

# OPLEIDINGSVISIE

**2015-2016**



# INHOUDSOPGAVE

<b>INLEIDING .....</b>	<b>3</b>
<b>1. HET FUN-ASPECT .....</b>	<b>4</b>
<b>2. HET FORMATION-ASPECT.....</b>	<b>5</b>
<b>3. ZONEVOETBAL ALS OPLEIDINGSFILOSOFIE .....</b>	<b>7</b>
INLEIDING.....	7
DEFINITIE ZONEVOETBAL .....	7
ZONEPRINCIPES BIJ BALBEZIT .....	7
ZONEPRINCIPES BIJ BALVERLIES .....	8
BIJ DE JEUGD : 1-4-3-3 IN ZONE .....	9
BESLUIT.....	11
<b>4. HET LEERPLAN.....</b>	<b>12</b>
INLEIDING.....	12
HET ONTWIKKELINGSMODEL BIJ BALSporten .....	12
HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL : 4 HOOFDFASEN.....	13
HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL : DE ONTWIKKELINGSDOELEN .....	14
* <i>Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen.....</i>	<i>14</i>
* <i>Mentale ontwikkelingsdoelen.....</i>	<i>14</i>
* <i>Fysieke ontwikkelingsdoelen.....</i>	<i>15</i>
HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL : DE VELDBEZETTINGEN .....	16
* <i>2 tegen 2: het duel (18m op 12m).....</i>	<i>16</i>
* <i>5 tegen 5 : enkele ruit (35m op 25m).....</i>	<i>16</i>
* <i>8 tegen 8: dubbele ruit (fase 1 : 50m op 35m - fase 2 : 60m op 45m).....</i>	<i>17</i>
* <i>11 tegen 11: 1-4-3-3 (100m op 60m).....</i>	<i>17</i>
DE MULTIMOVE- EN EXPLORATIEFASE: U4, U5 EN U6.....	18
DE INDIVIDUELE OPLEIDINGSFASE : U7 – U17 .....	18
<i>De basics .....</i>	<i>18</i>
* <i>Definitie.....</i>	<i>18</i>
* <i>Indeling volgens spelsituatie .....</i>	<i>18</i>
<i>De teamtactics.....</i>	<i>19</i>
* <i>Definitie.....</i>	<i>19</i>
* <i>Indeling .....</i>	<i>19</i>
INHOUDELIJKE BEPALING VOLGENS HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL.....	20
* <i>Algemeen overzicht .....</i>	<i>20</i>
* <i>De ontwikkelingsfase 2 tegen 2 : U5 en U6 .....</i>	<i>21</i>
* <i>De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: U7, U8 en U9.....</i>	<i>22</i>
* <i>De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 (1) : U10 en U11.....</i>	<i>23</i>
* <i>De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 (2): U12 en U13.....</i>	<i>24</i>
* <i>De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (1): U14 en U15.....</i>	<i>25</i>
* <i>De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (2): U16 en U17.....</i>	<i>26</i>
<b>5. WEDSTRIJD- EN TUSSENVORMEN .....</b>	<b>28</b>
INLEIDING.....	28
WET VAN DE TRANSFER.....	28
WET VAN DE GELEIDELIJKHEID.....	29
WET VAN DE HERHALING.....	29
DEFINITIE WEDSTRIJDVORM .....	30
* <i>Regel van 6.....</i>	<i>30</i>
* <i>Voorbeelden wedstrijdvorm .....</i>	<i>31</i>
* <i>De wedstrijdvorm als de meest krachtige leeromgeving.....</i>	<i>32</i>
TUSSENVORMEN .....	32
TRAININGSVOORBEREIDING .....	33
* <i>Algemeen schema denkproces.....</i>	<i>33</i>
* <i>Thema uit doelstelling afleiden en verwoorden als spelprobleem .....</i>	<i>33</i>

* <i>Bepalen van de oplossing van het spelprobleem</i> .....	34
* <i>Vertaling van de oplossing in richtlijnen</i> .....	34
* <i>Keuze van de wedstrijdvormen i.f.v. het oplossen van het spelprobleem</i> .....	35
* <i>Keuze van de tussenvormen i.f.v. het al dan niet oplossen van het spelprobleem</i> .....	36
TRAININGSOPBOUW VAN EEN TRAININGSSESSIE .....	37
* <i>Algemeen schema</i> .....	37
* <i>Progressieve methode</i> .....	37
* <i>Zandlopermethode</i> .....	38
ORGANISATIE .....	38
BESLUIT: FLEXIBILITEIT .....	39
<b>6. DE SPELER STAAT CENTRAAL</b> .....	<b>40</b>
DE "SPELER"GERICHTE VERENIGING .....	40
PANATHLONVERKLARING "ETHIEK IN DE JEUGDSPOORT".....	42
KRACHTIGE LEEROMGEVING .....	44
* <i>Definitie</i> .....	44
* <i>Soorten leren</i> .....	44
* <i>Taak van de jeugdopleider</i> .....	44
* <i>Rol van de speler</i> .....	44
KWALITATIEVE EVALUATIE.....	45
* <i>Definitie</i> .....	45
* <i>Vóór de trainingsreeks</i> .....	45
* <i>Tijdens de trainingsreeks</i> .....	45
* <i>Na de trainingsreeks</i> .....	45
ZO HOORT HET !.....	46
ZO HOORT HET NIET !.....	46
<b>BESLUIT</b> .....	<b>47</b>
<b>BIJLAGE 1 - BASICS : OVERZICHT</b> .....	<b>48</b>
<b>BIJLAGE 2 - TEAMTACTICS : OVERZICHT</b> .....	<b>51</b>
<b>BIJLAGE 3 : OVERZICHT VAN DE DOELSTELLINGEN PER ONTWIKKELINGSFASE</b> .....	<b>52</b>

## INLEIDING

- De opleidingsvisie van de Federale Trainersschool (FTS) is het vertrekpunt:
  - al sinds 2000 ontwikkeld, gedoceerd, geëvalueerd en bijgestuurd.
  - getest in de praktijk tijdens de trainingen in de topsportschool en met de nationale jeugd ploegen.
- De huidige spelvormen werden in het seizoen 2003-2004 aangepast:
  - 5-5, 8-8 en 11-11 i.p.v. 5-5, 7-7, 9-9 en 11-11
  - deze aanpassing is gebaseerd op een wetenschappelijke studie (KUL).
- Deze visie werd naar alle KBVB-projecten uitgebreid en wordt in de meeste Belgische clubs toegepast.
- Het eindproduct heeft een breed draagvlak aangezien er overleg en feedback van de clubs, de jeugdopleiders, de lesgevers, enz...was.
- Hernieuwing van de visie op basis van de evoluties en internationale tendensen (2008-2009):
  - Offensieve driehoek op het middenveld
  - Gerichte opbouw vertrekkende van bij de doelman
  - Hoge pressing
  - Runs met bal en zonder bal
  - Beheersen van de waarheidszone (Scoren !)
- Hervorming van de jeugdcompetities 2014-2015 :
  - 2-2 format in de praktijk bij U6
  - U12 en U13 spelen 8v8
- Aanpassen van leerplan aan hervorming en verduidelijking omschrijving teamtactics (2015)



Om een jeugdvoetballer op te leiden tot een volwassen voetballer dient een stevige brug gebouwd te worden die door de **FUN** en **FORMATION**-pijlers wordt ondersteund en die uit 4 lagen dient te bestaan, nl **zonefilosofie**, het **leerplan**, de **wedstrijd- en tussenvormen** en **de speler staat centraal**

## 1. Het FUN-aspect

### **FUN = al spelende leren**

- In de opleiding dienen veel 'leuke' leermomenten aangeboden te worden: van spelplezier over trainingsplezier naar competitieplezier.
- Ook volwassenen gaan naar de training om een "matchke" te spelen.
- Het hebben van plezier in voetbal is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen, het ontwikkelen en het beter voetballen.

Plezier voor iedereen: van debutantje tot profspeler

**Fun voor iedere speler, ook voor de 'mindere goden'!**

Het plezier om te spelen en het plezier om te leren = voetbal spelen !

