

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

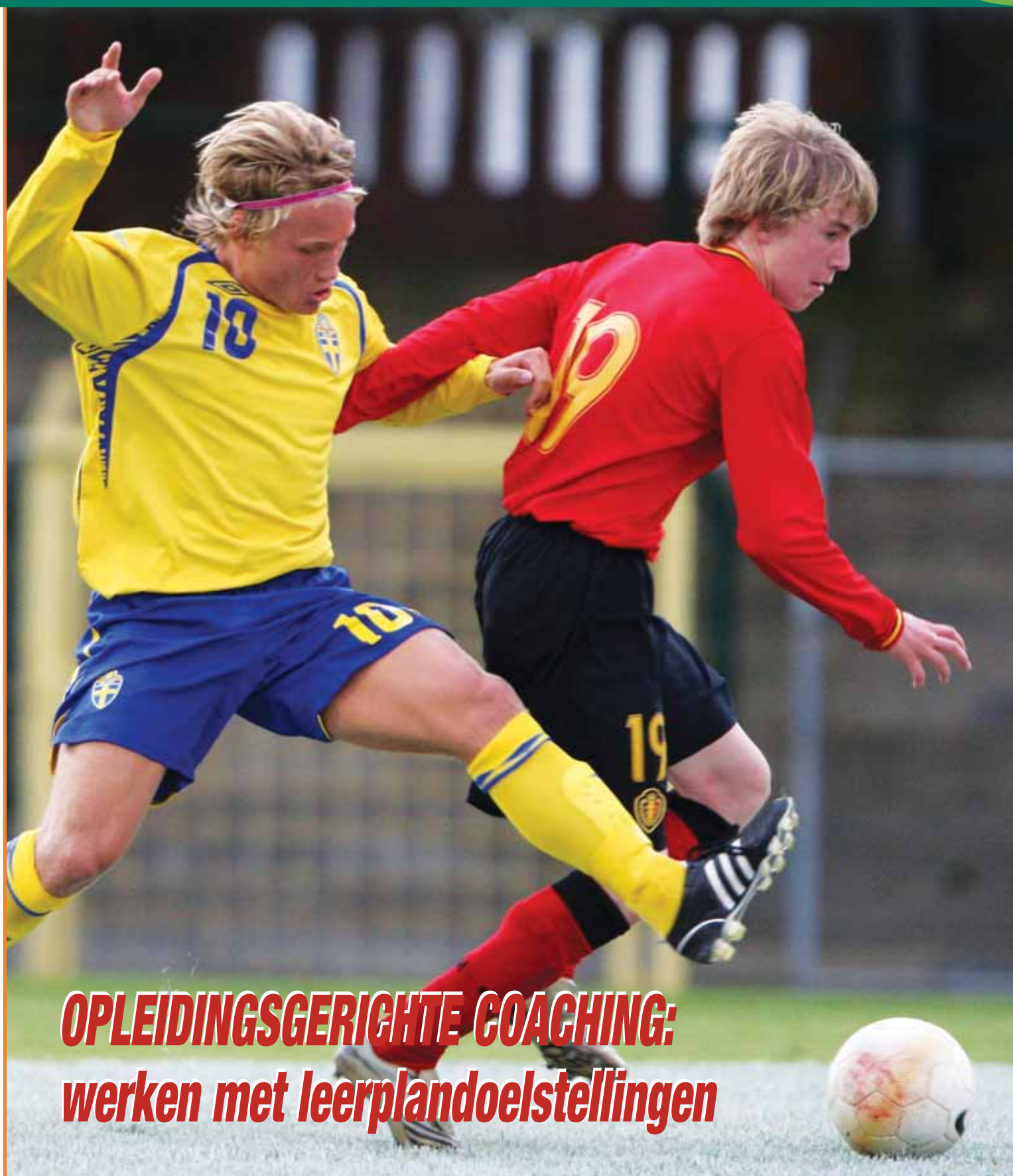
Nummer

51

juni
2008

11e Jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



**OPLEIDINGSGERICHTE COACHING:
werken met leerplandoelstellingen**

OPLEIDINGSGERICHTE COACHING: werken met leerplandoelstellingen

Bob Browaels, coördinator Federale Trainersschool KBVB

Marc Marchal, coördinator Federale Trainersschool KBVB

Het opleidingsproces van een jeugdspeler kunnen we vergelijken met het bouwen van een brug over een rivier. Deze brug verbindt 2 oevers met elkaar, namelijk enerzijds de oever van de beginsituatie waar het kind voor het eerst op een bal trapt en anderzijds de oever van de eindsituatie waar de volwassen speler alle facetten van het moderne voetbalspel beheerst. Deze te bouwen 'opleidings'brug dient lang genoeg te zijn aangezien het opleidingsproces meer dan 10 jaar duurt. Om 'instortingsgevaar' te vermijden moet de brug door 2 pijlers ondersteund worden, nl. die van de 'FUN' en van de 'FORMATION'. Een voetballer kan zich immers het best ontwikkelen binnen een plezierige leeromgeving die bovendien krachtig genoeg is om snel de noodzakelijke vaardigheden op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak te verwerven.



Bovendien moet deze 'opleidings'brug **stevig** genoeg zijn: vandaar dat wij ze in 4 verschillende lagen willen bouwen:

- de **eerste** laag van onze te bouwen brug omvat de opleidingsfilosofie. De KBVB stelt al een tiental jaar dat kinderen zich het best kunnen ontwikkelen binnen een 'zone'-spelopvatting
- uit deze zoneprincipes worden de leerdoelen en -inhouden afgeleid die de voetballer per ontwikkelingsfase moet beheersen. Deze leerdoelen en -inhouden worden in een leerplan opgenomen (**tweede** laag van de brug)
- de **derde** laag heeft betrekking op de wijze waarop wij onze opleidingsdoelstellingen willen realiseren, nl. d.m.v. wedstrijdvormen en tussenvormen. Reële wedstrijd situaties (wedstrijdvormen) afgewisseld met veréenvoudigde oefeningen (tussenvormen) zijn karakteristiek voor de methodologie ontwikkeld door de Federale Trainersschool

- de **vierde** laag stelt tenslotte dat de jeugdspeler in iedere voetbalvereniging centraal moet staan, zowel op als naast het veld. We zijn er ons van bewust dat dit laatste misschien wel de moeilijkste opdracht is omdat hiervoor een fundamentele gedragswijziging bij de ouders en volwassen begeleiders nodig is.

Dit Dug-Out nummer wordt integraal besteed aan de UEFA-B bijscholing die door de Federale Trainersschool voor de 3de keer wordt georganiseerd. Omdat momenteel nog te veel jeugdopleiders moeite hebben om tijdens de training en de wedstrijd de spelers opleidingsgericht te coachen, gaat onze aandacht tijdens de bijscholing uit naar de 2de (leerplan) en 4de laag (speler staat centraal) van de hoger beschreven opleidingsbrug. Aangezien leren een continu proces is, dienen we per speler ontwikkelingslijnen uit te tekenen die de ontwikkelingsdoelen van de verschillende ontwikkelingsfasen met elkaar verbinden. Zo onderscheiden we in het leerplan technische-tactische, fysieke en mentale ontwikkelingsdoelen per ontwikkelingsfase. De technische-tactische doelstellingen worden dan nog eens opgesplitst in Basics en Teamtactics. Onder 'Basics' verstaan we het geheel van technische en tactische basisvaardigheden (BASISCOMPETENTIES) die een speler nodig heeft om binnen de 11 tegen 11 goed te kunnen functioneren, ongeacht het spelsysteem en spelconcept. De 'Teamtactics' kunnen we omschrijven als het geheel van handelingen om als individu binnen een team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, gebruik makend van de Basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

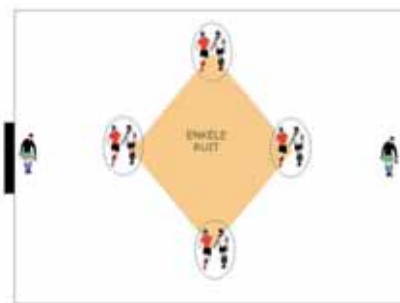
Het KBVB-leerplan is gebaseerd op een voetbalontwikkelingsmodel dat uit 4 ontwikkelingsfasen bestaat.

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
FASE 1	5 tot 7 jaar	Ik en de bal (exploratie)	2-2
FASE 2	7 tot 9 jaar	Collectief spel 'dichtbij'	5-5
FASE 3	9 tot 11 jaar	Collectief spel '2° graad'	8-8
FASE 4	vanaf 11 jaar	Collectief spel 'veraf'	11-11

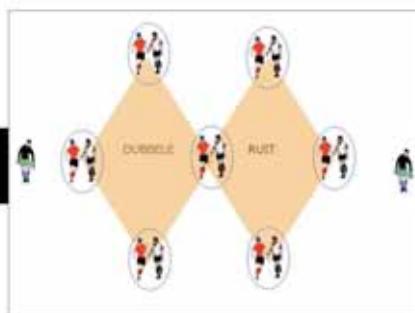
Per ontwikkelingsfase onderscheiden we aldus een verschillende veldbezetting.



fase 1:
2 tegen 2 duel
(20m op 12m)



fase 2:
5 tegen 5
enkele ruit
(35m op 20m)



fase 3:
8 tegen 8
dubbele ruit
(60m op 40m)



fase 4:
11 tegen 11
1-4-3-3
(100m op 60m)

Aangezien de door een jeugdvoetballer al verworven vaardigheden in een volgende ontwikkelingsfase de basis vormen voor de nieuw aan te leren vaardigheden, m.a.w. leren is cumulatief, kunnen we een volgend voetbalontwikkelingsmodel voorstellen:

1+K/1+K (5j tot 7j) debutantjes	2/2	U6 Balgewenning U7 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
4+K/4+K (7j tot 9j) duiveltjes	5/5	U8 Toepassing 2/2 U9 Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
7+K/7+K (9j tot 11j) preminiemen	8/8	U10 Toepassing 2/2 en 5/5 U11 Uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule
10+K/10+K (11j tot 15j) miniemen knapen	11/11 (1)	U12- U13 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U14- U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
10+K/10+K (15j tot 17j) scholieren	11/11 (2)	U16- U17 Perfectioneren	Football as a long passing game with off-side rule

Per ontwikkelingsfase heeft de KBVB ontwikkelingsdoelen op het vlak van Basics en Teamtactics bepaald, alsook trainingsinhouden op fysiek vlak en karakteristieken op mentaal vlak weergegeven. In de verschillende artikels van dit Dug-Out nummer worden deze leerdoelen en leerinhouden per ontwikkelingsfase beschreven:

- zo beschrijven Joost Desender en Benoît Nicolas de BASICS en TEAMTACTICS doelen van de 1ste ontwikkelingsfase 2-2 (5-7 jaar) en de 2de ontwikkelingsfase 5-5 (7-9 jaar)
- de doelstellingen en inhouden op het vlak van de Basics en Teamtactics van de 3de ontwikkelingsfase bij 8-8 (9-11 jaar) en 11-11 (11-13 jaar) worden door David Penneman en Jimmy Haynes verduidelijkt
- Eric Abrams en Fabrice Lecomte vervolledigen de Basics en Teamtactics leerdoelen door deze van de 4de ontwikkelingsfase 11-11 (13-15 jaar en 15-17 jaar) te omschrijven

- in een 4de artikel gaan Joost Desender en Jean-Louis Losfeld dieper in op welke fysieke inhouden tijdens de verschillende ontwikkelingsfasen aan de spelers dienen aangeboden te worden
- Kris Van Der Haegen en Vincent Ciccarella verdiepten zich in de mentale wereld van de jeugdspeler en beschrijven per ontwikkelingsfase zijn of haar mentale karakteristieken. Om de jeugdopleider op didactisch vlak te ondersteunen bij het opleidingsgericht coachen worden er door beide auteurs ook specifieke didactische richtlijnen meegegeven
- tenslotte beschrijven Marc Deferme en Alain Decuyper hoe een coach op amateurniveau tot en met 2de provinciale spelproblemen dient te analyseren en kan oplossen. De huidige UEFA-B gediplomeerde coach dient immers ook in staat te zijn om seniores op amateur niveau te leiden en te begeleiden.



1^{STE} ONTWIKKELINGSFASE

2-2 (5-7 jaar)

2^{DE} ONTWIKKELINGSFASE

5-5 (7-9 jaar)

Joost Desender, lesgever Federale Trainersschool KBVB

Benoît Nicolas, lesgever Federale Trainersschool KBVB

Het opleiden van jeugdspelers vraagt een doelgerichte en constructieve planning op lange termijn. We zouden het kunnen vergelijken met de bouw van een huis. In een eerste (2-2) ontwikkelingsfase oriënteren we ons naar de 5- tot 7-jarigen, nl. de DEBUTANTJES, een nieuwe categorie in de opleidingsvisie van de KBVB. Kinderen van de derde kleuterklas en het eerste leerjaar die vol enthousiasme de eerste stappen zetten richting voetbal. Net zoals bij de constructie van een huis, waar de juiste fundamenten zeer belangrijk zijn, vormen onze debutantjes de basis van het voetbalontwikkelingsplan. Spelen staat bij die kinderen nog duidelijk centraal. In een tweede ontwikkelingsfase richten we ons op de DUIVELTJES (7 tot 9 jaar).

Geleidelijk en procesmatig worden de ontwikkelingsdoelen, basics-teamtactics, fysieke en mentale vaardigheden verder ontwikkeld. Om tot een optimaal eindresultaat van deze kwaliteitsvolle opleiding te komen, is het noodzakelijk dat elke trainer, zoals een architect op een werf, weet heeft van de sterkte van de fundamenten en ook op de hoogte is van het opleidingsproces van de 5- tot 9-jarigen.



Al spelend leren

In de opleidingsvisie van de Federale Trainersschool staat het kind centraal. We vertrekken steeds van de analyse van de sociale en psychomotorische kenmerken van de spelers. We streven een constructieve opbouw na, stap voor stap, net zoals bij de bouw van een huis. Geen praktijk zonder theorie. Daarom gaan we eerst analyseren hoe we de kinderen van 5 tot 9 jaar (debutantjes en duiveltjes) kunnen en moeten opleiden. Elke trainer, ook de trainer van het eerste team, moet weten hoe er aan de basis wordt gewerkt. Zonder goede opleiding aan de basis is er ook geen 'kwaliteit' op latere leeftijd. Het leerplanmodel van de Federale Trainersschool geeft een duidelijke indeling en overzicht van de na te streven leerdoelen en leerinhouden per leeftijdscategorie.

In een **eerste fase maken** we kennis met de DEBUTANTJES. De fase van het exploreren, het ontdekken, het spelen. Algemene beweging- en balvaardigheden (balgewenning en het veelzijdig bewegen) zijn de voornaamste leerdoelen. Typerend zijn oppositiespelen, die zich vertalen in wedstrijdsjes 2 tegen 2 (duel 1 tegen 1 met keepers):

- 6-jarigen: balgewenning
- 7-jarigen: oppositiespelen

De **tweede** fase, de initiatiefase (7- tot 9-jarigen), heeft als einddoel het kunnen spelen van een 5 tegen 5-wedstrijdje in ruitformatie. Centraal in het opleidingsmodel van de KBVB vanaf de 7-jarigen staan de BASICS. Geleidelijk aan komen

de spelers in contact met de meest elementaire TEAMTACTICS. Om een optimaal leerklimaat te ontwikkelen is het belangrijk om enkele basisprincipes en taken van de jeugdopleider te herhalen:

- de jeugdopleider is een begeleider-animator in plaats van een leider
- het KIND staat centraal. De jeugdopleider besteedt bij iedere speler evenveel aandacht aan zijn individuele ontwikkeling zodat hij zijn hoogst mogelijk niveau bereikt
- de jeugdopleider coacht steeds positief en moedigt zijn spelers aan
- de BASICS, het geheel van technische en tactische basisvaardigheden (bal leiden en dribbelen, passing, balcontrole en afwerking en vrijlopen), worden veréenvoudigd zodat ze haalbaar en uitdagend zijn voor de spelers
- simultaan met de ontwikkeling van de 'basics' worden enkele fysiek-coördinatieve vaardigheden, zoals het leren bewegen zonder bal en het reactievermogen (snelheid) geïntegreerd
- op psychologisch vlak worden debutantjes gekenmerkt door een grote spontaneïteit. Kinderen in deze leeftijdscategorie spelen graag en maken graag plezier

Om inzicht te krijgen in de ontwikkeling van de exploratiefase (2-2) naar de initiatiefase (5-5), kunnen we ons enkele vragen stellen:

1. Wie zijn deze spelertjes van 5 tot 9 jaar?



(Photonews)

2. Hoe gaan we de trainingen plannen?
3. Wat zijn onze leerdoelen in overeenstemming met de beleavingswereld en het niveau van deze kinderen?

DEBUTANTJES - Ontwikkelingsmodel 2 tegen 2

Een verantwoorde begeleiding van deze 5- en 6-jarigen is noodzakelijk en gaat vanzelfsprekend gepaard met een zeer specifieke, leeftijdsgerichte aanpak. Horen die kinderen wel thuis op een voetbalveld? Zijn balvaardigheidsscholen niet een betere oplossing? Hebben onze clubs voldoende gekwalificeerde opleiders om deze zeer jonge en specifieke groep kinderen te begeleiden? Bestaat er geen gevaar voor een (te) vroege drop-out bij een niet-aangepaste begeleiding? Een grote verantwoordelijkheid voor ieder van ons die met het voetbal van morgen bezig is.

1. Wie zijn deze 'DEBUTANTJES'?

Debutantjes zijn kinderen die normaal gezien in de derde kleuterklas of het eerste leerjaar van de lagere school zitten. Ze zijn nog zeer speels en kunnen zich moeilijk lang concentreren. Ze zijn daarbij nog zeer 'IK'-gericht. De bal is hun 'eigen' speelgoed. Debutantjes komen elke dag opnieuw in aanraking met allerlei nieuwigheden. Een heel nieuwe wereld gaat open: ze leren in de exploratiefase lopen, werpen, vangen, trappen, dribbelen, enz.

Zowel op fysiek, psychologisch, psychomotorisch als op voetbalspecifiek vlak zijn debutantjes een categorie apart. Er zijn zelfs grote verschillen in vergelijking met 7- of 8-jarige duivel-

tjes. Als we een 5-jarige observeren op fysiek vlak, zien we meestal een kind met een veeleer gebrekkige coördinatie. Kenmerkend is het onbeholpen bewegen met weinig lichaamsbeheersing en weinig evenwichtsgevoel. Het kind heeft weinig lichaamsbesef en ook het besef van ruimte en tijd blijkt weinig tot niet aanwezig. Het kind heeft nog veel 'ruzie' met de bal. Kinderen van die leeftijd zijn ook vlug vermoeid maar recupereren zeer snel. Zijn ze moe, laat ze even rusten, spontaan gaan ze weer op eigen initiatief verder spelen.

2. Hoe gaan we de trainingen plannen?

Ik en de bal. Het kind leert algemene balvaardigheden aan zoals het werpen, het vangen en het trappen met als doel de oog-hand- en de oog-voetcoördinatie te verbeteren. Deze vaardigheden leren kinderen het best aan terwijl ze naast elkaar en los van elkaar spelen. De spelertjes zijn bovendien visueel ingesteld, wat met zich meebrengt dat uitleg en demonstratie best tegelijkertijd aangeboden kunnen worden. Herinner u dat het kind ook bijna alles nabootst wat hij of zij ziet. Daarnaast geldt de algemene regel dat één beeld vaak meer zegt dan duizend woorden.

Om de kinderen geconcentreerd te houden, kan men best veel verschillende vormen aanbieden in dezelfde organisatie. Een activiteit duurt beter niet langer dan tien minuten en de tijd tussen de activiteiten dient zo kort mogelijk te zijn aangezien een grote bewegingsdrang kenmerkend is voor deze kinderen. Zij kunnen nog niet goed gedisciplineerd wachten op een volgende activiteit zodat deze goed op elkaar moeten aansluiten. Dus veel variatie binnen dezelfde organisatie.



5

Uiteraard spreken we de taal van het kind. Het kind leeft nog in een fantasiewereld van sprookjes, kabouters en piraten. Breng het voetbal spelenderwijs in een verhaalvormpje. Voor de wedstrijdje beperken we ons tot de 1 + keeper tegen 1 + keeper. Geleidelijk aan kan een tweede speler erbij komen. Plaats de kinderen in een creatieve omgeving en geef ze voldoende prikkels. Laat ze vooral vrij SPELEN.

-> FOOTBALL AS A DRIBBLING AND SHOOTING GAME.

