		x		Speler kan een hoekschoot nauwkeurig trappen
		x		Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot voor
		x		Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot tegen
		x		Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (indirecte of directe) voor
				Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (indirecte of directe) tegen

## Teamtactics per leeftijdscategorie

(Vlaamse trainerschool)

### Teamtactics bij balbezit

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Opbouwzone beheersen: Aanspeelbaarheid	x			Openen - breed
	x			Openen - diep
			x	Driehoeksspel met evenredige onderlinge afstanden
		x		Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
			x	Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Opbouwzone beheersen: Balcirculatie		x		Geen 'dom' balverlies lijden (waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt). Efficiënte balcirculatie door progressie na te streven van ruit 1 naar ruit 2 (eerste graad passing)
			x	Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen.
			x	Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (strakke bal) Meer kans tot onderschepping als de bal te lang onderweg is!
			x	Diagonale IN/OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij.
		x		Een lijn overslaan (2de graad passing) bij passing diep (U12/U13)
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Infiltratie naar waarheidszone		x		Infiltreren MET bal, op het juiste moment in de ruimte duiken
		x		Infiltreren zonder bal: GIVE & GO
		x		Infiltreren met bal zonder kans tot onmiddellijk of gevaarlijk balverlies.
	x			Infiltratie met bal. Challenge leiden of dribbelen Commentaar: kies de zijde met de meeste ruimte
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Waarheidszone beheersen (offensief)	x			Een doelkans creëren via een individuele actie
		x		Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler voor doel: Voor U10/U11 over de grond, voor U12/U13 in de lucht
			x	Subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt (zie ook 3 TT verder)

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

			x	Efficiënte bezetting aan 1ste paal, 2de paal, 11 meter en 16 meter
			x	Strikte dekking ontvluchten door snel te bewegen
			x	Diepte induiken (opgelet voor offside)
	x			Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans
<b>Benaming</b>	<b>5Vs5</b>	<b>8Vs8</b>	<b>11Vs11</b>	<b>Inhoud</b>
Omschakeling van bal - naar bal +			x	De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok)
			x	Bij balrecuperatie: 1ste actie is DIEPTE-gericht
			x	Diep blijven spelen
			x	In blok spelers: enkelen infiltreren in SPRINT

### **Teamtactics wanneer de tegenstander in balbezit is**

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Opbouwzone van de tegenstander beheersen <b>BLOKVORMING</b>			x	Speelruimte verkleinen tot 35 x 35 m (=SLUITEN)
			x	Evenredige onderlinge afstanden
			x	Hoog blok: aanvallers en middenvelders bevinden zich tussen de middellijn en strafschoopgebied van de tegenstander
			x	Centrale verdediger <b>DICHTST BIJ HET DUEL</b> bepaalt de off-side lijn
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Opbouwzone van de tegenstander beheersen <b>DIEPTEPASS VERHINDEREN</b>	x			Positieve pressing op de baldrager
		x		Negatieve pressing op de baldrager
		x		Dekking door de dichtste medespeler
			x	Geen kruisbeweging maken met naburige medespeler (blijf in uw zone)
			x	Schuiven en kantelen van het blok
		x		Mee-schuivende doelman (vliegende keeper)

Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Balrecuperatie	x			Duel NOOIT verliezen, zich NOOIT laten uitschakelen
	x			Duel proberen te winnen bij 100% zekerheid
		x		Bal recupereren door interceptie
			x	Collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Waarheidszone van de tegenstander beheersen	x			Niet laten uitschakelen door een individuele actie Commentaar: Verschillend van 'duel nooit verliezen'. Deze teamtactic slaat niet op een duel maar op het uitgeschakeld worden door een richtingsverandering van de tegenstander met bal.
			x	Beletten van een voorzet (kost wat kost vermijden) Commentaar: De speler die druk zet op de tegenstander aan de bal, kijkt steeds goed naar de bal. Wanneer de balbezitter de intentie heeft de voorzet te trappen draait hij zijn lichaam niet weg van de bal maar tracht hij zijn voet (dichtste voet) zo dicht mogelijk bij de bal te zetten waardoor de voorzet kan afgeblokt worden of waardoor hij niet verrast wordt door een schijnbeweging van de trapper.
			x	Eindpass in de diepte beletten (centrum afsluiten = knijpen)
			x	Efficiënte bezetting voor eigen doel (defensieve T-vorm) Commentaar: Def T-vorm is drietal met spits naar voor. 1ste paal - 2de paal - centraal (maar niet in de keeperszone)
			x	Kortere dekking: split vision (bal-tegenstander) Commentaar: Hoe dicht de tegenstander bij het eigen doel komt, hoe korter de dekking waarbij bal en tegenspeler scherp in het oog moeten gehouden worden.
			x	GEEN systematische off-side door de stap vooruit te zetten
	x			Doelpoging afblokken
Benaming	5Vs5	8Vs8	11Vs11	Inhoud
Omschakeling bal + naar bal - (gevaarlijke tegenaanval beletten)			x	Hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K
		x		Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen. Commentaar: Door de speler die dat het snelst kan doen: maw door de speler die de bal verliest, of door de speler die er het dichtst bijstaat of door de speler in snelheid die dat het snelst kan doen.r
			x	In T-vorm de tegenaanval afremmen
			x	Niet T-vorm spelers komen zo snel mogelijk terug in het blok

## Verduidelijking teamtactics.

(Vlaamse Trainerschool)

- 1. Teamtactics U8/U9 (5Vs5)**
- 2. Teamtactics U10/U11 (8Vs8)**
- 3. Teamtactics U12/U13 (8Vs8)**

**(TT+ = in balbezit**

**TT- = tegenstander heeft de bal)**

### 1. Teamtactics U8/U9 (5Vs5)

#### **TT+ 1 : Openen breed**

- \* In balbezit tijdens de opbouwfase moet er zoveel mogelijk ruimte worden gecreëerd. In de breedte-as betekent dit dat de flankspelers (aanvallers en verdedigers) (bijna) tegen de zijlijn staan
- \* De spelers op de flank dienen hoger te staan dan de centrale speler.
- \* De tegenpartij wordt zodoende verplicht om breder te verdedigen of te kantelen waardoor er op een ander deel van het terrein (centraal of op de andere flank) meer ruimte kan komen.

#### **TT+ 2 : Openen diep.**

- \* In balbezit tijdens de opbouwfase moet er zoveel mogelijk ruimte worden gecreëerd. In de lengte-as betekent dit dat er diepte dient te worden gecreëerd. Dit kan door de aanvallers door een hoge beginpositie.
- \* Hierdoor ontstaat er meer operationele ruimte voor de aanvallers om los te haken, voor de flankverdedigers om in te schuiven.

#### **TT+ 14 : Infiltratie met bal: challenge**

- \* Challenge bij het leiden of dribbelen betekent dat de speler aan de bal een tegenstander opzoekt met als doel deze uit te schakelen of hem/haar uit de verdedigende stelling te lokken om zodoende een medespeler vrij te spelen

#### **TT+ 15: Doelkans creëren via een individuele actie.**

- \* Door één of meerdere tegenspelers dmv een dribbel uit te schakelen, kan de speler aan de bal tot een doelkans komen. Een doelgerichte dribbel is nodig om iemand na het uitschakelen te laten terugkomen.



- \* Een individuele actie om zelf de doelkans te creëren is verantwoord indien er op dat ogenblik niemand in betere omstandigheden staat opgesteld in de waarheidszone en als de speler aan de bal zelf (nog) niet naar doel kan trappen.

### **TT+ 21: Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans.**

- \* De speler aan de bal trapt in één tijd of na een korte nauwkeurige balaanname naar doel als hij zich kortbij het doel bevindt waardoor de tegenspeler de trap niet kan afblokken.
- \* Als de omstandigheden om te trappen gunstig zijn en de kans om te scoren reëel is, kan de baldrager besluiten zijn kans te wagen vanop afstand (bvb bij te weinig druk en/of een terugkerende bal).

### **TT- 5 : Positieve pressing op de baldrager.**

- \* De tegenstander aan de bal dient steeds onder druk gezet te worden door een speler die zich opstelt tussen de bal en het eigen doel. De druk zettende speler is meestal diegene die er 't dichtst bijstaat of die er, door in beweging zijnde, eerst bij kan.
- \* Hoe dichterbij het eigen doel, hoe agressiever de druk op de balbezitter
- \* De speler die de druk zet op de balbezitter, dient reeds in beweging te zijn op het moment dat de bal onderweg is naar de passontvanger (balbezitter).
- \* Druk zetten heeft als eerste doel te beletten dat de baldrager een gevaarlijke dieptepass kan geven. Het is geen must dat de druk zettende speler de bal afneemt (remmend wijken is ook een optie).

### **TT- 11 : Het duel nooit verliezen : zich niet laten uitschakelen.**

- \* De speler die het duel aangaat, doet dit niet alleen om de gevaarlijke dieptepass te beletten maar ook met het doel de bal af te nemen indien dit mogelijk is
- \* Gunstige situaties om de bal af te nemen, ontstaan wanneer de bal te ver van de voet van de tegenstander is (bvb bij slechte balaanname van de pass of bij slecht leiden van de bal).
- \* Als de speler beslist de bal af te nemen door een tackle (met de dichtstbijzijnde voet), moet hij 100% zeker zijn de bal te hebben. Hij mag het duel nooit verliezen want dan moeten andere spelers schuiven en kunnen er openingen in het blok ontstaan. Zolang men niet zeker is om de bal te kunnen afpakken, is remmend wijken aangewezen.

### **TT- 15 : Niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone.**

- \* In de waarheidszone moet de speler aan de bal zo snel mogelijk aangevallen worden door zijn rechtstreekse tegenspeler terwijl die vermijdt door een dribbel te worden uitgeschakeld en de speler aan de bal alleen voor doel komt.
- \* De afstand tot de balbezitter is zo kort mogelijk (agressieve pressing) om te beletten dat hij vrij naar doel kan trappen. Toch mag die speler niet te dicht aangevallen worden waardoor de verdediger al te gemakkelijk door een dribbel uitgeschakeld wordt. De ideale afstand bij het 1Vs1-duel bedraagt 2 meter. De speler laat zich wel niet verrassen door een schijnbeweging door goed naar de bal te kijken en het lichaam niet te draaien wanneer de balbezitter doet alsof hij trapt.

## **TT- 21 : Doelpoging afblokken.**

- \* In de waarheidszone moet absoluut vermeden worden dat een tegenspeler naar doel kan trappen. Iedere trap richting doel kan een doelpunt tot gevolg hebben. De rechtstreekse tegenspeler van de speler die naar doel wil trappen, dient zeer kort bij de bal te zijn op het ogenblik van de trap. Hierdoor kan de doelpoging afgeblokt worden (met de dichtsbijzijnde voet).
- \* Hetzelfde principe als bij het afblokken van een voorzet geldt hier ook. De speler die de doelpoging afblokt (met de dichtsbijzijnde voet), kijkt naar de bal en draait zijn lichaam niet waardoor hij niet verrast wordt door een schijnbeweging van de trapper.

## **2. Teamtactics U10/U11 (8Vs8)**

### **TT+ 4 : Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan.**

- \* Om uit de dekking van zijn rechtstreekse tegenspeler te komen en aldus aanspeelbaar te zijn, beweegt de speler weg van de tegenspeler waardoor hij zijn rechtstreekse tegenspeler verplicht om te kiezen tussen volgen (=doordekken) of positie houden (=blijven).
- \* Als de tegenspeler niet volgt, wordt de speler aanspeelbaar. Volgt de tegenspeler wèl, dan voert de speler zo snel mogelijk een beweging uit in de tegenovergestelde richting.
- \* Er zijn 2 mogelijkheden: 'loshaken en daarna diepgaan', of 'diepgaan en daarna loshaken'. Dit betekent dat de speler eerst van de bal weggaat en nadien naar de bal toekomt of omgekeerd. De tegenspeler reageert op de eerste beweging en wordt nadien tegenvoets genomen door de 2de beweging die in tegenovergestelde richting uitgevoerd wordt. Op dit moment wordt de speler eveneens aanspeelbaar. De speler maakt dus een vooractie om los te komen van zijn rechtstreekse tegenspeler om uiteindelijk aanspeelbaar te zijn.
- \* De beweging naar de bal toe gebeurt niet recht naar de bal maar DIAGONAAL zodat bij de balaanname het indraaien naar doel van de tegenpartij gemakkelijker verloopt.

### **TT+ 6a: Efficiënte balcirculatie: progressie van ruit 1 naar ruit 2 (passing eerste graad).**

- \* Een progressieve balcirculatie is een balcirculatie waarbij men de intentie heeft om zo snel mogelijk tot dieptespel te komen met als doel om kansen te creëren.
- \* Passing eerste graad is een passing van 5 tot 10 m waarbij men geen linie overslaat. Maw: de progressie van de eerste ruit van spelers naar de 2de ruit van spelers gebeurt via korte passing

### **TT+ 7a: Efficiënte balcirculatie: nauwkeurig doorspelen van de bal.**

- \* Een nauwkeurige pass is een pass die de balontvanger toelaat om de bal te ontvangen in de meest optimale omstandigheden ifv een mogelijke verderzetting in de diepte.
- \* Een slechte inspeelpass dient eerst nauwkeurig gecontroleerd te worden vooraleer door te spelen. Op dit moment is het behouden van de bal belangrijker dan het ontwikkelen van een hoge balcirculatie.
- \* Om een bal nauwkeurig te kunnen doorspelen, dient de richting van de balaanname ifv de verderzetting van de opbouw te gebeuren (zie basics 'gerichte balcontrole'). Het juist ingedraaid staan laat een nauwkeurige en snelle balcirculatie toe.

### **TT+ 9a: Diagonale passing na aanspeelbaarheid.**

- \* Een diagonale passing vooruit is niet alleen efficiënt (terreinwinst) maar laat de passontvanger ook toe zich net vóór de balaanname in te draaien en verkleint de kans op gevaarlijk balverlies.
- \* een diagonale passing achteruit kan een goede voorbereidende pass zijn die tot snelle vleugelverandering kan leiden (want de passontvanger ziet het spel voor zich en staat minder onder druk).

### **TT+ 11: Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment (bij ruimte)**

- \* 'Ruimte' betekent dat er in die zone geen of weinig tegenspelers zijn. Door in te shuiven in die ruimte ontstaat daar een numerieke voordelige situatie.
- \* Een infiltratie met de bal aan de voet richting doel, leidt tot terreinwinst terwijl de ploeg in balbezit blijft.
- \* De spelers die niet betrokken zijn bij de aanval nemen een minimale verdedigende organisatie in.

### **TT+ 16a: Een voorzet trappen langs de grond die bruikbaar is voor doel.**

Er zijn 3 verschillende soorten voorzetten te onderscheiden:

- \* Ofwel leiden tot aan de achterlijn en dan 45° achteruit te passen over de grond naar een inlopende speler (een diagonale lage voorzet).
- \* Ofwel een vroege voorzet trappen over de grond tussen de verdediging en het doel (buiten bereik van de keeper en verdedigers) als er voldoende ruimte is hiertussen.
- \* Ofwel een rechte harde gestrekte voorzet trappen naar speler voor doel. De speler die een doelpoging wenst te ondernemen dient voor de eerst verdediger te komen.

### **TT- 1a: Sluiten: Speelruimtes beperken.**

- \* Wanneer een tegenspeler de bal heeft, stelt de speler het dichtsbij de bal zich zodanig op dat de speelruimte van de tegenpartij verkleint en dat er geen gevaarlijke dieptepass richting offensieve waarheidszone kan gegeven worden.
- \* Hiermee wordt de voorwaarde gecreëerd om tot een positieve pressing op de balbezitter te kunnen komen.

### **TT- 6: Negatieve pressing op de baldrager.**

- \* Een uitgeschakelde speler heeft ook nog een teamfunctie te vervullen. Hij dient druk te zetten in de rug van de speler aan de bal.
- \* Een dergelijke druk verplicht de speler aan de bal om snel te beslissen/spelen wat balverlies tot gevolg kan hebben
- \* Een speler die negatieve druk zet, kan ook de bal veroveren als de balbezitter dat bijvoorbeeld niet opgemerkt heeft of als hij wordt ingehaald (een speler zonder bal loopt meestal sneller dan een speler met bal).

### **TT- 7: Dekking door de dichtste medespeler.**

- \* Een goede dekking op de medespeler die de balbezitter aanvalt, laat toe dat de bal niet diagonaal diep kan gespeeld worden.
- \* De afstand van de dekkinggevende speler mag niet te klein zijn om te kunnen reageren op een mogelijke dieptepass. De afstand mag ook niet te groot zijn want het geven van dekking heeft ook als doel de balbezitter onder druk te zetten wanneer die zijn rechtstreekse tegenspeler heeft uitgeschakeld.

**TT- 10: Een mee-schuivende doelman (hoge positie)**

- \* De doelman neemt de taak van de klassieke 'libero' over.
- \* De doelman speelt zo ver mogelijk van de doellijn waardoor zijn actiegebied vergroot waarbinnen hij een dieptepass kan onderscheppen. Zo ver mogelijk betekent dat hij zich niet laat verrassen door een mogelijke lob.
- \* De positie van de doelman is afhankelijk van de hoogte van de laatste lijn. Hoe hoger de laatste lijn, hoe verder de doelman voor zijn doel staat.

**TT- 12: Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid.**

- \* Een speler bij het team in balverlies dient te beslissen wanneer een gunstige situatie ontstaat om in duel te gaan.
- \* Gunstige situaties om de bal af te nemen, ontstaan wanneer de bal te ver van de voet is (slechte controle of dribbel).
- \* Een speler kiest slechts voor een tackle bij 100% zekerheid.

**TT- 13: De bal recupereren door interceptie.**

- \* Door een juiste en agressieve pressing op de balbezitter en door het beperken van de speelruimte, komt de speler aan de bal onder druk te staan en zijn de afspeelmogelijkheden beperkt. Hierdoor ontstaat de kans op slechte passen. De spelers zijn steeds attent om een dergelijke slechte pass te onderscheppen. Anticipatie op een goede pass kan ook tot interceptie leiden.
- \* Als een speler er in slaagt om een slechte pass te onderscheppen, is de situatie gunstig om de tegenaanval te spelen omdat de speler die de bal onderschept het spel voor zich heeft en er meestal 2 tegenspelers uitgeschakeld zijn, nl de passgever en de tegenspeler naar wie de bal ging. Dit is het moment van de snelle omschakeling.