Terugkeer naar het plezier van het straatvoetbal

### **IEDERE SPELER:**

- **Speelt bijna de gehele tijd voetbal**
- **Komt vaak aan de bal**
- **Krijgt veel scoringskansen**
- **Mag vrij spelen**
- **Wordt aangemoedigd door de coach**
- **Wordt gesteund door de ouders**








***Het hebben van plezier in voetbal is het allerbelangrijkste voor het zelfvertrouwen, het ontwikkelen en het beter voetballen.***

## 2. Het FORMATION-aspect

**FORMATION = procesgericht leren**

Uitgangspunten van een doelgericht opleidingsproces:

- **Gerichtheid naar het einddoel:**
  - Wat moet de jeugdspeler “kunnen” op het einde van de opleiding (17 jaar)?
  - Welke einddoelstellingen dienen op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak bepaald te worden?
- **Wedstrijdgerichtheid:**
  - De speler dient na zijn opleiding klaar te zijn om in de wedstrijd te presteren.
  - Wet van de transfer: wedstrijdvormen als het kan, tussenvormen als het moet
- **Methodische opbouw:**
  - Wet van de geleidelijkheid en wet van de herhaling
  - Doelstellingen worden gepland en geëvalueerd.
- **Leeftijdskarakteristieken en vaardigheidsniveau:**
  - Er zijn typische leeftijdskenmerken op motorisch en psychologisch vlak, afhankelijk van de groei-ontwikkeling en de rijpheid.
  - Er moeten doelstellingen per ontwikkelingsfase bepaald worden.

<b>MULTIMOVEFASE BEWEGINGSSCHOOL BALGEWENNING</b>	➔	<b>U4-U5</b>	
<b>EXPLORATIEFASE</b>	➔	<b>U6</b>	
<b>INDIVIDUELE OPLEIDINGSFASE</b>  BASICS = Basistechnieken & basistactieken  TEAMTACTICS = Het functioneren in teamverband	➔  ➔	<b>U7-U17</b>	 
<b>VERVOLMAKINGSFASE</b> = Integratie in het volwassenvoetbal = Doorontwikkeling via een geïndividualiseerde aanpak	➔	<b>U18-U21</b>	



## FORMATION : Voetbal = levensschool

- De jeugdspeler verwerft menselijke waarden via het voetbalspel:
  - Respect voor anderen: trainer, medespeler, tegenspeler, scheidsrechter, begeleiders, toeschouwers, ...
  - Respect voor zichzelf: rust, verzorging, voeding,...
  - Respect voor het materiaal en de infrastructuur.
- De jeugdspeler leert neen zeggen tegen corruptie, druggebruik, racisme en geweld in het voetbal.
- De jeugdspeler speelt om te winnen maar leert verliezen.
- De jeugdspeler leert de spelregels van het voetbalspel na te leven (= fair-play).
- De jeugdspeler leert leefregels (= discipline) na te leven en zelfdiscipline te verwerven.
- De jeugdspelers leren samenleven en samenwerken om sociale competenties te verwerven.



### 3. Zonevoetbal als opleidingsfilosofie

#### *Inleiding*

- Zonevoetbal is een spelconcept en geen spelsysteem!
- Zonevoetbal omvat principes, niet alleen bij balverlies maar vooral bij balbezit.
- Zoneprincipes zijn spelprincipes die in zijn totaliteit tijdens 11 tegen 11 toegepast worden.
- Uit de zoneprincipes worden teamtactics afgeleid waarvan er al een aantal in 5-5 en 8-8 aangeleerd worden.
- Het leerplan bevat dus teamtactics die in 5-5, 8-8 en 11-11 aangeboden worden (zie hoofdstuk 4 leerplan).
- Zoneverdediging staat diametraal tegenover individuele mandekking.

#### *Definitie zonevoetbal*

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

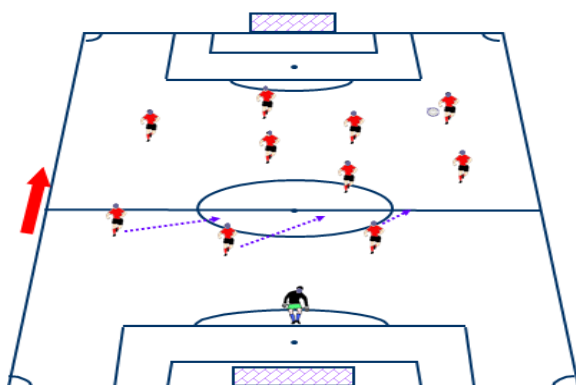
Voordelen:

- 1 geheel van 11 spelers > som van 11 individualiteiten
- Evenwichtige verdeling en beperking van de fysieke inspanningen
- Gedeelde collectieve verantwoordelijkheid
- Zeer snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd: bv na balrecuperatie kan er “blind” gespeeld worden (omdat balbezitter min of meer weet waar medespeler staat)

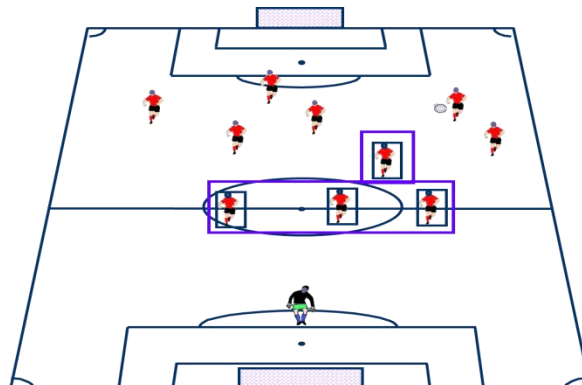
#### *Zoneprincipes bij balbezit*

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





*een verdedigend denkende T van 3 of 4 spelers vormen  
(voorbeeld met 4 spelers)*



*een verdedigend denkende T van 3 of 4 spelers behouden  
(voorbeeld met 4 spelers)*

### ***Zoneprincipes bij balverlies***

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



***Het beheersen van de waarheidszone:  
er bevinden zich voldoende spelers in het centrum***

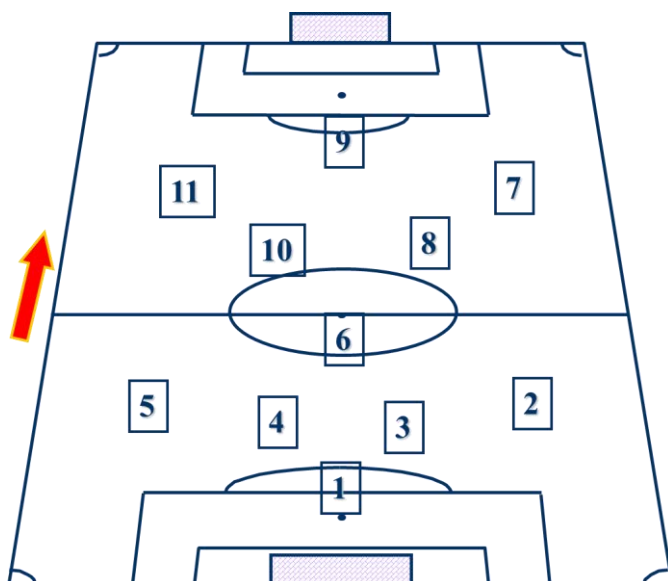
Een blok kenmerkt zich door hoogte, breedte, vorm en onderlinge afstanden. De opleidingsvisie promoot een hoog blok omwille van de opleidingswaarde (mentaal, fysiek, tactisch en technisch) voor zowel het team in balbezit als het team in balverlies.



*Een hoog blok (W-vorm met 5 aanvallende spelers) wordt geplaatst tussen de middenlijn en het strafschopgebied van de tegenstander. Door deze W-vorm worden de ruimtes in het blok verkleind.*

### ***Bij de jeugd : 1-4-3-3 in zone***

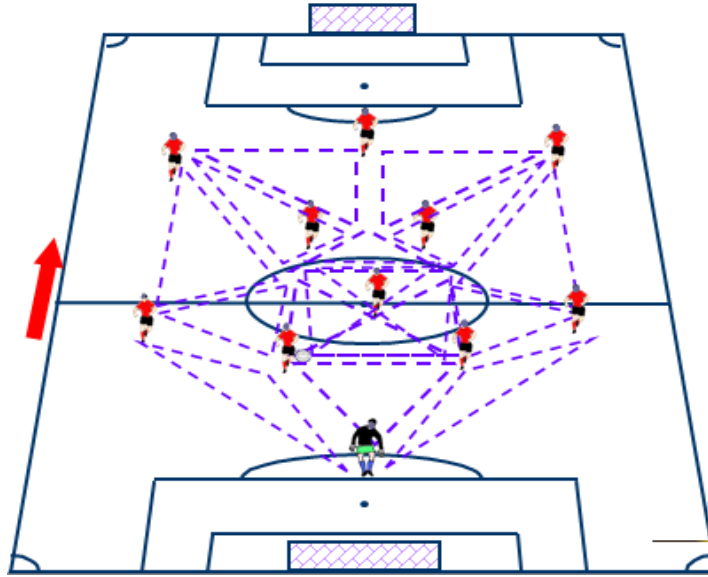
Vaste nummers : identificatie met bepaalde functie !