3. Wat zijn onze leerdoelen in overeenstemming met de beleavingswereld en het niveau van deze kinderen?

Vooreerst richten we ons naar de algemene balvaardigheid: BALGEWENNING. Die kan perfect gezien worden als voorbereiding op het doelgerichte vormingsproces van de jeugdvoetballer. Op jonge leeftijd went het kind aan het gedrag van de bal, leert hoe de bal reageert wanneer hij of zij erop trapt, voelt aan hoe hard of zacht de bal geraakt moet worden in een bepaalde situatie en ook wat het moet doen om de bal bij te houden terwijl het loopt. Vanuit de Long Term Player Development-filosofie wensen we ook veel aandacht te schenken aan het veelzijdig motorisch bewegen (lopen, vallen, opstaan, springen, draaien en keren met en zonder bal).

In een verdere ontwikkeling evolueert het kind van het naast elkaar en los van elkaar spelen naar individueel tegen elkaar spelen. Gaandeweg wordt door deze OPPOSITIESPELEN het egocentrisme, dat van nature eigen is aan deze jonge kinderen, doorbroken. De methode met afwisselend wedstrijd- en tussenvormen fungeert ook perfect als trainingsplanning voor het opleiden van onze debutantjes.

DUIVELTJES - Ontwikkelingsmodel 5 tegen 5

De fase van exploratie is voorbij. Geleidelijk aan groeien ze in het opleidingsplan aangepast aan hun leeftijd en niveau. De evolutie van de 2 tegen 2 naar het spelen van 4 + keeper tegen 4 + keeper in ruitformatie is een logische volgende stap.

-> FOOTBALL AS A SHORT PASSING GAME WITHOUT OFF-SIDE RULE.

1. Wie zijn deze 'DUIVELTJES'?

Van een kleuter in een fantasiewereld ontwikkelt het kind zich tot een 'begrijpend' en 'lerend' kind. De perceptie van lichaam, tijd en ruimte neemt toe. Het egocentrisme wordt doorbroken en de kinderen leren samenspelen en opdrachten uitvoeren. De fysieke kwaliteiten nemen sterk toe en de kinderen krijgen ook meer inzicht bij het verwerven van technische en tactische vaardigheden. Progressief kan meer aandacht besteed worden aan de 'BASICS' en 'TEAMTACTICS'.

2. Hoe gaan we de trainingen organiseren?

Het spelen blijft centraal staan bij deze leeftijdsgroep (LTPD > speelfase). Al spelend leren in overeenstemming met de psychomotorische ontwikkeling moet nog steeds het motto zijn van elke opleider-animator. Inderdaad: de opleider is in de eerste plaats een animator en geen 'trainer'.

In de praktijk blijft het belangrijk om veel te variëren binnen dezelfde organisatie. Het concentratievermogen van de jongetjes is al fel verbeterd maar kan individueel sterk verschillen (differentiatie). Kinderen komen naar de training om 'voetbal' te spelen. Vandaar de introductie van veel kleine wedstrijdvormen, afgewisseld met leuke, speelse tussenvormen. Wie wint? Wie scoort? Wie is eerst? Wie kan dit?

Met didactische hulpmiddelen wordt getracht om de aandacht van de kinderen scherp te houden. Op het einde van de training vergeten we niet het huiswerk mee te geven. Kinderen enthousiast maken en houden voor het 'voetbal-spelleke' en daarbij extra technische vaardigheden ontwikkelen is de boodschap (lifestyle).

3. Wat zijn onze leerdoelen?

Een belangrijke component in het leerproces van de 7- tot 9-jarigen zijn de 'BASICS'. De ideale eindwedstrijdform is de 5 tegen 5 (= enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter.

In balbezit wordt veel aandacht geschonken aan het leiden en dribbelen, de korte passing, de controle op lage ballen, de doelpoging tot 10 meter (dichtbij), de doelpoging op lage voorzet, het vrij en ingedraaid staan en het vrijlopen en aanspelbaar zijn. Ook de inworp behoort tot onze leerdoelen. Niettegenstaande balbezit prioritair is in deze ontwikkelingsfase schenken we ook aandacht aan enkele leerdoelen in balverlies. Druk, duel, remmend wijken, korte dekking en het afweren kunnen situatief aangereikt worden. De duiveltjes maken ook al kennis met de eerste principes van het spelen in zone, TEAMTACTICS in balbezit (open, breed, ...) en de teamtactics in balverlies (positieve pressing, duel niet verliezen, ...).

Het kind evolueert naar het 'echte' voetbalspel, zowel naar het baas zijn over de bal (individuele vaardigheden) als naar het leren samenspelen met anderen in ploegverband. De 'STOP-HELP'-methode, het coachen in functie van een trainingsthema, doet zijn intrede, samen met het creëren van een krachtige leeromgeving. In deze opleidingsfase gaat ook aandacht naar de fysiek-coördinatieve vaardigheden (loop-ABC, sprong-ABC, ...) en snelheid. Ook de technisch-coördinatieve vaardigheden (zoals basisbewegingen, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen) worden stap voor stap aangeleerd.

Besluit

De langetermijnplanning van het individueel spelen naar het spelen van wedstrijden 4 + 1 tegen 4 + 1 is een logisch en continu proces met ontwikkelingsdoelen die ontwikkelingslijnen vormen: van ... via ... naar Cumulatief, waarbij de al verworven vaardigheden de basis voor de nieuwe aan te leren vaardigheden vormen.

Net zoals het belangrijk is om een huis stap voor stap op te bouwen, mogen we in ons voetbalopleidingsplan geen fases overslaan. Geef het kind tijd. Laat ons samenwerken aan de toekomst van ons voetbal met voorop een optimale begeleiding van deze twee jongste categorieën voetballertjes.

Succes!

Naam auteur: Joost Desender,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: WAARHEIDZONE
BEHEERSEN: challenge

Aantal: 8 + 2
Categorie/niveau:
Fase 5 – 5 / U8

Materiaal: 8 paaltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbare duiveltjes doelen, zachte ballen, Duur 75 min

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst > **GA DOOR**
2. Hou de bal kort aan de voet > **BAL KORT HOUDEN**
3. Kijk niet voortdurend naar de bal > **HOOFD HOOG**
4. Maak acties > **ACTIE**
5. Maak een schijnbeweging en versnel > **VERSNEL**
- (6) Keuze tussen pass en dribbel (wedstrijdvorm 3)

Doelstellingen > SPEELFASE

Basics: Leiden en dribbelen

Teamtactics: B+ 15

Mentale vaardigheid:

Durf-lef-overtuiging

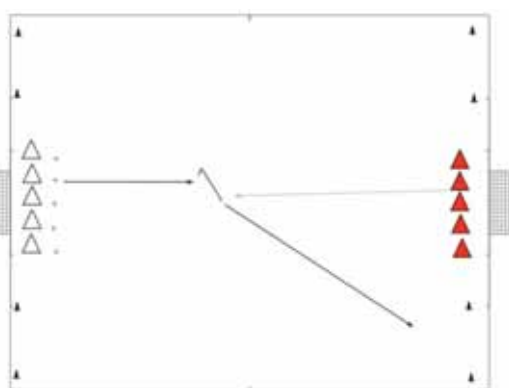
Fysieke vaardigheid:

Versnelling + actie + versnel

Richtingsveranderingen met en zonder bal

Wendbaarheid

OPWARMING



SPELVORM DUUR 12 MIN

Beschrijving Opwarming

Scoren in kleine doeltjes, maak de keuze linker of rechter doeltje

1. Overloopspel zonder bal > aantikken
2. Aftikken door te koppen met de bal
3. Duel 1 tg 1 nummerspel

Afmetingen:

Duiveltjes terrein

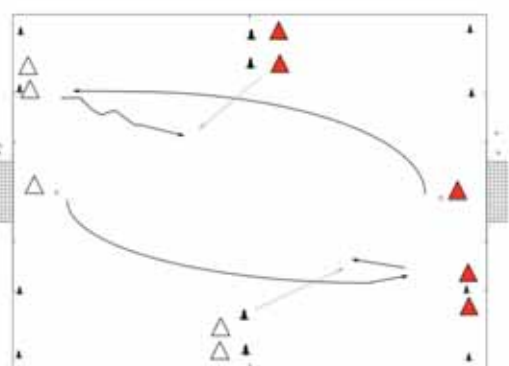
Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

Fun:

Welke ploeg scoort meeste punten?

WEDSTRIJDVORM 1



WEDSTRIJD 1 TG 1 NAAR 2 TG 2 DUUR 10 MIN

Beschrijving Wedstrijdvorm 1

Wedstrijd 1 tegen 1 met omschakeling naar 2 tegen 2. Rood probeert te scoren in groot doel, blauw is verdediger. Kan in de omschakeling scoren in klein doeltje. Is er één bal uit of wordt er gescoord, wordt 2 tg 2 gespeeld.

Afmetingen:

Duiveltjes terrein

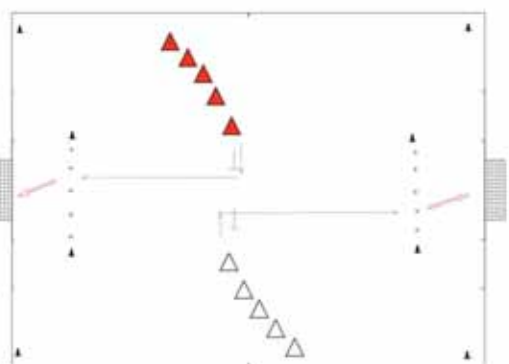
Coaching:

1 tot 5

Fun:

Welke ploeg scoort de meeste doelpunten?

TUSSENVORM 1



EXPLOSIVITEITSSPEL DUUR 10 MIN

Beschrijving Tussenvorm 1

Explosiviteitsspel:

Op visueel sign. van de T sprint van elke ploeg 1 sp rond het paaltje. Fun: Wie scoort eerst?

Variante:

1. Ter hoogte van paaltje indraaien, sprint en scoren
2. Sprint tweede paaltje, wenden en sprint eerste paaltje, hoek snijden en sprint naar de bal.

Coaching:

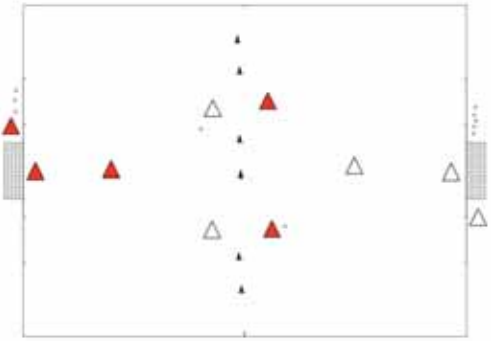
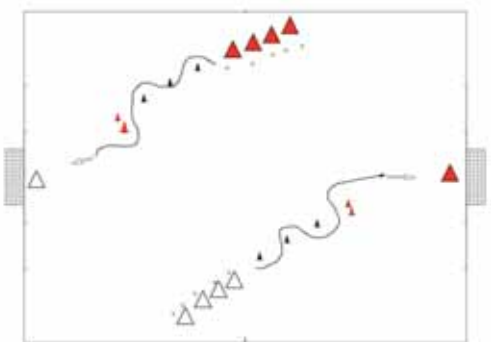
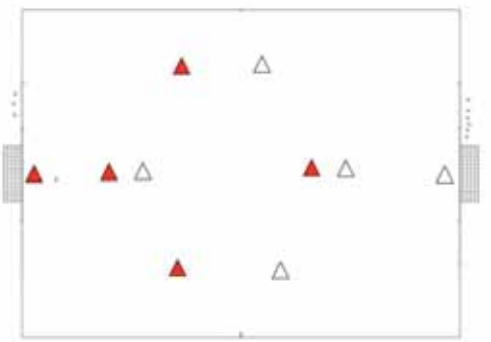
Wendbaarheid

Hoeken snijden

Laag zitten



7

WEDSTRIJDVORM 2 	WEDSTRIJD 2 >< 1 DUUR 12 MIN Beschrijving wedstrijdvorm 2 Wedstrijd 2 tegen 1 in golven Duur na 4 aanvalsgolven aanvallers en verdedigers wisselen Twee series Coaching: 1 tot 5 +6. Keuze tussen pass en dribbel Fun: Welke ploeg scoort het meest?
TUSSENVORM 2 	DUUR 8 MIN (4 X 2 MIN) Beschrijving Tussenvorm 2 Dribbel + afwerking 1. Nauwkeurigheid 2. Oppositiespel: Blauw tegen rood Scoren voor de kegels Coaching: 1 tot 5 Fun: Welke ploeg scoort de meeste punten?
WEDSTRIJDVORM 3 	DUUR 15 MIN (2 X 6 MIN) Beschrijving wedstrijdvorm 3 Wedstrijd 4 tegen 4 + keepers Applaus bij geslaagde dribbel Spelers aanmoedigen tot acties Afmetingen: Duiveltjes terrein Coaching: 1 tot 5 Fun: Wie wint? Welke speler maakt de mooiste 'move'?
COOLING DOWN 	DUUR 6 MIN Huistaak Proprioceptie > evenwicht-stabiliteit Twee sp. steunend op 1 voet. Afstand 3 stappen uit elkaar. 1. Wie kan de bal naar elkaar werpen zonder zijn 'steunvoet' te verplaatsen? 2. Wie kan de bal in volley naar elkaar trappen zonder zijn steunvoet te verplaatsen?



3^{DE} ONTWIKKELINGSFASE

8-8 (9-11 jaar) en 11-11 (11-13 jaar)

David Penneman, lesgever Federale Trainersschool KBVB

James Haynes, lesgever Federale Trainersschool KBVB

1. De preminiemen (9-11 jaar)

De 2de ontwikkelingsfase (7-9 jarigen, duiveltjes) wordt beëindigd en de preminiemen gaat over naar de 3^{de} fase waar het collectief spel van dichtbij (5-5) uitgebreid wordt naar halfver in een 8 tegen 8 leeromgeving. Wat de technische en tactische ontwikkelingsdoelen in het opleidingsplan betreft, blijft de verhouding tussen Basics en Teamtactics nog steeds beheerst door een hoger percentage van Basics ten opzichte van Teamtactics. De fase 'ik en de bal', typerend voor 2 tegen 2, blijft ook hier aanwezig, aangezien het de jonge spelers toelaat veel balcontacten te hebben en het voor de opleider een ideaal middel is om de snelheid van uitvoering, de nauwkeurigheid van de passes en de balcontroles te benadrukken, zonder daarbij de rode draad doorheen de opleiding te vergeten, nl. de dribbel.

De fase van 'collectieve spel dichtbij' die met 5 tegen 5 overeenstemt, blijft eveneens aanwezig. Daarnaast zullen we bvb. controle van halflange bal aanleren of verder ontwikkelen. In balverlies zullen we bvb. zien hoe we de speelhoeken afsluiten of een halflange pass onderscheppen en verhinderen. Wat ons naar een nieuwe fase brengt, nl. 'collectief spel veraf', die met 8 tegen 8 overeenstemt. In het ontwikkelingsmodel in voetbal gaan we daarom over tot een veldbezetting van dubbele ruit op een oppervlakte van 60m op 40m.

Het korte spel van bij de duiveltjes evolueert naar halfver. De spelers zijn fysiek in staat om een pass van 15 à 20m te geven en daarbij de ruimte verder dan 10 à 15m waar te nemen dankzij de toenemende ontwikkeling van de hersenen. Toch blijft de afstand die ze met een pass kunnen overbruggen beperkt tot de 2^o graad. Vandaar dat deze fase ook 'football as a halflong passing game without off-side' genoemd wordt.

De opleidingsvisie basics-teamtactics met doelstellingen en richtlijnen

Ter herinnering werken wij onze trainingen uit in wedstrijd- en tussenvormen waarin doelstellingen voorkomen. Deze doelstellingen worden zelf in richtlijnen vertaald om de transfer van de training naar de wedstrijd in de beste omstandigheden te laten verlopen. Deze richtlijnen worden op hun beurt vertaald in coachingswoorden zodat de communicatie tussen de spelers en de opleider optimaal verloopt. Hierbij enkele voorbeelden:

Balbezit – passing: halflange passing

Doelstelling:

- Speler kan een halflange pass met 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
- De speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen

Richtlijnen:

- Geef een halflange pass naar een medespeler die vrij staat
- Geef een halflange pass zo nauwkeurig mogelijk naar een medespeler die vrij staat zodat hij onder de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen
- Geef de halflange voorzet zo snel en zo precies mogelijk

Balbezit – balcontrole: op halfhoge bal

Doelstelling:

- De speler kan de halfhoge bal zo snel mogelijk **CONTROLLEREN**
- De speler kan een **GERICHTE CONTROLE** uitvoeren met de **GOEDE VOET** op een halfhoge bal zodat die het spel kan voortzetten en indien mogelijk de bal terug op de grond kan brengen.

Richtlijnen:

- Probeer de bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij u blijft
- Probeert de halfhoge bal met de voet af te schermen om hem op de grond te kunnen spelen, in plaats van hem in één tijd te ontzetten
- Hou bij de gerichte balcontrole steeds je lichaam tussen tegenspeler en de bal
- Draai met de bal aan de voet op een zodanig wijze dat je het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verder zetten (bv. bij vleugelverandering)

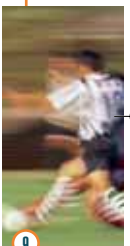
Balbezit – leiden en dribbelen:

Doelstelling leiden:

- De speler kan de bal leiden dicht bij de voet
- De speler kan draaien met de bal zodat het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verder gaan

Richtlijnen leiden:

- Leid de bal met de voet het verste van het duel
- Als je draait, houdt steeds lichaam tussen bal en tegenstander
- Draai met de bal zodat je in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (als je van richting verandert)



Doelstelling dribbelen:

- De speler kan zijn tegenstander langs 2 kanten dribbelen

Richtlijnen dribbelen:

- Maak een dribbel door een verandering van richting, een verandering van ritme en snelheid
- Maak niet steeds de dribbel langs dezelfde kant maar varieer

Balbezit – trap op doel: halflang*Doelstelling:*

- De speler herkent het moment en de afstand om van halfverre afstand te trappen
- De speler kan scoren op een afstand van 10 à 20m.

Richtlijnen:

- Voer het halflange schot niet uit als er iemand beter en dichter staat voor doel
- Trap bij een werkelijke doelkans zo hard mogelijk naar doel als je op halfverre afstand van het doel opgesteld staat

2. De miniemen (11-13 jaar)

De derde ontwikkelingsfase (9-11 jaar) als preminiem is achter de rug en we bevinden ons nu in de laatste fase van het voetbalontwikkelingsmodel, nl. collectief spel vanaf en er wordt vanaf nu 11 tegen 11 gespeeld in een 1 – 4 – 3 – 3 opstelling. De doelgroep bestaat uit spelers van 11 tot 17 jaar, nl. de miniemen (11-13j.), de knapen (13-15j.) en de scholieren (15-17j.). In dit artikel behandelen we slechts de miniemen die geleidelijk aan evolueren naar spelen in teamverband met gedifferentieerde opdrachten.

De voetballeeftijd is hierbij de leidraad, maar er zijn grote individuele verschillen per leeftijd in de verschillende ontwikkelingsdomeinen mogelijk (zie kader). Denken we bvb. maar aan spelers met een fysieke achterstand (groeispurt) t.o.v. mentale voorsprong tijdens de prépuberteit en/of puberteit.

De groeispurt is een groeiversnelling gedurende 1 à 2 jaar met een topsnelheid van gemiddeld 10cm per jaar bij jongens en gemiddeld 9 cm per jaar bij meisjes. Bij de meisjes zet de groeispurt in op de leeftijd van ongeveer 10 jaar, bij de jongens vanaf 12 jaar. Na de groeispurt daalt de groeisnelheid geleidelijk tot nul in een periode van 1 à 2 jaar. Jongens groeien 2 jaar langer door voordat de eindspurt in de groei aanvangt.

Dat verklaart voor een belangrijk deel het lengteverschil tussen volwassen mannen en vrouwen. De harmonische groei waarin het lichaam zich bevond raakt volledig verstoord. Het zijn vooral de ledematen (armen en benen) die eerst in een versnelde groei geraken daar waar de romp (die zich later ook mee ontwikkelt) ongeveer dezelfde grootte blijft behouden. Bvb. het zwaartepunt komt op een andere plaats te liggen. Een eenvoudige passeerbeweging of loopoefening wordt dan meer en meer een serieuze opgave.

Een verschijnsel dat vaak aan de groeispurt voorafgaat is een vetspurt: de kinderen worden eerst dikker voordat zij in de lengte schieten. Na de groeispurt in de lengte vindt er ook nog uitbouw in de breedte (bot- en spiermassa) plaats, waardoor ook hier de verhoudingen veranderen. Tegelijkertijd vindt ook de seksuele rijping plaats, met de bijbehorende lichamelijke veranderingen.