### 3. Teamtactics U12/U13 (8Vs8)

#### **TT+ 3a : Driehoeksspel - aanspelbaarheid.**

- \* Het driehoeksspel is de basis voor combinatievoetbal want de speler aan de bal heeft steeds 2 afspeelmogelijkheden.
- \* Alle onderlinge afstanden zijn ongeveer evenredig aan elkaar en bedragen 5 à 10 m wat de ideale passafstand is voor een nauwkeurige balcirculatie (8Vs8).
- \* De laatste linie staat in boogvorm zodat de diagonale passing tussen de centrale speler(s) en flankverdedigers mogelijk is.
- \* Na het toepassen van bovenvermelde principes bestaat de kans dat de speler toch niet aanspelbaar is wegens de verdedigende organisatie van de tegenpartij. De spelers dienen zich dan te verplaatsen ifv de bal, medespelers en tegenstanders om toch aanspelbaar te zijn tijdens de balcirculatie.

#### **TT+ 5: Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan.**

- \* Om uit de dekking van de tegenpartij te komen en aldus aanspelbaar te zijn, beweegt de speler waardoor hij zijn rechtstreekse tegenspeler verplicht om te kiezen tussen volgen (=doordekken) of positie houden (=blijven). Als de tegenspeler niet volgt, wordt de speler aanspelbaar. Volgt de tegenspeler wèl (dan wordt er ruimte gecreëerd voor andere spelers) en dan voert de speler zo snel mogelijk een beweging uit in tegenovergestelde richting, nl 'loshaken en daarna diepgaan' of 'diepgaan en daarna loshaken'. Dit betekent dat de speler eerst van de bal weggaat en daarna naar de bal toekomt of omgekeerd. De tegenstander reageert op de eerste beweging en wordt nadien tegenvoets genomen door de 2de beweging die in tegenovergestelde richting uitgevoerd wordt.
- \* Deze beweging is belangrijk voor de aanvallers want zij staan hoog opgesteld en worden meestal kort gedekt door de tegenpartij.
- \* De beweging naar de bal toe gebeurt niet recht maar diagonaal zodat bij de balaanname het indraaien naar doel tegenpartij gemakkelijker verloopt.

#### **TT+ 6b: Efficiënte balcirculatie - progressie nastreven zonder risico op balverlies.**

- \* Een vlotte balcirculatie is geen doel maar een middel om te komen tot dieptespel en tot kansen creëren. De tegenpartij belet door een goede blokvorming, pressing op de balbezitter en onderlinge dekking dat er niet diep kan gespeeld worden. Door een efficiënte balcirculatie wordt toch een oplossing gevonden om diep te spelen.
- \* Een verantwoorde balcirculatie is er één waarbij geen balverlies wordt geleden in bepaalde zones waardoor de tegenpartij plots gevaarlijk wordt, nl de eigen waarheidszone en de centrale zone op de eigen helft.  
Passes in de opbouwfase naar een medespeler die onder druk staat en zeer korte passen (5m) dienen vermeden te worden omdat de kans op balverlies te groot is.
- \* Passes die gegeven worden van het centrum naar de flank zijn minder gevaarlijk dan van de flank naar het centrum. De tegenpartij kan immers gevaarlijker de tegenaanval inzetten bij balrecuperatie centraal dan op de flank.

- \* Diagonaal vooruit is minder gevaarlijk en bovendien efficiënter ten gevolge van terreinwinst dan laterale passes want bij interceptie van een laterale pass zijn beide spelers uitgeschakeld.

### **TT+ 7b: Efficiënte balcirculatie - zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal.**

- \* De balcirculatie waarbij in één tijd gespeeld wordt, is de snelste maar ook de moeilijkste.
- \* In 2 tijden de bal rond spelen, nl 'controle-pass', verloopt veel nauwkeuriger en is bijna even snel als in één tijd spelen op voorwaarde dat de tijd tussen de balaanname en de pass zo klein mogelijk is.
- \* De richting van de balaanname dient ifv de verderzetting van de opbouw te gebeuren (zie basic 'gerichte balcontrole'). Het juist ingedraaid staan laat een snelle balcirculatie toe.
- \* Een slechte inspeelpass dient eerst nauwkeurig gecontroleerd te worden vooraleer door te spelen (waardoor kostbare tijd verloren gaat en de tegenstander hoeken kan afsluiten). Op dit moment is het behouden van de bal belangrijker dan het ontwikkelen van een hoge balcirculatie.

### **TT+ 8: Efficiënte balcirculatie - een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven**

- \* De snelheid van de bal wordt zo hoog mogelijk gehouden als de bal hard en juist ingespeeld wordt naar de passontvanger die in de beste omstandigheden kan verder spelen (zie basic 'juiste balsnelheid/juiste voet/in de loop/over de grond')

### **TT+ 10: Een speler of lijn overslaan bij passing diep - passing in de 2de graad.**

De beste diagonale passes zijn deze waarbij

- \* een speler in dezelfde linie wordt overgeslagen vanuit het centrum naar de flank.
- \* één of meerdere lijnen worden overgeslagen vanuit het centrum naar de flank (bvb centrale verdediger naar flankaanvaller)

### **TT+ 12: Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass - give & go**

- \* Na de pass beweegt de passgever onmiddellijk en snel richting doel. De speler profiteert van het feit dat zijn rechtstreekse tegenspeler afgeleid wordt door de pass en hem even uit het oog verliest. Als de bal teruggespeeld wordt, krijgen we een 1-2 beweging.

### **TT+ 13: Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment - bij ruimte.**

- \* 'Ruimte' betekent dat er in die zone geen of weinig tegenspelers zijn. Door in te schuiven in die ruimte ontstaat daar een numeriek voordelige situatie
- \* De infiltratie moet ook op het juiste moment gebeuren ifv het kunnen krijgen van de pass in gunstige omstandigheden. Als de speler zijn infiltratie te vroeg inzet, kan dit bij de tegenspeler een reactie uitlokken waardoor de bal niet meer in goede omstandigheden kan gespeeld worden. Zet de speler zijn infiltratie te laat in, dan kan hij bvb onvoldoende in steun komen van de speler die de bal ontvangen heeft.



### **TT+ 16b: Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel.**

Er zijn 3 verschillende soorten voorzetten in de lucht te onderscheiden:

- \* Ofwel leiden tot aan de achterlijn en dan 45° achteruit passen in de lucht naar een inlopende speler.
- \* Ofwel een vroege voorzet trappen in de lucht tussen de verdediging en het doel (buiten bereik van de keeper en verdedigers) als er voldoende ruimte is hiertussen (=diagonaal).
- \* Ofwel een rechte harde gestrekte voorzet in de lucht trappen naar een speler voor doel. De speler die een doelpoging wenst te ondernemen, dient voor de eerste verdediger uit te komen

### **TT+ 18a: Efficiënte bezetting voor doel door 2 of 3 spelers.**

- \* De verschillende zones voor doel moeten ingenomen zijn wanneer er een voorzet getrapt wordt. Dat houdt ook in dat er geen 2 spelers naar dezelfde zone inlopen.
- \* We onderscheiden volgende zones:
  - de eerste paal is meestal voor de diepste aanvaller.
  - de 2de paal is meestal voor de insnijdende flankaanvaller? Deze dient dus op het juiste moment in te snijden om enerzijds op tijd bij de voorzet te komen en anderzijds zo lang mogelijk buiten het gezichtsveld van de verdediger en de doelman te blijven.
  - De centrale zone wordt door de middenvelder ingenomen.

### **TT- => + 23: Balrecuperatie - eerste actie is diepgericht.**

- \* De speler die de bal recupereert, zet de tegenaanval in door zelf onmiddellijk diep te spelen of door een korte pass achteruit te geven naar een medespeler die diep speelt.
- \* Als er beslist wordt om een tegenaanval in te zetten, is het belangrijk dat er geen onmiddellijk balverlies geleden wordt.
- \* Een nauwkeurige interceptiepass (interceptie is tegelijkertijd de pass) in de diepte biedt veel kans op succes omdat dit de snelste vorm van omschakelen is (one touch defense)
- \* De eerste actie in de diepte kan ook een infiltratie zijn waarbij de speler aan de bal zo snel mogelijk terreinwinst maakt.

### **TT- 16: Een voorzet beletten**

- \* Iedere voorzet is een potentieel gevaar. Zelfs al is de verdediger het eerst op de bal, de 2de bal kan gevaarlijk zijn. Er moet dus kost wat kost vermeden worden dat de tegenpartij, eens doorgedrongen op de flank in de waarheidszone, de bal voor doel kan brengen.
- \* De speler die druk zet op de tegenspeler aan de bal, kijkt steeds goed naar de bal. Wanneer de balbezitter de intentie heeft de voorzet te trappen, draait hij zijn lichaam niet weg van de al maar tracht hij zijn (dichtbijzijnde) voet zo dicht mogelijk bij de bal te zetten waardoor de voorzet kan afgeblokt worden of waardoor hij niet verrast wordt door een schijnbeweging van de trapper.

**TT- 18a: Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet - Defensieve T-vorm (2+1)**

- \* Als de tegenspeler een voorzet trapt, dienen de zones 1ste, 2de paal en centrale zone door verdedigers ingenomen te worden omdat er van daaruit kan gescoord worden door de tegenstander.

**TT + =>- 23: Onmiddellijk na balverlies - druk zetten en dieptepass verhinderen.**

- \* Bij balverlies zal er indien mogelijk zo snel mogelijk druk gezet worden op de speler die de bal recupereert waardoor de gevaarlijke dieptepass wordt verhinderd.
- \* Het druk zetten kan gebeuren door de speler die het duel verloor of door een andere speler die zich na balverlies het dichtst bij de bal bevindt (of die er door in beweging zijnde, het snelst bij de bal komt).

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK		MENTAAL
	B+	B-	B+	B-			
2-2 U5-U6  3-3 U7	Geen aparte opleiding voor keepers. Einde seizoen van de u7 word er een demotraining aan alle spelers gegeven om interesse op te wekken voor keepers richting het u8 seizoen.						
5-5 U8-U9	<ul style="list-style-type: none"> <li>controle van lage terugspeelbal</li> <li> korte passing na terugspeelbal</li> <li>rollen/onderhands werpen naar vrijstaande medespeler</li> <li>volley-uittrap</li> <li>doeltrap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>doelpoging tot 10m (dichtbij)</li> <li>opstelling tussen tegenspeler aan de bal en midden van het doel bij doelpoging, 1-1 en dieptepass</li> <li>opstelling een paar meter vóór doel bij doelpoging</li> <li>ingedraaid en weg van de 1ste paal staan bij voorzet</li> <li>1-1 : snel uitkomen en juiste keuze in de voeten gaan of blijven staan</li> <li>interceptie van lage dieptepass</li> <li>interceptie van lage voorzet</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>openen breed</li> <li>openen diep</li> <li>infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge)</li> <li>een doelmans creëren via een individuele actie</li> <li>zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmans</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>positieve pressing op de baldrager</li> <li>het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen</li> <li>het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid</li> <li>niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone</li> <li>doelpoging afblokken</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KRACHT : heel weinig ontwikkeld</li> <li>LENIGHEID: meestal grote lenigheid</li> <li>UITHOUDING: erg economisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm</li> <li>COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> <li>weinig lichaamsbesef, weinig evenwichtgevoel, weinig lichaams-, voor- ruimte- en tijdsbesef</li> <li>vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominante links of rechts)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toont grote spontaneiteit</li> <li>Speelt graag en maakt graag plezier</li> <li>Is sterk op zichzelf gericht</li> <li>Is vaak onrustig en vlug afgeleid</li> <li>Kan geen langdurige concentratie aanhouden</li> <li>Is gehecht aan de jeugdopvoeder</li> <li>Kijkt op naar jeugdopvoeder na</li> <li>Boost jeugdopvoeder na</li> </ul>
8-8 U10-U11 (1) U12-U13 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>controle van halfhoge terugspeelbal</li> <li>halflange passing na terugspeelbal</li> <li>zijwaartse slingerworp naar vrijstaande medespeler</li> <li>dropkick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>doelpoging vanop 15 à 20m (halver)</li> <li> korte snelle voorwaartse verplaatsing net vóór doelpoging</li> <li>snelle zijwaartse verplaatsing bij 1-1 (+ aanval afremmen)</li> <li>hoge positie + interceptie van halfhoge dieptepass</li> <li>hoge positie + interceptie van halfhoge voorzet</li> <li>corner + indirecte vrije trap</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan</li> <li>geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelmans krijgt</li> <li>een lijn overslaan bij passing diep (2de graad)</li> <li>infiltratie op het juiste moment (bij ruimte)</li> <li>infiltratie zonder bal: give &amp; go</li> <li>infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>negatieve pressing op de baldrager</li> <li>dekking door dichtste medespeler</li> <li>een meeschuivende doelman (hoge positie)</li> <li>de bal recupereren door interceptie</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li> <li>UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> <li>reactie-, startsnellheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)</li> <li>looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> <li>lichaamscoördinatie</li> <li>oog-handcoördinatie</li> <li>oog-voetcoördinatie</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wil zich meten met anderen</li> <li>Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>
11-11 (1) U14-U15	<ul style="list-style-type: none"> <li>lange passing na terugspeelbal</li> <li>bovenhandse slingerworp naar vrijstaande medespeler</li> <li>wreeftrog bij doelpoging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>doelpoging vanop 25 à 30m (ver)</li> <li>juiste plaats bij het aangaan van 1-1</li> <li>interceptie van hoge dieptepass (juiste keuze klemvast of ontzetten met de vuisten)</li> <li>interceptie van dieptepass buiten 16m gebied</li> <li>interceptie van hoge voorzet</li> <li>directe vrije trap</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)</li> <li>ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan</li> <li>zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen</li> <li>een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen</li> <li>subtiele eindpass in de diepte trappen</li> <li>diepte induiken maar opgelet off-side</li> <li>balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht</li> <li>diep blijven spelen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>speelruimte verklienen : sluiten (35m op 35m)</li> <li>evenredige onderlinge afstanden</li> <li>HOOG blok : ay &amp; my, bevinden zich tussen de middelrijke en strafschoepgebied van tegenstander</li> <li>centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-side lijn</li> <li>geen kruisbeweging met naburige speler maken</li> <li>het schuiven en kantelen van het blok</li> <li>een voorzet beletten</li> <li>een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten</li> <li>onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>LENIGHEID: grote algemene stijfheid</li> <li>UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurspanningen met bal (opwarming) → 20 sec. reqell!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> <li>explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)</li> <li>looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> <li>basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beoordelingvermogen stijgt</li> <li>Heeft eigen mening</li> <li>Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>
11-11 (2) U16-U17	Vervolmaking via individuele training						
		<ol style="list-style-type: none"> <li>diagonale in &amp; out passing naar zwakke zone</li> <li>een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel</li> <li>efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal en 11m</li> <li>strikte dekking ontvluchten: snel bewegen</li> <li>de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/uit blok)</li> <li>in blok spelers: enkelen infiltreren (= IN SPRINT)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie</li> <li>efficiënte bezetting: defensieve T-vorm voor doel</li> <li>kortere dekking in waarheidszone (split-vision)</li> <li>geen systematische off-side door stap te zetten</li> <li>een hoge compacte T-vorm (3 of 4sp's+K)</li> <li>T-vorm: tegenaanval afremmen</li> <li>niet T-vorm: zo snel mogelijk in het blok terug</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KRACHT: snelkracht afhankelijk van de morfologie van de speler</li> <li>LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures</li> <li>UITHOUDING: extensieve en intensieve duurttraining (geen weerstand!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> <li>explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)</li> <li>looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> <li>basistechnieken blijven herhalen want door langtegroei ontstaat vermindering de bewegingscontrole</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toont minder zelfvertrouwen</li> <li>Gaat op zoek naar eigen IK</li> <li>Zet zich af tegen normale waarden</li> <li>Moet meer en meer de juiste tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li> </ul>	

## Coachingsvocabularium voor spelers.





- ALLEEN Informatieve info dat er geen tegenstander in de onmiddellijke omgeving staat. Betekent niet dat de speler bij de bal nu persoonlijk moet gaan spelen, betekent wel dat hij even tijd heeft om de bal deftig te controleren.
- RUG Informatieve info dat een tegenstander dichtbij in de rug staat/komt.
- SPEEL Signaal dat de speler klaar is om de bal te ontvangen
- LOS Keeper die de bal gaat vangen/wegboksen (en zijn verdedigers gebiedt om hem niet te hinderen)
- NIET TERUG Een informatieve info dat de speler aan de bal deze niet mag terugspelen (omdat zich iemand gekwetst heeft, omdat een tegenstander te dicht genaderd is,...). Kan bvb door de keeper worden geroepen bij het uitvoetballen of nadat hij de bal heeft gegooid.
- KIJK Om de spelers zich te laten (her)positioneren op het terrein. Ze moeten oog hebben voor de tegenstanders, de medespelers en de bal teneinde de vrijstaande man te zien, of de vrije ruimte te ontwaren, of de gevaarlijke tegenstander in zijn zone,...
- HAAK AF en CHECK Voorspelers staan meestal met de rug naar het doel, gedekt van een tegenstander. Om los te komen van die tegenstander kan best afgehaakt worden. De voorspeler moet dan nagaan (check) of zijn directe tegenstander bleef staan of doordekte. Als de tegenstander bleef staan kan de voorspeler doordraaien bij balaanname. Als de tegenstander doordekt, kan de voorspeler best de bal achteruit spelen, openen (lateraal vrijlopen) en klaar zijn om ingedraaid de bal weer te ontvangen. Het afhaken gebeurt best niet recht naar de bal om de balaanname te vergemakkelijken.
- DOORSPELEN Ingedraaid de bal aannemen en zo snel mogelijk verder spelen in de diepte
- OPEN bij balverovering/balbezit het veld breed maken (flankspelers gaan tot bijna tegen de zijlijn)
- DIEP bij balverovering/balbezit het veld groot maken (voorspelers kiezen positie in de diepte)
- BEWEEG zich vrijlopen in de ruimte
- CENTRAAL bij balverlies moet de centrale as voor de tegenstander afgesloten worden
- KNIJPEN indien de tegenstander een aanval opzet op links, geven de centrale spelers dekking aan de linker flankspelers en knijpen de rechterflankspelers naar het midden van het terrein (zelfs als hun rechtstreekse tegenstander op rechts alleen staat). Door dat dichtknijpen wordt een dieptepas naar de rechterkant vermeden.
- HOUDING (bij het druk zetten op de baldrager)  
Op ongeveer 1,5 m afstand van de tegenstander, op de tenen, een beetje door de knieën gebogen, lichaam een beetje naar buiten gericht (dat moeilijker door de benen kan gespeeld worden), een beetje meer ruimte latend aan de buitenkant (om de tegenstander aan de bal naar buiten te dwingen).



