Sportief opleidingsplan jeugd Zennester Hombeek 07961

Boomkensstraat 3C
2811 Hombeek

015/41.99.51

sportief@zennester.be

www.zennester.be

INHOUD

Algemeen
Verantwoordelijkheden-taken en doelstellingen
Sportief opleidingsplan
Algemene richtlijnen bij training en wedstrijden
U6: 2 tegen 2
U7: 3 tegen 3
Meisjesvoetbal in welk team kan ik voetballen?
U8 & U9: 5 tegen 5
U10 &U11: 8 tegen 8
U12 & U13: 8 tegen 8
U14 & U15: 11 tegen 11
U16 & U17 & U21: 11 tegen 11
Opleiding jeugddoelmannen
Jaarplanning per categorie met thema's
Bijlage 1: Basics
Bijlage 2: Teamtactics
Bijlage 3: Doelstellingen per ontwikkelingsfase
Blessure – Preventie - Behandeling

ALGEMEEN

Visie van de Club.

Zennester wenst zich te profileren als een sportieve ambitieuze club met een gezond beheer en een uitgesproken keuze voor eigen jeugdspelers.
Daarom is de jeugdopleiding van cruciaal belang en wil Zennester een aantrekkingspunt zijn voor de jeugd van de Hombeek en omstreken.
Zennester wenst een voetbalclub te worden waar elk lid van de vereniging zich thuis voelt en mee wil bouwen aan de toekomst.
Het uitgangspunt daarbij is dat we voetbal spelen en voetbal beleven bij Zennester en dat we dit maximaal toegankelijk willen maken voor iedereen die zich kan identificeren met de doelstelling van de club.

Missie van de club.

Onder de leiding van de sportieve cel wenst Zennester elk seizoen een competitieve ploeg samen te stellen waar een bijzondere aandacht aan eigen jeugdspelers (talent) gegeven wordt.
Het voetbal dat elke ploeg brengt moet de juiste mix zijn tussen aantrekkelijk en efficiënt voetbal. Aantrekkelijk betekent technisch gericht met het accent op snelle balwisseling en een dominant balbezit.
Efficiënt betekent duel winnen en koelbloedigheid voor het doel.
Waar de sportieve cel de richtlijnen geeft, is en blijft het de verantwoordelijkheid van de trainersstaf om de spelers te selecteren volgens hun aanwezigheid, beleving en inspanning tijdens de trainingen.

Missie van de Sportieve cel

Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

Zonevoetbal = Collectief positiespel bij balverlies en balbezit met als doel de tegenstander te beheersen in de ZONE, nl in de zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone.

- Zonevoetbal is een **spelconcept** en geen spelsysteem!
- Zonevoetbal omvat **principes**, niet alleen bij balverlies maar vooral bij balbezit.
- Zoneprincipes zijn **spelprincipes** die in zijn totaliteit tijdens 11 tegen 11 toegepast worden.
- Uit de zoneprincipes worden **teamtactics** afgeleid waarvan er al een aantal in 5-5 en 8-8 aangeleerd worden.
- Het leerplan bevat dus **teamtactics** die in 5-5, 8-8 en 11-11 aangeboden worden
- Zoneverdediging staat **diametraal** tegenover mandekking.

Zoneprincipes bij balbezit

1. Streven naar 100% balbezit als meest krachtige leeromgeving
2. De eigen speelruimte vergroten bij opbouw
3. Aanspeelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
4. Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal : vrijlopen, plaatswissels (kruisbewegingen) en inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
5. Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
6. De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
7. Infiltratie met en zonder bal van opbouwzone naar waarheidszone (op het juiste moment)
8. Kansen creëren door subtiele eindpas op de speler die in de rug van de laatste lijn duikt
9. Kansen creëren door nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting voor doel
10. Steeds doelpoging proberen te ondernemen bij werkelijke doelkans (shot, kop,…)
11. Steeds het moment van balverlies voorzien: een defensieve T van 3 of 4 spelersvormen en behouden

Zoneprincipes bij balverlies

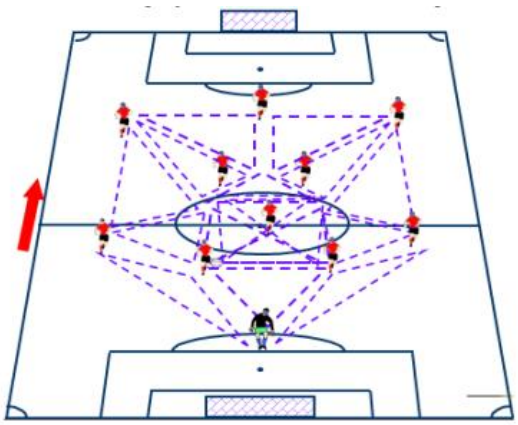
1. Streven naar onmiddellijke balverovering
2. Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
3. Andere spelers richten een hoog defensief compact blok (speelruimte tegenstrever
4. beperken) op binnen de zone bal – doel
5. Beperkte onderlinge afstanden in het blok (10-15m afstand tussen de spelers)
6. Kantelen en schuiven van het blok
7. Voldoende spelers bevinden zich in het centrum
8. Spelers in het blok kruisen niet
9. Striktere dekking in de eigen waarheidszone
10. Geen systematisch en bewust off-side met hoge positie van doelman
11. Afsluiten van de directe speelhoeken (verticale / diagonale passing en voorzet beletten)
12. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet tegenpartij

Vaste nummers per positie

Posities worden bepaald met een vast nummer, die doorheen de opleiding blijvend terugkomen :
1 = doelman
2 = rechterflankverdediger
3 = rechter centrale verdediger
4 = linker centrale verdediger
5 = linkerflankverdediger
6 = rechter centrale middenvelder
7 = rechterflankspeler
8 = linker centrale middenvelder
9 = centrumspits
10 = aanvallende middenvelder
11 = linkerflankspeler

Waarom 1-4-3-3?

- Centraal defensief vierkant, posities 3-4-6-8
- Dubbele flankbezetting, verdelen fysieke inspanning, posities 2-5-7-11
- Aanvallende ruit, posities 7-11-9-10
- Evenwicht in de ploeg, vier aanvallers, zes verdedigers kan in ruit doorschuiven naar zes aanvallers en vier verdedigers.
- Voordelen van 1-4-3-3: evenwichtige verdeling van de inspanningen, verdeling terrein in zones. Snelheid van omschakeling van bal- naar bal+.
- Durf en polyvalentie bij verdedigers, inschuivend middenveld, 2 centrale middenvelders met zelfde verantwoordelijkheid. Creativiteit en polyvalentie middenveld, juiste beslissing, dribbel, passing.
- Wisselwerking 2 centrale middenvelders.
- Belang flankenspel: bevorderen samenspel en ontwikkelen van aanvallende ingestelde flankverdedigers die ook de achterlijn halen in bal+.
- Bevorderen van driehoekspel (16 driehoeken) en aanleren positiespel bal- en bal+.
- Defensief blok met kleine ruimtes.
- Spelintelligentie.



Verantwoordelijkheden, taken en doelstellingen.

Sportief verantwoordelijke

- Eindverantwoordelijke Sportief beleid
- Samenstelling kern eerste ploeg
- Samenstelling staf eerste ploeg
- Hoofdverantwoordelijke sporttechnisch beleid jeugdwerking
- Verantwoordelijk voor de doorstroming van jeugd naar het eerste elftal.
- Wordt bijgestaan door TVJO en coördinatoren boven-midden en onderbouw.
- Samenstelling trainersstaf jeugd
- Eindverantwoordelijke en samenstelling Jeugdtornooi
- Stimuleert trainers tot het opvolgen van cursussen en opleidingen.
- Zetelt in de technische commissie van de club.

Tvjo

- Stelt sportief opleidingsplan jeugd op en zorgt voor naleving en opvolging ervan.
- Wordt bijgestaan door coördinatoren boven-midden en onderbouw.
- Zorgt voor evaluaties van iedere jeugdspeler in samenwerking met de coördinatoren.
- Stimuleert trainers tot het opvolgen van cursussen en opleidingen.
- Woont regelmatig trainingen en wedstrijden bij.

Jeugdcoördinatoren

- Zijn belast met de coördinatie van de dagelijkse gang van het sportief beleid.
- Volgen de trainingen en wedstrijden van hun teams
- Bespreken, samen met TVJO het jeugdbeleidsplan van de club met de trainers
- Organiseren overleg/vergaderingen met de trainers
- Geven voetbaltechnische ondersteuning aan trainers
- Stellen trainersstaf samen in samenspraak met TVJO en sportief verantwoordelijke
- Opvolgen evolutie spelers en opstellen evaluatiemethode.
- Stellen trainingsschema's op, organiseren vriendschappelijke wedstrijden .
- Zijn eerste aanspreekpunt voor ouders.

De afgevaardigden

- De trainers worden administratief en organisatorisch bijgestaan door 1 of 2 afgevaardigden per ploeg.
- De afgevaardigde is een medewerker/vrijwilliger die uiterst complementair is met de trainer en in die context ook de nodige discretie aan de dag weet te leggen.
- De afgevaardigde zorgt ervoor dat de trainer zich kan concentreren op de puur technische kant van zijn taak.
- De afgevaardigde is een “clubman”.

De jeugdtrainers/sters

- Objectiviteit t.o.v. de jeugdspelers
- Gelijkheid in behandeling van alle jeugdspelers
- Het volgen van het jeugdopleidingsplan
- Inzet en motivatie tijdens de trainingen en wedstrijden
- Aanwezigheden op de trainingen en wedstrijden
- Opvolgen raadgevingen van coördinatoren en TVJO
- Het volgen van het programma
- Objectieve evaluatie van de spelers
- Opleiding volgen en zich verder professionaliseren
- In praktijk is een jeugdopleider een staf op zich: bekwaam, pedagoog, psycholoog en filosoof.

De jeugdspelers/sters

- Aanwezigheden op de trainingen en wedstrijden.
- Inzet en motivatie.
- Discipline die voorgeschreven wordt door de club.
- De waarden en normen van de club naleven.
- De aangehaalde punten op het evaluatiegesprek verbeteren.
- Cohesie in de groep door groepsgevoel, groepsdynamiek, groepssfeer aan te scherpen.
- Eigen waarde kennen en dit kunnen plaatsen in de groep.
- Respect en beleefdheid tegenover alle leden van de club, tegenstander en scheidsrechters.
- Geen tolerantie betreffende drugs, alcohol, rookwaren, ongezonde voeding in en rond het terrein.

SPORTIEF OPLEIDINGSPLAN

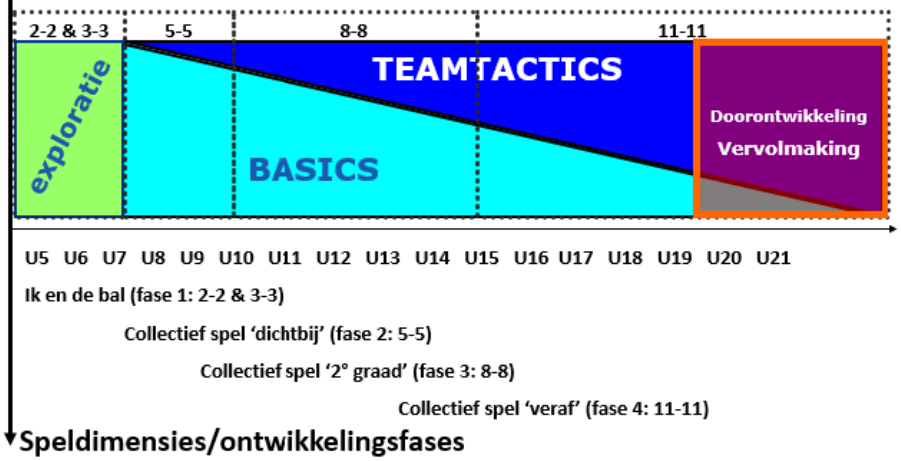
Het doel van ons opleidingsplan is te komen tot enigszins een uniforme aanpak op het gebied van trainingen, zowel op technisch, tactisch als fysiek vlak waarbij **FUN** en **FORMATION** de kerngedachten zijn en het **KIND** absoluut centraal moet staan.

Dit plan biedt onze trainers in eerste instantie een overzicht van de doelstellingen per ontwikkelingsfase / leeftijdscategorie **conform de vernieuwde opleidingsvisie van VFV / KBVB 2018-2019**

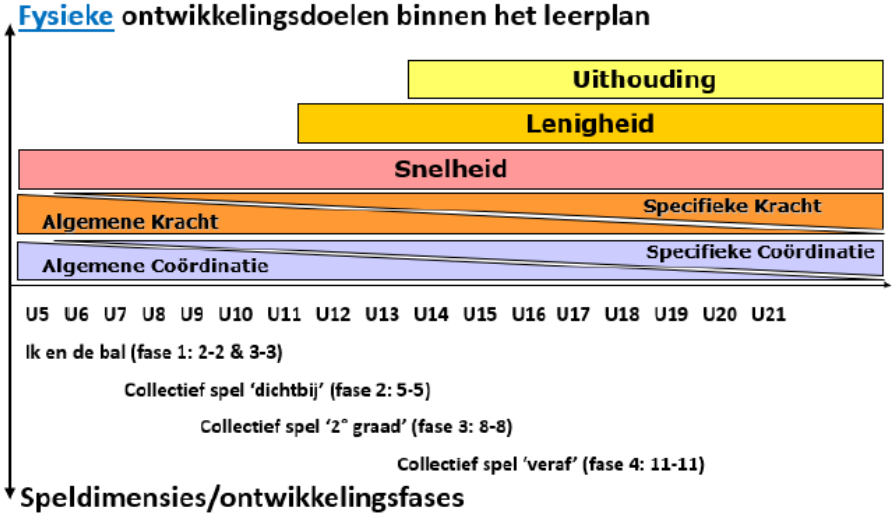
Technische-tactische-fysieke mentale ontwikkelingsdoelen binnen het leerplan.

K+1/K+1 (U5-U6) Debutantjes	**2-2**	U5 U6	Balgewenning Oppositiespelen	**Football as a dribbling and shooting game**
K+2/K+2 (U7) Duiveltjes	**3-3**	U7	Toepassing 2/2	**Football as a dribbling, shooting and passing game**
K+4/K+4 (U8-U9) Duiveltjes	**5-5**	U8 U9	Toepassing 2/2 en 3/3 Uitbreiding naar kort spel	**Football as a short passing game without off-side rule**
K+7/K+7 (U10-U11) Preminiemen	**8-8 (50m/35m) (1)**	U10 U11	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5 Uitbreiding naar halflang spel	**Football as a halflong passing game without off-side rule**
K+7/K+7 (U12-U13) Miniemen	**8-8 (60m/45m) (2)**	U12 U13	Uitbreiding naar halflang spel	**Football as a halflong passing game without off-side rule**
K+10/K+10 U14-U15 Knapen	**11-11 (1)**	U14 U15	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5 en 8/8 Uitbreiding naar lang spel	**Football as a long passing game with off-side rule**
K+10/K+10 U16-U17 Scholieren	**11-11 (2)**	U16 U17	Uitbreiding naar lang spel	**Football as a long passing game with off-side rule**

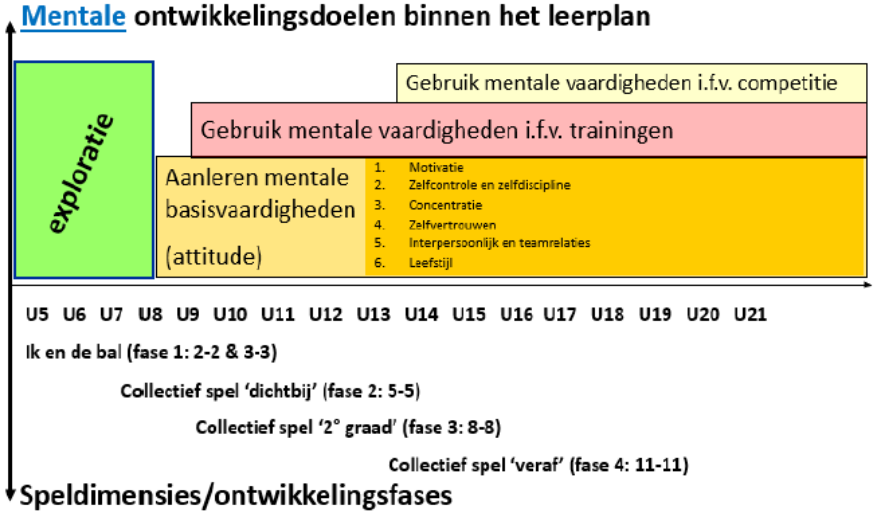
Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen binnen het leerplan



Fysieke ontwikkelingsdoelen binnen het leerplan



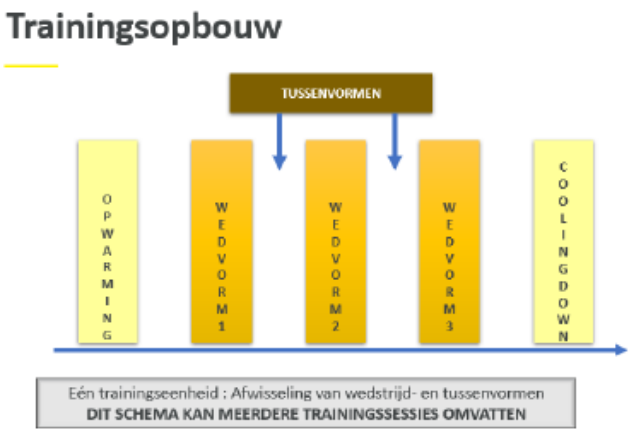
Mentale ontwikkelingsdoelen binnen het leerplan



Trainingsopbouw

Trainingsopbouw van een trainingssessie

*** Algemeen schema**



Opmerking: de inhoud van de opwarming dient aangepast te worden in functie van de ontwikkelingsfase (leeftijd).

- 2-2 / 3-3 / 5-5: onmiddellijk beginnen met spelvormen of zelfs met wedstrijdvormen
- 8-8: initiatie opwarmingsoefeningen met bal maar zoveel mogelijk in spelvormen
- 11-11: cardiovasculaire opwarming bij voorkeur met bal (met integratie van pass en trapvormen)

Definitie "wedstrijdvorm"

* Regel van 6 *

1. Afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn
2. 1 bal
3. Speler(s) bij ploeg in balbezit
4. Speler(s) bij ploeg niet in balbezit
5. Minstens 1 keeper in groot centraal doel
6. Echte wedstrijdreglementen (offside vanaf U14)

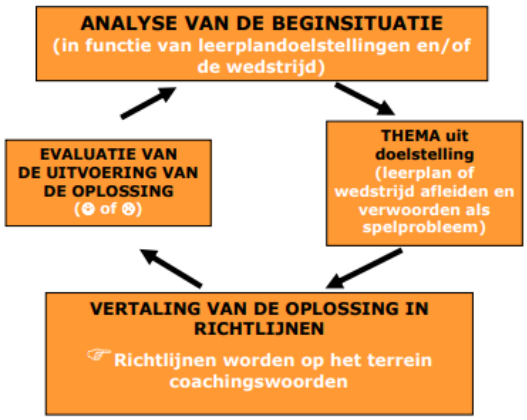
Definitie "tussenvormen"

Dit zijn trainingsvormen waar 1 of meerdere elementen uit de "regel van 6" ontbreekt.

Verschillende soorten tussenvormen:

- Balbezit-spelen (vb. 5v3 in vierkant) - spelvormen
- Afwerkingsoefeningen
- Technische oefeningen
- Pass-en trapvormen met collectieve looppatronen
- Automatisme zonder "echte" tegenstanders (shadow-game)

*** Algemeen schema denkproces**



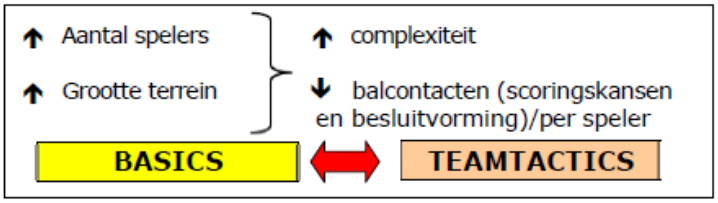
*** Thema uit doelstelling afleiden en verwoorden als spelprobleem**

1 "ECHT" SPELPROBLEEM = **Reality based spelprobleem**

- Zo concreet en nauwkeurig mogelijk definiëren
- 4W-vragen beantwoorden:
  - *** Wie** is betrokken bij het spelprobleem ?
  - *** Wat** is het spelprobleem ?
  - *** Waar** doet het spelprobleem zich voor ?
  - *** Wanneer** stelt het probleem zich ?

Vb : TT+18b: Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste paal, 2de paal, 11m en 16m	
Wie	De centrumspits (9) en de rechterflank aanvaller (7)
Wat	Kiezen positie in dezelfde zone (2de paal)
Waar	In de waarheidszone van de tegenpartij voor doel
Wanneer	De linkerflank aanvaller (11) langs de flank infiltreert, de achterlijn haalt en een bruikbare voorzet richting 1ste paal trapt.

- Wedstrijdvormen "basics" zijn verschillend aan wedstrijdvormen "teamtactics"



- Wedstrijdvormen "BASICS":
  - aanleren, verbeteren en perfectioneren van basistechnieken en basistactieken in wedstrijdechte omstandigheden: ➔vanaf U8
  - zoveel mogelijk balcontacten en leermomenten: kleine speeloppervlaktes en kleine aantallen
- Wedstrijdvormen "TEAMTACTICS":
  - uitvoeren van taak (elftalposities) binnen:
    - 5-5: ruitvorm
    - 8-8: dubbele ruitvorm
    - 11-11: 1-4-3-3
  - leermomenten in echte wedstrijdomstandigheden:
    - definiëren van aard van het spelprobleem = wie, wat, waar en wanneer
    - dit bepaalt de grootte van het terrein en het aantal spelers.

Algemene richtlijnen.

- Een goede voorbereiding is meestal garantie op succes van de training. Maak uw oefeningen vooraf op papier.
- Oefenstof zal steeds moeten aangepast worden aan het niveau van de spelersgroep.

- Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen. Variatie kan worden gezocht in dezelfde oefeningen.
- Verpak conditionele doelstellingen zoveel mogelijk in technische- en tactische vormen.
- Zorg voor aanvang van de training of wedstrijd altijd voor een goede warming-up en erna voor cooling-down. Stretchen vanaf U12.
- Warming-up met de bal
- Integreer uw keeper in de warming-up
- Uitleg en demo samen.
- Geef van U6 tot U12 huiswerk
- Leer de spelers verantwoordelijk te zijn voor het materiaal, accommodatie, eigen materiaal en uitrusting
- Organiseer uw training zodat u zo weinig mogelijk het materiaal moet verplaatsen
- Zet uw materiaal klaar voor de aanvang van de training
- Houdt bij de allerkleinsten rekening met het taal gebruik, geen moeilijke woorden. Maar de taal van het kind.
- Oefenen van twee voeten van kleins af aanleren
- Positiespelen aanleren
- Pas de grootte van het terrein aan, max de grootte van het origineel wedstrijdveld
- Laat de spelers actief recupereren na een conditionele oefening of maak gebruik van overgangsoefeningen
- Maak onderscheid tussen de verschillende niveaus bij de allerkleinsten.
- De mentale begeleiding niet verwaarlozen. Geef uitleg aan spelers waarom ze eventueel niet in de basis staan.
- Wees consequent in de benadering van de spelers Weet met wat je bezig bent en wat je wenst te bereiken
- Werk met vaste nummering
- Maak gebruik van vaste coaching woorden (bij bal-pressing, positie, dekking, los, schuiven, sluiten, remmen, dichter. Bij bal+ verander, open, geef, rug, zakken, vooruit, diep, weg, alleen, vraag, kaats)
- Laat de spelers zelf de fouten constateren en laat ze zelf naar een oplossing zoeken
- Maak gebruik van stop-help methode
- Geef de spelers ieder een bal
- Wees creatief

Tips voor begeleider – opleider in de speelfase.

Positieve coaching / beloning:
Spreek in de ”uitdagende vorm”. Wie kan dit? Wie is het snelst? Plaats de speler in een inspirerende spelomgeving. Laat de spelers zelf problemen oplossen. Willen winnen maar kunnen verliezen.
Straal enthousiasme uit:
Wees positief ingesteld. Kinderen mogen en moeten fouten maken. Roep niet constant wat ze wel of niet mogen doen. Winnen en verliezen is heel belangrijk. Maak duidelijke afspraken en reglementen. Wees eerlijk en consequent.
Spreek het kind aan op ooghoogte:
Eenvoudige organisatie. 1 beeld zegt meer dan 1000 woorden. Voordoen en nadoen methode. Veel herhalingen: kind vergeet snel wat het vroeger gedaan heeft.
Moedig kinderen aan om thuis te voetballen
Geef huiswerk mee.
Veel variatie binnen dezelfde organisatie.
Voetbal spelen staat centraal, niet de organisatie. Opbouw van eenvoudig naar moeilijk. Wees kritisch voor jezelf, als kinderen de oefening niet begrijpen is dit veelal omdat de oefening niet aangepast is aan hun belevingswereld. Streef naar een vlotte aaneenschakeling van de oefeningen. Zijn kinderen moe, laat ze rusten.
Speel veel “matchkes”.
Veel eenvoudige spelen met weinig uitleg. Kinderen willen scoren – doelpunten maken. Dus relatief grote doelen. Laat iedereen meespelen. Geen file-training. Elke speler is actief met de bal bezig.