Leerplandoelstellingen basics en teamtactics

- We bieden geen nieuwe leerplandoelstellingen aan: herhalen van de leerplandoelstellingen basics en teamtactics uit 2-2, 5-5 en 8-8 in een nieuwe speelomgeving (=11-11)
- We herhalen vooral BASICS doelstellingen. Teamtactics komen af en toe aan bod
- Als we bvb. bij miniemen 'de lange pass' zouden aanbieden, zou dit niet in verhouding zijn met de mogelijkheden van deze spelers (ontbreken van de noodzakelijke kracht om die lange pass te trappen)
- Tot zijn 13 jaar bevindt de speler zich nog altijd in de 'gouden leeftijd'. Alles wat we hier herhalen (en blijven herhalen) is dus van zeer groot belang voor de toekomst

Coördinatie training is belangrijk in elke leeftijdsfase, maar de grootste winst zal men bekomen in de leeftijd tussen 10 en 12 jaar = GOUDEN LEEFTIJD**Leerplan basics**

Zoals hierboven vermeld worden er geen nieuwe leerplandoelstellingen aangeboden, wel worden de geziene doelstellingen verder verfijnd. De moeilijkheidsgraad stijgt hier dus, dit om het verdere samenspel vlotter te laten verlopen. Hieronder volgen enkele belangrijke aanpassingen in de BASICS leerplandoelstellingen bij miniemen.

Balbezit passing: korte passing*Doelstelling:*

- Speler kan een korte pass OP DE JUISTE VOET naar een medespeler geven die aanspeelbaar is en dichtbij staat
 - We ontwikkelen de speler dus naar een hogere graad van moeilijkheid. Niet enkel wordt gevraagd om de pass te geven, er wordt ook gevraagd om de pass op de juiste voet te geven. Dit zal het samenspel bevorderen

Richtlijnen:

- Geef de pass op de juiste speelvoet waardoor in gunstige omstandigheden verder kan gespeeld worden
- Probeer met een 1-2 je tegenstander uit te schakelen, wanneer er ruimte is in de rug van je tegenstander en iemand in steun komt

Balbezit balcontrole: lage bal en halfhoge bal*Doelstelling lage bal:*

- Speler kan een GERICHTE balcontrole MET DE JUISTE VOET op een lage pass uitvoeren ZODAT HIJ IN DE MEEST GUNSTIGE OMSTANDIGHEDEN KAN VERDER SPELEN
 - Ook hier gaan we meer eisen om het spel te bevorderen. Er worden dus naast de basisuitvoering (balcontrole lage pass) zaken gevraagd die spelers in staat stellen om sneller en nauwkeuriger te spelen

Richtlijnen lage bal:

- Voer je balcontrole op de lage bal zo gericht mogelijk met de juiste voet uit, d.w.z. in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie (=naar vrije ruimte en richting doel)

Doelstelling halfhoge bal:

- Speler kan een GERICHTE balcontrole MET DE JUISTE VOET op een halfhoge pass uitvoeren zodat hij indien mogelijk van op de grond kan verder spelen

Richtlijnen halfhoge bal:

- Voer je balcontrole op de halfhoge bal zo gericht mogelijk met de juiste voet uit, d.w.z. in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie (=naar vrije ruimte en richting doel)



(Photonews)



11

- Neem de halfhoge bal stoppend mee in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie
- Speel een halfhoge bal slechts in 1 tijd door als je die nauwkeurig kan geven naar een vrijstaande speler

Balbezit leiden en dribbelen:

Doelstelling dribbelen:

Speler kan een tegenspeler **LANGS DE JUISTE KANT** dribbelen

Richtlijnen dribbelen:

- Dribbel de tegenspeler langs de kant waar er de meeste ruimte is
- Als je besloten hebt de keeper te dribbelen, doe dit door een verandering van richting van ongeveer 90°

Balbezit doelpoging: doelpoging dichtbij

Richtlijnen:

- Probeer te dribbelen als hij op volle snelheid uitkomt, of als hij zo goed uitkomt dat plaatsen van de bal moeilijk wordt (rekening houdend met de verdediger achter of naast je)
- Trap met de voet die het dichtst bij de bal is

Trainer zijn (van miniemen) is niet louter een kwestie van voetbalintelligentie. In het trainersprofiel en in de begeleiding van (alle) jeugdtrainers moet er een aanzienlijk deel uitgaan naar de pedagogische noden van de spelers waar je mee te maken krijgt. We moeten individueler, breder en dieper durven kijken naar onze spelers. We moeten hen wegwijs maken en vooral begeleiden en steunen. Al te vaak worden voetballers afgeschreven omdat ze niet meer 'presteren' zoals voorheen. Kleine voetballers worden aan de kant gehouden ('ze missen nog te veel kracht'), grotere spelers zijn plots niet meer wendbaar en komen 'klungelachtig' over.

We moeten als trainers beseffen dat die voetballers van voorheen een lichamelijke en mentale ontwikkelingsfase doormaken en dat dit tijdelijke ongemakken met zich mee kan brengen. Die ongemakken zullen zich op termijn echter herstellen. Als wij, jeugdbegeleiders, het geloof echter verliezen in hen, wat moet er dan in onze jongens zelf omgaan? Geloof in de technisch sterkere spelers dat ze nog altijd technisch sterk zullen zijn na deze fase. Spelers te vroeg afschrijven zou dus een zeer onprofessionele fout zijn.

Naam: HAYNES James,

Lesgever Federale Trainersschool

Thema: TT: Korte passing en halflange passing (B+10)**B:** passing (B4 à B8)**Aantal:**

12 (10 + 2 K)

Catégorie/niveau:

U11 (premin)

Materiaal:

12 ballen, 1 doel 2x5m, 2 doelen 2x1m, 12 kegels, 20 plots, 12 partijvestjes (6+6) verschillende kleuren.

Richtlijnen en coachingswoorden:**Basics medespelers:**

1. De speler kan zich vrijlopen en zijn medespeler aan de bal steunen door zich snel los te maken op het moment dat zijn medespeler onder druk staat, om zo aanspeelbaar te zijn:

CO: **VRIJLOPEN – SNEL – TIMING.****Basics:**

2. Geef de pass kort of halflang met de juiste voet, met de juiste snelheid en op het goede moment, rekening houdend met de balontvanger:

CO: **HOOFD OMHOOG - PASS – VRAAG – TIMING.**

3. Geef de pass kort of halflang met de juiste voet, zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen(in de loop):

CO: **LINKER VOET – RECHTER VOET – IN DE LOOP.****Teamtactics:**

4. Een speler of een lijn overslaan:

CO: **OVERSLAAN – DIAGONAAL – LINKS – RECHTS.****OPWARMING****Beschrijving:**

(1/2 terrein + 2 doelen van 2x5m)

- Post 1: handbal -> loskomen en nauwkeurig spelen, juist en snel. (korte passing)
- Post 2: handbal -> loskomen en nauwkeurig spelen, juist en snel. (korte passing met afwisselend halflange passing)
- Post 3: Carrousel -> korte passing en halflange passing + TIMING. (doorschrijven: 2->3->4->2)
- Duur: 3x5min.

Coaching:

1 tot 4.

WEDSTRIJDVORM 1**K+3 <> 3+K****Beschrijving:**

(terrein 25x30m + 2 doelen 2x5m)

- ploeg ▲ speelt in 1-2-1.
- ploeg O speelt in 1-2-1.
- Altijd starten bij doelman.
- Wisselen van spelers om de 2 minuten.
- wedstrijdreglementen.
- Duur: 12'
- FUN: 1 doelpunt extra als de tegenstander de bal niet kan interceperen. (van keeper tot doelpunt)

Coaching:

- 1 tot 3.

Opmerkingen:

De ploeg in balbezit probeert los te komen van de tegenstander, via snelheid en juistheid van passing. (vergeet de keeper niet in positie)

TUSSENVORM 1**2X K+2<>3****Beschrijving:**

(1/2 terrein 25x30m + 2 doelen 2x5m + 2 doel 1m)

- ploeg ▲ speelt in 2-1.
- ploeg O speelt in 1-1-1.
- Starten via 4 of 5 na 1 minuut wisselen van positie.
- Zoek de opeenvolging: passing halflang en steun op de aanvaller.
- Als de verdediger het duel wint, zoekt hij via halflange passing het kleine doel.
- Duur: 12' (2x 6' met wisselingen van positie)

Coaching:

1 tot 4.

Opmerkingen:

Belangrijk: Passing snelle passing en démarquages – nauwkeurigheid en timing.

WEDSTRIJDVORM 2**K+6 <> 4+K****Beschrijving:**

(1/2 terrein + 2 doelen 2x5m)

- ploeg ▲ speelt in 1-3-1-2.
- ploeg O speelt in 1-2-1-1.
- wedstrijdreglement.
- Steeds starten bij K ▲ max 2 minuten.
- ploeg O houdt het spel kort en K ▲ zoekt mogelijkheden na balrecuperatie.
- Duur: 12' (2x 6': verandering van ploegen in meerderheid en minderheid)
- FUN: 1 punt extra bij perfecte halflange pas.

Coaching:

1 tot 4.

Opmerkingen:

- de trainer gebruikt de stop-help methode.
- De trainer gebruikt een positieve coaching.

TUSSENVORM 2**2X 2<>4****Beschrijving:**

(1/2 terrein)

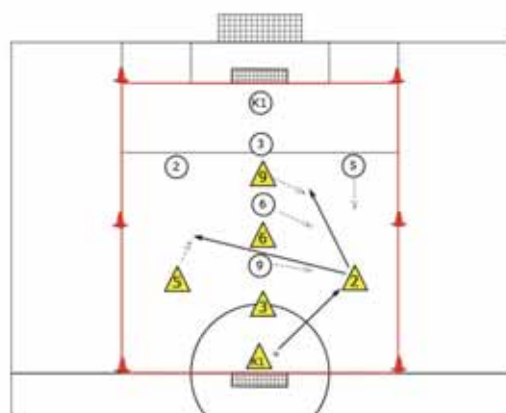
- Korte passing en halflange passing van de ene zone naar de andere: max 3 tijden. En 3 korte passen voor dat men een halflange bal mag trappen.
- Vrije zone: alleen voor de verdedigers – interceptie. (1 punt bij interceptie) – altijd 1 verdediger in deze zone
- Duur: 3x 4'

Coaching:

• 1 tot 4.

Opmerkingen:

- Belangrijk: Passing en Démarquages op snelheid – nauwkeurigheid – timing.

WEDSTRIJDVORM 3**K+5 <> 5+K****Beschrijving:**

(1/2 terrein + 2 doelen 2x5m)

- ploeg ▲ speelt in 1-3-1-1.
- Ploeg O speelt in 1-3-1-1.
- Alle mogelijkheden die we gezien hebben komen nu voor.
- wedstrijdreglementen.
- Starten bij K.
- Duur: 12'
- FUN: 1 punt als de halflange pas OK is.

Coaching:

1 tot 4.

Opmerking:

- de trainer gebruikt de stop-help methode.
- De trainer gebruikt een positieve coaching.

COOLING DOWN**Beschrijving:**

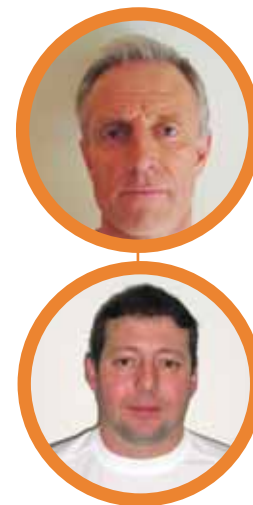
- Technische omloop waarbij halflange bal in de loop wordt gegeven gevolgd door trap op doel.
- Analyse en observatie.



4^{DE} ONTWIKKELINGSFASE

11-11 (13-15 jaar en 15-17 jaar)

Eric Abrams, lesgever Federale Trainersschool KBVB
Fabrice Lecomte, lesgever Federale Trainersschool KBVB



De knapen (13-15 jaar)

De 4^e fase van het opleidingsmodel start met de leeftijdscategorie van de knapen. De vooropgestelde vaardigheden van het spel 2/2, 5/5 en 8/8 zijn al verworven en de overgang van het spel 8 tegen 8 naar het spel 11 tegen 11 is al gemaakt bij de miniemen.

Waarom een bijzondere aanpak bij de knapen?

De complexiteit van het opleidingswerk in deze leeftijdscategorie heeft vooral te maken met de verschillende veranderingen die plaatsvinden op het fysiologische en mentale vlak, wat eigen is aan de puberteit.

Belangrijk is dat al deze veranderingen veel aandacht vereisen van de jeugdopleider in de begeleiding van de jeugdspelers in deze leeftijdscategorie op het technische, het tactische en het fysieke vlak.

Specifieke opleiding voor knapen

De hoeveelheid basics-doelstellingen, veelvuldig toegepast in de wedstrijden van miniemen, vermindert sterk in het opleidingsproces en dit om plaats te maken voor de meer teamtactisch gerichte opleiding. De fysieke evolutie bij deze jonge spelers laat toe om te komen tot een meer tactische benadering van het spel.

De introductie van de lange passing (+/- 30m) en het doelschot creëren automatisch een ander wedstrijdbeeld in het spel 11 tegen 11. De bespeelbare ruimtes worden groter en zorgen ervoor dat er meer ruimte georiënteerd moet gehandeld worden rekening houdend met de buitenspelregel.

Wat komt aan bod tijdens onze trainingssessies van de knapen?

- de basistechnieken en de individuele tactische principes worden wedstrijdgericht vervolmaakt
- de lange passing, het doelschot vanop afstand en de bijhorende basics (vrijlopen in de diepte, georiënteerde controle op hoge en halfhoge bal) om te komen tot een lang passing game
- het ontwikkelen van het collectieve spel -> spelsysteem (collectieve taken, per linie en per positie)
- het leren oplossen van collectieve spelproblemen in balbezit en balverlies met toepassing van de zoneprincipes
- het aanleren van onderlinge coaching door middel van de juiste coachingswoorden.

Bijzondere aandacht wordt besteed aan de basics die ons gaan toelaten om de teamtactische aspecten gemakkelijker te kunnen toepassen: de lange passing en het afstandsschot.

A) Het ontwikkelen en het verbeteren van de lange passing in zijn verschillende vormen (over de grond, halfhoog en hoog) brengt ons automatisch bij nieuwe tactische benaderingen:

- de korte dekking, het onderscheppen van de bal en de tegenaanval door middel van de lange bal bij balrecuperatie
- het verdedigen met onderlinge dekking en het afsluiten van de speelhoeken
- de waarheidszone beheersen in balbezit met een verzorgde en snelle balcirculatie door middel van goed driehoekspel toepassen met als doel zo snel mogelijk terreinwinst te boeken
- vrijlopen in de diepte en in de rug van de verdediging zonder buitenspel te lopen
- vrijlopen met als doel ruimte te creëren voor een medespeler(s)
- het spelen van de tegenaanval is gebaseerd op snel en goed dieptespel
- verschillende wijzen van blokvorming (laag - medium - hoog blok) op het moment van balverlies + het schuiven van het blok in functie van de balbezitter waarop druk wordt uitgeoefend (dieptepass verhinderen) en het sluiten van de centrale as.

B) Het doelschot vanop afstand (+/- 20m) en de flankballen geven ook een nieuwe teamtactische dimensie aan het spel:

- het bepalen van de buitenspellijn door de centrale verdediger het dichtst bij het duel
- de stilstaande fases (rechtstreeks en onrechtstreeks) - het opstellen van een muur - de positie van de doelwachter en de andere spelers
- in balverlies leren de voorzet te beletten of af te blokken door individuele en/of een collectieve actie.

Besluit

De opleiding gedurende deze twee knapenjaren is slechts een schakel in het totale opleidingsproces. Onze eisen moeten vooral liggen op het vlak van de kwaliteit van de uitvoering in relatie met de verschillende posities. Het is duidelijk dat slechts door regelmatige herhaling de uitvoeringskwaliteit van de technische en de tactische vaardigheden zal stijgen, net zoals een pianist na uren en dagen repeteren zijn muziekstuk perfect en foutloos zal kunnen spelen. En het is duidelijk dat het spel zonder bal (het vrijlopen) een toenemende invloed zal hebben. Dit zal zeer belangrijk zijn in het vervolmaken van het opleidingsproces van de scholieren.

De scholieren (15-17 jaar)

Het leren teamtactisch functioneren wordt in deze leeftijdsfase een belangrijke doelstelling. Voor de **15-17-jarigen** is het doel in de spelomgeving 11 tegen 11 te komen tot een perfecte





(Photonews)

uitvoering van alle 'basics'. Daarnaast zal elke speler in de veldbezetting 1-4-3-3 zijn taken (teamtactische doelstellingen = spelsysteem) zo goed mogelijk trachten uit te voeren in balbezit en in balverlies.

De basics worden binnen deze leeftijdsgroep verder geperfectioneerd via individuele training. Dat kan gebeuren tijdens de ingangzettingen met bal en tijdens de tussenvormen waarbij specifieke aandacht aan bepaalde basics wordt geschonken. Belangrijk is dat om de vooropgestelde teamtactische doelstellingen te kunnen realiseren de spelers de functionele (vereiste) basics moeten beheersen.

We geven nu een overzicht van de mogelijke collectieve principes die in de leeftijdsfase 15-17-jarigen als trainingsthema's kunnen uitgewerkt worden. Tevens vermelden we telkens welke de vereiste basics zijn en welke teamtactische coachingswoorden in de verschillende spelsituaties bruikbaar zijn.

TEAMTACTISCHE DOELSTELLINGEN in B+ (balbezit) (15-17 jaar):

Opbouwzone beheersen (T1+):

- door een goede diagonale in- en out-passing, met als doel de zwakke zone van de tegenstrever te vinden

Coachingswoorden: ga open (breed en diep) - speel diagonaal - sla een linie over

Vereiste basics: zich aanspeelbaar opstellen - de passings (kort - halflang - lang) - controle van (lage - halfhoge - hoge) bal

Waarheidszone beheersen (T3+):

- door een efficiënte bezetting van eerste en tweede paal, van de 11m en van de zone centraal rond back-area (16m)
- door de strikte dekking te ontvluchten via snel bewegen (in de rug of voor de tegenstrever)

Coachingswoorden: eerste en tweede paal - penaltypunt - back-area

Vereiste basics: aanspeelbaar zijn in de meest gunstige positie - zich verplaatsen om medespeler(s) aanspeelbaar te maken

Gevaarlijke tegenaanval opzetten (T4+):

- door middel van offensieve anticipatie - dit kan door het losmaken van de diepst opgestelde speler(s) (posities 7-9-11) of door wegsputtende speler(s) uit het gevormde blok (2-5-8-10-7-11)
- door middel van infiltratie (in sprint): verschillende spelers die uit het blok wegsputten (8-10-2-5-3 of 4)

Coachingswoorden: haak los - ga diep (breed - diep)

Vereiste basics: aanspeelbaar zijn in de meest gunstige positie - zich verplaatsen om medespeler(s) aanspeelbaar te maken - zich verplaatsen om als tussenstation te fungeren om derde speler aanspeelbaar te maken

TEAMTACTISCHE DOELSTELLINGEN in B- (balverlies) (15-17 jaar):

Recuperatie van de bal (T2-):

- collectieve pressing uitvoeren bij mogelijkheid tot balrecovery (bal tussen zijlijn en blok - bal centraal in het blok)

Coachingswoorden: press - sluit af



15



(Photonews)

Vereiste basics: het moment van de interceptie aanvoelen - kunnen druk zetten (positief en negatief) - het innemen van een goede verdedigende positie - het duel winnen - het duel winnen door charge/sliding/tackle/kopbalduel - de tegenstander naar buiten duwen - de speelhoeken afsluiten - een goede dekking op de rechtstreekse tegenstrever

Beheersen van de waarheidszone (T3-):

- door een efficiënte bezetting van eerste en tweede paal, van de 11m en van de zone centraal rond back-area (16m)
- korte dekking op de tegenstrever in de waarheidszone met gelijktijdig oog voor tegenstrever en de bal (split-vision)
- niet op buitenspel spelen door systematisch voorwaarts te stappen

Coachingswoorden: eerste en tweede paal - penaltypunt - back-area - bal - tegenstrever

Vereiste basics: innemen van een goede verdedigende positie - een goede dekking uitvoeren op de rechtstreekse tegenstrever - de speelhoeken afsluiten

Gevaarlijke tegenaanval beletten (T4-):

- organisatie van een restverdediging van minstens 5 spelers (K+4 spelers) en dit in T-vorm
- hoge compacte T (een lijn van 3 verdedigers rond middellijn (onderlinge afstanden 10-15m) met 1 speler centraal daarvoor en K in rugdekking (hoge positie rond 16m of erbuiten))
- via de T-vorm eventuele tegenaanval afremmen door remmend te wijken als er onvoldoende druk op de bal is
- niet-T-vormspelers komen zo snel mogelijk terug opdat de remmende T toelaat dat de spelers die in de vorige spelsi-

tuatie (B+) hoger waren opgesteld de kans krijgen om snel in het blok terug te komen

Coachingswoorden: T - sluit - hoog - rem - kom terug

Vereiste basics: op juiste afstand van dichtstbijzijnde medespeler opstellen om een goede dekking te geven - op het juiste moment remmend wijken toepassen (als hij de bal niet kan afnemen) - snelheid uit actie halen waardoor medespelers kunnen terugkeren - een juiste verdedigende positie innemen waardoor een dieptepass kan belet worden

Besluit

De taak van elke jeugdcoach voor deze leeftijdsgroepen is veelomvattend. Ten eerste wordt verwacht om deze teamtactische principes door een juiste keuze van de trainingsinhouden (in het model van wedstrijdvormen en tussenvormen) en met de juiste formulering van de richtlijnen, vertaald naar de aangepaste coachingswoorden aan te leren en te perfectioneren. Ten tweede zal hij ervoor moeten zorgen dat de spelers ook op het fysieke vlak verder ontwikkelen om aan de conditionele eisen van het teamtactisch spel te voldoen. En ten derde is het een uitdaging om zijn spelers in alle spelsituaties collectief te laten (mee)denken. Een goede teamgeest is hiervoor noodzakelijk. Slaagt hij erin om samen met zijn spelers op deze drie domeinen te evolueren dan kunnen we ervan uitgaan dat deze jonge spelers een stap voorwaarts zullen zetten in de beheersing van het spel 11 tegen 11 binnen de verschillende spelmomenten van balbezit en balverlies. Een ideale voorbereiding voor de postformatie, waar de geïndividualiseerde aanpak uiteindelijk zal zorgen voor een vervolmaking van het opleidingsproces.