- DRUK** bij balverlies moet er onmiddellijk druk gezet worden op de tegenstander aan de bal om hem te verhinderen dat hij een gevaarlijke dieptepass kan geven. Achter de speler die druk zet, dient een medespeler dekking te geven (zie DEKKING). Hoe dichter bij het eigen doel, hoe agressiever de druk moet zijn.
- AFREMMEN** als men druk zet op de speler in balbezit, heeft men de keuze om de bal af te pakken (uit de dekking/verdediging stappen) of om remmend te wijken. Als men de bal wil afpakken, moet men heel zeker zijn om niet gepasseerd te worden (ook een tackle slechts uitvoeren in geval van 100% zekerheid).
- DRIJF NAAR BUITEN**  
Bij het druk zetten, is het aangewezen om de tegenstander aan de bal niet naar binnen (recht naar doel) te laten komen, drijf deze dus liever naar buiten als de bal niet kan afgepakt worden. Zie HOUDING voor de praktische uitvoering
- DEKKING** Bij balverlies dient een medespeler zo snel mogelijk druk te zetten (zie DRUK). De drukzettende speler dient gesteund te worden zodanig dat wanneer deze gepasseerd wordt, kan opgevangen worden door de ‘dekkende’ speler.
- INDRAAIEN** Bij elke balaanname dient de speler ingedraaid te staan in de richting dat hij wil verder spelen (in principe naar het doel van de tegenstander).
- DOORDRAAIEN** Balaanname terwijl men 180° draait (op voorwaarde dat de tegenstander niet in de rug staat en weg van de kant waar de tegenstanders staan). Er moet dus eerst goed gekeken worden waar de tegenstanders staan of een medespeler moet geroepen hebben ‘ALLEEN’. Indien men niet zeker is of een tegenstander in de rug staat, speelt men liever achteruit, opent en klaar om ingedraaid de bal opnieuw te kunnen ontvangen.
- JUISTE VOET** goede voet = voorkeursvoet  
minder goede voet = andere dan de voorkeursvoet  
juiste voet = voet met dewelke moet gespeeld worden in die bepaalde situatie  
bij balaanname: verste voet als men ingedraaid staat.  
Bij passing : met de linkervoet als men na de pass onmiddellijk naar links gaat (zodat men tijdens het passen reeds op het rechter afstootbeen staat
- STRAKKE PASS** geen flauwe, trage passen waardoor de bal te lang onderweg is en de tegenstander meer gelegenheid heeft om de bal te onderscheppen. Een krachtige, goed gerichte bal over de grond, geeft de beste voorwaarde om in gunstige omstandigheden snel verder te spelen (doorspelen, individuele actie, trap op doel)

Deze toelichting is bedoeld als hulp voor de coaches/trainers teneinde de evaluatie-documenten voor U6/U7 op te stellen.

Over het algemeen wordt er gebruikgemaakt van een score op 4

-  Blijf oefenen. Voldoet niet voor deze leeftijd.
-  Goed op weg. Onvoldoende voor deze leeftijd.
-  Goed zo! Voldoet voor deze leeftijd.
-  Top! Beter dan wordt verwacht voor deze leeftijd

---

### **ALGEMENE INDRUK**

Aandachtspunten

vermeld de sterktes en de zwaktes

Huiswerk

Vermeld het huiswerk dat je meegaf

Conclusie:

Vink de overeenkomstige emoticon aan.

### **ALGEMENE VAARDIGHEDEN**

Bij U6/U7 zijn voetbalspecifieke vaardigheden van minder belang. Het aanleren van algemene vaardigheden des te meer en best zo symmetrisch mogelijk (links èn rechts): lopen, hinken, werpen, vangen, rollen, vallen, kruipen,...etc.

### **TAKTISCH**

Spelinzicht initiëren (kijkgedrag, passen, vrijlopen).

### **Fysieke Conditie:**

De samenstellende eigenschappen van fysieke conditie zijn: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht.

### **Mentaal:**





Spelend bijleren is de boodschap.

Bekijk aspecten als spontaneïteit, plezier, leergierigheid, luisterbereidheid, concentratie en aandacht.

-----

Deze toelichting is bedoeld als hulp voor de coaches/trainers teneinde de evaluatie-documenten voor U8/U9 op te stellen.

Over het algemeen wordt er gebruikgemaakt van een score op 4

-  Blijf oefenen. Voldoet niet voor deze leeftijd.
  -  Goed op weg. Onvoldoende voor deze leeftijd.
  -  Goed zo! Voldoet voor deze leeftijd.
  -  Top! Beter dan wordt verwacht voor deze leeftijd
- 

## **ALGEMENE INDRUK**

Aandachtspunten

vermeld de sterktes en de zwaktes

Huiswerk

Vermeld het huiswerk dat je meegaf

Conclusie:

Vink de overeenkomstige emoticon aan.

## **TECHNIEK**

Vrijlopen:

Let hier vooral op de voor actie, de schijnbeweging, weten ze waarom ze dat moeten doen, en doen ze het juist om bij hun tegenstander vandaan te komen.

Gebruik voorkeursvoet:

Of het nu links of rechts is, maakt niet uit.

Hoe zijn de balaannames met de voorkeursvoet? Doelgericht, om onmiddellijk met de bal iets te doen?

Hoe zijn de passes met de voorkeursvoet? Is de korte passing met binnenkant voet, strak (hard genoeg), over de grond en met de juiste richting?

Gebruik andere voet:

Hoe zijn de balaannames met de andere voet? Doelgericht, om onmiddellijk met de bal iets te doen?

Hoe zijn de passes met de andere voet? Is de korte passing met binnenkant voet, strak (hard genoeg), over de grond en met de juiste richting?

Balaanname en passing met de juiste voet:

Zeer belangrijk criterium.

Balaanname: Staat de speler op het moment van de balaanname ingedraaid (in de richting dat hij wil vorderen) en neemt hij aan met de verste voet?

Passing: Geeft de speler de pass met de voet waarmee hij dan onmiddellijk erna in deze richting zal vrijlopen? Op die manier kan de speler reeds afduwen met de andere voet bij het vertrek van de pass.

Bvb: als de bal voor mij ligt, en ik wil me na de pass vrijlopen naar links, zal ik de pass geven met de

linkervoet. Op die manier kan ik al vertrekken naar links (afduwen met rechts) op het moment van het geven van de pass.

## **TAKTISCH**

### Spelinzicht:

Waarschijnlijk het meest subjectieve criterium.

Weet de speler waar zijn medespelers en tegenstanders staan (of enkel oog voor de bal)?

Weet de speler wanneer hij moet dribbelen en wanneer hij moet passen?

Weet de speler wanneer hij achteruit moet/mag spelen?

Weet de speler de juiste vrije ruimte in te lopen

### Omschakeling:

Bal+ naar bal-

Gaat de speler onmiddellijk mee uitverdedigen

Gaat de speler onmiddellijk klein spelen

Gaat de speler onmiddellijk de pass van de tegenstander verhinderen?

### Bal- naar bal+

Gaat de speler onmiddellijk groot spelen

Probeert de speler, die de bal afpakt van de tegenstander, onmiddellijk een gevaarlijke dieptepass te geven (of iemand anders die gevaarlijke dieptepass laten geven)?

Probeert de speler, wanneer een medespeler de bal afpakt, onmiddellijk in de vrije ruimte te sprinten (liefst in de diepte)?

### Snel beslissen en uitvoeren:

Maakt de speler de juiste keuzes?

Kan hij zijn beslissing snel uitvoeren?

Liefst dus in één tijd spelen. Als dit niet gaat, speelt (pass of actie) hij dan in de 2de tijd. In 3 keer spelen duurt meestal te lang.

Kijkt de speler in het rond om de situatie te scannen en te weten wat hij met de bal zal doen of om te weten waar hij zich zal vrijlopen, of om te weten welke tegenspeler (de gevaarlijkste in zijn zone) hij moet 'nemen'. Of is het nog steeds ik en de bal...

## **Fysieke Conditie:**

De samenstellende eigenschappen van fysieke conditie zijn: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie. Coördinatie (zie hieronder) kan op zijn beurt worden onderverdeeld.

Voor de onderbouw evaluaties bekijken wij vooral naar de eigenschappen, coördinatie en snelheid, kracht iets minder.

### Coördinatie:

Het vermogen om de bewegingsmogelijkheden van de verschillende lichaamsdelen op efficiënte manier te controleren. Met andere woorden: het zenuwstelsel die de motorische prikkels op aangepaste intensiteit en timing aan de juiste spieren doorgeeft met tot gevolg: een correcte ruimtelijke,



doelmatige en economische beweging.

Coördinatievermogen kan verder worden onderverdeeld in volgende aspecten:

Reactievermogen: zo snel mogelijk kunnen reageren op een signaal (auditief, visueel, tactiel) of bepaalde spelsituatie.

Oriëntatievermogen: Positie van het lichaam in ruimte en tijd kunnen plaatsen (tegenover tegenstander, bal, doel).

Aanpassingsvermogen (wendbaarheid): De bewegingsuitvoering snel en accuraat kunnen corrigeren (bv reageren op een afwijkende bal).

Evenwicht: Het evenwicht kunnen behouden of herstellen (niet vallen)

Ritme: Ritme en timing sluiten nauw bij elkaar aan. Een beweging op goede ritme en timing is altijd efficiënter (minder energie).

**Snelheid:**

Bij snelheid kunnen we volgende aspecten ervan onderscheiden: reactiesnelheid (is eerder een mentaal vermogen), startsnelheid (snel optrekken in de eerste meters: explosiviteit), basissnelheid (snelheid aan 80%), draaisnelheid (hoe snel kan een speler om zijn eigen as draaien). Belangrijk in voetbal zijn basissnelheid en vooral startsnelheid (want de meeste sprintjes zijn zelden langer dan 10 m).

**Kracht:**

Opgelet: Kracht niet vermengen met gestalte en gewicht (alhoewel het dikwijls samengaat). Het is normaal dat een grote speler met zijn hoofd hoger geraakt dan een kleine speler. Om de kracht te meten bij het hoogspringen, moet eigenlijk een lijn getrokken worden op de hoogte waar de speler aankan in gestrekte toestand. Daarna springt hij op vanuit stilstand en men meet hoeveel hoger hij zijn vingers raken.

**Mentaal:**

Concentratie:

Kan de speler zich gedurende een kwartaal van de wedstrijd (15 Min) concentreren?

Is de speler tijdens wedstrijden/trainingen snel afgeleid door allerlei dingen (toeschouwers, 'storende' medespelers/tegenstanders/scheidsrechter, ...), ook als hij vermoeid raakt?

Leergierig:

In welke mate is de speler gemotiveerd om iets nieuws bij te leren.

Kan deel uitmaken van het team:

Denken niet alleen aan hunzelf, maar willen het ook samen doen, denken niet dat ze goed zijn als ze gescoord hebben maar als ze samen goed gespeeld hebben. Op deze leeftijd kunnen sommige in hun eigen bubbel blijven hangen (is ook stukje concentratie) en doen vaak nergens aan mee omdat ze het zelf niet leuk vinden maar nog niet zien dat het team daar niet bij gebaat is.

Gaat niet altijd alleen voor eigen succes, maar probeert samen te spelen, en zondert zich ook niet af bij trainingen en wedstrijden.

**BIJKOMEND voor de U8/U9 keepers:**

Bij de onderbouw is het uitgangspunt dat we geen specifieke spelers hebben die alleen keepen, het is de bedoeling dat alle spelers zowel op het veld als in het doel staan bij trainingen en wedstrijden.

De keepers die aangegeven hebben ook de keepertrainingen te volgen zullen door de keepertrainers beoordeeld worden, maar zijn GEEN “vaste” keepers.

Bereid om te keepen?

(keuze uit: nooit - regelmatig - altijd)

Aanleg om te keepen:

Sommige spelers willen niet keepen maar hebben wel aanleg, naar de toekomst is het handig dit te weten, een speler kan altijd later van interesse veranderen.

Vliegende Keeper:

Is de positie juist? Staat de keeper altijd in het doel bij de lijn of probeert hij hoog mee te spelen.

keuze uit:

nooit, moet eigenlijk altijd gecoacht worden om bij B+ hoog te gaan staan

regelmatig, denkt er zelf aan maar moet ook gecoacht worden

altijd, doet het over het algemeen altijd zelf

Keeper Techniek:

Gebuikt de speler zijn handen en voeten en benen op de juiste manier bij het keepen (duikt met de handen naar de bal wanneer dat nodig is, komt op tijd en met korte passen uit bij 1v1, raapt bal met knie naar de grond, etc) Eigenlijk is dit een Goed zo! Voldoet voor deze leeftijd omdat we bij onderbouw geen vaste keepers hebben. Maar er zijn spelers die willen keepen maar hier slecht scoren, of juist boven gemiddeld.

Interpretatie evaluatiecriteria Middenbouw

(Technisch - Taktisch - Fysisch - Mentaal)

**TECHNIEK**

Gebruik voorkeursvoet:

Of het nu links of rechts is, maakt niet uit.

Hoe zijn de balaannames met de voorkeursvoet? Doelgericht, om onmiddellijk met de bal iets te doen? Ook harde ballen op halve hoogte?

Hoe zijn de passes met de voorkeursvoet? Is de korte passing met binnenkant voet, strak (hard genoeg), over de grond en met de juiste richting? Kan de speler in één tijd spelen en blijft de kwaliteit van de pass? Is de halflange passing precies en hard genoeg?

Gebruik andere voet:

Hoe zijn de balaannames met de andere voet? Doelgericht, om onmiddellijk met de bal iets te doen? Ook harde ballen op halve hoogte?

Hoe zijn de passes met de andere voet? Is de korte passing met binnenkant voet, strak (hard genoeg), over de grond en met de juiste richting? Kan de speler in één tijd spelen en blijft de kwaliteit van de pass? Is de halflange passing precies en hard genoeg?

Balaanname met de juiste voet:

Zeer belangrijk criterium.

Staat de speler op het moment van de balaanname ingedraaid (in de richting dat hij wil vorderen) en neemt hij aan met de verste voet?

Passing met de juiste voet:

Geeft de speler de pass met de voet waarmee hij dan onmiddellijk erna in deze richting zal vrijlopen? Op die manier kan de speler reeds afduwen met de andere voet bij het vertrek van de pass. Bvb: als de bal voor mij ligt, en ik wil me na de pass vrijlopen naar links, zal ik de pass geven met de linkervoet. Op die manier kan ik al vertrekken naar links (afduwen met rechts) op het moment van het geven van de pass.

**TAKTISCH**

Spelinzicht:

Waarschijnlijk het meest subjectieve criterium.

Weet de speler wanneer het snel moet gaan?

Weet de speler wanneer er moet getemporeerd worden?

Weet de speler wanneer hij moet doordekken op een tegenstander?

Weet de speler wanneer hij moet remmend wijken en wanneer hij de bal moet proberen af te pakken?

Weet de speler waar zijn medespelers en tegenstanders staan (of enkel oog voor de bal)?

Weet de speler wanneer hij moet dribbelen en wanneer hij moet passen?

Weet de speler wanneer hij achteruit moet/mag spelen?

Weet de speler wat te doen bij een inworp?

Weet de speler wat te doen bij een vrijschop/hoekschop/doelschop?

#### Doorspelen en bewegen:

Beweegt de speler na de pass (of blijft hij staan)? De meeste spelers maken een actie met de bal, worden moe, geven een pass en blijven dan staan (terwijl er altijd moet vrijgelopen worden in de vrije ruimte na een pass opdat de balontvangende medespeler een bijkomende mogelijkheid zou hebben om de bal te passen).

Volgt de speler zijn pass? Een speler zou nooit zijn pass mogen volgen (tenzij de lange pass) want dan loopt hij zijn eigen ruimte dicht.

Kan de speler de bal snel doorspelen naar een beter opgestelde medespeler of duurt het 3 à 4 seconden totdat de pass gegeven wordt?

Gebeurt dat doorspelen zodat de balontvangende medespeler iets met die bal kan doen (in de loop van die medespeler, juiste kracht, over de grond,...) of is die pass lukraak zodat de medespeler tijd verliest om eerst die bal goed te kunnen controleren?

#### Omschakeling:

Bal+ naar bal-

Gaat de speler de onmiddellijke dieptepass van de tegenstander verhinderen?

Probeert de speler de centrale ruimte zo snel mogelijk te vergrendelen?

Bal- naar bal+

Probeert de speler, die de bal afpakt van de tegenstander, onmiddellijk een gevaarlijke dieptepass te geven (of iemand anders die gevaarlijke dieptepass laten geven)?

Probeert de speler, wanneer een medespeler de bal afpakt, onmiddellijk in de vrije ruimte te sprinten (liefst in de diepte)?

#### Snel beslissen en uitvoeren:

Heeft veel te maken met kijkgedrag: hoeveel keer kijkt de speler in het rond om de situatie te scannen en te weten wat hij met de bal zal doen of om te weten waar hij zich zal vrijlopen, of om te weten welke tegenspeler (de gevaarlijkste in zijn zone) hij moet 'nemen'.

Maakt de speler de juiste keuzes?

Kan hij zijn beslissing snel uitvoeren?

Liefst dus in één tijd spelen. Als dit niet gaat, speelt (pass of actie) hij dan in de 2de tijd. In 3 keer spelen duurt meestal te lang. Dit criterium sluit ook nauw aan bij het goed doorspelen.

#### Fysieke Conditie:

De samenstellende eigenschappen van fysieke conditie zijn: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie.

Coördinatie kan op zijn beurt worden onderverdeeld in reactievermogen, koppelingsvermogen, differentiatievermogen, oriëntatievermogen, aanpassingsvermogen (wendbaarheid), evenwicht en ritme (timing).

