

OPLEIDINGSVISIE

KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND

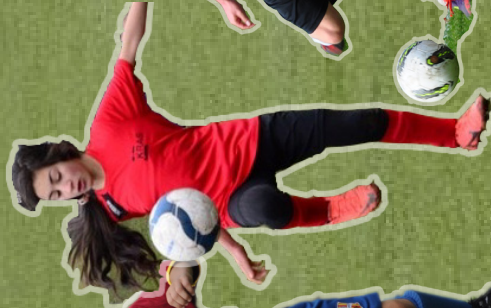
VAN PUPIL TOT VOLWASSENE



Active
Start



FUNDamentals
Learning
to Train



Training
to Train



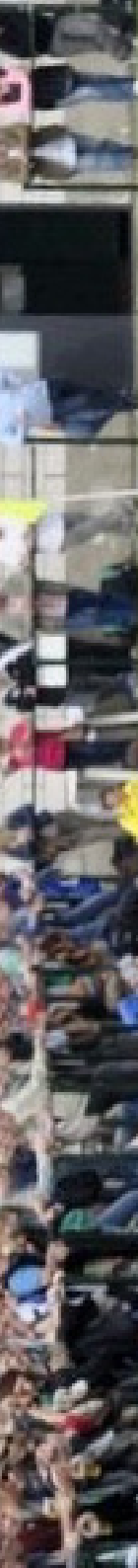
Training
to Compete



Training
to Win



Active
for Life



TITEL: OPLEIDINGSVISIE VAN DE KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND
EDITIE: AUGUSTUS, 2015
AUTEUR: HANNES DE MEYER, SPORTTECHNISCH COÖRDINATOR KVV
LAY-OUT: NELE PUT
UITGEVER: KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND
BOOMGAARDSTRAAT 22/22, 2600 BERCHEM
WWW.KVV.BE / INFO@KVV.BE

© KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND VZW



DIT PROGRAMMA IS TOT STAND GEKOMEN MET DE STEUN VAN DE VLAAMSE OVERHEID EN BLOSO. DEZE CURSUS MAG NIET WORDEN VERVEELVONDIGD, OPGESLAGEN IN EEN GEAUTOMATISEERD GEGEVENSBESTAND OF OPENBAAR WORDEN GEMAAKT, IN ENIGE FORM OF OP ENIGE WIJZE, HETZIJ TOEGESTAAN DOOR DE KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND



DE KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND (KVV) ZIET HET ALS ZIJN BELANGRIJKE TAAK OM DE TRAINERS VAN ZIJN RECREATIEVE VOETBALPLOEGEN EEN BASIS AAN DIDACTISCHE EN TECHNISCHE KENNIS MEE TE GEVEN. ZO ORGANISEERT DE TECHNISCHE COMMISSIE VAN KVV DE JAARLIJKSE TRAINERSCURSUS 'HOE GEEF IK VOETBALTRAINING' EN DE MAANDELIJKSE BIJSCHOLING VAN DE TRAINERSGROEPING VLAANDEREN (TGV).

MET DE UITGAVE VAN DEZE KVV-OPLEIDINGSVISIE WILLEN WE DE KVV-TRAINER VERDER ONDERSTEUNEN IN HET OPLEIDEN, OPVOEDEN EN AMUSEREN VAN RECREATIEVE SPELERS, VAN JEUGD TOT EN MET VOLWASSENEN. BELANGRIJK ALS TRAINER IS IMMERS TE WETEN AAN WIE JE TRAINING GEEFT (SPELERSKENMERKEN), WAT JE KAN GEVEN AAN DEZE SPELERSGROEP (LEERPLAN) EN OP WELKE WIJZE JE DIT KAN DOEN (DIDACTISCHE PRINCIPES).



DEZE KVV-OPLEIDINGSVISIE OMVAT VIER GROTE LUKEN:
IN HET EERSTE DEEL DOEN WE DE OPLEIDINGSVISIE VAN KVV UIT DE DOEKEN.
IN HET TWEEDE DEEL CREËREN WE HET ALGEMENE KADER VAN HET LEERPLAN.
IN HET DERDE DEEL KOMT HET SPECIFIEKE LEERPLAN PER LEEFTIJDSCATEGORIE AAN BOD.
TEN SLOTTE HEBBEN WE OOK NOG EEN APART DEEL OVER WEDSTRIJD COACHING.

DEZE KVV-OPLEIDINGSVISIE IS ZEKER NIET ALLESOMVATTEND EN KAN MOGELIJKS AFWIJKEN VAN THEORIEËN EN PERSOONLIJKE ERVARINGEN. ER BESTAAT IMMERS GEEN ALLESOMVATTEND VOETBALWETENSCHAP. DEZE OPLEIDINGSVISIE IS EEN EERSTE EDITIE EN COMPLEMENTAIR MET DE CURSUS 'HOE GEEF IK VOETBALTRAINING'.

MET DEZE OPLEIDINGSVISIE VAN KVV WORDT DE ORGANISATIE VAN EEN TRAINING HOPELIJK EEN STUK INTERESSANTER VOOR ZOWEL DE KVV-TRAINER ALS DE KVV-SPELERS!

ALVAST VEEL TRAINERSPLEZIER TOEGEWENST, NAMENS DE TECHNISCHE COMMISSIE VAN KVV

HANNES DE MEYER
SPORTTECHNISCH COÖRDINATOR KVV
HANNES@KVV.BE / 03.286.07.73



VOORWOORD	3
INLEIDING: LEREN VOETBALLEN	5
HOOFDSTUK 1: KVV-OPLEIDINGSVISIE	6
HOOFDSTUK 2: STRUCTUUR VAN EEN TRAINING	8
HOOFDSTUK 3: ALGEMEEN LEERPLAN	9
HOOFDSTUK 4: SPECIFIEK LEERPLAN	20
PUPILLEN	22
MINI-MINIEMEN	30
MINIEMEN	38
CADETTEN	46
SCHOLIERN	54
JUNIOREN EN VOLWASSENEN: 18+	62
MEISJES	70
KEEPERS	72
HOOFDSTUK 5: WEDSTRIJD	75
HOOFDSTUK 6: OPLEIDING	76
HOOFDSTUK 7: REFERENTIES	77

I hear and I forget
I see and I remember
I do and I understand

(Confucius, 551 v. Chr.)



Leren voetballen

VOETBALLEN LEER JE DOOR VEEL TE VOETBALLEN. HET ONTBREKEN VAN TIJD IS ECHTER VIJAND NUMMER 1 VOOR HET LEREN VOETBALLEN. DE CONCURRENTIE MET ANDERE ACTIVITEITEN, ZOALS TV, COMPUTER, SCHOOL EN ANDERE SPORTEN ZIJN VANDAAG DE DAG MEER DAN OOI AANWEZIG. BOVENDIEN WORDT ER SOMS MAAR WEINIG GEVOETBALD TIJDENS DE VOETBALTRAINING.

HOE KAN HET VOETBAL, ONDANKS DIE PAAR UURTJES TRAINING PER WEEK WORDEN AANGELEERD?

- ✓ DOOR ZOVEEL MOGELIJK TE VOETBALLEN TIJDENS EN NAAST DE TRAINING (ACTIEVE LEERTIJD)
- ✓ IEDEREEN GRAAG TE LATEN VOETBALLEN (PLEZIER)
- ✓ DOOR EEN GOEDE OPLEIDING OP MAAT (OPLEIDING)

IN DIE PAAR UURTJES DIE JE ALS TRAINER HEBT, MOET JE VOOR EEN OPTIMAAL LEERKLIMAAT ZORGEN.

OM DIT OPTIMAAL LEERKLIMAAT TE VOORZIEN, MOET JE:

- ✓ EEN AANTAL DIDACTISCHE PRINCIPES KENNEN (ZIE CURSUS 'HOE GEEF IK VOETBALTRAINING')
- ✓ DE ONTWIKKELINGSLIJN VAN JE SPELERS (LEERPLAN) KENNEN EN HIER FLEXIBEL MEE OMGAAN DOOR KENNIS VAN DE KENMERKEN EN OPLEIDINGSDOELSTELLINGEN VAN DE VERSCHILLENDE LEEFTIJDFASEN (ZIE VERDER)
- ✓ KENNIS HEBBEN VAN DE VORMEN WAARIN VOETBALLEN WORDT BIJGEBRACHT



BESLUIT: DE ROL VAN DE TRAINER

IN DIE PAAR UURTJES DIE JE TER BESCHIKKING HEBT OM JE SPELERS BETER TE MAKEN EN TE AMUSEREN, MOET JE ZORGEN VOOR EEN OPTIMAAL EN PLEZIERIG LEERKLIMAAT WAARIN DE SPELERS CENTRAAL STAAN



Hoofdstuk 1: KVV-Opleidingsvisie

IEDEREEN DIE GRAAG VOETBALT, MOET BIJ KVV KUNNEN VOETBALLEN, ZOWEL OP COMPETITIEF ALS RECREATIEF VLAK, ONGEACHT DE SPORTECHNISCHE KWALITEITEN, LEEFTIJD, GELOOF, KLEUR OF GESLACHT. ELKE WEDSTRIJD, TORNOOI OF ONTMOETING WILLEN WE IN DE AANGENAAMSTE OMSTANDIGHEDEN LATEN PLAATSVINDEN, WAARBIJ PLEZIER EN FAIR PLAY STEEDS CENTRAAL STAAN.

RECREATIEF VOETBAL VOOR IEDEREEN!

HET IS EEN DOELSTELLING WAAR WE ALS FEDERATIE, CLUBS ÉN TRAINERS VOOR STAAN.

KVV ONDERSCHIEDT, ZOALS DE VLAAMSE TRAINERSSSCHOOL (VTS), DRIE WAARDEN DIE BINNEN EEN TRAINING EN WEDSTRIJD ALTIJD AAN BOD MOETEN KOMEN.

1. Voetbal = Plezier: Al spelende leren

HET FUN-ASPECT IS ZOWEL BIJ VOETBALTRAININGEN ALS DE WEDSTRIJDEN ESSENTIEEL. SPELERS, ZOWEL JONG ALS OUD, KOMEN OP DE EERSTE PLAATS VOETBALLEN OMDAT ZE ZICH WILLEN AMUSEREN MET VRIENDEN. DOOR PLEZIER TE HEBBEN, KOMEN SPELERS BOVENDIEN NIET ALLEEN GRAAG TRAINEN, MAAR ZULLEN ZE OOK GEMAKKELIJKER BIJLEREN EN BETER VOETBALLEN.



HET PLEZIERASPECT IS TIJDENS DE OPLEIDING MAAR MAXIMAAL AANWEZIG ALS:

- IEDERE SPELER BIJNA DE GEHELE TIJD VOETBAL SPEELT;
- IEDERE SPELER VAAK AAN DE BAL KOMT;
- IEDERE SPELER VEEL SCORINGSKANSEN KRIJGT;
- IEDERE SPELER VRIJ MAG SPELEN;
- IEDERE SPELER AANGEMOEDIGD WORDT;
- IEDERE SPELER GESTEUND WORDT DOOR ZIJN OUDERS;

TOCH ZIEN WE NOG ERG VAAK DAT DIT PLEZIERASPECT IN TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN ONTBREEKT. SAAIE LOOPEFENINGEN, TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN ZONDER BAL, DOELSTELLING EN ZONDER PLEZIER MET ENKEL DE FOCUS OP PRESTATIE,...

DE TRAINER DRAAGT DAN OOK EEN GROTE VERANTWOORDELIJKHEID.

**PLEZIER VOOR IEDERE SPELER,
OOK VOOR DE MINDERE GODEN!
ZORG ERVOOR DAT ELKE SPELER ELKE
WEDSTRIJD MINSTENS 50% SPEELT!**

2. Voetbal = Opvoeden

ALS VOETBALTRAINER HEB JE EEN BELANGRIJKE OPVOEDENDE TAAK. VIA VOETBAL VERWERVEN JONGE EN OUDE SPELERS IMMERS HEEL WAT MENSELIJKE WAARDEN ZOALS:

- RESPECT HEBBEN VOOR ANDEREN (MEDESPELERS, TEGENSTREVERS, TRAINER, SCHEIDS);
- SPELEN OM TE WINNEN, MAAR LEREN VERLIEZEN;
- LEREN DE SPELREGELS NA TE LEVEN;
- LEREN SAMENWERKEN;
- LEREN NEEN ZEGGEN TEGEN CORRUPTIE, RACISME EN GEWELD;



3. Voetbal = Opleiden

NATUURLIJK WILLEN WE MET ONZE TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN OOK DE SPELERS BETER MAKEN. DIT HANGT NAUW SAMEN MET DE ANDERE TWEE BASISWAARDEN.

OM SPELERS EEN LEUKE EN KWALITATIEVE OPLEIDING AAN TE BIJEN, OPTEREN WE VOOR EEN SPELGERICHTE METHODIEK WAARBIJ DE SPELERS MET AANGEPASTE SPEL-, POSITIE- EN WEDSTRIJDVORMEN HUN TECHNISCHE, TACTISCHE, FYSIEKE EN MENTALE CAPACITEITEN KUNNEN BIJWERKEN EN ZO AL SPELEND VERBETEREN.

PLEZIER EN BIJLEREN GAAN SAMEN MET WEDSTRIJDJES SPELEN. WEDSTRIJDJES MOETEN DUS NIET VOORBEHOUDEN WORDEN VOOR HET EINDE VAN DE TRAINING, INTEGENDIEN!

SPELERS, JONG EN OUD, LEREN DOOR:

- HERHALING (VARIËER IN INHOUD, NIET IN ORGANISATIE);
- GELEIDELIJKHEID/PROGRESSIEVE OPBOUW;
- TRANSFER: VOETBALGERICHT – LEREN DOOR TE VOETBALLEN;
- ZELF BESLISSINGEN TE NEMEN EN ONDERVINDEN;
- VERTROUWEN EN POSITIEVE COACHING;

**Give a man a fish,
you feed him a day.
Teach a man to fish,
you feed him
a lifetime!**

BESLUIT: UITGANGSPUNTEN VAN EEN VOETBALOPLEIDING

- PLEZIER EN KWALITEIT STAAN VOOROP;
- WEDSTRIJDEN, SPEL EN OEFENVORMEN ALS MIX OM OPTIMAAL TE LEREN;
- TRAININGEN OP MAAT VAN SPELERS (KENMERKEN, NIVEAU);
- PROGRESSIEVE OPBOUW: VAN GEMAKKELIJK NAAR MOEILIJK, VAN EENVOUDIG NAAR COMPLEX;
- ELKE SPELER KRIJGT DE KANS OM EVENVEEL TE SPELEN;
- DE SPELER VERWERFT MENSELIJKE WAARDEN VIA HET VOETBALSPEL;



Hoofdstuk 2: Structuur van een training

ALGEMEEN KAN JE EEN TRAINING OPDELEN IN **3 DELEN**:

1. Opwarming

IN DE OPWARMING VALLEN TWEE ASPECTEN TE ONDERSCHIEDEN:

- PSYCHOLOGISCH: IN DE SFEER KOMEN, ALERTHEID, CONCENTRATIE
- FYSIOLOGISCH: CARDIOVASCULAIR (HART-ADEMHALING), SPIEREN EN GEWRICHTEN VOORBEREIDEN



ENKELE VUISTREGELS TIJDENS DE OPWARMING:

- DE INTENSITEIT VAN DE INSPANNING NEEMT GELEIDELIJK TOE
- DE ACTIVITEITEN SLUITEN GOED AAN BIJ WAT IN DE KERN ZAL VOLGEN
- ZOVEEL MOGELIJK MET BAL (ALLES MET BAL TOT EN MET 15-16 JAAR, GEÏNTEGREERD IN OPWARMINGSOEFENINGEN). VANAF 17-18 JAAR KAN DAARNAAST EEN SPECIFIEKE OPWARMING ZONDER BAL

2. Kern: doel training

TIJDENS DE KERN VAN DE TRAINING TRAJNT MEN OP HET THEMA DAT DE TRAINER VOORAF HEEFT BEPAALD. HET TRAININGSTHEMA WORDT BEPAALD DOOR ONDER MEER:

- CONTEXT, LEEFTIJD, NIVEAU, INSTELLING VAN DE SPELERS,...
- JAARPLAN/OPLEIDINGSPLAN (PERIODISEREN)
- PROBLEMEN TIJDENS DE WEDSTRIJD (ZEKER BIJ OUDERE CATEGORIEËN, VANAF 13-15 J)

DE SPELERS WORDEN TIJDENS ELKE OPLEIDINGSFASE ZOWEL TECHNISCH, TACTISCH, FYSIEK ALS MENTAAL GEPIJKELD.



ZORG ELKE TRAINING VOOR:

- MIX VAN SPEL-, WEDSTRIJDVORMEN EN POSITIESPELEN (ZOWEL JONG ALS OUD)
- UITDAGENDE ELEMENTEN MET BAL ZODAT SPELERS GRAAG KOMEN TRAINEN
- GOEDE VERHOUDING TUSSEN INSPANNING EN RUST

3. Cooling down/afsluiter:

IN DE COOLING DOWN VALLEN TWEE ASPECTEN TE ONDERSCHIEDEN:

- PSYCHOLOGISCH: TERUGKEER NAAR KALMTE, ATTITUDE (MATERIAAL OPRUIJEN, ...), PLEZIERIG AFSLUITEN, EVENTUEEL HUISWERK/TECHNIEKEN MEEGEVEN
 - FYSIOLOGISCH: HARTSLAG EN LICHAAMSTEMPERATUUR RICHTING RUSTTOESTAND BRENGEN, AFVOER AFVALSTOFFEN UIT DE SPIEREN, RECUPERATIEBEVORDERING
- BIJ VOORKEUR BINNEN THEMA EN MET BAL (SPELVORM) + BLESSUREPREVENTIE

BESLUIT: EEN TRAINING BESTAAT UIT DRIE DELEN

- OPWARMING, BIJ VOORKEUR MET BAL
- KERN MET OEFENVORM(EN) EN WEDSTRIJDVORM(EN)
- COOLING DOWN, BIJ VOORKEUR MET BAL EN IN SPELVORM



Hoofdstuk 3: Algemeen leerplan

ER ZIJN TAL VAN ONTWIKKELINGS- EN OPLEIDINGSLEERPLANNEN IN DE SPORT- EN VOETBALWERELD AANWEZIG. WE MOETEN HET WARM WATER DAN OOK NIET VOLLEDIG OPNIEUW UITVINDEN. UITEINDELIJK HEBBEN WE BIJ HET OPSTELLEN VAN DEZE OPLEIDINGSVISIE BEVINDINGEN EN THEORIEËN GEBRUIKT EN VERTAALD NAAR DE KVV-TRAINER.

BINNEN DE OPLEIDINGSVISIE VAN KVV VORMT HET LONG TERM ATHLETE PLAYER DEVELOPMENT-MODEL (LTAPD) DE RODE DRAAD. DIT ALOM GEPREZEN CANADEES SPORTTAKOVERSCHRIJDEND MODEL VERDEELT DE SPELERSONTWIKKELING ONDER IN ZEVEN BIOLOGISCHE FASES, WAARBIJ DE SPELERSONTWIKKELING TELKENS OP FYSIEK, MENTAAL, TECHNISCH EN TACTISCH VLAK WORDT BESCHREVEN.

HEEL WAT BEKENDE VOETBALAUTEURS HEBBEN ZICH GEBASEERD OP DIT LONG TERM ATHLETE PLAYER DEVELOPMENT-MODEL OM TOT HUN VOETBALSPECIFIEK MODEL TE KOMEN. ZO HEEFT JOOST DESENDER HET LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT-MODEL (LTPD) ONTWIKKELD, SPECIFIEK GERICHT NAAR HET OPLEIDEN VAN JONG TOT OUD:

1. ACTIVE START ⇒ MULTIMOVE
2. FUNDAMENTAL ⇒ SPEELFASE
3. LEARNING TO TRAIN ⇒ COÖRDINATIEFASE
4. TRAINING TO TRAIN ⇒ PUBERTEITSFASE
5. TRAINING TO COMPETE ⇒ WEDSTRIJDFASE
6. TRAINING TO WIN ⇒ POSTFORMATIEFASE
7. RETIREMENT (LIFE TIME SPORTING)



HET SIMULTAAN ONTWIKKELLEN VAN TECHNISCHE, TACTISCHE, FYSIEKE EN MENTALE VOETBALVAARDIGHEDEN TIJDENS ELKE ONTWIKKELINGSFASE STAAT CENTRAAL. HET IS NIET OF...OF... , MAAR EN... EN... EN...MET PER LEEFTIJD ANDERE VERHOUDINGEN.

WE OVERLOPEN ACHTEREENVOLGENS DE VERSCHILLENDE ONTWIKKELINGSFASES.

PER FASE STELLEN WE ONS DE VRAAG:

- WIE ZIJN DEZE SPELERS?
- HOE TREED IK OP ALS TRAINER?
- WELK 'VOETBALSPEL' SPELEN WE?



**FASE 1
ACTIEVE START**

MULTIMOVE
BEWEGINGSSCHOOL
BALGEWENNING

LEEFTIJD:
3-6 JAAR
KINDERTIJD

JOY TO PLAY
FUN EN VEELZIJDIG SPELEN

DE SPELER – SPEELT

DE TRAINER – BEGELEIDT

HET SPEL – FUN



**FASE 2
FUNDAMENTALS**

SPEELFASE
VOETBALINITIATIE
VAN SPELEN MET BAL NAAR
LEREN VOETBAL SPELEN

LEEFTIJD:
6-9 JAAR
KINDERTIJD

JOY TO PLAY
FUN EN VEELZIJDIG SPELEN

DE SPELER – SPEELT

DE TRAINER – BEGELEIDT

HET SPEL – FUN



**FASE 3
LEREN TRAINEN**

COÖRDINATIEFASE
GOUDEN LEEFTIJD VOOR BAL-
EN LICHAAMSBEHEERSING

LEEFTIJD:
9-13 JAAR
EINDE KINDERTIJD

JOY TO TRAIN
FUN EN VEELZIJDIG TRAINEN

DE SPELER – VERKENT

DE TRAINER – LEERT AAN

HET SPEL – VORMT ZICH



**FASE 4
TRAINEN OM TE TRAINEN**

PUBERTEITSFASE
GROEISPURT
MATURITEIT STAAT
CENTRAAL

LEEFTIJD:
13-15 JAAR
PUBERTEIT

JOY TO TRAIN
FUN EN VEELZIJDIG TRAINEN

DE SPELER – LEGT TOE

**DE TRAINER – LEERT AAN,
DAAGT UIT, DIFFERENTIEERT**

HET SPEL – STRUCTUUR



**FASE 5
TRAINEN OM TE PRESTEREN**

WEDSTRIJDFASE:
SPELEN OM TE WINNEN,
MAAR KUNNEN VERLIEZEN

LEEFTIJD:
15-17 JAAR
ADOLESCENTIE
POSTPUBERTEIT

JOY TO COMPETE
TRAIN TO DEVELOP

DE SPELER – SPECIALISEERT

**DE TRAINER – LEERT AAN,
DAAGT UIT, DIFFERENTIEERT**

HET SPEL – UITVOERING



**FASE 6
TRAINEN OM TE WINNEN**

VERVOLMAKINGSFASE
OVERGANG VAN JEUGD
NAAR VOLWASSEN VOETBAL
LIFESTYLE

LEEFTIJD:
18+
(JUNIOREN/VOLWASSENEN)

JOY TO COMPETE
TRAIN TO WIN AND ENJOY

**DE SPELER – VERVOLMAAKT
EN AMUSEERT**

**DE TRAINER –
ONDERSTEUNT**

**HET SPEL – PLEZIER EN
RESULTAAT**



**FASE 7:
ACTIEF VOOR HET LEVEN**

LEVENSLANG VOETBALLEN

LEEFTIJD: ALLE LEEFTIJDEN

JOY TO PLAY



DE SPELER – AMUSEERT EN DOET ACTIEF MEE

DE TRAINER – BEGELEIDT EN ONDERSTEUNT

HET SPEL – FUN

1

ACTIEVE START

MULTIMOVE
BEWEGINGSSCHOOL
BALGEWENNING

LEEFTIJD:

3-6 JAAR
KINDERTIJD



DE SPELER – SPEELT

MULTIMOVE. BREED BEWEGINGSAANBOD. DE SPELER ONTWIKKELT SPONTAAN ALGEMENE LICHAAMS- EN BALVAARDIGHEDEN DOOR ONTDEKKING. SPEELS LEREN. FUN EN VEELZIJDIG SPELEN. SPELPLEZIER EN SUCCESBELEVING STAAN CENTRAAL.

DE TRAINER – BEGELEIDT

DE TRAINER ZORGT VOOR EEN VEILIGE EN AANGENAME OMGEVING WAARIN DE SPELERS ZICH KUNNEN UITLEVEN. SPELERS LEREN OP EEN SPONTANE MANIER (BEPERKTE RICHTLIJNEN COACH). SPELPLEZIER ONTWIKKELEN.

HET SPEL – FUN

VOETBAL ALS EEN DRIBBEL EN SCHIETSPEL IN KLEINE RUIMTE. VOETBAL IS LEUK EN VEILIG. NAAST VOETBAL OOK ANDERE SPORTEN (ALGEMENE ONTWIKKELING).



2

FUNDAMENTALS

SPEELFASE
VOETBALINITIATIE
VAN SPELEN MET DE BAL NAAR LEREN VOETBAL SPELEN

LEEFTIJD:

6-9 JAAR
KINDERTIJD



DE SPELER – SPEELT

AANGEPASTE SPELVORMEN EN VEREENVOUDIGDE OEFENINGEN MAXIMALISEREN DE PARTICIPATIE EN DE SPELVREUGDE. EVOLUTIE VAN INDIVIDUEEL NAAST ELKAAR SPELEN NAAR INDIVIDUEEL TEGEN ELKAAR SPELEN (OPPOSITIE). SPEELS LEREN. FUN, VEELZIJDIG SPELEN EN SUCCESBELEVING STAAN CENTRAAL.

DE TRAINER – BEGELEIDT

DE TRAINER ZORGT VOOR EEN VEILIGE EN AANGENAME OMGEVING WAARIN DE SPELERS ZICH KUNNEN UITLEVEN. HIJ BEGELEIDT EN VERBETERT DE SPELERS OP EEN SUBTIELE, POSITIEVE EN ENTHOUSIASTE MANIER. DE TRAINER LAAT SPELERS ZELF ONTDEKKEN. SPELPLEZIER ONTWIKKELEN

HET SPEL – FUN

VOETBAL ALS DUELFORM EN KORT PASSENSPEL IN KLEINE RUIMTE. VOETBAL IS LEUK EN VEILIG. DE NADRUK LIGT OP SPELVORMEN WAARIN SPELERS DRIBBELEN, SCHIETEN EN PASSEN. NAAST VOETBAL OOK ANDERE SPORTEN (ALGEMENE ONTWIKKELING).