Naam auteur: LECOMTE Fabrice –
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Snel diep spelen met lange passing.
De speler(s) kunnen zich vrijlopen in de rug van de tegenstrever en in de diepte.

Totaal: 16 + 2
Categorie/niveau: knapen

Materiaal:
1 verplaatsbaar doel (2,44x7,32), 4 kleine doeltjes (1M) 1 bal/speler, hoedjes, kegels overgooiers (2 kleuren)

Basics:

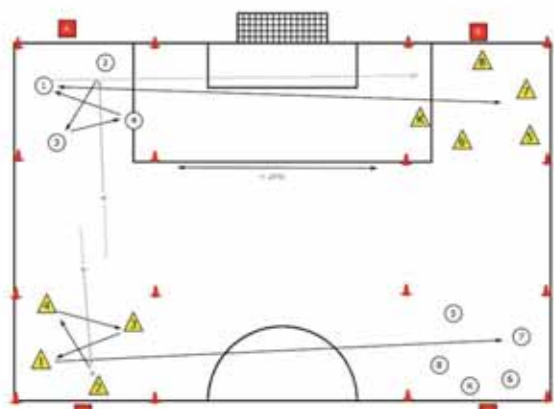
1. de lange passing -> **LANG**
2. speel diep -> **DIEPTE**
3. Speel de bal met de juiste snelheid en nauwkeurigheid -> **NAUWKEURIG**

Teamtactics:

1. zoek de vrije ruimte -> **RUIMTE**
2. loop U vrij in de rug van de tegenstrever -> **RUG**
3. na balrecuperatie, zoek snel diepte -> **DIEPTE**

OPWARMING

15'



Beschrijving:

- 1/2 terrein 4 vierkanten 15x15m met +/- 20m tussenafstand
- Nummer de spelers van 1 tot 8 en verdeel ze telkens over de vierkanten. 4 à 5 spelers max. (met K) per vierkant

Oefening 1:

- Er vertrekt telkens een bal in zone A en C
- *Alle spelers moeten de bal geraakt hebben in het vierkant* (max. 2 contacten), alvorens de laatste een lange pass speelt naar het volgende vierkant en de bal volgt en ondertussen loopoefening uitvoert (skippings, hielen zitvlak, armzwaai)

Oefening 2:

- Vertrek met 2 ballen (A-C ou B-D) en vervolgens 4 ballen (1/zone); de spelers spelen de bal naar elkaar in het vierkant (2 contacten), de laatste speler geeft weer een lange passing naar het volgende vierkant
- Variatie: passing (binnenkant voet, wreef van de voet, half-hoogte, hoog,...) van de ene zone naar de andere en wisselen van rotatie-richting!

Coaching:

- Stel u goed op alvorens de bal te controleren
- Geef nauwkeurige passes (juiste richting, juiste snelheid)

WEDSTRIJDVORM 1

5 / 3 + K

15'



Beschrijving:

- Er wordt gespeeld op een 1/2 terrein (1 groot doel en 2 kleine doelen) met als doel flankenspel in zone A en B
- Doel is om zo snel mogelijk diepte te zoeken en een kans te creëren.
- De wedstrijd start telkens met een dieptepass in de rug van de defensie van de tegenstrever
- Er wordt gevraagd aan de aanvallers om zich vrij te lopen in de diepte
- Als het team in minderheid de bal veroverd, mogen zij scoren in de 2 kleine doelen
- Er wordt afwisselend op linker of rechterflank vertrokken na de speelduur van 45sec
- Ook de doelwachters worden van flank gewisseld

Fun:

- Als er gescoord wordt na dieptepass of door het team in ondertal doelpunt X 2

Coaching:

- **B.:** 1 - 3
- **TT.:** 1 - 2 - 3
- Kwaliteit van de passing (lichaamshouding, kracht-snelheid) en goed in de loop van de spelers die de bal diep vragen

TUSSENVORM 1

K + 7 / 7 + K + 2 NEUTRALE SPELERS

12'



Beschrijving:

- Er wordt gespeeld op 2/3 terrein (2 grote doelen) met 2 zones (A en B) die verboden terrein zijn
- K-3-1-3 / 3-1-3-K + 2 neutrale spelers meespelend ploeg in B+
- *Enkel een speler van de ploeg in B+ mag zich in de verboden zone verplaatsen om aangespeeld te worden. Hij moet deze bal terugleggen buiten deze zone voor een in steunkomende speler die naar doel kan trappen of opnieuw kan opbouwen.*
- De spelers mogen in deze zone maximaal 10 sec blijven daarna mag er opnieuw een bal in deze zone gevraagd worden.
- De actie start bij de K na interceptie of na een doelpunt.
- De aanvallers wordt gevraagd om de bal diep te vragen in de rug van de tegenstrever

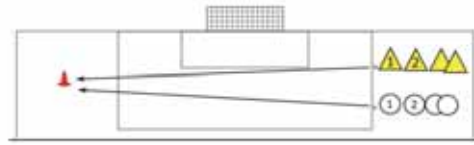
Fun:

- Na dieptepassing van +/- 30 M -> x 2

Coaching:

- **B.:** 1 - 2 - 3
- **TT.:** 1 - 2 - 3 - 4



WEDSTRIJDVORM 2	K + 9 / 6 + K + 1 NEUTRALE SPELER (10) 15'
	Beschrijving: – Er wordt op 2/3 terrein gespeeld (2 grote doelen) – K-4-2-3 / 1-2-3-K + 1 neutrale speler (N° 10) die meespeelt met de ploeg in B+ – De doelstelling is snel het diepetospel te zoeken om zo snel mogelijk een doelkans te creëren. – Vraag om de bal diep te spelen in de rug van de tegenstrever of in de vrije ruimte – Vraag aan de aanvallers om zo hoog mogelijk te spelen om also snel naar diepte passing te kunnen overgaan – Spelers worden na 7' gewisseld van team – 1' recuperatie Fun: – Doelpunt na dieptepassing +/- 30 m -> x 2 – doelpunt team in ondertal -> x 2 Coaching: – B.: 1 - 2- 3 – TT.: 1 - 2 – 3 – 4 – Vraag kwaliteitsvolle passing(lichaamshouding, kracht-snelheid gedoseerd) en snelheid in de verplaatsingen in de diepte
TUSSENVORM 2	K + 8 / 8 + K 12'
	Beschrijving: – Er wordt gespeeld op 2/3 terrein (2 grote doelen) met 4 zones (A, B, C en D) – K-3-2-3 / 3-2-3-K – De dieptepasses moeten verplicht 1 zone overschrijden om mee te tellen (bv. Als de 5 naar de 11 speelt, moet de bal die in zone B vertrekt aankomen in zone D). als dit principe niet wordt toegepast gaat de bal automatisch naar de tegenstrever en vertrekt de bal bij de K van de tegenpartij – Het spel wordt hervat bij de K ofwel na doelpunt – STOP-HELP om te verbeteren en om de spelsituaties uit te leggen – De aanvallers wordt gevraagd om de bal diep te vragen in de rug van de tegenstrever Fun: – Doelpunt gescoord na een dieptepassing van + de 30 M -> x 2 Coaching: – B.: 1 - 2- 3 – TT.: 1 - 2 – 3 - 4
WEDSTRIJDVORM 3	K + 8 / 8 + K 15'
	Beschrijving: – Er wordt op 2/3 terrein gespeeld (2 grote doelen) – K-4-1-3 / 3-2-3-K – Doelstelling is nog steeds via snelle dieptepassing doelkansen creëren – De aanvallers wordt gevraagd om de bal diep te vragen in de rug van de tegenstrever of in de vrije ruimte en dit op het juiste moment – Vraag aan de aanvallers om een zo hoog mogelijke positie in te nemen om gemakkelijk te komen tot dieptespel – STOP-HELP om te verbeteren en om de spelsituaties uit te leggen Fun: – Doelpunt gescoord na een dieptepassing van + de 30 M -> x 2 Coaching: – B.: 1 - 2- 3 – TT.: 1 - 2 – 3 – 4 – Vraag kwaliteitsvolle passing(lichaamshouding, kracht-snelheid gedoseerd) en snelheid in de verplaatsingen in de diepte
COOLING DOWN	9 / 9 5'
	Beschrijving: <i>Pétanque</i> 1 bal/speler – estafette per ploeg – Iedere speler tracht vanop 40m de bal zo dicht mogelijk te trappen bij één van de kegels Fun: De ploeg die verliest ruimt materiaal op Stretching – Kleedkamer - Douchen



Naam auteur: Joost Desender,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: BALGEWENNING MET DE VOET:
leiden, dribbel en trappen

Aantal: 12
Categorie/niveau: Fase 2 – 2 / U7

Materiaal: 8 paaltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbaar duiveltjes doelen,
Veel kleine en grote ballen, Duur 75 min

Doelstellingen > SPEELFASE

Mentale vaardigheid

Fun – maak zoveel mogelijk plezier
Leren communiceren

Fysieke vaardigheid

Ritme en richtingsverandering met en zonder bal
Leren lopen en versnellen met en zonder bal
Reactiesnelheid

Doelstellingen > SPEELFASE

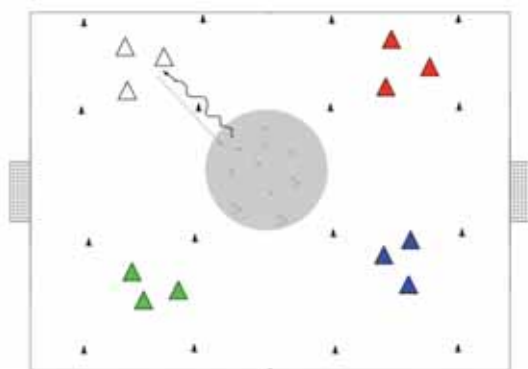
Basics +

Het verschil leren aanvoelen tussen een grote, kleine, zachte, harde bal
Balgewenning
Oog-hand-oog-voet coördinatie
Werpen, vangen en trappen

Basics -

Bal afnemen + scoren beletten

OPWARMING



SCHATTENJACHT

DUUR 12 MIN

Beschrijving:

Schattenjacht

Vier afgebakende ruimtes > piratenboot
Kleine en grote ballen in de middencirkel.
Alle ballen zijn genummerd. (bal = schat)
Schat roven en terug naar je boot brengen.

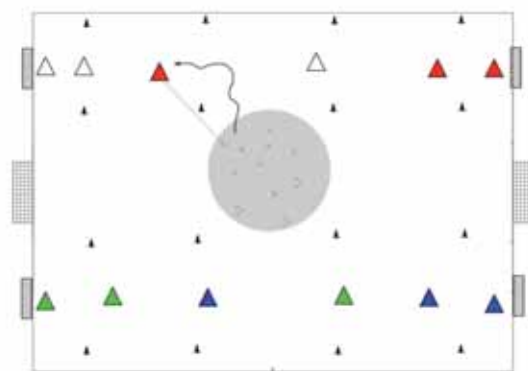
Afmetingen: Duiveltjes terrein

Cognitief: leren tellen

Fun:

Wie verzamelt de grootste schat?

WEDSTRIJDVORM 1



WEDSTRIJD 1 >> 1

DUUR 10 MIN

Beschrijving: Wedstrijdvorm 1

Wedstrijd 1 tegen 1

Aanvaller moet telkens een bal halen in de middencirkel. Spel is over als alle ballen op zijn.

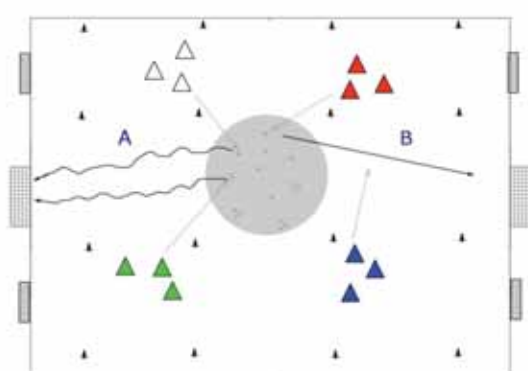
Alle soorten ballen gebruiken (groot-klein-zacht-hard)

Afmetingen: Duiveltjes terrein

Fun:

Wie scoort de meeste doelpunten?
Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer
Wie verzamelt de meeste hoedjes?

TUSSENVORM 1



PIRATEN & ZEEROVERSSPEL

DUUR 10 MIN

Beschrijving: Tussenvorm 1

Explosiviteitsspel A

Op visueel/auditief sign. van de T sprinten twee sp naar de midden-cirkel. Wie scoort eerst?

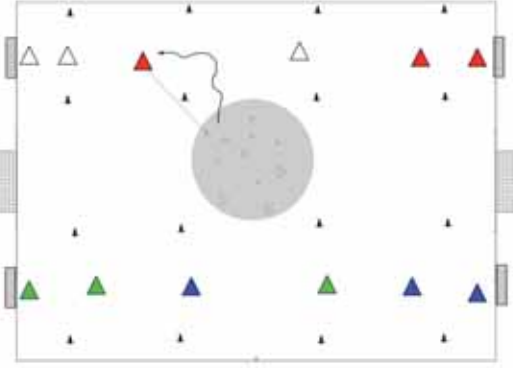
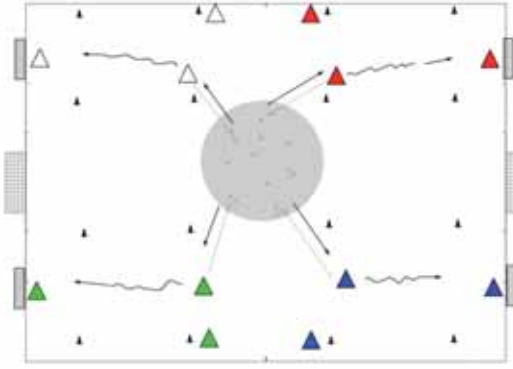
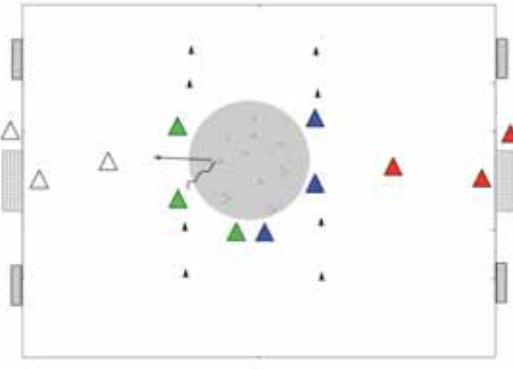
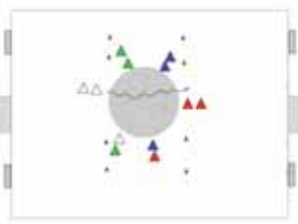
Explosiviteitsspel B

Op sign. Sprint sp. naar de bal en probeert te scoren in lege doel. Sp. 2 moet dit verhinderen

Afmetingen: Duiveltjes terrein

Fun:

Wie scoort de meeste doelpunten?
wie scoort haalt een hoedje bij de trainer
Wie verzamelt de meeste hoedjes?

WEDSTRIJDVORM 2 	WEDSTRIJD 1 > 1 DUUR 12 MIN Beschrijving: WEDSTRIJDVORM 2 Wedstrijd 1 tegen 1 (zie wedstrijd 1) Nieuwe verdedigers en aanvallers Alle soorten ballen gebruiken (groot-klein-zacht-hard) Afmetingen: Duiveltjes terrein Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? Variante: Wie scoort mag in doel Wie staat het langst in doel?
TUSSENVORM 2 	BOMMENSPEL DUUR 8 MIN (4 X 2 MIN) Beschrijving: Tussenvorm 2 BOMMEN-SPEL Dribbel + trappen Dribbel en Scoren met verschillende soorten ballen Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer Wie verzamelt de meeste hoedjes?
WEDSTRIJDVORM 3 	DUUR 15 MIN (2 X 6 MIN) Beschrijving: WEDSTRIJDVORM 3 Wedstrijd 1 tegen 1 op duiveltjes doel Opbouwen naar een 2 tegen 1 Afmetingen: Duiveltjes terrein Coaching Fun: Wie scoort de meeste doelpunten? (hoedjes) Wie scoort haalt een hoedje bij de trainer Wie verzamelt de meeste hoedjes?
COOLING DOWN 	BLINDEMAN DUUR 6 MIN BLINDEMAN Per twee, één speler is geblinddoekt. Speler twee moet speler 1 begeleiden naar de overkant zonder te botsen tegen een bal Leren communiceren Wie kan dit?

Naam: Joost Desender,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Juiste keuze:
dribbelen of passing

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U9
(2^{de} jaar duiveltjes)

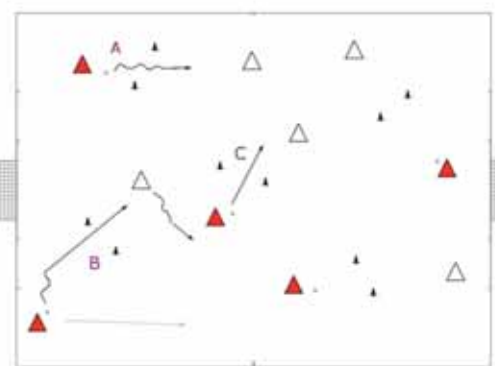
Materiaal:
10 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes,
2 duiveltjesdoelen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst > **GA DOOR**
2. Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat (= pass is sneller dan snelste speler) en er geen werkelijke doelkans is > **ACTIE**
3. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging > **VERSNEL**
4. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstiger positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en bij balverlies geen direct doelgevaar is) > **GEEF**
5. Kijk over er niemand beter aanspeelbaar is voor de dribbel in te zetten > **KIJK**

OPWARMING



Beschrijving:

- Duiveltjesterrein
 - Per twee 1 bal. Twee ploegjes van 5 spelers
 - De spelers drijven de bal rond, geven pass naar medespeler (+ ander kleur) = A
- Duur: 10'

Varianten (B-C-D)

Speel de bal door in volgorde, telkens pass door ander doeltje
Snelvoetenwerk / passing tussen de doeltjes
Duel 1 tg 1 op willekeurig doeltje (20 sec)

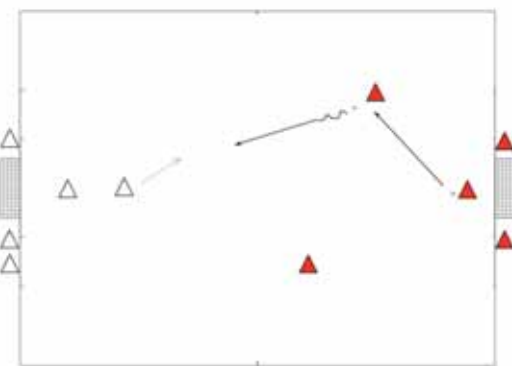
Coaching:

1, 3, 4, 5

Fun

Wie kan het meest aantal passen geven binnen de 30 sec?
Duel 1 tegen 1: Wie scoort het meest?

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 >< 1 + K

Beschrijving:

- Duiveltjesterrein
- Wedstrijd K+2 >< 1+K in GOLVEN
- Totale duur: 10' (2x5')
- Duur beperken (intensiteit)!
 - Na bal buiten
 - Na doelpunt
 - Max 20"

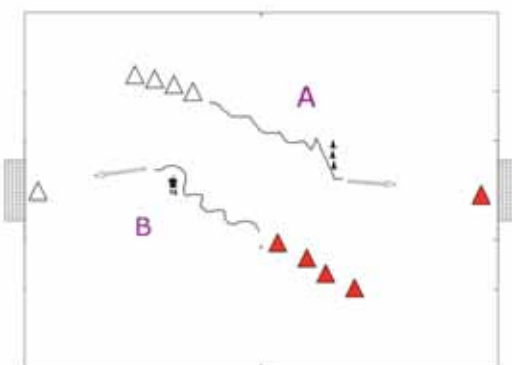
Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

Fun:

Welke ploeg scoort het meest?
Keepers regelmatig wisselen!!