Voor de middenbouw evaluaties bekijken wij vooral de eigenschappen kracht, snelheid en uithouding

#### Kracht:

Opgelet: Kracht niet vermengen met gestalte en gewicht (althoewel het dikwijls samengaat). Het is normaal dat een grote speler met zijn hoofd hoger geraakt dan een kleine speler. Om de kracht te meten bij het hoogspringen, moet eigenlijk een lijn getrokken worden op de hoogte waar de speler aankan in gestrekte toestand. Daarna springt hij op vanuit stilstand en men meet hoeveel hoger hij zijn vingers raken.

#### Snelheid:

Bij snelheid kunnen we volgende aspecten ervan onderscheiden: reactiesnelheid (is eerder een mentaal vermogen), startsnelheid (snel optrekken in de eerste meters: explosiviteit), basissnelheid (snelheid aan 80%), draaisnelheid (hoe snel kan een speler om zijn eigen as draaien). Belangrijk in voetbal zijn basissnelheid en vooral startsnelheid (want de meeste sprintjes zijn zelden langer dan 20 m).

**Uithouding:**

Het vermogen om gedurende een bepaalde tijd een lichamelijke (of geestelijke) inspanning (interval) te kunnen volhouden. Recupereert de speler snel om steeds opnieuw hoge (korte) inspanningen te leveren? Ook bij warm weer? Uithoudingsvermogen heeft niets te maken met wilskracht. Wilskracht zorgt er wèl voor dat de speler aan uithoudingsvermogen kan winnen.

**Mentaal:**

**Concentratie:**

Kan de speler zich gedurende een kwartaal van de wedstrijd (15 Min) concentreren?  
Is de speler tijdens wedstrijden/trainingen snel afgeleid door allerhande dingen (toeschouwers, 'storende' medespelers/tegenstanders/scheidsrechter, ...), ook als hij vermoeid raakt?

**Coaching:**

Zeer belangrijk criterium voor keepers.  
Communiqueert de speler met zijn medespelers tijdens de training/wedstrijd. Gebruikt de speler de coachingswoorden van de club?  
Bvb: draai door, niet terug, alleen, keeper,...

**Motivatie:**

Gaat dikwijls samen met inzet.  
Hoe gedreven is de speler om iets bij te leren, om zich in te spannen, ... ook als het niet lukt van de eerste keer

**Zelfvertrouwen:**

In hoeverre is een speler zich bewust van eigen kunnen?  
Straalt hij dat uit?  
Verliest de speler zijn zelfvertrouwen als het eens minder gaat?

**Fairplay:**

Hangt nauw samen met respect.  
Kan de speler zich neerleggen bij de beslissingen van de scheidsrechter?  
Is de speler beleefd/correct tegenover trainer/afgevaardigde van eigen partij of tegenpartij, scheidsrechter, toeschouwers.  
Heeft de speler het moeilijk bij verlies?

-----

**BIJKOMEND voor de keepers:**

**Meespelen:**

Kan de keeper zowel bij bal+ (terugspeelbal of inworp) als bij bal- (dieptepass vrijdelen) de beste opstelling innemen (of blijft hij op zijn doellijn staan)?

**Balvastheid:**

Kan de keeper de bal klemvast vangen (om onmiddellijk om te schakelen) of doeltreffend wegboksen?

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

Precisie bij het uittrappen/werpen:

Komen de ballen bij de medespelers aan met voldoende kracht en richting zodat de balontvangende medespeler er 'iets' kan mee aanvangen?

Snelheid bij het uitkomen:

Kan de keeper de hoek snel verkleinen bij doelpoging van de tegenstander?

Komt de keeper gepast uit (niet uitkomen als er nog een verdediger bijstaat, niet te vroeg/laat uitkomen)?

Er is ook het belangrijke criterium 'coaching' dat bij de mentale criteria in ondergebracht.

**Interpretatie evaluatiecriteria Bovenbouw**

NAAM:

GEBOORTEDATUM:

LEEFTIJDSCATEGORIE:

PRIMAIRE Positie bij wedstrijd:

ALTERNATIEVE Positie bij wedstrijd:

5 mogelijke scores

- 1: niet goed
- 2: minder goed
- 3: goed (beantwoordt aan **wat van deze leeftijd verwacht wordt**)
- 4: zeer goed
- 5: uitmuntend

---

**Opsomming van de bovenbouw evaluatiecriteria (in PSD)**

Atletisch Vermogen

- reactiesnelheid:
- versnelling:
- startsnelheid:
- basissnelheid:
- draaisnelheid/wendbaarheid:
- loopvaardigheden:
- uithoudingsvermogen :
- ruimte en tijdsperceptie:
- sprongkracht :
- duelkracht:
- lenigheid:

Technisch Vermogen

- balcontrole:
- passing (kort/lang):
- trappen:
- sliding/tackle:
- balaanname:
- kopspel:
- doorspeelbaarheid
- dribbel (kap/schijnbeweging):
- techniek in kleine ruimte:
- techniek pressing tegenstander

coördinatie

Spelbekwaamheid      combinatievermogen (assist):  
duel 1 tegen 1:  
scorend vermogen:  
positie gevoel (breed, diep, ruimte creëren):  
vista (vooruitdenkend, zin voor numerieke meerderheid):  
balinterceptie:  
storen (pressing, blok)  
positie na uitschakelen (stil of inzet):

Mentale weerbaarheid      motivatie - strijdlust - volharding  
discipline (zelfdiscipline):  
gezonde agressiviteit:  
concentratie:  
zelfcontrole - drukbestendig  
lef - durf - creativiteit  
coaching:  
zelfvertrouwen:  
relatiegericht (medespelers):  
fairplay:

---

## **Bijkomende uitleg over de bovenbouw evaluatiecriteria**

### **Atletisch Vermogen**

Woordje vooraf

De samenstellende eigenschappen van atletisch vermogen (= fysieke conditie) zijn: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en coördinatie. Coördinatie kan op zijn beurt worden onderverdeeld in reactievermogen, koppelingsvermogen, differentiatievermogen, oriëntatievermogen, aanpassingsvermogen (wendbaarheid), evenwicht en ritme (timing).

Voor de bovenbouw bekijken wij vooral volgende eigenschappen

reactiesnelheid: reactiesnelheid in het voetbal betekent snel reageren op steeds veranderende situaties op het veld.

versnelling:

het vermogen om op korte afstand nog te versnellen (startsnelheid is hiervan een belangrijk onderdeel):  
bvb na een schijnbeweging of vanuit stilstand.

startsnelheid:

snel optrekken in de eerste meters (explosiviteit). Zeer belangrijk want de meeste sprintjes zijn zelden langer dan 20 m.

basissnelheid:

snelheid aan 80% (hoe sneller, hoe beter)



draaisnelheid/wendbaarheid:

De snelheid waarop iemand om zijn eigen as kan draaien.

Een wendbare speler is een speler die een beweging plots kan afbreken en een andere inzetten bij veranderde omstandigheden. Dit gebeurt best met ietwat gebogen knieën zodat het zwaartepunt iets later komt te liggen.

loopvaardigheden:

Heeft de speler een harmonische houding bij het lopen (of loopt hij 'hoekig')?

Wie harmonisch (ontspannend) loopt, verbruikt minder energie die dan voor andere doeleinden (bv. uithouding) kan aangewend worden.

uithoudingsvermogen :

Het vermogen om gedurende een bepaalde tijd een lichamelijke (of geestelijke) inspanning (interval) te kunnen volhouden.

Recupereert de speler snel om steeds opnieuw hoge (korte) inspanningen te leveren? Ook bij warm weer?

Uithoudingsvermogen heeft niets te maken met wilskracht. Wilskracht zorgt er wèl voor dat de speler aan uithoudingsvermogen kan winnen.

ruimte en tijdsperceptie:

Het vermogen om in te schatten of een medespeler/tegenstander op een bepaald toekomstig moment op een bepaalde plaats kan zijn op het terrein.

Op die manier kan een goed gerichte pass met de juiste snelheid gegeven worden.

Een goed kijkgedrag (voortdurend de omgeving scannen) is hiervoor van primordiaal belang.

sprongkracht:

Opgelet: Kracht niet vermengen met gestalte en gewicht (alhoewel het dikwijls samengaat). Het is normaal dat een grote speler met zijn hoofd hoger geraakt dan een kleine speler. Om de kracht te meten bij het hoogspringen, moet eigenlijk een lijn getrokken worden op de hoogte waar de speler aankomt in gestrekte toestand. Daarna springt hij op vanuit stilstand en men meet hoeveel hoger hij zijn vingers raken.

Uiteindelijk is de speler (klein of groot) in het voordeel die het hoogst kan springen

duelkracht:

Opgelet: Ook hier niet verwarren met gestalte en gewicht. Het is normaal dat een grotere zwaardere speler een kleinere lichtere tegenstander makkelijker (reglementair) zal kunnen wegduwen/hinderen.

Een kleinere lichtere speler hoeft daarom het duel niet te schuwen. Ook de kleinere lichtere speler kan met een schouderduw in balbezit blijven/komen.

lenigheid:

De gemakkelijker van beweging door buigzame ledematen en gewrichten. Hierdoor kan er ook sneller bewogen worden. Een lenig iemand zal zich veel minder snel kwetsen bij het vallen dan iemand met 'stijve' gewrichten.

## **Technisch Vermogen**

balcontrole:

Zeer belangrijk criterium. Wie zijn balcontrole mist, mist zijn interventie (cfr Zinedine Zidane).

Kan de speler met de bal aan de voet snel uitvoeren wat hij in gedachten had.

Het criterium 'balaanname' is hiervan een belangrijk onderdeel (zie verder).

passing (kort/lang):

Het vermogen van de speler om een pass te geven naar een medespeler in de juiste richting met de juiste kracht.

Idealiter moet deze pass aankomen zodat de medespeler onmiddellijk iets degelijks met die bal kan aanvangen (op zijn juiste voet).

Korte pass is 10 à 15 meter, lange pass is tot 25 meter

trappen:

Het vermogen van een speler om een lange pass (verder dan 25 meter) of een doelschop te geven. Dit gebeurt door een juist uitgevoerde wreeftrap, waarbij de (veel) kracht op het juiste punt van de bal moet worden geplaatst.

sliding/tackle:

Een tackle is een sliding in de voet van een tegenstander.

Bij een sliding kan men de bal nog net iets sneller spelen waardoor bvb een doeltrap, voorzet kan vermeden worden of waardoor een bal kan binnen gehouden worden.

Bij een tackle dient men ABSOLUUT de bal te spelen gezien dit mogelijks de tegenstander kan kwetsen. Bij het missen van de bal, kan de tegenstander vrij spelen (vermits speler op de grond).

balaanname:

Zeer belangrijk onderdeel van het criterium balcontrole (zie hoger).

Staat de speler op het moment van de balaanname ingedraaid (in de richting dat hij wil vorderen) en neemt hij aan met de verste voet?

Is de balaanname doelgericht (maw: is na de balaanname de bal onmiddellijk bewerkbaar om uit te voeren wat de speler in gedachte had? Wist de speler wat hij met de bal ging doen alvorens deze te krijgen?)

kopspel:

Beheerst de speler de techniek van het koppen (kopslag vanuit de romp)?

Houdt hij zijn ogen lang genoeg open?

Heeft hij de juiste timing?

Durft hij te koppen (meestal durft men niet te koppen indien men de koptechniek onvoldoende beheerst)?

Doorspeelbaarheid:

Een efficiënte balcirculatie is hierbij de doelstelling. Deze dient zo snel mogelijk uitgevoerd te worden.

Kan de speler in maximum 2 (liefst in één tijd) tijden de bal naar een medespeler doorspelen. Snel doorspelen vereist ook spelinzicht en het voortdurend scannen van zijn omgeving.

dribbel (kap/schijnbeweging):

Het vermogen om een goede schijnbeweging te kunnen uitvoeren. Een schijnbeweging gebeurt met het hele lichaam, niet enkel met één voet of één been, en dient om de tegenstander te verrassen (waardoor hij op het verkeerde been staat en trager zal reageren). Na een schijnbeweging moet altijd een versnelling volgen.

Een kapbeweging moet kort kunnen gebeuren en met voldoende afwijking van de rolrichting van de bal (minstens 90°). Bij een kap achter het steunbeen is de kans het grootst dat de tegenstander de bal niet kan afpakken.

techniek in kleine ruimte:

Techniek in kleine ruimte is dezelfde als wanneer er meer plaats is maar het dient allemaal sneller uitgevoerd worden (en op minder plaats). Dit gaat gepaard met een goed kijkgedrag en een snellere beslissingsname (om een snellere uitvoering te verkrijgen). **Zonder techniek kan men geen snelle uitvoering nastreven.** Met 'rondo's' kan men bepalen of iemand een goede techniek heeft in kleine ruimtes.

techniek pressing tegenstander;

'Wanneer' men moet pressen is een spelbekwaamheid (zie hieronder), alsook wanneer men moet remmend wijken of de bal proberen af te pakken.

Bij het positief druk zetten stopt men op ongeveer 1,5 meter van de tegenstander, een beetje gedraaid (dat de bal niet door de benen kan gespeeld worden), de tegenstander naar buiten duwend.

Coördinatie:

Coördinatie kan worden onderverdeeld in reactievermogen, koppelingsvermogen, differentiatievermogen, oriëntatievermogen, aanpassingsvermogen (wendbaarheid), evenwicht en ritme (timing). Om deze begrippen goed te begrijpen, wordt verwezen naar het hoofdstuk 14 ('wie er meer wil over weten') van dit jeugdopleidingsplan.

### **Spelbekwaamheid (tactisch vermogen/spelinzicht)**

Woordje vooraf:

Spelinzicht is waarschijnlijk het meest subjectieve criterium. Weet de speler wanneer het snel moet gaan? Weet de speler wanneer er moet getemporiseerd worden? Weet de speler wanneer hij moet doordekken op een tegenstander? Weet de speler wanneer hij moet remmend wijken en wanneer hij de bal moet proberen af te pakken? Weet de speler waar zijn medespelers en tegenstanders staan (of enkel oog voor de bal)? Weet de speler wanneer hij moet dribbelen en wanneer hij moet passen? Weet de speler wanneer hij achteruit moet/mag spelen?

Gaat de speler bij balverlies (omschakeling van bal+ naar bal-) de onmiddellijke dieptepass van de tegenstander verhinderen? Probeert de speler de centrale ruimte zo snel mogelijk te vergrendelen (in blok)?

Probeert de speler, die de bal afpakt van de tegenstander (omschakeling van bal- naar bal+) onmiddellijk een gevaarlijke dieptepass te geven (of iemand anders die gevaarlijke dieptepass laten geven)? Probeert de speler, wanneer een medespeler de bal afpakt, onmiddellijk in de vrije ruimte te sprinten (lieft in de diepte)?

Snel beslissen en uitvoeren is van cruciaal belang. Dit heeft veel te maken met kijkgedrag: hoeveel keer kijkt de speler in het rond om de situatie te scannen en te weten wat hij met de bal zal doen of om te weten waar hij zich zal vrijlopen, of om te weten welke tegenspeler (de gevaarlijkste in zijn zone) hij moet 'nemen'.

Maakt de speler de juiste keuzes en kan hij zijn beslissing snel uitvoeren?

combinatievermogen (assist):

Een efficiënte balcirculatie is de doelstelling. Hierbij is het van belang om steeds te omgeving te scannen en te proberen om snel de beste optie te kiezen (liever zo snel mogelijk diep spelen dan breed).

Scoren is het ultieme doel van de balcirculatie waarbij de laatste pass (assist) heel belangrijk is (en meestal moeilijker/slimmer/juister/...moet zijn).

duel 1 tegen 1:

Weet de speler wanneer hij mag dribbelen of wanneer hij moet passen?

Een tegenstander kunnen voorbijgaan levert bijkomende mogelijkheden (en doelkansen) op gezien de tegenstander zich dan plots helemaal moet herorganiseren.

Vuistregel: Met snelheid dient men altijd een stilstaande tegenstander proberen te dribbelen. Vanuit stilstand dribbelt men best nooit (gezien de tegenstander één of 2 meter minder dient af te leggen).

scorend vermogen:

Na het afdwingen van een doelkans, dient er ook nog gescoord te worden.

Blijft de speler kalm om de bal te 'plaatsen' (of trapt hij wildweg op doel)?

Herkent een speler een doelkans en probeert hij dan zo snel mogelijk te scoren?

positie gevoel (breed, diep, ruimte creëren):

Zie het woordje vooraf bij spelbekwaamheid.

Dit heeft veel te maken met kijkgedrag: hoeveel keer kijkt de speler in het rond om de situatie te scannen en te weten wat hij met de bal zal doen of om te weten waar hij zich zal vrijlopen, of om te weten welke tegenspeler (de gevaarlijkste in zijn zone) hij moet 'nemen'.

Maakt de speler de juiste keuzes en kan hij zijn beslissing snel uitvoeren?

vista :vooruitdenkend, zin voor numerieke meerderheid, splitvision

balinterceptie:

Dit criterium heeft alles te maken met de beslissing om 'UIT' de defensie te stappen: maw op het juist moment de bal te onderscheppen wanneer deze van tegenstander naar een andere tegenstander gaat.

Als de speler dit op 't verkeerde moment doet, is hij uitgeschakeld en kan er een gevaarlijke situatie door ontstaan.

Idealiter dient met hier het 'one-touch-defence' principe toe te passen (met één baltoets een gevaarlijke tegenaanval opzetten).

storen (pressing, blok):

Om dit criterium goed te begrijpen, wordt verwezen naar het hoofdstuk 7 ('Bovenbouw') van dit jeugdopleidingsplan.

In grote lijnen komt het erop neer dat de speler op het juist moment gaat pressing zetten op de baldrager. Hoe dichter bij het eigen doel, hoe korter en heviger de pressing moet zijn. Het heeft ook weinig zin om te storen (druk te zetten) wanneer de baldrager verschillende mogelijkheden heeft om de bal te spelen (vandaar het nut om 'in blok te storen').

collectief verdedigen (rugdekking, switch):

Om dit criterium goed te begrijpen, wordt weer verwezen naar het hoofdstuk 7 ('Bovenbouw') van dit jeugdopleidingsplan.