3

LEREN TRAINEN

COÖRDINATIEFASE
GOUDEN LEEFTIJD VOOR BAL- EN LICHAAMSBEHEERSING

LEEFTIJD:

9-13 JAAR
TOT EINDE KINDERTIJD

DE SPELER – VERKENT

GOUDEN LEEFTIJD VOOR BAL- EN LICHAAMSBEHEERSING. SPELERS LEREN SAMENSPELEN MET MEERDERE SPELERS EN LEREN HOE ER WORDT GETRAIND. DE SPELERS LEREN VOORAL DOOR NIEUWE ERVARINGEN OP TE DOEN EN ZELF NAAR OPLOSSINGEN TE ZOEKEN. ZE KOMEN NAAR DE TRAINING OM ZICH TE AMUSEREN EN IETS BIJ TE LEREN EN BOOTSSEN GRAAG BEKENDE SPELERS NA.

DE TRAINER – LEERT AAN

DE TRAINER VERLEGT DE NADRUK VAN BEGELEIDEN NAAR AANLEREN. DE TRAINER IS IN STAAT OM SPELERS UIT TE DAGEN EN TE MOTIVEREN EN DE BASISSTECHNIKEN (FOCUS) EN –TACTIEKEN (INITIATIE) TE ONTWIKKELLEN. AL VRAGEND GAAT HIJ NA OF DE SPELERS ALLES BEGREPEN HEBBEN. TRAININGSPLEZIER ONTWIKKELLEN.

HET SPEL – VORMT ZICH

VOETBAL ALS EEN HALFLANG PASSENSPEL. DE SPELER BEGINT HET SPEL TE BEGRIJPEN EN DE SPELREGELS TE KENNEN. DOOR DE MEER ONTWIKKELDE BASISVAARDIGHEDEN KRIJGT HET SPEL MEER VORM.



4

TRAINEN OM TE TRAINEN

PUBERTEITSFASE
GROEISPURT
MATURITEIT STAAT CENTRAAL

LEEFTIJD:

13-15 JAAR
PUBERTEIT



DE SPELER – LEGT ZICH TOE

OMWILLE VAN DE GROEISPURT ZIJN ER TUSSEN DE SPELERS ONDERLING VEEL VERSCHILLEN. DOOR MEER ZELFBEWUSTZIJN EN VERANTWOORDELIJKHEIDSGEVOEL ZIJN DE SPELERS IN STAAT OM IN TEAMVERBAND DOELEN NA TE STREVEN EN WAARDEN TE RESPECTEREN. ZE KOMEN NAAR DE TRAINING OM ZICH TE AMUSEREN EN IETS BIJ TE LEREN.

DE TRAINER – LEERT AAN, DAAGT UIT EN DIFFERENTIEERT

DE TRAINER MAAKT EEN ONDERSCHIED TUSSEN SPELERS DIE PAS BEGINNEN TE VOETBALLEN EN MEER ERVAREN SPELERS EN TUSSEN VROEG-MATURE EN LAAT-MATURE SPELERS. DIFFERENTIATIE/INDIVIDUALISATIE. TRAINER HEEFT AANDACHT VOOR BELASTING-BELASTBAARHEID. MATURITEIT MAG SELECTIEKEUZE NIET BEPALEN. ONTWIKKELING PRIMEERT BOVEN PRESTATIES. TRAININGSPLEZIER ONTWIKKELLEN. FUN EN VEELZIJDIG TRAINEN.

HET SPEL – GESTRUCTUREERD

VOETBAL ALS EEN LANG PASSENSPEL MET OFFSIDE. OOK AL ZIJN DE SPELERS COMPETITIEF INGESTELD, TOCH BLIJFT DE ONTWIKKELING PRIMEREN OP DE PRESTATIE. DE NADRUK LIGT OP HET AANLEREN VAN DE INDIVIDUELE, COLLECTIEVE EN TEAMVAARDIGHEDEN.





5

TRAINEN OM TE PRESTEREN

WEDSTRIJDFASE

SPELEN OM TE WINNEN, MAAR KUNNEN VERLIEZEN

LEEFTIJD:

15-17 JAAR

POSTPUBERTEIT - ADOLESCENTIE

DE SPELER – SPECIALISEERT

PUBERTEIT EN GROEISPURT ZIJN ACHTER DE RUG. TEAMGERICHT SPELEN. SPELER HEEFT PLAATS EN POSITIE BINNEN TEAM. SPELERS KUNNEN PROBLEEMOPLOSSEND DENKEN EN MEER VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN. DE SPELER KIEST IN VRIJE TIJD (VEEL CONCURRENTIE) VOOR VOETBAL ALS HOBBY. BLIJVEND BELANG VAN TRAININGSPLEZIER EN PLEZIER IN WEDSTRIJDCOMPETITIE. TRAINEN OM BETER TE WORDEN, PLEZIER IN COMPETITIE.

DE TRAINER – LEERT AAN, DAAGT UIT EN DIFFERENTIEERT

DE TRAINER DAAGT ZIJN SPELERS UIT OM DE JUISTE OPLOSSINGEN TE ZOEKEN. HIJ GEEFT ZE VERANTWOORDELIJKHEID EN DE GELEGENHEID OM AAN HET WOORD TE KOMEN, ZODAT ZE HUN ZELFVERTROUWEN EN AUTONOMIE KUNNEN ONTWIKKELLEN. HET VERDER INDIVIDUEEL ONTWIKKELLEN VAN DE SPELERS KOMT DE TEAMPRESTATIES TEN GOEDE. HET WEDSTRIJDPLEZIER WORDT VERDER ONTWIKKELD.

HET SPEL – DE UITVOERING

VOETBAL ALS EEN LANG PASSENSPEL MET OFFSIDE. HET SPEL IS COMPETITIEVER MET SPECIALISATIE PER POSITIE WAAR DE ONTWIKKELING VAN DE INDIVIDUELE EN TEAMVAARDIGHEDEN VOOROPSTAAN. WINNEN IS LEUK, MAAR GEEN DOEL OP ZICH.



6

TRAINEN OM TE WINNEN

VERVOLMAKINGSFASE

OVERGANG VAN JEUGD NAAR VOLWASSEN VOETBAL

LIFESTYLE



LEEFTIJD:

18+(JUNIOREN/VOLWASSENEN)

VOLWASSENHEID

DE SPELER – VERVOLMAAKT EN AMUSEERT – DIFFERENTIATIE IN NIVEAU

DE SPELERS HEBBEN TECHNISCHE, TACTISCHE, FYSIEKE EN MENTALE VAARDIGHEDEN DIE VERDER MOETEN WORDEN HERHAALD EN BIJGESCHAAFD, GERICHT OP VOLWASSEN VOETBAL. DIFFERENTIATIE IN NIVEAU. ZE ZIJN COMPETITIEF INGESTELD EN HEBBEN EEN VORKEURSPOSITIE OP HET VELD.

TEAMGERICHT PRESTEREN. TRAINEN OM BETER TE WORDEN.

PLEZIER BELEVEN OP TRAINING EN IN COMPETITIE BLIJFT ALTIJD CENTRAAL.

DE TRAINER – ONDERSTEUNT

DE TRAINER ZORGT VOOR BEGELEIDE DOORSTROMING NAAR VOLWASSEN VOETBAL. HET VERDER INDIVIDUEEL ONTWIKKELLEN VAN SPELERS KOMT DE TEAMPRESTATIES TEN GOEDE. DIFFERENTIEER IN NIVEAU. DE TRAINER GEEFT SPELERS VOLDOENDE VRIJHEID. HIJ CREËERT EEN VERTROUWDE, RESPECTVOLLE EN PLEZIERIGE OMGEVING. WEDSTRIJD- EN PRESTATIEPLEZIER ONTWIKKELLEN.

HET SPEL – PLEZIER EN RESULTAAT

VOETBAL ALS EEN LANG PASSENSPEL MET OFFSIDE. HET SPEL IS COMPETITIEF MET SPECIALISATIE PER POSITIE. HET RESULTAAT WORDT NAAST DE SPELKWALITEIT BELANGRIJKER. DIT RESULTAAT WORDT BEREIKT MET RESPECT VOOR DE PRINCIPES IN AANVAL EN VERDEDIGING.





Kalenderleeftijd vs Maturiteit

ALS TRAINER IS HET ERG BELANGRIJK OM IN JEUGDVOETBAL HET ONDERSCHIED TE MAKEN TUSSEN KALENDERLEEFTIJD (GEBORTE DATUM) EN MATURITEIT (BIOLOGISCHE LEEFTIJD/ONTWIKKELING). ELKE SPELER HEEFT OP ELK MOMENT EEN BEPAALDE KALENDER- EN BIOLOGISCHE LEEFTIJD, EN DAT KOMT NIET NOODZAKELIJK OVEREEN, ZEKER NIET BIJ CADETTEN EN SCHOLIEREN.

7 **ACTIEF VOOR HET LEVEN**

LEVENSLANG VOETBALLLEN
VOETBALPLEZIER

LEEFTIJD:

ALLE LEEFTIJDEN

DE SPELER – AMUSEERT EN DOET ACTIEF MEE

DE SPELER WIL ZICH MET HET VOETBALLLEN AMUSEREN.
FUN, VEELZIJDIG SPELEN EN SUCCESBELEVING STAAN CENTRAAL.
HIJ TRAJNT MET PLEZIER EN DAAR HOREN WEDSTRIJDJES BIJ.
WEDSTRIJDEN WIL HIJ GRAAG WINNEN.

DE TRAINER – BEGELEIDT EN ONDERSTEUNT

DE TRAINER ZORGT VOOR EEN VEILIGE EN AANGENAME OMGEVING WAARIN DE SPELERS ZICH KUNNEN UITLEVEN EN MET PLEZIER KOMEN TRAINEN EN WEDSTRIJDEN SPELEN.

HET SPEL – FUN

VOETBAL IS LEUK EN VEILIG. DE NADRIK TIJDENS DE TRAINING LIGT OP KLEINE SPELVORMEN WAARIN SPELERS VEEL KUNNEN VOETBALLLEN, PASSEN EN SCOREN EN HET IN EEN AANGENAME SFEER KUNNEN OPNEMEN TEGEN ELKAAR. WEDSTRIJDEN WIL HIJ GRAAG WINNEN, MAAR HET SOCIALE CONTACT IS EVEN BELANGRIJK.



Maturiteit – Biologische leeftijd:

WE ONDERSCHIEDEN VOLGENDE MATURITEITSNIVEAU'S:

- VROEG-MATUUR: BIOLOGISCHE LEEFTIJD > KALENDERLEEFTIJD (STERKER, GROTER)
- NORMAAL RIJPE SPELERS: BIOLOGISCHE LEEFTIJD = KALENDERLEEFTIJD
- LAAT-MATUUR: BIOLOGISCHE LEEFTIJD < KALENDERLEEFTIJD (MINDER KRACHT, KLEINER)

DE ENE SPELER IS EERDER MATUUR DAN DE ANDERE. SPELERS KUNNEN DUS EVEN OUD ZIJN (KALENDERLEEFTIJD), EN TOCH AL IN VERSCHILLENDE MATE HUN VOLWASSEN LICHAAMSLENGTE/KRACHT HEBBEN BEREIKT. TOCH GAAN ZE MET ELKAAR IN COMPETITIE OP TRAINING OF IN DE WEDSTRIJD. VROEG-MATURE SPELERS KRIJGEN ZO VAAK DE VORKEUR VAN EEN PRESTATIEGERICHTE OF ONWETENDE COACH, TERWIJL ZE NIET PER SE BETER ZIJN. ALS TRAINER IS HET DAN OOK ESSENTIEEL DAT JE BIJ ELKE WEDSTRIJD EN TRAINING REKENING HOUDT MET MATURITEITSVERSCHILLEN EN DIFFERENTIEERT. GEEF AAN ALLE SPELERS EVENVEEL AANDACHT EN KANSEN.

Groeispurt:

DE GROEISPURT (8-15 CM PER JAAR – 1-2 JAAR) LIGT BIJ JONGENS GEMIDDELD OP 13,8 JAAR, BIJ MEISJES OP 11,8 JAAR (PHILIPPAERTS E.A., 2006). DE GROEISPURT VEROOORZAAKT GROTE VERSCHILLEN IN LENGTE EN GEWIJZIGDE LICHAAMSVERHOUDINGEN. DE LEDEMATEN GROEIEN NIET GELIJKMATIG (EERST LENGTE, DAN PAS BREETEGROEI). DOOR DE SNELLE NIET-HARMONIEUZE GROEI VERMINDERT TIJDELIJK HET COÖRDINATIEF VERMOGEN. DE LOOPSTIJL OOGT MINDER SOEPEL, TECHNISCHE VAARDIGHEDEN DIE VROEGER EENVOUDIG WAREN, BLIJKEN NU MOEILIJK. DIT GAAT VAAK GEPAARD MET HEEL WAT BLESSURES. HOU ALS TRAINER REKENING MET DE RELATIE BELASTING-BELASTBAARHEID VAN DE SPELERS.

Relatief leeftijdseffect

OOK DE MAAND WAARIN JE GEBOREN BENT, HEEFT VOORAL BIJ JONGERE JEUGD (PUPILLEN, MINI-MINIEMEN, MINIEMEN) EEN INVLOED. EEN SPELER GEBOREN IN JANUARI IS MAAR LIEFST 11 MAANDEN OUDER DAN EEN SPELER GEBOREN IN DECEMBER.

BESLUIT

HOU ALS TRAINER REKENING MET HET MATURITEITSNIVEAU, RELATIEVE LEEFTIJDSEFFECT EN GROEISPURT. RELATIVEER DE PRESTATIES VAN JEUGDIGE SPELERS EN KADER ZE ALTIJD BINNEN HUN BIOLOGISCHE LEEFTIJD. GEEF AAN ALLE SPELERS EVENVEEL AANDACHT EN KANSEN. PAS UW TRAININGEN (BELASTING) AAN, AAN HET MATURITEITSNIVEAU (BELASTBAARHEID). INFORMEER OUDERS EN SPELERS.



Hoofdstuk 4: Specifiek Leerplan

HOE ZIET DE LEEFWERELD VAN PUPILLEN ERUIT? HOE DIE VAN DE JUNIOREN EN VOLWASSENEN?
HOE PAS IK MIJN TRAINING HIERVOOR AAN? EEN TRAINING VAN MINIEMEN HEEFT EEN ANDER
KARAKTER DAN EEN TRAINING VAN CADETTEN. HOEWEL SOMMIGE TRAININGSVORMEN OP
ELKAAR KUNNEN LIJKEN, ZAL DE TRAINER ZIJN MANIER VAN COACHEN EN ACCENTEN AAN DE
LEEFTIJDGROEP MOETEN AANPASSEN.

DE MODELLEN VAN LTADP EN LTPD WERKEN MET
ONTWIKKELINGSFASES, WAARBIJ DE BIOLOGISCHE LEEFTIJD/
MATURITEIT HET FUNDAMENT VORMT.

VOOR DE ONDERSTEUNING VAN KVV-TRAINERS HEBBEN WE
GETRACHT OM LEEFTIJDEN TE PLAKKEN OP DE VERSCHILLENDE
ONTWIKKELINGSFASES, MAAR DIT IS ZEKER NIET ABSOLUUT. WE
SPREKEN DAN OOK ALTIJD OVER GEMIDDELDE LEEFTIJDEN!



1. ACTIEVE START: 3-6 JAAR
2. FUNDAMENTALS – SPEELFASE: 6-9-JAAR
3. LEREN TRAINEN – COÖRDINATIEFASE: 9-13 JAAR
4. TRAINEN OM TE TRAINEN – PUBERTEITSFASE: 13-15 JAAR
5. TRAINEN OM TE PRESTEREN – WEDSTRIJDFASE: 15 – 17 JAAR
6. TRAINEN OM TE WINNEN – POSTFORMATIEFASE: 18-21 JAAR EN VOLWASSENEN
7. ACTIEF VOOR HET LEVEN: ALLE LEEFTIJDEN

WAT MOETEN SPELERS KUNNEN, KENNEN, WETEN,...IN WELKE FASE?

PER LEEFTIJDSCATEGORIE GEVEN WE DOELSTELLINGEN OP VOLGENDE VOETBALASPECTEN:

- TECHNIEK
- TACTIEK
- FYSIEK
- MENTAAL
- WEDSTRIJDBEGELEIDING



1. Techniek

TECHNISCHE DOELSTELLINGEN GAAN OVER HET AANLEREN VAN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN
ZOALS EEN DRIBBEL, PAS, SCHOT, TECHNISCHE VAARDIGHEDEN VORMEN EEN VOORWAARDE
OM EEN WEDSTRIJD TE KUNNEN SPELEN.

2. Tactiek

TACTIEK DUIDT OP EEN SAMENHANGENDE SERIE TECHNISCHE MANOEUVRES OM EEN BEPAALD
DOEL TE BEREIKEN. WE KUNNEN ZOWEL INDIVIDUELE ALS TEAM/COLLECTIEVE TACTISCHE
VAARDIGHEDEN ONDERSCHIEDEN.

- INDIVIDUELE TACTISCHE VAARDIGHEDEN GAAN OVER HET AANLEREN VAN FUNCTIES/TAKEN
VAN DE VERSCHILLENDE POSITIES VAN HET ELFTAL BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES
- TEAM/COLLECTIEVE TACTISCHE VAARDIGHEDEN DUIDEN OP HET GEHEEL VAN HANDELINGEN
DIE DE VERSCHILLENDE SPELERS DIENEN UIT TE VOEREN OM ALS TEAM ZO GOED MOGELIJK
TE FUNCTIONEREN, DE SPELERS MAKEN HIERBIJ GEBRUIK VAN HUN TECHNISCHE, INDIVIDUELE
TACTISCHE, FYSIEKE EN MENTALE VAARDIGHEDEN. HET EIGEN HANDELLEN WORDT AFGESTELD
OP DE MEDESPELERS, POSITIE OP VELD EN IN BALBEZIT EN BALVERLIES.

DE TECHNISCHE EN TACTISCHE DOELSTELLINGEN WORDEN OPGESPLITST IN ACCENTEN BIJ
BALBEZIT EN BIJ BALVERLIES.

3. Fysiek

FYSIEKE ASPECTEN DUIDEN OP DE CLUSK-EIGENSCHAPPEN (COÖRDINATIE, LENIGHEID,
UITHOUDING, SNELHEID EN KRACHT).

4. Mentaal

MENTALE ASPECTEN DUIDEN OP EEN DOELGERICHTE EN PLANMATIGE ONTPLOOING VAN GEEST
EN LICHAAM, WAARBIJ LIFESTYLE EEN BELANGRIJK ASPECT VORMT.

OP DE VOLGENDE PAGINA'S HEBBEN WE PER LEEFTIJDSCATEGORIE DE VERSCHILLENDE LEERDOELLEN
GEGEVEN. OP DEZE MANIER KAN DE TRAINER AAN DE SLAG OM ZIJN SEIZOEN IN TE DELEN EN
TE ZORGEN DAT HIJ WEE'T 'WAT' TE TRAINEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE/FASE. HET SIMULTAAN
ONTWIKKELLEN VAN TECHNISCHE, TACTISCHE, FYSIEKE EN MENTALE VOETBALVAARDIGHEDEN
STAAT TIJDENS ELKE LEEFTIJDSCATEGORIE CENTRAAL. HET IS NIET OF/OF, MAAR EN/EN MET PER
LEEFTIJD ANDERE VERHOUDINGEN. ZO KOMT ELKE SPELER MET PLEZIER TRAINEN, WORDT ELKE
SPELER BETER EN ZAL DE SPELER ZICH GOED VOELEN EN BLIJVEN (LEVENSLANG) VOETBALLEREN.
VAN BELANG IS DAT DE TRAINER ALTIJD REKENING HOUDT MET DE MATURITEITSFASE (EERDER
DAN KALENDERLEEFTIJD) WAARIN DE SPELER ZICH BEVINDT. HET IS IMMERS DE BIOLOGISCHE LEEFTIJD
DIE IN GROTE MATE DE RELATIE TUSSEN BELASTBAARHEID EN BELASTING BEPAALT.

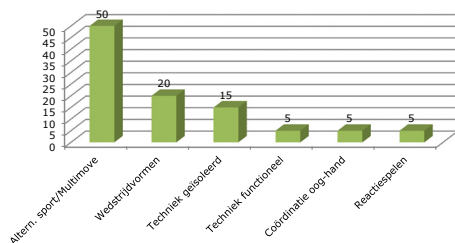
PUPILLEN



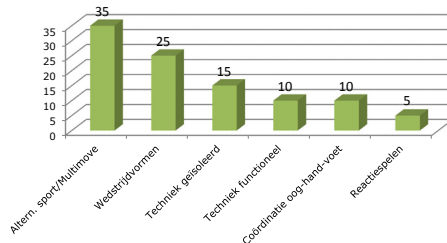
Pupillentrainer:

- HEEFT KENNIS VAN LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN MET OOG VOOR TOTALE ONTWIKKELING
- ZORGT VOOR VASTE TRAININGSSTRUCTUUR, UITDAGENDE SPELVORMEN
- MOET KIND KUNNEN BOEIEN AAN DE HAND VAN JUISTE KEUZE OEFENSTOF
- EERDER BEGELEIDER DAN TRAINER. PUPIL IS GEEN MINI-VOLWASSENE
- CONTINUE COACHING VOOR OF TIJDENS DE ACTIE IS NIET AANGEWZEN. MOETEN ZELF ONTDEKKEN. SLECHTS INDIEN SPELERS VAAK VERKEERDE KEUZE MAKEN, KAN TRAINER EVEN ONDERBREKEN (STOP) EN DOOR GERICHTE VRAAGSTELLING (HELP) TOT OPLOSSING KOMEN
- HET PLAATJE GAAT VOOR OP HET PRAATJE, ZEER KORTE UITLEG, AANGEPAST WOORDGEBRUIK
- ALS TRAINER CORRECT VOORDOEN, OF LATEN VOORDOEN DOOR ANDERE SPELERS
- ZORG DAT JE ZELF BAL HEBT BIJ BALGEWENNINGSOEFENINGEN
- GEEN THEORETISCHE UITEENZETTINGEN, GEEN MOEILIJKE TECHNISCHE OPMERKINGEN
- GEEF UITLEG AAN VOLLEDIGE GROEP, GEEF INDIVIDUELE AANDACHT TIJDENS OEFENING
- WEES EEN VOORBEELD (KLEDIJ, GEDRAG,...)
- POSITIEF COACHEN
- NADRIJK OP DOEN

Totale trainingstijd over een gans jaar (%):
Pupillen 6-7 jaar



Totale trainingstijd over een gans jaar (%):
Pupillen 8-9 jaar



1. Spelerskenmerken Pupillen (6-9 jaar): Wie zijn deze spelers?

A. Speels/Spontaan

- UITDAGENDE TRAININGEN (WEDSTRIJDJES, SPELVORMEN MET SCOREN)
- PLEZIER ALS RODE DRAAD. DAAG SPELERS UIT
- PUPILLEN ZIJN GEEN MINIVOLWASSENEN: PAS JE AAN, AAN HUN LEEFWERELD

B. Fantasie

- SPREEK TAAL VAN HET KIND: Bv. LEIDEN VAN BAL=MET AUTO RIJDEN
- FORMULEER DE OPRACHTEN AVONTUURLIJK: Bv. *DE POLITIEMANNEN PROBEREN DE DIEVEN TE VANGEN, SNEL RIJDEN MET DE AUTO, OPRUIJEN BINNEN 10 SEC. WERK MET BEKENDE CLUBS, NAMEN VAN SPELERS, LANDEN,...*

C. Egocentrisch

- VEEL VORMEN WAARBIJ IEDERE SPELER ZIJN EIGEN BAL HEEFT
 - KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1; 2-2). HEBBEN WEINIG OOG VOOR SAMENSPEL
- TIP:** LAAT ZE DRIBBELEN NU HET NOG KAN, ZO LEREN ZE OOK EEN 1 TEGEN 1 SITUATIE BEHEERSEN. OP LATERE LEEFTIJD WORDT HET SAMENSPEL WEL BELANGRIJKER.

D. Snel afgeleid, geen concentratievermogen

- GEVARIEERDE OEFENSTOF: TIP: VERANDER ZO WEINIG MOGELIJK ORGANISATIE, MAAR VARIEER IN INHOUD. VASTE TRAININGSSTRUCTUUR
- GEEN OEFENVORMEN VAN 20 MINUTEN! MAX. 12 MINUTEN PER OEFENING!
- GEEN ELLENLANGE UITLEG: 'PLAATJE GAAT VOOR OP PRAATJE'

E. Enthousiast, overactief, grote bewegingsdrang

- VEEL KLEINE WEDSTRIJDVORMEN EN DOELPUNTEN
- VEEL BALCONTACTEN <-> NOG TE VEEL FILETRAININGEN. TEL BALCONTACTEN
- GEEN ONDERBREKING BIJ WIJZIGING ORGANISATIE. VARIEER IN INHOUD BINNEN VASTE ORGANISATIE
- POSITIEVE BENADERING, POSITIEVE COACHING



2. Leerplan Pupillen: Welke accenten op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak?

2.1. Technische accenten

• Algemene balvaardigheid

IN DE BEGINFASE VAN HET OPLEIDINGSPROCES IS ER VAN HET VOETBALSPEL ZELF WEINIG SPRAKE (MIERENVOETBAL). KINDEREN MOETEN DE BAL LEREN ONTDEKKEN, WANT DE BAL IS HUN GROOTSTE WEERSTAND. WE PROBEREN VOORAL DE ALGEMENE BALVAARDIGHEDEN (WERPEN, TRAPPEN, VANGEN, BOTSSEN, ...) AAN TE LEREN EN ZO DE OOG-HAND COÖRDINATIE (TWEHANDIGHEID – HANDIG MET DE BAL) EN LATER DE OOG-VOETCOÖRDINATIE (TWEEOETIGHEID – BALBEHEERSING) TE VERBETEREN. DEZE VAARDIGHEDEN LEREN KINDEREN HET BEST AAN TERWIJL ZE NAAST ELKAAR EN LOS VAN ELKAAR SPELEN. WE SPREKEN VAN DE FASE VAN DE PRE-TECHNIEKSCHOLING. DE OOG-HAND COÖRDINATIE (MULTIMOVE IN ALGEMEEN) DIENST ALS BASIS VOOR DE OOG-VOETCOÖRDINATIE! DE SUCCESBELEVINGEN BIJ OOG-HAND COÖRDINATIE ZIJN VEEL GROTER EN WERKEN HEEL STIMULEREND. BV. BAL OMHOOG GOOIEN EN VANGEN,...