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

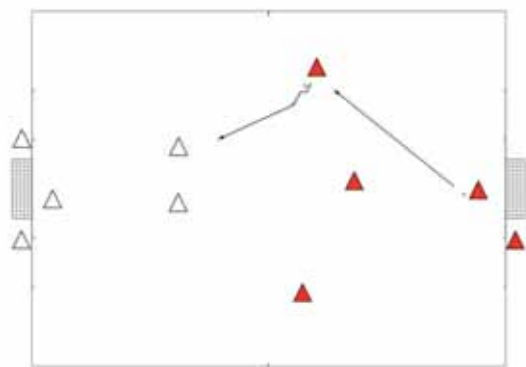
- A= initiatie schijn – en passeerbewegingen (analytisch)
Body dribble
In & Out
Step over
Scissor
- B= passieve tegenstrever (trainer)
C= actieve tegenstrever

Coaching:

1-2-3

Fun:

Wie kan een speciale schijnbeweging (creativiteit aanmoedigen)
Wie scoort de mooiste goal?
Wie lukt de mooiste 'move'?

WEDSTRIJDVORM 2**K + 3 >> 2 + K****Beschrijving:**

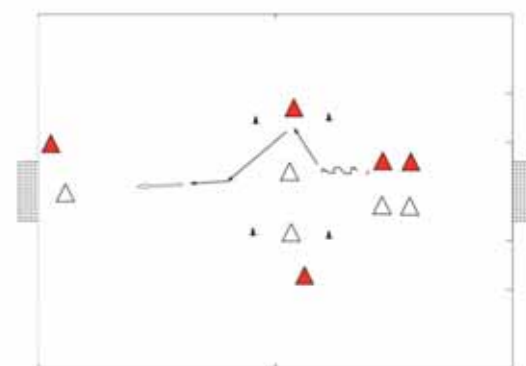
- Werken in golven
- Totale duur: 10'
- Duur per golf beperken (intensiteit)!
 - Na bal buiten
 - Na doelpunt
 - Max 30"
- Start: keeper brengt de bal in het spel op signaal jeugdopleider

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

Fun:

Welke ploeg scoort het meest?

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

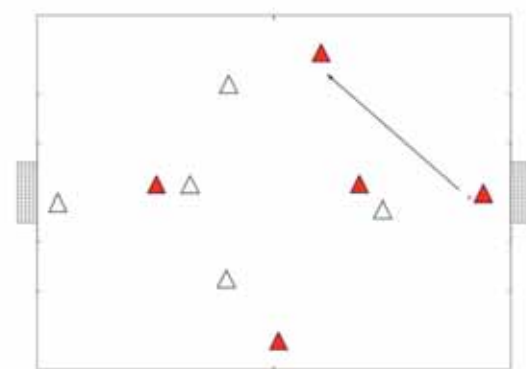
- Twee ploegen. Afgebakende ruimte
 - Verdediger en medespeler
 - KEUZE individuele actie of pass (give and go) met medespeler
 - Om beurt wisselen van ploeg
- Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

Fun:

Welke ploeg scoort het meest?

WEDSTRIJDVORM 3**K + 4 >> 4 + K****Beschrijving:**

- Terrein: 25mx35m
- 2x6' continu spel
- K+1+2+1 >> 1+2+1+K (ruit)
- Wedstrijdreglementen

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

FUN:

Welke ploeg scoort het meest?

COOLING DOWN**Beschrijving:**

- HUISTAAK

Aangeleerde schijn – en passeerbewegingen

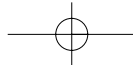
Body dribble

In & Out

Step over

Scissor

TRUKKENDOOS



Naam: David Penneman,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Juiste keuze: dribbling /
korte passing

Aantal: 10 + 2K
Categorie: U12

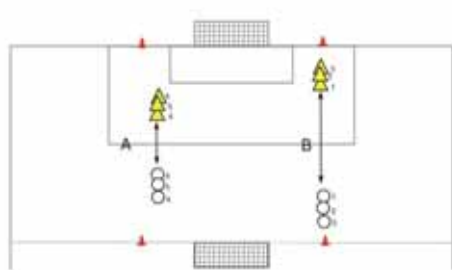
Materiaal: 12 ballen, platte markeerhoedjes,
1 groot verplaatsbare doel, 6 overtrekjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Trap met de voet die het dichtst bij de bal is
2. Laat de richting en het moment van trappen zo weinig mogelijk merken
3. Geef de pass op de juiste speelvoet - KIJK
4. Speel de bal op een speler die er beter voorstaat - SPEEL
5. Onderneem een dribbel actie bij een één tegen één - DRIBBEL

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen met bal aan de voet

Carrousel:

A/ korte passing gevolgd door opwarmingsoefeningen rond de
eigen kegel en terug aansluiten

B/ halflange passing gevolgd door loopvorm en aansluiten andere
groep

C/ korte passing MAAR op signaal dribbel 1 tegen 1 tot over doellijn

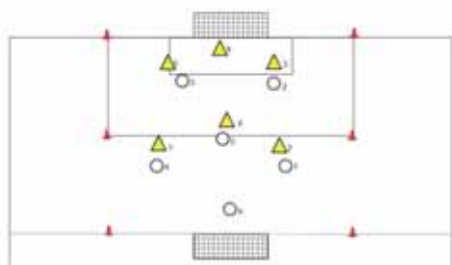
Doorschrijven: 1->2->3->4->5->6->1

Duur: 4x3' (A-B-C)

Coaching:

3 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 5 / K + 5

Terrein: 2x16m

Ballen (12) bij doelmannen in doel

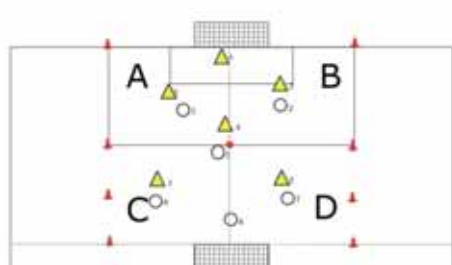
Symetrische opstelling: k + 2 – 1 – 2 / K + 2 – 1 – 2

Doelpoging en bal is buiten (achter doel) = bal bij doelman

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Terrein: 2x16m

Spelvorm waarbij alle duo's in 1 vak blijven (A-B-C-D)

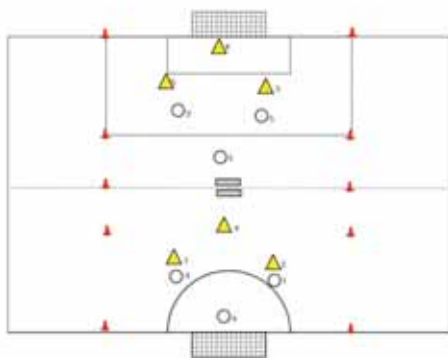
De vrije spelers van elke ploeg mogen in elk vak komen

Ze bieden steun om via korte passing tot een doelschot te komen

Indien er geen steun komt kan de keuze vallen op korte passing
naar andere vakken of de dribbel 1-1

Coaching:

2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2**Beschrijving:**

K + 2 / 3 (x2)

Terrein: 50m op 40m

Wedstrijdvorm waarmee een meerderheid op het terrein kan uitgespeeld worden via korte passing of dribbling
 Extra beloning: scoren na dribbel= 2 punten

Duur: 4x3' (telkens wisselen met aanvallende ploeg en ploeg naar het kleine doel)

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

Tussenvorm K + 4 / 5

Terrein: 50m op 40m

O Speelt de bal rond via korte passing met gebruik van keeper

Telkens ze de bal 5x in de ploeg houden hebben ze een punt

Als ▲ de bal kan afnemen spelen ze via pass hun spits aan en sluiten ze bij

Als hun spits via dribbel kan scoren krijgen ze 2 punten

Het spel start opnieuw maar nu bij de andere ploeg na doelpoging of gaat verder indien bal in spel blijft.

1 speler van O blijft hangen om aanspeelbaar te zijn bij balverovering

Coaching:

2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3**Beschrijving:**

K + 5 / K + 5

Terrein: 2x16m

Ballen (12) bij doelmannen in doel

Symetrische opstelling: k + 2 – 1 – 2 / k + 2 – 1 – 2

Doelpoging en bal is buiten (achter doel)= bal bij doelman

Observatie

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Leergesprek: wanneer geven we welke pass en wanneer dribbelen we?

Telkens kleine demo van de 2 mogelijkheden

Opruimen materiaal

Naam: David Penneman,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Juiste keuze: dribbling / korte
passing / half lange passing

Aantal: 12 + 2K
Categorie: U12 - U13

Materiaal: 12 ballen, platte markeerhoedjes,
1 groot verplaatsbare doel, 6 overtrekjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Trap op doel vanop afstand – als er een werkelijke doelkans is en niemand beter aanspeelbaar is – OVERZICHT
2. Snel afwerken – geen grote uithaalebeweging – maar niet overhaast
3. Trap met de voet die het dichtst bij de bal is
4. Laat de richting en het moment van trappen zo weinig mogelijk merken
5. Speel de bal op een speler die er beter voorstaat – SPEEL
6. Onderneem een dribbelactie bij één tegen één – DRIBBEL

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen met bal aan de voet

Carrousel:

1. speler 1 drijft weg draait naar buiten en speelt terug op speler 2
2. speler 2 neemt bal aan en speelt diep op speler 3
3. speler 3 kaatst links of rechts – speler 2 trapt op doel – speler 3 haalt bal
4. speler 4 drijft met bal en speelt speler 5 aan
5. balaanname en op snelheid voorbij speler 6 (passieve verdediging) speler 6 haalt bal

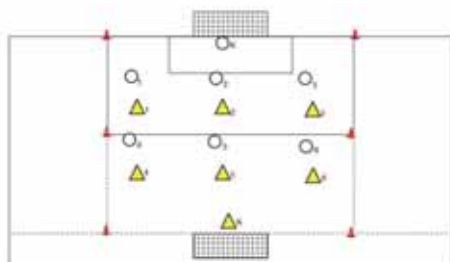
Doorschuiven: 1->2->3->4->5->6->1

Duur: 4x3' (eerste 6' afwerken in armen doelman) – na 3' wisselen van kant

Coaching:

1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 6 / K + 6

Ballen (12) bij doelmannen in doel

Symetrische opstelling: k + 3 – 3 / k + 3 – 3

Doelpoging en bal is buiten (achter doel) = bal bij doelman

Coaching:

1 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerkvorm met keuze dribbelactie of trap op doel van 16 m

2 Ploegen spelen tegen elkaar:

beiden starten gelijktijdig

– bal inspelen met harde half lange inspeelpass over de grond

– keuze: A) bal meenemen recht vooruit met dus een één tegen één situatie – dribbel en werk af – SCOREN = 3 punten

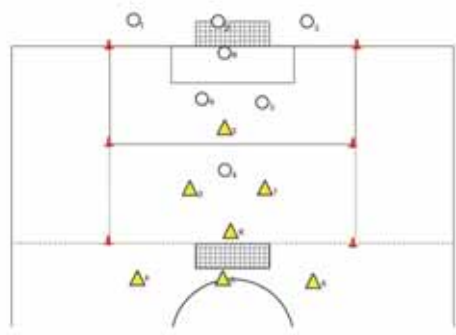
– B) bal met één controle goedleggen naar speler 3 spelen met korte pass – die aflegt – SCOREN = 1 punt

Variatie inspeelpas in de lucht

Duur: 4x4' (telkens wisselen van kant)

Coaching:

2 – 3 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 2**Beschrijving:**

K + 3 / K + 3

Snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd – bij elke doelpoging en bal is buiten – snelle wissel van de ploegen
 Extra beloning: scoren na dribbel = 3 punten

Duur: 3x4'

Coaching:

1 – 2 – 5 – 6

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

Tussenvorm K + 4 + 2 / K + 4 + 2

Kaatsers spelen in één tijd

Vorm op het maken van de juiste keuze dribbel of pass

Scoren op pass van kaatser (halfvaste pass – voor 16 m) = 2 punten

Scoren na dribbel = 3 punten

Coaching:

2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3**Beschrijving:**

K + 6 / K + 6

Doel: het maken van de juiste keuze bij het afwerken op doel

Coaching:

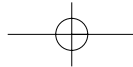
1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Leergesprek: wanneer trappen we naar doel, wanneer geven we een pass en wanneer dribbelen we?

Telkens kleine demo van de 2 mogelijkheden

Opruimen materiaal



Naam: Eric Abrams – Lesgever Federale Trainersschool
Thema: gevaarlijke tegenaanval door offensieve anticipatie

Totaal: 16 + 2
Categorie/niveau: Scholieren U16-U17

Materiaal:
 1 verplaatsbaar doel (2,44x7,32), 1 bal/speler, hoedjes, kegels overgooiers (2 kleuren)



Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. zich zo verplaatsen dat medespeler aan de bal je snel kan bereiken -> **AANSPEELBAAR**
2. loop vrij in de ruimte -> **LOOP DIEP (6-8-7-9-10-11)**
3. speel de bal zo dat vrijgelopen medespeler het spel in gunstige omstandigheden kan verder zetten -> **SPEEL DIEP**

Teamtactics: restaanval

1. verste spelers lopen zich vrij (bij kans op balrecovery -> **HAAK LOS (7-9-10-11)**)
- loop weg uit het blok, creëer ruimte -> **OPEN - DIEP (6-8-7-9-10-11)**
3. speel zo snel mogelijk diep na balrecovery -> **DIEP (7-9-10-11)**

OPWARMING

20'



Beschrijving:

Oefening 1:

- alle spelers frontlijn zijlijn – breedte van het veld loopoefeningen (10')

Oefening 2:

Beschrijving:

- pass-trapvorm op 3/4 terrein met 2 K's, voorzet (R-flank) – interceptie doelwachter – 7-11 (positie backlijn) – lopen open en diep – K speelt aan met slingerworp en/of passing – 7-11 zoeken diepte bij loshakende spits (deel 1: sluit aan op flank voor nieuwe voorzet – deel 2: spits werkt zo snel mogelijk af en sluit dan aan op flank) – doorschuiven van 1 -> 2 -> 3

Coaching:

- passing nauwkeurig en strak (juiste richting – juiste snelheid)? **STRAK**
- loop U zo snel mogelijk vrij -> **OPEN(breed-diep)**

WEDSTRIJDVORM 1

K + 9 / 7 + K

15'



Beschrijving:

- er wordt gespeeld op een 3/4 terrein (2 grote doelen) – opstellingen asymmetrisch: 1 – 4 – 2 – 3 / 3 – 1 – 3 – 1

Herkenningsfase – geen coaching:

Moment van **FREEZING**: na interceptie door K of bij voorzet en stilstaande fase (team in 1 – 4 – 1 – 3) loopt niemand zich vrij om een snelle tegenaanval op te zetten – geen loshaakbeweging en geen opengaande spelers vanuit het blok

TUSSENVORM 1

12'



Beschrijving:

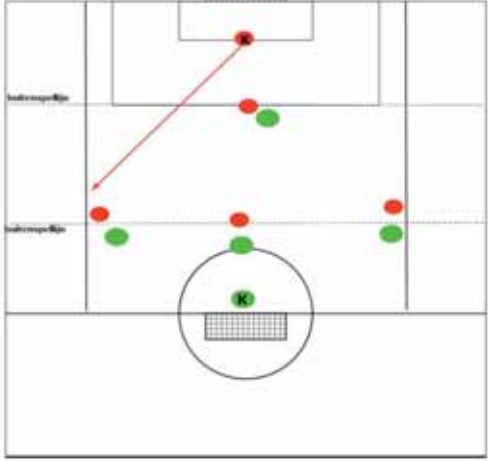
- pass-trapvorm op 3/4 terrein (K's in doel) met verdediger op backlijn, voorzet (R-flank) – bij interceptie door verdediger – diepe spits haakt los en wordt aanspelbaar bij loshakende spits, speler voor backarea (7-11) spurt om zo snel mogelijk in steun te komen van diep aangespelde spits – spits legt terug op steunende speler en loopt terug diep – steunende speler speelt spits diep aan en spits werkt af – doorschuiven van 1 -> 2 -> 3 -> 4
- Als bal over de verdediger komt tracht K bal te veroveren en speelt hij zo snel mogelijk diep richting loshakende spits speler voor backlijn komt in sprint in steun van diepe spits

Fun:

Welke combinatie K-verdediger – flankaanvaller – spits scoort in de kortste tijd?

Coaching:

- B.: 1 – 2 – 3
- TT.: 1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 2 	K + 8 / 8 + K 15' Beschrijving: - er wordt gespeeld op 2/3 terrein K – 4 – 1 – 3 / 1 – 3 – 4 – K - wedstrijd start bij infiltratie en voorzet van 2 of 5 van team met 1 spits – scoort dit team dan mogen ze een nieuwe aanvalspoging ondernemen langs de andere flank - ander team tracht zo snel mogelijk na balverovering een snelle tegenaanval op te zetten Coaching: - B.: 1 – 2 – 3 - TT.: 1 – 2 – 3 Fun: - ploeg die scoort bij opbouw van K(start) -> 1 X doelpunt - ploeg die scoort na balrecuperatie -> 2 X doelpunt
TUSSENVORM 2 	K + 4 / 4 + K (CONTINU IN GOLVEN) 20' Beschrijving: afgeleide wedstrijdform Deel 1: afgeleide wedstrijdform - er wordt gespeeld op 1/2 terrein op 2 grote doelen ingedeeld in 3 zones (A-B-C) - opstelling is K – 3 – 1 / 3 – 1 – K – de diepe spits van de 3 verdedigers bevindt zich in zone A (backlijn is buitenspellijn) - start bij K van 1-3-opstelling – speelt in op één van de 3 aanvallers – deze trachten te scoren tegen 3 verdedigers, bij balrecuperatie zo snel mogelijk diepe spits aanspelen en steunen en doelmans scheppen van de aanvallende ploeg mogen slechts 2 spelers mee komen verdedigen – 1 speler blijft in het verdedigende vak van de tegenstrever tegen 1 verdediger van de ploeg die bal veroverd heeft, scoren de 3 aanvallers zonder dat bal gerecupeerd wordt door verdedigers dan krijgen ze een nieuwe kans om een aanval op te bouwen startend bij de K (ploeg die verdedigt wordt afgelost door wachtende 4-tal) Freezing: moment van balverovering – loshakende spits zonder buitenspel te staan – uit het blok spurtende spelers(open en breed) Coaching: - B.: 1 – 2 – 3 - TT.: 1 – 2 – 3 Fun: - ploeg die scoort bij opbouw van K(start) -> 1 X doelpunt - ploeg die scoort na balrecuperatie -> 2 X doelpunt
WEDSTRIJDVORM 3 	K + 8 / 8 + K 2X 8' Beschrijving: - er wordt op 2/3 terrein gespeeld (2 grote doelen) - K – 4 – 1 – 3 / 3 – 1 – 4 – K - opbouw start bij K die opent op één van de 2 flankaanvallers – bij balrecuperatie snelle tegenaanval opzetten(restaanval) Coaching: - B.: 1 – 2 – 3 - TT.: 1 – 2 – 3 Fun: - ploeg die scoort bij opbouw van K(start) -> 1 X doelpunt - ploeg die scoort na balrecuperatie -> 2 X doelpunt - ploeg die scoort na balrecuperatie binnen de 6" -> 5 X doelpunt
COOLING DOWN	5' Beschrijving: 1 Bal per 9 spelers (5-4) – afstand +/- 30m – beurtelings goede lange passing na controle – aansluiten in lichte looppas en uitvoeren van ontspannende oefeningen (huppas voorwaarts – rugwaarts – benen losschudden voorwaarts – rugwaarts en zijwaarts) – daarna stretching in groep van quadriceps-adductoren-hamstrings - kleedkamer - douchen

Naam: Alain Decuyper,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: Snel en juist spelen naar de
zwakke zone van de tegenstrever.
(teamtactics 7 en 9).

Aantal spelers: 16 + 2K
Categorie: AMATEURS

Materiaal:
4 kleine kegels, 16 potjes, 18 ballen (+1),
1 verplaatsbaar doel, 2 X 8 overgooiers.