1. Keeper
2. Rechter flankverdediger
3. Rechter centrale verdediger
4. Linker centrale verdediger
5. Linker flankverdediger
6. Verdedigende middenvelder
7. Rechter flankaanvaller
8. Rechter aanvallende middenvelder
9. Centrumspits
10. Linker aanvallende middenvelder
11. Linker flankaanvaller

## Waarom 1-4-3-3 bij jeugd ?

- Een maximaal aantal mogelijkheden voor het driehoeksspel



- Efficiënte bezetting van de te bespelen (B+) en te verdedigen (B-) ruimte
- Omschakeling B+/B- en B-/B+ betekent snelle aanpassing van posities (= flexibiliteit)
- Verdediging met 4 i.p.v. met 3:
  - gemakkelijker verdedigen van de breedte van het terrein
  - tegen 3 aanvallers nog 1 speler over: gevaar voor individuele mandekking in de zone is kleiner  $\Rightarrow$  verbeteren van “zone”positiespel i.f.v. mogelijk doelgevaar
  - uitverdedigen en inschuiven mogelijk door alle 4 de verdedigers  $\Rightarrow$  verbeteren van opbouwende kwaliteiten
  - verbeteren van onderlinge coaching wanneer ze geconfronteerd worden met wisselende tegenstanders; dit in tegenstelling met 3 verdedigers tegenover 3 aanvallers waar individuele mandekking wordt toegepast
- Middenveld met 3 centrale middenvelders in offensieve driehoek opgesteld:
  - Offensieve driehoek = betere balcirculatie in de opbouw
  - Offensieve driehoek = 2 aanvallende middenvelders  $\rightarrow$  meer spelers voor doel bij voorzet
  - Offensieve driehoek = meer ruimte voor infiltraties van centrale verdedigers
  - Offensieve driehoek = meer spelers (5) voor hoge pressing
  - Offensieve driehoek = meer defensieve omschakelmomenten voor middenvelders (integratie van mentale en fysieke eigenschappen)
- 3 aanvallers:
  - creëren van meer aanspeelpunten vooraan in de voet ( $\downarrow$  fysieke arbeid)
  - stimuleren van buitenspelers (nr 7 en nr 11) om te durven dribbelen
  - opleiden van diepe spits als targetman (aanbieden en terugleggen), als diep vrijlopende aanvaller (in de rug van de verdediging) en als afwerker vóór doel
  - aanmoedigen om voetbaloplossingen te vinden (= creativiteit) doordat er voor iedere aanvaller minder ruimte is

## ***Besluit***

Waarom zone als opleidingsfilosofie ?

### **Verbeteren van:**

- ☞ Het lezen van de spelsituaties;
- ☞ Het “decision making” proces;
- ☞ Het durven initiatief te nemen;
- ☞ Het collectief spel (defensief en offensief);
- ☞ Het communicatievermogen;
- ☞ Het concentratievermogen.

**ZONE WITH YOUTH FOOTBALL PLAYERS**

**=**

**Putting brains in the muscles !**



***Zonevoetbal is een rijke opleidingsfilosofie.***



## 4. Het leerplan

### *Inleiding*

- Leren is:
  - een continu proces met ontwikkelingsdoelen die ontwikkelingslijnen vormen : van....via....naar...
  - cumulatief waarbij de al verworven vaardigheden de basis voor de nieuw aan te leren vaardigheden vormen.
- Het voetbalontwikkelingsmodel:
  - het voetbalontwikkelingsmodel is gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van « balsporten ».
  - het voetbalontwikkelingsmodel omvat 4 hoofdfasen met een vloeiende overgang van de ene fase naar de andere.
  - de voetballeeftijd is hierbij de leidraad maar er zijn grote individuele verschillen per leeftijd in de verschillende ontwikkelingsdomein mogelijk (vb. fysieke achterstand t.o.v. mentale voorsprong tijdens de puberteit).
  - de jeugdopleider kiest op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak leerdoelen en -inhouden in functie van de ontwikkelingsfase waarin de groep zich bevindt.
  - de huidige spelvormen 2-2, 5-5, 8-8 en 11-11 zijn afgeleid van het voetbalontwikkelingsmodel.

### *Het ontwikkelingsmodel bij balsporten*

Van aanleren "algemene balvaardigheid" naar "presteren in groepsverband":

- Ontwikkelen van algemene balvaardigheden (U4-U5)
- Evolutie van individueel naast elkaar spelen (U5) naar individueel tegen elkaar spelen (= oppositiespelen) (U6)
- Leren samenspelen met één of meerdere spelers zonder gedifferentieerde opdrachten om zo het egocentrisme te doorbreken (U7-U11)
- Geleidelijk aan evolueren naar spelen in teamverband met gedifferentieerde opdracht (vanaf U12)



### *Het voetbalontwikkelingsmodel : 4 hoofdfasen*

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
<b>VOORFASE</b>	U4-U5	Multimove (balgewenning)	
<b>FASE 1</b>	U6	Ik en de bal (exploratie)	2-2
<b>FASE 2</b>	U7-U8-U9	Collectief spel "dichtbij"	5-5
<b>FASE 3</b>	U10-U11 U12-U13	Collectief spel "2° graad"	8-8
<b>FASE 4</b>	vanaf U14	Collectief spel "veraf"	11-11

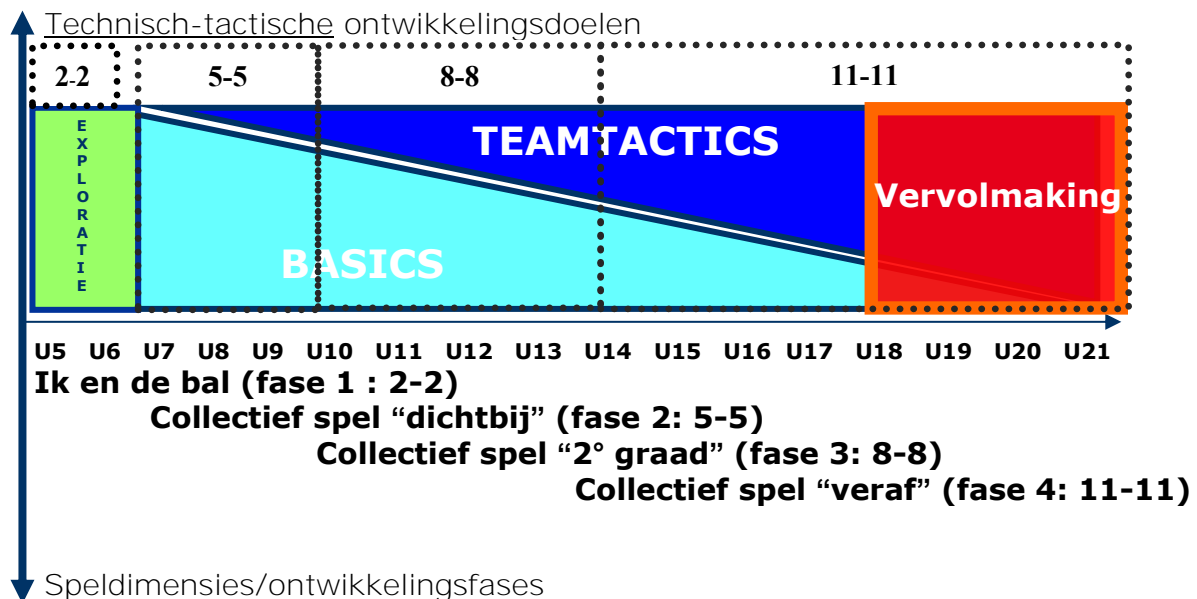
Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van de sporter : algemeen als beweger

Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van balsporten : specifiek als voetballer