A. (Pre)jongleeroefeningen

- BAL VANUIT DE HAND EN MET DE VOET OMHOOG TRAPPEN (EN VANGEN)
 - BAL 1 X LATEN BOTSSEN EN MET DE VOET OMHOOG TRAPPEN (EN VANGEN)
- BV. ALS DE BAL BOTST, ONTPLOFT DE BOM

B. Spelvormen in een afgebakende ruimte

- SPELERS LEIDEN BAL KORT AAN DE VOET, MOGEN NIET BOTSSEN MET ANDERE KINDEREN: BV. WE RIJDEN MET EEN DURE AUTO. WERKEN MET JAGER
- SPELERS LEIDEN BAL KORT AAN DE VOET, REAGEREN OP AUDITIEF/VISUEEL FLUITSIGNAAL. BV. REMMEN VOOR DE POLITIEAGENT, WIE ALS LAATSTE REAGEERT, KRIJGT EEN BEKEURING
- ALLE DELEN VAN DE VOET LEREN GEBRUIKEN (WREEF, BINNENKANT), VEEL BALCONTACTEN, GEBRUIK BEIDE VOETEN



• Specifieke technische accenten balbezit

A. Mikken – Passen

- LAGE VLAKKE PAS KUNNEN SPELEN MET BINNENKANT VOET (TWEEOETIGHEID)
- ⇒ OP STILLIGGENDE BAL ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE

B. Balcontrole

- BAL KUNNEN STOPPEN MET ZOOL (DAKJE MAKEN) EN BINNENKANT VOET
- ⇒ LATERE FASE: GEORIËNTEERDE BALCONTROLE

C. Leiden van de bal

- BAL KUNNEN LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN DE VOET OM EEN AFSTAND TE OVERBRUGGEN (BINNENKANT, BUITENKANT WREEF ZOWEL LINKS ALS RECHTS)

D. Trappen op doel

- GERICHT KUNNEN TRAPPEN OP DOEL (TWEEOETIGHEID) VAN 8-13 METER. ZOWEL BINNENKANT VOET (PLAATSEN) ALS WREEF (HARD TRAPPEN)
- ⇒ OP STILLIGGENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ BOTSSENDE BAL

E. Schijnbeweging

- BAL KUNNEN LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN DE VOET OM EEN TEGENSTANDER TE PASSEREN
- DUEL: FRONTAAL (VERDEDIGER VOOR), ZIJDELINGS EN VERDEDIGER IN RUG
- COACHING: SNELHEID VAN SPELER EN BEWEGING, BEWEGING LICHAAM
- DE KAPBEWEGING MET DE BINNENKANT VAN DE VOET IS DE EERSTE ECHTE SCHIJNBEWEGING DIE KAN WORDEN AANGELEERD (=BASISBEWEGING)
- VERDERE SCHIJNBEWEGINGEN ZIJN MEESTAL BIJ DE PUPILLEN (BUITEN MISSCHIEN DE OUDSTE) NOG TE MOEILIJK, AANGEZIEN DE BAL NOG EEN TE GROTE WEERSTAND VORMT
- OUDSTE EN BETERE PUPILLEN: OVERSTAPBEWEGING, SCHAAR,...

• Specifieke technische accenten balverlies:

FOCUS OP BALBEZIT. ACCENTEN BALVERLIES BEPERKEN TOT ALGEMENE ZAKEN:

A. Zoveel mogelijk rechttop verdedigen

- GEEN SLIDING, NIET GAAN LIGGEN, WANT DAN BEN JE UITGESCHAKELD

B. Leren bal af te pakken van tegenstander

- DUELSCHOLING. LICHAAM TUSSEN BAL EN TEGENSTANDER

C. In de bal stappen

- NAAR BAL TOE ⇒ RECHTE LIJN <-> VAN BAL WEG, IN BOOG





2.2. Tactische accenten

BIJ DE JONGSTE PUPILLEN (6-7 JAAR) IS ER VAN TACTIEK EIGENLIJK GEEN SPRAKE. DE BASISVORM IS DE 1 TEGEN 1-SITUATIE WAARBIJ DE NADRUK LIGT OP HET UITSCHAKELLEN VAN DE TEGENSTANDER EN HET SCOREN.

MET DE ALGEMENE SPELBEKWAAMHEID HEBBEN WE BIJ DE OUDERE PUPILLEN (8-9 JAAR) OOK SLECHTS BEPERKT AANDACHT VOOR TACTISCHE ACCENTEN OMDAT ZE GEWOON NOG TE VEEL MOEITE HEBBEN MET DE BAL ZELF, ZE WEINIG TOT GEEN OOG HEBBEN VOOR MEDESPELERS EN ZE VERSTANDELIJK NOG NIET RIJP ZIJN.

A. Individuele spelbekwaamheid

- BALBEZIT: SPEELRUIMTE GROOT EN DIEP HOUDEN; BALVERLIES: SPEELRUIMTE KLEIN
- 1-1 ⇒ 5-5 (RUITFORMATIE)
- POSITIES OP TERREIN LEREN KENNEN
- ALHOEWEL SPELERS (EN ZEKER OUDERS) STEEDS VOORKEUR HEBBEN VOOR BEPAALDE POSITIES, IS HET VAN BELANG OM ZE OP VERSCHILLENDE POSITIES TE LATEN SPELEN (ZELFS IN HET DOEL). DIT KOMT HUN ONTWIKKELING TEN GOEDE (TE VROEG SPECIALISEREN IS UIT DEN BOZE)
- ⇒ OM COMPLEXE SPELSITUATIES TE VEREENVOUDIGEN, KUNNEN WE SPREKEN OVER HET VLIEGTUIG: KOP, STAART EN TWEE VLEUGELS
- ⇒ JE KAN EVENTUEEL POSITIENUMMERS INTRODUCEREN (ZIE CURSUS) (DEZE NUMMERING MOET OVER HEEL DE JEUGDOPLEIDING DEZELFDE ZIJN). NUMMERING VAN POSITIES ZORGT VOOR HERKENBAARHEID

B. Collectieve spelbekwaamheid

- KEUZE MAKEN TUSSEN BAL BIJHOUDEN OF AFGEVEN (KEUZE NIET TEN KOSTE VAN DRIBBELVAARDIGHEID EN CREATIVITEIT)
- TIP: OP EIGEN HELFT KIEZEN VOOR VEILIGHEID EN SAMENSPEL (PASSING) TERWIJL EENMAAL OP DE AANVALSHELFT: NO RULES & CREATIVITEIT
- BAL AFSCHERMEN

C. Algemene spelbekwaamheid

- VRIJLOPEN IN DE VRIJE BALBAAN
- AANBIEDEN IN DE BUURT VAN DE BAL
- **SPELSYSTEEM 5-5:** RUIT MET 1 VERDEDIGER, 1 AANVALLER EN 2 FLANKEN
 - ⇒ 1-1-SITUATIES (INDIVIDUELE ONTWIKKELING VAN VERDEDIGERS EN AANVALLERS)
 - ⇒ TACTISCH EENVOUDIG VOOR SPELERS EN TRAINERS
 - ⇒ AANVALLEN EN VERDEDIGEN
 - ⇒ BENUTTING RUIMTE EN DIMENSIES BREEDTE EN DIEPTE ZIJN AANWEZIG
 - ⇒ BEPERKTE RUIMTE EN AANTAL SPELERS: VEEL BALCONTACTEN
- **SPELSYSTEEM 7-7:**
 - ⇒ 1-3-3 (3 VERDEDIGERS, 3 AANVALLERS; 1 CENTRALE VERDEDIGER KAN BIJ OPBOUW/ BALBEZIT OPSCHUIVEN NAAR MIDDEN, KEEPER IS DAN CENTRALE VERDEDIGER, 2 FLANKVERDEDIGERS GAAN BREED BIJ OPBOUW EN NAAR BINNEN BIJ VERDEDIGEN, 2 FLANKEN ZOWEL AANVAL ALS MIDDENVELD AFHANKELIJK BALBEZIT OF NIET, 1 CENTRALE SPITS)
 - ⇒ EIGENLIJK IS 5-5 VEEL MEER OP MAAT VAN PUPILLEN (MEER BALCONTACTEN, SPEELPLEZIER, SCOREN)



2.3. Fysieke accenten

GEEN FYSIEKE ACCENTEN EN ZEKER NIET GEÏSOLEERD. PUPILLEN ZIJN WEL ERG VATBAAR VOOR POSITIEVE ONTWIKKELING OP VLAK VAN SNELHEID (REACTIESNELHEID, VERSNELLINGSVERMOGEN,...) EN COÖRDINATIE (ZIE ALGEMENE BALVAARDIGHEID), TELKENS IN SPELVORM.



2.4. Mentale accenten

- STELSELMATIG SPELREGELS LEREN BEGRIJPEN, TOEPASSEN EN RESPECTEREN
- RESPECT VOOR MATERIAAL, TEGENSTANDER, TRAINER EN SCHEIDSRECHTER
- GEDRAG BELONEN (STRAFFEN VERMIJDEN)
- LIFESTYLE: VOETBALHUISWERK, VOEDING, HYGIËNE
- MULTISPORT – MULTIMOVE

3. Trainingsopbouw bij pupillen

A. Opwarming/Enjoying up

- ENJOYING UP
- BALVAARDIGHEIDSOEFENINGEN (OOG-HAND; OOG-VOET, IEDEREEN BAL)
- SPELVORMEN: UITDAGEND, AVONTUURLIJK, IEDEREEN IN BEWEGING

B. Kern: Wedstrijdvormen

- WEDSTRIJDSITUATIES MET WEERSTANDEN
- KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1) IN KLEINE RUIMTE: TECHNIEK, VEEL DRIBBELEN, VEEL BALCONTACTEN, VEEL SCOREN
- PROGRESSIEVE OPBOUW VAN K+1 VS 1+K NAAR K+4 VS 4+K IN RUITVORM
- GEEN WACHTRIEN: VERSCHILLENDE TERREINEN, WEDSTRIJDJES IN KLEINE GROEP

C. Kern: Oefenvormen

- TER AFWISSELING VAN WEDSTRIJDVORMEN (BEPERKTE CONCENTRATIE SPELERS)
- LOOP-, TIK-, REACTIE- EN AANDACHTSSPELEN
- BALBEHEERSING, TECHNIEK (VOORAL IN SPELVORM, BIJ OUDEREN KAN OOK GEÏSOLEERD)
- IEDEREEN BEZIG, GEEN FILETRAINING

D. Cooling down

- PSYCHOLOGISCH: TERUG RUSTIG WORDEN
- EINDSPEL
- AANMOEDIGEN THUIS VOETBALLEN EN ANDERE SPORTEN

VOORBEELD TRAININGSSTRUCTUUR:

1. ENJOYING UP (10-15 MIN): SPELVORM, PRE-TECHNIEKSCHOLING, BALBEHEERSING
2. KERN MET AFWISSELEND WEDSTRIJDVORMEN EN SPELVORMEN
 - 2.1 WEDSTRIJDVORM 1 (10 MIN): DUELFORMEN 1-1 (FRONTAAL, ZIJDELINGS, VERDEDIGER RUG,...)
 - 2.2 SPELVORM 1 (10 MIN): DRIBBELSPELEN, CONTROLESPELEN, DOELSPELEN
 - 2.3 WEDSTRIJDVORM 2 (10 MIN): DUELFORMEN 1-1 ⇒ 3-3
 - 2.4 SPELVORM 2 (10 MIN): DRIBBELSPELEN, CONTROLESPELEN, DOELSPELEN
 - 2.5 WEDSTRIJDVORM 3 (10-12 MIN): EINDWEDSTRIJD: 4-4/5-5
3. LEUKE AFSLUITER (5-10 MIN): SPELVORM

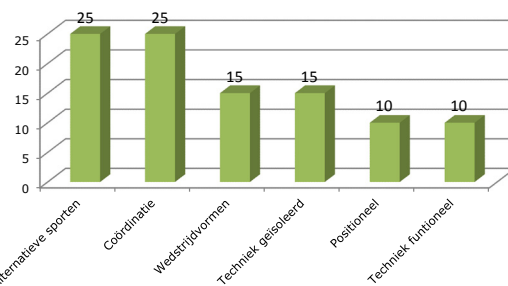
MINI-MINIEMEN



Mini-minientrainer:

- HEEFT KENNIS VAN LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN MET OOG VOOR TOTALE ONTWIKKELING
- ZORGT VOOR VASTE TRAININGSSTRUCTUUR, UITDAGENDE SPELVORMEN
- MOET KIND KUNNEN BOEIEN AAN DE HAND VAN JUISTE KEUZE OEFENSTOF
- GEEF SPELERS RUIJTE OM ZELF TOT BEVINDINGEN TE KOMEN ⇒ STOP-HELP
- KORT, EENVOUDIG WOORDGEBRUIK. PLAATJE VOOR PRAATJE
- GEEN THEORETISCHE MONOLOGEN
- JUISTE DEMONSTRATIE DOOR TRAINER OF SPELER
- ZORG DAT JE ZELF OOK EEN BAL HEBT BIJ BALGEWENNINGSOEFENINGEN
- LAAT SPELERS NIET ZELF KIEZEN BIJ GROEPSINDELING
- GEEF UITLEG AAN VOLLEDIGE GROEP, GEEF INDIVIDUELE AANDACHT TIJDENS OEFENING
- WEES EEN VOORBEELD (KLEDIJ, GEDRAG,...)
- POSITIEF COACHEN: LEG UIT HOE IETS MOET, NIET WAT SLECHT IS
- NADRIJK OP DOEN

Totale trainingstijd over een gans jaar (%):
Mini-miniemen 9-11 jaar



1. Spelerskenmerken mini-miniemen (9-11 j.): Wie zijn deze spelers?

A. Algemeen

- 4DE-5DE LEERJAAR LAGER ONDERWIJS, ONTWIKKELINGSFASE PUPILLEN ACHTER RUG
- GOUDEN LEEFTIJD VOOR LICHAAMS- EN BALBEHEERSING
- KINDEREN LEREN HOE ER KAN WORDEN GETRAIND, KOMEN OM IETS TE LEREN
- HOE LEREN ZE? DOEN
- RIJP VOOR 5-5 EN 7-7/8-8 OP HALF VELD (9 TEGEN 9 BACKLIJN TOT BACKLIJN IS EIGENLIJK TE COMPLEX, TE VEEL SPELERS EN TE GROOT VELD)
- NIET-SPECIFIEKE BENADERING=DROP OUT

B. Speels/spontaan

- UITDAGENDE TRAININGEN (WEDSTRIJDJES, SPELVORMEN MET SCOREN)
- VEEL SPELVORMEN
- PLEZIER ALS RODE DRAAD
- MINI-MINIEMEN ZIJN GEEN MINI-VOLWASSENEN

C. Egocentrisch ⇒ samenspelen

- KLEINE WEDSTRIJDVORMEN: 1-1 ⇒ 5-5
- IEDEREEN BAL
- SPELERS KRIJGEN OOG VOOR SAMENSPEL

TIP: LAAT ZE NOG WEL DRIBBELEN, ZO LEREN ZE OOK EEN 1 TEGEN 1-SITUATIE BEHEERSEN. OP LATERE LEEFTIJD WORDT HET SAMENSPEL BELANGRIJKER

D. Afgeleid, beperkt concentratievermogen

- GEVARIEERDE OEFENSTOF. TIP: VERANDER ZO WEINIG MOGELIJK ORGANISATIE, MAAR VARIEER IN INHOUD. GEBRUIK VASTE TRAININGSSTRUCTUUR
- GEEN OEFENVORMEN VAN 20 MINUTEN. MAX. 12 MINUTEN PER OEFENING MET SERIES
- GEEN ELLENLANGE UITLEG: 'PLAATJE GAAT VOOR OP PRAATJE'

E. Enthousiast, overactief, grote bewegingsdrang

- VEEL KLEINE WEDSTRIJDVORMEN EN DOELPUNTEN
- VEEL BALCONTACTEN <-> NOG TE VEEL FILETRAININGEN. BV. TEL BALCONTACTEN,...
- GEEN ONDERBREKING BIJ WIJZIGING ORGANISATIE. VARIEER IN INHOUD BINNEN VASTE ORGANISATIE DOOR AANTAL SPELERS, AFSTANDEN, TIJD, REGELS TE VERANDEREN; GEEF OPDRACHTEN MEE ZOALS BV. JONGLEREN, PER TWEE EEN BAL,...
- POSITIEVE BENADERING, POSITIEVE COACHING

F. Willen zich meten met anderen

- VEEL KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1 ⇒ 2-2) EN SCOREN
- UITDAGEND, COMPETITIE-ELEMENTEN

2. Leerplan Mini-miniemen: Welke accenten op technisch, tactisch en fysiek vlak?

2.1. Technische accenten

BIJ DE MINI-MINIEMEN IS HET LICHAAM GESCHIKT VOOR HET AANLEREN VAN ALLERLEI BALVAARDIGHEDEN. DE LEEFTIJD VAN 9 TOT 13 JAAR IS DE GOUDEN LEEFTIJD VOOR BAL- EN LICHAAMSCOÖRDINATIE. HET AANLEREN, VERBETEREN EN AUTOMATISEREN VAN BASISTECHNIEKEN ZIJN BIJ DE MINI-MINIEMEN DAN OOK DE BELANGRIJKSTE LEERDOELEN. JE KAN HET VERSCHIL GOED ZIEN TUSSEN WIE GOED EN MINDER GOED KAN VOETBALLLEN. TIJDENS DIT AANLEREN BLIJFT SPELPLEZIER ENORM BELANGRIJK EN CENTRAAL STAAN. FOCUS OP BALBEZIT, BALVERLIES WORDT BEPERKT BEHANDELD.

● Algemene balvaardigheid

A. Algemene ⇒ **specifieke voetbalvaardigheden:**

- VEELZIJDIGE BALVAARDIGHEID, BAAS WORDEN OVER BAL, HANDELINGSSNELHEID
- SPEELS EN GERICHT AANLEREN: SPELVORMEN IN AFGEBAKENDE BEPERKTE RUIMTE
- ANALYTISCH, DROOG INOEFENEN KAN: OOG-HAND-VOETCOÖRDINATIE, DRIBBELS, ...
- VEEL HERHALINGEN (BV. TIJDENS OPWARMING, ALS OEFENVORM, AFSLUITEND GEDEELTE)
- HUISTAKEN: LEREN VAN SCHIJNBEWEGINGEN, VOETBALLLEN IN TUIN, PLEINTJE

● Specifieke technische accenten balbezit

A. Passen:

- LAGE VLAKKE, NAUWKEURIGE PAS BINNENKANT VOET (TWEevoETIGHEID)
- HALFLANGE PAS KUNNEN GEVEN TOT 12-15 M MET WREEF
- ⇒ OP STILLIGGENDE BAL ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE (SPELER IN BEWEGING)
- KAATS (LICHAAM OVER BAL), DEVIATIE, 1-2-BEWEGING, VOORZET (BEPERKT)
- PROGRESSIEF: NAUWKEURIGHEID, LINKS-RECHTS, OP JUISTE VOET, TEMPO

B. Balcontrole:

- BAL CONTROLEREN MET ZOOL, WREEF, DIJ, BINNEN- EN BUITENKANT VOET OP LAGE EN HALFLANGE BAL
- MERK OP: EEN BALCONTROLE OP ZICH BESTAAT NIET; NA DE BALCONTROLE MOET SPELER ALTIJD EEN VERVOLG HEBBEN (GEORIËNTEERDE BALAANNAME)

C. Leiden van de bal:

- BAL LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN DE VOET OM SNEL EEN AFSTAND TE OVERBRUGGEN (BINNENKANT, BUITENKANT, WREEF, LINKS EN RECHTS),
- MERK OP: BAL KORT BIJ VOET, SNELLE CONTACTEN, SNELHEID, KIJKEN OVER BAL

D. Trappen op doel:

- GERICHT TRAPPEN OP DOEL (TWEevoETIGHEID) VANOP 15-20 METER (HALFVER). ZOWEL BINNENKANT VOET (PLAATSEN) ALS WREEF (HARD TRAPPEN)
- STILLIGGENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ BOTSSENDE BAL ⇒ VOORZET

E. Koppen - Inworp:

- KOPBAL: UIT STAND EN MET OPSPRONG
- AANLEREN JUISTE TECHNIEK INWERPEN

F. Schijnbeweging:

- AANLEREN VAN FUNCTIONELE TECHNIEKEN EN PASSEERBEWEGINGEN=CENTRAAL
- PROGRESSIEF: GEMAKKELIJK ⇒ MOEILIJK; TRAAG ⇒ SNEL; ANALYTISCH ⇒ FUNCTIONEEL (RUIMTE, TIJD, TEGENSTREVER)
- DUEL: FRONTAAL (VERDEDIGER VOOR), ZIJDELINGS EN VERDEDIGER IN RUG
- BAL LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN VOET OM TEGENSTREVER TE PASSEREN; KAPBEWEGING; OVERSTAPBEWEGING; ENKELE EN DUBBELE SCHAAR; BRUGGETJE (CHECK FILMPJES INTERNET)

A. Analytisch: geïsoleerd trainen van schijnbewegingen (automatiseren)

- MINIMALE WEERSTAND ⇒ WEERSTAND:
- ⇒ VRIJ IN AFGEBAKENDE RUIMTE ⇒ MET KEGEL ⇒ MET PASSIEVE TEGENSTREVER
- ALS HUISWERK MEEGEVEN

B. Functioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (ruimte, tijd, tegenstrever)

- ACTIEVE TEGENSTANDER IN DUEL/SPELVORMEN MET WEERSTAND (RUIMTE, TIJD)
- WEDSTRIJDEN/SPELVORMEN VAN 1-1 TOT 4-4 MET REËLE WEDSTRIJDSITUATIES

● Specifieke technische accenten balverlies

A. Duel:

- DRUK ZETTEN (SNEL, SNELHEID UIT ACTIE HALEN), POSITIE (LAAG BIJ DE GROND, VOORVOETEN, DWING NAAR BUITENKANT), LICHAAM GEBRUIKEN (TUSSEN BAL EN TEGENSTREVER)

B. Interceptie:

- ANTICIPEREN, ZEKER ZIJN, IN BAL STAPPEN/RECHTE LIJN, VOORTZETTING, INZICHT

C. Sliding/tackle:

- INITIATIE





2.2. Tactische accenten

BIJ DE MINI-MINIEMEN LIGT DE FOCUS, NAAST HOOFDZAKELIJK TECHNIEK, OP EEN BEPERKT AANTAL TACTISCHE ASPECTEN. TIJDENS DEZE ONTWIKKELINGSFASE LEREN DE SPELERS SAMENSPELEN ZONDER DAT ER EEN POSITIEGEBONDEN OPDRACHT WORDT GEGEVEN. HET VOETBALSPEL KENMERKT ZICH ALS EEN SPEL WAAR SPELERS DOOR MIDDEL VAN EEN INDIVIDUELE ACTIE OF SAMENSPEL PROBEREN TE SCOREN.

A. Individuele spelbekwaamheid

- FOCUS: OPBOUW (MET INTEGRATIE DOELMAN) EN AANVAL; BEPERKT VERDEDIGEN
- DRIBBELVAARDIGHEID EN CREATIVITEIT ZIJN ERG BELANGRIJK BIJ MINI-MINIEMEN. AAN DE ANDERE KANT LEREN ZE OOK SAMENSPELEN MET ELKAAR (1-1 ⇒ 8-8)
- BALBEZIT: SPEELRUIMTE GROOT EN DIEP, GEEN STAPELVOETBAL, CREATIVITEIT
- BALVERLIES: SPEELRUIMTE KLEIN
- POSITIES OP TERREIN LEREN KENNEN: GEBRUIK VASTE NUMMERING (ZIE CURSUS)
- BASISTAKEN ERVAREN DIE BIJ POSITIES HOREN
- COACHINGSWOORDEN LEREN GEBRUIKEN: GEEF; KAATS; RUG; ALLEEN; DRAAI DOOR
- ALHOEWEL SPELERS (EN ZEKER OUDERS) STEEDS VORKEUR HEBBEN VOOR BEPAALDE POSITIES, IS HET VAN BELANG OM ZE OP VERSCHILLENDE POSITIES TE LATEN SPELEN (ZELFS IN HET DOEL). DIT KOMT HUN ONTWIKKELING TEN GOEDE (TE VROEG SPECIALISEREN IS UIT DEN BOZE)

B. Collectieve spelbekwaamheid

(DIRECTE TEGENSTANDER VERSLAAN)

- KEUZE MAKEN TUSSEN BAL BIJHOUDEN OF AFGEVEN (KEUZE NIET TEN KOSTE VAN DRIBBELVAARDIGHEID EN CREATIVITEIT). TIP: OP EIGEN HELFT KIEZEN VOOR VEILIGHEID EN SAMENSPEL, OP AANVALSHELFT: NO RULES EN CREATIVITEIT
- BAL AFSCHERMEN
- BAL NIET AFWACHTEN, NAAR BAL TOEKOMEN

C. Algemene spelbekwaamheid

(EIGEN HANDELEN AFSTELLEN OP MEDESPELERS, POSITIE BAL, ...)