In grote lijnen komt het erop neer dat de speler rugdekking geeft aan de medespeler die de baldrager 'aanvalt'.

Bij 'zoneconcept' (in tegenstelling tot individuele mandekking) zal de baldrager worden 'overgenomen' door de medespeler in wiens zone de baldrager komt (en wordt er geswitched).

Integratie in de aanval:

Een aanvaller is de eerste verdediger, een verdediger is de eerste aanvaller.

Weet de speler (aanvaller of verdediger) wanneer hij mee MOET in de aanval en DOET hij dat ook?

positie na uitschakelen (stil of inzet):

Om dit criterium goed te begrijpen, wordt weer verwezen naar het hoofdstuk 7 ('Bovenbouw') van dit jeugdopleidingsplan.

In grote lijnen komt het erop neer dat de speler na uitschakeling negatieve druk zet op de baldrager (wanneer deze zich centraal bevindt) of door centraal en naar achter te lopen (wanneer de baldrager zich op de flank bevindt) in een poging om hem de weg naar doel af te snijden

### **Mentale weerbaarheid**

motivatie - strijdlust - volharding:

Strijdlust inzet en volharding zijn altijd het gevolg van een grote motivatie.

Hoe gedreven is de speler om iets bij te leren, om zich in te spannen, door te zetten... ook als het niet lukt van de eerste keer of als men aan het verliezen is?

discipline (zelfdiscipline):

De manier waarop de speler uit zichzelf zijn taak vervult, ook al is hij het niet helemaal eens met wat de scheidsrechter/trainer/ouders/... van hem vragen.

gezonde agressiviteit:

Zolang de speler binnen de grenzen van het voetbalreglement voetbalt, is bvb een ietwat steviger schouderduw aanzien als gezonde agressiviteit. Er wild en onbesuisd invliegen met risico tot kwetsen, behoort er niet toe.

concentratie:

Kan de speler zich gedurende een hele wedstrijd hieldt (blijven) concentreren?

Is de speler tijdens wedstrijden/trainingen snel afgeleid door allerlei dingen (toeschouwers, 'storende' medespelers/tegenstanders/scheidsrechter, ...), ook als hij vermoeid raakt?

Kan de speler blijvende aandacht schenken om tijdens de training nieuwe oefeningen onmiddellijk te begrijpen en juist uit te voeren?

zelfcontrole - drukbestendig:

Zelfcontrole en drukbestendigheid zijn 2 verschillende zaken.

Zelfcontrole: Heeft de speler zich onder alle omstandigheden onder controle? Kan hij 'rustig' blijven in omstandigheden als 'verkeerde beslissing van de scheidsrechter', verwijtende woorden van dwaze tegenstanders/toeschouwers,...etc.

Drukbestendigheid: Kan de speler op hoog niveau blijven presteren onder (hoge) druk (als er bvb 'moet' gewonnen worden, tijdens een toernooi, als hij gescout wordt,...etc).

leef - durf - creativiteit:

Zonder zelfvertrouwen zal de speler hiervoor niet hoog scoren. Durft de speler, zelfs indien hij weet wat hij zou moeten doen, het ook uit te voeren? Ook als het iets gewaagd is waarbij grote kans tot balverlies?,

coaching:

Zeer belangrijk criterium voor keepers.

Communiqueert de speler met zijn medespelers tijdens de training/wedstrijd. Gebruikt de speler de coachingswoorden van de club?

Bvb: draai door, niet terug, alleen, keeper,...

zelfvertrouwen:

In hoeverre is een speler zich bewust van eigen kunnen?

Straalt hij dat uit?

Verliest de speler zijn zelfvertrouwen als het eens minder gaat?

relatiegericht (medespelers):

Hoe ligt de speler in de groep? Eerder sociaal of eerder individueel?

Goed gemutst met glimlach of eerder sip?

Vindt de speler het belangrijk om 'in de smaak te vallen bij medespelers'?

fairplay:

Hangt nauw samen met respect.

Kan de speler zich neerleggen bij de beslissingen van de scheidsrechter?

Is de speler beleefd/correct tegenover trainer/afgevaardigde van eigen partij of tegenpartij, scheidsrechter, toeschouwers.

Heeft de speler het moeilijk bij verlies?

-----  
BIJKOMEND voor de keepers (zefde als voor de middenbouw):

Meespelen:

Kan de keeper zowel bij bal+ (terugspeelbal of inworp) als bij bal- (dieptepass vrijdelen) de beste opstelling innemen (of blijft hij op zijn doellijn staan)?

Balvastheid:

Kan de keeper de bal klemvast vangen (om onmiddellijk om te schakelen) of doeltreffend wegboksen?

Precisie bij het uittrappen/werpen:

Komen de ballen bij de medespelers aan met voldoende kracht en richting zodat de balontvangende medespeler er 'iets' kan mee aanvangen?

Snelheid bij het uitkomen:

Kan de keeper de hoek snel verkleinen bij doelpoging van de tegenstander?

Komt de keeper gepast uit (niet uitkomen als er nog een verdediger bijstaat, niet te vroeg/laat uitkomen)?

Er is ook het belangrijke criterium 'coaching' dat bij de mentale criteria in ondergebracht.

## Interpretatie keeper-evaluatiecriteria voor keepertrainers

Dezelfde criteria, onderverdeeld in 4 domeinen (technisch, tactisch, fysisch en mentaal) worden toegepast doorheen alle leeftijdscategorieën. Voor elk criterium zijn 5 mogelijke scores mogelijk:

- 1: niet goed
- 2: minder goed
- 3: goed (beantwoordt aan **wat van deze leeftijd verwacht wordt**)
- 4: zeer goed
- 5: uitmuntend

### Technisch domein.

Uitvallen:

Correct uitvallen (op zijn zij) is zeer belangrijk, daarbij eindigend in een voorwaartse en schuine houding waarbij de handen voor de voeten liggen.

Handenplaatsing:

De keeper plaatst zijn handen steeds achter de bal.  
De keeper duikt steeds met twee handen naar de bal, tenzij de bal bijna buiten bereik is.

Plukken:

De keeper komt van de grond en plukt de bal op het hoogste punt.  
De keeper roept tijdig “los” alvorens de bal te plukken en plaatst de juiste knie (en beschermt zo zichzelf).

1 tegen 1:

De keeper kiest voor de juiste techniek bij een 1 tegen 1 situatie.  
Hij wacht lang genoeg alvorens te duiken en beschermt zichzelf.

Passing:

De keeper geeft juiste passen (met juiste richting en hoge kracht om het spel niet te vertragen).  
Hij kan zowel lage als halflange ballen in de voet spelen van een medespeler (zodat deze op optimale wijze verder kan spelen).

Balbehandeling:

De keeper behandelt de bal vlot, zowel met de voeten als met de handen.

Uitwerpen:

De keeper werpt de bal, ongeacht de afstand, naar een medespeler met de juiste richting en kracht

### Tactisch domein.

Opstelling (zeer belangrijk):

## Sportief opleidingsplan - OHR HULDENBERG

De keeper staat steeds vóór zijn doellijn. Hij moet juist staan bij hoekschop, voorzetten, spelhervattingen en steeds hoog genoeg in het veld.

Reactie (op het spel):

De keeper moet snel reageren op diepte passen, wanneer een medespeler in moeilijkheden zit, na balverlies,...etc.

Uitvoetballen:

De keeper maakt de juiste keuzes bij het uitvoetballen en varieert. Hij speelt geen speler aan die zwaar onder druk staat. De keeper is ook steeds aanspelbaar.

1 tegen 1:

De keeper durft een 1 tegen 1 situatie aangaan en kiest daarbij de juiste manier (5 puntshouding of in de voeten duiken)

Hij wacht lang genoeg alvorens te duiken.

### Fysisch domein.

Kracht:

De keeper bezit over voldoende kracht om een stevige pass te geven, om een slingerworp uit te voeren, hoog op te springen,...etc.

Hij laat zich niet omver lopen in een duel en staat zijn mannetje.

Uitvoeringssnelheid:

De keeper kan de bal snel aannemen en (door)spelen om het spel niet te vertragen.

Hij scant voortdurend zijn omgeving en beslist na aanneming waar hij de bal (snel) naartoe speelt.

Explosiviteit:

De keeper kan snel rechtstaan na een duik, snel in de voeten duiken na een dribbel.

Startsnelheid is belangrijk

Explosiviteit zal mede bepalen waar de keeper zich opstelt.

Wendbaarheid:

De keeper kan vlot een correcte houding aannemen en wijzigen.

### Mentaal domein.

Coaching:

De keeper moet durven coachen. Hij organiseert en leidt 'zijn' verdediging vanuit zijn positie waar hij het spel het best ziet. Hij doet dit voldoende luid en met overtuiging.

De coaching moet ook 'juist' zijn (hetgeen wellicht een tactisch aspect is)

Doorzettingsvermogen:

De keeper zet door na een tegenslag en blijft zijn ploeg altijd coachen

Hij blijft geconcentreerd in goede en mindere momenten.



Fair play:

De keeper is steeds fair. Zowel naar tegenstanders als naar medespelers.

Zelfvertrouwen:

Straalt de keeper vertrouwen uit?

Durft hij ballen opeisen en inspelen.

Durft hij een bal te gaan plukken.

Winnaarsmentaliteit:

De keeper wil winnen, zowel op training als op een wedstrijd.

## LEIDRAAD: WEDSTRIJDANALYSE ONDERBOUW (U8-U9)

Hoeveel spelers nemen deel?

Selectiecriteria gerespecteerd?

Opwarming **leuk, functioneel** (bijleren of herhalen) en **actief** (geen wachtrijen)?

Speelt iedereen evenveel?

Wordt de keeper bij elk kwartaal gewisseld?

Begrijpen de spelers de opstelling (ruit met posities 1 - 4 - 7 - 11 - 9: het 'vliegtuig')?

Basics: 'aanname juist voet', 'passing juiste voet' toegepast?

Tactics: 'open - breed', 'open - diep' toegepast?

Stellen de spelers zich 'aanspeelbaar' op?

Weten de spelers wanneer ze moeten leiden of dribbelen? (infiltratie met bal, the challenge)

- medespeler gunstig aanspeelbaar : passing
- geen medespeler gunstig aanspeelbaar, geen tegenstander : leiden
- geen medespeler gunstig aanspeelbaar, met tegenstander (zonder eigen doelgevaar) : dribbelen

Kan de speler een doelkans creëren via een individuele actie?

Weten de spelers wanneer op doel te trappen (werkelijke doelkans)?

Weten de spelers wanneer de druk te zetten (in zijn/haar zone)?

Intrappen of indribbelen correct toegepast?

## **LEIDRAAD: WEDSTRIJDANALYSE MIDDENBOUW (U10-U13)**

Hoeveel spelers nemen deel?

Selectiecriteria gerespecteerd?

Speelt iedereen ongeveer evenveel?

Volgt de doelman keeperstraining?

Opwarming: Met bal?

Intensief (veel beweging)?

Basics: ‘aanname juist voet’ (ook half hoge pass)(ingedraaid verste voet), ‘passing juiste voet’ toegepast?

Balcontrole op hoge bal uit de lucht (niet laten opbotsen)

Correcte passing (richting - kracht - over de grond)

Correcte inworp?

Tactics B+: Aanspeelbaar opstellen (om iets met de bal te kunnen doen)?

Efficiënte balcirculatie (snelle beslissingsname en uitvoering)?

Bewegen na de pass (bal niet volgen)?

Voorzet voor doel (45° - naar vrije speler - tussen K en verdediging)?

Uitvoetballen van achter en keeper betrekken in ‘t spel (meeschuivende doelman)?

Tactics B-: Voldoende knijpen

Positieve en negatieve pressing op baldrager?

Dekking door dichtsbijzijnde medespeler?

Omschakeling: snel en efficiënt?

Trainer opleidingsgericht?

Stimulerend - geen voorcoaching - individuele tips?

Weet de Trainer WAT er ‘misloopt’ en HOE eraan te verhelpen?

## **LEIDRAAD: WEDSTRIJDANALYSE BOVENBOUW (U15-U21)**

Hoeveel spelers nemen deel?

Selectiecriteria gerespecteerd?

Volgt de doelman keeperstraining?

Opwarming: Met bal?

Intensief (veel beweging)?

### **BALBEZIT:**

- \* Progressief balbezit (efficiënte balcirculatie met juiste techniek)?
- \* Infiltratie door flankverdediger en/of centrale verdediger?
- \* In de laatste lijn van de verdediging duiken - subtiele eindpass
- \* kwaliteit/timing voorzet  
Bezetting voor doel (sprint 1e en 2e paal - penaltypunt - 16 meter - timing (out of vision))
- \* Tegenpartij steeds blijven screenen om:
  - de ruimtes te detecteren
  - om onmiddellijk druk te kunnen zetten op de (gevaarlijkste) tegenstander
- \* Bij ingooi: positiekeuze, beweging en timing (waar ga ik staan en vanaf wanneer bewegen?)

### **BALVERLIES:**

- \* Hoog compact blok in W-vorm + agressieve pro-actieve voorwaartse pressing
- \* Agressieve negatieve pressing door 7 - 8 - 10 - 11 (verdedigend werk)
- \* Centrum dicht + split-vision inlopende speler + druk op baldrager om gevaarlijke dieptepass te vermijden
- \* Voorzet afblokken + T-vorm voor doel + marking in de box (split-vision) + agressiviteit (eerst op de bal)

### **OMSCHAKELING:**


- \* tegenaanval - offensieve anticipatie + diep denken/spelen (met en zonder bal) na balrecuperatie
- \* gevaarlijke tegenaanval beletten: geen dom balverlies + counterpressing + defensieve anticipatie door T-vorm (remmend wijken + offensieve marking) + andere spelers komen terug.


**Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U6**

training U6		Datum
<b>Thema :</b> de boerderij	<b>Leeftijd/Categorie :</b> u6  <b>Aantal :</b> 8  <b>Duur:</b> 60 minuten	<b>Materiaal:</b> Handbel Potjes kegels 4 doeltjes Elke speler met een bal 4 rode hesjes

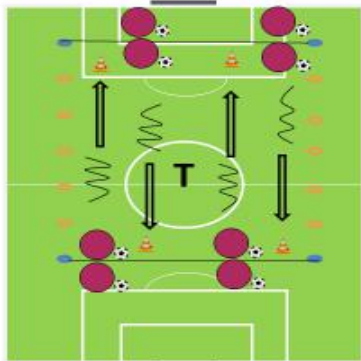
<b>OPWARMING/Spelvorm 1: Bij de koeien (oog/hand Coördinatie).</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b>                      Kennismaking op ooghoogte, trainer voorstellen, namen U6 vragen en verhaal voorstellen.                      Per paard van de ene Oef naar de andere.                      Eerst leren paardrijden: opspringen, huppelen, knietjes heffen, over de beek springen, rond de as, 1 poot hoog heffen,...etc.                      Terwijl de koeien gemolken worden: kaas, boter, hooi vervoeren:                      kruiwagen gebruiken van één lijn naar de andere (zonder bal)                      Op handen en knieën de bal van één lijn naar andere brengen met de handen.                      Op handen en knieën de bal van één lijn naar andere brengen met het hoofd.                      Op handen en knieën de bal van één lijn naar andere brengen met de knie.                      Per 2 de bal zo ver mogelijk gooien van ene lijn naar andere (van boven het hoofd).</p> <p>Terug op het paard om naar de schuur te rijden waar de boer alle kinderen van de buurt laat voetballen.                      De schuur is de plaats voor de wedstrijdvormen.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      Met enkele konen het veldje (10 x 3 m) afbakenen.                      Met 2 paaltjes de beek simuleren om te paard over te springen.</p>

<b>WEDSTRIJDVORM 1 : 1 Vs 1</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b>                      Op terreintjes van 10 x 4 m worden 1Vs1-wedstrijdjes gespeeld.                      Iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen bezig is met een bal.                      1Vs1 begint bij één speler aan eigen doellijn die probeert te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start).                      Als bal buiten, andere speelt vandaar verder. Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw te laten starten (zoals bij normale wedstrijd).                      4 spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (1Vs1 en 2Vs2 te spelen).</p> <p><b>Coaching:</b>                      Geen coaching, enkel aanmoedigen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

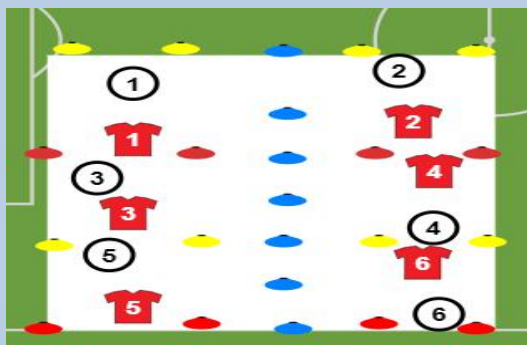
<b>Spelvorm 2 : Oog/voet coördinatie</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b>                      Te paard naar de stal van de varkentjes rijden.                      'Gezonde varkentjes lopen vrij rond en bewegen veel                      In een afgebakende zone (10x10m) met veel hindernissen (kegels, stokken, konen) lopen de spelers, elk met hun bal, door elkaar rond tussen de sla, pompoenen, wortels, aardappelen,...etc.                      Op signaal T, moeten de spelers stoppen en:                      L-voet op bal.                      R-voet op bal.                      L-voet en daarna R-voet op bal.                      L-voet en daarna R-voet op bal en daarna L-knie.                      L-voet en daarna R-voet op bal, daarna L-knie en daarna R-knie.                      L-voet en daarna R-voet op bal, daarna L-knie, daarna R-knie, en daarna met het zitvlak.                      Enkel aanmoedigen om geen 'groenten' te raken en de ruimte op te zoeken.</p> <p>Daarna alle 'groenten' samenbrengen en terug te paard om naar de schuur te rijden voor een WV</p>	
	

<b>WEDSTRIJDVORM 2 : 1 Vs 1</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> zelfde als wedstrijdvorm 1 maar met andere tegenspeler.                      Op terreintjes van 10 x 4 m worden 1Vs1-wedstrijdjes gespeeld.                      Iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen bezig is met een bal.                      1Vs1 begint bij één speler aan eigen doellijn die probeert te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start).                      Als bal buiten, andere speelt vandaar verder. Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw te laten starten (zoals bij normale wedstrijd).                      4 spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (tot 2Vs2 te spelen).</p> <p><b>Coaching:</b>                      Geen coaching, enkel aanmoedigingen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