De 10 geboden van de jeugdtrainer

1. **Elke speler is belangrijk, dus geven we de uitleg en de demo aan alle spelers. Zorg dat je iedere speler ziet en kan volgen.**
2. **Uitleg en demo tegelijkertijd**
3. **Laat spelers zelf tijdens de demo de sterke en zwakke punten van de uitvoering vaststellen**
4. **Zorg voor uitdagende vormen**
5. **Spreek de taal van de speler**
6. **Moedig de spelers aan**
7. **Durf te coachen zodat ze voelen dat je hen wil helpen**
8. **Hou de score goed bij, ze spelen om te winnen en waak over het reglement**
9. **De trainer is verantwoordelijk voor de spelers vanaf het moment dat de ouders hun kinderen afzet aan het terrein en dit tot na het douchen. Blijf na de training of wedstrijd in de buurt van de kleedkamer en controleert eventuele speelse vandalisme.**
10. **Je bent trainer of opleider. Geen speler. Speel zelf niet mee in de wedstrijdvormen. Stel je op zodat je alle spelers kunt evalueren tijdens de wedstrijdvorm.**

Algemene richtlijnen bij trainingen en wedstrijden

- Alle balcirculaties zoveel mogelijk over de grond
- Zoveel mogelijk afwerken op doel over de grond
- Steeds balaanname met binnenkant van de voet
- OB en MB zo weinig mogelijk trappen van ver op doel
- Uitvoetballen bij hoekschop en vrije trap (OB en MB)
- Bal niet onnodig wegtrappen of buitentrappen, steeds een actie proberen
- Passing en balaanname op de correcte voet
- Vooracties aanleren
- Coaching woorden aanleren en gebruiken
- Niet spelen om te winnen, winnen mag maar moet zeker niet
- Probeer de spelers zoveel mogelijk te stimuleren door ze een opdracht mee te geven (Bv 3 à 4 passen na elkaar)
- De spelers attent op maken dat ze moeten dribbelen of een actie maken wanneer ze niet kunnen passen.

U6: 2 tegen 2

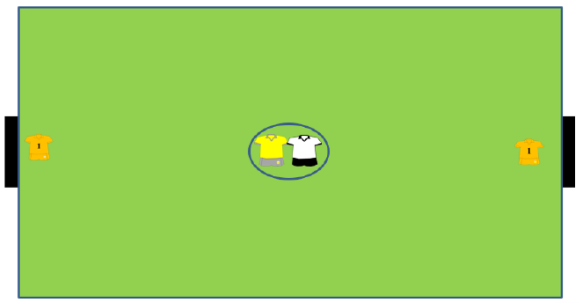
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
1ste fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar 2de fase: kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) ➔ 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren 3de fase : kinderen spelen tegen elkaar ➔ kinderen spelen met elkaar.

PSYCHOMOTORIEK
1° fase Algemene lichaams- en balvaardigheden oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen **2° fase** **B+:** balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen **B-:** de bal afnemen + het scoren beletten **3° fase** **B+:** balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie) **B-:** de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten

FYSIEK		MENTAAL
• KRACHT: heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (MAAR ook snelle recuperatie)	• SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: - weinig lichaamsbeheersing - Weinig evenwichtsgevoel - Weinig lichaamsbesef, ruimte- en tijdsbesef, - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)	- Grote spontaniteit - Speelt graag en maakt graag plezier - Sterk op zichzelf gericht - Vaak onrustig en vlug afgeleid - Concentratie: geen langdurige concentratie mogelijk - Gehecht aan de jeugdopleider - Opkijken naar jeugdopleider - Bootst jeugdopleider na

Veldbezetting en afmetingen

Veldbezetting bij 2 tegen 2 : duel
(12,5-10m op 18 op 16,5m)



Basisprincipes

- Bij U6 wordt er gespeeld met 1 keeper en 1 veldspeler. De bal wordt steeds ingedribbeld.
- Er kunnen alleen maar individuele acties ondernomen worden daar er steeds een 1 tegen 1 duel ontstaat op het veld.
- Bij einde wedstrijd (na 2 x 3 minuten spelen) wordt de ploegsamenstelling (duo) gewisseld zodat elke speler zoveel mogelijk heeft gespeeld met telkens een ander ploegmaatje.
- Aanmoedigen van het dribbelen, de bal af te pakken en te scoren.
- Ieder strafschop geven na wedstrijd
- Supporters groeten.

U7: 3 tegen 3

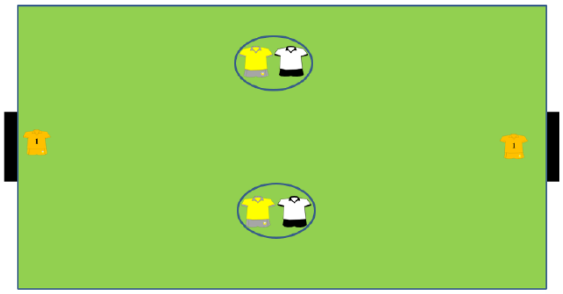
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
1ste fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar 2de fase: kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) ➔ 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren 3de fase : kinderen spelen tegen elkaar ➔ kinderen spelen met elkaar.

PSYCHOMOTORIEK
1° fase Algemene lichaams- en balvaardigheden oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen **2° fase** **B+:** balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen **B-:** de bal afnemen + het scoren beletten **3° fase** **B+:** balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie) **B-:** de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten

FYSIEK		MENTAAL
• KRACHT: heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (MAAR ook snelle recuperatie)	• SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: - weinig lichaamsbeheersing - Weinig evenwichtsgevoel - Weinig lichaamsbesef, ruimte- en tijdsbesef, - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)	- Grote spontaniteit - Speelt graag en maakt graag plezier - Sterk op zichzelf gericht - Vaak onrustig en vlug afgeleid - Concentratie: geen langdurige concentratie mogelijk - Gehecht aan de jeugdopleider - Opkijken naar jeugdopleider - Bootst jeugdopleider na

Veldbezetting en afmetingen

Veldbezetting bij 3 tegen 3
(25m op 15m)



Basisprincipes

- 3v3 Is het wedstrijdformat voor de 6-jarige spelertjes (U7). De wedstrijdjes worden iets langer en een medespeler passeren komt voor de eerste maal aan bod.
- Het duel staat nog steeds centraal en scoren blijft een belangrijke.
- Een team U7'tjes bestaat idealiter uit 6 tot 8 spelertjes en het is de begeleider die 2 drietallen maakt.
- De eventuele reservespelers breng je tussen de wedstrijdhelften in.
- Uiteraard speelt iedereen evenveel.
- We spelen in een driehoek met de doelverdediger als achterste punt.
- 1 tegen 1 duels staan centraal
- Aanmoedigen van het dribbelen, de bal af te pakken en te scoren.
- Ieder strafschop geven na wedstrijd
- Supporters groeten.
- Laat de kinderen hun lichaam, de bal en het voetbalspel **zelf ontdekken**. Tracht hen niet constant te overladen met goedbedoelde tips.
- Tracht de kinderen te **stimuleren en aan te zetten** tot "trial and error". "Voorcoachen" is een rem op de ontwikkeling. Als begeleider van 3v3 bij U7 laat je de aandacht nog naar de dribbel en het 1 tegen 1 duel gaan. De spelers zijn bezig met "ik en de tegenstander"en gaan over naar de fase "ik en de medespeler".
- Het doel van de begeleiding is de spelertjes niet te moeten begeleiden. **Laat ze spelen!**

Kinderen van deze leeftijd hebben vaak nog kenmerken van de kleuterperiode in zich. Dat betekent een grote romp, ze zijn vrij snel vermoeit, maar herstellen daarvan snel. Hun concentratievermogen is nog niet zo groot. Ze zijn druk, kunnen slecht stilzitten en willen van alles ondernemen.

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

Een kind heeft vooral op zijn zesde levensjaar een sterke groeiperiode achter de rug. Dit kan motorische afwijkingen met zich meebrengen. Dit is meestal van korte duur en er zal snel verbetering van de lichaamscoördinatie optreden. De wil om te

winnen is bij de zes jarigen nog maar heel beperkt aanwezig. Hij leeft in een fantasiewereld en ziet de wedstrijd en training als een avontuur. Een debutantje drukt zich spontaan en origineel uit en het is typerend dat er op die leeftijd grote individuele verschillen zijn.

Verder reageert elk kind heel verschillend op sommige situaties. Kort samengevat:

- Gunstige lichaamsverandering;
- Grote bewegingsdrang;
- Snel vermoeit en ook weer hersteld;
- Concentratie zeer moeilijk;
- Weinig sociaal;
- Individueel gericht.

Debutantjes zijn niet rijp voor ons voetbal, duel 1 tegen 1, einddoel is 2 tegen 2. Egocentrisch = 1 speler – 1 bal.
Algemene balvaardigheden en oog-hand-coördinatie.
Spelend leren in speelfase.
FUN aspect is zeer belangrijk bij deze groep.
<u>Training opbouwen:</u>
warming-up met bal, tussenvorm en eindigen in wedstrijdvorm.
<u>Aandachtspunten:</u> lichaams- en balvaardigheden, oog-hand coördinatie en oog-voet coördinatie, werpen, trappen, vangen, balgewenning met de voet, dribbel en drijven van de bal, trappen en passing.
Hoofdzakelijk wordt Multi-move toegepast bij deze groep.
<u>Beweging- en balvaardigheidsfase</u>:

- Leren ervaren wat een bal is, hoe de bal rolt.
- Bal kunnen gericht rollen met voorkeurshand, ander hand en beide handen.
- Bal kunnen opwerpen en opvangen.
- Kunnen spelen met verschillende ballen (kleine bal – grote bal, ballon, zachte- en harde bal).
- Bal kunnen werpen op verschillende manieren: bots pas, borst pas, hoge bal, ver, dicht, hoog, laag,…..
- Eenvoudige bewegings- en balvaardigheden als fundament voor de specifieke pre-techniek-scholing.

<u>Coördinatie</u>

- Onbeholpen kind, weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef.
- Vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

<u>Lichaamsperceptie</u>

- De ontwikkeling van het lichaamsschema voorbereiden door gevarieerde ervaringen met nadruk op enkele

vermogens:

- *Lateralisatie*: dit is het bewust worden van de tweezijdigheid van het lichaam. Via ervaring en verwoorden leren de spelers de begrippen voor/achter/onder/boven en links/rechts vanuit hun eigen lichaam.
- *Evenwichtscontrole*
- *Houdingsvorming*
- *Inhibitievermogen*: dit is het remvermogen om een bepaalde beweging af te remmen of om te buigen in een andere beweging.
- *Reactiesnelheid*
- *Oog-hand-voetcoördinatie*

Ruimteperceptie.

- De speler moet zich kunnen situeren en oriënteren in de ruimte en moet kunnen de ruimte structureren.
- Richting: voor, zij- en achterwaarts, links en rechts;
- Herkenningspunten;
- Traject: een uitgetekend of afgesproken traject kan voeren;
- Schatten van afstanden: dichtbij en veraf;
- Lagen: kniehoogte, heuphoogte, borsthoogte, …. Boven het hoofd

Tijdsperceptie.

- De speler moet de tijd kunnen structureren;
- Duur schatten van snelheid: snel – traag.

Lenigheid.

- De debutantjes hebben meestal een grote lenigheid, dit moet wel licht onderhouden worden.

Uithouding.

- Erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook een snelle recuperatie)

Concentratie.

- Geen langdurige concentratie mogelijk

Kracht.

- Beter functioneren van neuro- musculair systeem (kracht coördinatie)

!!! FUN staat centraal !!!

In het planmatig leerproces van debutantjes is het zeer belangrijk om voldoende aangepast leerinhouden aan te bieden die alle motorische basisbewegingen scholen. In een eerste fase wordt veel aandacht besteed aan algemene bewegingsvaardigheden vooraleer over te gaan tot het aanleren van specifieke voetbalvaardigheden. Hoe beter de fundamenten (beweging- en

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

Algemene motorische BAL - vaardigheden.

- In de bewegingsschool leren we kleuters eerst goed bewegen, stappen, lopen (voorwaarts, zijwaarts en rugwaarts), springen, vallen en opstaan.
- Ook leren spelen met verschillende soorten ballen, hard, zacht, groot, klein… . Is belangrijk.
- Van eenvoudige oefeningen oog-hand coördinatie naar eenvoudige voetbalvaardigheden. M.a.w. algemene motorische BAL - vaardigheden. Te vroege specialisatie en oefenstof die niet aangepast zijn aan het niveau van de kinderen kan leiden tot demotivatie en een mogelijke drop – out.
- Kinderen vinden de voetbaltrainingen niet meer leuk en/of geven de voorkeur aan een andere sportdiscipline.
- Kinderen komen voetballen omdat ze het leuk vinden;
- Kinderen spelen zeer graag;
- De uitdaging is voor de opleider: kinderen spelend doelgericht laten leren;
- Neem zeker geen kopie van volwassentraining;
- Werk met niveaugroepen = noodzaak van differentiatie = beter leerrendement;
- Iedereen speelt voortdurend;
- Iedereen speelt op zijn niveau;
- Iedereen speelt binnen zijn eigen belevingswereld;
- Iedereen heeft plezier;
- Iedereen speelt om te winnen, maar het resultaat is snel vergeten.

Hoe spelplezier ontwikkelen.

- Meer wedstrijdvormen dan tussenvormen;
- Beperkt technisch- tactisch bijsturing;
- Spelend leren voetballen/ training moet leuk zijn;
- De spelvormen moeten uitdagend en haalbaar zijn;
- Laat de kinderen creatief en vrij bezig zijn;
- Laat ze voetbal spelen;
- Luisteren naar de kinderen: emotionele ondersteuning;
- Straal enthousiasme uit als opleider;
- Het kind speelt bijna de gehele tijd voetbal;

- De speler komt vaak aan de bal, krijgt veel scoringskansen;
- Het kind mag vrijspelen;
- Wordt aangemoedigd door de opleider;
- Positieve coaching;
- Wordt gesteund door de ouders.

Leerinhouden.

Algemene en specifieke voetbalvaardigheden aanleren op een speelse en doelgerichte manier. Aangepast aan de belevingswereld en aan het niveau van het kind. Kind staat centraal.

1. Fysiek-coördinatie
   Voorwaarts, zijwaarts en rugwaarts lopen. Sprinten, starten, stoppen, springen, huppen.
   Reactiespelen, loop- en tikspelen, aandachtspelen en estafettespelen.
2. Technisch-coördinatie
   Werpen, vangen, rollen, bal kaatsen, bal leiden, bal stoppen…
   Balvaardigheid: oog-hand-coördinatie
   Loop- en tikspelen met de bal, aandachtspelen met de bal, reactiespelen met de bal.
3. Explosiviteit-snelheid
   Bewegingssnelheid speels ontwikkelen, reactiespelen tik- en loopspelen, estafettespelen, aandachtspelen.
4. Explosiviteit-Kracht
   Speelse duelvormen, trek- en duwspelen, werpen, springen spelend ontwikkelen, geen gerichte scholing.
5. Herstellen
   Lang kunnen spelen door veel te spelen. Geen gerichte scholing. “20 seconden regel (hoog intensieve inspanningen beperken tot 20 seconden)
6. Blessurepreventie
   Proprioceptie (statisch evenwicht)
7. Testen - monitoring
   Eenvoudige uitdagende spelvormen, wie is eerst? Wie trapt de kegel omver?
8. Huiswerk
   Oog-hand-voet. Verschillende ballen gebruiken, basisbewegingen, jongleren initiatie, meerdere sporten beoefenen
9. Recreatieve spelen/ circuit/ tornooi vormen
   Tweelingvoetbal, stopvoetbal, voetbalkermis, shoot out 1 tegen 1, balvaardigheidscircuit.

Trainingsmethodiek 60-75 minuten

Warming-up: 15 minuten
Wedstrijdvorm 1: 10 minuten
Tussenvorm 1: 10 minuten
Wedstrijdvorm 2: 10 minuten
Tussenvorm 2: 10 minuten
Wedstrijdvorm 3: 10 minuten
Cooling down: 5 minuten

Lifestyle – vaardigheden

Bewegingsdrang ontwikkelen en stimuleren, het ontdekken en beoefenen en affiniteit hebben met andere sporten, veiligheidsaspecten accentueren binnen het sportgebeuren. Gevaar verplaatsbare doelen, spelen in de kleedkamer en onder de douche, activiteiten na de wedstrijd of training. Gevaar leren kennen.

Voedingsattitude:
veel drinken (voor, tijdens en na de training). Chips en cola beperken, fruit en water aanmoedigen.

Hygiëne:
netheid van de sporttas, kledij, wasgerief, scheenbeenbeschermers, aangepaste kledij (regenjas, lange broek in de winter)

Huistaak:
toverdrankje maken en meebrengen naar de training, kappen en draaien, schijnbeweging, passeerbeweging inoefenen.

Discipline:
afspraken nakomen.

Initiatief:
zelf de sporttas kunnen maken, zelf contact kunnen nemen met de opleider, zelf je veters kunnen binden.

Beleefdheid:
houding: hand geven aan de begeleiders, opleiders, medewerkers.

Fair Play:
willen winnen en kunnen verliezen. Leren samenspelen, respect voor de scheidsrechter, medespelers en tegenstrevers.

Lifestyle inhouden in de speelfase naar de begeleiders-opleiders.

Begeleiden van debutantjes is een zeer zware en moeilijke taak.

- Kinderen voortdurend aandacht geven;
- Zeer veel variatie in oefenstof;
- Constant enthousiasme noodzakelijk;
- Steeds inleven in situatie van het kind;
- Kinderen enthousiast maken en houden voor het "spelleke";
- Inzicht in en kennis van leeftijdsspecifieke kenmerken met oog voor totale persoonlijkheidsontwikkeling;
- Opvoeder, opleider, animator en begeleider zijn;
- Continuïteit brengen in de opleiding = specialisatie door meerdere jaren training geven aan dezelfde leeftijdsgroep;
- Geen kopie van voetbal voor volwassenen.
- Geen "trainer" willen zijn, maar wel opleider, begeleider, opvoeder.

Bij U6 en U7 wordt veelvuldig Multimove gebruikt als bewegingsprogramma

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is.
Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sport specifieke vaardigheden te leren.
Multimove benadrukt het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie. Plezierbeleving staat hierbij centraal.
Dit zijn ze alle 12: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

MEISJESVOETBAL

2019 - 2020

In welk team kan ik voetballen?

Gemengd team

Meisjes zijn speelgerechtigd:

- In de eigen leeftijdscategorie (tot en met ♀**U18** bij ♂**U17**)
- 1 jaar onder de eigen leeftijds-categorie
- Meisjes **U14** en **U15** mogen spelen bij **U13**
- Meisjes **U16** en **U17** mogen spelen bij **U15**

Medische afwijking:
dispensatie mogelijk via medisch attest (art. B1009.23 + V1570)

Meisjesteam

Meisjes zijn speelgerechtigd:

- In de eigen leeftijdscategorie
- 1 jaar onder de eigen leeftijds-categorie mits aanvraag leeftijds-dispensatie (art. V1009.4)

Medische afwijking:
dispensatie mogelijk via medisch attest (art. B1009.23 + V1570)

♀ Competitie Formats

U9	U11	U13	U16
2011 of jonger	2009 of jonger	2007 of jonger	2004 of jonger
• **5v5**	• **8v8** • **5v5** facultatief	• **8v8** • **5v5** facultatief	• **11v11** • **8v8** facultatief

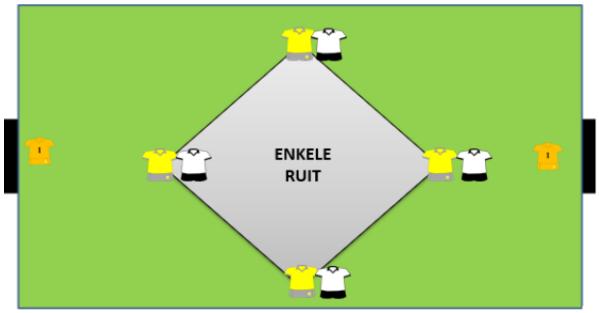
U8 & U9: 5 tegen 5

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

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba+	**Ba-**	**TT+**	**TT-**
• leiden en dribbelen • korte passing • controle op lage bal • doelpoging tot 10m (dichtbij) • doelpoging op lage voorzet • vrij en ingedraaid staan • vrijlopen: aanspeel baar zijn door vrije ruimte te zoeken • intrap/indribbel	• druk zetten, duel of remmend wijken • opstelling tussen tegenspeler en doel • korte dekking op korte pass • interceptie of afweren van korte pass	01. Openen: Breed 02. Openen: Diep 14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken
FYSIEK		**MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE**	
• KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvomen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID : meest gunstige periode • UITHOUDING : de omvang van de training voldoet	• SNELHEID: reactie en startsnelheid in spelvorm looptechniek enkel observeren en speels scholen • COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie	• Wordt leergierig • Concentratie neemt toe • Is bereid om deel uit te maken van een team	

Veldbezetting en afmetingen

Veldbezetting bij 5 tegen 5 : Enkele ruit
(35m op 25m)



Basisprincipes

In een 5 tegen 5 wordt er gespeeld in een enkele ruit. De bal mag steeds ingedribbeld of ingetrapt worden vanop de grond. Bij U7 wordt er nog niet gesproken op positie 1, 3, 7, 9 en 11 maar over keeper, staart, linker- en rechtervleugel en piloot. Vanaf U8 worden er nummers toegekend aan de posities.

Er wordt vooral aangeleerd hoe men met een duel 1 tegen 1 moet omgaan, dat de vleugelspelers het veld breed moeten houden en dat de piloot vooral diep moet blijven. De keeper trapt de bal niet uit zijn handen uit. Er moet uitgevoetbald worden waarbij naast de staart of 3, ook de vleugelspelers (7 en 11) zich aanspeelbaar opstellen voor de keeper.

Bij balverlies moet er vooral kort gedekt worden. Meerdere specifieke taken in balverlies worden nog niet echt aangeleerd. Er wordt vooral aandacht geschonken aan de opbouw, het flankspel en het afwerken.

Positie 1 : positiekeuze tot aanspeelbaarheid meevoetballen en bal niet uittrappen uit de handen

Positie 3 : aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman in steun komen bij balbezit medespelers diep voor breed

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

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

Deze kinderen zijn duidelijk aan het groeien, de harmonie en coördinatie van het lichaam wordt al beter. Enkele duiveltjes al duidelijk groter, krachtiger en zelfstandiger dan het debutantje. In het algemeen zijn deze duiveltjes al vrij lenig, ze bewegen dan ook graag, maar ook de geldigheidsdrang groeit. Een duiveltje wil laten zien, wie hij is en wat hij is. Er komt al prestatiedrang

waardoor ze zichzelf nog wel eens kunnen onderschatten. De “kleuterperiode” is definitief afgesloten, ze worden wat meer sociaalvoelend en beseffen meer en meer dat voetbal een teamsport is. Ook het besef dat er taken moeten worden uitgevoerd groeit, langzaam kunnen ze een vaste opdracht gaan uitvoeren.

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

Kort samengevat:

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

De trainingen.

- FUN
- Warming-up steeds met een bal
- Tussenvormen
- Steeds training eindigen met wedstrijdvorm

Basis en initiatiefase

Leren bewegen in functie van de bal. Lopen, stoppen, versnellen… in functie van de bal, medespeler en tegenstrever.

Doelstelling.

- Beheersen van de bal = baas zijn over de bal
- Bal kunnen spelen met binnenkant voet (mikken)
- Bal kunnen stoppen met zool, binnenkant voet
- Bal kunnen leiden met verschillende delen van de voet
- Bal kunnen dribbelen tussen hindernissen
- Bal dicht bij de voet houden bij het leiden en dribbelen
- Gericht trappen op doel met de voorkeursvoet (scoren)
- Balbeheersing: controle over de bal
- Kap-, passeer- en schijnbeweging uitvoeren zonder tegenstrever
- Kunnen 3 tegen 3 spelen
- Einddoel 5 tegen 5 in ruitformatie
- Leren samenspelen
- Algemene en specifieke vaardigheden
- Oog-hand-voet coördinatie
- Eindterm bij de duiveltjes is kunnen (samen) spelen 4 tegen 4 + keeper in ruitformatie. Pre-techniek scholing, pre-tactische scholing.