- VRIJLOPEN IN VRIJE BALBAAN. AANBIEDEN IN FUNCTIE VAN BAL, MEDE- EN TEGENSPELER
- INGEDRAAID STAAN
- COLLECTIEF JAGEN, DRUK ZETTEN

• SPELSYSTEEM 9-9: 3-2-3 (PLEIDOOI):

- ⇒ MEER 1-1-SITUATIES (INDIVIDUELE ONTWIKKELING VAN VERDEDIGERS EN AANVALLERS)
- ⇒ TACTISCH EENVOUDIG VOOR SPELERS EN TRAINERS
- ⇒ DRIE AANVALLERS
- ⇒ BENUTTING RUIMTE. DIMENSIES BREEDTE EN DIEPTE AANWEZIG
- ⇒ GEMAKKELIJKE OVERGANG NAAR LATERE 3-4-3
- ⇒ EIGENLIJK IS 7-7/8-8 HALF VELD MEER OP MAAT VAN MINI-MINIEMEN (MEER BALCONTACTEN, SPELPLEZIER, SCOREN)



2.3. Fysieke accenten

- FOCUS OP VERBETEREN VAN LICHAAMSCOÖRDINATIE (SPEELS EN GERICHT). DIT IS DE GOUDEN LEEFTIJD (HERSENEN ONTWIKKELEN ZICH VOLOP):
 - ⇒ SNELHEID EN VERSNELLING (LOOPTECHNIEK, SPELVORMEN)
 - ⇒ REACTIE (SPELVORMEN), WENDBAARHEID, ACTIE-REACTIE, SNELVOETENWERK
 - ⇒ COÖRDINATIE
- GEEN SPECIFIEKE KRACHT-, UITHOUDING- EN WEERSTANDSTRaining
 - ⇒ KRACHT: ENKEL VERPLAATSING EIGEN LICHAAMSGEWICHT, TREK- EN DUWSPLEN
 - ⇒ UITHOUDING: GEEN CONDITIETRaining, OMVANG TRAINING VOLSTAAT
- INITIATIE LENIGHEIDSOEFENINGEN (NIET ECHT NODIG, KENNISMAKING EINDE SEIZOEN)
- FYSIEKE COMPONENTEN ZEKER NIET GEÏSOLEERD TRAINEN, STEEDS VOETBALSPECIFIEK

2.4. Mentale accenten

- DEEL TEAM, LEREN OMGAAN MET ANDEREN
- SPELREGELS LEREN BEGRIJPEN, TOEPASSEN EN RESPECTEREN
- LEREN OMGAAN MET WINST EN VERLIES.
- RESPECT VOOR MATERIAAL, TEGENSTANDER, SCHEIDSRECHTER, TRAINER
- WILLEN ZICH METEN MET ANDEREN
- KRITISCH TEGENOVER ZICHZELF EN ANDEREN
- FUN EN PLEZIERBELEVING - LEREN TRAINEN
- DURF EN ZELFVERTROUWEN STIMULEREN
- LIFESTYLE: VOETBALHUISWERK, VOEDING, HYGIËNE, MULTISPORT



3. Trainingsopbouw bij mini-miniemen

A. Opwarming

- BALVAARDIGHEIDSOEFENINGEN (OOG-HAND; OOG-VOET, IEDEREEN BAL)
- PAS- EN TRAPVORM: PROGRESSIEF, INTEGRATIE DOELMAN (GEEN WACHTRIEN)
- SPELVORMEN: UITDAGEND, AVONTUURLIJK, IEDEREEN IN BEWEGING

B. Kern: Wedstrijdvormen

- OPLEIDEN: ANALYTISCH ⇒ WEDSTRIJDSITUATIES MET WEERSTANDEN
- KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1): DRIBBELEN, BALCONTACTEN, SCOREN
- LEREN SAMEN SPELEN – GROTERE WEDSTRIJDVORMEN: 1-1 ⇒ 8-8
- NUMERIEKE GELIJKHEDEN EN ONGELIJKHEDEN (COMPLEX ⇒ EENVOUDIGER)
- COACHING: GERICHT, NIET ZOMAAR WEDSTRIJD. BETREK SPELERS, STOP-HELP
- GEEN WACHTRIEN: INDIEN VEEL SPELERS, VERDEEL OVER MEERDERE ORGANISATIES

C. Kern: Oefenvormen

- TER AFWISSELING VAN WEDSTRIJDVORMEN
- TECHNISCHE TUSSENVORMEN (OOG-HAND/OOG-VOETCOÖRDINATIE)
- PAS- EN TRAPVORMEN
- LOOP-, TIK-, REACTIE- EN AANDACHTSSPELEN
- POSITIESPELEN (BALCIRCULATIE, RUIMTE GROOT EN KLEIN MAKEN)
- IEDEREEN BEZIG, GEEN FILETRAINING
- OVERGANG OEFEN-WEDSTRIJDVORM: BEPERK WIJZIGING ORGANISATIE

D. Cooling down: Afsluiter

- PSYCHOLOGISCH: TERUG RUSTIG WORDEN
- EINDSPEL MET ATTITUDE (EINDE SEIZOEN: KENNISMAKING BLESSUREPREVENTIE)
- HUISWERK, AANMOEDIGEN THUIS VOETBALLEN EN ANDERE SPORTEN

Voorbeeld trainingsstructuur:

1. OPWARMING (15-25 MIN): PAS- EN TRAPVORM, SPELVORM, BALBEHEERSING
2. KERN MET AFWISSELEND 2 OF 3 (KORTERE) WEDSTRIJDVORMEN EN OEFENVORMEN
 - 2.1. WEDSTRIJDVORM 1 (12-20 MIN): DUELFORMEN: 1-1/2-2
 - 2.2. OEFENVORM 1 (12-20 MIN): PAS- EN TRAP, SPELVORMEN, COÖRDINATIE
 - 2.3. WEDSTRIJDVORM 2 (12-20 MIN): 1-1 ⇒ 8-8
 - 2.4. EVENTUEEL: OEFENVORM 2 (12 MIN): PAS- EN TRAP, SPELVORMEN, COÖRDINATIE
 - 2.6. EVENTUEEL: WEDSTRIJDVORM 3 (12 MIN): EINDWEDSTRIJD: 5-5 ⇒ 8-8
3. COOLING DOWN (5-10 MIN): SPELVORM (BINNEN THEMA), HUISTAAK



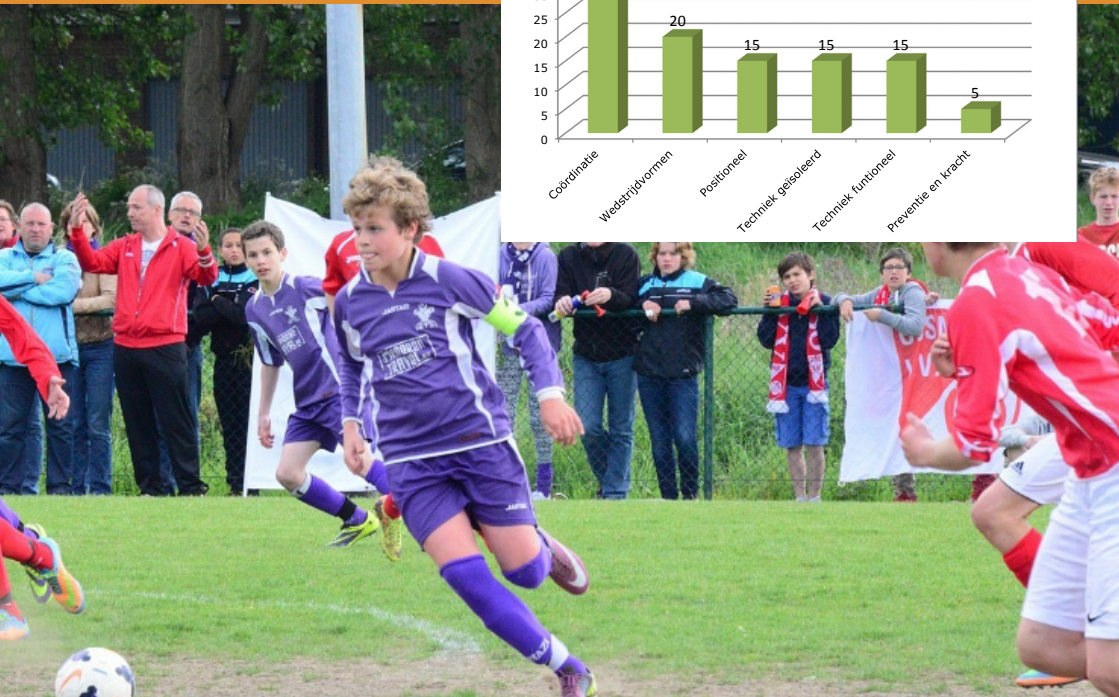
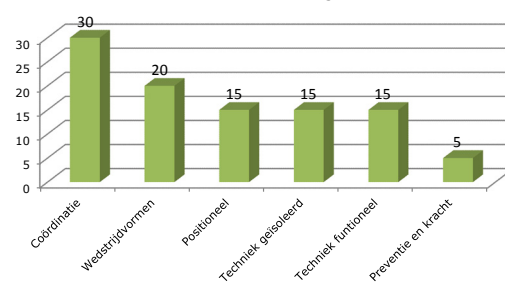
MINIEMEN



Miniementrainer:

- HEEFT KENNIS VAN LEEFTIJDSSPECIEKE KENMERKEN MET OOG VOOR TOTALE ONTWIKKELING
- ZORG VOOR VASTE TRAININGSSTRUCTUUR, UITDAGENDE SPELVORMEN
- MOET SPELERS KUNNEN BOEIEN AAN DE HAND VAN JUISTE KEUZE OEFENSTOF
- GEEF SPELERS RUIMTE OM ZELF TOT BEVINDINGEN TE KOMEN ⇒ STOP-HELP
- KORT, EENVOUDIG WOORDGEBRUIK. PLAATJE VOOR PRAATJE.
- GEEN THEORETISCHE MONOLOGEN
- LEG VOOR TRAINING UIT WAT HET TRAININGSDOEL IS
- JUISTE DEMONSTRATIE DOOR TRAINER OF SPELER
- ZORG DAT JE ZELF OOK EEN BAL HEBT BIJ BALGEWENNINGSOEFENINGEN
- LAAT SPELERS NIET ZELF KIEZEN BIJ GROEPSINDELING
- GEEF UITLEG AAN VOLLEDIGE GROEP, GEEF INDIVIDUELE AANDACHT TIJDENS OEFENING
- WEES EEN VOORBEELD (KLEDIJ, GEDRAG,...)
- POSITIEF COACHEN: LEG UIT HOE IETS MOET, NIET WAT SLECHT IS
- NADRIJK OP DOEN
- NEGEREN EN BESTRAFFEN VAN PROBLEEMGEDRAG

Totale trainingstijd over een gans jaar (%):
Miniemen 11-13 jaar



1. Spelerskenmerken miniemen (11-13 jaar): Wie zijn deze spelers?

A. Algemeen

- 6DE LAGER – 1STE MIDDELBAAR: GROOT VERSCHIL CONTEXT: KIND ⇒ PUBER
- GOUDEN LEEFTIJD VOOR LICHAAMS- EN BALBEHEERSING
- KINDEREN LEREN HOE ER KAN WORDEN GETRAIND, KOMEN OM IETS TE LEREN
- HOE LEREN ZE? DOEN
- DENKEN ZEER CONCREET, WEINIG ABSTRACT
- RIJP VOOR 8-8 (HALF VELD) EN 9-9 (BACKLIJN TOT BACKLIJN)
- ⇒ 11-11 OVER HEEL VELD IS TE COMPLEX, TE VEEL SPELERS EN TE GROOT VELD
- NIET-SPECIEKE BENADERING=DROP OUT

B. Speels/spontaan

- UITDAGENDE TRAININGEN (WEDSTRIJDJES, SPELVORMEN MET SCOREN)
- PLEZIER ALS RODE DRAAD
- MINIEMEN ZIJN GEEN MINI-VOLWASSENEN

C. Leren samenspelen ⇒ Basistaken binnen een team

- LEREN MEER SAMENSPELEN: GEBRUIK POSITIESPELEN
 - PROGRESSIEF: KLEINE ⇒ GROTERE WEDSTRIJDVORMEN
 - LEREN POSITIES KENNEN
 - AAN ANDERE KANT: GOUDEN LEEFTIJD TECHNIEKTRAINING
- TIP: LAAT ZE NOG WEL DRIBBELEN, ZO LEREN ZE OOK EEN 1 TEGEN 1-SITUATIE BEHEERSEN. OP LATERE LEEFTIJD WORDT HET SAMENSPEL ALS TEAM BELANGRIJKER
- CONCLUSIE: ZOWEL KLEINE ALS GROTERE WEDSTRIJDVORMEN: 1-1 ⇒ 8-8

D. Beperkt ⇒ Groter concentratievermogen

- GEEN OEFENVORMEN VAN 20 MINUTEN. WERK BINNEN OEFENVORM MET SERIES (BV. 4*4/5*5/2*8 MIN). GEBRUIK PAUZES (1-2 MIN) OM TE JONGLEREN, STOP-HELP,...

E. Enthousiast, overactief, grote bewegingsdrang

- VEEL KLEINE WEDSTRIJDVORMEN EN DOELPUNTEN
- VEEL BALCONTACTEN <-> NOG TE VEEL FILETRAININGEN. BV. TEL BALCONTACTEN, ...
- GEEN ONDERBREKING BIJ WIJZIGING ORGANISATIE. VARIEER IN INHOUD BINNEN VASTE ORGANISATIE DOOR AANTAL SPELERS, AFSTANDEN, TIJD, REGELS TE VERANDEREN; GEEF OPDRACHTEN MEE ZOALS BV. JONGLEREN, PER TWEE EEN BAL,...

F. Willen zich meten met anderen

- VEEL KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1 ⇒ 4-4) EN SCOREN
- UITDAGEND, COMPETITIE-ELEMENTEN

2. Leerplan miniemen: Welke accenten op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak?

2.1. Technische accenten

BIJ DE MINIEMEN IS HET LICHAAM GESCHIKT VOOR HET AANLEREN VAN ALLERLEI BALVAARDIGHEDEN. DE LEEFTIJD VAN 9 TOT 13 JAAR IS DE GOUDEN LEEFTIJD VOOR BAL- EN LICHAAMSCOÖRDINATIE. HET AANLEREN, VERBETEREN EN AUTOMATISEREN VAN BASISTECHNIEKEN ZIJN BIJ DE MINIEMEN DAN OOK DE BELANGRIJKSTE LEERDOELEN. JE KAN HET VERSCHIL GOED ZIEN TUSSEN WIE GOED EN MINDER GOED KAN VOETBALLLEN. TIJDENS DIT AANLEREN BLIJFT SPELPLEZIER ENORM BELANGRIJK EN CENTRAAL STAAN. EEN COMBINATIE VAN TECHNIEKTRAINING MET WEDSTRIJDVORMEN IS IDEEAAL. FOCUS OP BALBEZIT, BALVERLIES WORDT BEPERKT BEHANDELD.

● Algemene balvaardigheid

A. Algemene ⇒ specifieke balvaardigheidsoefeningen:

- VEELZIJDIGE BALVAARDIGHEID, BAAS WORDEN OVER BAL, HANDELINGSSNELHEID
- SPEELS EN GERICHT AANLEREN: SPELVORMEN IN AFGEBAKENDE, BEPERKTE RUIMTE
- ANALYTISCH, DROOG INOEFENEN KAN: OOG-HAND-VOETCOÖRDINATIE, DRIBBELS, ...
- VEEL HERHALINGEN (BV. TIJDENS OPWARMING, ALS OEFENVORM, AFSLUITEND GEDEELTE)
- HUISTAKEN: LEREN VAN SCHIJNBEWEGINGEN, VOETBALLLEN IN TUIN, PLEINTJE

● Specifieke technische accenten balbezit

A. Passen:

- LAGE VLAKKE, NAUWKEURIGE PAS BINNENKANT VOET (TWEevoETIGHEID)
- HALF TOT LANGE PAS KUNNEN GEVEN TOT 20-25 M MET WREEF
- ⇒ OP STILLIGGENDE BAL ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE (SPELER IN BEWEGING)
- KAATS (LICHAAM OVER BAL), DEVIATIE, 1-2-BEWEGING, VOORZET
- PROGRESSIEF: NAUWKEURIGHEID, LINKS-RECHTS, OP JUISTE VOET, TEMPO

B. Balcontrole:

- BAL CONTROLEREN MET ZOOL, WREEF, DIJ, BINNEN- EN BUITENKANT VOET OP LAGE EN HALFLANGE BAL
- MERK OP: EEN BALCONTROLE OP ZICH BESTAAT NIET; NA DE BALCONTROLE MOET SPELER ALTIJD EEN VERVOLG HEBBEN (GEORIËNTEERDE BALAANNAME)

C. Leiden van de bal:

- BAL LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN DE VOET OM SNEL EEN AFSTAND TE OVERBRUGGEN (BINNENKANT, BUITENKANT, WREEF, LINKS EN RECHTS),
- MERK OP: BAL KORT BIJ VOET, SNELLE CONTACTEN, SNELHEID, KIJKEN OVER BAL

D. Trappen op doel:

- GERICHT TRAPPEN OP DOEL (TWEevoETIGHEID) VANAF 20 METER (VER). ZOWEL BINNENKANT VOET (PLAATSEN) ALS WREEF (HARD TRAPPEN)
- STILLIGGENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ BOTSSENDE BAL ⇒ VOORZET

E. Koppin - Inworp:

- KOPBAL: UIT STAND EN MET OPSPRONG ⇒ KRACHT ⇒ GERICHT
- AANLEREN JUISTE TECHNIEK INWERPEN

F. Schijnbeweging:

- AANLEREN VAN FUNCTIONELE TECHNIEKEN EN PASSEERBEWEGINGEN=CENTRAAL
- PROGRESSIEF: GEMAKKELIJK ⇒ MOEILIJK; TRAAG ⇒ SNEL; ANALYTISCH ⇒ FUNCTIONEEL (RUIMTE, TIJD, TEGENSTREVER)
- DUEL: FRONTAAL (VERDEDIGER VOOR), ZIJDELINGS EN VERDEDIGER IN RUG
- BAL LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN VOET OM TEGENSTREVER TE PASSEREN; KAPBEWEGING; OVERSTAPBEWEGING; ENKELE EN DUBBELE SCHAAR; BRUGGETJE; ...

A. Analytisch: geïsoleerd trainen van schijnbewegingen (automatiseren)

- MINIMALE WEERSTAND ⇒ WEERSTAND:
- ⇒ VRIJ IN AFGEBAKENDE RUIMTE ⇒ MET KEGEL ⇒ MET PASSIEVE TEGENSTREVER
- ALS HUISWERK MEEGEVEN - CHECK FILMPJES INTERNET

B. Functioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (ruimte, tijd, tegenstrever)

- ACTIEVE TEGENSTANDER IN DUEL/SPELVORMEN MET WEERSTAND (RUIMTE, TIJD)
- WEDSTRIJDEN/SPELVORMEN VAN 1-1 TOT 4-4 MET REËLE WEDSTRIJDSITUATIES

● Specifieke technische accenten balverlies

A. Duel:

- DRUK ZETTEN (SNEL, SNELHEID UIT ACTIE HALLEN), POSITIE (LAAG, VOORVOETEN, DWING BUITENKANT), LICHAAM GEBRUIKEN (TUSSEN BAL EN TEGENSTREVER)

B. Interceptie:

- ANTICIPEREN, ZEKER ZIJN, IN BAL STAPPEN/RECHTE LIJN, VOORTZETTING, INZICHT

C. Sliding/tackle:

- TECHNISCH. VERSCHILLENDE MOGELIJKHEDEN (BAL WEG, BAL AAN VOET)

2.2. Tactische accenten

MINIEMEN SPELEN VOOR HET EERST 11 TEGEN 11 OP EEN GROOT VELD (55x100M):

- ZELF GEM. 145CM, 35KG EN BAL MAX. 25M WEG KUNNEN TRAPPEN
- GROTER VELD (33% TOT 50% MEER) (=FYSIEK, MINDER BALCONTACTEN)
- GROTERE DOELEN (EIGENLIJK TE GROOT=VOLWASSENE IN DOEL VAN 13*3.5M)
- MEER SPELERS DUS MEER OPTIES OM TE KIEZEN=COMPLEX
- BUITENSPEL, STRAFSCHOPPEN TELLEN MEE
- OPSTELLING, TEAM, KEEPER

DIT IS ERG (TE) COMPLEX. ZE Zouden BETER NOG LANGER OP KLEINERE VELDjes (HALF VELD OF BACKLIJN TOT BACKLIJN) MET MINDER SPELERS (8-8 OF 9-9) VOETBALLEN, ZEKER GEZIEN DIT DE COÖRDINATIE EN HET SAMENSPEL BEVORDERT.

MINIEMEN LEREN GELEIDELIJK BASISTAKEN BINNEN EEN TEAM EN KRIJGEN EEN VORKEUR VOOR EEN BEPAALDE POSITIE, ALHOEWEL TECHNIEK CENTRAAL BLIJFT STAAN.

HET VOETBALSPEL KENMERKT ZICH ALS EEN SPEL WAAR SPELERS DOOR MIDDEL VAN EEN INDIVIDUELE ACTIE OF SAMENSPEL PROBEREN TE SCOREN. WEDSTRIJDRESULTAAT BLIJFT DAN OOK VOLLEDIG ONDERGESCHIKT.

A. Algemene spelbekwaamheid

- FOCUS: OPBOUW (MET INTEGRATIE DOELMAN) EN AANVAL; BEPERKTE VERDEDIGING
- DRIBBELVAARDIGHEID EN CREATIVITEIT BELANGRIJK. AAN DE ANDERE KANT LEREN ZE OOK SAMENSPELEN MET ELKAAR (1-1 ⇒ 8-8)
- BALBEZIT: SPEELRUIMTE GROOT EN DIEP, GEEN STAPELVOETBAL, CREATIVITEIT
- BALVERLIES: SPEELRUIMTE KLEIN, ZONE
- POSITIES OP TERREIN LEREN KENNEN: GEBRUIK VASTE NUMMERING (ZIE CURSUS)
- COACHINGSWOORDEN LEREN GEBRUIKEN: GEEF; KAATS; RUG; ALLEEN; DRAAI DOOR
- ALHOEWEL SPELERS (EN ZEKER OUDERS) STEEDS VORKEUR HEBBEN VOOR BEPAALDE POSITIES, IS HET VAN BELANG OM ZE OP VERSCHILLENDE POSITIES TE LATEN SPELEN. DIT KOMT HUN ONTWIKKELING TEN GOEDE (TE VROEG SPECIALISEREN IS UIT DEN BOZE)

B. Individuele spelbekwaamheid (directe tegenstrever verslaan)

- INITIËREN POSITIESPECIFIEKE VAARDIGHEDEN IN HET ELFTAL BIJ BALBEZIT EN BIJ BALVERLIES. WEL OOK ALGEMEEN BLIJVEN OPLEIDEN (ALLE POSITIES)
- VOETBALLEN ZONDER BAL. AANDACHT VOOR BEWEGEN VOOR EN NA PAS
- BAL AFSCHERMEN

C. Collectieve spelbekwaamheid

(eigen handelen afstellen op medespelers, positie bal,...)

- SAMENWERKING BINNEN TEAM:
 - ⇒ SITUATIES TIJDENS SPEL LEREN LEZEN
 - ⇒ BEWUST WORDEN VAN EIGEN RUIMTE, RUIMTE MEDESPELER EN TEGENSTANDER

- SPELERS LEREN FUNCTIES BALBEZIT EN BALVERLIES
 - ⇒ BALBEZIT: OPBOUW VAN ACHTERUIT, AANVAL VIA FLANK EN CENTRUM
 - ⇒ BALVERLIES: ZONEVERDEDIGING, RUGDEKKING, DRUK ZETTEN

• Spelsysteem: 3-4-3:

- ⇒ POSITIES VAN 9-9 BLIJVEN BEHOUDEN; ER KOMEN TWEE SPELERS BIJ
- ⇒ VEEL 1-1-SITUATIES (INDIVIDUELE ONTWIKKELING VERDEDIGERS EN AANVALLERS)
- ⇒ TACTISCH EENVOUDIGER VOOR SPELERS EN TRAINERS (<-> 4-3-3)
- ⇒ GELIJKMATIGE VERDELING VAN ONDERLINGE AFSTANDEN OP VELD
- ⇒ DRIE AANVALLERS

• 4-3-3 IS ALTERNATIEF (COMPLEXER)

- NOOD AAN SPEELWIJZE: HOE WIL IK DAT EEN WEDSTRIJD WORDT GESPEELD?
BINNEN CLUB VISIE ONTWIKKELEN NAAR SPEELWIJZE VOOR ELKE LEEFTIJDSCATEGORIE
 - ⇒ VANUIT BALBEZIT (COMBINATIE, OPBOUW, AANVAL) OF BALVERLIES?
 - ⇒ IN DIENST VAN INDIVIDUELE ONTWIKKELING <-> RESULTAAT?
 - ⇒ ONTWIKKELEN TECHN./TACT. VAARDIGHEDEN <-> 'TRAINEN' IFV TEGENSTREVER?
 - ⇒ NEERZETTEN ORGANISATIE BIJ BALVERLIES: LAAG, MEDIUM, HOOG?
- MINIEMEN: POSITIEVE SPEELWIJZE, VANUIT BALBEZIT, RESULTAAT ONDERGESCHIKT,



Trainen van tactische accenten en spelwijze:

- **PAS-TRAPVORMEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
⇒ INOEFENEN LOOP- EN SPEELLIJNEN (OPWARMING/OEFENVORM) ⇒ PROGRESSIEF: AANTAL POSITIES (3) EN AANTAL INSPEELPASSES (3-4) VERHOGEN
⇒ ZONDER VERDEDIGERS ⇒ MET KEUZE ⇒ PASSIEF ⇒ ACTIEVE VERDEDIGERS
⇒ INOEFENEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN
- **POSITIE SPELEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
⇒ INOEFENEN BALBEZIT EN BALVERLIES: BALCIRCULATIE, RUIMTE, DRUK
⇒ GEBRUIK TIJD, RUIMTE, AANTAL SPELERS (GELIJK, ONGELIJK, NEUTRAAL)
- **WEDSTRIJDVORMEN:** IN KERN
⇒ GERELATEERD AAN WEDSTRIJD/TRAININGSTHEMA
⇒ FUNCTIONEEL: VAN 3-3 ⇒ 8-8. 1-1/2-2 ALS TECHNIEK/DUEL
- STEEDS PROGRESSIEF:
⇒ AANTAL SPELERS EN GROOTTE TERREIN
⇒ MAXIMUM TWEE LINIES (VOOR-MIDDEN; ACHTER-MIDDEN; ACHTER-VOOR)

2.3. Fysieke accenten

- FOCUS OP VERBETEREN VAN LICHAAMSCOÖRDINATIE (SPEELS EN GERICHT). DIT IS DE GOUDEN LEEFTIJD (HERSENEN ONTWIKKELEN ZICH VOLOP):
⇒ SNELHEID, VERSNELLING (LOOPTECHNIEK, SPELVORMEN)
⇒ REACTIE (SPELVORMEN), WENDBAARHEID, ACTIE-REACTIE, SNELVOETENWERK
⇒ COÖRDINATIE
- GEEN SPECIFIEKE KRACHT-, UITHOUDING- EN WEERSTANDSTRaining
⇒ KRACHT: ENKEL VERPLAATSING EIGEN LICHAAMSGEWICHT, TREK- EN DUWSPelen
⇒ UITHOUDING: GEEN CONDITIETRaining, OMVANG TRAINING VOLSTAAT
- INITIATIE LENIGHEIDSOEFENINGEN (KENNISMaking, LEREN BELANG, ALGEMEEN)
- FYSIEKE COMPONENTEN ZEKER NIET GEÏSOLEERD TRAINEN, STEEDS VOETBALSPECIFIEK
- ALLES GOED IN VERHOUDING, BUITEN VROEGRIJPE KINDEREN (ZIE CADETTEEN)