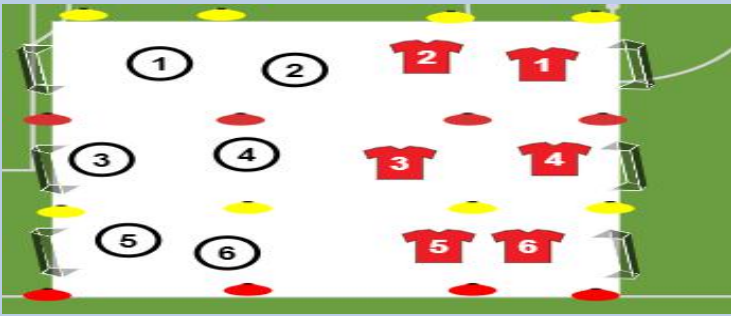
<b>SPELVORM 3 : U6-U7 BOERDERBIJ / SCHAPENSTAL</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> De Spelertjes leiden de bal (het schaap) naar de schapenstal (de kegel), Thema hand-voet Coördinatie.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voet-voet-hand - trap</li> <li>2. Hand-hand-voet - trap</li> <li>3. Voet-voet-spring - trap</li> <li>4. Hand-voet-spring - trap</li> </ol>	<p><b>Organisatie :</b> 12m lengte x 10meter breedte, elke speler heeft zijn bal aan de voet, Trainer is de herder en staat midden de schapenkudde</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b> 2 spelers per schapenstal</p> <p><b>Duur :</b> 3varianten van x 1,5min</p> <p><b>Score :</b> Punt per schaap in de stal</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>VOET = lichaam hoog HAND = lichaam laag TRAP = lichaam hoog</p>



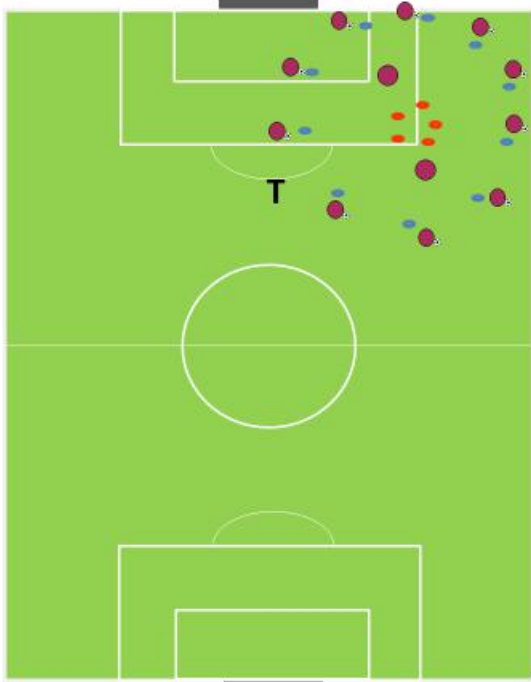
<b>WEDSTRIJDVORM 3 : 1 Vs 1</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde als wedstrijdvorm 1 en 2 maar met andere tegenspeler. Op terreintjes van 10 x 4 m worden 1Vs1-wedstrijdjes gespeeld. Iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen bezig is met een bal. 1Vs1 begint bij één speler aan eigen doellijn die probeert te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start). Als bal buiten, andere speelt vandaar verder. Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw te laten starten (zoals bij normale wedstrijd). 4 spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	<p><b>Organisatie :</b> Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (tot 2Vs2 te spelen).</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching, enkel aanmoedigingen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>



<b>SPELVORM 4: Overloopspel 'kippenren'</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Vierkant, spelers per 2 op 1 zijde. Spelers mogen op de allerlei manieren naar de overkant van het vierkant (om eitjes te halen in het kippenhok). Springen, hinken, handen &amp; voeten, kruiwagentje, koprol, rollen, haasje over, met bal tussen de benen, bal in de hand, bal geklemd tussen 2 spelers... <u>spelers kunnen/moeten/mogen zelf extra suggesties doen</u></p> 	<p><b>Organisatie :</b> Vierkant van 20x10 meter.</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b> Spelers verdelen zich per 1 over de lange zijde van het vierkant.</p> <p><b>Duur :</b> Verschillende korte opdrachten.</p> <p><b>Score :</b> /</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching laat de spelers zelf ontdekken</p>

<b>WEDSTRIJDVORM 4 : 2 VS 2</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Op terreintjes van 15 x 10 m worden 2Vs2-wedstrijdjes gespeeld. Iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen met de bal bezig is. 2Vs2 begint bij één speler aan eigen doellijn en samen proberen ze te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start). Als bal buiten, andere speelt vandaar verder. Als gescoord, bal laten liggen en eigen doel zo snel mogelijk aanraken en tegenstander opnieuw te laten starten. 4 spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	<p><b>Organisatie :</b> Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (tot 2Vs2 te spelen). Regels van een normale wedstrijd.</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching, enkel aanmoedigingen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>
	



<b>SPELVORM 5: 'Paardenwei'</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> De spelers (paarden) proberen van de rand van de wei naar de vijver (kleine cirkel in het midden van de wei) te raken met bal aan de voet. Er zijn echter 2 bewakers van de vijver, die niet willen dat er paarden kunnen drinken van hun vijver. Zij proberen de ballen weg te tikken, waarna de paarden opnieuw moeten terugkeren naar de rand van de wei</p> 	<p><b>Organisatie :</b> 2 cirkels, 1 met diameter ca. 25m, 1 met diameter ca. 5m</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b> 10 spelers met bal op de rand van de 'wei' (1 per potje) en 2 bewakers. Bewakers worden regelmatig gewisseld</p> <p><b>Duur :</b> Korte stukjes van 30 sec. à 1 min.</p> <p><b>Score :</b> Een speler krijgt een punt als hij rond 1 van de potjes (drinkplaatsjes) kan dribbelen, zonder dat zijn bal werd weggetikt door de bewaker.</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching laat de spelers zelf ontdekken</p>

<b>WEDSTRIJDVORM 5 : 2 Vs 2</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde als wedstrijdvorm 5 maar tegen andere tegenstanders. Op terreintjes van 15 x 10 m worden 2Vs2-wedstrijdjes gespeeld. Iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen met de bal bezig is. 2Vs2 begint bij één speler aan eigen doellijn en samen proberen ze te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start). Als bal buiten, andere speelt vandaar verder. Als gescoord, bal laten liggen en eigen doel zo snel mogelijk aanraken en tegenstander opnieuw te laten starten. 4 spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p> 	<p><b>Organisatie :</b> Een wedstrijdveld met de regels van een normale wedstrijd.</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching, enkel aanmoedigen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

<b>SPELVORM 6: 'konijnenwei'</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> een multi skillz speed-oefening</p> <p>De hoepels zijn de konijnenpijpen. Spelers staan per 2 in kruisvorm en op aanwijzen van de T (met een gekleurde koon in de hand) zullen ze naar de konijnenpijpen lopen (in de hoepel maar de koon niet raken). Eerst zonder bal, dan met bal, dan 2 kleuren na elkaar.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b> op een klein vierkant van 20 x 20 meter. Spelers op 10m van de trainer. Steeds sneller de konen tonen</p>

<b>WEDSTRIJDVORM 6 : 2 Vs 2</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde als wedstrijdvorm 6 maar tegen andere tegenstanders. Op terreintjes van 15 x 10 m worden 2Vs2-wedstrijdjes gespeeld. Iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen met de bal bezig is. 2Vs2 begint bij één speler aan eigen doellijn en samen proberen ze te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start). Als bal buiten, andere speelt vandaar verder. Als gescoord, bal laten liggen en eigen doel zo snel mogelijk aanraken en tegenstander opnieuw te laten starten. 4 spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	
	<p><b>Organisatie :</b> Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (tot 2Vs2 te spelen).</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching, enkel aanmoedigingen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

**Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U7**

training U7		datum
<b>Thema :</b> Bij de politie	<b>Leeftijd/Categorie :</b> u7 <b>Aantal :</b> 6 <b>Duur:</b> 60 minuten	<b>Materiaal:</b> Handbel, Potjes, kegels, Doeltjes Elke speler met een bal 3 rode hesjes

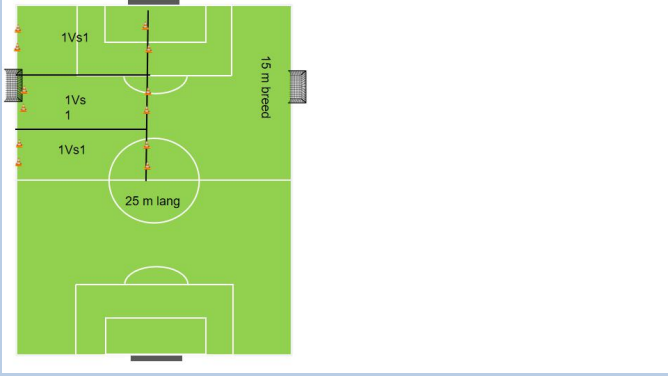
OPWARMING/Spelvorm 1: Patrouille te paard.	8 Min
<p><b>Beschrijving:</b>                      Kennismaking op ooghoogte, trainer voorstellen, namen U7-spelertjes vragen en verhaal voorstellen.                      Per paard van de ene Oef naar de andere.                      Eerst leren paardrijden: opspringen, huppelen, knietjes heffen, over de beek springen, rond de as,...etc.                      Terwijl de paarden rusten gaan we ze eten geven: hooi, wortel, haver:                      kruiwagen gebruiken van één lijn naar de andere (zonder bal)                      Behendigheidsoefeningen met de helm:                      opgooien en vangen                      opgooien in handen klappen (1x, 2x, voor/achter) en opvangen.                      Opgooien, klappen, grond raken, vangen</p> <p>Terug op het paard om naar de schuur te rijden waar de boer alle kinderen van de buurt laat voetballen.                      De schuur is de plaats voor de wedstrijdvormen.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      Met enkele konen het veldje (10 x 3 m) afbakenen.                      Met 2 paaltjes de beek simuleren om te paard over te springen.</p>

WEDSTRIJDVORM 1 : 1 Vs 1	7 Min
<p><b>Beschrijving:</b>                      Op terreintjes van 10 x 5 m worden 1Vs1-wedstrijdjes gespeeld.                      Iedereen iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen bezig is met een bal.                      1Vs1 begint bij één speler aan eigen doellijn die probeert te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start).                      Als bal buiten, andere speelt vandaar verder (tegenstander op 3 stappen). Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw te laten starten (zoals bij normale wedstrijd).                      3 Spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (1Vs1 en 2Vs2 te spelen).</p> <p><b>Coaching:</b>                      Geen coaching, enkel aanmoedigingen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

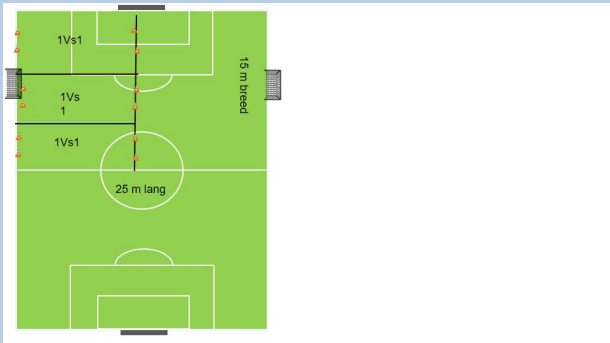
<b>Spelvorm 2 : Hindernissen voor paarden :Oog/voet coördinatie</b>	<b>8 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b>                      Met het paard (de bal) tussen de hindernissen.                      In een afgebakende zone (10x10m) met veel hindernissen (kegels, stokken, konen) lopen de spelers, elk met hun bal, door elkaar rond tussen de hindernissen.                      Op signaal T, moeten de spelers stoppen en:                      L-voet op bal.                      R-voet op bal.                      Stoppen, bal tussen de benen op de grond, bal oprapen en boven het hoofd houden                      L-voet en daarna R-voet op bal en daarna bal oprapen en boven het hoofd houden.                      L-voet en daarna R-voet op bal, daarna L-knie en daarna R-knie en daarna bal oprapen en boven het hoofd.                      L-voet en daarna R-voet op bal, daarna L-knie, daarna R-knie, en daarna met het zitvlak.                      Enkel aanmoedigen om geen 'hindernissen' te raken op het paard niet te kwetsen.</p> <p>Daarna alle 'hindernissen' samenbrengen en terug te paard om naar de schuur te rijden voor een WV</p>	

<b>WEDSTRIJDVORM 2 : 1 Vs 1</b>	<b>7 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> zelfde als wedstrijdvorm 1 maar met andere tegenspeler.                      Op terreintjes van 10 x 5 m worden 1Vs1-wedstrijdjes gespeeld.                      Iedereen iedereen speelt op het zelfde moment zodat iedereen bezig is met een bal.                      1Vs1 begint bij één speler aan eigen doellijn die probeert te scoren aan de overkant (waar de tegenstander start).                      Als bal buiten, andere speelt vandaar verder (tegenstander op 3 stappen). Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw te laten starten (zoals bij normale wedstrijd).                      3 Spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (tot 2Vs2 te spelen).</p> <p><b>Coaching:</b>                      Geen coaching, enkel aanmoedigen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

<b>SPELVORM 3: Het mijnenveld</b>	<b>8 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> aflossingsspel, wendbaarheid, behendigheid,</p> <p>Politiemannen moeten in 3 groepen goud van de bank naar een andere bank brengen en daarvoor eerst door een hoepel kruipen, door een mijnenveld (allerhande kegels/konen) gaan (terwijl ze de andere politieagenten moeten ontwijken want die moeten door hetzelfde mijnenveld) en terug om dan hun teamgenoot te tikken die hetzelfde doet tot al het goud verplaatst is.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b> Vertrek vanuit een hoepel, kruip door een hoepel, door een vierkant met 'bommen', achter een kegel en terug een medespeler tikken.</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching laat de spelers zelf ontdekken</p>

<b>WEDSTRIJDVORM 3 : 3 VS 3</b>	<b>7 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b></p> <p>Op terreintjes van 25 x 15 m worden 3Vs3-wedstrijdjes gespeeld. Officiële spelregels. Als bal buiten, andere speelt vandaar verder (tegenstander op 3 stappen). Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw centraal te laten starten (zoals bij normale wedstrijd). 3 Spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	
	<p><b>Organisatie :</b> Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (tot 2Vs2 te spelen). Regels van een normale wedstrijd.</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching, enkel aanmoedigen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

<b>SPELVORM 4: slimme en fitte politieagenten</b>	<b>8 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> een multi skillz fitness-oefening</p> <p>Fitness 3 oefening per 3 met hoepels en een bal. Uitleg voor rechterraut (met bezetting over de lange diagonaal)                      Oef 1: rol bal (of pass) over de lange diagonaal en loop naar vrije hoepel.                      Balaanname, pass naar andere speler op de korte diagonaal en loop naar vrije hoepel op lange diagonaal                      de 3de speler die de bal kreeg heeft niet bewogen                      nu staan er 2 spelers op de kleine diagonaal en wordt de oefening hier herhaald.                      Oef 2: rol/pass bal over diagonaal, loop vrij naar vrije hoepel, de 3de speler loopt vrij naar vrijgekomen hoepel (van speler die de bal passte).                      Oef 3: rol/pass bal over diagonaal, loop vrij naar vrije hoepel, krijg er de bal terug, speel naar positie waar vandaan kwam en loop naar vrije hoepel.                      Speler die de bal ontving passt terug naar vrijgelopen speler en loopt naar vrije hoepel.                      Speler die de eerste bal niet ontving, loopt naar hoepel vanwaar de bal startte.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b></p> <p>Enkele hoepels, goed uitleggen (demo).                      Steeds sneller laten uitvoeren</p>

<b>WEDSTRIJDVORM 4 : 3 Vs 3</b>	<b>7 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde als wedstrijdvorm 6 maar tegen andere tegenstanders.</p> <p>Op terreintjes van 25 x 15 m worden 3Vs3-wedstrijdjes gespeeld. Officiële spelregels.</p> <p>Als bal buiten, andere speelt vandaar verder (tegenstander op 3 stappen). Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw centraal te laten starten (zoals bij normale wedstrijd).</p> <p>3 Spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	
	<p><b>Organisatie :</b></p> <p>Na elke spelvorm, komen de spelertjes in de schuur om wedstrijdjes (tot 3Vs3 te spelen).</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Geen coaching, enkel aanmoedigingen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>

<b>SPELVORM 5 (reserve): 'Paarden te drinken geven'</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> De spelers (paarden) proberen van de rand van de wei naar de vijver (kleine cirkel in het midden van de wei) te raken met bal aan de voet. Er zijn echter 2 bewakers van de vijver, die niet willen dat er paarden kunnen drinken van hun vijver. Zij proberen de ballen weg te tikken, waarna de paarden opnieuw moeten terugkeren naar de rand van de wei</p>	<p><b>Organisatie :</b> 2 cirkels, 1 met diameter ca. 25m, 1 met diameter ca. 5m</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b> 5 spelers met bal op de rand van de 'wei' (1 per potje) en 1 of 2 bewakers. Bewakers worden regelmatig gewisseld</p> <p><b>Duur :</b> Korte stukjes van 30 sec. à 1 min.</p> <p><b>Score :</b> Een speler krijgt een punt als hij rond 1 van de potjes (drinkplaatsjes) kan dribbelen, zonder dat zijn bal werd weggetikt door de bewaker.</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching laat de spelers zelf ontdekken</p>
	

<b>WEDSTRIJDVORM 5 (reserve) : 3 Vs 3</b>	<b>5 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde als wedstrijdvorm 5 maar tegen andere tegenstanders. Op terreintjes van 25 x 15 m worden 3Vs3-wedstrijdjes gespeeld. Officiële spelregels. Als bal buiten, andere speelt vandaar verder (tegenstander op 3 stappen). Als gescoord, bal laten liggen en naar eigen doellijn en tegenstander opnieuw centraal te laten starten (zoals bij normale wedstrijd). 3 Spelertjes hebben rode hesjes aan van bij 't begin van de training om geen tijd te verliezen</p>	<p><b>Organisatie :</b> Een wedstrijdveld met de regels van een normale wedstrijd.</p> <p><b>Coaching:</b> Geen coaching, enkel aanmoedigen en zelf laten ontdekken. Geen puntentelling.</p>
	

**Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U8/U9**

Training U8		DATUM
<p><b>Thema :</b> Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.</p>	<p><b>Leeftijd/Categorie :</b> U8</p> <p><b>Aantal :</b> 8</p> <p><b>Duur:</b> 60 Min</p>	<p><b>Materiaal:</b></p> <p>1 groot doel                  2 kleine doeltjes.                  4 rode, 6 gele hesjes                  12 rode schijfjes                  5 kegels                  4 ballen</p>
<p><b><u>Coachingswoorden</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. KIJK = speler moet kijken waar de gunstige positie is om de bal te krijgen (waar is de ruimte).</li> <li>2. POSITIE = sprint naar die gunstige positie</li> <li>3. DRAAI IN = speler moet ingedraaid staan in de richting van het doel bij balaanname.</li> </ol>		

OPWARMING : Lijnvoetbal	10 Min
<p><b>Beschrijving:</b></p> <p>Per 2 in een vierkant (één met bal, andere zonder)                      4 vierkanten (genummerd van 1 tot 4) waarin elk 2 spelers op tegenoverstaande zijde                      Bij startsignaal T hebben de spelers 90 Sec om te scoren (scoren door de bal proberen aan de overzijde op de lijn stil te leggen. Bal aan tegenpartij als gescoord of bal buiten getrapt. Spel hervatten na doelpunt door eerst terug naar zijn respectievelijke startlijn te gaan; bij bal buiten hervatten waar bal buiten ging en tegenstander op 2 m.                      Na 90 Sec: Winnaar gaat naar hoger vierkant, verliezer naar lager vierkant. Winnaar in hoogste vierkant blijft staan, verliezer in laagste vierkant blijft staan. Bij 0-0 is de kleinste de winnaar, bij gelijkstand met doelpunten is diegene die laatst scoorde de winnaar. Na 5 x 90 Sec is de KONING VAN DE OPWARMING gekend (= winnaar in hoogste vierkant)</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      4 Vierkanten van 8 x 8 m</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b>                      Zie tekening, doorschuiven naar ander vierkant zoals hierboven beschreven.</p> <p><b>Duur :</b>                      Na 5 x 90 Sec is de winnaar gekend</p> <p><b>Score :</b>                      Spelers tellen zelf en schuiven door na 90 Sec</p> <p><b>Coaching:</b>                      Spelers zijn allemaal bezig, enkel aanmoedigingen</p>



<b>WEDSTRIJDVORM 1 : 2 Vs 1 + K</b>	<b>15 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b></p> <p>Geel A (inrollende bal) geeft pass (linker voet) aan Geel B. Van zodra de pass gegeven is, zet Rood A druk op de bal en begint de 2 Vs 1 + K. De gele speler die de bal niet heeft, moet zich steeds proberen op te stellen in de meest gunstige positie om met de bal naar doel te kunnen oprukken (ingedraaid staan bij balaanname met juiste voet).</p> <p>Indien rood de bal kan afnemen van geel, proberen zij te scoren in de kleine doeltjes.</p> <p>Oefening beëindigd wanneer gescoord of wanneer bal buiten of als T aftelt indien de Oef dreigt te lang te duren.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b> Terrein van 20 x 15 m Positie T: zie schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b> 8 spelers staan op de schets Doorschuiven Geel: A =&gt; B =&gt; A Doorschuiven Rood: A =&gt; K =&gt; A</p> <p><b>Duur :</b> Elke 5 Min worden de rode spelers verwisseld.</p> <p>Na 10 Min wordt de Oef symmetrisch gestart</p> <p><b>Score :</b> Geel krijgt 1 punt bij scoren Rood krijgt 2 punten bij scoren. Spelers houden zelf hun score bij.</p> <p><b>Coaching:</b> KIJK POSITIE DRAAI IN</p>

<b>TUSSENVORM 1 : Vrijlopen en passing in kruis</b>	<b>15 Min</b>
<p><b>Beschrijving:</b></p> <p>2 spelers aan elke kegel. De eerste zonder bal, de 2de met bal (klaar om in te spelen).</p> <p>Op startsignaal T sprint rood A naar de blauwe schijf (4 rode spelers A tegelijk). Aan de blauwe schijf, omdraaien, krijgt de bal ingespeeld van rood B, pass terug en vrijlopen naar de gele schijf, krijgt opnieuw de bal van rood B en drijft dan naar de oranje schijf bij de middenste kegel. Als alle 4 zijn aangekomen aan hun oranje schijf, nemen zij een andere bal en drijven ze daarmee naar de volgende startpositie (wijzerszin). Daar aangekomen worden zij rood B</p>	
	<p><b>Organisatie :</b> Kegels staan in een vierkant van 20 x 20 m, elke buitenste kegel dus op 10m van de middenkegel. Positie T: zie schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b> 8 spelers: zie schets</p> <p><b>Duur :</b> De oefening wordt voorbereid met 4 ballen om de spelers duidelijk te maken hoe zij na het samenkomen aan de middenkegel naar de volgende startpositie moeten lopen.</p> <p><b>Score :</b> Geen scores</p> <p><b>Coaching:</b> Sprint naar blauw, Speel in Kaats terug en open naar geel Draai in en werk af.</p>

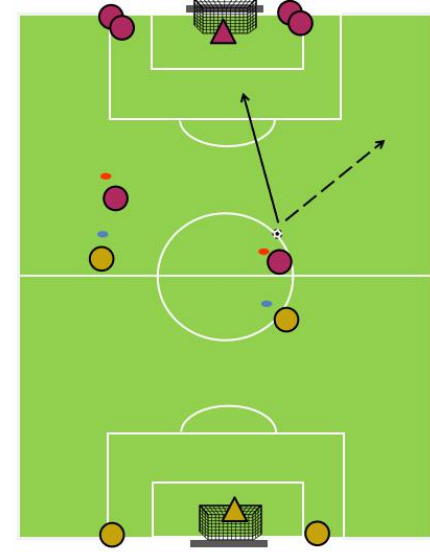
<b>WEDSTRIJDVORM 2 : 3 Vs 2 + K</b>	<b>'15</b>
<p><b>Beschrijving:</b>                      Rode K speelt bal (inrollende bal) tussen zijn vleugelspelers door naar de rode schijf (in poging om positie 9 aan te spelen).                      Eén van de gele spelers intercepteert de bal en vanaf hier begint de 3 Vs 2 + K.                      De gele spelers die de bal niet hebben, moet steeds kijken om zich naar de meest gunstige positie vrij te lopen om de bal (ingedraaid) aan te nemen en verder naar doel op te rukken.                      Als rood de bal kan afnemen, proberen zij te scoren in de kleine doeltjes.                      Oef ten einde als gescoord, of als bal buiten of als T afgeteld heeft indien het spel te lang dreigde te worden.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      15m x 20m, ballen.                      Positie T: zie schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel :</b>                      Alle spelers aangeduid op schets.</p> <p>Doorschuiven Geel:                      A =&gt; B =&gt; C =&gt; A</p> <p>Doorschuiven Rood:                      A =&gt; B =&gt; K =&gt; A</p> <p>na elke 5 minuten worden de rode spelers vervangen.</p> <p><b>Duur :</b>                      3 x 5 minuten</p> <p><b>Score :</b>                      Als geel scoort: 1 punt                      Als rood scoort: 2 punten                      Elke speler houdt zelf zijn score bij</p> <p><b>Coaching:</b>                      KIJK                      POSITIE                      DRAAI IN</p>

<b>COOLING DOWN : Cognitieve bewegingsoefening met de benen</b>	<b>5'</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Alle spelers op 2 rijen naast elkaar met gezicht naar de T.                      Oefening in 10 tijden. Benen samen, armen langs het lichaam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1: Linker voet linkszij tippen,</li> <li>2: Linker voet rechtsvoor kruisen en tippen,</li> <li>3: Linker voet opnieuw linkszij tippen,</li> <li>4: Linker voet opnieuw bijbrengen (tegen rechtervoet) en tippen,</li> <li>5: Linker voet opnieuw linkszij tippen,</li> <li>6: Linker voet rechtsachter kruisen en tippen,</li> <li>7: Linker voet opnieuw linkszij tippen,</li> <li>8: Linker voet opnieuw bijbrengen (tegen rechtervoet) MET gewicht,</li> <li>9: Rechtervoet 40 cm naar rechts,</li> <li>10: Linkervoet bijbrengen MET gewicht,</li> </ol> <p>Alles hetzelfde met de rechtervoet.</p>	

**Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding U10/U11**

<b>Carlo Vande Bergh + Johan Van Durme</b>		<b>11 Mar 2020</b>
<b>Thema :</b> TT en/of B  Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan. Zie bijgaand videofragment.	<b>Leeftijd/Categorie :</b> U11  <b>Aantal :</b> 10 + 2K <b>Duur:</b> 90 Min	<b>Materiaal:</b> 2 grote doelen, 6 kleine doelen (of 12 kegels indien geen 6 kleine doelen beschikbaar), 6 gele hesjes, 6 rode hesjes, 5 kegels, 6 rode en 6 gele schijfjes.
<b>Coachingswoorden</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>KIJK</b> = waar is de ruimte?</li> <li>5. <b>LOOP VRIJ</b> = <u>sprint</u> in de gekozen ruimte en stel u daar correct op (ingedraaid met zicht op de bal)</li> <li>6. <b>BENUT</b> = Benutten van de ruimte (<b>PASS, ACTIE, TRAP</b>)</li> </ol>		

<b>OPWARMING : Basis Motorische Vaardigheden</b>	<b>10 Min</b>
<b>Beschrijving:</b>  Zelfde terrein als voor tussenvorm 1 en tussenvorm 2  Met 4 spelers tegelijk lopen de eersten in de rij naar het midden terwijl een opwarmingsoefening doet. Ieder draait achter de centrale kegel naar links en loopt uit tot aan de kegel terwijl de volgende 4 vertrekken. T legt allerhande opwarmingsoefeningen op en laat er ook kiezen door de spelers. Daarna, oefeningen met bal in datzelfde kruis.	
	<b>Organisatie :</b> Vierkant van 20 x 20 m. Alle spelers en T staan op de schets  <b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b> Zie schets en beschrijving  <b>Duur :</b> Na 5 Sec vertrekt een ander 4-tal  <b>Score :</b> NVT  <b>Coaching:</b> Aanmoedigingen en detailcoaching op de basics.

<b>WEDSTRIJDVORM 1 : 2+K Vs 2+K</b>	<b>15'</b>
<p><b>Beschrijving:</b>                      Instructie: waarom ruimte creëren (<b>SPRINTEN</b>)(aanspelbaar opstellen of ruimte maken voor zichzelf of een medespeler) om daarna te benutten (actie, pass of trap)!</p> <p>De 3 wedstrijdvormen gebeuren op hetzelfde terrein.</p> <p>Rode speler aan de bal (beginsituatie op schets), passt op K (enige die vrij staat) en creëert ruimte. In principe zet zijn gele tegenstander dan druk op de keeper (als de tegenstander de 'ruimtecreërende speler volgt, dribbelt K in).</p> <p>Vanaf hier begint de 2+K Vs 2+K. K passt terug en de rode speler kan de ruimte benutten (pass, actie of trappen). Alle spelers, wanneer in balbezit, dienen ruimte te creëren voor zichzelf. K speelt mee!</p> <p>Spel is beëindigd als gescoord, of als de bal buiten gaat, of als T aftelt (wanneer het spel te lang dreigt te duren)</p>	
 <p align="center">SLOKJE DRINKEN</p>	<p><b>Organisatie :</b>                      Terrein van 15 x 20 m.                      Alle spelers en T staan op de schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b>                      Zie schets en beschrijving.                      Na elk spel worden alle veldspelers vervangen.</p> <p><b>Duur :</b>                      Max 25 Sec van elk spel.                      Na 10 Min wisselen rood en geel</p> <p><b>Score :</b>                      Als rood scoort: 1 punt                      Als geel de bal kan afpakken en scoren: 2 punten</p> <p><b>Coaching:</b>                      1,2, 3.</p>

<b>TUSSENVORM 1 :</b>	<b>15'</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde terrein als voor de opwarming en voor TV2                      Er zijn 2 verschillende oefeningen uitgetekend op de schets: één die begint aan de onderste kegel, de andere Oef begint aan de bovenste kegel.                      Voor elke Oef start men met 4 ballen tegelijk (in de richting van de middelste kegel)                      Oef 1 (actie na balaaname):                      Speler A drijft bal naar 't midden, kapt en passt terug, waarna hij ruimte creëert (sprint looplijn 2). Na ontvangst van de bal maakt hij de actie door zo snel mogelijk te scoren in het kleine doeltje met tegenstand van een verdediger die op zijn beurt zonet pass 3 gegeven heeft. Zowel verdediger als aanvaller sluiten aan achter de bovenste kegel.                      Oef 2 (pass na balaanname):                      Speler C drijft de bal naar 't midden, kapt en passt terug, waarna hij ruimte creëert (sprint looplijn 2). Na ontvangst van de bal passt hij (pas 4) naar een speler die op de hoek van het vierkant gelopen is om daar de bal te ontvangen. Beiden sluiten aan achter D.</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>                      Vierkant van 20 x 20 m.                      Alle spelers en T staan op de schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsysteem:</b>                      Zie schets en beschrijving</p> <p><b>Duur :</b>                      Om de 20 Sec start een ander 4-tal</p> <p><b>Score :</b>                      Wie eerst aankomt/scoort heeft het best gewerkt</p> <p><b>Coaching:</b>                      1, 2.                      Oef 1: Actie                      Oef 2: Pass</p>

<b>WEDSTRIJDVORM 2 : 3+K Vs 2+K</b>	<b>15'</b>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde opstelling als WV1 maar nu met een supplementaire speler bij de ploeg in initieel balbezit.                      Rode speler aan de bal (beginsituatie op schets), passt op K (enige die vrij staat) en creëert ruimte (in principe zet zijn gele tegenstander dan druk op de keeper).                      Vanaf hier begint de 3+K Vs 2+K. K passt terug en de rode speler kan de ruimte benutten (pass, actie of trappen). Elke speler dient ruimte te creëren voor zichzelf. K speelt mee!</p> <p>Spel is beëindigd als gescoord, of als de bal buiten gaat, of als T aftelt (wanneer het spel te lang dreigt te duren)</p>	
<p align="center">SLOKJE DRINKEN</p>	<p><b>Organisatie :</b>                      Terrein van 15 x 20 m.                      Alle spelers en T staan op de schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsysteem:</b>                      Zie schets en beschrijving.                      Na elk spel worden alle veldspelers vervangen.</p> <p><b>Duur :</b>                      Max 25 Sec van elk spel.                      Na 10 Min wisselen rood en geel</p> <p><b>Score :</b>                      Als rood scoort: 1 punt                      Als geel de bal kan afpakken en scoren: 2 punten</p> <p><b>Coaching:</b>                      1,2, 3.</p>

<p><b>TUSSENVORM 2 :</b></p>	<p align="right"><b>15'</b></p>
<p><b>Beschrijving:</b> Zelfde terrein als voor de opwarming en voor TV1  Onderstaande schets toont 2 oefeningen. Elke oefening wordt symmetrisch uitgevoerd.  Oef 1 (1Vs1) (rechts op de schets): Geel probeert te scoren in doeltjes (3,4) of (5,6) na het creëren van de ruimte (sprintlijn 2). Rode verdediger vertrekt bij pass 3 en als hij de bal kan afpakken probeert hij te scoren in doeltje 1 of 2.  Oef 2 (2Vs1) (links op de schets): Geel probeert te scoren in doeltjes (3,4) of (5,6) na het creëren van de ruimte (sprintlijn 2). Na pass 3 komt nog een 2de gele speler in versterking om een 2Vs1 te doen tegen de Rode verdediger die vertrekt bij pass 3. Als de rode speler de bal kan afpakken probeert hij te scoren in doeltje 1of2  Spel stopt als ballen buiten of gescoord of als T afgeteld heeft (als spel dreigt te lang te duren)</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>  Terrein van 25 x 15 m.  Alle spelers en T staan op de schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b>  Zie schets en beschrijving</p> <p><b>Duur :</b>  Om de 20 Sec start een ander 4-tal</p> <p><b>Score :</b>  Geel (aanvaller) krijgt 1 punt als gescoord.  Rood (verdediger) krijgt 2 punten als hij de bal kan afpakken en scoren</p> <p><b>Coaching:</b>  1, 2.  Oef 1: Actie  Oef 2: Pass</p>
<p><b>WEDSTRIJDVORM 3 : 3+K Vs 3+K</b></p>	<p align="right"><b>15'</b></p>
<p><b>Beschrijving:</b>  Zelfde opstelling als WV2 maar nu met een supplementaire verdediger (geel).  Rode speler aan de bal (beginsituatie op schets), passt op K (enige die vrij staat) en creëert ruimte (in principe zet zijn gele tegenstander dan druk op de keeper).  Vanaf hier begint de 3+K Vs 2+K. K passt terug en de rode speler kan de ruimte benutten (pass, actie of trappen). Elke speler dient ruimte te creëren voor zichzelf. K speelt mee!  Spel is beëindigd als gescoord, of als de bal buiten gaat, of als de bal T aftelt (wanneer het spel te lang dreigt te duren)</p>	
	<p><b>Organisatie :</b>  Terrein van 15 x 20 m.  Alle spelers en T staan op de schets</p> <p><b>Postbezetting + doorschuifstelsel:</b>  Zie schets en beschrijving.  Na elk spel worden alle veldspelers vervangen.</p> <p><b>Duur :</b>  Max 25 Sec van elk spel.  Na 10 Min wisselen rood en geel</p> <p><b>Score :</b>  Als rood scoort: 1 punt  Als geel de bal kan afpakken en scoren: 2 punten</p> <p><b>Coaching:</b>  1, 2, 3.</p>

**COOLING DOWN :**

**5'**

**Beschrijving:**

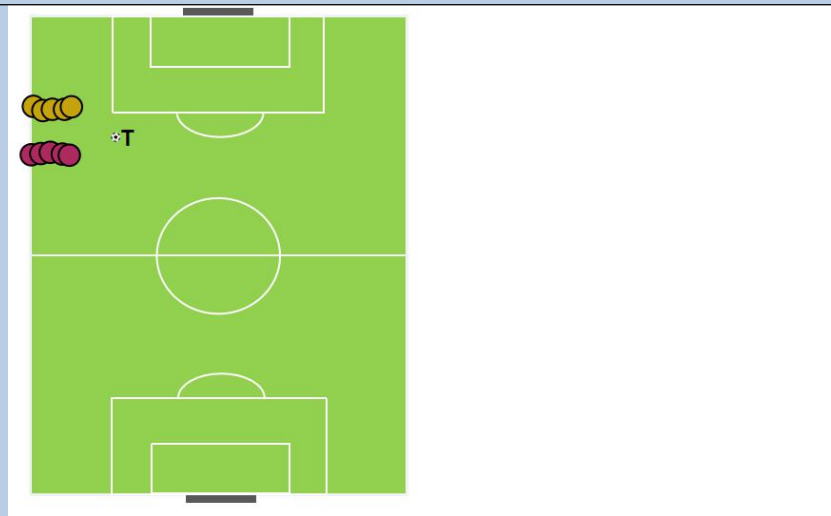
Trainer gooit afwisselend bal naar een gele speler en naar een rode speler.