Coördinatie

- Begrijpend en lerend kind
- Groeiende lichaamsbeheersing door beter lichaams-, tijds- en ruimteperceptie.
- Van speelfase naar coördinatiefase (gouden leeftijd)
- Dominantie voorkeursvoet is sterk ontwikkeld

Lichaamsperceptie

Via bewustmaking, het lichaamsschema ontwikkelen met nadruk op:

- Oog-handcoördinatie
- Oog-voetcoördinatie
- Ademhaling: bewust worden
- Houdings- en bewegingsbewust zijn
- Leren bewust ontspannen
- Leren dissociëren in beweging

Ruimteperceptie

- Door besef (bewustwording) ruimtestructurering verder uitbreiden:
- Bewust worden van afstanden (hoog, diep, ver en dicht)
- Bewust worden van oppervlakten (klein, groot, lengte en breedte)
- Gebruik maken van de aangeboden ruimte: twee- en drie dimensioneel

Tijdsperceptie

- Door besef (bewustwording) tijdsstructurering verder uitbreiden:
- Ritme
- Tempo
- Leren voetbal specifieker bewegen in tijd en ruimte zonder en met bal

Lenigheid

- Behoud van de natuurlijke lenigheid
- Uithouding
- Meer gedifferentieerde aanpak van de fysieke capaciteiten door spelend en oefenend actief te zijn

Concentratie

- Concentratievermogen neemt snel toe (sterk individueel bepaald)

Kracht

- Beter functioneren van Neuromusculair systeem (krachtcoördinatie)

Hoe spelplezier ontwikkelen

Meer wedstrijdvormen dan tussenvormen. Beperkt technisch – tactisch bijsturen, spelend leren voetballen, training moet leuk zijn, spelvormen moet uitdagend en haalbaar zijn. Laat de kinderen creatief en vrij zijn, laat ze voetbal spelen, luisteren naar de kinderen. Straal enthousiasme uit als opleider, de speler komt vaak aan de bal, krijgt veel scoringskansen, wordt aangemoedigd door de opleider, positieve coaching.

Leerinhoud

Algemene en specifieke voetbalvaardigheden aanleren op een speelse en doelgerichte manier, aangepast aan de belevingswereld en aan het niveau van het kind.

HET KIND STAAT CENTRAAL EN NIET DE OPLEIDER.

Fysiek – coördinatie

- Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels aanleren
- Abc's: Agility – Balance – Coordination – speels
- Wenbaarheid ritme- en richtingsverandering
- Evenwicht – stabiliteit – speelse loop – sprongtechniekscholing – evenwichtsscholing
- Reactiespelen, loop- en tikspelen
- Aandachtspelen en estafettespelen

Techniek – coördinatie

- Oog-hand-voet coördinatie
- Basisbewegingen
- Snel voetenwerk met bal, kappen en draaien schijn- en passeerbewegingen
- Jongleren, loop-, tik-, reactie-aandachtspelen

Explosiviteit – snelheid

- Startsnelheid speels initiëren
- Reactiesnelheid
- Estafettespelen
- Aandachtspelen
- Speelse snelheidsscholing (bewegingssnelheid)

Explosiviteit – kracht

- Speelse duelvormen eigen lichaamsgewicht
- Trek- en duwspelen, touwtrekken
- Stabiliteit (fysieke houdingsopvoeding)
- Duel-, werp- en sprongcoördinatie

Herstellen (uithouding)

- Lang kunnen spelen door veel te spelen

Blessurepreventie

- Proprioceptie (statisch evenwicht)

Testcase – monitoring

- Testbatterij
- Snelheidstest 5-10 m, wendbaarheid, dribbeltest, dribbellooptest, evenwichtstest, frequentietest, jongleren

Huiswerk

- Basisbewegingen, kappen, draaien, schijn- en passeerbewegingen, jongleren, tricks.

Trainingsmethode 75-80 minuten

Warming up: 15 min – lichaamsbeweging en balbeheersing
Wedstrijdvorm 1: 10 min 1-1 of 2-2
Tussenvorm 1: 10 min explosiviteit snelheid
Wedstrijdvorm 2: 10 min 4 -4
Tussenvorm 2: 10 min technische scholing
Wedstrijdvorm 3: 15 min 4+k – 4+k
Cooling down: 5-10 min (ook opruimen materiaal)
De bedoeling is dat je als trainer op deze manier je training invult met de juiste oefenvormen naar je eigen creativiteit.
Warming-up = regulatie bloedsomloop en ademhaling, verhoging van de diepe spiertemperatuur en gunstige instelling van het zenuwstelsel.
Cooling-down = terug keren naar de kalmte, spieren ontspannen en sleet producten zo veel mogelijk te verwijderen door rustig uit te lopen, spieren los te schudden, technische oefeningen van lage intensiteit en rekoefeningen.

De bedoeling moet zijn dat de spelers tijdens het seizoen een vooruitgang maken in het vooruitzicht van het volgende seizoen. Resultaat is niet belangrijk, maar de vooruitgang wel.
Hou rekening met het niveau van het kind. Ieder speler moet op gelijke basis behandeld worden. Blijf objectief.
Wees eerlijk en beleefd tegen over de ouders. Het coachen is een aangelegenheid van de trainer. Wanneer de ouders hun kind ook zouden coachen is dit voor het kind enorm verwarrend. Dus in dit geval haal je het kind uit de wedstrijd. Blijf een bepaalde afstand houden met de ouders.

Lifestyle – vaardigheden

Bewegingsdrang ontwikkelen en stimuleren.

Veiligheidsaspecten accentueren binnen het sportgebeuren:

Gevaar verplaatsbare doelen, spelen in de kleedkamer en/of douche, gevaar leren erkennen.

Voedingsattitude

- Veel drinken voor, tijdens en na de training
- Chips en cola beperken, fruit en water aanmoedigen

Hygiëne

- Netheid van sporttas, kledij
- Handdoek, wasgerief, scheenbeenbeschermers
- Aangepaste kledij mee hebben, regenjas….

Huistaak

- Toverdrankje maken en meebrengen naar training
- Kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen inoefenen

Discipline

- Afspraken leren nakomen

Zelfredzaamheid

- Zelf de sporttas kunnen maken
- Zelf contact durven opnemen met de opleider
- Zelf je veters kunnen binden

Beleefdheid houding

- Hand geven aan de begeleiders – opleiders, medewerkers

Fair Play

- Willen winnen en kunnen verliezen
- Leren samenspelen
- Respect voor scheidsrechter, mede- en tegenspelers

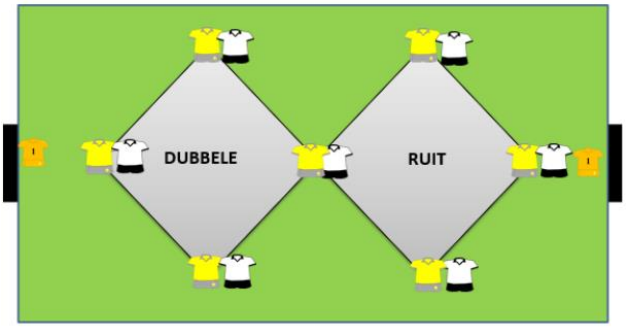
U10 & U11: 8 tegen 8

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit) **met passafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11) en 20 meter (U12/U13)**

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba+	**Ba-**	**TT+**	**TT-**
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • inworp • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a.Efficiënte balcirculatie Progressie nastreven Richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1steGraad 07aEfficiënte balcirculatie nauwkeurig doorspelen **van** de bal 09a. Diagonale passing: na aanspeelbaarheid 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte 16a.Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is vóór doel	01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 06. Negatieve pressing op de baldrager 07. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 12. Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie
FYSIEK		**MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE**	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: Reactiesnelheid, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) looptecniek verbeteren • COORDINATIE: - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog- voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

Veldbezetting en afmetingen

Veldbezetting bij 8 tegen 8 : Dubbele ruit
(Fase 1 : 50m op 35m en Fase 2 : 60m op 40m)



Basisprincipes

In een 8 tegen 8 wordt er “zonevoetbal” gespeeld in een dubbele ruit met vaste nummering per positie. Enkel in de verdediging is er een mandekking.

De basisprincipes zijn als volgt :

1. Bij balverlies de ruimte verkleinen
2. Bij balbezit de ruimte vergroten
3. In de balzone een numerieke meerderheid proberen te creëren
4. In de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
5. Behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
6. De tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt staan
7. Het principe van een (schuine) rugdekking toepassen
8. De formatie steeds compact houden
9. De tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
10. Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
11. Breedtepas bij de opbouw vermijden

Positie 1 : Keeper

In balbezit

- volwaardige teamspeler
- rol van libero,
- belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap (max. 2 tijden)
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positiespel
- aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coachen van de achterste linie

In balverlies

- goede coaching van de verdediging
- niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan onderschept worden
- goede opstelling bij voorzetten
- baas zijn in de lucht
- verwerken van de bal

Positie 3 : Centrale verdediger

In balbezit

- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen

- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug

In balverlies

- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel
- Coachen van medespelers
- Schoten op doel afblokken

Positie 2 en 5 : Flankverdedigers

In balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk houden
- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) i.v.m. situatie balverlies (knijpen / binnen kant dekken)
- Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- Geen risico in passing breed / terug
- Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat

In balverlies

- Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
- Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
- Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
- Tegenstander naar buitenkant dwingen
- Dieptepas en voorzet eruit halen

Positie 10 : Aanvallende middenvelder

In balbezit

- Positie kiezen in de opbouw
- Beslissende eindpass geven of eindactie maken
- Aanspeelbaar tussen de lijnen
- Steunen van de spits
- In scoringspositie komen
- Centrale penetratie met individuele actie in balverlies
- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit

- Dieptepas eruit halen
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers

Positie 9 : Centrale spits

In balbezit

- Scoren van doelpunten met voet en hoofd
- Centraal opstellen
- Bal goed afschermen
- Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
- Ruimte creëren voor opkomende spelers
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
- Kaatsen op middenvelders
- Trappen op doel

In balverlies

- Dieptepas eruit halen
- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

Positie 7 en 11 : Flankaanvallers

In balbezit

- Positie kiezen
- Ruimte creëren
- Vrijlopen
- Aanbieden breed en diep
- Individuele actie
- Tegenstrever opzoeken in een 1:1
- Individuele actie gevolgd door een voorzet
- Variatie in spel brengen
- Bij voorzetten van andere flank voor doel opduiken

In balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies
- Dieptepass voorkomen
- Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan

Coördinatiefase

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

Wie zijn ze?

In de coördinatiefase spreken we van kinderen van 9 tot 13 jaar of tot net voor de groeisprint (PHV) Peak Heights Velocity. Sommige kinderen zijn vroeg matuur en hebben de groeisprint al op 12 jaar. Gemiddeld valt de PHV op 13,8 jaar bij de jongens. Leren en doelgerichte scholing van lichaamsbeheersing en balbeheersing als een fundamentele basics voor een simultane ontwikkeling van de Basics en Teamtactics.
Coördinatiescholing als basis voor het duel tegen staat centraal.
De coördinatiefase eindigt enkel maanden (6-12 maanden) voor de leeftijd van de groeispurt. Als ideale wedstrijdvorm in de coördinatiefase opteren we voor de 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie. M.a.w. zonder buitenspel, beperkt tactisch, veel balcontacten en veel afwisselende spelsituaties. Op training kiezen we vaak voor kleinere partijvormen en wedstrijdvormen meerderheid tegen minderheid.
In deze fase leren kinderen hoe er getraind kan worden. Kinderen op die leeftijd komen naar de training om “iets te leren”. Zij willen onze topspelers nabootsen. Dezelfde trucjes kennen, daarbij zijn ze ook bereid om thuis te oefenen. Geef dus regelmatig huiswerk mee (techniek trainen thuis). In de coördinatiefase maken de spelers kennis met begrippen opwarming en cooling down. We geven ze eenvoudige informatie mee over voeding en hygiëne.
Het is een **GOUDEN LEEFTIJD** om de eerste voetbal specifieke vaardigheden te initiëren. Het coördinatie leervermogen is in die fase zeer groot. De hersenen zijn nog in volle ontwikkeling.
Het spelplezier en trainingsplezier bepalen de trainingsinhoud.
Veel wedstrijdvormen integreren om de verworven voetbal specifieke technieken te kunnen toepassen.

In de coördinatiefase opteren we extra voor:

- Bal- en lichaamsbeheersing als basis voor een beter spelbeheersing
- Initiëren van de basics of functionele technieken
- Progressieve opbouw van wedstrijdvormen van 4 tegen 4

naar 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie. Het duel 1 tegen 1 blijft een belangrijk onderdeel van de trainingsinhoud.

Leerinhoud coördinatiefase

Fysiek – coördinatie: lichaamsbeheersing

Leerinhoud lichaamsbeheersing.

Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels en gericht aanleren. Abc's: Agility Balance Coordination Speed Anticipatievermogen en wendbaarheid. Inhibitievermogen. Ritmiciteit. Evenwicht en stabiliteit. Het beter leren bewegen met het oog op de functionele technieken. Kwaliteit van voetbal specifieke bewegingen initiëren. Loop en sprong. Frequentietraining (amplitudetraining), technisch versnellen, coördinatie- en versnellingsloop, afremmen, snel voetenwerk zonder bal, ritmische opwarming, duel- en evenwichtsspelen.

Technisch - coördinatie: balbeheersing

Leerinhoud balbeheersing

Algemene en specifieke balvaardigheden SPEELS en GERICHT aanleren (initiatie). Algemene en specifieke balvaardigheden FUNCTIONEEL oefenen. Oog-hand-voet coördinatie. Basisbewegingen met de bal uit stilstand, vanuit beweging. Kappen, draaien, schijnbeweging, jongleren perfectioneren, tennisvoetbal, snel voetenwerk met en zonder bal i.f.v. lichtvoetigheid en soepelheid.

Explosiviteit – snelheid

Leerinhoud explosief vermogen.

Startsnelheid, reactiesnelheid ontwikkelen. Kwaliteit technisch versnellen. Speelse looptechnieken en coördinatieloop. Versnellingsloop. Wendbaarheid. Ritme- en richtingsverandering, actie na actie i.f.v. schijn- en passeerbewegingen.

Explosiviteit – kracht

Ontwikkelen van het bovenlichaam. Duelvormen, Evenwicht en Stabiliteit. Krachtspelen met eigen lichaamsgewicht. Inworp coördinatie. Horizontale sprong, verticale sprong. Trek en duwspelen, werpspelen.

Herstellen (uithouding)

Lang kunnen spelen door veel te spelen en te sporten. Geen doelgerichte scholing. 20 seconden regel. Wedstrijdvormen, tussenvormen en recreatieve FOOT-FUN spelen.

Blessurepreventie – testing-monitoring

Bekkencontrole, proprioceptie, lenigheid, rompstabilisatie. snelheidstest 5 tot 10m, wendbaarheidstest, dribbeltest, evenwichtstest, frequentietest (15 seconden) sprongtest

Huiswerk

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

Trainingsmethodiek training 90 minuten

Warming-up 30’
Explosiviteit – coördinatie: Fysiek lichaamsbeheersing
Technisch balbeheersing
Explosiviteit – snelheid: 1x per week lichte kracht

Wedstrijdvormen 10’
Van 1 tegen 1 tot 8 tegen 8

Tussenvormen 30’
Technische en tactische scholing – basics
Analytisch, functioneel en positioneel

Wedstrijdvorm 15’
zoals in een wedstrijd

Cooling Down 10’
Blessurepreventie – stabilisatie – lenigheid en bekkencontrole
Huiswerk

Lifestyle/vaardigheden ontwikkelen

- Trainingsplezier ontwikkelen
- Doelgericht leren omgaan met lifestyle doelstellingen gericht op zelfstandigheid: kleedkamer, voeding, rust, afspraken maken en naleven, individuele discipline
- Huiswerk
- Introductie van en begrip van gedrag regels
- Betrokkenheid van de ouders
- Fair Play

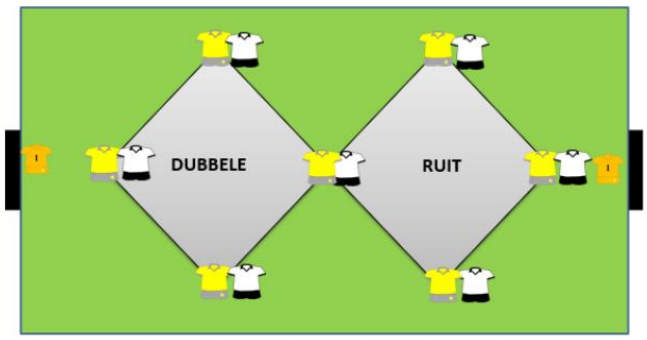
U12 & U13: 8 tegen 8

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 15 meter (U10/U11) en 20 meter (U12/U13)

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba+	**Ba-**	**TT+ & TT-→+**	**TT- & TT+→-**
• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • inworp • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	03a.Driehoekspel: Aanspeelbaarheid 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 06b.Efficiënte balcirculatie Progressie nastreven zonder risico op balverlies 07b.Efficiënte balcirculatie zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08.Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 10. Een lijn overslaan bij passing diep (pass 2de gr) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte gericht	16. Een voorzet beletten 16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T vorm (2+ 1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
FYSIEK		**MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE**	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: reactie , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) looptechniek verbeteren • COORDINATIE: - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog- voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

Veldbezetting en afmetingen

Veldbezetting bij 8 tegen 8 : Dubbele ruit
(Fase 1 : 50m op 35m en Fase 2 : 60m op 40m)



Basisprincipes

In een 8 tegen 8 wordt er “zonevoetbal” gespeeld in een dubbele ruit met vaste nummering per positie. Enkel in de verdediging is er een mandekking.

De basisprincipes zijn als volgt :

1. Bij balverlies de ruimte verkleinen
2. Bij balbezit de ruimte vergroten
3. In de balzone een numerieke meerderheid proberen te creëren
4. In de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
5. Behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
6. De tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt staan
7. Het principe van een (schuine) rugdekking toepassen
8. De formatie steeds compact houden
9. De tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
10. Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
11. Breedtepas bij de opbouw vermijden

Positie 1 : Keeper

In balbezit

- volwaardige teamspeler
- rol van libero,
- belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap (max. 2 tijden)
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positiespel
- aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coachen van de achterste linie

In balverlies

- goede coaching van de verdediging
- niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan onderschept worden
- goede opstelling bij voorzetten
- baas zijn in de lucht
- verwerken van de bal

Positie 3 : Centrale verdediger

In balbezit

- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen

- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug

In balverlies

- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel
- Coachen van medespelers
- Schoten op doel afblokken

Positie 2 en 5 : Flankverdedigers

In balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk houden
- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) i.v.m. situatie balverlies (knijpen / binnen kant dekken)
- Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- Geen risico in passing breed / terug
- Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat

In balverlies

- Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
- Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
- Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
- Tegenstander naar buitenkant dwingen
- Dieptepas en voorzet eruit halen

Positie 10 : Aanvallende middenvelder

In balbezit

- Positie kiezen in de opbouw
- Beslissende eindpass geven of eindactie maken
- Aanspeelbaar tussen de lijnen
- Steunen van de spits
- In scoringspositie komen
- Centrale penetratie met individuele actie in balverlies
- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen

- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers

Positie 9 : Centrale spits

In balbezit

- Scoren van doelpunten met voet en hoofd
- Centraal opstellen
- Bal goed afschermen
- Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
- Ruimte creëren voor opkomende spelers
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
- Kaatsen op middenvelders
- Trappen op doel

In balverlies

- Dieptepas eruit halen
- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

Positie 7 en 11 : Flankaanvallers

In balbezit

- Positie kiezen
- Ruimte creëren
- Vrijlopen
- Aanbieden breed en diep
- Individuele actie
- Tegenstrever opzoeken in een 1:1
- Individuele actie gevolgd door een voorzet
- Variatie in spel brengen
- Bij voorzetten van andere flank voor doel opduiken

In balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies
- Dieptepass voorkomen
- Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan

Coördinatiefase

Op jonge leeftijd ontwikkelen de hersenen zich zeer snel. Daarom moet meer aandacht besteed worden naar het trainen van deze hersenen. Coördinatie is van fundamenteel belang. Eerst moet het lichaam juist en aangepast leren bewegen om vervolgens het lichaam sterker te kunnen maken (ontwikkeling van de spieren). Een grote massa spieren zonder technische coördinatie (juiste sturing van het neuromusculair systeem) zal nooit tot betere

resultaten leiden. De gouden leeftijd is de gevoelige periode om de hersenen te scholen, om onze techniek te verbeteren.

Wie zijn ze?

In de coördinatiefase spreken we van kinderen van 9 tot 13 jaar of tot net voor de groeisprint (PHV) Peak Heights Velocity. Sommige kinderen zijn vroeg matuur en hebben de groeisprint al op 12 jaar. Gemiddeld valt de PHV op 13,8 jaar bij de jongens. Leren en doelgerichte scholing van lichaamsbeheersing en balbeheersing als een fundamentele basics voor een simultane ontwikkeling van de Basics en Teamtactics. Coördinatiescholing als basis voor het duel tegen staat centraal. De coördinatiefase eindigt enkel maanden (6-12 maanden) voor de leeftijd van de groeispurt. Als ideale wedstrijdvorm in de coördinatiefase opteren we voor de 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie. M.a.w. zonder buitenspel, beperkt tactisch, veel balcontacten en veel afwisselende spelsituaties. Op training kiezen we vaak voor kleinere partijvormen en wedstrijdvormen meerderheid tegen minderheid. In deze fase leren kinderen hoe er getraind kan worden. Kinderen op die leeftijd komen naar de training om “iets te leren”. Zij willen onze topspelers nabootsen. Dezelfde trucjes kennen, daarbij zijn ze ook bereid om thuis te oefenen. Geef dus regelmatig huiswerk mee (techniek trainen thuis). In de coördinatiefase maken de spelers kennis met begrippen opwarming en cooling down. We geven ze eenvoudige informatie mee over voeding en hygiëne. Het is een **GOUDEN LEEFTIJD** om de eerste voetbal specifieke vaardigheden te initiëren. Het coördinatie leervermogen is in die fase zeer groot. De hersenen zijn nog in volle ontwikkeling. Het spelplezier en trainingsplezier bepalen de trainingsinhoud. Veel wedstrijdvormen integreren om de verworven voetbal specifieke technieken te kunnen toepassen.

In de coördinatiefase opteren we extra voor:

- Bal- en lichaamsbeheersing als basis voor een beter spelbeheersing
- Initiëren van de basics of functionele technieken
- Progressieve opbouw van wedstrijdvormen van 4 tegen 4 naar 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie. Het duel 1 tegen 1 blijft een belangrijk onderdeel.

Leerinhoud coördinatiefase

1. Fysieke coördinatie lichaamsbeheersing
   Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels en gericht aanleren. Agility – Balance – Coördination – Speed. Anticipatievermogen en wendbaarheid, inhibitievermogen, ritmiciteit, evenwicht en stabiliteit. Het beter leren bewegen met het oog op de functionele technieken.

2. Kwaliteit van voetbal specifieke bewegingen initiëren
   Loop- en sprong bewegingen, frequentietraining, technisch versnellen, coördinatieloop, versnellingsloop, afremmen, snel voetenwerk zonder bal, ritmische opwarming en duel en evenwichtsspelen.
3. Technische coördinatie balbeheersing
   Algemene en specifieke balvaardigheden speels, gericht (initiatie) en functioneel oefenen. Oog-hand-voet coördinatie. Basisbewegingen met bal uit stilstand, vanuit beweging. Specifieke bewegingen: kappen en draaien, schijnbewegingen, jongleren perfectioneren, tennisvoetbal, snel voetenwerk met en zonder bal i.f.v. lichtvoetigheid en soepelheid.
4. Explosiviteit snelheid
   Startsnelheid, reactiesnelheid ontwikkelen. Kwaliteit technisch versnellen, speelse looptechnieken en coördinatielopen, wendbaarheid, ritme- en richtingsverandering. Actie na actie i.f.v. schijn- en passeerbewegingen. Reactiespelen, tik en loopspelen, estafettespelen, aandachtspelen.
5. Explosiviteit kracht
   Ontwikkeling van het bovenlichaam, duelvormen, evenwicht en stabiliteit. Krachtspelen met eigen lichaamsgewicht. Inworp coördinatie. Trek en duwspelen, werpspelen.
6. Herstellen – uithouding
   Lang kunnen spelen door veel te spelen en te sporten. Geen doelgerichte scholing. 20 seconden regel. Recreatieve FOOT-FUN spelen.
7. Blessurepreventie testing-monitoring
   Bekkencontrole, proprioceptie, lenigheid en rompstabilisatie. Testing-monitoring: snelheidstest 5m/10m, wendbaarheidstest, dribbeltest, evenwichtstest, frequentietest 15 seconden, sprongtest.
8. Huiswerk
   Algemene en specifieke balvaardigheid, blessurepreventieoefeningen, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen, jongleren, lenigheid, push-up basisvormen.