2.4. Mentale accenten

- VERSCHIL IN GROEP: 6DE LAGERE SCHOOL – 1STE JAAR MIDDELBAAR (ANDERE SITUATIE)
- DEEL TEAM, LEREN OMGAAN MET ANDEREN
- GELDINGSDRANG
- STIJGEND BEOORDELINGSVERMOGEN, ZELFKRITISCH, HEEFT MENING ⇒ EVALUATIE
- KIJKEN OP NAAR IDOLEN/BEKENDE SPELERS EN PLOEGEN (GEBRUIK IN TRAINING)
- KUNNEN ZEER CONCREET DENKEN, BEPERKT ABSTRACT
- SPELREGELS BEGRIJPEN, TOEPASSEN EN RESPECTEREN
- LEREN OMGAAN MET WINST EN VERLIES. WILLEN WINNEN, KUNNEN VERLIEZEN
- RESPECT VOOR MATERIAAL, TEGENSTANDER, SCHEIDSRECHTER, TRAINER
- FUN EN PLEZIERBELEVING - LEREN TRAINEN
- DURF EN ZELFVERTROUWEN STIMULEREN
- LIFESTYLE: VOETBALHUISWERK, VOEDING, HYGIËNE, MULTISPORT

3. Trainingsopbouw bij miniemen

A. Opwarming

- LEG TRAININGSDOEL UIT VOOR AANVANG TRAINING
- BALVAARDIGHEIDSOEFENINGEN (OOG-HAND; OOG-VOET, IEDEREEN BAL)
- POSITIE SPELEN EN SPELVORMEN (UITDAGEND, IEDEREEN IN BEWEGING)
- PAS- EN TRAPVORM: PROGRESSIEF, INTEGRATIE DOELMAN (GEEN WACHTRIEN)
- VERMIJD RONDJES LOPEN

B. Kern: Wedstrijdvormen

- OPLEIDEN: ANALYTISCH ⇒ WEDSTRIJDSITUATIES MET WEERSTANDEN
- KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1): DRIBBELEN, BALCONTACTEN, SCOREN
- LEREN SAMEN SPELEN – GROTERE WEDSTRIJDVORMEN: 1-1 ⇒ 8-8
- NUMERIEKE GELIJKHEDEN EN ONGELIJKHEDEN (COMPLEX ⇒ EENVOUDIGER)
- TEAMFUNCTIES LEREN (OPBOUW, AANVALLEN, VERDEDIGEN)
- COACHING: GERICHT, NIET ZOMAAR WEDSTRIJD. BETREK SPELERS, STOP-HELP
- GEEN WACHTRIEN: INDIEN VEEL SPELERS, VERDEEL OVER MEERDERE ORGANISATIES

C. Kern: Oefenvormen

- TECHNISCHE TUSSENVORMEN (OOG-HAND/OOG-VOETCOÖRDINATIE)
- POSITIE SPELEN (BALCIRCULATIE, RUIMTE GROOT EN KLEIN MAKEN): 4-2, 5-3, 4-4,...
- PAS- EN TRAPVORMEN
- LOOP-, TIK-, REACTIE- EN AANDACHTSSPELEN
- IEDEREEN BEZIG, GEEN FILETRAINING
- OVERGANG OEFEN-WEDSTRIJDVORM: BEPERK WIJZIGING ORGANISATIE

D. Cooling down: Afsluiter

- PSYCHOLOGISCH: TERUG RUSTIG WORDEN
- EINDSPEL MET ATTITUDE (EINDE SEIZOEN: KENNISMaking BLESSUREPREVENTIE)
- HUISWERK, AANMOEDIGEN THUIS VOETBALLEN EN ANDERE SPORTEN

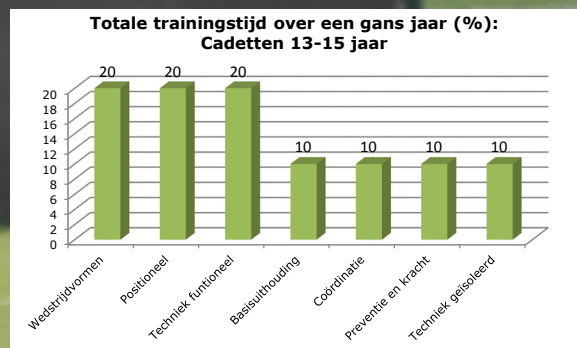
Voorbeeld trainingsstructuur:

1. OPWARMING (15-25 MIN): PAS- EN TRAPVORM, SPELVORM, BALBEHEERSING
2. KERN MET AFWISSELEND 2 OF 3 (KORTERE) WEDSTRIJDVORMEN EN OEFENVORMEN
 - 2.1. WEDSTRIJDVORM 1 (12-20 MIN): DUELFORMEN: 1-1/2-2
 - 2.2. OEFENVORM 1 (12-20 MIN): PAS- EN TRAP, SPEL, POSITIEVORMEN, COÖRD.
 - 2.3. WEDSTRIJDVORM 2 (12-20 MIN): 1-1 ⇒ 8-8
 - 2.4. EVENTUEEL: OEFENVORM 2 (12 MIN): PAS- EN TRAP, SPELVORMEN, COÖRD.
 - 2.5. EVENTUEEL: WEDSTRIJDVORM 3 (12 MIN): EINDWEDSTRIJD: 5-5 ⇒ 8-8
3. COOLING DOWN (5-10 MIN): SPELVORM (BINNEN THEMA), HUISTAAK



Cadettentrainer:

- HEEFT KENNIS VAN LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN MET OOG VOOR TOTALE ONTWIKKELING
- HOU REKENING MET DE PUBERTEIT/GROEISPURT EN MATURITEIT
- GROTE VERSCHILLEN BINNEN GROEP: DIFFERENTIEER
- AANDACHT VOOR IEDEREEN, EVENVEEL SPEELGELEGENHEID
- ZORG VOOR VASTE TRAININGSSTRUCTUUR, UITDAGENDE SPELVORMEN
- LEG UIT WAT HET TRAININGSDOEL IS
- COACH IN FUNCTIE VAN HET THEMA
- POSITIEVE COACHING: LEG UIT HOE EN WAAROM IETS MOET, NIET WAT SLECHT IS
- INTEGREER ELEMENTEN VAN ECHTE WEDSTRIJD IN TRAINING
- GEEF SPELERS RUIMTE OM ZELF TOT BEVINDINGEN TE KOMEN ⇒ STOP-HELP
- BENADRUK STEEDS MEER EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID
- OOG VOOR BLESSUREPREVENTIE
- GERICHT, EENVOUDIG WOORDGEBRUIK. PLAATJE VOOR PRAATJE
- HOU WEDSTRIJDBESPREKING
- NEGEREN EN BESTRAFFEN VAN PROBLEEMGEDRAG



1. Spelerskenmerken Cadetten (13-15 jaar): Wie zijn deze spelers?

A. Algemeen

- TWEDE – DERDE MIDDENBAAR: PUBERTEIT, PRE-ADOLESCENTIE
- KALENDERLEEFTIJD – BIOLOGISCHE LEEFTIJD: GROTE VERSCHILLEN BINNEN GROEP
- KUNNEN ABSTRACT/INZICHTELIJK DENKEN: PROCESMATIG, STOP-HELP, WAAROMVRAAG
- INTELLECTUEEL VERMOGEN > LICHAAMELIJK LEERVERMOGEN
- WETEN HOE ER WORDT GETRAIND: OPWARMING – KERN – COOLING DOWN
- VOOR EERSTE KEER RIJP OM 11 TEGEN 11 TE SPELEN: UITBREIDING NAAR LANG SPEL
- WEL NOG ONRUSTIG EN ONBEHEERST, WEINIG CONTROLE
- LEREN DOOR WEDSTRIJDSPECIFIEK TE TRAINEN
- TECHNISCH EN TACTISCH: NAAST INDIVIDUELE WORDT TEAM BELANGRIJK
- WEDSTRIJDVOORBEREIDING
- NIET-SPECIFIEKE BENADERING=DROP OUT

B. Groeispuurt

- VERSCHILLEN BINNEN PLOEG: SOMMIGEN WEL, ANDEREN NIET IN GROEISPURT
- GROEISPURT=STERKE GROEI
- SPIEREN EN BOTTEN NIET MEER IN VERHOUDING:
 - ⇒ BLESSUREGEVOELIGHEID: BELANG VAN BLESSUREPREVENTIE
 - ⇒ LENIGHEID EN SNELHEID NEEMT AF: BELANG LOOPTRAINING
 - ⇒ STAGNATIE OF GEBREKKIGE COÖRDINATIE (ONHANDIG EN SLOOM)
 - ⇒ GEEN KRACHT- EN WEERSTANDSTRaining (EXTRA SPIERVERKORTING)
- CONCLUSIE: AFSTEMMEN BELASTING OP BELASTBAARHEID:
 - ⇒ DIFFERENTIEER BINNEN GROEP
 - ⇒ GEVARIEERDE OEFENSTOF: KLEINE, GROTE RUIMTE, GOED-SLECHTE VOET,...

C. Samenspelen: Taken binnen een team

- EERSTE KEER RIJP 11 TEGEN 11: WEDSTRIJDGERICHT TRAINEN MET POSITIES
- KEUZE VOOR GERELATEERDE POSITIES: TAKEN PER POSITIE
- PROGRESSIEF: KLEINE ⇒ GROTERE VORMEN; WEINIG ⇒ MEER TEGENSTREVERS
- FUNCTIONELE WEDSTRIJDVORMEN: 4-4 ⇒ 9-9
- BALCIRCULATIE BEVORDEREN VIA POSITIESPELEN ZOALS 4-2, 5-3, 7-5, 4-4,...
- LINIETRAINING: TWEE LINIES (AANVAL/VERD; MIDDEN/ AANVAL; MIDDEN/VERD)
- BASISTECHNIEKEN BLIJVEN HERHALEN EN BIJSCHAVEN (PAS-TRAP, 1-1, COÖRDINATIE)
- PASVORMEN GERELATEERD AAN WEDSTRIJD: LOOPLIJNEN, WEDSTRIJDPASSEN



2. Leerplan Cadetten: Welke accenten op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak?

2.1. Technische accenten

BIJ DE CADETTEN WORDT HET TEAM EN HET WEDSTRIJD SPELEN BELANGRIJK. DIT WIL NIET ZEGGEN DAT TECHNIEK VERWAARLOOSD MOET WORDEN, INTEGENDEEL! DE BASIS IS AANGEREIKT, MAAR DE BASISSTECHNIEKEN HERHALEN EN BIJSCHAVEN (SNELLER EN NAUWKEURIGER) IS ESSENTIEEL, ZEKER GEZIEN DIT EEN FASE IS WAARBIJ DE COÖRDINATIE VAN SPELERS VERMINDERT (GROEISPUIT). BOVENDIEN VORMEN DEZE BASISSTECHNIEKEN EEN VOORWAARDE OM TACTISCHE ASPECTEN GOED TE KUNNEN UITVOEREN. HET DOEL MOET ZIJN OM DE HANDELINGSSNELHEID VAN TECHNISCHE VOETBALVAARDIGHEDEN VANUIT EEN WEDSTRIJDSITUATIE TE VERGROTEN. PROBEER DAAROM BASISSTECHNIEKEN TE TRAINEN IN FUNCTIE VAN DE WEDSTRIJD (FUNCTIONEEL EN INITIATIE POSITIONEEL). LAAT GEÏSOLEERDE TECHNISCHE OEFENINGEN NIET TE LANG DUREN. VERDER ZIJN ER OOK EEN AANTAL NIEUWE TECHNISCHE VAARDIGHEDEN OMWILLE VAN FOCUS OP LANG SPEL.

● Algemene balvaardigheid

A. Algemeen ⇒ **functioneel technische vaardigheden:**

- BALVAARDIGHEID/COÖRDINATIE, HANDELINGSSNELHEID BLIJVEN TRAINEN (GROEISPUIT)
- TOEGEPASTE TECHNIEKEN IN WEDSTRIJDEN ⇒ WEDSTRIJDSPECIFIEK TRAINEN

● Specifieke technische accenten balbezit

A. Passen:

- LAGE VLAKKE, NAUWKEURIGE PAS BINNENKANT VOET (TWEVOETIGHEID)
- HALF TOT LANGE PAS KUNNEN GEVEN TOT 25 M MET WREEF
- ⇒ OP STILLIGGENDE BAL ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE (SPELER IN BEWEGING)
- KAATS (LICHAAM OVER BAL), DEVIATIE, 1-2, DIEPTEPAS (WERK MET CUEING)
- VOORZET VAN BACKLIJN, ACHTERLIJN, 3DE ZONE: 1STE-2DE PAAL, 16M, ACHTER VERDEDIGING
- PROGRESSIEF: NAUWKEURIG, LINKS-RECHTS, IN LOOP, OP JUISTE VOET, TEMPO (BOODSCHAP PAS)
- ACTIE-REACTIE: NA PAS METEEN DOOR BEWEGEN

B. Balcontrole:

- BAL CONTROLEREN IN BEWEGING MET ZOOL, WREEF, DIJ, BINNEN- EN BUITENKANT VOET OP LAGE, HALFLANGE EN LANGE, HOGE BAL
- BALAANNAME: BAL LIGT NA CONTROLE SPEELKLAAR (GEORIËNTEERDE BALAANNAME)

C. Leiden van de bal:

- BAL LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN DE VOET OM SNEL EEN AFSTAND TE OVERBRUGGEN (BINNENKANT, BUITENKANT, WREEF, LINKS EN RECHTS)

D. Trappen op doel:

- GERICHT TRAPPEN OP DOEL MET ZOWEL LINKS ALS RECHTS VANAF 20 METER (VER)
- PLAATSEN (BINNENKANT VOET) EN HARD (WREEF) I.F.V. AFSTAND, DOEL EN KEEPER
- STILLIGGENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ BOTSSENDE BAL ⇒ VOORZET

E. Koppen:

- JUISTE TECHNIEK: UIT STAND EN MET OPSPRONG: KRACHT - GERICHT
- AANVALLEND (OP DOEL) NA VOORZET EN VERDEDIGEND KOPPEN (VAN DOEL)

F. Inworp:

- JUISTE TECHNIEK - KRACHT
- LOOPBEWEGINGEN – VRIJLOPEN – ENKELE STANDAARDSITUATIES AANLEREN

G. Balvaardigheid – schijnbeweging:

- BALBEHEERSING TRAINEN WEGENS AFNAME COÖRDINATIE IN GROEISPUIT
- DUELVORMEN: SCHIJNBEWEGINGEN, ZEKER AANVALLENDE SPELERS (GAMMA, FILMPJES) FUNCTIONEEL EN INITIATIE POSITIONEEL, BEPERKT ANALYTISCH

A. Analytisch: geïsoleerd trainen (automatiseren)

- MINIMALE WEERSTAND ⇒ WEERSTAND: VRIJ ⇒ KEGEL ⇒ PASSIEVE TEGENSTREVER

B. Functioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (ruimte, tijd, tegenstrever)

- ACTIEVE TEGENSTANDER IN DUEL/SPELVORMEN MET WEERSTAND (RUIMTE, TIJD)
- WEDSTRIJDEN/SPELVORMEN VAN 1-1 ⇒ 4-4 MET REËLE WEDSTRIJDSITUATIES

C. Positioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (juiste plaats en spelers)

- AANVAL – VERDEDIGING: BV. FA RECHTS TEGEN FV LINKS AAN ZIJLIJN

● Specifieke technische accenten balverlies

A. Duel:

- DRUK ZETTEN (HOOG, SNELHEID UIT ACTIE HALLEN), POSITIE (LAAG, VOORVOETEN, DWING BUITENKANT), LICHAAM GEBRUIKEN (TUSSEN BAL EN TEGENSTREVER) IN FUNCTIE VAN SITUATIE, POSITIE, TEGENSTREVER, BAL

B. Interceptie:

- ANTICIPEREN, IN BAL STAPPEN/RECHTE LIJN, INZICHT, POSITIONEEL, VOORTZETTING

C. Sliding/tackle

- TECHNISCHE. VERSCHILLENDE MOGELIJKHEDEN (BAL WEG, BAL AAN VOET)

2.2. Tactische accenten

TACTIEK SPEELT VANAF DE CADETTEN VOOR HET EERST EEN VOORNAME ROL. CADETTEN ZIJN KLAAR VOOR EEN WEDSTRIJD 11 TEGEN 11 OP EEN GROOT VELD (FYSIEK, COMPLEXITEIT). HET INTELLECTUEEL VERMOGEN (INZICHT – ABSTRACT DENKEN) ONTWIKKELT ZICH STERK. DE VERSCHILLENDE TAKEN EN OPDRACHTEN VAN HET TEAM, LINIE EN POSITIE WORDEN BELANGRIJK. DE SPELERS LEREN OP TRAINING DOOR BENADERING VAN ALLE ELEMENTEN VAN EEN ECHTE WEDSTRIJD (TIJD, RUIMTE, PLAATS). EEN COMBINATIE VAN WEDSTRIJDECHTE POSITIESPELEN, WEDSTRIJDVORMEN EN PAS-TRAPVORMEN VIA DE STOP-HELPMETHODE MET VEEL HERHALING (VARIATIE BINNEN ORGANISATIE) ZIJN IDEEAAL.

A. Algemene spelbekwaamheid

- FOCUS OP BALBEZIT (OPBOUW, AANVAL) EN BALVERLIES (VERDEDIGEN, DRUK ZETTEN)
 - ⇒ BALBEZIT: SPEELRUIMTE GROOT EN DIEP, LOOPLIJNEN, CREATIVITEIT EN BEWEGING
 - ⇒ BALVERLIES: SPEELRUIMTE KLEIN, ZONE
- POSITIE- EN PARTIJSPELEN OM TACTISCH INZICHT EN HANDELINGSSNELHEID VERHOGEN
 - ⇒ ZORG DAT SPEELPROBLEEM ZICH IN POSITIESPEL/WEDSTRIJDVORM VOORDOET
 - ⇒ COACH IFV OP TE LOSSEN SPEELPROBLEEM (=GERICHT COACHEN): STOP-HELP
 - ⇒ MAAK SITUATIE EENVOUDIGER DOOR GEBRUIK AANTAL SPELERS, RUIMTE, REGELS,...
 - ⇒ POSITIONEEL TRAINEN, GEBRUIK NUMMERS
 - ⇒ MET WINNEN EN VERLIEZEN: UITDAGEN EN WEDSTRIJDSPECIFIEK
- INITIATIE SPELHERVATTINGEN
- BENADER EN BESPREEK WEDSTRIJD, GEBRUIK OOK ALS BASIS TRAINING
- COACHINGSWOORDEN GEBRUIKEN: GEEF; KAATS; RUG; ALLEEN; DRAAI DOOR

B. Individuele spelbekwaamheid (directe tegenstrever verslaan)

- POSITIE SPECIFIEKE VAARDIGHEDEN IN ELFTAL BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES. WEL OOK ALGEMEEN BLIJVEN OPLEIDEN (ZIE TECHNIEK)
- SPELERS HEBBEN VORKEURPOSITIE. RICHTEN OP GERELATEERDE POSITIES BV. CENTRALE VERD-VERDEDIGENDE MID; LINKSBACK EN LINKSMID;...
- DUIDELIJK MAKEN WELKE KEUZES SPELER KAN MAKEN IN WELKE SITUATIE
- FOCUS OP HANDELINGSSNELHEID: SNEL DENKEN, BALCIRCULATIE
- VOETBALLLEN ZONDER BAL. AANDACHT VOOR BEWEGEN VOOR EN NA PAS

C. Collectieve spelbekwaamheid

(eigen handelen afstellen op medespelers, positie bal,...)

- Samenwerking binnen team:
 - ⇒ TAKEN PER POSITIE, LINIE, TEAM
 - ⇒ SITUATIES TIJDENS SPEL LEREN LEZEN
 - ⇒ BEWUST WORDEN VAN EIGEN RUIMTE, RUIMTE MEDESPELER EN TEGENSTANDER
 - ⇒ OP HET JUISTE MOMENT JUISTE ACTIE, LOOPLIJN MAKEN
 - ⇒ OP VOORHAND NADENKEN, HANDELINGSSNELHEID, BALCIRCULATIE

- SPELERS LEREN FUNCTIES BALBEZIT EN BALVERLIES (VERDEDIGEN)
- BALBEZIT: OPBOUW, AANVAL VIA FLANKEN CENTRUM
 - ⇒ OPBOUW VAN ACHTER UIT: VRIJLOPEN, INSCHUIVEN, DIAGONALE PAS, COMBINATIE
 - ⇒ AANVAL OVER FLANK: VRIJLOPEN, COMBINATIE, BEZETTING VOOR DOEL (INITIATIE), AFWERKEN
 - ⇒ AANVAL OVER CENTRUM: VRIJLOPEN, COMBINATIE, DIEPTEPAS, AFWERKEN
- BALVERLIES: VERDEDIGEN EN DRUK ZETTEN
 - ⇒ VERDEDIGEN: OP MAN, ZONEVERDEDIGING, SCHUIVEN IN BLOK, AFSTANDEN, VOORKOMEN DOELPUNT BIJ AANVAL CENTRUM EN FLANK, BUITENSPEL (INITIATIE)
 - ⇒ DRUK ZETTEN: HOOG, MEDIUM EN LAAG DRUK (BLOK ALS ORGANISATIE)
- OMSCHAKELING NAAR BALBEZIT EN BALVERLIES
- STILSTAANDE FASES (INITIATIE): CORNER, VRIJE TRAP, INWORP, PENALTY

• SPELSYSTEEM: 4-3-3

- ⇒ OPBOUW VAN ACHTER UIT (2 CENTRALE VERDEDIGERS, SCHUIVEN, DEKKING)
- ⇒ ZONEVERDEDIGING
- ⇒ TACTISCH MOEILIJKER DAN 3-4-3
- ⇒ MAXIMALE DRIEHOEKEN EN BEZETTING RUIMTE (BALBEZIT/BALVERLIES)
- ⇒ MEER GERICHT NAAR VOLWASSEN SPEL

- SPEELWIJZE: HOE WIL IK DAT EEN WEDSTRIJD WORDT GESPEELD? BINNEN CLUB VISIE ONTWIKKELN NAAR SPEELWIJZE VOOR ELKE LEEFTIJDSCATEGORIE
 - ⇒ VANUIT BALBEZIT (COMBINATIE, OPBOUW, AANVAL) OF BALVERLIES?
 - ⇒ IN DIENST VAN INDIVIDUELE ONTWIKKELING <-> RESULTAAT?
 - ⇒ ONTWIKKELN TECHN./TACT. VAARDIGHEDEN <-> 'TRAINEN' IFV TEGENSTREVER?
 - ⇒ NEERZETTEN ORGANISATIE BIJ BALVERLIES: LAAG, MEDIUM, HOOG?
- CADETTEN: POSITIEVE SPEELWIJZE, VANUIT BALBEZIT, RESULTAAT ONDERGESCHIKT



TRAINEN VAN TACTISCHE ACCENTEN EN SPEELWIJZE:

- **PAS-TRAPVORMEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
 - ⇒ INOEFENEN LOOP- EN SPEELLIJNEN + TECHNISCHE VAARDIGHEDEN
- **POSITIE SPELEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
 - ⇒ INOEFENEN BALBEZIT EN BALVERLIES: BALCIRCULATIE, RUIMTE, DRUK
 - ⇒ GEBRUIK TIJD, RUIMTE, AANTAL SPELERS (GELIJK, ONGELIJK, NEUTRALE)
- **WEDSTRIJDVORMEN:** IN KERN
 - ⇒ GERELATEERD AAN WEDSTRIJD/TRAININGSTHEMA
 - STEEDS PROGRESSIEF: AANTAL SPELERS/LINIËN/GROOTTE VELD

2.3. Fysieke accenten

- GROTE VERSCHILLEN TUSSEN SPELERS: DIFFERENTIEER, HOMOGENE GROEPEN
- GROEISPURT: BELASTING<->BELASTBAARHEID. ARBEID-RUSTVERHOUDINGEN CENTRAAL
- COÖRDINATIE NEEMT TIJDENS DE GROEISPURT STERK AF
 - ⇒ LOOP- EN COÖRDINATIEOEFENINGEN ZOALS SNELVOETENWERK (INTEGREREN IN PAS-TRAPVORMEN, OPWARMING), REACTIESNELHEID, WENDBAARHEID
- SNELHEID: INTENSE INSPANNINGEN 20 SECONDEN NIET OVERSCHRIJDEN
 - ⇒ HANDELINGSSNELHEID VERHOGEN: RUST-ARBEIDSVERHOUDING
- UITHOUDING: ALGEMEEN UITHOUDINGSVERMOGEN
 - ⇒ FOCUS OP LEREN TRAINEN (EIGEN LICHAAM LEREN KENNEN).
 - ⇒ KORTE DUURLOPEN (MAX. 10 MIN) EN KORTE DUURINSPANNINGEN MET BAL
 - ⇒ GEEN SPECIFIEK UITHOUDINGSVERMOGEN, GEEN WEERSTAND, VERZURING
 - ⇒ OMVANG TRAINING VOLSTAAT
- KRACHT: GEEN SPECIFIEKE KRACHTTRAINING BIJ SPELERS IN GROEISPURT!
 - ⇒ ALGEMENE KRACHT DOOR DUELS TUSSEN HOMOGENE GROEPEN
- LENIGHEID: NEEMT STERK AF TIJDENS GROEISPURT, GROTE BLESSUREGEVOELIGHEID
 - ⇒ LENIGHEID/STABILISATIEOEFENINGEN TIJDENS OPWARMING EN EV. COOLING DOWN

2.4. Mentale accenten

- PUBERTEIT: LUSTELOOSHEID, ONREDELIJKHEID, HUMEURIGHEID
- IDENTITEITSCRISIS, MOGELIJK VERLIES AAN VERTROUWEN, FAALANGST
- BEOORDELINGSVERMOGEN STIJGT, EIGEN MENING ONTWIKKELT ZICH, GELDINGSDRANG
- LEREN LUISTEREN NAAR LICHAAM
- ONTWIKKELN ANDERE INTERESSES EN HOBBY'S: HOE GA IK OM MET ROKEN, DRINKEN, VRIENDINNETJES, UITGAAN, EXAMENS EN SCHOOL?
- BELANG VAN TEAM: DISCIPLINE + SFEER
- COMPETITIE-ELEMENTEN: WILLEN WINNEN, MAAR KUNNEN VERLIEZEN
- LIFESTYLE: AANDACHT VOOR GOEDE LEEFGEWOONTES, RUST, VOEDING