Speler probeert de bal terug te spelen in de handen van T (linker voet, rechtervoet, wreef, binnenkant voet, kop,...etc.

Wie faalt komt achter de T te staan en moedigt zijn ploeg aan. De ploeg die 't eerst minder dan 3 (2) spelers over houdt, verliest het spel. Spel kan verschillende keren herhaald worden.

Speciaal spel: T gooit bal naar het hoofd en roept 'VANG' of 'KOP'. Speler moet bal 'vangen' of 'terug koppen'.

Daarna moet de peler de bal terug koppen als T 'VANG' roept, en vangen als T 'KOP' roept (cognitieve oefening).



**FUN**



## Voorbeeld van uitgewerkte trainingsvoorbereiding bovenbouw

Thema: Snelle balcirculatie (bal inspelen op speler met tegenstander in de rug)

Aantal spelers: 15


Benodigheden: 12 konen of schuifjes

Elk zijn hesje

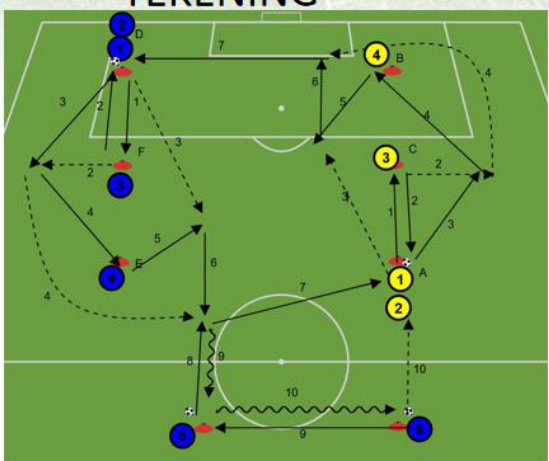
6 kegels

1 duiveltjesdoel (middenbouw), 2 kleine doelthes

### OPWARMING



• **TEKENING**



• **ORGANISATIE:**

- Basisopstelling is geel 1,2,3,4 en blauw 1,2,3,4. Blauw 5,6 kunnen bijgevoegd om zo weinig mogelijk stilstaande spelers te hebben).
- afstanden tussen A en C, C en B zijn 8 à 10 m, afstand tussen B en D is 15 m.
- benodigheden: 2 ballen (+ ballen bij de uitbreiding)

• **BESCHRIJVING:**

- passing volgens schets (alles met juiste voet
- steeds sneller
- looplijn 10 kan mogelijk een loopladder, ringen,... zijn
- doorschuiven: A, B, C, D, E, F (+ eventuele uitbreiding), A
- Daarna kan de oefening symmetrisch uitgevoerd (beginnend bij E en B

• **DUUR/PARAMETERS:** 15 Min

### Wedstrijdvorm met kaatsers



• **TEKENING**



• **ORGANISATIE:**

- U8/U9 veld met duiveltjes doelen
- verschillende ballen (1 bal in 't spel en verschillende reserveballen in elk doel)

• **BESCHRIJVING:**

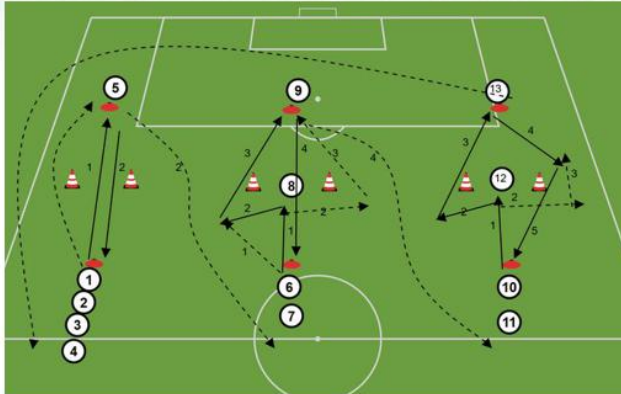
- 4+K Vs 4+K (met resterende spelers als kaatser)
- hoofddoel is SNEL de bal laten circuleren (lieft in één tijd, in 2 tijden als 't niet in één tijd kan, in 3 tijden is eigenlijk al te veel)
- blauwe kaatsers zijn met beide ploegen (als blauw een pass krijgt van een witte speler, moet blauw ofwel naar een witte speler of naar een andere kaatser passen)
- kaatsers bewegen ook langs de lijn
- Er mag niet gescoord worden zolang een kaatser de bal niet heeft aangeraakt
- als de bal over de doellijn gaat: geen hoekschop (K neemt nieuwe bal en herneemt snel het spel).
- als T vindt dat het spel niet snel genoeg gaat (bvb een speler die de bal 4x aanraakt alvorens te passen): bal aan de tegenpartij
- Na 10 Min wisselen kaatsers en spelers

• **DUUR/PARAMETERS:** 20 Min

## TUSSENVORM



### • TEKENING



#### ORGANISATIE:

- poorten van kegels en konen op 5m van elke poort
- de poorten staan op 6 m van elkaar

#### BESCHRIJVING:

- De schets vertoont de 3 mogelijke oefeningen.
- Alle spelers voeren dezelfde oefening uit (bvb oef 1), daarna voeren ze allemaal oef 2 uit, daarna allemaal oef 3.
- Oefeningen 2 en 3 (met een speler in de poort) is de eigenlijke oefening waarbij een tegenstander gesimuleerd wordt in de rug van de speler.
- De timing is zeer belangrijk waarbij de spelers zich verplaatsen (zie schets voor opeenvolging van passes en looplijnen)
- Bij oefening 2 en 3 verplicht men dus dat de ingebeelde tegenstander moet kiezen om ofwel pass 2 te volgen, ofwel om speler 8 (oef2) of speler 12 (oef3) te volgen in zijn looplijn 2.
- De oefening kan ook symmetrisch uitgevoerd worden (dan loopt speler op positie 5 naar startpositie 10)

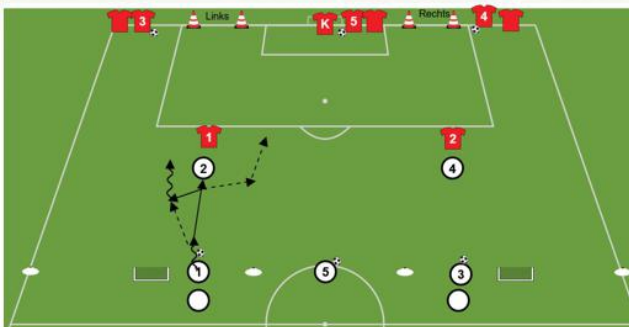
#### DUUR/PARAMETERS:

- 30 Min om alle 3 de oefeningen uit te voeren

## WEDSTRIJDVORM met omschakeling



### • TEKENING



#### ORGANISATIE: Zie schets

#### BESCHRIJVING:

- Wit 1 en wit 3 beginnen gelijktijdig door inspelen op resp wit 2 en wit 4 (zoals in de tussenvorm). Wit 1 en 2 proberen te scoren (tegen Rood 1) in de linkse poort. wit 3 en 4 proberen te scoren (tegen rood 2) in de rechtse poort. Als bvb wit 1 en 2 eerst scoren gaan ze wit 3 en 4 helpen (en rood 1 helpt rood 2), scoren mag dan in linker of rechter poort
- Als er laatst gescoord werd in bvb de linkerpoort, vertrekt rood 4 met een bal, rood 3 zonder en wordt een 4+K Vs 4 gespeeld.  
Rood 1,2,3,4 + K Vs wit 1,2,3,4
- Als bal buiten of als gescoord of als T aftelt (als het spel te lang dreigt te duren), vertrekt wit 5 met een bal voor een 5 Vs 4+K (Wit 1,2,3,4,5 Vs Rood 1,2,3,4 + K)
- Als de bal buiten of als gescoord of als T aftelt, vertrekt rood 5 met een bal voor een 5 + K Vs 5 (rood 1,2,3,4,5 + K Vs wit 1,2,3,4,5)
- Een totale golf duurt Max 3 minuten

#### DUUR/PARAMETERS:

- 30 Min in totaal. Na 15 Min wisselen wit en rood

Cooling down: Ontspannen loslopen gevolgd van een statische stretching

## Techniektraining

### Algemeen

Een voetballer heeft nooit te veel techniek.

Voor de beginner is plezierbeleving om techniek aan te leren belangrijker dan de technische vaardigheid. Voor de gevorderde wordt techniek belangrijk om plezier te behouden en voor de meer gevorderde is techniek essentieel om top te worden.

Techniek verhoogt het bewegingsrendement, vergemakkelijkt het mechanische doel van een beweging, ondersteunt de oplossing van een spelprobleem en is blessure preventief.

Basics (techniek) en teamtactics zijn de bouwstenen van de voetbalopleiding waarbij teamtactics op termijn het overwicht krijgen. Basics moeten echter voortdurend herhaald worden.

Moet je een beweging/balvaardigheid inoefenen totdat je het kan, of moet je dit inoefenen totdat je dit niet meer verkeerd doet? Een groot verschil.

Om een automatisme aan te leren, doorloopt een speler verscheidene stadia: van onbewust/onbekwaam via bewust/onbekwaam en bewust/bekwaam naar onbewust/bekwaam. Het duurt ongeveer 3 jaar om een slechte gewoonte/beweging (bvb steeds met de voorkeursvoet spelen) af te leren en om te buigen naar een goede gewoonte/beweging (met de 'juiste' voet spelen). Een beweging/gewoonte goed aanleren is van het allergrootste belang en daarom moet techniektraining reeds aangeboden worden in de onderbouw (vanaf U8/U9).

### Wie leert techniektraining aan

Idealiter doorspekt de reguliere trainer zijn trainingen met technische oefeningen. Indien een techniektrainer aangeworven is, geeft deze best een training tijdens de normale training terwijl de reguliere trainer toekijkt. Reguliere trainer en techniektrainer MOETEN op dezelfde golflengte zitten (om tegenstrijdige coaching te vermijden)

### Hoe techniektraining aanleren.

Demonstreer veelvuldig vanuit verscheidene standpunten (voor\_, zij en rug-aanzicht).

Laat inoefenen en stuur bij (eerst op de belangrijkste zaken met gedoseerde feedback). Eerst collectieve feedback (wat de meesten fout doen) en daarna met individuele feedback (want een speler beseft soms niet iets verkeerd te doen)

Aandacht is een cruciale factor bij techniektraining:

- \* geef slechts 1 aandachtspunt mee
- \* heb als trainer zelf een goed bewegingsinzicht (ken de 'key-moments' van de beweging)
- \* ken de meest gemaakte fouten

Geef techniektraining zo veel mogelijk in onvermoeide toestand met voldoende herhalingen. Eens de basisbeweging aangeleerd is, kan het verder (aan)leren bevorderd worden door



variatie.

Varieer de verscheidene vaardigheden zo veel mogelijk door elkaar. Dit leidt initieel misschien tot een tijdelijke daling van de prestatie maar is beter op termijn omdat men onbewust de vaardigheden van elkaar gaat onderscheiden.

Andere (aanvullende) trainingen mogen in ogenschouw genomen worden:

- \* looptraining (door efficiënter te lopen wint men aan snelheid en kan de vrijgekomen energie de uithouding bevorderen)
- \* judo (om aan stabiliteit te winnen)
- \* volleybal (ter ontwikkeling van de bovenste ledematen, en goed te kunnen ingooien)
- \* ...etc

### Voorbeeld van techniektraining.



In bovenstaande vierkant van 20x20 meter kan alles overzichtelijk en met veel herhalingen ingeoeffend worden. De oefening wordt eerst per 2 uitgevoerd (A en B tegelertijd, daarna C en D). Als iedereen de looplijnen kent, kan zelfs met 4 ballen tegelertijd gewerkt worden. Bijkomende moeilijkheid is dan dat de spelers ook oog moeten hebben voor de andere uitvoerders (want een pass mag niet gegeven worden wanneer de balbaan niet vrij is)

Na het drijven van de bal wordt op moment '2' een opgelegde oefening uitgevoerd (zie hieronder).

Volgende principes zijn bij elke oefening van toepassing:

- een pass is goed als de medespeler er 'iets' kan mee doen.
- als je drijft met Rechts, moet je de 'actie/beweging' inzetten met rechts.
- versnel na de 'actie/beweging'.

- nadat je een pass gaf, beweeg.
- elke oefening lateraliseren (als langs links uitgevoerd, daarna ook naar rechts)

Balaanname van speler E:

Na het beëindigen van de opgelegde oefening van speler A geeft deze pass 4 aan E.

Speler E zal zich vrijmaken van de kegel (loodrecht op de richting van pass 4) op moment 3 (niet vroeger maar ook niet later). De bedoeling is dat speler E nèt op tijd is om de bal aan te nemen met de linker voet (ingedraaid met de verste voet) en de bal in één tijd net achter de kegel te duwen. Vandaar drijft E de bal om aan te schuiven achter speler B. Speler A zet onmiddellijk druk na pass 4 (eerst passieve druk) om daarna de plaats van E in te nemen.

Variaties bij speler E:

Variatie 1:

Ipvs dat speler A gewoon druk zet op de bal (moment '4' wanneer speler E de bal gaat aannemen), kan speler A zich aanbieden voor de dubbelpass. Speler E moet dan de bal spelen op de rechtervoet van A, die de bal met rechtervoet speelt aan de andere kant van de kegel op de linkervoet van E.

Variatie 2:

Ipvs zich aan te bieden bij E, kan A zich na pass 4 aanbieden bij G voor de dubbelpass.

Opgelegde oefeningen: Belangrijk is om de oefeningen eerst juist te laten uitvoeren alvorens de snelheid op te voeren.

Oef 1:

Drijf met rechts, uitvalspass naar rechts (schaats)(zie ook uitleg in Oef 5), meenemen naar links met buitenkant linkervoet, pass 4 met linkervoet.

Oef 2:

Drijf met rechts, bal even met rechtervoet schuinrechts duwen waarna onmiddellijk kappen met binnenkant rechts (bal gaat 90° naar links). Met buitenkant linkervoet de bal schuinlinks duwen gevolgd van pass 4 met linkervoet.

Oef 3:

Drijf met rechts, bal even met rechter voet schuinrechts duwen waarna onmiddellijk met rechter voetzool de bal afrollen naar links (bal gaat 90° naar links). Met buitenkant linkervoet de bal schuinlinks duwen gevolgd van pass 4 met linkervoet.

Zelfde Oef dus als Oef 2 maar ipv te kappen met de binnenkant rechtervoet, wordt nu de bal met de voetzool gespeeld (in dezelfde richting).

Oef 4:

Drijf met rechts, bal even met rechtervoet schuinrechts duwen waarna onmiddellijk de bal met de rechter voetzool achteruit getrokken wordt en achter het linker steunbeen gebracht (breng de bal ver genoeg achteruit dat deze niet tegen het steunbeen gedevieerd wordt; ga daarvoor een beetje voorover hangen). Met buitenkant linkervoet de bal schuinlinks duwen gevolgd van pass 4 met linkervoet.

Oef 5:

Zelfde oefening als Oef 1 maar ipv een schaats, doe een schaar (schijnbeweging boven of vóór de bal).

PS: De 'schaats' is eigenlijk een 'schaar' waarbij de schijnbeweging achter de bal

gemaakt wordt. De schaats is even verrassend voor de tegenstrever maar makkelijker uit te voeren dan de schaar.

Oef 6:

Drijf met rechtervoet en maak een 'Zidane' naar rechts. Maw: leg de bal dood met de rechtervoet en plaats deze rechtsachter de bal terwijl men 90° over links draait. Met de linkervoetzool trekt men nu de bal achteruit en plaatst men de linkervoet op de grond terwijl men nog 45° over links draait en de bal meeneemt met de binnenkant van de rechtervoet.

Oef 7:

Eerste deel is zoals Oef 4.

Drijf met rechts, bal even met rechtervoet schuinrechts duwen waarna onmiddellijk de bal met de rechter voetzool achteruit getrokken wordt en achter het linker steunbeen gebracht (breng de bal ver genoeg achteruit dat deze niet tegen het steunbeen gedevieerd wordt; ga daarvoor een beetje voorover hangen).

Leg de bal dood met de linkervoet en plaats de linkervoet achter de bal. Maak een overstap over de bal met de rechtervoet en neem dan met de buitenkant van de rechtervoet de bal mee naar rechts gevolgd van pass 4 met de rechtervoet.

Oef 8:

Sleepbeweging.

Drijf met rechts, draai de romp naar schuinrechts (alsof een pass gaat geven met de binnenkant van de rechtervoet). Ipv een pass te geven, sleept men de bal met binnenkant rechts naar linksvoor, met links de bal tegenhouden en pass 4 geven met linkervoet

## **Bibliografie**

- \* KBVB Opleidingvisie
- \* Jeugdopleidingsplannen van Haasrode, Herent, Tervuren, Oostakker, Kessel-lo
- \* Interviews/publicaties van Mr M. Bruyninckx (cogitraining en sensebal)
- \* Voetbal Vlaanderen opleidingscursussen voor de hoofdstukken omtrent veilig sporten (preventief en curatief), ontwikkelingsleer, bewegingsleer en anatomie.