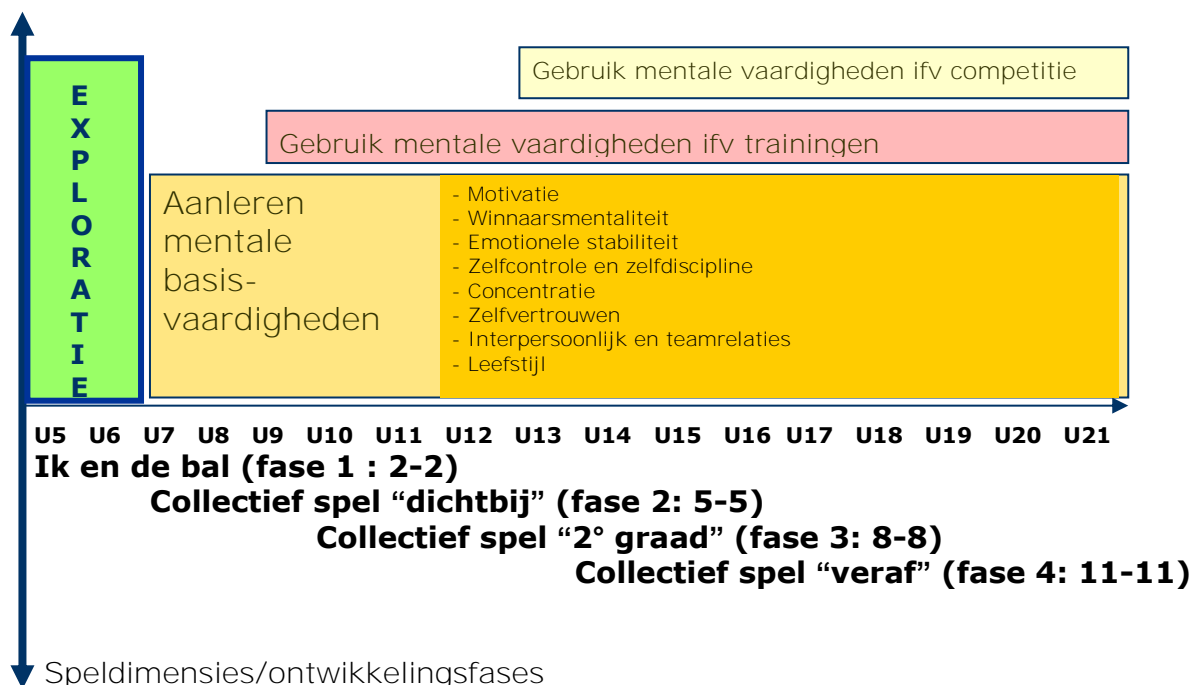
## Het voetbalontwikkelingsmodel : de ontwikkelingsdoelen

### \* Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen



### \* Mentale ontwikkelingsdoelen

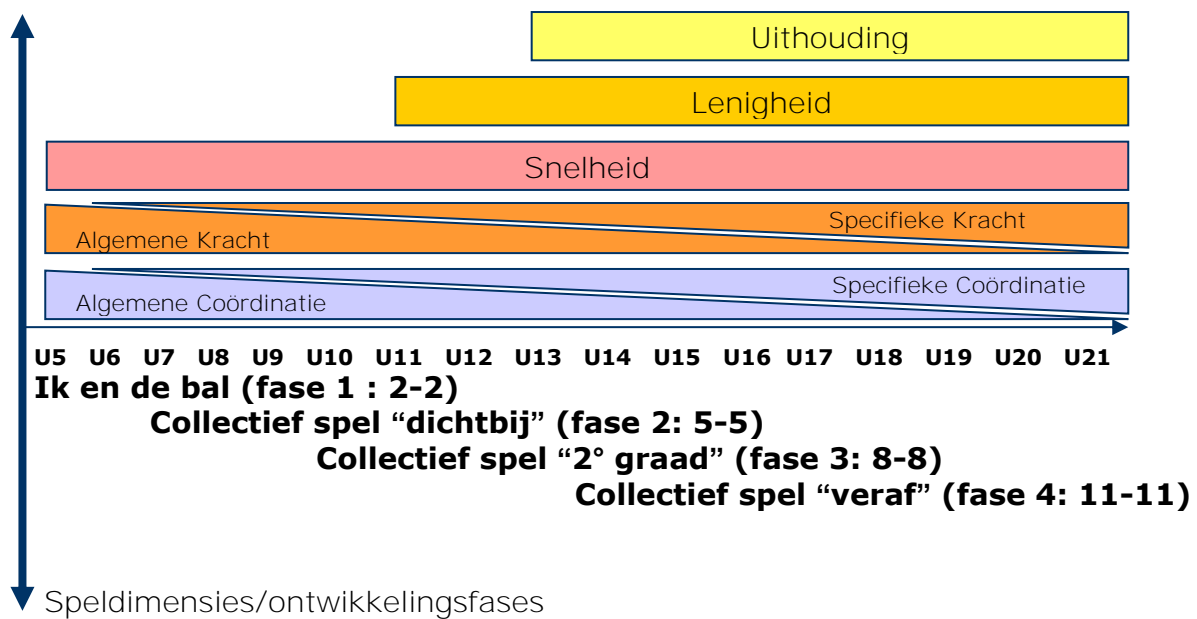
#### Mentale ontwikkelingsdoelen





## \* Fysieke ontwikkelingsdoelen

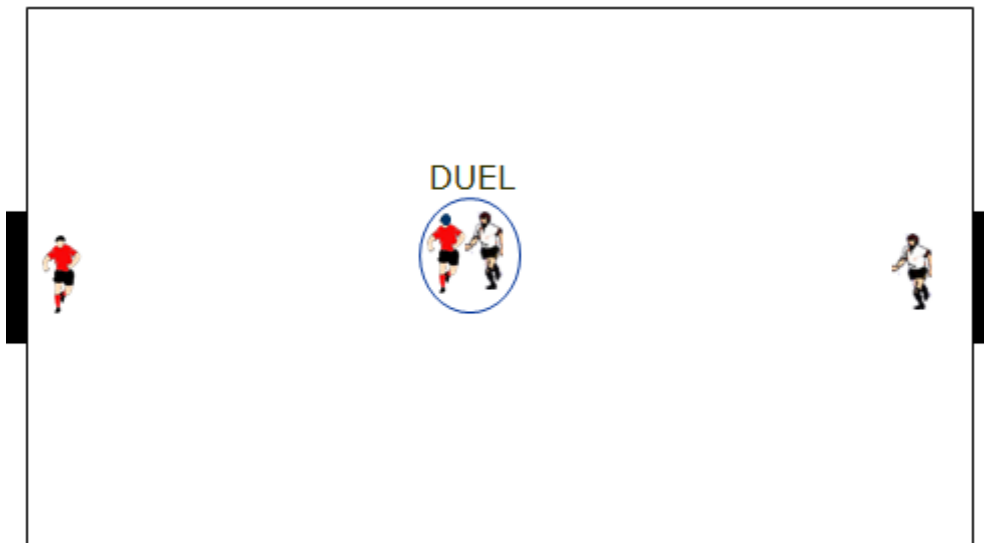
Fysieke ontwikkelingsdoelen (afhankelijk van de biologische leeftijd)



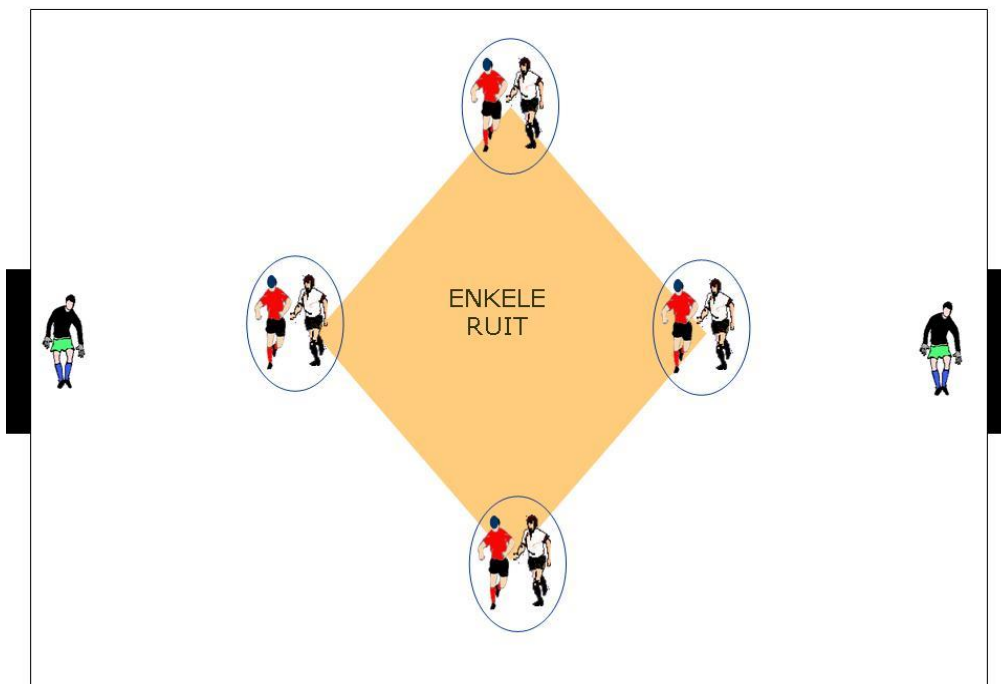
*Specifieke kracht is vereist om het duel te winnen*