Trainingsmethodiek 90 minuten

Warming-up:
Explosiviteit – coördinatie: fysiek – lichaamsbeweging, techniek – balbeheersing, kracht 1x per week
Tussenvorm 1:
Techniek – balvaardigheid, passing, dribbel, looptechniek

Wedstrijdvorm 1:
Balbezit, 2 tegen 2 of 3 tegen 3
Tussenvorm 2:
Techniek, passing, voorzet, afwerking
Tactisch positie spel
Wedstrijdvorm 2:
K+7 tegen K+7 zoals in een echte wedstrijd
Positiebeheersing
Cooling-down
Proprioperceptie – stabilisatie – lenigheid – bekkencontrole
Huiswerk

Lifestyle vaardigheden ontwikkelen

- Trainingsplezier ontwikkelen.
- Doelgericht leren omgaan met lifestyle doelstellingen gericht op zelfstandigheid in de kleedkamer, voeding, rust, afspraken naleven en individuele discipline.
- Introductie van en begrip van gedragsregels.
- Fair Play.

U14 & U15: 11 tegen 11

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

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba+	**Ba-**	**TT+ & TT-→+**	**TT- & TT+→-**
• lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap	03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht wisselende voor spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste–2de paal, 11m&16m 20. Diepte induiken maar opgelet off side 24. Diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m 35m 02. Evenredige onderlinge afstanden 03. HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven en kantelen van het blok 17. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+ 1)
FYSIEK		**MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE**	
• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: omvang van training + korte duurinspan ningen met bal (opw) ➔ 20sec regel !!	• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhou ding respecteren) looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)	• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe	

Veldbezetting

Basisprincipes

Bij balbezit:

1. Streven naar 100% balbezit als meest krachtige leeromgeving
2. De eigen speelruimte vergroten bij opbouw
3. Aanspeelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
4. Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal : vrijlopen, plaatswissels
5. (kruisbewegingen) en inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
6. Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
7. De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
8. Infiltratie met en zonder bal van opbouwzone naar waarheidszone (op het juiste moment)
9. Kansen creëren door subtiele eindpas op de speler die in de rug van de laatste lijn duikt
10. Kansen creëren door nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting voor doel
11. Steeds doelpoging proberen te ondernemen bij werkelijke doelkans (shot, kop,…)
12. Steeds het moment van balverlies voorzien: een defensieve T van 3 of 4 spelers vormen en behouden

Bij balverlies:

1. Streven naar onmiddellijke balverovering
2. Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
3. Andere spelers richten een hoog defensief compact blok (speelruimte tegenstrever beperken) op binnen de zone bal – doel
4. Beperkte onderlinge afstanden in het blok (10-15m afstand tussen de spelers)
5. Kantelen en schuiven van het blok
6. Voldoende spelers bevinden zich in het centrum
7. Spelers in het blok kruisen niet
8. Striktere dekking in de eigen waarheidszone
9. Geen systematisch en bewust off-side met hoge positie van doelman
10. Afsluiten van de directe speelhoeken (verticale / diagonale passing en voorzet beletten)
11. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet tegenpartij

Positie 1 : Keeper

In balbezit

- volwaardige teamspeler
- rol van libero,
- belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap (max. 2 tijden)
- diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positiespel
- aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coachen van de achterste linie

In balverlies

- goede coaching van de verdediging
- niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan
- onderschept worden
- goede opstelling bij voorzetten
- baas zijn in de lucht
- verwerken van de bal

Positie 3 en 4 : Centrale verdedigers

In balbezit

- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Inschuiven naar middenveld als situatie daarom vraagt
- Niet inschuiven als respectievelijk 3 of 4 reeds ingeschoven is
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen
- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug
- Scorend vermogen bij stilstaande fases

In balverlies

- Onderlinge dekking geven aan de flankverdediger die flankaanvaller aanvalt
- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel

- Coachen van medespelers
- Dieptepas tegenstander eruit halen
- Schoten op doel afblokken
- Teken van pressing geven
- Buitenspelval organiseren

Positie 2 en 5 : Flankverdedigers
In balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk houden
- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) i.v.m. situatie balverlies (knijpen / binnen kant dekken)
- Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- Geen risico in passing breed / terug
- Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat
- Zorgen voor extra man in middenveld
- Coachen medespelers

In balverlies

- Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
- Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
- Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
- Tegenstander naar buitenkant dwingen
- Dieptepas en voorzet eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Coachen van medespelers

Positie 6 (en 8) : Verdedigende middenvelder
In balbezit

- Verbindingsspeler tussen verdediging en aanval
- Zorgen voor restverdediging
- Controlerende taak
- Geen onnodig balverlies
- Crosspass naar vrije zijde
- Aanspeelbaar maken in de opbouw
- Diep inspelen waar mogelijk
- Plaats overnemen bij opkomen van 2 of 5
- Leidinggeven aan medespelers

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal

- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers

Positie 10 (en 8) : Aanvallende middenvelder
In balbezit

- Lopende man achter de centrale spits9
- Positie kiezen in de opbouw
- Beslissende eindpass geven of eindactie maken
- Aanspeelbaar tussen de lijnen
- Steunen van de spitsen
- In scoringspositie komen
- Centrale penetratie met individuele actie
- Leidinggeven aan medespelers

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers

Positie 9 : Centrale spits
In balbezit

- Scoren van doelpunten met voet en hoofd
- Centraal opstellen
- Bal goed afschermen
- Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
- Ruimte creëren voor opkomende spelers
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
- Kaatsen op middenvelders
- Fout uitlokken rond de 16 meter
- Trappen op doel

In balverlies

- Dieptepas eruit halen
- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

Positie 7 en 11 : Flankaanvallers

In balbezit

- Positie kiezen
- Ruimte creëren
- Vrijlopen
- Aanbieden breed en diep
- Individuele actie
- Tegenstrever opzoeken in een 1:1
- Individuele actie gevolgd door een voorzet
- Variatie in spel brengen
- Bij voorzetten van andere flank in 16 meter opduiken

In balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies
- Dieptepass voorkomen
- Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan.

Leerinhouden en coördinatiefase

1. Fysieke coördinatie lichaamsbeheersing
   Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels en gericht aanleren. Agility – Balance – Coördination – Speed. Anticipatievermogen en wendbaarheid, inhibitievermogen, ritmiciteit, evenwicht en stabiliteit. Het beter leren bewegen met het oog op de functionele technieken.
2. Kwaliteit van voetbal specifieke bewegingen initiëren
   Loop- en sprong bewegingen, frequentietraining, technisch versnellen, coördinatieloop, versnellingsloop, afremmen, snel voetenwerk zonder bal, ritmische opwarming en duel en evenwichtsspelen.
3. Technische coördinatie balbeheersing
   Algemene en specifieke balvaardigheden speels, gericht (initiatie) en functioneel oefenen. Oog-hand-voet coördinatie. Basisbewegingen met bal uit stilstand, vanuit beweging. Specifieke bewegingen: kappen en draaien, schijnbewegingen, jongleren perfectioneren, tennisvoetbal, snel voetenwerk met en zonder bal i.f.v. lichtvoetigheid en soepelheid.
4. Explosiviteit snelheid
   Startsnelheid, reactiesnelheid ontwikkelen. Kwaliteit technisch versnellen, speelse looptechnieken en coördinatielopen, wendbaarheid, ritme- en richtingsverandering. Actie na actie i.f.v. schijn- en passeerbewegingen. Reactiespelen, tik en loopspelen, estafettespelen, aandachtspelen.
5. Explosiviteit kracht
   Ontwikkeling van het bovenlichaam, duelvormen, evenwicht en

stabiliteit. Krachtspelen met eigen lichaamsgewicht. Inworp coördinatie. Trek en duwspelen, werpspelen.

6. Herstellen – uithouding
   Lang kunnen spelen door veel te spelen en te sporten. Geen doelgerichte scholing. 20 seconden regel. Recreatieve FOOT-FUN spelen.
7. Blessurepreventie testing-monitoring
   Bekkencontrole, proprioceptie, lenigheid en rompstabilisatie. Testing-monitoring: snelheidstest 5m/10m, wendbaarheidstest, dribbeltest, evenwichtstest, frequentietest 15 seconden, sprongtest.
8. Huiswerk
   Algemene en specifieke balvaardigheid, blessurepreventieoefeningen, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen, jongleren, lenigheid, push-up basisvormen.

Trainingsmethodiek 90 minuten

Warming-up:
Explosiviteit – coördinatie: fysiek – lichaamsbeweging, techniek – balbeheersing, kracht 1x per week
Tussenvorm 1:
Techniek – balvaardigheid, passing, dribbel, looptechniek
Wedstrijdvorm 1:
Balbezit, 2 tegen 2 of 3 tegen 3
Tussenvorm 2:
Techniek, passing, voorzet, afwerking
Tactisch positie spel. Analytisch functioneel en positioneel
Wedstrijdvorm 2:
K+8 tegen K+8 zoals in een echte wedstrijd
Positiebeheersing
Cooling-down
Proprioperceptie – stabilisatie – lenigheid – bekkencontrole
Huiswerk

Lifestyle vaardigheden ontwikkelen

- Trainingsplezier ontwikkelen.
- Doelgericht leren omgaan met lifestyle doelstellingen gericht op zelfstandigheid in de kleedkamer, voeding, rust, afspraken naleven en individuele discipline.
- Introductie van en begrip van gedragsregels. Betrokkenheid van de ouders. Stimuleren, individuele vaardigheden initiëren.
- Fair Play.

U16 / U17 / U21: 11 tegen 11

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

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba+	**Ba-**	**TT+ & TT-→+**	**TT- & TT+→-**
• lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap	03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht wisselende voor spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste–2de paal, 11m&16m 20. Diepte induiken maar opgelet off side 24. Diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m 35m 02. Evenredige onderlinge afstanden 03. HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven en kantelen van het blok 17. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+ 1)
FYSIEK		**MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE**	
• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: omvang van training + korte duurinspan ningen met bal (opw) ➔ 20sec regel !!	• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhou ding respecteren) looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)	• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe	

Veldbezetting

Basisprincipes

Bij balbezit:

1. Streven naar 100% balbezit als meest krachtige leeromgeving
2. De eigen speelruimte vergroten bij opbouw
3. Aanspeelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
4. Aanspeelbaar worden door bewegingen zonder bal : vrijlopen, plaatswissels
5. (kruisbewegingen) en inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
6. Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
7. De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
8. Infiltratie met en zonder bal van opbouwzone naar waarheidszone (op het juiste moment)
9. Kansen creëren door subtiele eindpas op de speler die in de rug van de laatste lijn duikt
10. Kansen creëren door nauwkeurige voorzet en een efficiënte bezetting voor doel
11. Steeds doelpoging proberen te ondernemen bij werkelijke doelkans (shot, kop…)
12. Steeds het moment van balverlies voorzien: een defensieve T van 3 of 4 spelers vormen en behouden

Bij balverlies:

1. Streven naar onmiddellijke balverovering
2. Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
3. Andere spelers richten een hoog defensief compact blok (speelruimte tegenstrever beperken) op binnen de zone bal – doel
4. Beperkte onderlinge afstanden in het blok (10-15m afstand tussen de spelers)
5. Kantelen en schuiven van het blok
6. Voldoende spelers bevinden zich in het centrum
7. Spelers in het blok kruisen niet
8. Striktere dekking in de eigen waarheidszone
9. Geen systematisch en bewust off-side met hoge positie van doelman
10. Afsluiten van de directe speelhoeken (verticale / diagonale passing en voorzet beletten)
11. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet tegenpartij

Positie 1 : Keeper

In balbezit

- volwaardige teamspeler
- rol van libero,
- belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen
- snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas, uitworp, uittrap (max. 2 tijden)
- diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- steeds van vleugel veranderen
- steeds meedoen in positiespel
- aanbieden voor de terugspeelbal
- concentratie en coachen van de achterste linie

In balverlies

- goede coaching van de verdediging
- niet op doellijn blijven staan zodat bij tegenaanval een dieptepas kan
- onderschept worden
- goede opstelling bij voorzetten
- baas zijn in de lucht
- verwerken van de bal

Positie 3 en 4 : Centrale verdedigers

In balbezit

- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Inschuiven naar middenveld als situatie daarom vraagt
- Niet inschuiven als respectievelijk 3 of 4 reeds ingeschoven is
- Naar achteren aanspeelbaar zijn
- Het spel verplaatsen
- Coachen medespelers
- Waar mogelijk diep spelen
- Geen risico in passing breed / terug
- Scorend vermogen bij stilstaande fases

In balverlies

- Onderlinge dekking geven aan de flankverdediger die flankaanvaller aanvalt
- Directe tegenstander dekken
- Tegenstander dekken aan de binnenkant
- Knijpen naar de kant van de bal, onderling rugdekking geven
- Attent zijn bij 1:1 duel

- Coachen van medespelers
- Dieptepas tegenstander eruit halen
- Schoten op doel afblokken
- Teken van pressing geven
- Buitenspelval organiseren

Positie 2 en 5 : Flankverdedigers
In balbezit

- Speelveld zo breed mogelijk houden
- Meedenken en spelen in de opbouw volgens de speelwijze
- Aanspeelbaar zijn voor keeper door vooractie en uitzakken
- Bij balverplaatsing naar links mee schuiven naar links (ook rechts) i.v.m. situatie balverlies (knijpen / binnen kant dekken)
- Diep denken, kijken en spelen indien mogelijk
- Geen risico in passing breed / terug
- Opkomen langs zijlijn als de situatie het toelaat
- Zorgen voor extra man in middenveld
- Coachen medespelers

In balverlies

- Uitschakelen rechtstreekse tegenstander
- Nooit de tegenstander binnendoor laten gaan
- Tegenstander dekken tussen bal en eigen goal
- Tegenstander naar buitenkant dwingen
- Dieptepas en voorzet eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Coachen van medespelers

Positie 6 (en 8) : Verdedigende middenvelder
In balbezit

- Verbindingsspeler tussen verdediging en aanval
- Zorgen voor restverdediging
- Controlerende taak
- Geen onnodig balverlies
- Crosspass naar vrije zijde
- Aanspeelbaar maken in de opbouw
- Diep inspelen waar mogelijk
- Plaats overnemen bij opkomen van 2 of 5
- Leidinggeven aan medespelers

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal

- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers

Positie 10 (en 8) : Aanvallende middenvelder
In balbezit

- Lopende man achter de centrale spits9
- Positie kiezen in de opbouw
- Beslissende eindpass geven of eindactie maken
- Aanspeelbaar tussen de lijnen
- Steunen van de spitsen
- In scoringspositie komen
- Centrale penetratie met individuele actie
- Leidinggeven aan medespelers

In balverlies

- Verdedigend denken vanuit eigen positie
- Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal
- Druk op speler in balbezit
- Dieptepas eruit halen
- Knijpen naar kant van de bal, onderlinge rugdekking geven
- Dieptepass voorkomen door passlijnen af te sluiten
- Coachen van medespelers

Positie 9 : Centrale spits
In balbezit

- Scoren van doelpunten met voet en hoofd
- Centraal opstellen
- Bal goed afschermen
- Aanspeelbaar zijn door constant te bewegen
- Ruimte creëren voor opkomende spelers
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen of ermee kaatsen
- Kaatsen op middenvelders
- Fout uitlokken rond de 16 meter
- Trappen op doel

In balverlies

- Dieptepas eruit halen
- Opbouw dwingen naar zijkant
- Terugweg keeper afsluiten
- Negatieve pressing
- Opvangen opkomende verdediger

Positie 7 en 11 : Flankaanvallers

In balbezit

- Positie kiezen
- Ruimte creëren
- Vrijlopen
- Aanbieden breed en diep
- Individuele actie
- Tegenstrever opzoeken in een 1:1
- Individuele actie gevolgd door een voorzet
- Variatie in spel brengen
- Bij voorzetten van andere flank in 16 meter opduiken

In balverlies

- Naar binnen knijpen in balverlies
- Dieptepass voorkomen
- Bal veroveren door druk te zetten of positioneel goed te staan.

Puberteitsfase

In de puberteit groeien onze kinderen onder invloed van de hormonen (testosteron) zeer snel (Peak Height Velocity). Het principe van "belasting – belastbaarheid" is cruciaal in deze periode. In deze fase besteden we veel aandacht aan het aspecifiek trainen om specifiek beter te worden. Deze betekent aandacht aan een optimale "stabiliteit en mobiliteit", met andere woorden extra accenten naar blessurepreventie. Hoe kunnen we blessures voorkomen die veroorzaakt worden door eenzijdige en intensieve training. Actieve maar ook de passieve preventie (rust en voeding) is een lifestyle houding die we meenemen in de latere voetbalcarrière. Vandaar de extra aandacht voor de juiste lifestyle in deze puberperiode.

Wie zijn ze?

Heel vaak merken we in het jeugdvoetbal dat de maturiteit van de speler bepalend is voor de selectiekeuze van de trainer. Vroege "mature" spelers die bovendien groot en sterk zijn, krijgen vaak de voorkeur. Het juiste talent tijdens de puberteitsfase is bijzonder moeilijk. Enerzijds bepaalt de kalenderleeftijd de reeks waar je moet in spelen en presteren, maar anderzijds merken we dat elk kind zijn specifieke ontwikkeling en uniek groeipatroon heeft. Vroege "mature" spelers, veelal groter en sterker met een betere aerobe en anaerobe uithouding zijn naar prestatie op korte termijn bevoordeligd t.o.v. de late "mature" spelers. Vroege "mature" spelers zijn ook vaak sneller als gevolg van een verdere krachtontwikkeling. Een prestatiegerichte coach kiest heel vaak voor deze vroege "mature" spelers. Ook scouting en

detectie zijn heel vaak gericht op deze vroege “mature” spelers. Dit verzekert resultaat op korte termijn. Vroege “mature” spelers krijgen hierdoor meer speelkansen, spelen heel vaak bij grotere clubs en krijgen meer uren training. Nochtans is talent gelijkmatig verdeeld over de verschillende geboortemaanden. Een onderzoek van Professor Philippaerts toont aan dat er bij de senior voetballers evenveel spelers uit alle geboortemaanden aan bod komen. Daarbij kennen we ook nog het fenomeen van het relatief leeftijdseffect. Bij talentdetectie op basis van onmiddellijk presteren is het geboortemaand effect duidelijk zichtbaar. Een speler geboren in januari is 11 maanden ouder dan een speler geboren in december. Een oudere speler, is vaak krachtiger, is sneller en zal in de jeugd meer verschil kunnen maken. Vandaar dat we ons enkele vragen kunnen stellen:

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

<u>Enkele vaststellingen</u>

Bij de late mature spelers zal de coördinatiefase langer doorlopen. Bepaalde spelers doormaken hun groeispurt pas op 17 jaar. In bijzonder aan deze kinderen moeten we extra aandacht geven. De gevoelige leerperiode technisch coördinatie leervermogen duurt langer. Op oudere leeftijd zijn dit heel vaak de technische coördinatieve betere spelers. Vroegrijpe spelers kunnen het verschil maken op basis van fysiek vermogen (kracht, snelheid). Vroegrijpe spelers zijn veel efficiënter in de waarheidszone omdat ze meer infiltratiekracht, trapkracht en kopkracht / gestalte hebben. Laatrijpe spelers worden verplicht om creatief te zijn waardoor het spelinzicht beter ontwikkeld kan worden (Bv. Tussen de linies bewegen). Ze vinden veel beter de oplossing in de opbouw. Laatrijpe spelers beginnen later aan de puberteit en kunnen zich binnen de harmonische

lichaamsbouw langer technisch ontwikkelen. Laatrijpe spelers komen in een mentaal moeilijkere leeromgeving terecht. Faalangst kan ontstaan door mislukkingen en te weinig speelgelegenheid. Meeste laatrijpe spelers schuwen het duel omdat ze dit toch meestal verliezen.
Besluit
Relatief leeftijdseffect: spelers geboren in het begin van het jaar kan competitiever maar minder talentvol zijn dan spelers geboren op het eind van het jaar. Groeispurt: laatrijpe talentvolle spelers zijn minder competitief dan vroegrijpe minder talentvolle spelers. Late mature spelers kunnen talentvoller zijn, maar minder speelkansen krijgen.

LTPD – inhouden in de puberteitsfase

Fysiek - lichaamsbeheersing.
Specifieke bewegingsvaardigheden automatiseren. Specifieke looptechnieken frequentie, sprongtechniek, elasticiteit (amplitude training), horizontale en verticale sprong, wendbaarheid, evenwicht, stabiliteit, duelkracht. Coördinatieloop, versnellingsloop 10 tot 40m
Balbeheersing
Inoefenen en herhaling van basisbewegingen, kappen, draaien, schijn- en passeerbewegingen in complexe vormen (veel variatie). Automatiseren van specifieke functionele en positionele balvaardigheden in overeenstemming met de speelwijze en clubvisie. Automatiseren van functionele technieken. Duel met bal – evenwicht – stabilisatie. Pas en trapvormen. Tennisvoetbal, snel voetenwerk met en zonder bal.
Explosief vermogen
Explosief vermogen ontwikkelen. Reactievermogen, startsnelheid – versnellen en afremmen, versnellingsloop en coördinatieloop.
Kracht
Duelkracht, werpkracht, evenwicht en stabiliteit. Krachtuithouding. Bovenlichaam ontwikkelen. Rompstabilisatie. Loop – trek – duwspelen, krachtspelen met eigen lichaamsgewicht. Push – ups.
Herstellen
Aanleren van recuperatieloop. Leren werken met hartslagmeters.
Blessurepreventie
Bekkencontrole, proprioceptie, lenigheid. Romp, enkel en schouderstabilisatie. Spierverstrekkende krachttraining. Recuperatieloop, voetbalgerichte rug scholing.

Testing – Monitoring
Snelheidstest 5m/10m/20m/40m
Wendbaarheidstest, uithoudingstest, sprongtest, lenigheidstest, evenwichtstest en frequentietest.
Huiswerk
Bekkencontrole, proprioceptie, lenigheid, spierversterkend, extensief duur, intensief duur, recuperatieloop, push-up, tussenseizoensprogramma, winterseizoensprogramma, leren lopen met een hartslagmeter, herstelloop.

Trainingsmethodiek 90 à 120 minuten

Warming Up:
Explosiviteit – coördinatie, fysiek, technisch, lichaams- en balbeheersing.
Kracht eenmaal per week.
Tussenvorm 1:
Technische en tactische scholing. Looptechnieken, kracht.
Wedstrijdvorm 1:
Positiespel, balbezit.
2 tegen 2, 4 tegen 4, 3 tegen 2, …
Tussenvorm 2:
Passing, afwerking, basicstechniek herhalen, duelkracht
Wedstrijdvorm 2:
Positioneel, wedstrijdgericht, alle reglementeringen in een wedstrijd ook toepassen. Positioneel bij hoekschop, vrijetrap
Cooling - Down:
Blessurepreventie, stretchen, bekkencontrole, lenigheid, loslopen.
Opruimen terrein en het nemen van een douche is ook cooling - down.

Individualisatie binnen de reguliere training

Het is duidelijk dat in de puberteitsfase, het biologische leeftijdsverschil zeer groot kan zijn. Binnen hetzelfde team herkennen we vroege- en late mature spelers.
Hoe hierop anticiperen?
Individualisatie is mogelijks het beste antwoord op dit probleem. Dit betekent een optimale differentiatie binnen de reguliere trainingen. Zoveel mogelijk werken in kleine homogene groepen in overeenstemming met hun maturiteit. LTPD – inhouden aanpassen aan de maturiteit van de spelers. Individuele training integreren als extra aanvulling van de reguliere training. Met andere woorden integratie van extra individuele LTPD – trainingstijd in overeenstemming met biologische leeftijd. Dit kan voor of na de reguliere training gebeuren.

Laat mature:

Kracht, aanleren en initiëren van een correcte technische uitvoering. Lichaamsbeheersing, sprong zoals hinken, huppelen, kaatssprong, touwspringen.

Normaal mature:

Algemene kracht, optimaliseren van de algemene kracht als fundament van een correcte stabilisatie en mobilisatie. Stabilisatie dynamisch statisch buik, rug- en schouderspieren.

Vroeg mature:

Doelgericht en geperiodiseerd trainen van de veelzijdige, doelgerichte en specifieke kracht. Sprong-duel, werp, trap en snel kracht. Basis plyometrie.

Spelersprofielen in functie van 1-4-3-3

Positie 1 (doelman):

- Zuivere trap- en passtechniek in beide voeten
- Opbouwend vermogen (handen en voeten)
- Technisch begaafd (handen en voeten)
- Perfecte coördinatie
- Uit zijn doel spelen met zin voor anticipatie en interceptie
- Aanwezigheid en uitstraling in zijn doelgebied
- Constante verbale coaching
- Groot concentratievermogen
- Even sterke duiktechniek zowel links als rechts
- Groot reactievermogen
- Morfologie (lengte-gewicht-souplesse) aangepast aan de moderne voetbalnormen.