3. Trainingsopbouw bij cadetten

A. Opwarming

- LEG TRAININGSDOEL UIT VOOR AANVANG TRAINING
- PAS- EN TRAPVORM: PROGRESSIEF, INTEGRATIE DOELMAN (GEEN WACHTRIËN)
- BALVAARDIGHEIDSOEFENINGEN (OOG-HAND; OOG-VOET, IEDEREEN BAL)
- LOOPTECHNIEK (INTEGREREN IN PAS-TRAP)
- POSITIE SPELEN (IEDEREEN IN BEWEGING): PROGRESSIEF
- VERMIJD RONDJES LOPEN
- BLESSUREPREVENTIE! STABILISATIEOEFENINGEN (OVERGANG NAAR KERN)

B. Kern: Wedstrijdvormen

- TACTISCHE ACCENTEN - TEAMFUNCTIES (OPBOUW, AANVALLEN, VERDEDIGEN)
- LEREN SAMENSPELEN - GROTERE WEDSTRIJDVORMEN: 3-3 ⇒ 9-9
- FUNCTIONEEL EN POSITIONEEL: GEBRUIK POSITIES, NUMMERING, WEDSTRIJDSPECIFIEK
- PROGRESSIEF: GEBRUIK AANTALLEN (NUMERIEK GELIJK/ONGELIJK), RUIMTE, REGELS
- KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1 EN 2-2) IFV BALVAARDIGHEID EN SCOREN
- COACHING: GERICHT, NIET ZOMAAR WEDSTRIJD. BETREK SPELERS, STOP-HELP
- ZORG VOOR UITDAGINGEN: WIE WINT, VERLIEST?
- OVERGANG OEFEN-WEDSTRIJDVORM: BEPERK WIJZIGING ORGANISATIE

C. Kern: Oefenvormen

- POSITIE SPELEN (BALCIRCULATIE, RUIMTE GROOT EN KLEIN MAKEN): 4-2, 5-3, 4-4,...
- PAS- EN TRAPVORMEN: LOOPLIJNEN, TECHNIEK
- TECHNISCHE ACCENTEN: COÖRDINATIE, DUELVORMEN, KLEINE RUIMTE
- IEDEREEN BEZIG, GEEN FILETRAINING

D. Cooling down: Afsluiter

- PSYCHOLOGISCH: TERUG RUSTIG WORDEN
- EINDSPEL MET ATTITUDE
- DENK AAN UITLOPEN, LENIGHEID, BLESSUREPREVENTIE

Voorbeeld trainingsstructuur:

1. OPWARMING (15-30 MIN): PAS-TRAP, POSITIE SPEL, COÖRDINATIE, BLESSUREPREVENTIE
2. KERN MET AFWISSELEND 2 WEDSTRIJDVORMEN EN 1 OF 2 OEFENVORMEN
 - 2.1. WEDSTRIJDVORM 1 (15-20 MIN): DUELVORMEN OF GROTERE VORMEN
 - 2.2. OEFENVORM 1 (30-40 MIN): POSITIE SPEL, PAS- EN TRAP, COÖRDINATIE
 - 2.3. WEDSTRIJDVORM 2 (20 MIN): GROTERE VORMEN (OPBOUW VAN WV 1)
3. COOLING DOWN (5-10 MIN): LEUKE AFSLUITER + BLESSUREPREVENTIE

OPMERKING: GEEN VORMEN VAN 20 MINUTEN AAN ÉÉN STUK. WERK BINNEN VORM MET SERIES (BV. 4*4/5*5/2*8 MIN). GEBRUIK PAUZES (1-2 MIN) TUSSEN SERIES ALS DRANKPAUZE, STOP-HELP, JONGLEREN

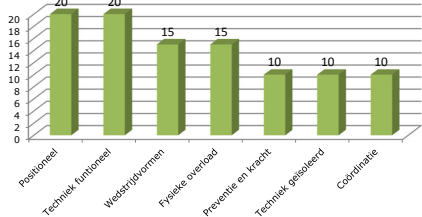
SCHOLIEREN



Scholierentrainer

- HEEFT KENNIS VAN LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN MET OOG VOOR TOTALE ONTWIKKELING
- HEEFT KENNIS VAN DE INDIVIDUELE MATURITEIT VAN DE SPELER
- OOG VOOR INDIVIDUELE TEKORTKOMINGEN: DIFFERENTIEER
- AANDACHT VOOR IEDEREEN, EVENVEEL SPEELGELEGENHEID
- ZORG VOOR VASTE TRAININGSSTRUCTUUR, UITDAGENDE SPELVORMEN
- LEG UIT WAT HET TRAININGSDOEL IS
- COACH IN FUNCTIE VAN HET THEMA
- POSITIEVE COACHING: LEG UIT HOE EN WAAROM IETS MOET, NIET WAT SLECHT IS
- INTEGREER ELEMENTEN VAN ECHTE WEDSTRIJD IN TRAINING
- GEEF SPELERS RUIMTE OM ZELF TOT BEVINDINGEN TE KOMEN ⇒ STOP-HELP
- BENADRUK EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID SPELERS, TEAMBELANG
- OOG VOOR BLESSUREPREVENTIE
- LAAT SPELERS NIET ZELF KIEZEN BIJ GROEPSINDELING
- GERICHT, EENVOUDIG WOORDGEBRUIK. PLAATJE VOOR PRAATJE
- HOU WEDSTRIJDBESPREKING
- NEGEREN EN BESTRAFFEN VAN PROBLEEMGEDRAG

Totale trainingstijd over een gans jaar (%):
Scholieren 15-17 jaar



1. Spelerskenmerken Scholieren (15-17 jaar): Wie zijn deze spelers?

A. Algemeen

- VIERDE - VIJFDE MIDDELBAAR: PUBERTEIT EN GROEISPURT JUIST WEL/NIET ACHTER RUG
- INDIEN GROEISPURT VOLTOOID:
 - ⇒ TERUG BETERE COÖRDINATIE
 - ⇒ BLESSUREPREVENTIE BLIJFT ZEER BELANGRIJK
- ADOLESCENTIE: EIGEN MENING, SPANNINGSVELD TUSSEN HOBBY, VRIJE TIJD EN SCHOOL
- KALENDERLEEFTIJD – BIOLOGISCHE LEEFTIJD: MOGELIJKE VERSCHILLEN BINNEN GROEP
- INTELLECTUEEL EN LICHAAMELIJK LEERVERMOGEN
- MOGELIJK TOT ABSTRACT/INZICHTELIJK DENKEN: PROCESMATIG, STOP-HELP, WAAROM
- WETEN HOE ER WORDT GETRAIND: OPWARMING – KERN – COOLING DOWN
- RIJP VOOR 11 TEGEN 11: PRE-VOLWASSEN VOETBAL
 - ⇒ WEL NOG ONRUSTIG EN ONBEHEERST, WEINIG CONTROLE
- LEREN DOOR WEDSTRIJDSPECIFIEK TE TRAINEN
- TECHNISCH EN TACTISCH: NAAST INDIVIDUELE WORDT TEAM STEEDS BELANGRIJKER
- ZORG VOOR WIN-VERLIESMOMENTEN, UITDAGENDE TRAININGSINHOUD
- MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN, VOER GESPREKKEN, MAATWERK
- NIET-SPECIFIEKE BENADERING=DROP OUT

B. Samenspelen om te presteren tijdens wedstrijden

- WEDSTRIJDFASE: LEREN WEDSTRIJDEN WINNEN (MAAR KUNNEN VERLIEZEN)
- TAKEN BINNEN SYSTEEM BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES EN OMSCHAKELING
- TEAMGEBEUREN BELANGRIJK, ZONDER TEN KOSTE VAN INDIVIDUELE ONTWIKKELING
- LEREN DOOR WEDSTRIJDGERICHT TE TRAINEN: TEMPO, ONDER DRUK, PRESTEREN
- KEUZE VOOR GERELATEERDE POSITIES: TAKEN PER POSITIE. MEER FOCUS OP VORKEUR/BESTE POSITIE
 - PROGRESSIEF: KLEINE ⇒ GROTERE VORMEN; WEINIG ⇒ MEER TEGENSTREVERS
 - FUNCTIONELE WEDSTRIJDVORMEN: 4-4 ⇒ 9-9
 - BALCIRCULATIE BEVORDEREN VIA POSITIESPELEN ZOALS 4-2, 5-3, 7-5, 4-4,...
 - LINIETRAINING MET MEERDERE LINIES: PROGRESSIEF 2 ⇒ 3 LINIES
 - BASISTECHNIEKEN BLIJVEN HERHALEN EN BIJSCHAVEN (PAS-TRAP, 1-1, COÖRDINATIE)
 - PASVORMEN GERELATEERD AAN WEDSTRIJD: LOOPLIJNEN, WEDSTRIJDPASSEN
 - WEDSTRIJDVOORBEREIDING



2. Leerplan Scholieren: Welke accenten op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak?

Handelingssnelheid binnen juiste verhoudingen

- FYSIEKE, TACTISCHE, TECHNISCHE EN MENTALE HANDELINGSSNELHEID VERHOGEN
- TECHNISCHE HANDELINGSSNELHEID = VOORWAARDE TACTISCHE HANDELINGSSNELHEID
- BINNEN JUISTE VERHOUDINGEN: AANGEPAST AAN INDIVIDU, NIVEAU

2.1. Technische accenten

BIJ DE SCHOLIEREN STAAN TEAM EN HET WEDSTRIJD SPELEN CENTRAAL. HET HERHALEN EN BIJSCHAVEN VAN BASISTECHNIEKEN IN FUNCTIE VAN DE WEDSTRIJD IS ERG BELANGRIJK, ZEKER GEZIEN DIT EEN FASE IS WAARBIJ DE COÖRDINATIE VAN DE (MEESTE) SPELERS TERUG OP PEIL IS NA DE GROEISPURT. DEZE BASISTECHNIEKEN VORMEN IMMERS OOK DE VOORWAARDE OM TACTISCHE ASPECTEN GOED TE KUNNEN UITVOEREN. DAARNAAST KUNNEN SPECIFIEKE TECHNIEKEN HELPEN OM WEDSTRIJDEN TE WINNEN (BV. AANVALLERS, MIDDENVELDERS). BEPERK GEÏSOLEERDE TECHNISCHE OEFENINGEN. TECHNIEKEN WORDEN FUNCTIONEEL EN NU OOK POSITIONEEL GETRAIND.

• Specifieke technische accenten balbezit

A. Passen:

- LAGE VLAKKE, NAUWKEURIGE PAS BINNENKANT VOET (TWEevoetigheid)
- HALF TOT LANGE PAS KUNNEN GEVEN TOT 25 M MET WREEF
- ⇒ OP STILLIGGENDE BAL ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE (SPELER IN BEWEGING)
- KAATS (LICHAAM OVER BAL), DEVIATIE, 1-2, DIEPTEPAS (WERK MET CUEING)
- VOORZET VAN BACKLIJN, ACHTERLIJN, 3DE ZONE: 1STE-2DE PAAL, 16M, ACHTER VERDEDIGING
- NAUWKEURIG, L-R, IN LOOP, OP JUISTE VOET, TEMPO (BOODSCHAP PAS)
- ACTIE-REACTIE: NA PAS METEEN DOOR BEWEGEN
- CORNER – VRIJE TRAP

B. Balcontrole:

- BAL CONTROLEREN IN BEWEGING MET ZOOL, WREEF, DIJ, BINNEN- EN BUITENKANT VOET OP LAGE, HALFLANGE EN LANGE, HOGE BAL
- BALAANNAME: BAL LIGT NA CONTROLE SPEELKLAAR (GEORIËNTEERDE BALAANNAME)

C. Leiden van de bal:

- BAL LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN DE VOET OM SNEL EEN AFSTAND TE OVERBRUGGEN (BINNENKANT, BUITENKANT, WREEF, LINKS EN RECHTS),

D. Trappen op doel:

- GERICHT TRAPPEN OP DOEL MET ZOWEL LINKS ALS RECHTS VANAF 20 METER (VER)
- PLAATSEN (BINNENKANT VOET) EN HARD (WREEF) I.F.V. AFSTAND, DOEL EN KEEPER
- STILLIGGENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ BOTSSENDE BAL ⇒ VOORZET
- VRIJE TRAP - PENALTY

E. Koppen:

- JUISTE TECHNIEK: UIT STAND EN MET OPSPRONG: KRACHT - GERICHT
- AANVALLEND (OP DOEL) NA VOORZET EN VERDEDIGEND KOPPEN (VAN DOEL)

F. Inworp:

- JUISTE TECHNIEK - KRACHT
- LOOPBEWEGINGEN – VRIJLOPEN – ENKELE STANDAARDSITUATIES AANLEREN

G. Balvaardigheid – schijnbeweging:

- BALBEHEERSING TRAINEN WEGENS AFNAME COÖRDINATIE IN GROEISPURT
- DUELFORMEN: SCHIJNBEWEGINGEN, ZEKER AANVALLENDE SPELERS (GAMMA, FILMPJES) FUNCTIONEEL EN POSITIONEEL, BEPERKT ANALYTISCH

A. Functioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (ruimte, tijd, tegenstrever)

- ACTIEVE TEGENSTANDER IN DUEL/SPELVORMEN MET WEERSTAND (RUIMTE, TIJD)
- WEDSTRIJDEN/SPELVORMEN VAN 1-1 ⇒ 4-4 MET REËLE WEDSTRIJDSITUATIES

B. Positioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (juiste plaats en spelers)

- AANVAL – VERDEDIGING: BV. FA RECHTS TEGEN FV LINKS AAN ZIJLIJN

• Specifieke technische accenten balverlies

A. Duel:

- DRUK ZETTEN (HOOG, SNELHEID UIT ACTIE HALEN), POSITIE (LAAG, VOORVOETEN, DWING BUITENKANT), LICHAAM GEBRUIKEN (TUSSEN BAL EN TEGENSTREVER) IFV SITUATIE, POSITIE, TEGENSTREVER, BAL
- POSITIE SPECIFIEK: CENTRALE VERDEDIGERS, FLANKVERDEDIGERS, MIDDENVELDERS
- GEBRUIK DUELFORMEN: AANVALLENDE SPELERS TEGENOVER VERDEDIGENDE SPELERS

B. Interceptie:

- ANTICIPEREN, IN BAL STAPPEN/ RECHTE LIJN, INZICHT, POSITIONEEL, VOORTZETTING

C. Sliding/tackle:

- TECHNISCH. VERSCHILLENDE MOGELIJKHEDEN (BAL WEG, BAL AAN VOET)



2.2. Tactische accenten

TACTIEK SPEELT BIJ DE SCHOLIEREN EEN BELANGRIJKE ROL. ER WORDT GETRAIND OM EEN WEDSTRIJD TE SPELEN EN PROBEREN TE WINNEN. DE VERSCHILLENDE TAKEN EN OPDRACHTEN VAN HET TEAM, LINIE EN POSITIE ZIJN BELANGRIJK. DE SPELERS LEREN OP TRAINING DOOR BENADERING VAN ALLE ELEMENTEN VAN EEN ECHTE WEDSTRIJD (TIJD, RUIMTE, PLAATS). EEN COMBINATIE VAN WEDSTRIJDECHTE POSITIESPELEN, WEDSTRIJDVORMEN EN PAS-TRAPVORMEN VIA STOP-HELPMETHODE MET VEEL HERHALING (VARIATIE BINNEN ORGANISATIE) ZIJN IDEAAL. WEDSTRIJDBESPREKING WORDT BELANGRIJK.

A. Algemeen

- FOCUS OP BALBEZIT (OPBOUW, AANVAL) EN BALVERLIES (VERDEDIGEN, DRUK ZETTEN)
 - ⇒ BALBEZIT: SPEELRUIMTE GROOT EN DIEP, LOOPLIJNEN, CREATIVITEIT EN BEWEGING
 - ⇒ BALVERLIES: SPEELRUIMTE KLEIN, ZONE
- POSITIE-EN PARTIJSPELEN OM TACTISCH INZICHT EN HANDELINGSSNELHEID VERHOGEN
 - ⇒ ZORG DAT SPELPROBLEEM ZICH IN POSITIESPEL/WEDSTRIJDVORM VOORDOET
 - ⇒ COACH IFV OP TE LOSSEN SPELPROBLEEM (=GERICHT COACHEN): STOP-HELP
 - ⇒ MAAK SITUATIE EENVOUDIGER DOOR GEBRUIK AANTAL SPELERS, RUIMTE, REGELS,...
 - ⇒ POSITIONEEL TRAINEN, GEBRUIK NUMMERS
 - ⇒ MET WINNEN EN VERLIEZEN: UITDAGEN EN WEDSTRIJDSPECIFIEK
- GEBRUIK INTERACTIE, STEL VRAGEN, STOP-HELP
- OEFEN SPELHERVATTINGEN, AFSPRAKEN
- BENADER EN BESPREK WEDSTRIJD, GEBRUIK OOK ALS BASIS TRAINING
- COACHINGSWOORDEN GEBRUIKEN: GEEF; KAATS; RUG; ALLEEN; DRAAI DOOR

B. Individuele spelbekwaamheid (directe tegenstrever verslaan)

- BASISFUNDAMENTALS WORDEN HERHAALD EN BIJGESCHAafd: BALBEZIT EN BALVERLIES
- POSITIESPECIFIEKE VAARDIGHEDEN IN ELFTAL BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES. WEL OOK ALGEMEEN BLIJVEN OPLEIDEN (ZIE TECHNIEK)
- SPELERS HEBBEN VOORKEURPOSITIE. RICHTEN OP GERELATEERDE POSITIES BV. CENTRALE VERD-VERDEDIGENDE MID; LINKS BACK EN LINKSMID;...
- DUIDELIJK MAKEN WELKE KEUZES SPELER KAN MAKEN IN WELKE SITUATIE
- FOCUS OP HANDELINGSSNELHEID: SNEL DENKEN, BALCIRCULATIE
- VOETBALLEN ZONDER BAL. AANDACHT VOOR BEWEGEN VOOR EN NA PAS

C. Collectieve spelbekwaamheid

(eigen handelen afstellen op medespelers, positie bal,...)

- Samenwerking binnen het team:
 - ⇒ TAKEN PER POSITIE, LINIE, TEAM
 - ⇒ SITUATIES TIJDENS SPEL LEREN LEZEN
 - ⇒ BEWUST WORDEN VAN EIGEN RUIMTE, RUIMTE MEDESPELER EN TEGENSTANDER
 - ⇒ OP HET JUISTE MOMENT JUISTE ACTIE, LOOPLIJN MAKEN

- ⇒ OP VOORHAND NADENKEN, HANDELINGSSNELHEID, BALCIRCULATIE
- FUNCTIES BALBEZIT (OPBOUW, AANVALLEN) EN BALVERLIES (VERDEDIGEN)
- BALBEZIT: OPBOUW, AANVAL VIA FLANK EN CENTRUM
 - ⇒ OPBOUW VAN ACHTER UIT: VRIJLOPEN, INSCHUIVEN, DIAGONALE PAS, COMBINATIES TEGEN 1, 2 EN 3 AANVALLERS LEREN OPBOUWEN
 - ⇒ AANVAL OVER FLANK: VRIJLOPEN, COMBINATIE, BEZETTING VOOR DOEL, AFWERKEN
 - ⇒ AANVAL OVER CENTRUM: VRIJLOPEN, COMBINATIE, DIEPTEPAS, AFWERKEN
- BALVERLIES: VERDEDIGEN, DRUK ZETTEN
 - ⇒ VERDEDIGEN: OP MAN, ZONEVERDEDIGING, SCHUIVEN IN BLOK, AFSTANDEN, VOORKOMEN DOELPUNT BIJ AANVAL CENTRUM EN FLANK, BUITENSPEL, OVERNAME/DOORGEVEN
 - ⇒ DRUK ZETTEN: HOOG, MEDIUM EN LAAG DRUK (BLOK ALS ORGANISATIE)
- OMSCHAKELING NAAR BALBEZIT EN BALVERLIES, COUNTER
- STILSTAANDE FASES VERD/AANV (AFSPRAKEN): CORNER, VRIJE TRAP, INWORP, PENALTY

• Spelsysteem: 4-3-3

- OPBOUW VAN ACHTER UIT (2 CENTRALE VERDEDIGERS, SCHUIVEN, DEKKING)
- ZONEVERDEDIGING
 - ⇒ GERICHT NAAR VOLWASSEN SPEL
 - ⇒ MAXIMALE DRIEHOEKEN EN BEZETTING RUIMTE (BALBEZIT EN BALVERLIES)
 - ⇒ DRIE AANVALLERS
- 4-4-2 KAN OP EINDE SEIZOEN WORDEN AANGEREIKT (WAT IS VERSCHIL,...)

- SPEELWIJZE: HOE WIL IK DAT EEN WEDSTRIJD WORDT GESPEELD? BINNEN CLUB VISIE ONTWIKKELLEN NAAR SPEELWIJZE VOOR ELKE LEEFTIJDSCATEGORIE
 - ⇒ VOORAL VANUIT BALBEZIT: WAT GAAN WE DOEN ALS WE DE BAL HEBBEN?
 - ⇒ IN DIENST VAN INDIVIDUELE ONTWIKKELING <-> RESULTAAT
 - ⇒ ONTWIKKELLEN TECHN./TACT. VAARDIGHEDEN <-> 'TRAINEN' IFV TEGENSTREVER?
 - ⇒ NEERZETTEN ORGANISATIE BIJ BALVERLIES: LAAG, MEDIUM, HOOG?
- SCHOLIEREN: VANUIT SPEELWIJZE WEDSTRIJD PROBEREN WINNEN



TRAINEN VAN TACTISCHE ACCENTEN EN SPEELWIJZE:

- **PAS-TRAPVORMEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
 - ⇒ INOEFENEN LOOP- EN SPEELLIJNEN + TECHNISCHE VAARDIGHEDEN
- **POSITIE SPELEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
 - ⇒ INOEFENEN BALBEZIT EN BALVERLIES: BALCIRCULATIE, RUIMTE, DRUK
 - ⇒ GEBRUIK TIJD, RUIMTE, AANTAL SPELERS (GELIJK, ONGELIJK, NEUTRALE)
- **WEDSTRIJDVORMEN:** IN KERN
 - ⇒ GERELATEERD AAN WEDSTRIJD/TRAININGSTHEMA
 - STEEDS PROGRESSIEF: AANTAL SPELERS/LINIËS/GROOTTE VELD

2.3. Fysieke accenten

- LET OP MATURITEITSVERSCHILLEN: SOMMIGE SPELERS IN GROEISPURT
- COÖRDINATIE: NA GROEISPURT TERUG OP PEIL
 - ⇒ LOOP- EN COÖRDINATIEOEFENING ZOALS SNELVOETENWERK (TIP: INTEGREREN PAS-TRAP, OPWARMING), REACTIESNELHEID, WENDBAARHEID
- SNELHEID: INTENSE INSPANNINGEN 20 SECONDEN NIET OVERSCHRIJDEN
- UITHOUDING: EXTENSIEVE EN INTENSIEVE DUURTRAINING, BIJ VOORKEUR MET BAL
 - ⇒ ALGEMENE AEROBE UITHOUDING CENTRAAL (SPECIFIEK: FYSIEKE OVERLOAD)
 - ⇒ NOG NIET TE VEEL WEERSTANDSTRaining (ZEKER NIET TIJDENS GROEISPURT)
- KRACHT: BEPERKT, INDIVIDUELE VERSCHILLEN
 - ⇒ KRACHTTRAINING AANPASSEN AAN MORFOLOGIE SPELER
 - ⇒ VERMIJDEN SPECIFIEKE KRACHTTRAINING BIJ SPELERS IN GROEISPURT
 - ⇒ KLACHTEN VAN SPELERS SERIEUS NEMEN
- LENIGHEID VAAK BEPERKT, STIJFHEID:
 - ⇒ LENIGHEID/STABILISATIEOEFENINGEN TIJDENS OPWARMING EN EV. COOLING DOWN

2.4. Mentale accenten

- WIL ZICH BEWIJZEN; ACTIES DIE WEINIG RENDEMENT HEBBEN VOOR TEAM
- MINDER ZELFVERTROUWEN, OP ZOEK NAAR EIGEN IK
- BEOORDELINGSVERMOGEN, EIGEN MENING, KRITISCH
- BELANG VAN TEAM: DISCIPLINE + SFEER
- COMPETITIE-ELEMENTEN: WILLEN WINNEN, MAAR KUNNEN VERLIEZEN
- ONTWIKKELN ANDERE INTERESSES EN HOBBY'S: HOE GA IK OM MET ROKEN, DRINKEN, VRIENDINNETJES, UITGAAN, EXAMENS EN SCHOOL?
- OPOFFERINGEN - MOTIVATIE? ROL COACH: UITDAGENDE EN LEUKE TRAININGEN
- LIFESTYLE: AANDACHT VOOR GOEDE LEEFGEWOONTES, RUST, VOEDING,...
- NADruk OP MENTALITEIT EN WEDSTRIJD

3. Trainingsopbouw bij scholieren

A. Opwarming

- LEG TRAININGSDOEL UIT VOOR AANVANG TRAINING
- POSITIE SPELEN (IEDEREEN IN BEWEGING): PROGRESSIEF
- PAS- EN TRAPVORM: PROGRESSIEF, INTEGRATIE DOELMAN (GEEN WACHTRIËN)
- BALVAARDIGHEIDSOEFENINGEN (OOG-HAND; OOG-VOET, IEDEREEN BAL)
- LOOPTECHNIEK (INTEGREREN IN PAS-TRAP)
- RONDJES LOPEN BEPERKEN
- BLESSUREPREVENTIE! STABILISATIEOEFENINGEN (OVERGANG NAAR KERN)

B. Kern: Wedstrijdvormen

- TACTISCHE ACCENTEN - TEAMFUNCTIES (OPBOUW, AANVALLEN, VERDEDIGEN)
- LEREN SAMENSPELEN - GROTERE WEDSTRIJDVORMEN: 3-3 ⇒ 10-10
- TAKEN ALS TEAM, LINIE, POSITIE
- FUNCTIONEEL EN POSITIONEEL: GEBRUIK POSITIES, NUMMERS, WEDSTRIJD SPECIFIEK
- PROGRESSIEF: GEBRUIK AANTALLEN (NUMERIEK GELIJK/ONGELIJK), RUIMTE, REGELS
- KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1 EN 2-2) IFV BALVAARDIGHEID EN SCOREN
- COACHING: GERICHT, NIET ZOMAAR WEDSTRIJD. BETREK SPELERS, STOP-HELP
- ZORG VOOR UITDAGINGEN: WIE WINT, VERLIEST?
- OVERGANG OEFEN-WEDSTRIJDVORM: BEPERK WIJZIGING ORGANISATIE, OPDRACHTEN