### *Het voetbalontwikkelingsmodel : de veldbezettingen*

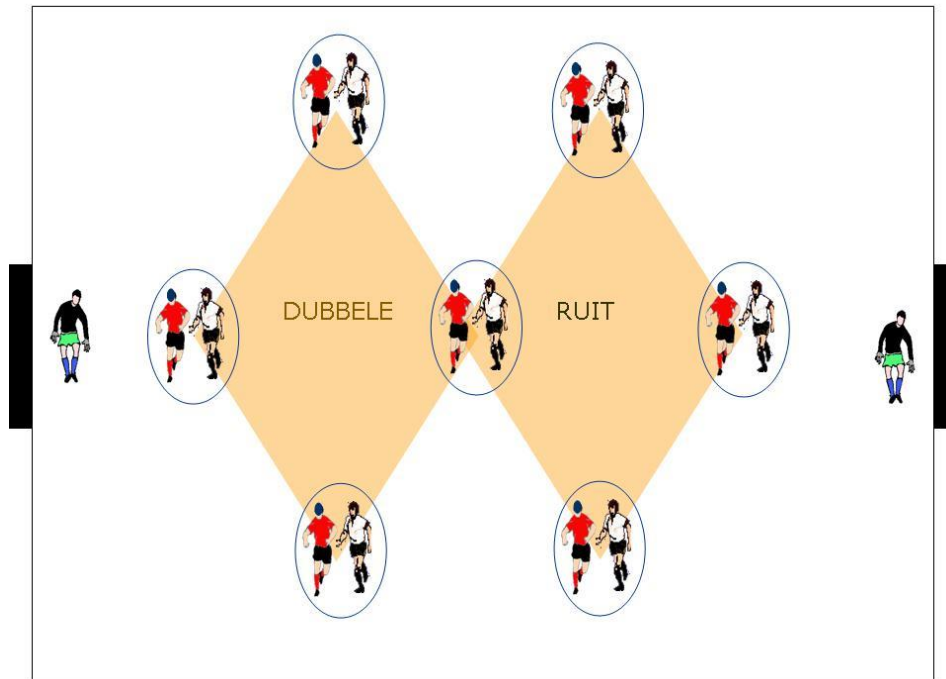
#### **\* 2 tegen 2: het duel (18m op 12m)**



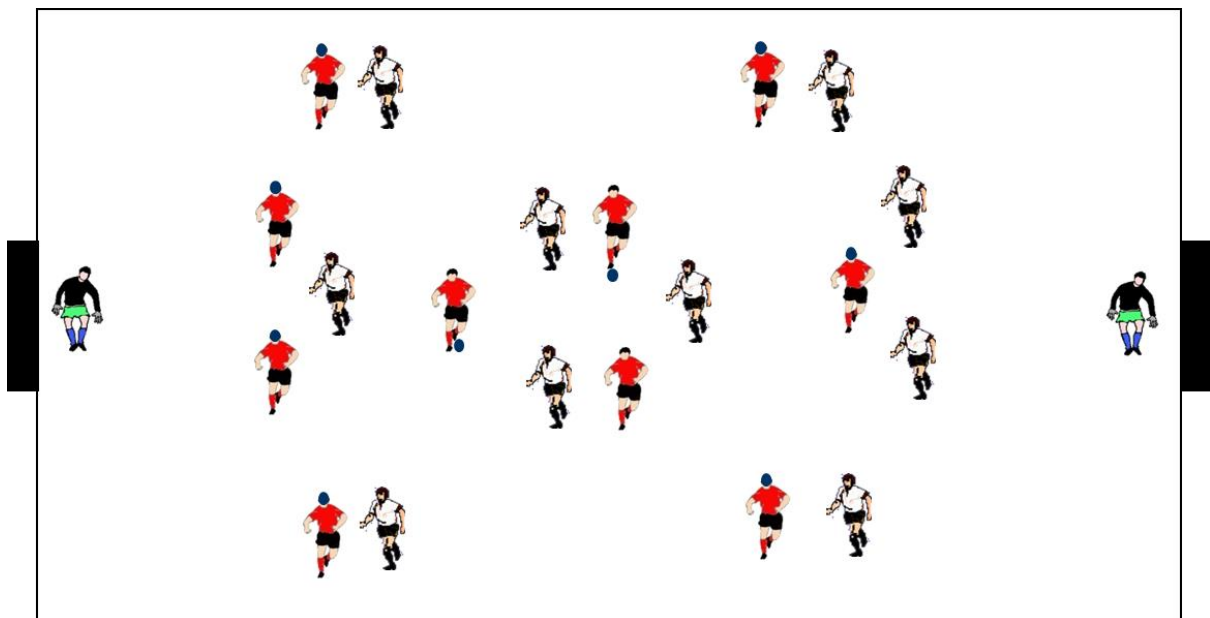
#### **\* 5 tegen 5 : enkele ruit (35m op 25m)**



**\* 8 tegen 8: dubbele ruit (fase 1 : 50m op 35m - fase 2 : 60m op 45m)**



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



### *De multimove- en exploratiefase: U4, U5 en U6*

Oog-voet coördinatie is moeilijker dan oog-hand coördinatie:

- Het kind moet wennen aan het gedrag van de bal.
- Het kind moet weten hoe de bal reageert als het er tegen trapt.
- Het kind moet aanvoelen hoe hard/zacht het de bal moet raken.
- Het kind moet aanvoelen wat het moet doen om de bal bij zich te houden terwijl het loopt.
- Het kind is nog niet rijp om samen te spelen.

**U6 → fun = al spelende leren**  
**U6 → ik en de bal = 1 tegen 1**  
**U6 → zelfontdekkend = "laat ze maar doen"**  
**U6 → spontaan leren (geen richtlijnen van coach)**

### *De individuele opleidingsfase : U7 – U17*

#### **De basics**

##### *\* Definitie*

De basics zijn het geheel van technische en individueel tactische basisvaardigheden (basiscompetenties) die een speler nodig heeft om na het nemen van een goede beslissing (decision making) de juiste actie te kunnen uitvoeren binnen de 11 tegen 11, ongeacht het spelsysteem en spelconcept.

7-13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD  
 Ideale leeftijd om **lichaams- en balbeheersing** te ontwikkelen

##### *\* Indeling volgens spelsituatie*

<b><i>B+: speler met bal (Ba+)</i></b>	<b><i>B-: ifv bal en balbezitter (Ba-)</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balcontrole</li> <li>• Leiden en dribbelen</li> <li>• Afwerken</li> <li>• Passing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interceptie (na balcontrole)</li> <li>• 1-1: druk/tackle/remmen</li> <li>• Afweren (van doelpoging)</li> <li>• Interceptie (vóór balcontrole)</li> </ul>
<b><i>B+: speler zonder bal (Ba+)</i></b>	<b><i>B-: situaties zonder bal (Ba-)</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrijlopen-steunen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelhoeken afsluiten</li> <li>• Strikte dekking</li> <li>• Rugdekking</li> </ul>
<b><i>Defensieve Omschakeling B+ → B-</i></b> <i>spelsituaties na balverlies</i>	<b><i>Offensieve Omschakeling B- → B+</i></b> <i>spelsituaties na balbezit</i>

Opm : lijst met alle basics te vinden als bijlage

## De teamtactics

### \* *Definitie*

De teamtactics zijn het geheel van handelingen die de verschillende spelers dienen uit te voeren om als team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, waarbij de spelers gebruik maken van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

### \* *Indeling*

<i>B+ (TT+)</i>	<i>B- (TT-)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Opbouwzone beheersen               <ul style="list-style-type: none"> <li>Aanspeelbaarheid</li> <li>Progressieve balcirculatie</li> </ul> </li> <li>Infiltratie naar de waarheidszone</li> <li>De offensieve waarheidszone beheersen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opbouwzone tegenstander beheersen               <ul style="list-style-type: none"> <li>Blokvorming: aanspeelbaarheid tegenstanders beheersen</li> <li>Progressieve balcirculatie van de tegenstander beheersen</li> </ul> </li> <li>Balrecuperatie en infiltraties beheersen</li> <li>De defensieve waarheidszone beheersen</li> </ul>
<i>Offensieve Omschakeling B+ → B-</i>	<i>Defensieve Omschakeling B+ → B-</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gevaarlijke tegenaanval opzetten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gevaarlijke tegenaanval beletten</li> </ul>