Positie 2 en 5 (flankverdedigers)

- Perfecte inspeelpass en goede voorzet
- Gerichte balcontrole (correct ingedraaid)
- Rechtstreekse tegenstrever voetballend kunnen uitschakelen
- Constante aanspeelbaarheid (breed openen)
- Instappen, anticiperen
- Kopspel
- Zin voor positiespel (knijpen, sluiten)
- Explosief, snel en wendbaar
- Loopvermogen (volume), infiltratiemogelijkheden
- Verdedigende duelkracht
- Weinig of niet tackelen
- Flankvoorzet verhinderen

Positie 3 en 4 (centrale verdedigers)

- Perfecte inspeelpass en goede lange en halflange passing
- Beheerst uit voetballend
- Voetballend infiltratievermogen
- Opbouwend vermogen, constante aanspeel- en beschikbaarheid
- Vista en zin voor positiespel
- Uitstekend kopspel
- Maximaal tweevoetig
- Onverzettelijk verdedigende duelkracht 1v1 situatie
- Beheerst onderscheid tussen instappen en remmend wijken
- Atletisch, snel en wendbaar
- Weinig of niet tackelen

Positie 6 en 8 (centrale middenvelders)

- Voetballend vermogen (opbouw)
- Perfecte balcontrole, balbeheersing en, snelle voortzetting
- Perfecte inspeelpass, goede voorzet, kruispass, shot
- Infiltratievermogen met en zonder bal
- Maximaal tweevoetig
- Goede balans tussen aanvallende steun en verdedigende taak
- Goed kopspel
- Verticale sprongkracht
- Verdedigende duelkracht (1 – 1 situaties)
- Gezonde agressiviteit in duel
- Loopt niet onnodig met de bal aan de voet
- Loopvermogen (volume)
- Atletisch, snel en wendbaar

Positie 7 en 11 (flankaanvallers)

- Dribbelvaardig en initiatiefrijk
- Perfecte voorzet (laatste pass)
- Scorend vermogen
- Goed shot in beide voeten
- Kopbal sterk op flankvoorzet
- Aanspeelbaarheid (afhaken, diepgang)
- Omgaan met buitenspel
- Flankverdedigers opvangen en inspeel- en/of dieptepass vermijden
- Positioneel verdedigen
- Explosief, snel en wendbaar

Positie 9 en 10 (centrumspits en centrale aanvallende middenvelder)

- Diepgang en infiltratievermogen
- Hoog technisch en scorend vermogen
- Balvastheid afwisselen met kaatsen (rug en gezicht naar doel)
- Tweevoetig
- Sterk shot, dribbelvaardig
- Uitstekend kopspel voor voorzet van de flank
- Omgaan met buitenspel
- Positioneel verdedigen
- Atletisch, snel en wendbaar

Trainingsprincipes

Als je gaat trainen zal je lichaam gaan reageren op de lichamelijke prikkel die er toegediend wordt en zich daarop gaan aanpassen. Die aanpassing (adaptatie) komt voort uit de homeostase, de neiging van het lichaam om lichaamsfuncties binnen bepaalde grenzen stabiel te houden.
Aan het principe van de adaptatie zijn een aantal trainingswetten ontleend:

- Specificiteit
- Reversibiliteit of omkeerbaarheid
- Verminderde meeropbrengst
- Supercompensatie en optimale belasting
- Individualiteit
- Overladen training
- Principe van omkeerbaarheid
- Veelzijdigheid

De verschillende stappen in het conditieproces volgens Dr. Verheyen (overload trainen):

- Extensieve duurtraining (EDT)
- Intensieve duurtraining (IDT)
- Extensieve intervaltraining (EIT)
- Intensieve intervaltraining (IIT)
- Snelheid en uithoudingsvermogen (SUV)
- Herhaald kort sprintvermogen (HKSV)
- Versnellingsvermogen (VSV)
- Startsnelheid (SS)

Hierboven wordt een overzicht gegeven van trainingsprincipes waarop een trainer zich kan baseren bij het maken van een training of een seizoenplanning.

Specificiteit

Het lichaam past zich aan in de richting van de belasting. Dus alleen wat getraind wordt verbeterd zich. Bijvoorbeeld door veel aerobe training zal de VO2-max verbeteren. Ofwel de maximale zuurstofopname zal vergroot worden. Voor een marathonloper is een dergelijk training erg nuttig. Sprinters hebben er echter vrijwel niets aan. Het is zelfs zo dat veel duurwerk voor beoefenaars van explosieve onderdelen nadelige effecten heeft. Snelle spiervezels kunnen na langdurige “aerobe” prikkels namelijk van karakter veranderen. Prestatie verhogende aanpassingen binnen het lichaam zijn altijd specifiek. Dat wil zeggen dat de grootste veranderingen in het lichaam zullen gaan plaatsvinden in die organen en celstructuren welke de trainingsprikkel hebben ondergaan. Je zou kunnen stellen dat de trainingsprikkel niet alleen een orgaan ontwikkeld en vormt, maar ook specialiseert al naar gelang het karakter van de inwerking. Het specificiteitsprincipe is een mes dat aan twee kanten snijdt. Enerzijds moet men zo specifiek mogelijk trainen om een bepaalde progressie te boeken, anderzijds zal een training maar progressie brengen voor de specifieke beweging of intensiteit waarin getraind wordt.

Reversibiliteit.

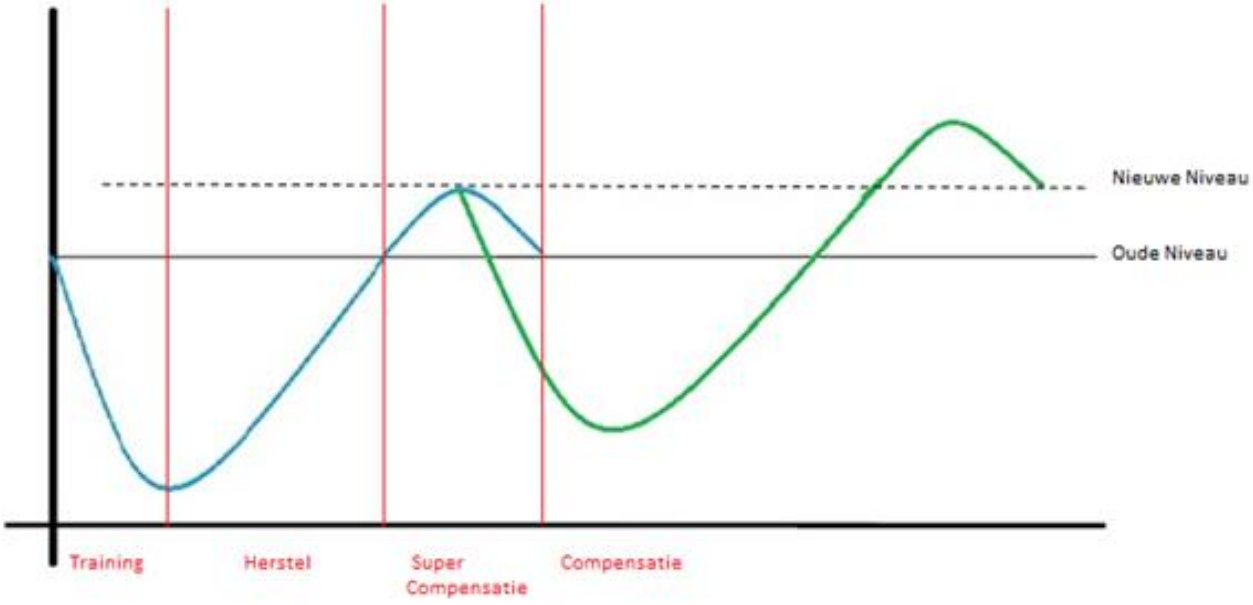
Alle trainingseffecten gaan net zo snel weer verloren als ze opgebouwd zijn (omkeerbaarheid). Als je een tijdje niet traint, zal het lichaam weer de condities aannemen als voor de trainingen. Vooral het uithoudingsvermogen zal sterk en snel afnemen. Na het stopzetten van de training worden de voorheen bereikte prestatie verhogende aanpassingen weer teruggebracht naar het beginstadium. De snelheid waarmee dat gebeurt hangt af van diverse factoren zoals levensstijl. Snelheid en kracht zullen eerder verminderen dan een vergrote lenigheid. Dat komt omdat er een samenhang is met het centrale zenuwstelsel. Het uithoudingsvermogen, in belangrijke mate afhankelijk van de bloedsomloop, ademhaling en stofwisseling, gaat snel terug wanneer men noodgedwongen moet stoppen met het lopen.

Verminderde meeropbrengst.

In het begin ga je snel vooruit, na verloop van tijd wordt dat steeds moeilijker. De training zal steeds opnieuw bekeken worden en de trainingsprikkels zullen goed gedoseerd moeten blijven. Binnen de hele periodisering en aanpak van de voetballer zal er zorg gedragen moeten worden dat de prestatiecurve positief blijft. Nadat je in het begin scherp en

snel reageert op trainingsprikkels neemt dit in de loop van de tijd steeds meer af. Dit noemen we de wet van de verminderde meeropbrengst. Hoe langer je traint des te moeilijker wordt het om effect te behouden en te verkrijgen van de training. De snelheid is naarmate het prestatievermogen stijgt steeds moeilijker te verbeteren. Na en tijdens het verloop van een trainingsproces zullen intensiteit en omvang en periodisering moeten veranderen. Als het lichaam zich heeft aangepast na een bepaalde belasting, zal eenzelfde training namelijk veel minder effect opleveren, simpelweg omdat het lichaam deze belasting veel gemakkelijker aankan. Voor de trainingspraktijk is de wet van de super compensatie daarom ontzettend belangrijk. Zie super compensatie bij de trainingsprincipes. In welke mate super compensatie (ook wel overcompensatie genoemd) optreedt, bepaalt het effect van een training.

Super compensatie.



Veel trainers vergeten vaak dat training alleen tot prestatieverbetering kan leiden als die op juiste momenten gecombineerd wordt met herstel. Na een inspanning is het prestatievermogen gedaald. Als de juiste hersteltijd in acht wordt genomen, dan past het lichaam zich aan om eventuele vermoeidheid beter aan te kunnen. Er is sprake van een tijdelijk verhoogd prestatieniveau. Dit proces wordt de super compensatie genoemd.

- ✓ **Fase 1:**
  Tijdens het uitvoeren van een trainingsopdracht wordt er energie verbruikt en dat veroorzaakt vermoeidheid
- ✓ **Fase 2**
  Na deze training begint het herstel en komt men geleidelijk aan terug aan het niveau van voor de training
- ✓ **Fase 3** : Supercompensatie
  Is het tijdelijk toenemen van het prestatieniveau.
  Tijdelijk want indien er geen nieuwe prikkel volgt daalt het niveau terug tot de beginsituatie en is er geen sprake van verbetering

Rekening houden in de praktijk

Het opmaken van een goed trainingsschema met de trainingen op de juiste momenten. Tijdens training wordt energie verbruikt en treedt er vermoeidheid op (fase 1). Na de training begint het herstel en komt men geleidelijk terug op het niveau van voor de training (fase 2). Daarna volgt een periode van supercompensatie nl. het tijdelijk toenemen van het prestatieniveau. Tijdelijk want als er geen nieuwe prikkel volgt daalt men terug tot de beginsituatie en is er geen sprake van een verbetering. Van groot belang is de juiste timing van de prikkel en recuperatie voor de prestatie:

- Is de prikkel te laat (te veel recuperatie tijd) dan is er maar een kortdurende prestatieverbetering en geen resultaat op lange termijn.
- Volgen de prikkels elkaar te snel op (te weinig recuperatie tijd) dan is er sprake van overtraining en mogelijk kwetsuren.
- Worden de prikkels gegeven in de fase van de supercompensatie, dan zal de prestatieverbetering progressief toenemen.
- Doel is dus in de praktijk hiermee rekening te houden en dus een goed trainingsschema op te stellen dat zorgt voor een juiste wisselwerking tussen inspanning en rust.
- Opm.: De duur van rust (het herstelproces) is ook afhankelijk van verschillende factoren zoals: type training, graad van vermoeidheid, de leeftijd, de getraindheid van de sporter, ...

Type inspanning	HersteldUur
Lichte tot matige prikkel van het aeroob mechanisme	12 uur
Intensieve belasting van het aeroob mechanisme	30 tot 36 uur
Belasting van het anaeroob mechanisme	30 tot 36 uur
Krachtuithouding	24 uur
Maximale kracht	48 tot 72 uur
Snelheid	60 tot 72 uur

Individualiteit.
De winst die men boekt na een trainingsprikkel varieert van persoon tot persoon. De leeftijd, gezondheid en niveau van een speler is hier een belangrijke factor. De ene voetballer reageert sneller en beter op een trainingsprikkel dan een ander. Zorg voor voldoende individuele trainingsprikkels. Dit moet niet noodzakelijk een conditionele prikkel te zijn. Bij jeugdspelers kan men een technische oefening inlassen.
Overload.
Een training geeft pas een prikkel aan je lichaam wanneer het een mate van intensiteit heeft waar je lichaam niet aan gewend is. Omdat je lichaam zich na verloop van tijd aan de trainingen zal aanpassen moet de training zwaarder worden of op een andere manier worden ingedeeld. Overload kan bereikt worden door aantal herhalingen op te drijven, aantal series op te drijven, de duur te vergroten en de rust tussen de sessies te verkleinen. Om progressie te maken is het dus nodig dat de training beantwoordt aan het overloadprincipes.

Principe van omkeerbaarheid
Stoppen of sterk afbouwen van trainingen zorgt voor een verlies van de opgebouwde fysieke eigenschappen. Vooral het uithoudingsvermogen is hier sterk onderhevig aan. Het verlies van de fysieke eigenschappen gaat veel sneller dan het opbouwen ervan en de snelheid waarmee deze verdwijnt hangt af van diverse factoren zoals levensstijl.

Veelzijdigheid
Zoals al eerder aangegeven is voetbal een complexe sport. De meeste progressie wordt gemaakt wanneer men zorgt voor genoeg variatie in uw trainingen. Door enkel snelheid of kracht te trainen zal men de andere trainingsprincipes verwaarlozen en gaar dit ten koste van de andere eigenschappen.

Energiesystemen
De totale energie die het lichaam nodig heeft en die via de voeding en zuurstof moet aangebracht worden, varieert afhankelijk van de aard van de activiteit. 90 minuten wedstrijd vraagt veel meer energie dan een techniek training voor dezelfde tijdspanne. Naast de aard van de activiteit wordt de energiebehoefte eveneens bepaald door andere factoren zoals trainingsniveau, de techniek en de persoonlijke constitutie.
Een eenvoudige manier om na te gaan of de ingenomen hoeveelheid energie voldoende is, is een regelmatige controle van het gewicht op de weegschaal. Door deze controle kunnen wij vooral tijdens de training het vochtverlies meten.

Het vochtverlies is één van de belangrijkste aspecten voor prestatievermindering (zie blessurepreventie/voeding).
Een spier kan op verschillende manieren arbeid leveren en doet dan ook beroep op verschillende energiesystemen. Een spier heeft brandstof nodig om te kunnen functioneren en deze halen ze op en zetten ze om met behulp van zuurstof (aeroob) of zonder zuurstof (anaeroob) in energie. De spier haalt brandstof uit vetten, eiwitten en koolhydraten. Deze energiebronnen worden omgezet in ATP (adenosine trifosfaat). ATP is nodig in de spier om te kunnen werken.

Energieproductie

Levende cellen zijn niet in staat om de energie die in voedingstoffen zijn opgeslagen, rechtstreeks te gebruiken voor actieve processen. De enige directe bruikbare vorm van energie voor alle energie verbruikende processen in de cel is de energie die vrijkomt bij de splitsing van ATP (adenosine-trifosfaat) in ADP (adenosine-disfosfaat).
ATP is dus te beschouwen als de basisbrandstof van de spiercel, die door splitsing energie levert voor de spiersamentrekking. Er moet dus ervoor gezorgd worden dat er een constante (her)opbouw of terugwinning van ATP plaats heeft m.a.w. de batterij moet terug worden opgeladen of de ATP voorraad moet op peil gehouden worden.

Energiesystemen

Er zijn 3 verschillende systemen die ATP kunnen produceren.

1 - Zuurstofsysteem

Het aerobe systeem (met zuurstof) levert zeer veel energie maar heeft hiervoor ook veel zuurstof nodig. Bv. 1 uur lopen aan een snelheid waar men nog makkelijk kan praten. De energielevering komt uit koolhydraten en vetten (eiwitten) en wordt via zuurstof omgezet in ATP. De kenmerken: traagheid (pas na 1 à 2 minuten in werking, aanmaak ATP via O2), vermogen afhankelijk van de VO2max (erfelijk bepaald en tussen 2 en 7 liter per minuut), maximale trainingswinst van 10% à 20%, capaciteit (vetzuren en glycogeen in grote mate aanwezig voor leveren ATP), VO2max beperkt door erfelijkheid – verschillende lichamelijke factoren, gevolgen van aerobe training = fysiologische verandering – inspanning langer en met hogere intensiteit volhouden, snellere recuperatie, opslagcapaciteit wordt verhoogd. Belang van aeroob systeem in voetbal is belangrijk in recuperatie en in

wisselwerking met 2 andere systemen.

2 - Fosfaatsysteem
ATP-CP (creatinefosfaat) systeem.
De ATP voorraad, nat als CP in de spier is echter zeer beperkt. Met het ATP die in de spier aanwezig is kan men een inspanning slechts enkele seconden volhouden. Bv. Een sprint van 10 à 40 meter. Dit is dan ook het enige systeem dat onmiddellijk kan gebruikt worden om arbeid te leveren. Indien de energie is opgebruikt zal het lichaam overschakelen op andere energiesystemen. Onmiddellijk beschikbaar gedurende 10 seconden, energielevering voor korte, explosieve inspanningen, beperkt en afhankelijk van hoeveelheid CP en herstel, via snelheidstraining i.f.v. versneld ingang zetten van systeem, minder snel uitgeput en minder snel overschakelen naar melkzuursysteem door verhoging CP.

3 - Melkzuursysteem
Het anaerobe systeem (zonder zuurstof) werkt zonder zuurstof en levert minder energie dan het aeroob systeem. Dit systeem heeft een groot nadeel dat er melkzuur (lactaat) gevormd wordt dat afgevoerd wordt via het bloed en dus een verzuring teweegbrengt in de spieren. Opstapeling van melkzuur leidt tot vermoeidheid. Beschikbaar na ca. 10 seconden, kleiner dan van fosfaatsysteem door lactaatproductie, capaciteit wordt beperkt door melkzuurvorming, via weerstandstraining i.f.v. vergroten weerstand tegen vermoeidheid en verbeteren psychologische weerstand.

Het is belangrijk voor een voetballer dat alle 3 systemen getraind worden. Spelers leggen gedurende een wedstrijd meer dan 10 Km af maar moeten ook verschillende korte – afgewisseld met lange spurts kunnen uitvoeren.

Hoe gaan we deze verschillende energiesystemen trainen?
ATP: startsnelheid – sprints tussen 0 en 10m
ATP-CP: versnellingsvermogen – sprints tussen 0 en 30/70m
Aeroob: recuperatietraining, extensieve – intensieve duurtraining van 40 tot 90 minuten
ATP-CP + melkzuur (anaeroob): herhaald kort sprintvermogen met weinig recuperatie, extensieve - intensieve interval van 15 sec tot 1 min

Belangrijk om te weten: de fysieke belasting van een voetballer verschilt van positie tot positie. Studies hebben uitgemaakt dat middenvelders de meeste Km afleggen, daarna komen de flankverdedigers en de spitsen en daarna de centrale verdedigers. Deze studie bracht ook aan het licht dat de centrale verdedigers en de spitsen dubbel zoveel moeten springen dan de middenvelders en flankverdedigers. De doelman is een apart geval. Hij legt 34% wandelend, 27% joggend, 13% lopend en 1% spurtend af. Opmerkelijk is dat de doelman 25% van de afstand achterwaarts aflegt.

Werken met een hartslagmeter

Wie vragen heeft over doelgericht en doeltreffend trainen komt onvermijdelijk uit bij de hartslagmeter. Een exacte bepaling van de trainingszones en de overslagpols is hierbij een absolute noodzaak. Om meer te weten hoe u deze zones kan bepalen of hoe je je maximale hartfrequentie (HFmax) kan bepalen, kan je terecht in het submenu testen onder menu conditie.

Voor een goede training is bewust omgaan met je hartslag dus heel erg belangrijk. Hiervoor hebben we dan ook een zeer doeltreffend instrument “de hartslagmeter”.

Het belangrijkste uitgangspunt bij het trainen met een hartslagmeter is dat je je eigen hart leert kennen. De beste manier hiervoor is om gedurende één of twee weken gewoon je hartslagmeter te dragen. Zo krijg je een goed beeld van hoe je hart zich gedraagt, dit van het wakker worden tot naar het bed gaan; Op het moment dat je traint op je maximale hartslag spreek je 100% van je energiereserves aan.

Voordelen van een hartslagmeter.

Als men boven een bepaalde hartslagwaarde traint, traint men de weerstand van het lichaam. Deze opbouw van weerstand gaat gepaard met een verzuring van de spieren. Deze verzuring van de spieren vergroot de kans op blessures of oververmoeidheid. Door het gebruik van de hartslagmeter kan men dit voorkomen.

Nadelen van een hartslagmeter.

De nadelen van een hartslagmeter zijn van dien aard dat ze een verkeerd beeld kunnen geven van de inspanning. De hartfrequentie is namelijk afhankelijk van enkele variabelen zoals temperatuur, stress, vermoeidheid en ziekte.

Je hart.

Hoe zwaarder de inspanning hoe meer energie onze spieren verbruiken. Het hart is een pomp die het bloed met zuurstof (energie) door je lichaam stuwt zodat onder andere je spieren hun werk kunnen doen. Dus bij een fysieke inspanning moet

je hart meer pompen om de nodige energie tot bij de spieren te krijgen. Bij een verbeterde conditie kan het hart alsmaar meer bloed (zuurstof) verpompen per hartslag en zal voor eenzelfde energieverbruik het hart dus op een lagere frequentie kunnen werken.

Doelstelling

Attitudevorming naar trainer en spelers. Motivatie spelers en trainer. Bewust trainen met visie en doel (waar zijn we mee bezig). Leren luisteren naar je lichaam. Effectiviteit en efficiëntie van het fysiek ontwikkelingsplan optimaliseren = kwaliteit van de training verbeteren. Planning en periodisering i.f.v. herstellen = basis en wedstrijdconditie.

Voordelen van het snel kunnen herstellen

Optimaliseren van het uithoudingsvermogen. Snel herstellen na een wedstrijd. Snel herstellen binnen de wedstrijd na een explosieve actie. Kwaliteit explosieve acties gedurende hele wedstrijd kunnen aanhouden. Blessuregevoeligheid minimaliseren. Fysiek prestatieniveau gedurende meerdere maanden kunnen aanhouden. Algemene gezondheid optimaliseren.

Functionaliteit

Meten van de conditionele pro- of degressie (9-12-15Km/h test).
Trainingsintensiteit bepalen.
De hartfrequentie evolueert parallel met de VO2.
De hartfrequentie neemt progressief toe met de intensiteit van de inspanning tot een bepaalde waarde.
Het is goed om verschillende metingen van de HF te onderscheiden voor de training.
De HFmax laat toe om een arbeidsfrequentie te definiëren op een bepaald percentage van de HFmax.
De reële HFmax wordt bekomen door een test in een labo of op het veld (lactaattest).
De theoretische HFmax kan bekomen worden door verschillende formules. Bv. HFmax = 220-leeftijd of HFmax = 206,3 – (0,711 x leeftijd).

Praktijkvoorbeeld KARVOREN

Voor deze methode is er geen lactaatmeting nodig. Deze methode is echter minder correct. De hartslagzones worden bepaald aan de hand van de HFmax en de HFrust (rust pols). Deze methode is ideaal voor clubs die geen financiële middelen hebben voor een test in het labo, maar die toch op een wetenschappelijke verantwoorde manier willen werken. De hartslagzones bepalen aan de hand van de HFmax is nooit volledig correct en kan meer dan 10% afwijken.