C. Kern: Oefenvormen

- POSITIE SPELEN (BALCIRCULATIE, RUIMTE GROOT EN KLEIN MAKEN): 4-2, 5-3, 4-4,...
- PAS- EN TRAPVORMEN: LOOPLIJNEN, TECHNIEK
- TECHNISCHE ACCENTEN: COÖRDINATIE, DUELFORMEN, KLEINE RUIMTE, POSITIONEEL
- IEDEREEN BEZIG, GEEN FILETRAINING

D. Cooling down: Afsluiter

- PSYCHOLOGISCH: TERUG RUSTIG WORDEN
- EINDSPEL MET ATTITUDE
- DENK AAN UITLOPEN, LENIGHEID, BLESSUREPREVENTIE

Voorbeeld trainingsstructuur:

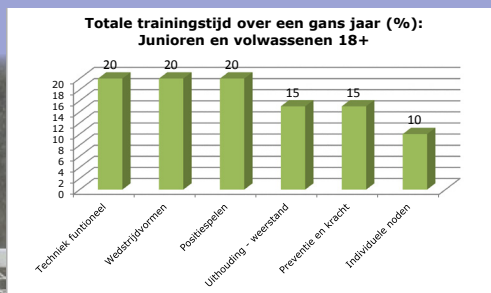
1. OPWARMING (15-30 MIN): PAS-TRAP, POSITIE SPEL, COÖRDINATIE, BLESSUREPREVENTIE
2. KERN MET AFWISSELEND 2 WEDSTRIJDVORMEN EN 1 OF 2 OEFENVORMEN
 - 2.1. WEDSTRIJDVORM 1 (20 MIN): DUELFORMEN OF GROTERE VORMEN
 - 2.2. OEFENVORM 1 (30-40 MIN): POSITIE SPEL, PAS- EN TRAP, COÖRDINATIE
 - 2.3. WEDSTRIJDVORM 2 (20 MIN): GROTERE VORMEN (OPBOUW VAN WV 1)
3. COOLING DOWN (5-10 MIN): LEUKE AFSLUITER + BLESSUREPREVENTIE

OPMERKING: GEEN VORMEN VAN 20 MINUTEN AAN ÉÉN STUK. WERK BINNEN VORM MET SERIES (BV. 4*4/5*5/2*8 MIN). GEBRUIK PAUZES (1-2 MIN) TUSSEN SERIES ALS DRANKPAUZE, STOP-HELP, JONGLEREN

JUNIOREN EN VOLWASSENEN: 18+

Trainer

- HEEFT KENNIS VAN LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN MET OOG VOOR TOTALE ONTWIKKELING
- HEEFT KENNIS VAN BEHOEFTES VAN SPELER: EERSTE PLOEG – RESERVEN
- PLEZIER IN ELKE TRAINING EN WEDSTRIJD: EVENWICHT WERK, GEZIN, HOBBY'S
- AANDACHT VOOR IEDEREEN, EVENVEEL SPEELGELEGENHEID
- ZORG VOOR VASTE TRAININGSSTRUCTUUR, UITDAGENDE SPELVORMEN
- OOG VOOR INDIVIDUELE TEKORTKOMINGEN, DIFFERENTIEER
- LEGT UIT WAT HET TRAININGSDOEL IS
- COACH IN FUNCTIE VAN HET THEMA
- POSITIEVE COACHING: LEG UIT HOE EN WAAROM IETS MOET, NIET WAT SLECHT IS
- INTEGREER ELEMENTEN VAN ECHTE WEDSTRIJD IN TRAINING
- GEEF SPELERS RUIMTE OM ZELF TOT BEVINDINGEN TE KOMEN ⇒ STOP-HELP
- OOG VOOR BLESSUREPREVENTIE
- BENADRIJK EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID SPELERS, TEAMBELANG
- GERICHT, EENVOUDIG WOORDGEBRUIK. PLAATJE VOOR PRAATJE
- HOU WEDSTRIJDBESPREKING



1. Spelerskenmerken 18+: Wie zijn de spelers?

A. Algemeen

- ZESDE MIDDELBAAR – HOGER ONDERWIJS – WERK
- EINDFASE JEUGDOPLEIDING – JONG VOLWASSENEN ⇒ VOLWASSENEN
- SPANNING SCHOOL, WERK, VRIJE TIJD, GEZIN, HOBBY
- KOMEN NAAR TRAINING/WEDSTRIJD OM PLEZIER TE HEBBEN EN TE VERBETEREN
- ZORG VOOR WIN-VERLIESMOMENTEN, UITDAGENDE TRAININGSINHOUD
- OVERSTAP NAAR VOLWASSEN VOETBAL: POSTFORMATIE, BEGELEIDEN, GEBREK ERVARING
- GEEN COMPLETE VOETBALLERS: BIJSCHAVEN OP TACTISCH, TECHNISCH EN FYSIEK VLAK
- MOGELIJK TOT ABSTRACT/INZICHTELIJK DENKEN: PROCESMATIG, STOP-HELP, WAAROM
- WETEN HOE ER WORDT GETRAIND: OPWARMING – KERN – COOLING DOWN
- MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN, VOER GESPREKKEN, MAATWERK
- PRESTATIE TIJDENS TRAINING EN WEDSTRIJDEN
- NIET-SPECIFIEKE BENADERING=DROP OUT

B. Voorbereiding: Actief voor het leven

- BELANGRIJKE FOCUS OP PLEZIER: LEVENSLANG VOETBALLLEN
- VERSCHIL IN TALENT, MOTIVATIE, BEHOEFTE: DIFFERENTIEER BINNEN GROEP/ELFTAL
- SPELERS KOMEN IN EERSTE PLOEG OF RESERVEN TERECHT=VERSCHILLENDE FOCUS
- UITDAGENDE EN LEUKE TRAINING WAARIN WORDT BIJGELEERD
- WEDSTRIJD WILLEN WINNEN, MAAR MOET LEUK BLIJVEN, SPEELGELEGENHEID

C. Samenspelen om wedstrijden te winnen

- WEDSTRIJDFASE: LEREN WEDSTRIJDEN WINNEN (MAAR KUNNEN VERLIEZEN)
- TAKEN BINNEN SYSTEEM BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES EN OMSCHAKELING
- LEREN DOOR WEDSTRIJDGERICHT TE TRAINEN: TEMPO, ONDER DRUK, PRESTEREN
- FOCUS VOORKEUR/BESTE POSITIE: TAKEN PER POSITIE
- TEAMGEBEUREN BELANGRIJK, ZONDER TEN KOSTE VAN INDIVIDUELE ONTWIKKELING
- FUNCTIONELE WEDSTRIJDVORMEN: 4-4 ⇒ 9-9
- PROGRESSIEF: KLEINE ⇒ GROTERE VORMEN; WEINIG ⇒ MEER TEGENSTREVERS
- BALCIRCULATIE BEVORDEREN VIA POSITIESPELEN ZOALS 4-2, 5-3, 7-5, 4-4,...
- LINIETRAINING MET MEERDERE LINIES: PROGRESSIEF 2 ⇒ 3 LINIES
- BASISTECHNIEKEN BLIJVEN HERHALEN EN BIJSCHAVEN (PAS-TRAP, 1-1, COÖRDINATIE)
- PASVORMEN GERELATEERD AAN WEDSTRIJD: LOOPLIJNEN, WEDSTRIJDPASSEN
- WEDSTRIJDVOORBEREIDING



2. Leerplan 18+: Welke accenten op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak?

Handelingsnelheid binnen de juiste verhoudingen

- FYSIEKE, TACTISCHE, TECHNISCHE EN MENTALE HANDELINGSSNELHEID VERHOGEN
- TECHNISCHE HANDELINGSSNELHEID = VOORWAARDE TACTISCHE HANDELINGSSNELHEID
- BINNEN JUISTE VERHOUDINGEN: AANGEPAST AAN INDIVIDU, NIVEAU

2.1. Technische accenten

BIJ DE JUNIOREN EN VOLWASSENEN STAAN TEAM EN HET WEDSTRIJD SPELEN CENTRAAL. HET HERHALEN EN BIJSCHAVEN VAN BASISTECHNIEKEN IN FUNCTIE VAN DE WEDSTRIJD BLIJFT ECHTER BELANGRIJK. DEZE BASISTECHNIEKEN VORMEN IMMERS OOK DE VOORWAARDE OM TACTISCHE ASPECTEN GOED TE KUNNEN UITVOEREN. DAARNAAST KUNNEN SPECIFIEKE TECHNIEKEN HELPEN OM WEDSTRIJDEN TE WINNEN (BV. AANVALLERS, MIDDENVELDERS). BEPERK GEÏSOLEERDE TECHNISCHE OEFENINGEN. TECHNIEKEN WORDEN FUNCTIONEEL EN POSITIONEEL GETRAIND, BIJ VOORKEUR IN SPELVORM, MET PLEZIER EN UITDAGEND.

• Specifieke technische accenten balbezit

A. Passen:

- LAGE VLAKKE, NAUWKEURIGE PAS BINNENKANT VOET (TWEevoetigheid)
- HALF TOT LANGE PAS KUNNEN GEVEN TOT 25 M MET WREEF
- ⇒ OP STILLIGGENDE BAL ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE (SPELER IN BEWEGING)
- KAATS (LICHAAM OVER BAL), DEVIATIE, 1-2, DIEPTEPAS (WERK MET CUEING)
- VOORZET VAN BACKLIJN, ACHTERLIJN, 3DE ZONE: 1STE-2DE PAAL, 16M, ACHTER VERDEDIGING
- NAUWKEURIG, LINKS-RECHTS, IN LOOP, OP JUISTE VOET, TEMPO (BOODSCHAP PAS)
- ACTIE-REACTIE: NA PAS METEEN DOOR BEWEGEN
- CORNER – VRIJE TRAP

B. Balcontrole:

- BAL CONTROLEREN IN BEWEGING MET ZOOL, WREEF, DIJ, BINNEN- EN BUITENKANT VOET OP LAGE, HALFLANGE EN LANGE, HOGE BAL
- BALAANNAME: BAL LIGT NA CONTROLE SPEELKLAAR (GEORIËNTEERDE BALAANNAME)

C. Leiden van de bal:

- BAL LEIDEN MET VERSCHILLENDE DELEN VAN DE VOET OM SNEL EEN AFSTAND TE OVERBRUGGEN (BINNENKANT, BUITENKANT, WREEF, LINKS EN RECHTS)

D. TRAPPEN OP DOEL:

- GERICHT TRAPPEN OP DOEL MET ZOWEL LINKS ALS RECHTS VANAF 20 METER (VER)
- PLAATSEN (BINNENKANT VOET) EN HARD (WREEF) I.F.V. AFSTAND, DOEL EN KEEPER
- STILLIGGENDE BAL ⇒ NA BALCONTROLE ⇒ ROLLENDE BAL ⇒ BOTSSENDE BAL ⇒ VOORZET
- VRIJE TRAP - PENALTY

E. KOPPEN:

- JUISTE TECHNIEK: UIT STAND EN MET OPSPRONG: KRACHT - GERICHT
- AANVALLEND (OP DOEL) NA VOORZET EN VERDEDIGEND KOPPEN (VAN DOEL)

F. INWOP:

- JUISTE TECHNIEK - KRACHT
- LOOPBEWEGINGEN – VRIJLOPEN – ENKELE STANDAARDSITUATIES AANLEREN

G. BALVAARDIGHEID – SCHIJNBEWEGING:

- BALBEHEERSING BLIJVEN OEFENEN
- DUELFORMEN: SCHIJNBEWEGINGEN TRAINEN, ZEKER AANVALLENDE SPELERS (HEEL GAMMA, FILMPJES INTERNET, ZIE MINIEMEN,...): FUNCTIONEEL EN POSITIONEEL, BEPERKT ANALYTISCH

A. Functioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (ruimte, tijd, tegenstrever)

- ACTIEVE TEGENSTANDER IN DUEL/SPELVORMEN MET WEERSTAND (RUIMTE, TIJD)
- WEDSTRIJDEN/SPELVORMEN VAN 1-1 ⇒ 4-4 MET REËLE WEDSTRIJDSITUATIES

B. Positioneel trainen: Wedstrijdspecifiek (juiste plaats en spelers)

- AANVAL – VERDEDIGING: BV. FA RECHTS TEGEN FV LINKS AAN ZIJLIJN

• Specifieke technische accenten balverlies

A. Duel:

- DRUK ZETTEN (HOOG, SNELHEID UIT ACTIE HALEN), POSITIE (LAAG, VOORVOETEN, DWING BUITENKANT), LICHAAM GEBRUIKEN (TUSSEN BAL EN TEGENSTREVER) IFV SITUATIE, POSITIE, TEGENSTREVER, BAL
- POSITIE SPECIFIEK: CENTRALE VERDEDIGERS, FLANKVERDEDIGERS, MIDDENVELDERS
- GEBRUIK DUELFORMEN: AANVALLENDE TEGENOVER VERDEDIGENDE SPELERS

B. Interceptie:

- ANTICIPEREN, IN BAL STAPPEN/ RECHTE LIJN, INZICHT, POSITIONEEL, VOORTZETTING

C. Sliding/tackle:

- TECHNISCH. VERSCHILLENDE MOGELIJKHEDEN (BAL WEG, BAL AAN VOET)



2.2. Tactische accenten

TACTIEK SPEELT BIJ JUNIOREN EN VOLWASSENEN EEN BELANGRIJKE ROL. BIJ VOLWASSENEN GAAT HET ER SNELLER, HARDER EN TACTISCHER AAN TOE. ER WORDT GETRAIND OM EEN WEDSTRIJD TE SPELEN EN PROBEREN TE WINNEN. DE VERSCHILLENDE TAKEN EN OPRACHTEN VAN HET TEAM, LINIE EN POSITIE ZIJN BELANGRIJK. DE SPELERS LEREN OP TRAINING DOOR BENADERING VAN ALLE ELEMENTEN VAN EEN ECHTE WEDSTRIJD (TIJD, RUIMTE, PLAATS). HEEL HET GAMMA VAN DE VOORBIJE JAREN WORDT OVERLOPEN. EEN COMBINATIE VAN WEDSTRIJDECHTE POSITIESPELEN, WEDSTRIJDVORMEN EN PAS-TRAPVORMEN VIA DE STOP-HELPMETHODE MET VEEL HERHALING (VARIATIE BINNEN ORGANISATIE) ZIJN IDEAAAL. PLEZIER EN UITDAGENDE VORMEN ZIJN ESSENTIEEL.

A. Algemeen

- STEEDS AANDACHT VOOR PLEZIER. BELANG LEVENSLANG VOETBALLEN
- FOCUS OP BALBEZIT (OPBOUW, AANVAL) EN BALVERLIES (VERDEDIGEN, DRUK ZETTEN)
 - ⇒ BALBEZIT: SPEELRUIMTE GROOT EN DIEP, LOOPLIJNEN, CREATIVITEIT EN BEWEGING
 - ⇒ BALVERLIES: SPEELRUIMTE KLEIN, ZONE
- POSITIE-EN PARTIJSPELEN OM TACTISCH INZICHT EN HANDELINGSSNELHEID VERHOGEN
 - ⇒ ZORG DAT SPELPROBLEEM ZICH IN POSITIESPEL/WEDSTRIJDVORM VOORDOET
 - ⇒ COACH IFV OP TE LOSSEN SPELPROBLEEM (=GERICHT COACHEN): STOP-HELP
 - ⇒ MAAK SITUATIE EENVOUDIGER DOOR GEBRUIK AANTAL SPELERS, RUIMTE, REGELS,...
 - ⇒ POSITIONEEL TRAINEN, GEBRUIK NUMMERS
 - ⇒ MET WINNEN EN VERLIEZEN: UITDAGEN EN WEDSTRIJDSPECIFIEK
- GEBRUIK INTERACTIE, STEL VRAGEN, STOP-HELP
- OEFEN SPELHERVATTINGEN, AFSPRAKEN
- BENADER EN BESPREEK WEDSTRIJD, GEBRUIK OOK ALS BASIS TRAINING
- COACHINGSWOORDEN GEBRUIKEN: GEEF; KAATS; RUG; ALLEEN; DRAAI DOOR

B. Individuele spelbekwaamheid (directe tegenstrever verslaan)

- BASISFUNDAMENTALS WORDEN HERHAALD EN BIJGESCHAAFD: BALBEZIT EN BALVERLIES
- POSITIE SPECIFIEKE VAARDIGHEDEN IN ELFTAL BIJ BALBEZIT EN BALVERLIES. WEL OOK ALGEMEEN BLIJVEN OPLEIDEN (ZIE TECHNIEK)
- SPELERS HEBBEN VORKEURPOSITIE. RICHTEN OP GERELATEERDE POSITIES BV. CENTRALE VERD-VERDEDIGENDE MID; LINKS BACK EN LINKSMID;...
- DUIDELIJK MAKEN WELKE KEUZES SPELER KAN MAKEN IN WELKE SITUATIE
- FOCUS OP HANDELINGSSNELHEID: SNEL DENKEN, BALCIRCULATIE
- VOETBALLEN ZONDER BAL. AANDACHT VOOR BEWEGEN VOOR EN NA PAS
- WAT BIJ MAN MINDER, MEER, ACHTERSTAND, VOORSPRONG TIJDENS WEDSTRIJD?

C. Collectieve spelbekwaamheid

(eigen handelen afstellen op medespelers, positie bal,...)

- Samenwerking binnen het team:
 - ⇒ SITUATIES TIJDENS SPEL BETER LEZEN

- ⇒ BENUTTEN VAN EIGEN RUIMTE BIJ BALBEZIT EN KLEIN HOUDEN BIJ BALVERLIES
- ⇒ RUIMTE TUSSEN LINIES
- ⇒ OP HET JUISTE MOMENT JUISTE ACTIE, LOOPLIJN MAKEN
- ⇒ OP VOORHAND NADENKEN, HANDELINGSSNELHEID VERGROTEN
- FUNCTIES BALBEZIT (OPBOUW, AANVALLEN) EN BALVERLIES (VERDEDIGEN)
- BALBEZIT: OPBOUW, AANVAL VIA FLANK EN CENTRUM
 - ⇒ OPBOUW VAN ACHTER UIT: VRIJLOPEN, INSCHUIVEN, DIAGONALE PAS, COMBINATIE TEGEN 1, 2 EN 3 AANVALLERS LEREN OPBOUWEN
 - ⇒ AANVAL OVER FLANK: VRIJLOPEN, COMBINATIE, BEZETTING VOOR DOEL, AFWERKEN
 - ⇒ AANVAL OVER CENTRUM: VRIJLOPEN, COMBINATIE, DIEPTEPAS, AFWERKEN
- BALVERLIES: VERDEDIGEN EN DRUK ZETTEN
 - ⇒ VERDEDIGEN: OP MAN, ZONEVERDEDIGING, SCHUIVEN IN BLOK, AFSTANDEN, VOORKOMEN DOELPUNT BIJ AANVAL CENTRUM EN FLANK, BUITENSPEL, OVERNAME/DOORGEVEN
 - ⇒ DRUK ZETTEN: HOOG, MEDIUM EN LAAG DRUK (BLOK ALS ORGANISATIE)
- OMSCHAKELING NAAR BALBEZIT EN BALVERLIES, COUNTER
- STILSTAANDE FASES VERD/AANV (AFSPRAKEN): CORNER, VRIJE TRAP, INWORP, PENALTY

• Verschillende mogelijke spelsystemen, met elk hun kenmerken

- ⇒ ZIE CURSUS HOE GEEF IK VOETBALTRAINING
- ⇒ SPELSYSTEEM EN SPEELWIJZE AANPASSEN IN WEDSTRIJD ZELF
- ⇒ 4-4-2 WORDT AANGEREIKT (WAT IS VERSCHIL,...)
- SPEELWIJZE: HOE WIL IK DAT EEN WEDSTRIJD WORDT GESPEELD? BINNEN CLUB IS HET DE MOEITE WAARD EEN VISIE TE ONTWIKKELLEN NAAR SPEELWIJZE VOOR ELKE LEEFTIJDSCATEGORIE
 - ⇒ VANUIT BALBEZIT: WAT GAAN WE DOEN ALS WE DE BAL HEBBEN?
 - ⇒ IN DIENST VAN INDIVIDUELE ONTWIKKELING <-> RESULTAAT
 - ⇒ ONTWIKKELLEN TECHN./TACT. VAARDIGHEDEN <-> 'TRAINEN' IFV TEGENSTREVER?
 - ⇒ NEERZETTEN ORGANISATIE BIJ BALVERLIES: LAAG, MEDIUM, HOOG?
- VOLWASSENEN: VANUIT SPEELWIJZE WEDSTRIJD PROBEREN WINNEN



TRAINEN VAN TACTISCHE ACCENTEN EN SPEELWIJZE:

- **PAS-TRAPVORMEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
 - ⇒ INOEFENEN LOOP- EN SPEELLIJNEN + TECHNISCHE VAARDIGHEDEN
- **POSITIESPELEN:** IN OPWARMING EN KERN ALS OEFENVORM
 - ⇒ INOEFENEN BALBEZIT EN BALVERLIES: BALCIRCULATIE, RUIMTE, DRUK
 - ⇒ GEBRUIK TIJD, RUIMTE, AANTAL SPELERS (GELIJK, ONGELIJK, NEUTRALE)
- **WEDSTRIJDVORMEN:** IN KERN
 - ⇒ GERELATEERD AAN WEDSTRIJD/TRAININGSTHEMA
 - STEEDS PROGRESSIEF: AANTAL SPELERS/LINIËS/GROOTTE VELD

2.3. Fysieke accenten

- COÖRDINATIE: TIP: INTEGREREN PAS-TRAP, OPWARMING
- LOOP- EN COÖRDINATIETRAINING ZOALS SNELVOETENWERK, REACTIESNELHEID, WENDBAARHEID
- SNELHEID: INTENSE INSPANNINGEN 20 SECONDEN NIET OVERSCHRIJDEN
 - ⇒ STARTSNELHEID, VERSNELLINGSVERMOGEN EN HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN
- UITHOUDING: EXTENSIEVE EN INTENSIEVE DUURTRAINING, BIJ VOORKEUR MET BAL
 - ⇒ GERICHTE CONDITIE EN SPECIFIEKE WEERBAARHEID BINNEN VOETBALVORMEN
 - ⇒ ALGEMENE AEROBE UITHOUDING CENTRAAL (SPECIFIEK: FYSIEKE OVERLOAD)
 - ⇒ INTENSIEVE DUURTRAINING. RUST-ARBEIDSVERHOUDING RESPECTEREN
- KRACHT: AANPASSEN AAN MORFOLOGIE SPELER
 - ⇒ KLACHTEN VAN SPELERS SERIEUS NEMEN
- LENIGHEID IS VAAK BEPERKT, STIJFHEID:
 - ⇒ LENIGHEID/STABILISATIEOEFENINGEN TIJDENS OPWARMING EN EV. COOLING DOWN

2.4. Mentale accenten

- STAP NAAR EERSTE PLOEG=GROTE STAP, ONDER VOLWASSENEN: BEGELEIDEN
- VERSCHIL IN NIVEAU, BENADERING TUSSEN EERSTE PLOEG EN RESERVEN
- BEOORDELINGSVERMOGEN, EIGEN MENING, KRITISCH
- BELANG VAN TEAM: DISCIPLINE + SFEER
- COMPETITIE-ELEMENTEN: WILLEN WINNEN, MAAR KUNNEN VERLIEZEN
- SPANNING SCHOOL, WERK, VRIJE TIJD, GEZIN, HOBBY
- KOMEN NAAR TRAINING/WEDSTRIJD OM PLEZIER TE HEBBEN EN TE VERBETEREN
- ZORG VOOR WIN-VERLIESMOMENTEN, UITDAGENDE TRAININGSINHOUD
- LIFESTYLE: AANDACHT VOOR GOEDE LEEFGEWOONTES, RUST, VOEDING,...
- NADruk OP WEDSTRIJDMENTALITEIT
- LEVENSLANG VOETBALLEN=HOOFDDOEL

3. Trainingsopbouw bij 18+

A. Opwarming

- LEG TRAININGSDOEL UIT VOOR AANVANG TRAINING
- POSITIESPELEN (IEDEREEN IN BEWEGING): PROGRESSIEF
- PAS- EN TRAPVORM: PROGRESSIEF, INTEGRATIE DOELMAN (GEEN WACHTRIJEN)
- BALVAARDIGHEIDSOEFENINGEN (OOG-HAND; OOG-VOET, IEDEREEN BAL)
- LOOPTECHNIEK (INTEGREREN IN PAS-TRAP)
- RONDJES LOPEN BEPERKEN
- BLESSUREPREVENTIE! STABILISATIEOEFENINGEN (OVERGANG NAAR KERN)

B. Kern: Wedstrijdvormen

- TACTISCHE ACCENTEN - TEAMFUNCTIES (OPBOUW, AANVALLEN, VERDEDIGEN)
- LEREN SAMENSPLEN - GROTERE WEDSTRIJDVORMEN: 3-3 ⇒ 10-10
- TAKEN ALS TEAM, LINIE, POSITIE
- FUNCTIONEEL EN POSITIONEEL: GEBRUIK POSITIES, NUMMERS, WEDSTRIJDSPECIFIEK
- PROGRESSIEF: GEBRUIK AANTALLEN (NUMERIEK GELIJK/ONGELIJK), RUIMTE, REGELS
- KLEINE WEDSTRIJDVORMEN (1-1 EN 2-2) IFV BALVAARDIGHEID EN SCOREN
- COACHING: GERICHT, NIET ZOMAAR WEDSTRIJD. BETREK SPELERS, STOP-HELP
- ZORG VOOR UITDAGINGEN: WIE WINT, VERLIEST?
- ZORG VOOR UITDAGINGEN EN PLEZIER: WIE WINT, VERLIEST?