Opm : lijst met alle teamtactics te vinden als bijlage



*Teamtactics zijn het geheel van handelingen die de verschillende spelers dienen uit te voeren om als team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept.*

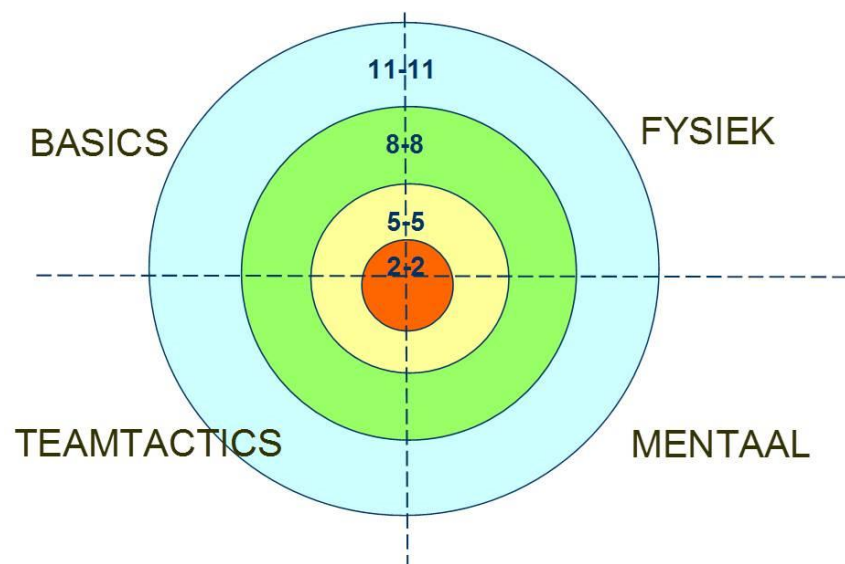


## Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel

### \* Algemeen overzicht

U5-U6 (debutantjes) <b>K+4/K+4</b>	<b>2-2</b>	U5 Balgewenning U6 Oppositiespelen	<b>Football as a dribbling and shooting game</b>
U7-U8-U9 (duiveltjes) <b>K+4/K+4</b>	<b>5-5</b>	U7 Toepassing 2/2 U8 Uitbreiding naar kort spel U9	<b>Football as a short passing game without off-side rule</b>
U10-U11 (preminiemen) <b>K+7/K+7</b>	<b>8-8</b> (50m/35m) <b>(1)</b>	U10 Toepassing 2/2 en 5/5 U11 Uitbreiding naar halflang spel	<b>Football as a halflong passing game without off-side rule</b>
U12-U13 (miniemen) <b>K+7/K+7</b>	<b>8-8</b> (60m/45m) <b>(2)</b>	U12 Uitbreiding naar halflang spel U13	<b>Football as a halflong passing game without off-side rule</b>
U14-U15 (knapen) <b>K+10/K+10</b>	<b>11-11</b> <b>(1)</b>	U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8v8 U15 Uitbreiding naar lang spel	<b>Football as a long passing game with off-side rule</b>
U16-U17 (scholieren) <b>K+10/K+10</b>	<b>11-11</b> <b>(2)</b>	U16 Uitbreiding naar lang spel U17	<b>Football as a long passing game with off-side rule</b>

### LEREN IS CUMULATIEF



- Leerdoelen per ontwikkelingsniveau voor basics en teamtactics
- Trainingsinhouden per ontwikkelingsniveau op fysiek vlak
- Karakteristieken per ontwikkelingsniveau op mentaal vlak

## \* De ontwikkelingsfase 2 tegen 2 : U5 en U6

2 – 2 (debutantjes)	<b>U5</b> Balgewenning <b>U6</b> Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
------------------------	---	---

### BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

**1ste fase:** kinderen spelen met de bal naast elkaar.

**2de fase:** kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → **1-1** (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.

### LICHAAMS- EN BALBEHEERSING

#### 1° fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden  
 Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

#### 2° fase

**B+:** balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen

**B-:** de bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> heel weinig ontwikkeld</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> meestal grote lenigheid</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> reactiesnelheid in spelvorm</li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef,</li> <li>- vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont grote spontaniteit</li> <li>• Speelt graag en maakt graag plezier</li> <li>• Is sterk op zichzelf gericht</li> <li>• Is vaak onrustig en vlug afgeleid</li> <li>• Kan geen langdurige concentratie aanhouden</li> <li>• Is gehecht aan de jeugdopleider</li> <li>• Kijkt op naar jeugdopleider</li> <li>• Bootst jeugdopleider na</li> </ul>



*Het duel vormt de ideale spel- en leeromgeving bij U6*



**\* De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: U7, U8 en U9**

<b>K+4/K+4 (duiveltjes)</b>	<b>U7</b> Toepassing 2-2 <b>U8</b> Uitbreiding naar kort spel <b>U9</b>	Football as a short passing game without off-side rule
---------------------------------	---	--

**BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING**

**Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit)  
met passafstanden tot ongeveer 10 meter**

<b>BASICS</b>		<b>TEAMTACTICS</b>	
<b>Ba<sup>+</sup></b>	<b>Ba<sup>-</sup></b>	<b>TT<sup>+</sup></b>	<b>TT<sup>-</sup></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• leiden en dribbelen</li> <li>• korte passing</li> <li>• controle op lage bal</li> <li>• doelpoging tot 10m (dichtbij)</li> <li>• doelpoging op lage voorzet</li> <li>• vrij en ingedraaid staan</li> <li>• vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken</li> <li>• inworp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• druk zetten, duel of remmend wijken</li> <li>• opstelling tussen tegenspeler en doel</li> <li>• korte dekking op korte pass</li> <li>• interceptie of afweren van korte pass</li> </ul>	01. Openen: Breed 02. Openen: Diep 14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken
<b>FYSIEK</b>		<b>MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT</b> : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht)</li> <li>• <b>LENIGHEID</b> : meest gunstige periode</li> <li>• <b>UITHOUDING</b> : de omvang van de training voldoet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID</b> : - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen</li> <li>• <b>COORDINATIE</b> : - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wordt leergierig</li> <li>• Concentratie neemt toe</li> <li>• Is bereid om deel uit te maken van een team</li> </ul>	

**\* De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 (1) : U10 en U11**

<b>K+7/K+7 preminiemen</b>	<b>U10</b> Toepassing 2/2 & 5/5 <b>U11</b> Uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule
--------------------------------	--	---

**BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING**

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

<b>BASICS</b>		<b>TEAMTACTICS</b>	
<b>Ba<sup>+</sup></b>	<b>Ba<sup>-</sup></b>	<b>TT<sup>+</sup></b>	<b>TT<sup>-</sup></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• halflange passing</li> <li>• controle op halfhoge bal</li> <li>• doelpoging vanop 15 à 20m (halfver)</li> <li>• doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li> <li>• steunen</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op halflange pass</li> <li>• interceptie of afweren halflange pass</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul>	04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a. Efficiënte balcirculatie Progressie nastreven Richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1 <sup>ste</sup> graad 07a. Efficiënte balcirculatie nauwkeurig doorspelen van de bal 09a. Diagonale passing: na aanspeelbaarheid 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte 16a. Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is vóór doel	01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 06. Negatieve pressing op de baldrager 07. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 12. Het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie
<b>FYSIEK</b>		<b>MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>• LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li> <li>• UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNELHEID:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)</li> <li>- looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>• COORDINATIE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- lichaamscoördinatie</li> <li>- oog-handcoördinatie</li> <li>- oog-voetcoördinatie</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wil zich meten met anderen</li> <li>• Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>• Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>	

**\* De ontwikkelingsfase 8 tegen 8 (2): U12 en U13**

<b>K+7/K+7 miniemen</b>	<b>U12</b> Uitbreiding naar halflang spel <b>U13</b>	Football as a halflong passing game without off-side rule
-----------------------------	---	---

**BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING**

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

<b>BASICS</b>		<b>TEAMTACTICS</b>	
<b>Ba<sup>+</sup></b>	<b>Ba<sup>-</sup></b>	<b>TT<sup>+</sup> &amp; TT<sup>-</sup>→<sup>+</sup></b>	<b>TT<sup>-</sup> &amp; TT<sup>+</sup>→<sup>-</sup></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• halflange passing</li> <li>• controle op halfhoge bal</li> <li>• doelpoging vanop 15 à 20m (halfver)</li> <li>• doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li> <li>• steunen</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op halflange pass</li> <li>• interceptie of afweren halflange pass</li> <li>• corner + indirecte vrije trap</li> </ul>	03a. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 06b. Efficiënte balcirculatie Progressie nastreven zonder risico op balverlies 07b. Efficiënte balcirculatie zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 10. Een lijn overslaan bij passing diep (pass 2 <sup>de</sup> gr) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte -gericht	16. Een voorzet beletten 16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T-vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
<b>FYSIEK</b>		<b>MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> neemt af, dus stimuleren</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)</li> <li>- looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lichaamscoördinatie</li> <li>- oog-handcoördinatie</li> <li>- oog-voetcoördinatie</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wil zich meten met anderen</li> <li>• Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>• Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>	

**\* De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (1): U14 en U15**

<b>K+10/K+10 knapen</b>	<b>U14</b> Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 <b>U15</b> Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
-------------------------	--	--

**BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING**

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

<b>BASICS</b>		<b>TEAMTACTICS</b>	
<b>Ba<sup>+</sup></b>	<b>Ba<sup>-</sup></b>	<b>TT<sup>+</sup> &amp; TT<sup>-→+</sup></b>	<b>TT<sup>-</sup> &amp; TT<sup>+→-</sup></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lange passing</li> <li>• controle op hoge bal</li> <li>• doelpoging vanaf 20m (ver)</li> <li>• doelpoging op hoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken</li> <li>• vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)</li> <li>• directe vrije trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op lange pass</li> <li>• interceptie of afweren van lange pass</li> <li>• onderlinge dekking</li> <li>• directe vrije trap</li> </ul>	03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht wisselende voor spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Een subtiële eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste-2de paal, 11m&16m 20. Diepte induiken maar opgelet off-side 24. Diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m -35m 02. Evenredige onderlinge afstanden 03. HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschoopgebied van de tegenstander 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven en kantelen van het blok 17. Een subtiële eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)
<b>FYSIEK</b>		<b>MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> grote algemene stijfheid</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> omvang van training + korte duurinspanningen met bal (opw) → 20sec regel !!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)</li> <li>- looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelingsvermogen stijgt</li> <li>• Heeft eigen mening</li> <li>• Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>	

**\* De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (2): U16 en U17**

K+10/K+10 scholieren	<b>U16</b> Uitbreiding naar lang spel <b>U17</b>	Football as a long passing game with off-side rule
-------------------------	---	--

**BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING**

**Alle "basics" worden nu tot in de perfectie uitgevoerd.  
De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en  
balverlies zo goed mogelijk uit (= teamtactics).**

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba <sup>+</sup>	Ba <sup>-</sup>	TT <sup>+</sup> & TT <sup>-→+</sup>	TT <sup>-</sup> & TT <sup>→+</sup>
Vervolmaking via individuele training		19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. De aanvallers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken) 25. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT)	14. Collectieve W- pressing bij kans op balrecuperatie 19. Kortere dekking in de waarheidszone: Split-Vision 20. Geen systematische off-side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 sp. + K 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> onderhouden in functie van blessures</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont minder zelfvertrouwen</li> <li>• Gaat op zoek naar eigen IK</li> <li>• Zet zich af tegen normale waarden</li> <li>• Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li> </ul>	

Opm: een einddoelstelling dient vaak in fasen aangeleerd te worden.

**Bv: Basics5 en Basics6:**

- Ba+5: Speler kan een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.
- Ba+6: Speler kan de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet).

	<b>BASICS : KORTE PASSING Ba+5 EN Ba+6</b>
<b>2-2</b>	Niet van toepassing
<b>5-5</b>	Ba+5: Korte passing (voet) naar speler die aanspeelbaar is Ba+6 : Korte passing (voet) over de grond (geen botsende bal)
<b>8-8 (1)</b>	Ba+6 : Korte passing (voet) in de voet of in de loop van speler
<b>8-8 (2)</b>	Ba+5 : Korte passing (voet) naar de juiste voet
<b>11-11 (1)</b>	Ba+5 : Korte passing met hoofd naar speler die aanspeelbaar is Ba+6: Korte passing met hoofd op of in de loop van de speler Ba+5 : Korte passing (voet) met juiste balsnelheid en op het juiste moment
<b>11-11 (2)</b>	Ba+5 : Korte passing (voet + hoofd) naar juiste speler (meest gunstige positie aanspeelbaar)



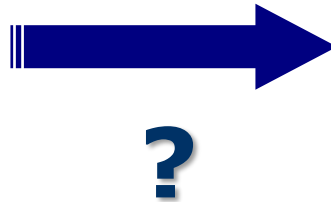
***U7 – U8 – U9: leren een korte pass over de grond geven naar een speler die aanspeelbaar opgesteld staat.***

## 5. WEDSTRIJD- en TUSSENvormen

### *Inleiding*

- **STRAATVOETBAL** was en is de belangrijkste natuurlijke opleidingsvorm. Helaas zijn door allerlei factoren de mogelijkheden voor straatvoetbal sterk verminderd of zelfs verdwenen. **Training = georganiseerd straatvoetbal.**
- **Reality Based Learning** : spelers dienen geconfronteerd te worden met trainingseenheden die de ingrediënten bevatten van het echte spel om zo de vereiste voetbalkwaliteiten voor het 2-2, 5-5, 8-8 en 11-11 te ontwikkelen.

### *Wet van de transfer*



“Een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (**de training**) kan slechts overgebracht worden in een nieuw geheel (**de match**) als er een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten tussen de 2 situaties bestaan.”

Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen



Tijdens de training dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden

⇒ **Trainen door middel van wedstrijdvormen**



### ***Wet van de geleidelijkheid***

De spelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is



Tijdens de training spelsituaties, die minder complex zijn dan in de wedstrijd, aanbieden

⇒ **Trainen door middel van wedstrijdvormen**

Soms is de meest eenvoudig wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (bv. wreeftrap)



Nog meer eenvoudige leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden

⇒ **Trainen door middel van tussenvormen**

### ***Wet van de herhaling***

De spelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen uit het leerplan geconfronteerd te worden



Tijdens de trainingen identieke spelsituaties regelmatig laten terugkomen

⇒ **Trainen door middel van wedstrijdvormen**

Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (bv. kopspel)



Meer specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden

⇒ **Trainen door middel van tussenvormen**



***Als de spelers in de wedstrijd de gegeven richtlijn nog niet kunnen uitvoeren, dient de jeugdopleider tijdens de training spelsituaties aan te bieden die minder complex zijn dan in de wedstrijd.***

## *Definitie wedstrijdvorm*

### **\* Regel van 6**

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

K

- **minstens 1 groot doel op doellijn**
  - centraal (symmetrie)
  - 5-5 en 8-8 = 5m op 2m
  - 11-11 = 7,32m op 2,44m
  - verdedigd door keeper
- **kleine doeltjes (kegels) mag langs één zijde, bij voorkeur 2 (1 links en 1 rechts)**

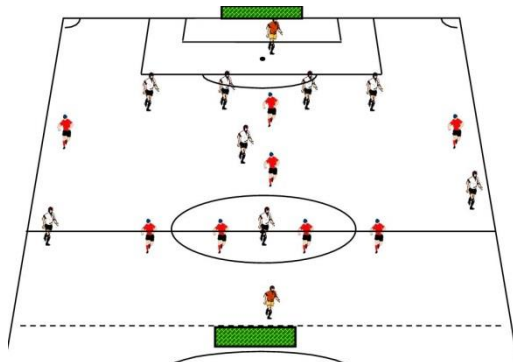
Verduidelijking van regel nr. 5



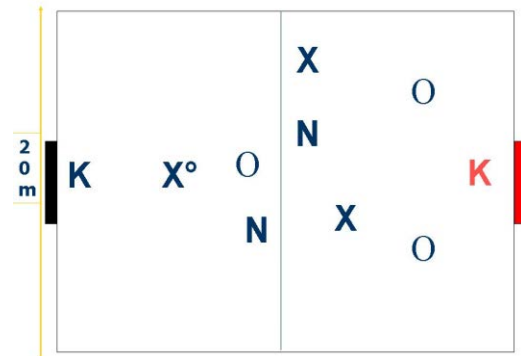
*Een afgebakend terrein met minstens 1 groot doel dat centraal op doellijn opgesteld staat, is een belangrijke voorwaarde om van een wedstrijdvorm te kunnen spreken.*