Rusthartslag:	52			
Maximumhartslag:	179			
Soort Training		Ondergrens		Bovengrens
Hersteltraining (H)	45%	109	60%	128
Rustige duurtraining (D1)	60%	128	70%	141
Intensieve duurtraining (D2)	70%	141	80%	154
MLSS-training (D3)	80%	154	90%	166
Weerstandstraining (W)	90%	166	100%	179

Formule van Kavoren: HFtraining = HFrust + training% van (HFmax-HFrust)

65 à 70% van de HFmax. regenererende uithouding
70 à 80% van de HFmax. uithouding op aerobe drempel
80 à 85% van de HFmax: extensieve uithouding
85 à 90% van de HFmax: uithouding op anaerobe drempel
90 à 95% van de HFmax: max. Aerobe uithouding

<u>Bepalen van de workload (workload = intensiteit x omvang)</u>
Het uitwerken en bijhouden van deze "workload" is een eerste stap om gerichter te werken en de belasting beter op te volgen. Een te lage workload geeft geen optimaal rendement. Een te hoge workload leidt naar overbelasting, kwetsuren en een geringer leerrendement. De totale workload per week is afhankelijk van de periode, de fysieke paraatheid, de trainingstoestand, mentale weerbaarheid en andere factoren, m.a.w. zal individueel verschillend zijn. Teamtrainers moeten de workload per speler opvolgen.
Vandaar mijn voorstel:
Bepaal de workload per activiteit en per dag van je spelers in functie van belasting en belastbaarheid en de vooropgestelde periodisering. We werken met een quotatie van 1 tot 10. Hierdoor kunnen we anticiperen op eventuele overreaching / overbelasting verschijnselen.
VOETBAL = EXPLOSIVITEIT en HERSTELLEN van de explosieve inspanning.

- Herstellen train je door:
- Extensieve duurtraining
- Intensieve duurtraining
- Extensieve intervaltraining
- Intensieve intervaltraining

Boosdoener in het jeugdvoetbal is het te vaak trainen in verzuring.
Nadelen: coördinatie daalt (minder technisch trainen), kwaliteit technisch en tactisch niveau daalt, mentale vermoeidheid, foute keuzes maken, explosiviteit (snelheid)

neemt af op lange termijn, kans op blessures wordt groter.

Periodisering

Periodisering of seizoenplanning is het doelmatig plannen van een seizoen. Deze moet ervoor zorgen dat de spelers het volledige seizoen kunnen pieken naar de wedstrijd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende fasen. Uw seizoenplanning hangt af van het niveau waarop men speelt en men kan deze niet zomaar kopiëren van clubs die lager of hoger niveau spelen (Joost Desender). Een voorbeeld hiervan is dat spelers van een profclub hun basisconditie tijdens het tussenseizoen trainen en hierdoor een fase in de voorbereiding kunnen overslaan.
We onderscheiden vier fasen:

- Macrocyclus: meerjarenplan, op lange termijn
- Mesocyclus: we onderscheiden 6 periodes – voorbereiding, 1ste wedstrijdperiode, winterstop, 2de wedstrijdperiode, zomerpauze, inloopperiode
- Microcyclus: trainingen voor een aantal weken (6 tot 7 weken tijdens de voorbereiding), naargelang methode 4 tot 6 weken tijdens de wedstrijdperiode.
- Dag planning: de trainingssessies per dag (overload trainen)

Besluit: periodisering is een systematisch, planmatig en doelgerichte structurering van een trainingsproces, gefundeerd op de wetenschap en trainingsprincipes met als doel voetballers als individu en collectief conditioneel in vorm te brengen en te houden. Zowel op korte als op lange termijn en van toepassing op alle niveaus.

De blokmethode

Bepaalde vormen van conditietraining worden meerdere weken na elkaar getraind. We onderscheiden 2 cyclussen. De 6 weken cyclus tijdens de voorbereiding en de 4 weken cyclus tijdens de wedstrijdperiode.
Trainingsfase blokmethode
6 tot 7 weken cyclus (voorbereiding). In de 1ste week van de 7 weken worden er test afgenomen.
Week 1: snelheid voorbereidende vormen – extensieve duurtraining
Week 2: snelheid voorbereidende vormen – extensieve duurtraining
Week 3: snelheidsuithoudingsvermogen – intensieve duurtraining - explosiviteit & herstelcapaciteit
Week 4: herhaald kort sprintvermogen – intensieve duurtraining - explosieve capaciteit & herstelcapaciteit
Week 5: versnellingsvermogen – extensieve interval –

explosief & herstelvermogen
Week 6: startsnelheid – intensieve interval – explosief & herstelvermogen

4 wekencyclus tijdens wedstrijdperiode.
Week 1: snelheidsuithoudingsvermogen – extensieve duurtraining
Week 2: herhaald kort sprintvermogen – intensieve duurtraining
Week 3: versnellingsvermogen – extensieve interval
Week 4: startsnelheid – intensieve interval

Zoals je ziet trainen we eerst op omvang (capaciteit) en stappen we daarna over naar intensiteit (vermogen). Dus eerst explosieve capaciteit, herstelcapaciteit en daarna explosief vermogen. Onder vermogen verstaat men de hoeveelheid energie die per seconde door de spieren kan worden vrijgemaakt. D.w.z. hoe hoger het geleverde vermogen, hoe sneller we lopen, hoe hoger we springen, enz.
Opgelet! Binnen 1 training is het aangeraden om bepaalde conditionele eigenschappen niet samen te trainen. Dit noemt men ook de periodisering binnen 1 training.
Conditionele eigenschappen die we **NIET** samen trainen binnen 1 trainingssessie:
Explosief vermogen + explosieve capaciteit
Herstelvermogen + herstelcapaciteit
Explosieve capaciteit + herstelvermogen
Conditionele eigenschappen die we **WEL** samen trainen binnen 1 trainingssessie:
Explosief vermogen + herstelvermogen
Explosief vermogen + herstelcapaciteit
Explosieve capaciteit + herstelcapaciteit

Eigenschap extensieve duurtraining (herstelcapaciteit)
Afkorting: EDT/EDT2
Trainingsdoelen: herstelcapaciteit vergroten, sneller herstellen, verbeteren van het aerobe cyclisch vermogen, EDT2 “pick up” van de snelle spiervezels.
Effecten: zuurstofopname, capaciteit vergroten, vetverbranding, zuurstoftransport verbeteren, vermogen om sneller te recupereren na ene inspanning.
Duur – arbeid: 30 tot 90 minuten
Intensiteit: 60%
Herhalingen: 3x10’, 2x15’, 6x10’, 5x12’, 4x15’, 6x15’
Rust tussen herhalingen: 2 minuten
Voorbereiding: week 1
Super compensatie na 24-36 uren

Eigenschap snelheidsuithoudingsvermogen (explosieve capaciteit)

Afkorting: SUV
Trainingsdoelen: explosieve capaciteit verbeteren, vermogen om de maximale snelheid aan te houden, capaciteit om op het einde van de wedstrijd nog energievoorraad te kunnen aanwenden, economisch met beschikbare energie omgaan (technisch perfect lopen).
Effecten: maximale snelheid aanhouden, fosfaat pooling
Duur – arbeid/afstand: 4 tot 8 seconden / 40 tot 70m
Intensiteit: 100%
Herhalingen: 4 tot 6
Series: 1 tot 2
Rust tussen herhalingen: 2 tot 4 minuten, 1/10
Rust tussen sessies: 6 minuten
Voorbereiding: week 3
Super compensatie: na 72 uren

Opleiding jeugdkeepers

Het opleidingsplan voor jeugdkeepers is een lange termijnplanning en een richtlijn waarbinnen de jeugdkeeperstrainers kunnen werken om tot een uniforme opleiding te komen.
Het opleidingsplan beschrijft de te beheersen vaardigheden per leeftijdscategorie.
Deze vaardigheden moeten wel fysiek en mentaal haalbaar zijn voor de keepers.
Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken. Deze zijn in dit plan uitvoerig beschreven.
Bij keepers zijn deze kenmerken niet anders.

Wat wordt er van een (goede) doelman verwacht in het hedendaagse voetbal?

In de eerste instantie is de taak van de doelman om de kans op doelpunten van de tegenpartij zo klein mogelijk te houden. Dit door enerzijds reddingen op de doellijn of door zo snel mogelijk in het bezit te komen van de bal met voet bij voorkeur met de handen, dit kan zowel binnen de 16 meter als daarbuiten, hier zal het wel met de voet moeten gebeuren.

Verder is het ook belangrijk dat een doelman op tactisch vlak (speloverzicht) capaciteiten heeft ook een voorname rol heeft in de coaching van het elftal en zeer zeker zijn verdediging.

Bij de start van de trainingen moet er worden afgesproken dat de opleidingen bij de doelmannen gericht zijn op een progressieve of aanvallende doelman. Bij zennester hebben we voor een aanvallende doelman gekozen.
Dit is een doelman die geen schrik heeft om hoog te spelen en veel in het spel te betrekken. Zo kan hij tevens belangrijk worden in de opbouw van een aanval.

Wat is de beste leeftijd om met keepertraining te beginnen?

In het algemeen spreekt men van 10 jaar, maar onze ervaring leert ons dat de kinderen die vanaf 6 jaar bij ons komen een enorme stap vooruit hebben tegenover andere jongens.
Het is wel aangeraden van deze elementen regelmatig in het veld te gebruiken, dat komt hun bewegelijkheid ten goede.
Dit heeft dan niets dan voordelen – iedereen kan ervaring opdoen als doelman/veldspeler.

Wanneer een doelman later genoeg krijgt van in doel te staan zal hij gemakkelijk mee kunnen als veldspeler.

Welke factoren kunnen invloed hebben op de ontwikkeling van een doelman?

Meer dan een veldspeler, zijn er bij een doelman bepaalde eigenschappen die invloed hebben op de ontwikkeling van een doelman in het hedendaagse voetbal. Tijdens de trainingen moet er rekening mee gehouden worden en indien de mogelijkheid bestaat op ingespeeld worden.

* Mentale factoren:

Tactiek-motivatie-faalangst-concentratie-zelfvertrouwen-anticipatie-instelling-moed-durf-lef-coaching.

* Lichamelijke factoren:

Uithoudingsvermogen-kracht-snelheid met reactie en reflex-lenigheid.

* Bijkomende factoren:

De bal -de schoenen-zeer belangrijk, de handschoenen en het onberekenbare, de weersomstandigheden

Jeugdkeepers 6-8 jaar

In deze cat. kunnen we spreken van een “soort” speelklas, bijna alles gebeurt met de bal.

We gaan aanleren van een bal op te rapen, hoe we de handen gaan plaatsen achter de bal om de meeste grip te krijgen op de bal. Stilaan gaan we de meeste facetten van het duiken aanleren, bij voorkeur gebeurt dit in een zandbak of op een plaats waar de inpakt van het vallen gering is. Verder gaan we technieken aanleren ter bescherming van zijn eigen lichaam.
We gaan de plaatsing in het doel aanleren en werken met de vooruitstekende voet om meer sprongkracht te ontwikkelen. Op het einde tegen de 8 jaar gaan we het uitvallen met de bal aanleren, uit ervaring kan dit een tijdje duren, eenmaal ze dit onder de knie hebben is dit voor de doelmannen de normaalste zaak van de wereld.

Jeugdkeepers 8-12 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren, verbeteren en herhalen van de basistechnieken van de speelklas.

Techniek

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken (U10/11-keepers)
- Uitwerpen
- Trappen/passen

Tactiek

Verdedigend:

- Opstellen en positiespel in het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel met het oog op onderscheppen diepteballen
- Duel 1: 1

Opbouwend:

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken van een terugspeelbal

Coachen en organiseren

Balbezit eigen team:

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- “TIJD” = speler heeft tijd
- “WEG” = speler moet de bal wegwerken
- “NIET TERUG” = speler mag niet terugspelen
- “VOORUIT” = speler moet bal vooruit spelen

Balbezit tegenstander:

- Verdediging aansturen
- “LOS” = bal voor de keeper

Jeugdkeepers 12-13jaar

Hier gaan we de nadruk leggen van het onderhouden van de basistechnieken. Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen. (techniek, gedrag, respect voor materiaal etc.).
Bij afsluiting van de training is het de ganse groep die opruimt en het materiaal op zijn plaats gaat zetten

Techniek -Basis

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding

- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (afzet met één of twee benen), van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen
- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

Coachen en organiseren

Balbezit eigen team:

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- “TIJD” = speler heeft tijd
- “WEG” = speler moet de bal wegwerken
- “NIET TERUG” = speler mag niet terugspelen
- “VOORUIT” = speler moet bal vooruit spelen

Balbezit tegenstander:

- Verdediging aansturen
- “LOS” = bal voor de keeper

Jeugdkeepers 14-16 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniektraining en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook wordt nu de ploegentactiek en de taak van de keeper binnen het belang van de ploeg bespreekbaar

.

Techniek

Verdedigend zonder bal: ·

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (afzet met één of twee benen), van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen
- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

Verdedigende situaties

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty
- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

Nb: dit zijn dezelfde onderwerpen van de groep 8-12 maar hier gaan we alles op punt stellen.

Jeugdkeepers 17-19 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het automatiseren van alle vaardigheden die van 12-
16 jaar zijn aangeleerd. De trainingen worden in een hoger tempo uitgevoerd en worden
zowel zonder als met druk van tegenstanders en medespelers ingepast. De rol van de keeperstrainer is in deze fase van groot belang om de overgang van de Junioren naar de

Senioren te begeleiden. Alle aspecten die voor, tijdens en na de wedstrijd van belang zijn,
moeten worden doorgenomen. Het is voor de keeper ook van belang dat hij meedoet aan
positiespellen tijdens de eigen teamtrainingen.

Coachen en organiseren

Bij deze categorie is het aangewezen dat de doelman ook intensief deelneemt aan de veldtrainingen om het balgevoel zo veel mogelijk onder de knie te krijgen.
Als afsluiter, het volledige programma voor een goede opwarming.

Warming Up voor de wedstrijd.
Het woord zegt het zelf, het gaat hier over de warming up voor de wedstrijd.
Uitgaande van deze definitie kunnen we dus stellen dat deze warming up volledig in het teken dient te staan van de wedstrijd.
Vele van onze doelmannen beperken zich tot het uitvoeren van enkel oefeningen (bal naar doel) in de warming up en dan meestal toch de oefeningen die ze het liefst doen.
In onze benadering gaan we uit van volgend standpunt:

- Wedstrijd warming Up
- Voorbereiding op de wedstrijd
- Inoefenen van alle wedstrijdfacetten
- Beheersen van alle wedstrijdsituaties

= goede wedstrijd

Bij de opwarming is het belangrijk dat er een duidelijk patroon is.
Om de warming up zo veel mogelijk op de wedstrijd af te stemmen is het aangewezen om de warming up ook in het doel te doen. Afhankelijk van de staat van het speelveld en eventueel andere omstandigheden kan je deze situaties ook nabootsen naast het doel. Toch ben ik voorstander om de warming up in het doel te doen. De afstanden zullen dan ook beter kunnen worden ingeschat door de doelman. Op verplaatsing zeker nuttig.
Laat de warming UP ook door de tweede doelman doen (indien aanwezig), dit geeft hem ook het gevoel van erbij te horen en ook van metaal belang. Wie kan er nog, de wisselspelers een ouder bij de lagere categorieën. Geef de doelman voldoende tijd om alle facetten in te oefenen.
Voorzie 40 tot 45 minuten en zorg ervoor dat hij 15’ voor aanvang van de wedstrijd naar de kleedkamer kan om tot rust te komen en eventueel andere kledij aan te trekken.

Jaarplanning met ingevulde maandthema's per categorie

Van 6 tem 21jaar

Jaarplanning 2V2 U6 – 3V3 U7

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: • Oog-voet-coördinatie • Oog-hand-coördinatie	Leer de spelertjes hoe een bal aanvoelt.	Veel 1+K/1+K : Het leren ontdekken van de tegenstander en de bal. Zorg dat ze vaak kunnen scoren.
September	Leiden van de bal zonder hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als een auto "je moet sturen waar je naartoe wil".	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder loskomen met de ogen van de bal. Leren sturen met de auto "maar nergens tegenbotsen". Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
November	Scoren.	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K
Januari	Balcontrole.	Leren controleren van een bal op speelse manier.	2+K/2+K: Het leren ontdekken van de hulp van een medespeler
Februari	Balgevoel en spelplezier.	Balgewenning met de voeten.	2+K/2+K: Leiden, dribbelen en trappen.
Maart	Positiespel: het grote vliegtuig bij balbezit.	Leren van de verschillende posities bij balbezit op een speelse manier.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel in balbezit kan blijven.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Mei	Fun trainingen.		

Jaarplanning 5V5 U8 – U9

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balgewenning: • Oog-voet-coördinatie • Oog-hand-coördinatie	Leer de spelertjes hoe een bal aanvoelt.	Veel 1+K/1+K : Het leren ontdekken van de tegenstander en de bal. Zorg dat ze vaak kunnen scoren.
September	Leiden van de bal zonder hindernissen met alle delen van de voet.	Leer ze met de ogen los te komen van die bal. Leer ze sturen met de bal. Die bal is als een auto "je moet sturen waar je naartoe wil".	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
Oktober	Leiden van de bal MET hindernissen. Slalomdribbel. Dribbelen van tegenstander.	Verder loskomen met de ogen van de bal. Leren sturen met de auto "maar nergens tegenbotsen". Kappen en draaien met de bal.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander.
November	Scoren.	Leren plaatsen van de bal. Om te scoren moet het schot niet hard maar goed gericht zijn.	1+K/1+K: Het verder leren ontdekken van een tegenstander en het leren scoren met een plaatsbal.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K
Januari	Balcontrole.	Leren controleren van een bal op speelse manier.	2+K/2+K: Het leren ontdekken van de hulp van een medespeler
Februari	Balgevoel en spelplezier.	Doelpogingen (korte afstanden +/- 10 Meter).	2+K/2+K Dribbelparcours.
Maart	Positiespel: het grote vliegtuig bij balbezit.	Leren van de verschillende posities bij balbezit op een speelse manier.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel in balbezit kan blijven.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Mei	Fun trainingen.		Tornooien.

Jaarplanning 8V8 U10 – U11

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: jongleren Leiden zonder hindernissen, zonder tegenstander met alle delen van de voet	Ogen loskomen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Leiden MET hindernissen en met tegenstander. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen aanleren.	Eerst zonder tegenstander, dan met passieve verdediger en dan eindigen met echt verdedigen. Estafettevormen/dribbelparcours.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren verdedigen in numerieke gelijkheid. Leren druk zetten op balbezitter. Verdedigers coachen.
Oktober	Halflange pas naar een medemaat. Controle op halfhoge bal.	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	4+K/3+K: Het leren uitspelen van numerieke meerderheid in aanval. Aanvallers coachen.
November	Positiespel. Bal onder druk rondspelen. In balbezit blijven. Eenvoudige combinatievormen. Aanleren 1-2 beweging.	Oogcontact met pasgever. Vraag de bal met GEEF. Vrijlopen na pas, niet blijven staan. Principe: controle-kijken-pas.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren: • doelpoging vanop 15 meter (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Februari	Balgevoel en spelplezier.	Doelpogingen (Korte en halflange afstanden).	4+K/3+K: boven – ondertal wedstrijden.
Maart	Positiespel bij balverlies. Positieve en negatieve pressing op baldrager. Dekking door dichtste medespeler.		4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Mei	Fun trainingen.		Tornooien.

Jaarplanning 8V8 U12 – U13

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen loskomen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Passing: korte + halflange passing. Vlotte balcirculatie. 1-2 beweging	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken - pas Aantal balcontrole naar minimum beperken – in één tijd spelen.	Positiespelen 5+K/2+K – 4+K/2+K - 3+K/2+K Eerst vrij, dan 3x raken, dan 2x raken, spelen in één tijd.
Oktober	Balcontrole: • controle op lage bal • controle op halfhoge bal • gerichte controle	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	2+K/1+K – 3+K/2+K leren uitspelen van Een meerderheid in de aanval.
November	**B+:** • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside		Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren: • doelpoging vanop 20 meter (halfver) • doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Februari	Balgevoel en spelplezier.	Doelpogingen (Korte en halflange afstanden).	4+K/3+K: boven – ondertal wedstrijden.
Maart	**B- :** • Speelhoeken afsluiten • Negatieve pressing • Positieve pressing • Remmend wijken		4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Mei	Fun trainingen.		Tornooien.

Jaarplanning 11V11 U14 – U15

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen loskomen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	1+K/1+K, 2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	Passing: korte + halflange passing. Vlotte balcirculatie. 1-2 beweging Opbouw van achteruit.	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken - pas Aantal balcontrole naar minimum beperken – in één tijd spelen.	Positiespelen 5+K/2+K – 4+K/2+K - 3+K/2+K Eerst vrij, dan 3x raken, dan 2x raken, spelen in één tijd.
Oktober	Balcontrole: • controle op lage bal • controle op halfhoge bal • gerichte controle	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	2+K/1+K – 3+K/2+K leren uitspelen van een meerderheid in de aanval.
November	**B+:** • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside (U-14/U-15)	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren: • doelpoging vanop 20 meter (halfver) • doelpoging op hoge voorzet	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Februari	Balgevoel en spelplezier.	Doelpogingen (Korte-halflange en Lange afstanden).	4+K/3+K: boven – ondertal wedstrijden.
Maart	**B- :** • Speelhoeken afsluiten • Negatieve pressing • Positieve pressing • Remmend wijken	Defensieve principes aanleren zonevoetbal bij balverlies.	4+K/3+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	1+K/1+K, 2+K/1+K, 2+K/2+K, 4+K/4+K
Mei	Fun trainingen.		Tornooien.

Jaarplanning 11V11 U16 – U17

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	Balbeheersing: Leiden MET hindernissen en MET tegenstander met alle delen van de voet. Dribbelbewegingen + schijnbewegingen + ritmeveranderingen aanleren.	Ogen loskomen van de bal. Overzicht houden. Bal kort bijhouden. Ritmeversnelling.	2+K/2+K, 3+K/3+K: Het leren aanvallen in numerieke gelijkheid. Aanvallers coachen: vrijlopen, aanspeelbaar zijn en kunnen scoren.
September	**B+:** • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside • Opbouw van achteruit	Bewegen en vrijlopen Aanbieden – Geef – controle – kijken - pas Aantal balcontrole naar minimum beperken – in één tijd spelen.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
Oktober	Balcontrole: • controle op lage bal • controle op halfhoge bal + gerichte controle	Technisch goede uitvoering eisen. Oefeningen in ruitvorm geven	4+K/2+K – 3+K/2+K leren uitspelen van Een meerderheid in de aanval.
November	**B+:** • driehoekspel • openen breed • openen diep met offside	Aanvallende principes aanleren zonevoetbal bij balbezit.	Spelletjes op balbezit. 3/1 - 5/2 en 4/2. Leren opbouwen vanaf de keeper.
December	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	3+K/3+K, 4+K/4+K
Januari	Scoren: • doelpoging vanaf 20 meter (ver) • doelpoging op hoge voorzet • efficiënte bezetting 1ste en 2de paal en 11m	Technisch goede uitvoering eisen. Kopspel durven gebruiken bij afwerking.	4+K/2+K of 3+K/2+K: steeds in numerieke meerderheid zodat die ploeg veel op doel kan trappen en scoren.
Februari	Balgevoel en spelplezier.	Doelpogingen (Korte-halflange en Lange afstanden).	4+K/3+K: boven – ondertal wedstrijden.
Maart	**B- :** • collectieve pressing • efficiënte bezetting bij 1ste en 2de paal en 11m	Defensieve principes aanleren zonevoetbal bij balverlies.	7+K/6+K: numerieke meerderheid zodat ploeg in meerderheid veel druk kan zetten bij

	• kortere dekking in waarheidszone • T-vorm • Knijpen • Kantelen		balverlies. Verdedigers coachen.
April	Herhaling van enkele thema's. Het houden van tests.	Het houden van tests als hulp voor het opmaken van de evaluatiefiches.	6+K/6+K, 7+K/7+K
Mei	Fun trainingen.	**Mentaal sterk staan wat "resultaat gericht voetballen" betreft (tornooien).**	Tornooien.