Coachingsrichtlijnen (+ woordgebruik): (van 1 tot 4 voor X5 / van 5 tot 8 voor X9 – X10 – X11)

1. Snelle balcontrole « **Beheersing** »
2. Snel zien of je medespelers aanspeelbaar zijn « **Kijk** »
3. De medespeler in de diepte aanspelen « **Diep** »
4. Geef de pass zo dat de medespeler onmiddellijk naar het doel kan lopen « **Precies – Goede voet** »
5. Maak ruimte voor je medespeler « **Ruimte** »
6. Wees aanspeelbaar onder goede omstandigheden « **Maak je vrij** »
7. Hou rekening met de bewegingen van je medespelers « **Kijk – Spreek** »
8. Positioneer jezelf zo dat je de actie goed kan opvolgen « **Positie** »

OPWARMING

20 MIN



ORGANISATIE: Een parcours voorzien voor de kern van de training
BESCHRIJVING:

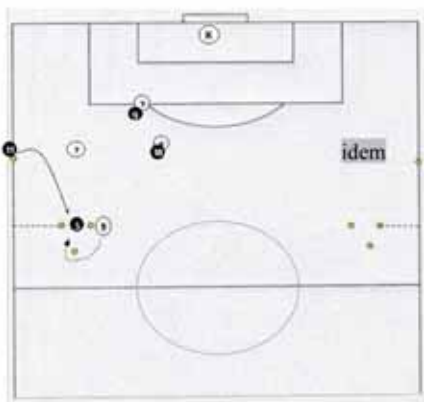
- X1 gooit in naar X2; X2 controleert en speelt door naar X3; X3 devieert in de loop van X4; X4 drijft enkele meters en passt naar de keeper (na enkele keren, trappen); de Keeper pakt en geeft de bal aan X4; X4 gaat met de bal naar het vertrekpunt aan de andere kant van het veld.
- Oefeningen in functie tussen plaatsen X2-X3 en X3-X4.
- Nadruk op de technische kwaliteit van de bewegingen..

ACTIVERING:

- 2 ploegen van 9 (8+K)
- 1 speler per plaats, de rest staat aan het vertrek
- Spel in twee delen (2' per ploeg) 1 x rechts, 1 x links.
- Fun: zelfde oefening: welke ploeg scoort het meest in 2'?

WEDSTRIJDVORM 1

4 / 4 + K



ORGANISATIE:

- 2 velden van 40x60.
- maximaal 45" werken / 6 herhalingen per kant / afwisselend beginnen
- Spelers blijven op hun plaats: geen rotatie.
- 1 periode werken / 1 periode rusten.

BESCHRIJVING:

- vertrekpunt: ingooi van X11 naar X5. Zo snel mogelijk naar het doel drijven.
- Aanwijzingen voor de O om de op te lossen probleemsituatie te creëren:

Op het moment van de ingooi, maakt O9 een beweging rond de achterste kegel en zet hij negatieve druk op X5; O3/O6 zetten de X vast in hun zone; O7 controleert zijn zone (balbezitter/speler op de flank) en vertraagt om O9 te laten terugkomen; als de O onderscheppen, kunnen ze scoren op het kleine doel.

COACHINGSAANWIJZINGEN: van 1 tot 8

TUSSENVORM 1

12 MIN.



ORGANISATIE:

- 2 vakken van 20 op 20
- Werken per vak – duur max. 1'
- Plateau A: 5X / 3O – plateau B: 5O / 3X. Na alle minuten en in elke ploeg positiewisseling van 3 spelers onder druk door 3 andere spelers
- De keepers werken afzonderlijk.

BESCHRIJVING:

- Vanaf de ingooi van 11 naar 5, balcirculatie tussen de 5 spelers. Twee aanwijzingen: bezet continue de lijnen van het vak en wissel regelmatig de centrale speler. (wisseling tussen de lijnen mogelijk)
- Voor de spelers binnen het vak: collectieve druk in de vorm van een driehoek.
- FUN: competitie tussen de plateaus: welke ploeg recupereert als eerst de bal en scoort in het doel (= het einde van het spel?) Als de ploeg met numerieke meerderheid de bal onderschept, gaat het spel verder. Als na 1' niemand gescoord heeft, wint de ploeg die het meeste ballen heeft onderschept.

COACHINGSAANWIJZINGEN: 1-2-4-5-6-7-8

WEDSTRIJDVORM 2	6 / 6 + K	16 MIN.
	ORGANISATIE: • 1 veld van 40 x 60 • Werk afwisselend met periodes van 1' max. / 5 herhalingen per flank / Het vertrekpunt varieert. • Tijd: 1' max / t recup. 30" • Spelers in hun rol: geen rotatie/ de K blijven altijd op hun plaats. / X9' X10' voor X9 X10 beide keren • Plateau rechts: X11 – X5 – X9 – X10 – X6 – X7 / O9 – O10 – O2 – O3 – O7 – O6 – KO • Plateau links: X7 – X2 – X9 – X10 – X6 – X11 / O10 – O9 – O4 – O5 – O6 – KO BESCHRIJVING: • Begin: ingooi van X11 naar X5; in vergelijking met WV1, voeg 2 extra spelers toe, X6 en X7 (uitbreiding breedte mogelijk). Beschikbaarheid, complementariteit en diepte zijn de toe te passen principes om snel naar doel te kunnen gaan. • Aanwijzingen voor de O: op het moment van de ingooi maakt O9 een beweging rond de achterste kegel en zet negatieve druk op X5; O3/O6 zetten de X in hun zone vast; O7 zet druk op X5; O2 onder controle gezet X11; O10 sluit de speelass; in geval van bal-recuperatie, scoren op kleine doelen. COACHINGSAANWIJZINGEN: van 1 tot 8	
TUSSENVORM 2	15 MIN.	
	ORGANISATIE: • 2 plateaus van 8 spelers • Rotaties: ->1->X2->X3 (met bal)->X1' • 4 herhalingen per speler. Na 4 passages/speler, wisselen de groepen. BESCHRIJVING: X1 gooit in de voeten van X2; X2 controleert en geeft een precieze pass naar X3, in beweging; X3 vraagt de bal, controleert in beweging en schiet op doel. Variant: X3 haakt af en devieert naar X1 die infiltreert; X3 pivoteert en gaat afwerken; X1 geeft een voorzet voor X3 TECHNISCHE AANWIJZINGEN: Ingooi in de voeten; pass over de grond en in de goede voet en de loop van de aanvaller; kwaliteit van de coaching; snelheid naar doel; trap met de wreef	
WEDSTRIJDVORM 3	8 + K / 8 + K	15 MIN.
	ORGANISATIE: • 1 veld van 70X60 • Spelduur 2x6,5' (+2' stretchen – spelaanwijzingen) • Opstellingen (/ Geobserveerde wedstrijdssituatie) X=1-2-3-3 O=1-3-5 • Spelers in hun normale rol: geen wijzigingen. • 3 geordende potjes op de lijnen op 20 – 30- 40m van het doel van de verdedigers O. BESCHRIJVING: Elke keer de bal in het voordeel van de X buiten gaat (achterlijn of uitlijn), wordt het spel hernomen d.m.v een ingooi van X aan het begin van een potje van hun keuze. Intentie: een maximum aantal keer de problematische situatie tijdens de wedstrijdvorm creëren en zo de oplossingen evalueren. Voor de O. Wanneer de bal buitengaat in het voordeel van de O, wordt het spel normaal hernomen. • Spelaanwijzingen voor de O: korte dekking in de defensieve zone; collectieve pressing op de flanken. • Spelaanwijzingen voor de X: maak groot in B+; bevorder de infiltraties; mobiliteit, complementariteit, zoek de diepte. COACHINGSAANWIJZINGEN: van 1 tot 8	
COOLING DOWN	5'	
	5' lichtjes uitlopen en evaluatie van de training tijdens het stretchen..	

ADVERTENTIE



Heeft jouw club een 5-sterrenopleiding in huis? Ontdek het met **Dexia Foot PASS**

Hoeveel kwaliteitssterren is jouw jeugdopleiding waard?
Ontdek het zelf met Dexia Foot PASS, het internationaal
erkende kwaliteitslabel voor jeugdopleidingen in voetbalclubs.

Dexia Foot PASS

- analyseert jouw jeugdopleiding;
- kent kwaliteitssterren toe van 1 tot 5+;
- formuleert adviezen om je opleiding te perfectioneren.

Voordelen?

- een objectieve kijk op jouw jeugdopleiding;
- een sterker imago bij (nieuwe) spelers, ouders, partners, sponsors, ...
- vermelding in de online Dexia Foot PASS-catalogus;
- uitnodiging voor de Quality Award Happening.

Praktisch

- inschrijven voor een kwaliteitsaudit kan tot 20 juni 2008;
- voor alle Belgische voetbalclubs met een jeugdopleiding;
- aantal inschrijvingen is beperkt;
- meer info? Surf naar **www.dexiafootpass.be**



LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT VAN FYSIEKE DOELSTELLINGEN

Joost Desender, lesgever Federale Trainersschool KBVB

Jean-Louis Losfeld, lesgever Federale Trainersschool KBVB

Long Term ATHLETE Development is niet zo maar een nieuw modewoord. In heel veel landen (Canada, USA, Engeland, ... ook Nederland, doorgaans landen met een hoogwaardige sportcultuur, is LTAD uitgegroeid tot dé filosofie van denken en werken binnen de verschillende sportfederaties. Grondlegger van deze filosofie is Istvan Balyi (World Wide Expert on LTAD).

Als Long Term PLAYER Development trainer op Club Brugge heb ik dit jaar gewerkt aan een specifiek LTPD onderdeel, nl. 'het fysiek ontwikkelingsmodel van 6 tot 21 jaar', gekoppeld aan een LIFESTYLE programma.

Een ontwikkelingsmodel dat volledig aansluit met de VISIE van de Federale Trainersschool en aansluit aan de fysieke doelstellingen per ontwikkelingsfase. Toch nog opmerken dat LTPD niet enkel bestemd is voor onze talenten, maar even goed kan geïmplementeerd worden in ALLE niveaus (dus ook gewestelijk, provinciaal en nationaal).

Doelstellingen > Fysiek ontwikkelingsmodel en Life-style

LTPD is een werkinstrument. Een fysiek ontwikkelingsmodel dat ondersteunend en aanvullend werkt aan de individuele en collectieve technisch-tactische ontwikkeling (m.a.w. aan het leerplan 'BASICS' en 'TEAMTACTICS').

TEAMTACTICS

Collectieve technische-tactische vaardigheden gericht naar het SPELSYSTEEM

BASICS

Individuele technische-tactische vaardigheden gericht naar de TEAMTACTICS

LTPD

Werkt ondersteunend en aanvullend aan de BASICS en TEAMTACTICS

+ optimale ontwikkeling lichaam en geest + LIFE STYLE
+ mentale vaardigheden als onderdeel van de life-style

LTPD is een zoeken naar de optimale 'CLUSK' trainingsbegeleiding in overeenstemming met de gevoelige leerperiodes, biologische leeftijden en geestelijke-motorische maturiteit van de jongeren. (CLUSK = coördinatie-lenigheid, uithouding, snelheid en kracht). Deze holistische benadering van de LTPD naar een simultane ontwikkeling van geest en lichaam, maakt dat ook de juiste 'LIFE – STYLE' een centrale plaats inneemt binnen deze filosofie .

LTPD doelstellingen:

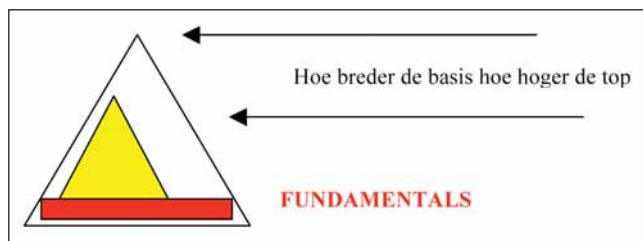
- Voetbal-atleten opleiden (van 6 tot 21 jaar...). Technisch-tactisch-mentaal en FYSIEK
- Holistische benadering, geest en lichaam

- CLUSK eigenschappen optimaal ontwikkelen in overeenstemming met de biologische leeftijd en rekening houdende met de gevoelige leerperiodes
- Ontwikkelen van een testbatterij naar detectie, evaluatie, monitoring en re-training
- Blessurepreventief werken naar belasting-belastbaarheid, het workload-principe, optimale periodisering enz...
- Life-style als fundament en basis van ... een geestelijk, mentaal, psycho-motorisch en fysiek ontwikkelingsproces

Enkele vaststellingen:

1. Kinderen doen te weinig bewegingservaringen op voor de leeftijd van 11/12 jaar.

Gevaar trainingsbarrière = vroegtijdige stop in motorische ontwikkeling.



2. We leiden eerst voetballers op (technisch-tactisch) en pas later proberen we er atleten van te maken. We moeten van jongs af 'voetbal-atleten' opleiden.

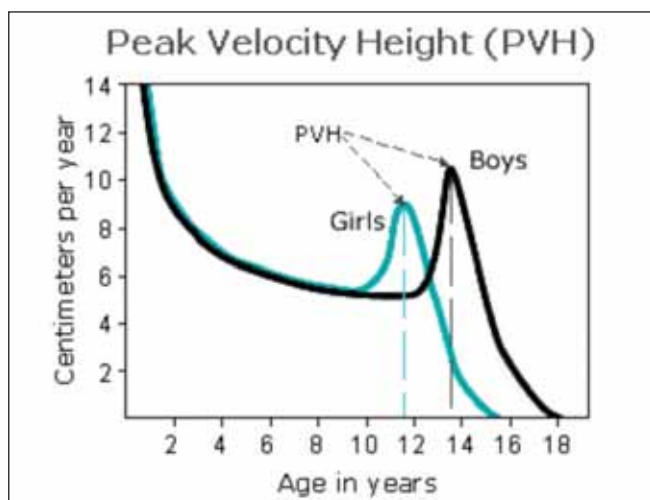
- Te vroege specialisatie op jonge leeftijd (duivels) leidt naar een stop van het coördinatief leervermogen op latere leeftijd

- Bovenlichaam is bij een voetballer onderontwikkeld. Basis van duelsterkte, startsnelheid, evenwicht, stabiliteit...
- Basis van snelheid en dus explosiviteit ligt in de speel - en coördinatiefase

3. Biologische- versus kalenderleeftijd: 4 jaar verschil mogelijk

- **Kennis van de PHV** = Peak High Velocity in ontwikkelingsproces

Fysieke doelstellingen in overeenstemming met maturiteit (laat-vroeg matuur)



– Kennis van de kritische en gevoelige periodes

- | | |
|-----------------|--|
| vb . Speelfase | Reactiesnelheid |
| Coördinatiefase | Balbeheersing - winst voor laat mature spelers |
| Puberteitsfase | Kracht 12-16 maanden na PHV |

4. Bijzonder aandacht aan de mentale, cognitieve, emotionele ontwikkeling: GEESTELIJKE + FYSIEKE-MOTORISCHE en Mentale vaardigheden ontwikkelen

LIFE STYLE omvat oa.:

- Zelfredzaamheid, zelfdiscipline ... en andere mentale vaardigheden
- Tijdsmanagement (vrije tijd, sport en studie)
- Gezondheid en Hygiëne
- Voeding

5. Meten is weten. Preventie, re-training en huistaken

- **Principes van testing (POP's en PAP's)** - Geen testen , evaluaties ... zo maar
 - evaluatie
 - monitoring
 - planning (workload op niveau 1)
 - periodisering
- **Actieve en passieve blessurepreventie** (= meer dan stretching alleen)
- **Huistaken en individuele 're-training' (PAP = persoonlijk actieplan)**
- **Revalidatie** (pijnvrij is niet wedstrijdfit)

ONTWIKKELINGSFASEN BINNEN DE LTPD

1. SPEELFASE-EXPLORATIEFASE

5 - 9j

Ontwikkelingsfase 2-2 / 5-5

- **FUNDAMENTALS** > Kenmerkend in de SPEELFASE = FUN & SPELEN
- **BALGEWENNING** en **EXPLORATIE**

- Het **VEELZIJDIG BEWEGEN** ... Het **SPELEN** als **MIDDEL** ...

2. COORDINATIEFASE

10 - 13j

Ontwikkelingsfase 8-8 / 11-11 (1)

- **LEREN** en **DOELGERICHTE SCHOLING** van de **LICHAAMSBEHEERSING** en **BALBEHEERSING** als een **FUNDAMENTELE BASIS** ... voor een simultane ontwikkeling van de **BASICS** en **TEAMTACTICS**

3. PUBERTEITSFASE

14 - 16j

Ontwikkelingsfase 11-11 (1+2)

- **SPECIALISEREN** en
- **OPTIMALISEREN** van het **TECHNISCH-TACTISCH-MENTAAL** en **FYSIEK VERMOGEN** in overeenstemming met de PHV periode

4. WEDSTRIJD en WINFASE

16 - 17j

Ontwikkelingsfase 11-11 (2)

- **INDIVIDUALISEREN** en
- Aansturen op een optimale en individuele voetbalspecifieke ontwikkeling van de **CLUSK** eigenschappen rekening houdende met de belasting-belastbaarheid, de workload, periodisering ... en de persoonlijke ambities (carrièreplanning)

5. POSTFORMATIE

17 - 21j

Ontwikkelingsfase 17-21j

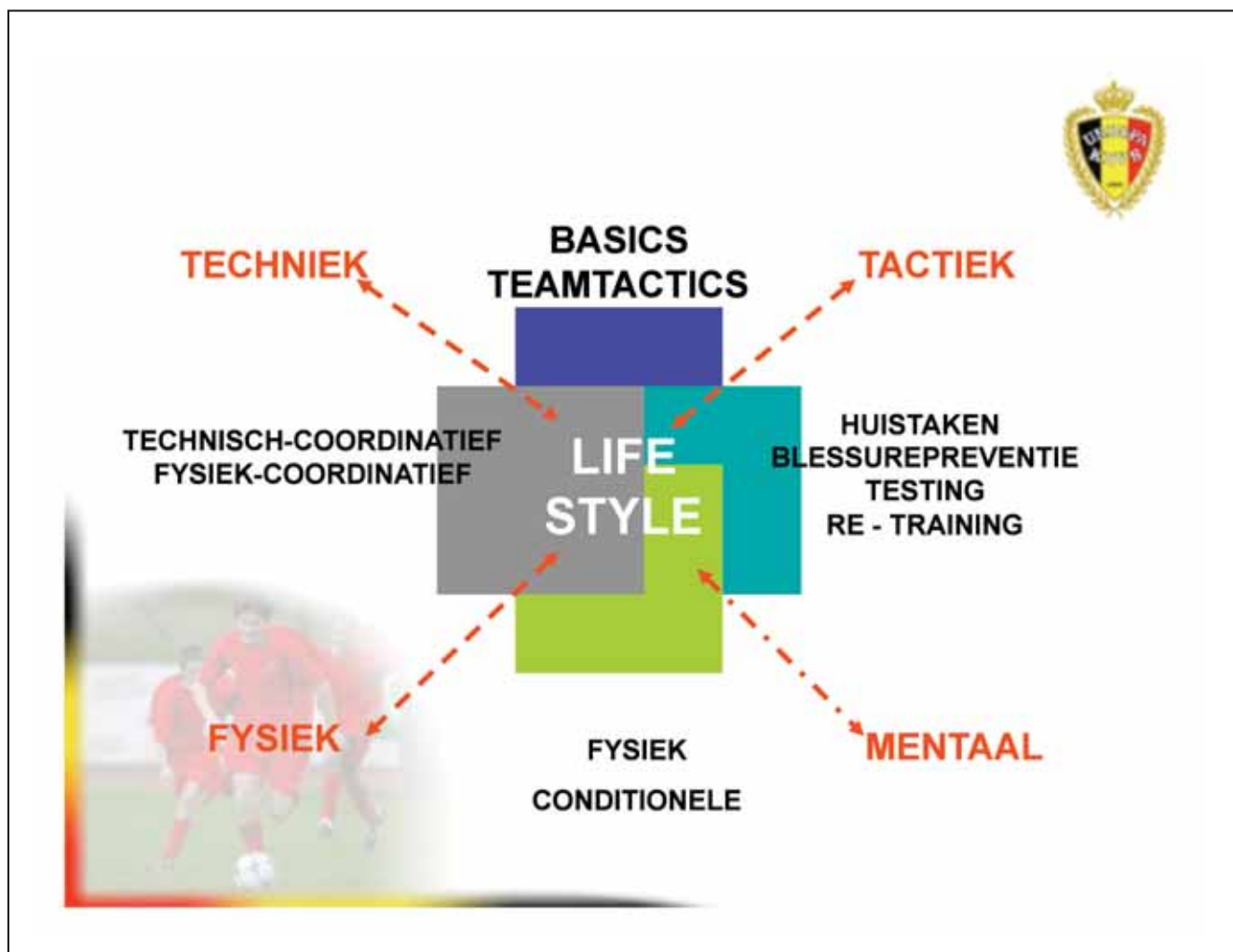
- **VOORBEREIDEN & VERVOLMAKEN**
- Voorbereidingsfase op het presteren op volwassenniveau
- Individuele carrièreplanning als basis...



BESLUIT

Spelers opleiden vraagt vooreerst een grondige analyse en kennis van de motorische en psychologische leeftijdskenmerken. Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo en is uniek. Vandaar de noodzaak om als trainer, opleiden en begeleider rekening te houden met de biologische rijpheid van elk kind (maturiteit). Ook merken we dat in deze lange termijnplanning de ontwikkeling gekenmerkt wordt door gevoelige leerperiodes en deze sterk bepaald wordt door de PHV periode.