C. Kern: Oefenvormen

- POSITIESPELEN (BALCIRCULATIE, RUIMTE GROOT EN KLEIN MAKEN): 4-2, 5-3, 4-4,...
- PAS- EN TRAPVORMEN: LOOPLIJNEN, TECHNIEK
- TECHNISCHE ACCENTEN: COÖRDINATIE, DUELVORMEN, KLEINE RUIMTE, POSITIONEEL
- IEDEREEN BEZIG, GEEN FILETRAINING

D. Cooling down: Afsluiter

- PSYCHOLOGISCH: TERUG RUSTIG WORDEN
- EINDSPEL MET ATTITUDE
- DENK AAN UITLOPEN, LENIGHEID, BLESSUREPREVENTIE

Voorbeeld trainingsstructuur:

1. OPWARMING (15-30 MIN): PAS-TRAP, POSITIESPEL, COÖRDINATIE, BLESSUREPREVENTIE
2. KERN MET AFWISSELEND 2 WEDSTRIJDVORMEN EN 1 OF 2 OEFENVORMEN
 - 2.1. WEDSTRIJDVORM 1 (20 MIN): DUELVORMEN OF GROTERE VORMEN
 - 2.2. OEFENVORM 1 (30-40 MIN): POSITIESPEL, PAS- EN TRAP, COÖRDINATIE
 - 2.3. WEDSTRIJDVORM 2 (20 MIN): GROTERE VORMEN (OPBOUW VAN WV 1)
3. COOLING DOWN (5-10 MIN): LEUKE AFSLUITER + BLESSUREPREVENTIE

OPMERKING: GEEN VORMEN VAN 20 MINUTEN AAN ÉÉN STUK. WERK BINNEN VORM MET SERIES (BV. 4*4/5*5/2*8 MIN). GEBRUIK PAUZES (1-2 MIN) TUSSEN SERIES ALS DRANKPAUZE, STOP-HELP, JONGLEREN

MEISJES



STEEDS MEER MEISJES WILLEN VOETBALLLEN, MAAR WETEN VAAK NIET WAAR EN HOE. KVV ZET DAN OOK MEER DAN OOI IN OP MEISJESVOETBAL MET DE ORGANISATIE VAN VERSCHILLENDE PROMOTIEACTIVITEITEN EN EEN MEISJES-VOETBALCOMPETITIE 7 TEGEN 7. ALS TRAINER VAN MEISJES OF ALS EEN MEISJE IN JE TEAM ZIT IS HET ESSENTIEEL OM VOLDOENDE KENNIS TE HEBBEN OVER DE TYPISCHE LEEFTIJDKENMERKEN EN DE SEKSEVERSCHILLEN.

1. 6-12 jaar

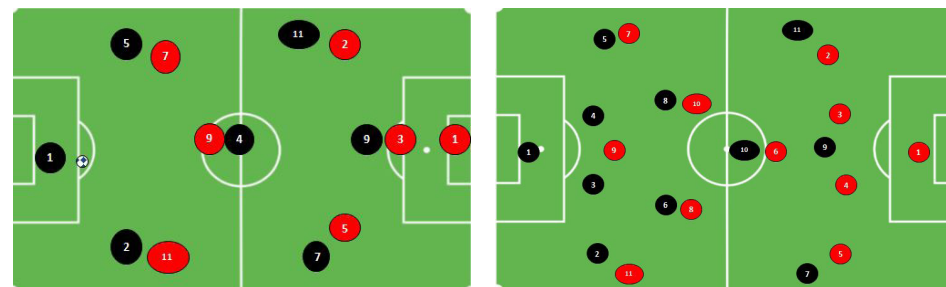
- LICHAAMELIJKE EN PSYCHISCHE ONTWIKKELING VAN MEISJES EN JONGENS LOPEN PARALLEL
- ⇒ LEEFTIJDSSPECIFIEKE KENMERKEN PUPILLEN, (MINI-)MINIEMEN GELDEN OOK VOOR MEISJES
- ⇒ VOETBALONTWIKKELING MEISJES DIE OP 6 JAAR STARTEN, VERSCHILT NIET MET JONGENS
- VERSCHIL TUSSEN MEISJES BINNEN PLOEG KAN GROOT ZIJN: DIFFERENTIEER
- VOETBALPLEZIER STAAT VOOROP, FOCUS OP BALBEHANDELING
- ⇒ UITDAGENDE, LEUKE EN KLEINE WEDSTRIJDVORMEN: 1-1 ⇒ 5-5
- ⇒ ALLES MET BAL
- **WEDSTRIJD: 5-5** ALS IDEALE FORM OM BIJ TE LEREN -> 7-7 (10-12j.) ALS UITBREIDING

2. 13-16 jaar

- VANAF 13 JAAR WORDEN VERSCHILLEN TUSSEN MEISJES EN JONGENS DUIDELIJKER
- ⇒ EERDERE PUBERTEIT EN GROEISPURT DAN JONGENS (12-14 JAAR)
- ⇒ HOU REKENING MET BELASTING EN BELASTBAARHEID (ZIE CADETTE)
- ⇒ MINDER KRACHT EN SNELHEID DAN JONGENS
- MEISJES BEGINNEN VAAK IN DEZE FASE PAS TE VOETBALLLEN, NA ANDERE SPORTEN
- ⇒ BEGINNEN VOETBALLLEN OP 12-13 JAAR <-> VANAF 6 JAAR
- ⇒ VERSCHIL MEISJES ONDERLING KAN GROOT ZIJN
- MEISJES WILLEN SAMEN IETS BEREIKEN/ALS TEAM <-> INDIVIDUEEL BESTE ZIJN
- ⇒ ZET HET TEAM EN GROEPSGEVOEL (MASCOTTE, EXTRA-ACTIVITEITEN) CENTRAAL
- ⇒ OOK TALENTEN WILLEN GEEN UITZONDERINGSPOSITIE
- VOELEN ZICH VERANTWOORDELIJK VOOR KEUZE VOETBALLLEN
- ⇒ BETREKKEN BIJ OPSTELLEN REGELS, ORGANISEREN ACTIVITEITEN EN MATERIAAL
- FOCUS OP PLEZIER EN HET GRAAG SAMEN KOMEN VOETBALLLEN
- ⇒ UITDAGENDE EN LEUKE TRAININGEN: BIJLEREN ALS INDIVIDU EN TEAM
- ⇒ ZOVEEL MOGELIJK VORMEN MET BAL
- BALVAARDIGHEID/COÖRDINATIE EN SAMENSPELEN STAAN CENTRAAL
- ⇒ KLEINERE (COÖRDINATIE: 1-1 EN 2-2) EN GROTERE (SAMENSPELEN: 2-2⇒7-7) VORMEN
- ⇒ PAS-TRAP EN POSITIESPELEN (BALCIRCULATIE)
- **WEDSTRIJD: 7-7** ALS IDEALE FORM OM BIJ TE LEREN ⇒ 9-9 ALS UITBREIDING

3. 16+

- OVERGANG DAMES/VOLWASSEN VOETBAL: FYSIEK, SNELLER, GROTER
- VERSCHIL MEISJES ONDERLING KAN GROOT ZIJN: DIFFERENTIEER
- ⇒ MEISJES DIE LATER BEGINNEN VOETBALLLEN <-> VANAF 6 JAAR
- ⇒ TALENTEN: MEER FOCUS INDIVIDU
- FOCUS OP PLEZIER EN HET GRAAG SAMEN KOMEN VOETBALLLEN
- ⇒ UITDAGENDE EN LEUKE TRAININGEN: BIJLEREN ALS INDIVIDU EN TEAM
- ⇒ ZOVEEL MOGELIJK VORMEN MET BAL (ZEKER MEISJES DIE PAS BEGINNEN)
- ⇒ PRESTEREN ALS TEAM
- ⇒ MEER WEDSTRIJDSPECIFIEK, FOCUS COÖRDINATIE BLIJFT
- KLEINE (COÖRD: 1-1; 2-2) EN GROTE (SAMEN: 2-2 ⇒ 8-8) WEDSTRIJDVORMEN
- PAS-TRAP EN POSITIESPELEN (BALCIRCULATIE)
- **WEDSTRIJD: 7-7 <-> 11-11**
- ⇒ PAS BEGINNENDE MEISJES: OPTEREN VOOR 7-7 (VEEL BALCONTACTEN)
- ⇒ MEISJES DIE LANGER VOETBALLLEN: 11-11



GEMENGD VOETBAL <-> MEISJESVOETBAL

OMWILLE VAN ORGANISATORISCHE REDENEN SPELEN MEISJES VAAK BIJ JONGENS. OOK VERKIEZEN MEISJES SOMS ZELF (VAAK DE BETERE) OM BIJ JONGENS TE SPELEN (GEMENGD). TOCH VOETBALLLEN MEISJES DOORGAANS LIEVER MET (EN TEGEN) ANDERE MEISJES.

Gemengd jeugdvoetbal	Meisjesvoetbal
VOETBALLLEN OP JUISTE NIVEAU	WERVEN EN BEHOUDEN VAN MEISJES
ONAFHANKELIJK AANTAL MEISJES	VOORZIEN IN BEHOEFTE VAN MEISJES DIE MET VRIENDINNEN WILLEN VOETBALLLEN
IEDER MEISJE KAN VOETBALLLEN	(VAAK) DREMPELVERLAGEND VOOR ALLOCHTONE MEISJES
ONTWIKKELING TALENTVOLLE MEISJES	FOCUS OP PLEZIER EN RECREATIEF



KEEPERS

ALS TEAMTRAINER IS HET VAN BELANG OM KEEPERS TE BETREKKEN EN DE NODIGE TIPS TE GEVEN, WANT NIET ALTIJD ZAL EEN KEEPERSTRAINER AANWEZIG ZIJN:

- AANDACHT VOOR KEEPER TIJDENS TEAMTRAINING
- BETREK KEEPER BIJ UITLEG OEFENING
- VOORZIE VOLDOENDE AFWERKOEFFENINGEN/ROL KEEPER
- BEVORDER MEEVOETBALLEN (BETREK PAS-TRAP)
- TECHNISCHE ZAKEN IN MATE VAN HET MOGELIJKE

Leeftijd om met vaste keepers en aparte training te starten

- 10 JAAR: LEEFTIJD OM MET APARTE KEEPERTRAINING (NAAST TEAM) TE STARTEN
- <11 JAAR: ROTEREN VAN KEEPER TIJDENS TRAINING EN WEDSTRIJD. ELKE SPELER KRIJGT KANS OM IN DOEL TE STAAN EN TE ERVAREN OF DIT IETS VOOR HEM/HAAR IS
- 9 - 13 JAAR: GOUDEN LEEFTIJD VOOR BEWEGINGSCOÖRDINATIE EN TECHNIEK:
 - ⇒ SPECIFIEKE TECHNIEKTRAINING KEEPERS
 - ⇒ COÖRDINATIE/VELDVOETBALTRAINING AAN ALLE SPELERS INCLUSIEF KEEPERS
 - ⇒ OP LATERE LEEFTIJD MOGELIJK TERUG VELDSPELER ZONDER TEVEEL ACHTERSTAND

1. Keepers: <9 jaar

- GEEN APARTE KEEPERSTRAINING
- ROTEREN VAN KEEPER TIJDENS TRAINING EN WEDSTRIJD
- LICHAAM- EN BALBEHEERSING CENTRAAL, MULTIMOVE
- VANGEN, ROLLEN, WERPEN, PASSEN. AL SPELENDE LEREN
- ALS TRAINER BEGELEIDEN, ZELF LATEN ERVAREN

2. Keepers: 9-11 jaar

- START APARTE KEEPERSTRAINING NAAST TEAMTRAINING
- ROTEREN VAN KEEPER TIJDENS TRAINING EN WEDSTRIJD
- COÖRDINATIE/BALBEHEERSING STAAN CENTRAAL
- ALGEMENE ZAKEN:
 - ⇒ ROLLEN, WERPEN, PASSEN, VANGEN
 - ⇒ OPSTELLEN EN POSITIESPEL VOOR DOEL
- PROCES MET FOUTEN: POSITIEF COACHEN – VERTROUWEN



VERWACHTINGEN:

- BALLEN PAKKEN
- COACHEN
- UITSTRALING
- KUNNEN VOETBALLEN

3. Keepers: 11-13 jaar

- START MET VASTE KEEPERS IN DOEL
- SPECIFIEKERE KEEPERSTRAINING INDIEN MOGELIJK, STEEDS NAAST TEAMTRAINING
 - ⇒ INDIEN GEEN KEEPERSTRAINER: SAMENWERKEN CLUBS OF KEEPERSCURSUS
- VERSCHIL TUSSEN KEEPERS ONDERLING (MINDER<-> MEER ERVARING)
- **EERSTE KEER 11-11 OP VOLLEDIG VELD IN GROOT DOEL**
 - = TE SNEL, TE GROOT DOEL, DOELGEBIED, AFSTAND, UITTRAP, ...
 - ⇒ BELANG VERTROUWEN: FOUTEN MAKEN MAG, LEREN UIT FOUTEN
- FEEDBACK: WAAROM – HOE?
- FOCUS KWALITEIT > KWANTITEIT
- COÖRDINATIE/BALBEHEERSING STAAN CENTRAAL
- **BASISTECHNIEKEN**
 - ⇒ VANGEN, STOMPEN EN TIPPEN (LAGE - HOGE BALLEN)
 - ⇒ VALLEN, DUIKEN, SPRONGTECHNIEK LAGE EN MIDDELHOGE BAL
 - ⇒ LOOP/BEWEGINGSTECHNIEK
 - ⇒ PASSEN, TERUGSPEELBAL (MEEVOETBALLEN, TWEE VOETEN)
 - ⇒ UITTRAP, WORP (VOETBALLEN VAN ACHTERUIT)
- **INITIATIE TACTISCH TRAINEN**
 - ⇒ OPSTELLEN EN POSITIESPEL VOOR DOEL
 - ⇒ UITKOMEN, HOEK KLEIN, ONDERSCHIPPEN DIEPTEPAS, 1-1
 - ⇒ COACHEN VAN MEDESPELERS EN VERDEDIGERS IN BIJZONDER

4. Keepers: 13-15 jaar

- SPECIFIEKERE KEEPERSTRAINING INDIEN MOGELIJK, STEEDS NAAST TEAMTRAINING
 - ⇒ INDIEN GEEN KEEPERSTRAINER: SAMENWERKEN CLUBS OF KEEPERSCURSUS
- PUBERTEIT EN GROEISPURT: VERSCHILLEN ONDERLING (ZIE CADETTEN)
- BELASTING – BELASTBAARHEID: OPLETTEN BLESSURES
 - ⇒ OP DE HOOGTE ALS TRAINER: POSITIEF COACHEN, FOUTEN MAKEN MAG, LEREN
 - ⇒ RIJP VOOR 11-11 IN GROOT DOEL, GROOT VELD? AFHANKELIJK (GROEI, KRACHT, TALENT)
- FEEDBACK: WAAROM – HOE?
- FOCUS KWALITEIT > KWANTITEIT
- **BASISTECHNIEKEN**
 - ⇒ VANGEN, STOMPEN EN TIPPEN (LAGE - HOGE BALLEN)
 - ⇒ VALLEN, DUIKEN, LOOPTECHNIEK, SPRONGTECHNIEK LAGE, MIDDELHOGE EN HOGE BAL
 - ⇒ PASSEN, TERUGSPEELBAL, UITTRAP, WORP (MEEVOETBALLEN, TWEE VOETEN)
 - ⇒ INITIATIE STILSTAANDE FASES: CORNER, VRIJE TRAP, PENALTY
- **START TACTISCH TRAINEN**
 - ⇒ PROACTIEF > REACTIEF
 - ⇒ OPSTELLEN EN POSITIESPEL VOOR DOEL
 - ⇒ UITKOMEN, HOEK KLEIN, ONDERSCHIPPEN DIEPTEPAS, 1-1
- INITIATIE WEDSTRIJDBENADERING, BESPREKING
- MENTALE ASPECTEN: UITSTRALING, STRESSBESTENDIG, WINNAARSMENTALITEIT

Groeiproces keeper → Stap voor stap... Herhalen...

5. Keepers: 15-17 jaar

- SPECIFIEKERE KEEPERSTRAINING INDIEN MOGELIJK, STEEDS NAAST TEAMTRAINING
- ⇒ INDIEN GEEN KEEPERSTRAINER: SAMENWERKEN CLUBS OF KEEPERSCURSUS
- WEL OF GEEN GROEISPURT: VERSCHILLEN ONDERLING (ZIE DIDACTIEK SCHOLIEREN)
- FEEDBACK: WAAROM – HOE?
- WEDSTRIJDGERICHT
- FOCUS KWALITEIT > KWANTITEIT INDIEN GROEISPURT
- FOCUS KWALITEIT=KWANTITEIT (SPECIFIEKE CONDITIE, SNELHEID) NA GROEISPURT
- **BIJSCHAVEN BASISTECHNIKEN**
- ⇒ VANGEN, STOMPEN EN TIPPEN (LAGE - HOGE BALLEN)
- ⇒ VALLLEN, DUKEN, LOOPTECHNIEK, SPRONGTECHNIEK LAGE EN HOGE BAL
- ⇒ PASSES, TERUGSPEELBAL, UITTRAP, WORP (MEEVOETBALLLEN, TWEE VOETEN)
- ⇒ STILSTAANDE FASES: CORNER, VRIJE TRAP, PENALTY
- **TACTISCH TRAINEN**
- ⇒ PROACTIEF > REACTIEF
- ⇒ WANNEER KORT, LANG?
- ⇒ OPSTELLEN EN POSITIESPEL VOOR DOEL
- ⇒ UITKOMEN, ONDERSCHIEPEN DIEPTEPAS, 1-1
- ⇒ COACHEN VAN MEDESPELERS EN VERDEDIGERS IN BIJZONDER
- WEDSTRIJDBENADERING, BESPREKING, ANALYSE
- MENTALE ASPECTEN: UITSTRALING, STRESSBESTENDIG, WINNAARSMENTALITEIT

6. Keepers: 18+

- SPECIFIEKERE KEEPERSTRAINING INDIEN MOGELIJK, STEEDS NAAST TEAMTRAINING
- OVERGANG VOLWASSEN VOETBAL: BEGELEIDEN
- WEDSTRIJDECHT: OEFENVORMEN EN WEDSTRIJDVORMEN
- FEEDBACK: WAAROM – HOE?
- FOCUS KWALITEIT=KWANTITEIT (KEEPERSCONDITIE)
- BELANG MENTALE ASPECTEN: UITSTRALING, WINNAARSMENTALITEIT
- BASISTECHNIKEN EN TACTIEKEN BIJSCHAVEN (ZIE 15-17): INDIVIDUALISEREN
- PROACTIEF > REACTIEF
- BELANG PLEZIER: LEVENSLANG KEEPEN

Proactief	Reactief
MEEVOETBALLLEN	POSITIE LIJNKEEPER
VOORKOMEN DOELGEVAAR	SPEL LEZEN, ACTIE OP DOELPOGING
LIJKT EENVOUDIG EN LOGISCH	BESLISSEN, OOGT SPECTACULAIR

Hoofdstuk 5: Wedstrijd

VOOR DE SPELERS, TRAINERS EN OUDERS VORMT DE WEDSTRIJD IN HET WEEKEND HET HOOGTEPUNT VAN DE WEEK. DE WEDSTRIJD MOET EEN FEEST ZIJN, ONGEACHT RESULTAAT.

Voor het seizoen:

- CREËER EEN LEUKE, SPEELSE EN ONTSPANNEN SFEER ONDER DE SPELERS (EN OUDERS)
- MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN MET DE SPELERS IN VERBAND MET WEDSTRIJDEN
- LICHT VOOR AANVANG VAN HET SEIZOEN DE SPELERS/OUDEERS IN VIA EEN GESPREKSAVOND
- STIMULEER EN HAMER VOORAL OP DE POSITIEVE INGESTELDHEID VAN SPELERS/OUDEERS

Voor de wedstrijd:

- ZADEL DE SPELERS NIET OP MET 'HET-MOETEN-WINNEN-GEVOEL', WILLEN WINNEN, KUNNEN VERLIEZEN. DE DOELSTELLING LIGT IN HET CREËREN VAN EEN LEUKE EN ONTSPANNEN SFEER EN HET BETER MAKEN VAN SPELERS OP VERSCHILLENDE VLAKKEN (TECHNISCH, TACTISCH, MENTAAL EN FYSIEK) IN IETS WAT ZE GRAAG DOEN. ELKE SPELER MOET EVENVEEL AAN BOD KOMEN (>50% PER WEDSTRIJD; 70% OVER HEEL SEIZOEN). DE SPELERS DIE NIET OF MINDER GETRAIND HEBBEN, KUNNEN EVENTUEEL OP DE BANK STARTEN. DIT MOET DUIDELIJK VOOR AANVANG SEIZOEN WORDEN GECOMMUNICEERD
- ZADEL SPELERS NIET OP MET INGEWIKKELDE THEORIEËN EN TACTISCHE RICHTLIJNEN. HOU HET KORT, DUIDELIJK EN HERKENBAAR. VANAF MINIEMEN (BEPERKT) EN CADETTEEN KAN JE MEER GAAN COACHEN OP ZAKEN ALS OPSTELLING EN STILSTAANDE FASES
- OOK BIJ DE WEDSTRIJDOPWARMING IS HET NIET DE BEDOELING DAT VOETBALLERS WORDEN OPGEZADELD MET HONDENSCHOOLOEFENINGEN. ZEKER BIJ DE JONGERE CATEGORIEËN (TOT EN MET MINIEMEN) KAN JE ALS OPWARMING EEN HALF UUR TRAINING GEVEN. VANAF 13-15 JAAR WORDT DE WEDSTRIJDOPWARMING SPECIFIEKER

Tijdens de wedstrijd:

- COACH ALTIJD POSITIEF
- COACH ZINVOEL EN CONCREET. SPELERS HEBBEN NIET VEEL AAN: 'KOM OP'; 'VOORUIT'
- LAAT VOETBALLERS FOUTEN MAKEN, ROEP NIET ALTIJD WAT ZE WEL EN NIET MOGEN DOEN
- STIMULEER CREATIVITEIT
- WEES EEN VOORBEELD NAAR TEGENSTREVERS, SCHEIDSRECHTERS, SPELERS

Na de wedstrijd:

- IEDERE WEDSTRIJD (WINST OF VERLIES) MOET EEN FEEST ZIJN! PROBEER DAAROM NA DE WEDSTRIJD STEEDS EEN EXTRAATJE TE VOORZIEN. DE WEDSTRIJD SLUITEN WE AF MET EEN HIGH FIVE MET DE TEGENSTREVER EN SCHEIDSRECHTER.
- AFSLUITEN DOEN WE STEEDS IN DE KANTINE (GROEPSGEVOEL)
- BIJ OUDERE CATEGORIEËN (VANAF 13-15 JAAR) IS HET ERG BELANGRIJK OM DE VOORBIJE WEDSTRIJD TE BESPREKEN OP DE VOLGENDE TRAINING. LAAT SPELERS AAN HET WOORD.



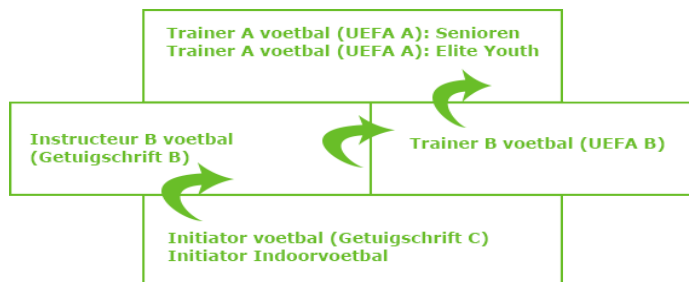
Hoofdstuk 6: Opleiding

KVV BIEDT HEEL WAT TRAINERSOPLEIDINGEN AAN OP MAAT VAN DE KVV-TRAINER:

- OPLEIDING 'HOE GEEF IK VOETBALTRAINING?' MET DIDACTISCHE PRINCIPES, TIPS EN OEFENSTOF VOOR DE BEGINNENDE EN GEMOTIVEERDE TRAINERS
- MAANDELIJKE BIJSCHOLING TRAINERSGROEPING VLAANDEREN (TGV) MET DEMO EN BESPREKING VAN EEN SPECIFIEK THEMA
- DAG VAN DE VOETBALTRAINER OP 11 NOVEMBER MET TOPDOCENTEN & RELEVANTE THEMA'S

BIJ DE OPLEIDING 'HOE GEEF IK VOETBALTRAINING' BESTAAT EEN SYLLABUS DIE AANVULLEND IS AAN DEZE OPLEIDINGSVISIE.

DE VLAAMSE TRAINERSCHOOL (VTS) ORGANISEERT OP VERSCHILLENDE LOCATIES IN VLAANDEREN OOK DIVERSE TRAINERSCURSUSSEN VOETBAL EN EEN CURSUS JEUGDSPOORTCOÖRDINATOR. DEZE VTS-CURSUSSEN VOETBAL ZIJN MEER TIJDSINTENSIEF MAAR VORMEN EEN IDEALE MANIER OM U ALS TRAINER BIJ TE SCHOLEN EN EEN OFFICIEEL TRAINERSDIPLOMA TE BEHALEN.



1. INITIATOR CURSUS VOETBAL: 60 UUR (START AUGUSTUS EN EIND JANUARI)
 2. INSTRUCTEUR B CURSUS VOETBAL: 71,5 UUR (OM DE TWEE JAAR)
 3. TRAINER B CURSUS VOETBAL: 131.5 UUR (OM DE TWEE JAAR)
 4. TRAINER A CURSUS VOETBAL ELITE JEUGD (163u) - SENIORS (270u) (OM TWEE JAAR)
- ZEKER DE INITIATOR-CURSUS VOETBAL WIL KVV ELKE TRAINER AANRADEN, GEZIEN DEZE CURSUS EEN DIDACTISCHE BASIS GEEFT AAN ELKE TRAINER.

NAAST DEZE CURSUSSEN VOETBAL ORGANISEERT VTS OOK EEN OPLEIDING JEUGDSPOORTCOÖRDINATOR, EEN CURSUS OP MAAT VOOR JEUGDVERANTWOORDELIJKE EN COÖRDINATOREN

MEER INFO OVER ONZE TRAINERSCURSUSSEN EN VTS-TRAINERSCURSUSSEN VIND JE OP WWW.KVV.BE EN WWW.BLOSO.BE/VTS

Hoofdstuk 7: Referenties

BAYLI I; HIGGS C; WAY R,
2013, *LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT*, HKREWARDS, 296P.

DE NEVE B,
2013, *HANDELINGSSNELHEID IN VOETBAL*, MALDEGEM: PERKA, 416P.

DESENDER J,
HET LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT-MODEL: "MEER VOETBAL-ATLETEN OPLEIDEN": DE REEKS, ELECTRAWINDS

MARTENS G,
2015, TGV-ACTIVITEIT 23/02/2015: *PROACTIEF KEEPEN, DE TOEKOMST?* BRASSCHAAT: DRIEHOEK

KVV,
2013, *TRAINERSGROEPINGVLAANDEREN, NASLAGWERK SEIZOEN 2012-2013*, BERCHEM: KVV

VLAAMSE TRAINERSCHOOL,
2010, *CURSUS INITIATOR VOETBAL: MODULE 1-2-3*, VLAAMSE TRAINERSCHOOL: BLOSO



**RECREATIEF VOETBAL
VOOR
IEDEREEN!**