Jaarplanning 11V11 U16 – U17

MAAND	OMSCHRIJVING	OPMERKINGEN	KLEMTOON BIJ WEDSTRIJDEN
Augustus	B+ : 1/een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen. 2/zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen. 3/ driehoekspel met juiste onderlinge afstanden. B- : 1/ collectieve pressing bij kans op balrecuperatie. 2/ de bal recupereren door interceptie. 3/ het schuiven en kantelen van het blok.	Start van periodisering . Pass – en trapvormen met nadruk op “opbouw vanaf keeper “ en neerzetten van spelers op de juiste posities. Fysieke belasting opbouwen. Opfrissen van zonevoetbal principes!	Verzorg balbezit ! Strakke passing en positioneel juist staan. (aanbieden , vrijlopen , balcontrole verzorgen, in beperkt aantal tijden spelen , snelle balcirculatie) Samen druk zetten om recuperatie sneller te laten gebeuren. Groot in balbezit , klein in blok bij balverlies.
September	B+ : 1/ diep blijven spelen . 2/ een lijn overslaan bij passing (2de graad passing). 3/ ruimte creëren voor zichzelf en medespeler. 4/ infiltratie met en zonder bal. 5/ efficiënte bezetting voor doel. B- : 1/ een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten. 2/ dekking door dichtste medespeler. 3/ Niet laten uitschakelen door individuele actie in de waarheidszone. 4/ Medium blok neerzetten.	Optimaliseren en uitbouwen van fysieke conditie. Bouwen aan “inspelen van middenvelders en aanvallers”. Herhaling van de verschillende spelsystemen (4-3-3 / 4-4-2 / 3-5-2 / 3-4-3 en hoe deze uitvoeren (waar ligt de ruimte , waar liggen er mogelijkheden), zowel bij eigen ploeg als bij de tegenstander. POP / PAP plan opstellen.	Langer bal kunnen bijhouden (geduldig opbouwen) en minder fouten maken in balbezit , optimaliseren van “beter druk zetten op tegenstander” en sneller komen tot balrecuperatie (negatieve pressing van aanvallers). Kansen creëren voor doel en afwerken.
Oktober	B + : 1/ subtiele eindpass in de diepte trappen. 2/ infiltratie op het juiste moment en zonder bal ! 3/ voorzet tappen die bruikbaar is voor doel. 4/ strikte dekking ontvluchten (sneller bewegen). B- : 1/ onmiddellijk druk zetten en de dieptepass verhinderen. 2/ T-vorm : tegenaanvallen afremmen. 3/ speelruimte verkleinen : sluiten 35 op 35. 4/Efficiënte bezetting : 1ste/2de en 11m.	Perfectioneren van sterke punten en werken op mindere punten van individuen. POP plan en PAP plan uitvoeren. Aandacht op kracht , snelheid , uithouding , lenigheid en blessurepreventie niet laten verslappen. Specifieke wedstrijdsituaties optimaal benutten : tegenstander in “een man-minder-situatie” , eigen ploeg in een “man-minder-situatie”.	Wedstrijden kunnen “uitspelen” en zorgen voor een “positieve uitslag” = wedstrijden kunnen controleren en winnend afsluiten. Spelers kunnen optimaal functioneren op een andere positie indien dit nodig is.

November	B+ : 1/ geen dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt. 2/ geen systematische offside door stap te zetten. 3/ de verste spelers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken / uit blok komen). B- : 1/ Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt offside lijn. 2/ het duel nooit verliezen en zich niet laten uitschakelen. 3/ kortere dekking in waarheidszone.	Streven naar perfecte uitvoering van alle tactische en technische principes. Blijven werken aan kracht , snelheid , uithouding , lenigheid. Blessurepreventie optimaal gebruiken!! Scherp houden van basisspelers en werken aan het mentale aspect van spelers die blessure hebben of minder spelen . Aandacht en nadruk leggen op recuperatie na wedstrijden en het verzorgen van je lichaam na belasting (voeding / drank / kine / …) .	Initiatief nemen tijdens wedstrijden op alle mogelijke vlakken : kunnen overschakelen van het ene spelsysteem (4-3-3 / 3-5-2 , 4-4-2) naar het andere tijdens een wedstrijd en dit zelf aanvoelen tijdens wedstrijden. Zowel in balbezit als in balverlies het spelsysteem kunnen aanpassen om een zo goed mogelijk eindresultaat te behalen.
December	B+ : 1/ alle aspecten van balbezit herhalen. B- : 1/ alle aspecten van balverlies herhalen.	Inlassen van rustigere periode(na laatste competitiewedstrijd) , “fun” momenten en recuperatie tijdens examenperiode. Analyse maken van de eerste periode en opmaken van trainingsschema’s die de ploeg vooruit kunnen duwen in de 2de periode van het seizoen. Eind december starten met duurlopen + opstarten van 2de blok periodisering	Wedstrijden kunnen beslissen tijdens sterke momenten in de wedstrijd en dit herkennen. Tactisch meedenken en mee durven sturen van de ploeg (samen met de coach).
Januari	Herhaling van belangrijkste thema’s : B+ : 1/een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen. 2/zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen. 3/ ruimte creëren voor zichzelf en medespeler. B- : 1/ onmiddellijk druk zetten + dieptepass verhinderen. 2/ collectieve pressing bij kans op balrecuperatie. 3/ het schuiven en kantelen van het blok.	Herhalen , optimaliseren en uitbreiden van pass – en looplijnen. Vernieuwing en herhaling van stilstaande fases (hoekschoppen zowel voor en tegen , vrije schoppen voor en tegen , strafschoppen , …). Heropstarten van POP en PAP plan.	Tijdens wedstrijden initiatief en verantwoordelijkheid nemen . Beslissingen durven nemen op het veld als er zich momenten voordoen (stilstaande fases : hoekschoppen , vrije schoppen , strafschoppen , …)

Februari	Herhaling van belangrijkste thema's : B+ : 1/ diep blijven spelen . 2/ een lijn overslaan bij passing (2de graad passing). 3/efficiënte bezetting voor doel. B- : 1/ onmiddellijk druk zetten en de dieptepass verhinderen. 2/ T-vorm : tegenaanvallen afremmen. 3/ speelruimte verkleinen : sluiten 35 op 35.	Verbeteren van de goede en minder goede punten van de ploeg , een onderdeel van de ploeg (verdediging , middenveld of aanval) of een individu. Sterkte – zwakteanalyse gebruiken om te trainen op bepaalde aspecten waar we tijdens een wedstrijd duidelijk moeite mee hebben.	Technisch – tactisch sterker staan dan in de eerste periode en dominanter durven / kunnen spelen , eigen spel opleggen ten opzichte van de tegenstander.
Maart	Herhaling van belangrijkste thema's : B+ : efficiënte bezetting voor doel : 1ste / 2de en 11m. B- : Efficiënte bezetting : 1ste/2de en 11m.	Vriendschappelijke wedstrijden spelen tegen "sterkere" en "oudere" teams die ervoor zorgen dat de belasting hoger ligt dan normaal . Kennismaking met "volwassen" voetbalteams en de manier van voetballen op dit niveau.	Balbezit verzorgen: perfectie nastreven wat passing , positie , vrijlopen , balcontrole en snelle balcirculatie betreft. In balverlies recuperatie sneller laten plaatsvinden.
April	Herhaling van belangrijkste thema's !!	Verder uitbouwen van vriendschappelijke wedstrijden tegen "sterkere" en "oudere" teams. Ervaren dat de belasting hoger zal liggen.	Technisch – tactisch sterker staan dan eerder in dit soort wedstrijden.
Mei	Fun trainingen en extra sportieve fun momenten inlassen.	Mentaal sterk staan wat "resultaat gericht voetballen" betreft (tornooien).	

BIJLAGE 1 - BASICS : Overzicht

B+ vrijlopen – steunen

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.(5-5)
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.(11-11)
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel te betrekken.(11-11)
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet).(8-8)

B+ passing

5. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.(5-5)
6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet).(5-5)
7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass.(8-8)
8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop).(8-8)
9. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid en met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass.(11-11)
10. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop). (11-11)
11. Speler kan voorzet met de juiste voet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler. (11-11)

B+ balcontrole

12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.(5-5)
13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.(5-5)
14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen.(8-8)
15. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond).(8-8)
16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen.(11-11)
17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond).(11-11)

B+ leiden en dribbelen

18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans).(5-5)
19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.(5-5)
20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.(5-5)
21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.(8-8)
22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.(8-8)
23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is).(5-5)
24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.(5-5)
25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen.(8-8)
26. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.(5-5)

B+ afwerken

27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).(5-5)
28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m).(5-5)
29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn).(8-8)
30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m).(8-8)
31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer). (11-11)

B- interceptie en afweren

32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen.(5-5)
33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk.(8-8)
34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats.(11-11)
35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren.(5-5)

B- 1-1: druk/tackle/remmen

36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname). (5-5)
37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen. (5-5)
38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht.(8-8)
39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt.(8-8)
40. Speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten. (5-5)
41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel.(8-8)
42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen.(8-8)
43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan.(11-11)
44. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen).(5-5)
45. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.(5-5)
46. Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkant duwen. (5-5)

B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking

47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden. (8-8)
48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt. (5-5)
49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is. (8-8)

B+ ♉B- (na balverlies)

50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten. (11-11)
51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt. (8-8)

B- ➔B+ (na balrecuperatie)

52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie.(11-11)
53. Speler kan onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass.(8-8)

Stilstaande fases

54. Speler kan een strafschop nauwkeurig trappen.(5-5)
55. Speler kan een vrije trap (directe + indirecte) nauwkeurig trappen.(8-8 en 11-11)
56. Speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen.(8-8)
57. Speler kan nauwkeurig inwerpen.(5-5)
58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop voor. (8-8 en 11-11)
59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen. (8-8 en 11-11)
60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) voor. (8-8 en 11-11)
61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen. (8-8 en 11-11)

BIJLAGE 2 - TEAMTACTICS : Overzicht

TT+1 - Opbouwzone beheersen

AANSPEELBAARHEID

- Openen: BREED *(TT+1)*
- Openen: DIEP *(TT+2)*
- Driehoekspel:
  - Driehoekspel: Aanspeelbaarheid *(TT+3a)*
  - Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties *(TT+3b)*
- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan *(TT+4)*
- Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan *(TT+5)*

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE

- Efficiënte balcirculatie – Progressie nastreven:
  - Progressie nastreven: Richting: ruit 1 →ruit 2: Passing 1ste graad *(TT+6a)*
  - Progressie nastreven zonder risico op balverlies *(TT+6b)*
- Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid & snelheid
  - Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal *(TT+7a)*
  - Efficiënte balcirculatie: Zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal *(TT+7b)*
- Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen *(TT+8)*
- Diagonale passing:
  - Diagonale passing: Na aanspeelbaarheid *(TT+9a)*
  - Diagonale passing: IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij *(TT+9b)*
- Een speler of lijn overslaan bij passing diep (pass in de 2de graad) *(TT+10)*

TT+2 - Infiltratie naar waarheidszone

- Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte *(TT+11)*
- Efficiënte infiltratie zonder bal na pass: Give & Go *(TT+12)*
- Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: Bij ruimte *(TT+13)*
- Infiltratie met bal : leiden of dribbel: CHALLENGE *(TT+14)*

TT+3 – De offensieve waarheidszone beheersen

- Een doelkans creëren via een individuele actie *(TT+15)*
- Een voorzet trappen:
  - Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel *(TT+16a)*
  - Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel *(TT+16a)*
- Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt. *(TT+17)*
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
  - Door twee of drie spelers *(TT+18a)*
  - Door vier spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m *(TT+18b)*
- Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen! *(TT+19)*
- Diepte induiken maar opgelet off-side *(TT+20)*
- Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans *(TT+21)*

TT - →+ - Gevaarlijke tegenaanval opzetten (Offensieve omschakeling)

- De aanvallers lopen zich vrij net voor balrecuperatie (loshaken) *(TT+22)*
- Balrecuperatie: 1ste actie is diepte –gericht *(TT+23)*
- Diep blijven spelen *(TT+24)*
- Spelers in het blok: enkelen infiltreren (=SPRINT) *(TT+25)*

TT-1 – Opbouwzone tegenstander beheersen

BLOKVORMING: AANSPEELBAARHEID TEGENSTANDERS BEHEERSEN

- Sluiten:
  - Sluiten: Speelruimtes beperken *(TT-1a)*
  - Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m op 35m (= SLUITEN) *(TT-1b)*
- Evenredige onderlinge afstanden *(TT-2)*
- HOOG BLOK: aanvallers & middenvelders bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander *(TT-3)*
- De centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-side lijn *(TT-4)*

PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE VAN DE TEGENSTANDER BEHEERSEN

- Positieve pressing op de baldrager (TT-5)
- Negatieve pressing op de baldrager (TT-6)
- Dekking door de dichtste medespeler (TT-7)
- Geen kruisbeweging met naburige speler (TT-8)
- Het schuiven en kantelen van het blok (TT-9)
- Een meeschuivende doelman (hoge positie) (TT-10)

TT-2 – Balrecuperatie en infiltraties beheersen

- Het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen (TT-11)
- Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (TT-12)
- De bal recupereren door interceptie (TT-13)
- Collectieve W-pressing bij kans op balrecuperatie (TT-14)

TT-3 – De defensieve waarheidszone beheersen

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone *(TT-15)*
- Een voorzet beletten *(TT-16)*
- Een subtiele eindpass in de diepte beletten : Centrum sluiten *(TT-17)*
- Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet:
  - Defensieve T-vorm (2+1) *(TT-18a)*
  - Defensieve T-vorm (3+1) *(TT-18b)*
- Kortere dekking in de waarheidszone: Split-Vision *(TT-19)*
- Geen systematische off-side door stap te zetten *(TT-20)*
- Doelpoging afblokken *(TT-21)*

TT + →- - Gevaarlijke tegenaanval beletten

- Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K *(TT-22)*
- Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen *(TT-23)*
- "T-vorm": tegenaanval afremmen *(TT-24)*
- "Niet-T-vorm": Zo snel mogelijk in het blok terugkomen (SPRINT)*(TT-25)*

BIJLAGE 3 : Overzicht van de doelstellingen per ontwikkelingsfase (1)

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK		MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT→+	TT- / TT↔-			
2-2/3-3 U5-U6-U7	**1° fase** Algemene lichaams en balvaardigheden Oog hand en oog voet coördinatie: werpen, vangen en trappen **2° fase** B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: de bal afnemen + het scoren beletten **3° fase** B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen + passen (zeltexploratie) B-: de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten				• KRACHT : heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: meestal grote lenigheid • UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)	• SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm • COORDINATIE: weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams , ruimte en tijdsbesef vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)	• Toont grote spontaneiteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zichzelf gericht • Is vaak onrustig en vlug afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan jeugdopleider • Kijkt op naar jeugdopleider • Bootst jeugdopleider na
5-5 U8-U9	• leiden en dribbelen • korte passing • controle op lage bal • doelpoging tot 10m (dichtbij) • doelpoging op lage voorzet • vrij en ingedraaid staan • vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken • inworp	• druk zetten, duel of remmend wijken • opstelling tussen tegenspeler en doel • korte dekking op korte pass • interceptie of afweren van korte pass	01. Openen: Breed 02. Openen: Diep 14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken	• KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID: meest gunstige periode • UITHOUDING: de omvang van de training voldoet	• SNELHEID: reactie en startsnelheid in spelvorm looptechniek enkel observeren en speels scholen • COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie	• Wordt leergierig • Concentratie neemt toe • Is bereid om deel uit te maken van een team
8-8 U10-U11 (1)	• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven (richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1ste graad) 07a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal 09a. Diagonale passing: Na aanspeelbaarheid 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment:Bij ruimte 16a.Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel	01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 06. Negatieve pressing op de baldrager 07. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie	• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: reactie , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) looptechniek verbeteren • COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
8-8 U12-U13 (2)	• halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap	03a.Driehoekspel:Aanspeelbaarheid 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 06b. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven zonder risico op balverlies 07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment:bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte gericht	16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (2+ 1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen	• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	• SNELHEID: reactie , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) looptechniek verbeteren • COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voetcoördinatie	• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen

BIJLAGE 3 : Overzicht van de doelstellingen per ontwikkelingsfase (2)

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK		MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT→+	TT- / TT↔-			
11-11 (1) U14-U15	• lange passing • controle op hoge bal • doelpoging vanaf 20m (ver) • doelpoging op hoge voorzet • vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken • vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen) • directe vrije trap	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren lange pass • onderlinge dekking • directe vrije trap	03b.Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste – 2de paal, 11m en 16m 20. Diepte induiken maar opgelet off side 24. Diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m 35m 02. Evenredige onderlinge afstanden 03. HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven en kantelen van het blok 17. Een subtiele eindpass in de diepte beletten:Centrum sluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+ 1)	• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: grote algemene stijfheid • UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 sec regel!!	• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)	• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe
11-11 (2) U16-U17	Vervolmaking via individuele training		19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. De aanvallers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken) 25. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT	14. Collectieve W pressing bij kans op balrecuperatie 19. Kortere dekking in de waarheidszone: Split Vision 20. Geen systematische off side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K 24. T vorm: tegenaanval afremmen 25. Niet T vorm: zo snel mogelijk terug in het blokkomen (SPRINT)	• KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler • LENIGHEID: onderhouden in fuctie van blessures • UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)	• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole	• Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen

Blessures – behandeling - preventie

Acute spier- en peesblessures kunnen ontstaan door factoren van buitenaf zoals een klap, stoot of botsing met een andere speler. De oorzaak kan ook in het lichaam zelf liggen zoals bij een spierverrekking of peesscheuring.

Verschillende acute spier- en peesblessures

Acute blessures die in spier- of peesweefsel kunnen ontstaan zijn:

- Spierverrekking.
- Spierkneuzing.
- Spierkramp.
- Peesscheuring (gedeeltelijk of volledig).
- Acuut compartimentsyndroom.

Hieronder lichten we elk van deze acute spier- en peesblessures toe. Vervolgens bespreken we hoe elke blessure behandeld wordt en wat de risicofactoren zijn voor acute spier- en peesblessures.

Spierverrekking

De meest voorkomende acute spierblessure is een verrekking of scheur. Spierverrekking of spierscheuring wordt nogal eens door elkaar heen gebruikt, terwijl hetzelfde wordt bedoeld.
Een spierverrekking heeft namelijk verschillende gradaties, waarbij de hoogste gradatie een spierscheuring is. Bij elke spierverrekking zijn spiervezels gescheurd, de hoeveelheid en grootte hiervan bepalen de gradatie.
De spieren die tijdens voetballen het meest gevoelig zijn voor een verrekking, zijn: de *quadriceps*, de hamstrings en de kuitspieren. Meestal ontstaat een acute spierblessure tijdens het aanzetten of afremmen van een beweging. Die snelle verandering van beweging geeft op dat moment een te grote belasting. De spier kan niet snel genoeg aanpassen en loopt een verrekking op. Dit wordt direct gevoeld als een heftige pijnscheut op die locatie.

Spierkneuzing

Een spierkneuzing ontstaat door een klap of stoot tegen het lichaam. Deze klap veroorzaakt lokaal spierletsel met een bloeding. De meest bekende spierkneuzing bij voetballers is het zogenoemde *ijsbeentje*. Dit is een spierkneuzing van de quadriceps spier.

Spierkramp

Bij spierkramp vinden er plotseling pijnlijke onwillekeurige spieraanspanningen plaats. Spierkramp komt het meeste voor in de kuit.
De echte oorzaak van kramp is nog niet geheel duidelijk. Vermoedelijk betreft het overmatige spieraanspanningen. Dit verklaart ook waarom voetballers vaak niet in de reguliere speeltijd kramp krijgen, maar wel in de verlenging.
Daarnaast speelt de doorbloeding een rol in het ontstaan van kramp. Doorbloeding zorgt voor de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen en voor de afvoer van afvalstoffen. (Voedingsstoffen, voornamelijk zouten, zijn belangrijk om een spier goed te laten functioneren).

Peesscheuring

Een pees kan gedeeltelijk of geheel scheuren. De meest voorkomende peesscheuring bij voetballers is de achillespeesruptuur, een scheur in de pees van de kuitspier. Daarnaast kunnen ook de pezen van de quadriceps of hamstrings scheuren. Een gescheurde schouderpees komt zelden voor. Keepers hebben wel wat meer risico op een peesscheuring in de schouder.

Een peesscheuring treedt zonder waarschuwing op. De scheur zit meestal in het gedeelte van de pees waar de doorbloeding het minst is. Oudere voetballers zijn over het algemeen gevoeliger voor peesscheuringen. Dit omdat, naarmate men ouder, wordt de doorbloeding vermindert.

Acuut compartimentsyndroom
Een *compartiment* is een groep van één of meerdere spieren die bij elkaar worden gehouden door een *bindweefselvlies*. Bij een compartimentsyndroom ontstaat een verhoogde druk binnen een compartiment.
Een compartimentsyndroom ontstaat meestal over een langere periode, maar kan ook acuut ontstaan door een trauma. Door een harde stoot, klap of grote blessure zoals een breuk kan, door de hoeveelheid vocht die hierbij ontstaat, de druk te hoog worden.
Een compartimentsyndroom kan ernstige gevolgen hebben voor de bloedtoevoer. De bloedvaten in het compartiment kunnen hierdoor worden afgekneld.
Het kan voorkomen dat na een spierkneuzing een acuut compartimentsyndroom ontstaat. Bij voetballers kan dit gebeuren in het bovenbeen of in het onderbeen. Gelukkig is dit bij voetballers zeer zeldzaam.

Behandeling van acute spier- en peesblessures

Spierverrekking
Bij een acute spierverrekking is de beste behandeling direct koelen en druk (*compressie*). Hierna een korte periode van rust (*immobilisatie*). Wat inhoudt dat de spier niet belast mag worden. De duur van deze periode is afhankelijk van de ernst van de verrekking.

Spierkneuzing
Na een spierkneuzing is het belangrijkste om de bloeding en zwelling te beperken. Dit kan door middel van ijs en compressie. Hierna volgen rekoefeningen en spierversterkende oefeningen. Een spierkneuzing moet niet behandeld worden met warmte of massage. Dit kan het risico op *myositis ossificans* vergroten.

Spierkramp
Rekken, rekken, rekken. Door de spieren lang te maken, doorbreek je de onwillekeurige samentrekking van spiervezels en trek je de kramp eruit. Na het rekken is het drinken van water of sportdrank met de juiste zouten aan te bevelen. Wanneer iemand vaak last heeft van kramp, kan het drinken van water of het gebruik van de juiste zouten (waaronder *magnesium*), helpen ter voorkoming van kramp.

Peesscheuring
Na een acute peesscheuring is belasten niet toegestaan. Bij verdenking op een achillespeesruptuur of quadricepspeesruptuur moet de sporter direct vanaf het voetbalveld naar de eerste hulp. Snelle behandeling is bij een peesscheuring van belang. Een fysiotherapeut kan op het voetbalveld al onderzoeken of er sprake is van een peesscheuring of een verdenking hiervan. Een volledige peesscheuring wordt in de meestal gevallen geopereerd. Hierbij hechten ze de pees weer aan elkaar. Wanneer de pees gedeeltelijk gescheurd is, zal eerder gekozen worden om door middel van gips de pees rust te geven. Op deze manier kan de pees weer volledig aan elkaar groeien.

Acuut compartimentsyndroom
Bij een acuut compartimentsyndroom in het bovenbeen volstaat rust. Bij een acuut compartimentsyndroom in het onderbeen is een operatie de enige juiste behandeling.
Risicofactoren voor acute spier- en peesblessures
Risicofactoren voor het oplopen van een acute spier- of peesblessure zijn:

- Onvoldoende warming-up. Een goede doorbloeding is immers noodzakelijk om een spier goed te laten functioneren.
- Stijfheid van de gewrichten.
- Verhoogde spierspanning.
- Vermoeidheid.
- Ouderdom. Als we ouder worden verminderd de doorbloeding van weefsel, waardoor bijvoorbeeld een pees eerder scheurt.

Advies

Acute spier- en peesblessures kunnen bij iedere sporter verschillend zijn. Dit betekent dat het belangrijk is om een blessure goed te laten onderzoeken door een fysiotherapeut. Deze zal eerst kijken wat er aan de hand is en vertellen wat je het beste kunt doen om te voorkomen dat de klachten erger worden.

Blessures voorkomen

Preventie van voetbalblessures

Voetbal is een blessuregevoelige sport. Het is daarom belangrijk dat je een goede warming-up en rekoefeningen doet. Met onderstaande tips helpen we je blessures zo veel mogelijk te voorkomen.

Warming-up

Start altijd met een goede warming-up voordat je gaat voetballen. Zo bereid je je lichaam voor op de training of wedstrijd.

Rekken en strekken

Na de warming-up doe je *dynamische* rekoefeningen.

Rompstabiliteit en krachttraining

Naast een goede warming-up en het doen van rekoefeningen is het belangrijk dat je lichaam fit is. Door je spieren op de juiste manier te trainen presteer je beter op het veld en raak je minder snel geblesseerd.

- Core stability (rompstabiliteit)
- Krachttraining

Bovenbeenblessure

Voetbal

Blessures aan het bovenbeen komen veel voor bij voetbal. De bekendste bovenbeenblessure is de hamstringblessure, maar ook andere blessures komen regelmatig voor in de bovenbenen.