Inspelen op deze gevoelige leerperiodes is hierbij een absolute noodzaak. Long Term Player Development richt zich naar de fysieke basiseigenschappen (CLUSK). Hoe 'voetbal' atleten opleiden van 6 tot 21 jaar. Spelers optimaal fysiek en mentaal voorbereiden op het volwassen voetbal. In deze holistische benadering staat LIFESTYLE centraal. Geest en lichaam, een simultaan proces als ondersteunende factor en katalysator van de technisch-tactische-fysieke en mentale ontwikkeling.

**PRAKTIJKVOORBEELD: WEDSTRIJD- en WINFASE****Implementatie LTPD in de methode wedstrijd- en tussen-vormen****Doelstellingen:**

Technisch-tactisch: waarheidszone beheersen

– *Spitsen:* positionering voor doel – 1° paal, 2° paal, penalty punt

– *Centrale erdediger:* split-vision

– *Flankspelers:* vrsnellingsvermogen op de flank - center voor doel op snelheid

– *Flankverdedigers:* versnellingsvermogen – afweren – negatieve pressing

Explosiviteit > Explosief vermogen > Versnellingsvermogen

D = 3-4" I = 100 % H = 2 x 2 S = 2 x RH = 90 sec RS = 8 min

Herstellen > Herstelcapaciteit

Extensieve Duurtraining 1 x (3 x 6 min) Opwarming
3 x (2 x 7 min) Wedstrijdvormen

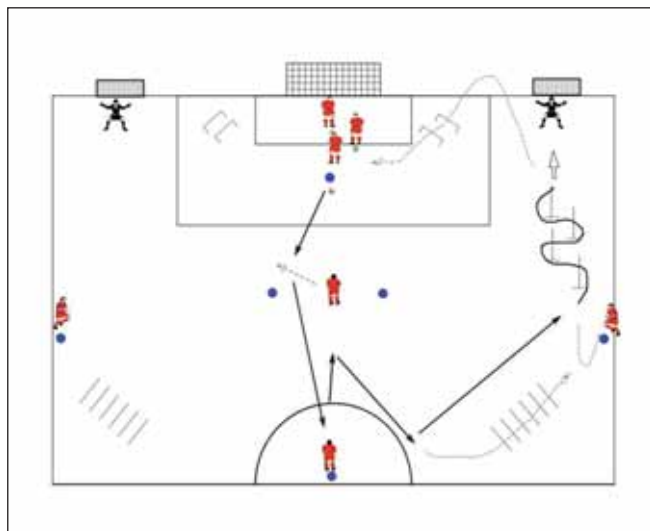
Fysiek-coördinatief > Complextraining

Kracht > Specifieke krachtraining

Blessurepreventie > Programma 3

BLOK 1 OPWARMING: multifunctionele opwarming

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



Beschrijving: 2. Pass – en trapvorm + dynamische stretching

Variante 1: organisatie (nauwkeurighedsfase)

Variante 2: implementatie fysiek-coördinatieve (complexfase)

Variante 3: implementatie 1 tegen 1 (passief) (snelheidsfase)

D: 6 min I: EDT H: 3 S: 1 RH - RS -

Coaching – Richtlijnen:**Basics**

Juiste passing op juiste voet met juiste snelheid op juiste moment

Balaanname goed opengedraaid

Juiste vooractie spits en flankspeler

Technisch-coördinatief = balbeheersing

Schijn-en passeerbeweging

Mentale vaardigheden

Communicatie: visueel – auditief

Concentratie

Coaching – Richtlijnen:**Fysiek-coördinatief**

Frequentie

Snelvoetenwerk half hoge snelle knie-inzet

Wendbaarheid

Hoeken snijden

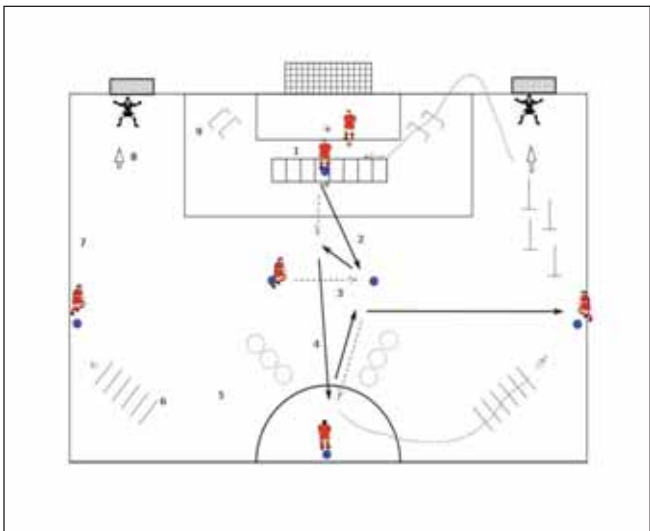
Amplitude

Sprongkracht

Synchronisatie armen – gestrekte benen

Elasticiteit

Lichtvoetigheid

**Beschrijving:**

1. Snelvoetenwerk zijwaarts in de looppadder
2. CM vraagt de bal / inspelen - opendraaien
3. Kaats
4. Diep spelen - wreeftrap
5. Kaats op CM + actie snelvoetenwerk
6. CM speelt de flank in
7. Actie / slalomdribbel
8. Afwerken op doel
9. Sprong ABC - aansluiten

**Beschrijving:**

1. Snelvoetenwerk zijwaarts in de looppadder
2. CM vraagt de bal / inspelen - opendraaien
3. Kaats
4. Diep spelen – wreeftrap
5. Kaats op CM + actie snelvoetenwerk
6. CM speelt de spits aan
7. Flank inspelen + snelvoetenwerk
8. Duel 1 tg 1 + afwerken op doel
9. Sprong ABC - aansluiten



35

BLOK 2 TUSSENVORM 1: explosiviteit

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware
(www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

**Beschrijving:**

Groep 1 = 8 spelers + 2 kp

OEFENING 1:

Flankaanvaller versnelt met bal aan de voet

Flankverdediger (3 meter achter) negatieve pressing

Spitsen > vooractie – snelvoetenwerk haagjes

> switch beweging voor doel

Centrale verdediger > afweren aanval - opengedraaid staan / split vision

Omschakeling scoren in minidoeltjes

D= 3 - 4" I= 100% H= 8 x S= 2 x

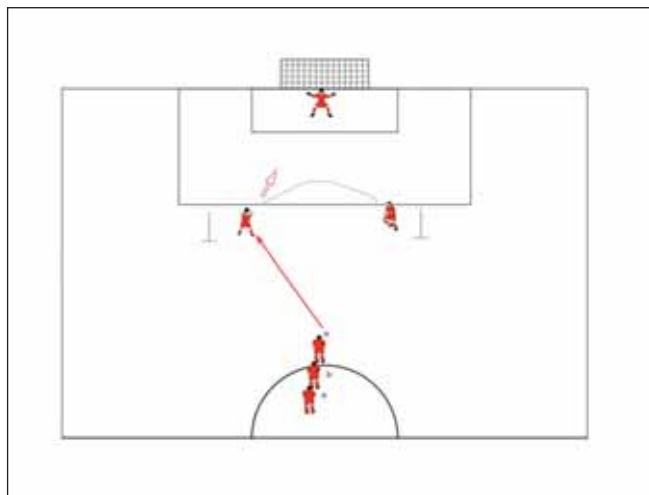
RH= 90" RS= 8'

OEFENING 2: variante

Bal wordt door medespeler in de ruimte gespeeld op de flank

D= 3 - 4" I= 100% H= 8 x S= 2 x

RH= 90" RS= 8'

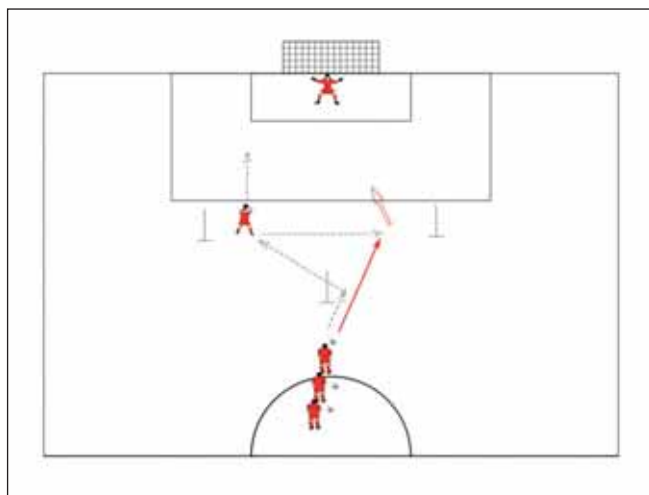
BLOK 3 TUSSENVORM 2: specifieke kracht**1. Afwerkingsoefening: sprongkracht, trapkracht, werpkracht****Beschrijving:**

Medicine bal met een inworp naar elkaar gooien

Vrijgekomen speler inspelen, bal aannemen, opendraaien en op doel trappen

Afwerking op twee doelen

Sprongkracht, trapkracht, werpkracht

2. Afwerkingsoefening: variante + startkracht**Beschrijving:**

Medicine bal omhoog gooien

Sprint naar de bal

Vrijgekomen speler vraagt de bal lateraal, inspelen,

bal aannemen opendraaien en trappen op doel

Afwerking op twee doelen

Sprongkracht, trapkracht, werpkracht, startkracht

BLOK 4 COOLING-DOWN: blessurepreventie



PROPRIOCEPTIE



BEKKENCONTROLE



ROMPSTABILISATIE



SCHUINE BUIKSPIEREN



HAMSTRINGS



ROMPSTABILISATIE



RUGSPIEREN



STRETCH



Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

sprl F&G Partners bvba
Partners in Sports
Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen/Anvers
Editorial: +32 (0)486/85.15.73
Service: +32 (0)476/51.00.89
BTW 0866.474.571

in samenwerking met

**Hoofredacteur**

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
R. Vandereycken, M. Van Geersom,
B. Browaers, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts,
F. De Keersmaecker, Marc Marchal

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudeweel, Stijn Joris

Uitgever

Dug-Out is een samenwerking
van F&G Partners en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2008: € 80
(inclusief BTW en verzendkosten).

Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2008 F&G Partners

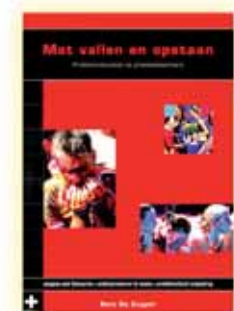
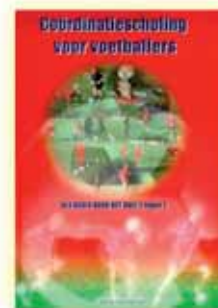
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

De redactie streeft naar betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie, waarvoor ze echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbaltraining voorleggen aan de redactie. Met deze vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden bij de inhoudelijke samenstelling van de volgende nummers.

**Op zoek naar een degelijk boek over sport
en alles wat erbij komt kijken?
Kijk dan snel op www.PartnersInSports.be ...**



**www.PartnersInSports.be ...
dé website voor de echte sportfanaat!**

F&G Partners ... uw partners in sports!

F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen, tel. 0476/51.00.89, fax 03/294.82.20



DE MENTALE KARAKTERISTIEKEN PER ONTWIKKELINGSFASE & DIDACTISCHE RICHTLIJNEN OM OPLEIDINGSGERICHT TE COACHEN

Kris Van Der Haegen, lesgever Federale Trainersschool KBVB
Vincent Ciccarella, lesgever Federale Trainersschool KBVB

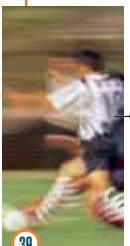
“Het zit tussen de oren”

Het is een cliché dat we vaak horen: het mentale domineert alles. In het voetbal is het niet anders! Techniek, tactiek en fysiek zijn blijkbaar ondergeschikt aan de mentale component. Maar houden we hier wel voldoende rekening mee in het hele voetbalgebeuren, op training en tijdens de wedstrijd? Enkele voorbeelden ter verduidelijking. Een overlijden in de familie zorgt voor een plotse ommekeer in de prestaties van een voetballer die tot dan de sterkhouders was van de ploeg. Te veel druk voor een wedstrijd zorgt voor een rem op de prestaties van een andere speler. Een trainer zegt: “We stonden niet scherp voor de wedstrijd!” of “Je speelt zoals je traint!” De mentale voorbereiding bepaalt namelijk de ingesteldheid van de spelers en heeft onvermijdelijk een invloed op hun prestaties. Ook het statuut van de speler zelf zal in grote mate zijn prestatie beïnvloeden: hoe voelt een

speler zich die de hele tweede helft opgewarmd heeft om de laatste 5 minuten in te vallen? Of die bankzitter die net niet op het veld kwam? Of hij die er telkens mag inkomen als de wedstrijd al beslist is? Of hij die naast de selectie is gevallen?

Deze voorbeelden gelden niet voor alle jeugdcategorieën. Bij een oudere jeugdspeler (zeker vanaf 14-15 jaar) daalt het zelfvertrouwen naarmate de druk toeneemt, maar een duiveltje zal weinig last hebben van de druk voor een ‘beslissende’ wedstrijd voor het kampioenschap of van het eventuele verlies ervan.

Toch zijn er ook bij deze jongste spelertjes andere ‘mentale’ factoren die onze aandacht opeisen. Hun speeldrang is oneindig groot, maar ze kunnen zich niet altijd voldoende





(Photonews)



40

uiteleven, want de trainer zet hen soms op de bank. Wat gaat er dan in hun hoofdje om?

Al deze voorbeelden tonen het nut aan van ons opleidingsmodel, waarin elke leeftijdscategorie (ontwikkelingsfase) zijn eigen kenmerken heeft en waarin telkens ook aandacht besteed wordt aan het mentale aspect. Het is belangrijk om hier als jeugdopleider rekening mee te houden en de coaching hierop af te stemmen. Een aangepaste, opleidingsgerichte coaching zal extra comfort aan de speler bieden. Want vergeet niet: om hem, de speler, is het uiteindelijk te doen. Hij als individu staat centraal. Zijn opleiding primeert en niet het wedstrijdresultaat. We moeten hem beter voorbereiden en begeleiden (ook mentaal!) zodat zijn rendement kan toenemen. En door het individu beter te maken, zal ook het team beter worden.

De mentale karakteristieken per leeftijdscategorie

Debutantjes (5-7 jaar)

Wie voor het eerst met deze jongetjes werkt, komt terecht in een bijzondere wereld: de spelertjes bruisen van enthousiasme, energie en spontaniteit. Ze zijn zeer snel afgeleid, maar tegelijkertijd doen ze alles voor HUN trainer: hij is HET grote voorbeeld. Het spreekt dan ook vanzelf dat we daar als trainer op voorbereid moeten zijn. Onze 'mentale' benadering en onze coaching moeten daarop gericht zijn. Het profiel van de trainers van de jongste groepen is dan ook totaal verschillend van dat van zijn collega's van de bovenbouw. Het is niet

voor elke volwassene evident om zich in de wereld van jonge kinderen in te leven, om er zich goed te voelen en er dus goed te functioneren. Ook hier speelt het mentale aspect dus een rol, maar dan voor de trainer! Het vergt een bijzondere benadering: geef de uitleg in de taal van het kind (anders word je niet begrepen), vermijd te lange uiteenzettingen (geen langdurige concentratie mogelijk) en hou rekening met hun egocentrische houding (ze willen niet echt samen spelen maar zijn op zoek naar eigen succes). Al deze leeftijdsgebonden kenmerken vereisen van de jeugdopleider een aangepast gedrag en benadering, niet alleen tijdens de training maar ook bij de wedstrijdjjes.

Duiveltjes (7-9 jaar)

Hier vinden we nog heel wat jongens met de kenmerken van debutantjes, maar toch ook al spelertjes die al wat leergieriger en minder speels worden. Ook hun concentratie en hun bereidheid tot samenspel nemen toe. Toch blijft de hierboven beschreven benadering nog altijd van toepassing. Profiteer van hun leergierigheid om hen zoveel mogelijk vooruitgang te laten boeken op technisch vlak en laat hen dit uitvoeren in iets grotere wedstrijdvormen zodat ze als team leren voetballen.

Preminiemen (9-11 jaar)

Hier zitten we midden in de 'gouden leeftijd': ze leren héél snel en héél veel bij, niet alleen op technisch vlak. Het mentale aspect zorgt voor een extra stimulans: ze willen zich meten met de anderen en gaan daardoor gedreven aan de

slag. Ze willen de beste zijn! Dit zorgt voor een andere mentale benadering van hun eigen prestaties en van die van anderen: ze worden heel kritisch. Als opleider is het onze taak om dit proces in goede banen te leiden: individuele feedback (sterkte-zwakteanalyse, individuele werkpunten, evolutie naar zelfevaluatie) helpt de speler zichzelf te ontwikkelen. Hier staan ontwikkeling en opleiding centraal en niet het wedstrijdresultaat. Het aspect FORMATION bepaalt op welke positie de speler zich het best kan ontwikkelen. Hierbij komt dan ook nog het aspect FUN: waar speelt deze speler het liefst?

Nu merken we al te vaak dat de trainer de speler op een positie zet die voor de ploeg (prestatie) het best is (bvb. centraal achterin in plaats van diep in de spits). We moeten dus blijven kijken door de bril van de individuele ontwikkeling van de speler, met een evenwicht tussen maximaal plezier en een zo groot mogelijke progressie binnen het ontwikkelingsproces.

Miniemen – knapen (11-15 jaar)

Hier wordt de geldingsdrang nog groter, maar zal ook hun eigen mening soms als storende factor optreden. Ze willen zich bewijzen en hun eigen mening komt niet altijd overeen met die van de coach, van het team of van de scheidsrechter. Hun stijgend beoordelingsvermogen laat ons toe om nog meer aandacht te schenken aan evaluatie en zelfevaluatie. Hier zal ook extra aandacht geschonken worden aan het omgaan met elkaar als ploeg, als groep. Ze moeten leren functioneren in team, maar hun ontwikkeling als speler primeert nog altijd! Hun individuele opleiding en progressie staan centraal, niet het resultaat van het team!

Scholieren (15-17 jaar)

De mentale ontwikkeling van deze leeftijdscategorie bezorgt hen wel eens het etiket van 'moeilijke groep': de volle puberteit maakt dat ze op zoek zijn naar zichzelf en dat ze zich afzetten tegen alle normale waarden. Daarnaast moeten ze ook nog leren bepaalde opofferingen te doen om te kunnen slagen in de laatste fase van hun opleiding als voetballer. Dit vraagt een héél specifieke benadering. Laat hen voelen dat ze belangrijk zijn, dat hun ontwikkeling primeert. Laat hen eerst en vooral voetbalfun beleven en beschouw ze niet als seniors in miniatuur.

Zoek naar een evenwicht tussen maximaal plezier (voor alle spelers, ook voor de mindere) en een zo groot mogelijke progressie binnen het ontwikkelingsproces. Het zich afzetten tegen de normale waarden uit zich ook in het gedrag tegenover de scheidsrechter: besteed ook hier extra aandacht aan en vergeet vooral niet dat de trainer een voorbeeldfunctie heeft! Vreemd genoeg constateren we in deze leeftijdscategorie een dalend zelfvertrouwen. Zorg er als coach dus voor dat je hen positief stimuleert op training en tijdens de wedstrijd. Geef hen vertrouwen door ze allemaal te laten spelen. Op die manier laat je hen voelen dat ze het echt kunnen!

Didactische richtlijnen om opleidingsgericht te coachen

Als opleider kunnen we een continue bijdrage leveren aan de opleiding van de spelers door onze coaching hierop af te stemmen. Coach niet met het oog op het resultaat van een wedstrijd. Focus op de opleiding van je spelers. Als we enkele didactische principes in het oog houden, zal dit ongetwijfeld een positief effect hebben op het rendement van de

opleiding. De coaching bepaalt in grote mate de begeleiding van de speler (op training en in de wedstrijd): onze aanpak kan ervoor zorgen dat we de spelers meekrijgen in onze opleidingsvisie. Spelers en trainers moeten namelijk samen dezelfde opleidingsfilosofie hebben om maximaal rendement te kunnen oogsten.