Bij een bovenbeenblessure is het belangrijk om eerst te achterhalen wat voor blessure je hebt en hoe deze is ontstaan.
In het bovenbeen bevinden zich drie belangrijke spiergroepen die regelmatig bij blessures betrokken zijn. Deze spiergroepen zijn de *quadriceps femoris* (voorzijde bovenbeen), de *hamstrings* (achterzijde bovenbeen) en de *adductoren* (binnenzijde bovenbeen). De locatie van de klachten kan dus al iets vertellen over de blessure die je hebt.
Een blessure kan in één keer ontstaan, dit noemen we een *acute blessure*. Bijvoorbeeld wanneer de pijn er in één keer in schiet tijdens het aanzetten voor een sprint of wanneer je een trap tegen het bovenbeen

krijgt. Blessures kunnen echter ook *geleidelijk* ontstaan. Geleidelijke blessures beginnen vaak met weinig klachten die langzaam steeds erger worden.

Acute bovenbeenblessures

Acute blessures aan het bovenbeen tijdens het voetbal zijn voornamelijk de *spierkneuzing*, ook wel 'ijsbeentje' genoemd, en de *spierverrekking*.

Spierkneuzing
Een spierkneuzing ontstaat door een harde botsing tegen het bovenbeen. De spier is direct pijnlijk en voelt stijf. Door het bewegen trekt de pijn geleidelijk weg waardoor het meestal wel mogelijk is door te voetballen. Wanneer de training of voetbalwedstrijd afgelopen is en de spier rust heeft gehad, voelt deze stijver en pijnlijker dan daarvoor. De spier weer in beweging brengen is dan pijnlijk, eenmaal aan het bewegen wordt de pijn minder.

Spierverrekking
Een verrekking van de bovenbeenspier ontstaat meestal tijdens het aanzetten van een sprint of een trap tegen de bal. Risicofactoren voor het oplopen van een verrekking zijn: vermoeidheid, spierzwakte en spierdisbalans van de bovenbeenspieren.

Een voorbeeld van een veelvoorkomende spierverrekking is de hamstringblessure. De *hamstrings* is een spiergroep aan de achterzijde van het bovenbeen. Hamstringblessures zijn kenmerkend voor voetballers. Ze komen veelvuldig voor en geven vaak langdurig klachten.

Liesblessure
De liesregio is het gebied aan bij de overgang van de buik naar het been, uitlopend naar de schaamregio en binnenzijde van het bovenbeen. Een blessure aan de lies kan uitstralende pijn aan de voorzijde van het bovenbeen geven. Het probleem zit dan in de lies, maar de pijn wordt op een andere plaats (ook) gevoeld. Liesblessures kunnen zowel acuut als geleidelijk ontstaan.

Geleidelijke bovenbeenblessures

De volgende geleidelijke blessures worden regelmatig gezien bij voetbal.

Verkalking
In sommige gevallen wordt kalk gevormd na een spierkneuzing. De bloeding die ontstaat bij een kneuzing wordt door het lichaam omgezet in kalk, men spreekt dan van *myositis ossificans*.

Het is niet duidelijk waarom dit gebeurt. Risicofactoren hiervoor zijn: de ernst van de kneuzing en het onjuist behandelen van een kneuzing. Warmte en massage zijn niet aan te raden in de acute fase. Als de knie in buiklig twee tot drie dagen na een spierkneuzing niet ver genoeg kan buigen, kan dat een indicatie zijn voor het ontwikkelen van myositis ossificans.

Spierpijn
Spierpijn is een veelvoorkomende klachten na het voetballen. Het bovenbeen geeft meestal de meeste spierpijnklachten. Hierbij is de gehele *quadriceps* en/of *hamstring* regio pijnlijk.

Peesontsteking
Een pees zit aan het begin en einde van een spier. Via de pees hecht een spier vast op het bot. Pezen kunnen ontstoken raken en voor pijnklachten zorgen. Pijnklachten die geleidelijk ontstaan gedurende langere tijd kunnen wijzen op een *peesontsteking*. Als de pees die net boven de knie aanhecht ontstoken is, dan spreken we van quadriceps tendinitis.

Heup impingement
Bij een heup impingement is er sprake van een inklemming in de heup tussen de heupkop en de heupkom. De klachten ontstaan meestal als gevolg van het herhaaldelijk belasten de heup in extreme situaties. Bijvoorbeeld het veelvuldig en krachtig maken van draaibewegingen in de heup.

Uitstralende pijn
Problemen in de rug kunnen ook uitstralende pijn in het bovenbeen geven.

Behandeling van bovenbeenblessures

De behandeling van bovenbeenblessures is afhankelijk van de blessure. Andere belangrijke aspecten voor behandeling van bovenbeenklachten zijn het ontstaansmechanisme en de locatie van de pijn. De exacte plek van de pijn na een spierkneuzing of spierverrekking is meestal goed aan te wijzen.

Enkelblessure
Voetbal

Een blessure aan de enkel is de meest voorkomende blessure bij voetbal. Er zijn veel soorten enkelblessures. We bespreken de meest voorkomende enkelblessures en vertellen wat je kunt doen bij een enkelblessure.

Veelvoorkomende enkelblessures

Veelvoorkomende enkelblessures bij voetballers zijn:

Enkelverzwikking
De meest bekende en meest voorkomende enkelblessure bij voetbal is de verzwikte enkel. Dit wordt ook wel *enkelverstuiking* genoemd. Een enkelverzwikking is een beweging in de enkel waarbij de voet meestal naar binnen toe klapt. Hierbij ontstaan beschadigingen aan buitenste enkelbanden en soms ook aan de binnenkant van de enkel. Bij voetballen komt dit door het vele wenden en keren tijdens het spel en lichamelijk contact met de tegenstander. Ook een veelvoorkomende oorzaak is een landing op de voet van een ander.
De mate van verzwikking bepaalt de ernst van de beschadiging van de enkelbanden. Bij een ernstige verzwikking kunnen door de klap de twee botstukken aan de binnenkant van de enkel op elkaar komen. Dit kan leiden tot beschadiging van het kraakbeen aan de binnenzijde van de enkel.

Enkelkneuzing
Bij een tackle op je enkel is de kans groot dat er een kneuzing ontstaat. Het gevolg is een pijnlijke gezwollen plek, die later blauw kan kleuren. Bij een kneuzing raakt onderhuids weefsel beschadigd. Als de beschadigingen niet te ernstig zijn, geneest een enkelkneuzing meestal vanzelf binnen enkele dagen tot weken.

Chronische enkelinstabiliteit
Na elke enkelverzwikking wordt de kans op het ontwikkelen van chronische enkelinstabiliteit groter. Kenmerkend hiervoor is het veelvuldig verzwikken van de enkel. Chronische enkelinstabiliteit ontstaat doordat de enkel niet goed herstelt na een verzwikking. De belangrijkste reden hiervoor is meestal het te snel na een verzwikking weer starten met voetvallen.
Chronische enkelinstabiliteit komt veel voor bij voetballers. Voetballers met deze aandoening spelen vaak met een brace of tape om de enkel ter voorkoming van nieuwe verzwikkingen. Dit is een goede optie, maar het voorkomen van chronische enkelinstabiliteit door goed te herstellen na een enkelverzwikking is de beste behandeling.

Overige enkelblessures

Naast verzwikkingen kunnen in een uiterst geval ook enkelbreuken ontstaan, voornamelijk door een tackle van een tegenstander. Maar ook tijdens een ernstige verzwikking is de kans op een gebroken enkel, voet of onderbeen aanwezig. Over het algemeen is het verstandig om je enkel te laten onderzoeken op een enkelbreuk als je niet meer dan 4 stappen kan lopen.

Hamstringblessure

Voetbal

Hamstringblessures zijn de meest voorkomende bovenbeenblessures bij voetballers. Wanneer voetballers eenmaal een hamstringblessure hebben gehad, is de kans op herhaling groot. De revalidatie kan lange tijd in beslag nemen. Voorkomen is dus beter dan het genezen.

De hamstrings is een spiergroep van drie spieren aan de achterzijde van het bovenbeen. Deze spieren lopen van de *zitbeenknobbel* naar het onderbeen. Hierbij lopen ze achter de heup en de knie door. Ze hebben dus invloed op beide gewrichten. De belangrijkste functie is het buigen van de knie. Daarnaast ondersteunen ze het achterwaarts bewegen van de heup.

Voetbal en hamstringklachten

Hamstringblessures zijn berucht bij voetballers. Ze komen veelvuldig voor en herstel kan lange tijd duren. Voetbal staat voornamelijk bekend om de zogenoemde acute hamstringblessures. Wat wil zeggen dat ‘het’ ineens in de hamstrings schiet. Dit kan komen tijdens het aanzetten van een sprint. Maar ook tijdens het schieten van een bal.

Ontstaan van hamstringblessures

Er worden twee typen onderscheiden.

Type 1. Sprint-gerelateerde hamstringblessure
Acute spierblessure die tijdens het sprinten ontstaat. Hierbij is sprake van acute pijn midden in de hamstring. Type 1 veroorzaakt directe achteruitgang van de functie van de hamstring. Hierdoor is het vaak niet mogelijk om door te voetballen. De revalidatietijd is wel vele malen korter dan bij type 2.

Type 2. Rek-gerelateerde hamstringblessure
Acute peesblessure die ontstaat als de hamstrings ineens worden opgerekt. Bij het voetbal kan dit bijvoorbeeld gebeuren tijdens een sliding of tackel. Hierbij treedt peesletsel op in plaats van spierletsel. Peesletsel heeft een langere hersteltijd nodig dan spierletsel. Deze langere hersteltijd komt doordat pezen een minder goede doorbloeding hebben dan spieren. Dit verklaart waarom de revalidatietijd van type 2 veel langer is dan type 1. Bij type 2 letsel is er alleen een minder directe beperking. Dit vergroot wel het risico op het verergeren van de blessure. Doordat vaak door gevoetbald wordt na het oplopen van deze blessure.

Herstel van hamstringblessures

Een hamstringblessure kost al snel drie of vier weken hersteltijd. Wanneer het een terugkerende blessure is, wordt de hersteltijd veel langer.
In de eerste 48 uur is vooral rust en koelen (met ijs) belangrijk. Dit bevordert het herstel en voorkomt te veel groei van littekenweefsel. Te veel littekenweefsel vergroot de kans op herhaling van de blessure.
In de eerste 48 uur worden ook pijnloze oefeningen geadviseerd. Een spieraanspanning bevordert namelijk de doorbloeding wat herstel bevordert. Deze balans tussen rust en belasting is belangrijk.

Rekken na een acute hamstringblessure is pas na 48 uur toegestaan. Maar wel rustig en gecontroleerd. Hierbij speelt krachttraining een belangrijke rol. Zowel gericht op de kracht van de hamstrings maar ook op de andere spieren rondom de hamstrings. Zoals de bil- en bovenbeenspieren. Deze ondersteunen de functie van de hamstrings.

Fysiotherapie bij hamstringblessures

Begeleiding door een fysiotherapeut of sportfysiotherapeut is aan te raden bij hamstringblessures. Na het oplopen van een hamstringblessure mag vrij snel belast worden. Maar wel op de juiste manier. Wanneer te snel of te intensief belast wordt, is de kans op herhaling groter. In de eerste week is er, voornamelijk bij type 1, sprake van snelle pijnafname. Dit is verraderlijk omdat het genezingsproces zich pas in de eerste fase bevindt. Dit wil zeggen dat de hamstrings wel pijnvrij zijn maar nog erg zwak. De kans op herhaling is hierdoor erg hoog.
Behandeling door een (sport)fysiotherapeut bestaat uit advies, rekoefeningen, *spiermobilisatie*, coördinatie- en krachtoefeningen. Een fysiotherapeut onderzoekt ook de wervelkolom en bekkenregio. Bewegingsbeperkingen hierin kunnen namelijk een oorzaak zijn van hamstringblessures.

Terugkeer naar het voetbal

Wanneer weer gevoetbald mag worden na een hamstringblessure is moeilijk te bepalen. Dit kan ook verklaren waarom een hamstringblessure zo vaak terugkomt. In de eerste weken na het hervatten van het voetballen is het risico hierop groter. De gevoeligheid voor een acute hamstringblessure blijft bestaan. Dit wordt wel geleidelijk aan minder maar duurt nog weken. Vaak wordt al eerder begonnen met voetbal.
Er zijn wel enkele criteria opgesteld waaraan voldaan moet worden voordat er gevoetbald mag worden. Belangrijk criterium is voltooien van het opbouwende hardloopschema dat je van de (sport)fysiotherapeut krijgt. Ook kracht, coördinatie en sprongkracht links en rechts moet gelijk zijn.

Voorkomen van hamstringblessures

Het voorkomen van een hamstringblessure is het belangrijkste. Wanneer eenmaal een hamstringblessure is doorgemaakt, is de kans op herhaling immers veel groter. Wetenschappelijk is nog onvoldoende bewijs beschikbaar inzake wat helpt ter voorkoming van hamstringblessures. Er zijn aanwijzingen dat een oefenprogramma kan helpen. Een oefenprogramma is gericht op kracht, coördinatie en lenigheid. Het is immers bekend dat hoe sterker het lichaam is, des te minder blessures optreden.

Heupblessure

Voetbal

Het kan gebeuren dat je heupklachten ontwikkelt tijdens het voetballen. In de heup vinden namelijk veel bewegingen plaats gedurende een potje voetbal. Om je op weg te helpen zetten we de meest voorkomende heupblessures voor je op een rijtje.

De meeste heupblessures bij voetbal ontstaan in de loop van de tijd. Een heupblessure ontstaat meestal door overbelasting. Maar pijnklachten kunnen ook door een afwijking in het heupgewricht komen. Vaak kun je dit verschil voelen. Pijn rondom de heup komt meestal door overbelasting. Bij pijn diep in de heup is vaak het heupgewricht de oorzaak.

Liesblessure
Wanneer de pijn aan de voorzijde van de heup zit is er vaak sprake van een liesblessure. Een

liesblessure is niet echt een heupblessure, maar kan wel in die regio pijn veroorzaken worden.

Knappende heup
Een knappende heup is de meest voorkomende heupblessure bij voetballers. Hierbij rolt een spier, pees of gewrichtsband over het botuitsteeksel van de heup. Dit geeft een knappend geluid of gevoel in de heup. Er zijn drie plaatsen in de heup waar dit kan gebeuren; de voorzijde-, achterzijde- of zijkant van de heup. Het is afhankelijk van de locatie welke spier, pees of band over een botuitsteeksel heen rolt. Het knappen hoeft geen pijn te doen, maar geeft vaak een akelig gevoel.

Bij een regelmatig knappende heup tijdens het voetballen is het noodzakelijk om tijdelijk te stoppen met voetbal. Laat een fysiotherapeut onderzoeken wat het knappen veroorzaakt. Deze kan verder behandelen om in de toekomst deze klachten te voorkomen.

Kneuzing
Een kneuzing is een acute blessure. Dit kan ontstaan door een harde val of trap tegen de heup. Een kneuzing gaat over het algemeen vanzelf over.

Slijmbeursontsteking
Een slijmbeursontsteking van de heup komt meestal door overbelasting. Maar kan ook het gevolg zijn van een kneuzing. De pijn zit dan voornamelijk aan de buitenzijde van de heup. De klachten komen overeen met het trochanter major pijnsyndroom. Een slijmbeursontsteking kan ook hierdoor ontstaan.

Stressfactuur
Bij een stressfractuur ontstaan kleine scheuren in het bot. Een stressfractuur van de heup wordt veroorzaakt door overbelasting. Wanneer het heupbot in korte tijd te zwaar wordt belast kan een stressfractuur ontstaan. Doormiddel van een röntgenfoto kan een stressfractuur vastgesteld worden. Rust is de enige goede behandeling.

Labrumletsel
Het *labrum* is een extra ring op de rand van de kom van het heupgewricht. Hierdoor wordt de kom wat dieper. Deze ring kan scheuren. Vaak scheurt dit als gevolg van heupimpingement. In zeldzame gevallen kan dit ook door een grote val of tackle komen.

Knieblessure
Voetbal

Knieblessures komen veel voor bij voetbal. Niet alleen omdat het een contactsport is, maar ook omdat voetbal snelle bewegingen vraagt van de voetballers. Dit kan vervelende knieblessures tot gevolg hebben. We zetten de meest voorkomende voetbalblessures van de knie op een rijtje en geven advies over wat je het beste kunt doen met je knieblessure.

We maken een onderscheid tussen acute en niet-acute knieblessures. Acute blessures ontstaan in één keer tijdens de training of de wedstrijd. Er is dan een duidelijk ontstaansmoment aan te wijzen. Is dat niet het geval, dan is de blessure mogelijk ontstaan gedurende een langere periode. Dit noemen we een niet-acute knieblessure.

Acute knieblessures

Vooral acute knieblessures zijn gevreesd bij voetballers. Dit kan namelijk leiden tot het langdurig niet kunnen voetballen. Vaak ontstaat een acute knieblessure zonder dat direct contact is met een tegenstander. Een knie wordt dan verdraaid, bijvoorbeeld tijdens het wegdraaien bij een tegenstander of tijdens een landing waarbij de speler ‘door de knie gaat’.

Na een acute knieblessure is doorspelen vaak niet mogelijk. Indien er sprake is van direct vocht in de knie, het niet meer kunnen belasten of iets hebben voelen knappen, is het advies direct te stoppen.

Kneuzing
Als je knie geraakt wordt door een tegenstander, dan ontstaat er bijna altijd in meer of mindere mate een kneuzing. Dit wordt soms zichtbaar op de huid in de vorm van een blauwe plek. Een kneuzing gaat meestal vanzelf weer over.

Kruisbandblessure
De meest bekende acute knieblessure bij voetbal is het scheuren van de voorste kruisband. De voorste kruisband is een band midden in het kniegewricht. Hij zorgt samen met de achterste kruisband voor *stabiliteit* in de knie. De meeste voorste kruisband *rupturen* (scheuren) worden geopereerd. De revalidatie van een voorste kruisband ruptuur is lang en duurt tussen de negen en twaalf maanden. De revalidatie van een voorste kruisband ruptuur zonder operatie duurt ook enkele maanden tot een jaar. Dit is erg afhankelijk van vele factoren.

Meniscusblessure
In de knie komen de botten van het scheenbeen en het heupbeen bij elkaar. Tussen de botten bevinden zich twee schijfjes. Het schijfje dat aan de binnenkant van je knie zit is de *binnenste* meniscus. Het schijfje aan de buitenkant is de *buitenste* meniscus. Bij een meniscusblessure beschadigt de binnenste en/of de buitenste meniscus. Dit kan onder andere pijn in de knie veroorzaken tijdens het maken van draaibewegingen.

Kniebandblessure
Aan de binnenkant en de buitenkant van de knie zitten de *kniebanden*. De kniebanden geven net als de kruisbanden stabiliteit in de knie. Pijn aan de *binnenkant* van de knie kan duiden op een blessure aan de binnenste knieband. Pijn aan de buitenkant van de knie kan van de buitenste knieband afkomstig zijn.

Unhappy triad
In sommige gevallen kan een combinatie van de voorste kruisband, binnenste meniscus en binnenband beschadigen. De zogenoemde *unhappy triad*.

Niet-acute knieblessures

Knieblessures bij voetbal kunnen ook zonder een duidelijk ontstaansmoment optreden. Dit als gevolg van overbelasting of het niet juist herstellen van een eerdere knieblessure.

Klachten rond de knieschijf
Het patello-femoraal pijnsyndroom is een voorbeeld van een niet-acute blessure die klachten rond of onder de knieschijf (*patella*) geeft. Dit is een blessure die vooral voorkomt bij jongere voetballers. De beweeglijkheid van de knieschijf speelt hierbij een belangrijke rol. Kinderen in de groei kunnen hier ongemak door krijgen. De beweeglijkheid van de knieschijf wordt namelijk voor een groot gedeelte bepaald door de spieren die vastzitten op de knieschijf. Door de groei en veel sporten kan een disbalans in deze spieren ontstaan. De knieschijf kan dan niet goed meer meer bewegen en dat leidt tot pijnklachten.

Klachten rond de kniepees
Pijn die net onder de knieschijf gevoeld wordt in de buurt van de kniepees, kan verschillende oorzaken hebben. Bij een jumpers knie is de kniepees aangedaan. Als de pijn op de knobbel net onder de kniepees zit, dan kan dit duiden op Osgood-Schlatter. Dit wordt voornamelijk gezien in de groei.

Meniscusklachten

Klachten aan de binnenste en buitenste meniscus kunnen ook geleidelijk ontstaan. Soms komt dit omdat de kwaliteit van de menisci achteruitgaat als we ouder worden of omdat de knie langdurig verkeerd belast wordt. In dit geval spreken we van degeneratief meniscusletsel.

Doe de zelfcheck

Heb je last van een knieblessure? Doe dan de zelfcheck en ontdek wat de oorzaak van je knieklachten kan zijn.

Liesblessure

Voetbal

Een liesblessure duidt op klachten in de liesregio. Vooral voetballers krijgen hiermee te maken. Een derde van de liesblessures ontstaat acuut. De pijn is dan ineens heftig aanwezig. Het 'schiet erin' wordt vaak benoemd. Bij twee derde van de liesblessures is er een sluimerend begin van de klachten.

De liesregio is het gebied aan de voorzijde bij de overgang van de buik naar het been, uitlopend naar de schaamregio en binnenzijde van het bovenbeen. Dit is de regio waar buikspieren, bekkenspieren en beenspieren samenkomen.

Voetbal en liesklachten

Voetbal is de sport waarbij de meeste liesblessures voorkomen. Dit komt vooral door het schieten tegen de bal. Daarbij komen enorm veel krachten op de liesregio te staan. Zowel het schietbeen als het standbeen krijgen deze krachten te verwerken.

Tijdens het schieten worden de structuren in de lies eerst enorm opgerekt. Om vervolgens met veel kracht en snelheid te verkorten. Hoe sneller, krachtiger en explosiever de beweging, des te verder de bal komt. Maar ook des te zwaarder de spieren in de lies belast worden. Het standbeen moet deze beweging opvangen. Tijdens de trap wordt er over het standbeen heen gedraaid. Dit geeft een rotatie in de liesregio wat leidt tot samendrukking in de lies.

Ontstaan van liesklachten

Acute liesblessures ontstaan meestal tijdens het schieten tegen een bal. Ook snel wenden, keren en sprinten zijn veel voorkomende aanleidingen. De meeste liesblessures ontstaan echter geleidelijk als gevolg van overbelasting. Hierbij heeft de lies langere tijd een te hoge belasting gehad. Bijvoorbeeld doordat de intensiteit van de training hoger is geworden.

Herstel van liesblessures

Het herstel van liesblessures duurt vaak lang. Dit komt door de complexiteit van de anatomie van de lies. De liesregio is het kruispunt van buikspieren en beenspieren. Deze spieren moeten hierdoor goed samenwerken. Ook de stabiliteit van het bekken is van belang.

Een snel herstel begint bij een juiste vaststelling van de oorzaak. Maar door de complexiteit is dit niet altijd eenvoudig.
Het belangrijkste voor een goed en snel herstel is trainingsaanpassing. Wat wil zeggen dat de voetbaltraining nog wel uitgevoerd kan worden, maar met aanpassingen. Dit kan zijn: minder intensief of het vermijden van harde trappen.

Bij liesklachten die acuut zijn opgetreden, wordt afgeraden om de eerste dagen te voetballen. Een liesblessure kan binnen drie weken tot 12 weken volledig herstellen. Dit is afhankelijk van de oorzaak en de duur van de klachten. Wanneer al vaker liesblessures zijn doorgemaakt, kan het herstel veel langer duren. Het is daarom van belang om goed te herstellen van een liesblessure. Op die manier verklein je de kans op het opnieuw krijgen van klachten.

Fysiotherapie bij liesblessures

Voor optimaal herstel, vraag een fysiotherapeut of sportfysiotherapeut om hulp. Een (sport)fysiotherapeut onderzoekt wat de onderliggende oorzaak is van de blessure. Dit kan zijn verminderde mobiliteit, verminderde spierkracht of verminderde stabiliteit. Vaak is het een combinatie van deze factoren. De behandeling bestaat daarom vaak uit rekoefeningen en oefeningen ter verbetering van stabiliteit. De oefeningen voor stabiliteit zijn meestal vrij eenvoudige oefeningen, deze vormen de basis. Als de stabiliteit goed is, worden de oefeningen zwaarder en meer gericht op het voetballen. Onder stabiliteit wordt hier verstaan, het vermogen om bewegingen te controleren. Een fysiotherapeut zal ook adviezen geven voor verder herstel.

Voorkomen van liesblessures

Een liesblessure zorgt ervoor dat een periode niet of minder gevoetbald kan worden. Het is dus belangrijk om liespijn te voorkomen. Een goede warming-up is hierbij belangrijk. De lies moet tijdens de warming-up opgewarmd worden met aandacht voor de beweeglijkheid. De lies moet niet meer stijf voelen. Daarnaast zorgt een sterk lichaam voor veel minder blessures. Krachttraining is om die reden aan te raden. Het allerbelangrijkste blijft een gedegen opbouw van trainingen en wedstrijden. Begin na een zomer- of winterstop rustig met trainen. Vooral snelheid en explosiviteit moeten worden opgebouwd.