1. Elke speler is even belangrijk. Dus geven we de uitleg en de demo steeds voor allemaal samen. De trainer zorgt er ook voor dat hij iedereen ziet en dat alle spelers de uitleg horen of de demo zien
2. Geef de uitleg en demo tegelijkertijd (of laat de spelers demonstreren). Hou dit zo kort mogelijk (en laat de oefening zo snel mogelijk starten)
3. Laat spelers zelf tijdens de demo de sterke en zwakke punten van de uitvoering vaststellen
4. Zorg voor uitdagende vormen ("Wie kan ...?")
5. Spreek de taal van het kind (gebruik beeldspraak bij de jongsten)
6. Moedig de spelers altijd aan (een positieve coaching zorgt voor succeservaring)
7. Durf te coachen zodat ze voelen dat je hen wil helpen
8. Geef tijdens de wedstrijd (vormen) geen richtlijnen aan speler aan de bal voordat hij zijn actie verricht: laat hen zelf de oplossing vinden
9. Bij een leergesprek worden de doelstellingen geëvalueerd (na een vorm of na de training). Laat hen actief deelnemen en vermijd dat het een luistergesprek wordt
10. Hou de score goed bij (ze spelen om te winnen) en waak ook over de reglementen

Niet alleen de coaching van de opleider heeft een impact op de opleiding van de spelers, ook de persoonlijkheid van de trainer speelt een belangrijke rol. Evalueer jezelf dan ook op de volgende puntjes, het kan je spelers alleen maar ten goede komen:

1. Heb ik mijn voorbeeldfunctie goed uitgevoerd? (Kledij, afspraken, scheidsrechter, ...)
2. Heb ik voldoende enthousiasme en beleving getoond?
3. Was ik een goede opleider en geen resultaatcoach?
4. Heb ik mijn zelfbeheersing kunnen bewaren? (Niet schreeuwen, schelden, ...)
5. Heb ik voldoende en met voldoende luide stem gecoacht?

Als afsluiter vat ik nog kort de opdracht van de jeugdopleider samen: laat de spelers zelf beslissingen nemen, steun hen, wees geduldig en schenk hun het nodige vertrouwen (ze moeten weten dat ze fouten mogen maken). Help hen oplossingen te vinden door een positieve coaching.



SPELPROBLEMEN ANALYSEREN EN OPLOSSEN OP AMATEURNIVEAU

Marc Deferme, lesgever Federale Trainersschool KBVB
Alain Decuyper, lesgever Federale Trainersschool KBVB

In onze tweejarige trainersopleiding UEFA-B hadden wij het tot nu toe enkel over de jeugd 5-7j., 7-13j. en 13-17 jarige waarbij wij de basics en de teamtactics uitgebreid aan bod lieten komen. Sinds onze laatste cursus hebben wij daar twee nieuwe modules aan toegevoegd nl. de postformatie 17-21j. en de amateurs t.e.m. 2de provinciale.

De postformatie (17-21j.)

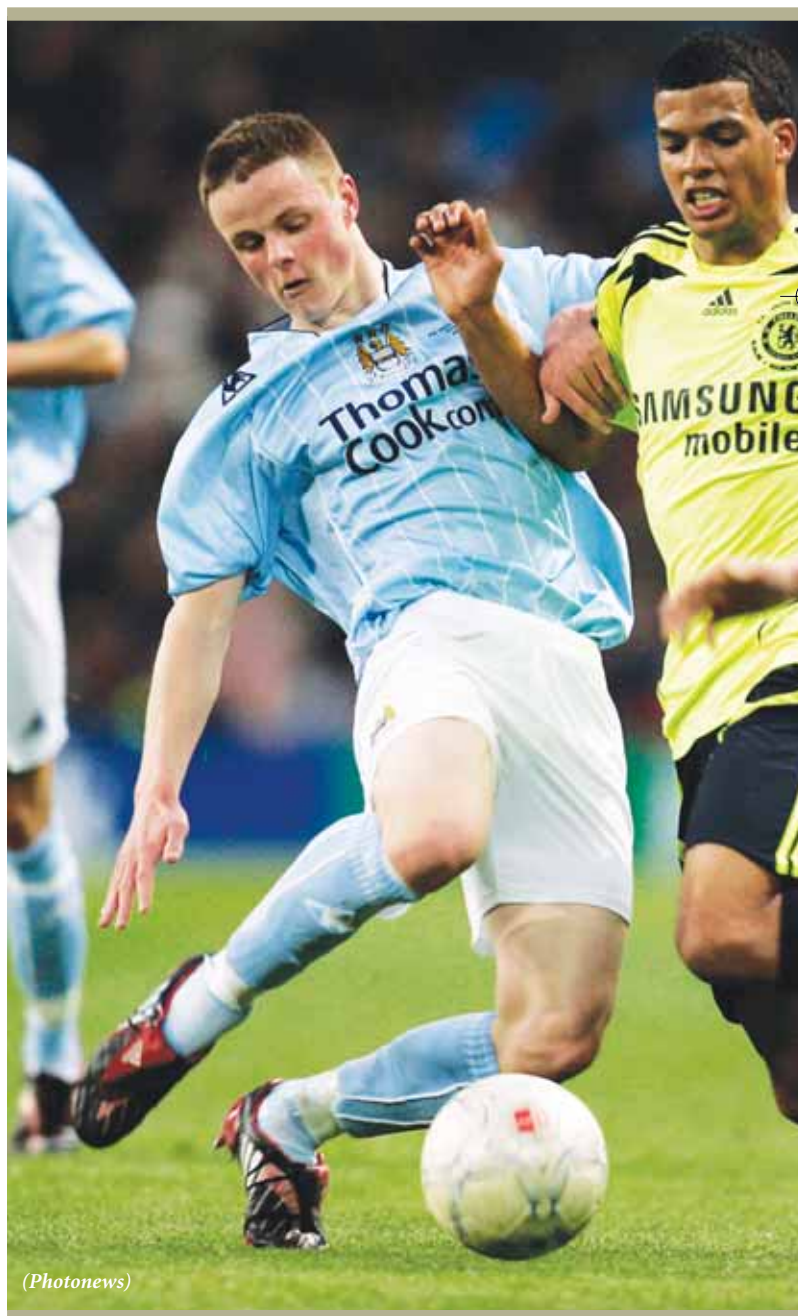
Waarom de postformatie? Wij merken dat er tussen de jeugdopleiding en de seniors een schakel ontbreekt. Een vervolmakingopleiding die de jongeren sterker maakt en meer wapent om de stap naar het eerste elftal te zetten. Zo gaan we hier de leerplandoelstellingen op vlak van basics en teamtactics, mentale- en fysieke doelstellingen, verder vervolmaken. We gaan deze jongeren klaarstomen voor het eerste elftal door een integratieplan op te stellen op basis van een sterkte-zwakke analyse. We gaan specifieke werkpunten opstellen voor het individu en hem hierin begeleiden om zijn zwakte punten weg te werken en zijn sterke punten nog sterker te maken. Ook in ploegverband gaan we de jongere verder opleiden door het perfectioneren van de teamtactics in verschillende 'zone' spelsystemen en dit via de klassieke groepsbenadering. Het komt erop neer dat we de jongere klaarmaken om te 'presteren'.

Amateurs (tot en met 2^{de} provinciale)

Het algemene doel van deze module is de kandidaat-trainers die de ambitie hebben om een 1ste elftal te trainen, voor te bereiden op wat hun te wachten staat en tevens voor te bereiden op de volgende cursus nl. het getuigschrift A. Het grote verschil tussen de jeugd en de eerste ploeg is dat er resultaat moet behaald worden.

Er moet rendement zijn. Met maar twee trainingen per week is er veel werk aan de winkel om in het weekend het beoogde resultaat te behalen. We maken een individuele en een collectieve sterkte-zwakke analyse van de spelersgroep door onze eigen waarnemingen, waarnemingen van anderen (trainersstaf, spelers, bestuur...) en eventueel door videobeelden. Dit doen we in de voorbereidingsperiode, wedstrijdperiode, winterstop, einde seizoen (transferperiode) en we zetten dit alles op steekkaarten.

Buiten een analyserapport van de spelerskern, maken we ook een rapport van het spelsysteem en een wedstrijdobservatieverslag. Met al deze gegevens is het belangrijk dat we een goed communicatiesysteem uitbouwen dat we tijdens trainingen en wedstrijden kunnen gebruiken.



(Photonews)

Verder is het belangrijk bij het samenstellen van een spelerskern dat er gezocht wordt naar een goed evenwicht in de groep, complementariteit. Waarna het gemakkelijker wordt om definitieve keuzes te maken qua veldbezetting en spelsysteem.

Hierin worden de basistaken per positie, per linie en als ploeg beschreven zowel in balbezit, balverlies en de overschakeling van balbezit naar balverlies of omgekeerd. De verschillende veldbezettingen die kunnen voorkomen zijn: 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2, 3 – 4 – 3, 3 – 5 – 2.

Om al deze zaken in te trainen onderscheiden wij twee soorten trainingen voor onze eigen ploeg:

- een systeemtraining: dit zijn thematrainingen volgens de visie die je als trainer voor ogen hebt. Deze trainingen geef je vooral in de voorbereiding
- een correctietraining: dit zijn trainingen voor het oplossen v.d. spelproblemen die zich tijdens de wedstrijd voordoen.

Deze laatste soort training is het hoofdthema van deze uiteenzetting en wordt hierna uitvoerig besproken. Belangrijke aspecten bij de amateurs zijn nog:

- de fysieke voorbereiding van de ploeg. Dit gebeurt vooral tijdens de integratie in de wedstrijdvormen en volgens een juiste planning. Men noemt dit laatste 'periodisering'
- de mentale voorbereiding van de ploeg. Herkenbaarheid, discipline en communicatie zijn de hoekstenen van een optimaal teambuildingsproces
- de stilstaande fases. Meer en meer wedstrijden worden hierdoor beslist.

Een training opstellen op basis van een analyse van een spelprobleem

Belangrijk bij het opstellen van een correctietraining is het wedstrijdobservatieverslag van je eigen ploeg. Wat was goed, wat was minder goed? Je hebt als trainer je visie en je doelstellingen en nu ga je in functie hiervan nadenken, en dan kom je tot het volgende denkproces:

- analyse van de beginsituatie in functie van de kwaliteiten van je spelersgroep en van het spelsysteem
- thema van de training uitdrukken als spelprobleem
- oplossen van het spelprobleem vertalen in richtlijnen die je omzet in coachingswoorden en die je gebruikt bij de wedstrijd- en tussenvormen
- keuze van de wedstrijd- en tussenvormen in functie van het oplossen van het spelprobleem
- evaluatie van de uitvoering van de oplossing, was het goed of minder goed?

Nu gaan we bovenstaande punten van het denkproces verder uitwerken.

Spelprobleem

Het is de bedoeling dat je het spelprobleem zo nauwkeurig mogelijk definieert. Dit doen wij door de vier W-vragen te beantwoorden:

Het verwoorden van het spelprobleem

- Wie** is betrokken bij het spelprobleem?
Wat is het spelprobleem?
Waar doet het spelprobleem zich voor?
Wanneer stelt het probleem zich?

Het verwoorden van de oplossing van het spelprobleem

- Wie** is betrokken bij het oplossen van het spelprobleem?
Wat is de oplossing?
Waar wordt het probleem opgelost?
Wanneer moet het probleem opgelost worden?

Richtlijnen en coachingswoorden

Een richtlijn of coachingspunt is een verbale instructie naar de speler(s) toe. De richtlijnen moeten éénduidig en gemakkelijk begrijpbaar zijn. Het komt er op neer dat de trainer de speler(s) helpt. Belangrijk is ook dat niet alleen de trainer coacht maar dat de spelers elkaar coachen. De richtlijnen worden op het veld coachingswoorden.

Vertaling van de oplossing van het spelprobleem in richtlijnen
 Belang van de vier W's op de kwaliteit van de coaching naar inhoud en vorm.

- Wie** de spelers die je coacht
Waar opstelling als trainer
Wat de coachingswoorden
Wanneer de coachingsmomenten (ev. met bevroren v.d. spelsituatie)

Vbn. van coachingswoorden: Balbezit: verander, geef, draai open, alleen, ... Balverlies: positie, dekking, druk, ...



Wedstrijd- en tussenvormen

De juiste keuze van de wedstrijdvorm hangt af van de aard van het spelprobleem. Belangrijk hierbij is de transfer naar de wedstrijd van het weekend en dit kunnen wij weer bepalen door de vier W's:

Wie	identiteit van de spelers en de veldbezetting (elftalposities)
Wat	identiek karakter probleem en oplossing in wedstrijd en training
Waar	plaats en grootte van het terrein
Wanneer	identiek tijdstip dat het probleem en oplossing zich in wedstrijd en training voordoet

De variabelen bij het kiezen van een wedstrijdvorm kunnen zijn:

- de afmetingen (de bestaande lijnen gebruiken als hulpmiddel)
- aantal spelers (gelijke aantallen, meerderheid – minderheid)
- identiteit spelers
- veldbezetting (elftalposities): symmetrisch of asymmetrisch

De keuze van de tussenvormen moet niet noodzakelijk verband houden met het thema. Bij een correctietraining is dit wel aangewezen. De trainer kan dan gedurende gans de training

met dezelfde coachingspunten werken. Deze tussenvormen dienen dan ook om het probleem verder te ontrafelen indien nodig en dus ook gemakkelijker op te lossen. De tussenvorm is bijgevolg een volwaardige oefenvorm.

Bepalen van de methode en de organisatie van de training

De inhoud van de training staat vast. Nu dienen we nog de methode te kiezen die het best aansluit bij de groep om de doelstelling van de training te realiseren. Wij hebben twee methodes van een trainingsopbouw:

- de progressieve methode: hier bouwen wij op van gemakkelijk naar moeilijk.
- de zandlopermethode: hier vertrekken wij van moeilijk naar gemakkelijk om daarna terug naar de eindvorm te gaan.

De opbouw en de methode van een trainingssessie gebeurt volgens de visie van de KBVB en start altijd met een wedstrijdvorm na de opwarming en eindigt altijd met een wedstrijdvorm voor de cooling down.

De praktische organisatie van een training dient vloeiend te verlopen zodat er zonder tijdverlies van de ene wedstrijd- of tussenvorm naar de andere kan overgegaan worden. Deze denkwijze zullen we nu door een voorbeeld verduidelijken.



(Photonews)

Naam: Marc Deferme,
Lesgever Federale Trainersschool
Thema: wanneer infiltreren: ruimte + op het juiste moment. (b+11) (zandlopermethode)

Aantal: 16 + 2 k
Categorie/niveau: amateurs

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 6 kegels, 2 x 8 overgooiers, 16 ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Speler gaat in de ruimte lopen zodat er numerieke meerderheid ontstaat. Co: **"Loop in de ruimte"** Sp: **"Ga in de ruimte"**
2. De infiltratie gebeurt op het juiste moment, om de bal in gunstige omstandigheden te ontvangen.
Co: **"Infiltreer"** Sp: **"Beweeg"** **"Laat je horen – zien"**
3. Na de pass beweegt de pasgever onmiddellijk en snel richting doel. Co: **"Schuif door"** Sp: **"Ga mee"**
4. Loop weg uit de dekking wanneer je medespeler een aanspeelpunt zoekt. Co: **"Ga uit de dekking"** Sp: **"Maak je los"**

OPWARMING



CARROUSEL

Beschrijving:

Fase1:

- Cardiovasculaire warming-up in een vierkant van 15x15 m. A>B>C>D. Duur: 10'

Fase2:

- Speler 2 gaat de kaats aan met 8, 2 speelt de bal diep naar de lopende 10 die aanneemt en de bal trapt in de handen van de keeper. Deze laatste gooit de bal naar positie 2.
- Voorzet vanaf L. en R.
- Duur: 2x6'
- Fun: wie trapt het vaakst de bal in de handen van de keeper?
- Stretchen: 3'

Coaching: 1 en 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

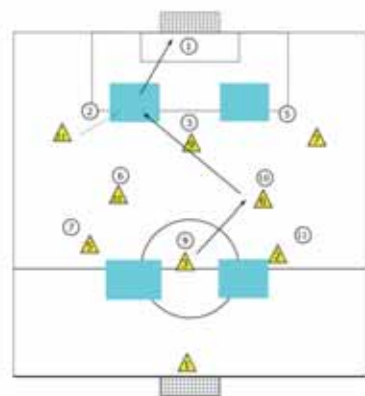
Beschrijving:

- Veldbezetting ploegen: k + 3 / 2 / 3.
- Wedstrijd start bij de keeper met een intrap over de grond.
- De ploeg in b+ gaat via combinatie scoren.
- Wedstrijdregels zijn van toepassing.
- Terrein: 3/4 speelveld.
- Duur: 2x7' (1' stretching + wisselen van kant)
- Fun: welke ploeg wint de wedstrijd?

Coaching:

1 t/m 4 (vanaf het probleem)

TUSSENVORM 1



INFILTRATIE IN NEUTRALE ZONE

Beschrijving:

- Er wordt 8 > 8 gespeeld, de ploeg in b+ gaat een speler aanspelen in het neutrale vak.
- Speler aanspelen in neutraal vak = vrije doelpoging.
- Speler aanspelen = 1 punt
- Aannemen en scoren = 3 punten.
- Duur: 7' 3 – tijden. + 7' vrij spel.
- Terrein: 3/4 speelveld.
- Fun: welk team behaalt het meeste punten?

Coaching:

1 t/m 4



WEDSTRIJDVORM 2**K + 3 / 5****Beschrijving:**

- Wedstrijd start bij het vijftal op de middenlijn, via combinatie en infiltratie gaan ze zo snel mogelijk scoren.
- Scoren = 1 punt.
- Scoren na infiltratie = 2 punten.
- Het trio kan scoren door met de bal over de middenlijn te gaan.
- Duur: 2x7' (vijftal wisselt van terrein)
- Terrein: dubbele 16 m.
- Fun: welk vijftal scoort het vaakst?

Coaching:

1 t/m 4

TUSSENVORM 2**AFWERKVORM****Beschrijving:**

- Veldbezetting ploegen: 3 / 2 / 3.
- De ploeg in b+ kan een speler in het neutrale vak aanspelen die vrij de voorzet mag geven. De andere aanvallers kiezen positie voor doel en proberen te scoren.
- De passontvanger in de neutrale zone speelt in 3 tijden.
- Duur: 2x7' (1' stretching + wisselen van kant)
- Terrein: 3/4 speelveld
- Fun: welk team scoort het vaakst?

Coaching:

1 t/m 4

WEDSTRIJDVORM 3**K + 8 / 8 + K**

- Veldbezetting ploegen: k / 3 / 2 / 3.
- Wedstrijd start bij de keeper met intrap over de grond.
- Wedstrijdregels zijn van toepassing.
- Terrein: 3/4 speelveld.
- Duur: 2x7' (1' stretching + wisselen van kant)
- Fun: welke ploeg wint de wedstrijd?

Coaching:

1 t/m 4

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Bespreking training + materiaal opruimen + 2 rondjes uitlopen.

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen of e-mail naar FG-Partners@telenet.be

☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen en neem daarom een abonnement.

Ik betaal nu slechts € 80 en ontvang daarvoor 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging. Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.

☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.

Nu tijdelijk verkrijgbaar bij F&G Partners :

☐	Endre Benedek - Janos Palfai	600 oefenspele voor de voetbaltraining	boek	€20,50
☐	Jens Bangsbo en Birger Peitersen	Aanvallend voetbal	boek	€22,50
☐		Ajax - Helden van de toekomst (6-delig)	dvd box	€62,00
☐	Maarten Arts	De coach en zijn keeper	boek	€22,50
☐	Wiel Coerver	De complete werken Trainer/Coach (4 delig)	dvd box	€50,00
☐	Raymond Verheijen	Handboek Voetbalconditie	boek	€40,00
☐	Endre Benedek	Het Duel	boek	€10,50
☐	Fritz Belger	Jeugdtraining	boek	€14,30
☐	Bob Browaeys en John Dujardin	Met vallen en opstaan - Doelgerichte keepersvorming	boek	€24,70
☐	Sven-Göran Eriksson	Over voetbal	boek	€24,50
☐	Rinus Michels	Teambuilding, als route naar succes	boek	€27,50
☐	Jens Bangsbo en Birger Peitersen	Verdedigend voetbal	boek	€22,50
☐	Claude Doucet	Voetbal - Tactische training	boek	€19,50
☐		Voetbaltraining 1 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐		Voetbaltraining 2 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐		Voetbaltraining 3 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐		Voetbaltraining 4 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐		Voetbaltraining 5 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐	Kacani - Horsky	Voetbaltraining in al zijn facetten	boek	€27,00

Alle vermelde prijzen zijn inclusief btw, maar exclusief verzendingskosten (deze zijn afhankelijk van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar bedragen minimaal €6,05 incl. btw)

Bestellen kan enkel via mail: info@partnersinsports.be – of fax: 03/294.82.20 – of brief: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen. Deze titels kan u niet bestellen via onze website, maar daar vindt u een nog veel groter aanbod van producten: www.partnersinsports.be

U ontvangt altijd eerst een factuur en, na betaling daarvan, worden de producten u toegezonden.



ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen of e-mail naar info@partnersinsports.be

☐ Ik bestel hierbij de hierboven aangekruiste uitgaven. Ik wacht op de factuur en pas na de betaling daarvan wordt mijn bestelling geleverd op onderstaand adres

F&G Partners
Partners in Sports

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

De vermelde prijzen zijn inclusief btw, maar exclusief verzendkosten. Deze zijn afhankelijk van het aantal exemplaren. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen; Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.

☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.