\* Voorbeelden wedstrijdvorm

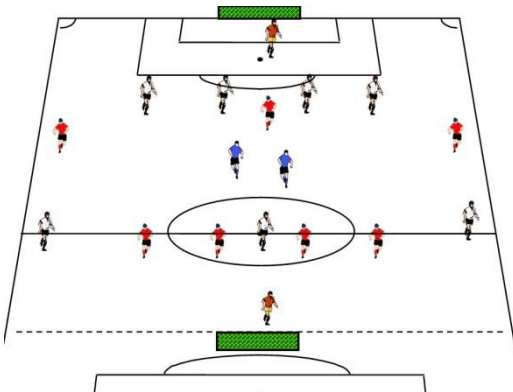
➔ met off side bij 11v11 ploegen – zonder off side bij 5v5 en 8v8



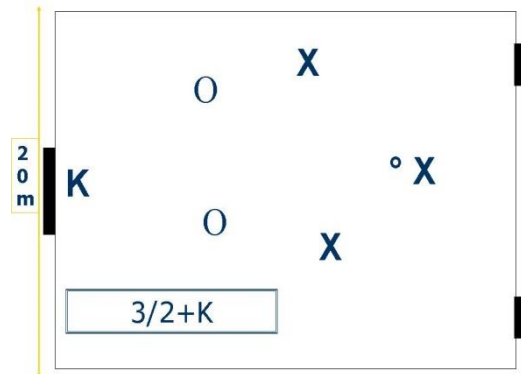
numerieke gelijkheid:  $K+8/K+8$   
Symmetrische veldbezetting



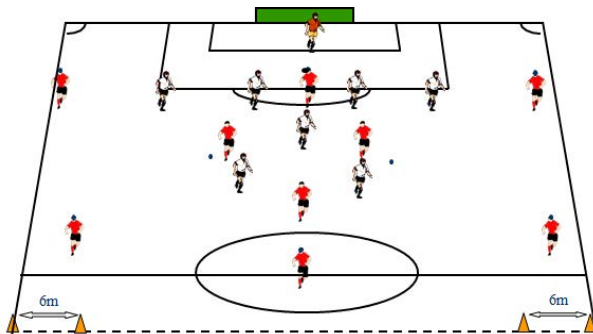
neutrale spelers:  $K+3+2N/K+3$   
wedstrijdvorm met continue golven



neutrale spelers:  $K+7+2N/K+7$



numerieke ongelijkheid:  $3/K+2$   
wedstrijdvorm met continue golven



numerieke ongelijkheid  $9/K+7$

Geen verplichte opdrachten  
naast de echte  
voetbalreglementen !

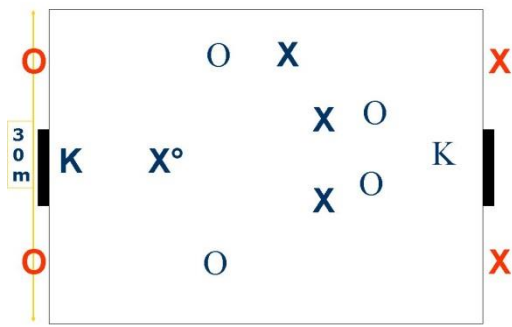
~~Doeelpunt telt  
alleen maar  
na voorzet~~

~~Slecht 3x  
ballen~~

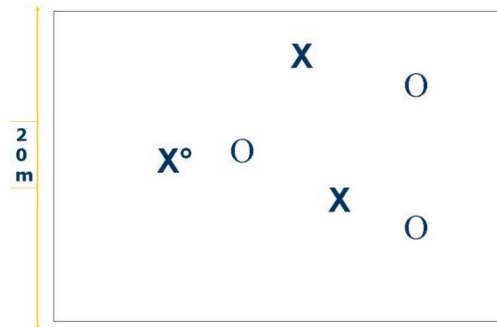


geen verplichte opdrachten naast de echte  
voetbalreglementen !

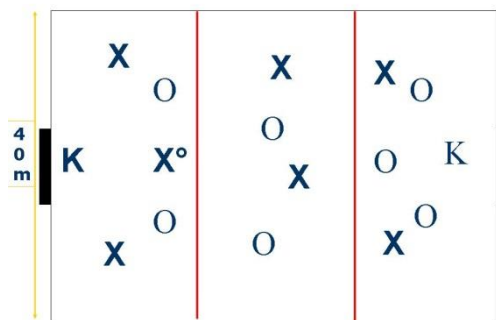
\* Voorbeelden geen wedstrijdvorm



spelvorm met kaatsers: K+4+2/K+4+2

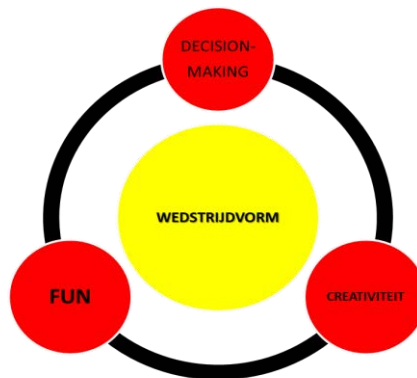


lijnvoetbal: 3/3 zonder doelen



Afgebakende zones: K+7/K+7 met spelers die in vaste zones moeten blijven

\* De wedstrijdvorm als de meest krachtige leeromgeving



### ***Tussenvormen***

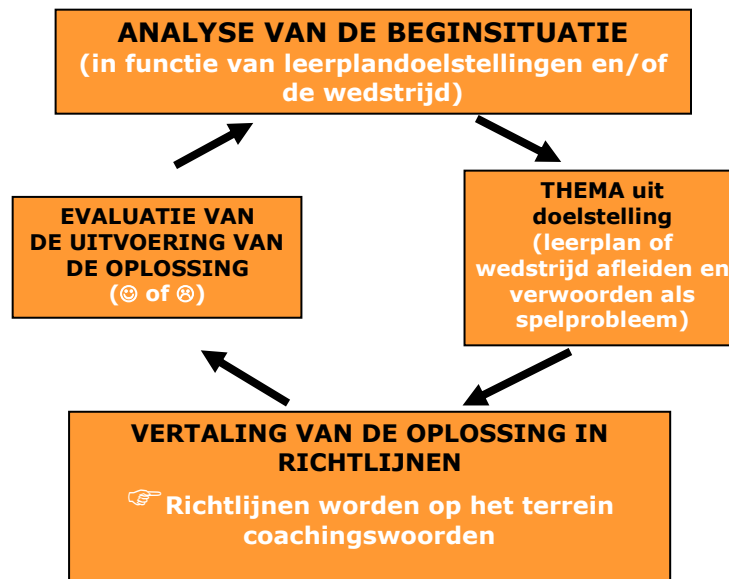
Dit zijn trainingsvormen waar 1 of meerdere elementen uit de "regel van 6" ontbreekt.

#### Verskillende soorten tussenvormen:

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

## Trainingsvoorbereiding

### \* Algemeen schema denkproces



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

#### 1 “ECHT” SPELPROBLEEM = Reality based spelprobleem

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

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

### \* Bepalen van de oplossing van het spelprobleem

Meerdere oplossingen zijn mogelijk!

- Zo concreet en nauwkeurig mogelijk definiëren van één of meerdere oplossingen
- 4W-vragen beantwoorden:
  - \* **Wie** is betrokken bij het oplossen van het probleem ?
  - \* **Wat** is de oplossing ?
  - \* **Waar** wordt het probleem opgelost ?
  - \* **Wanneer** moet het probleem opgelost worden ?

Vb:TT+18b: Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1 <sup>ste</sup> paal, 2de paal, 11m en 16 m	
Wie	De centrumspits (9) en de rechterflank aanvaller (7)
Wat	Houden rekening met elkaars looplijnen en kiezen elk op het gepaste moment positie richting 1ste paal en 2de paal <b>waardoor</b> de geboden doelkans optimaal kan benut worden.
Waar	In de waarheidszone van de tegenpartij voor doel
Wanneer	De linkerflank aanvaller (11) langs de flank infiltreert, de achterlijn haalt en een bruikbare voorzet richting 1 <sup>ste</sup> paal trapt.

### \* Vertaling van de oplossing in richtlijnen

- Eenduidige en gemakkelijk begrijpbare coachingpunten (zo kort en duidelijk mogelijk)
- Evolutie van “coach is coaching” naar “players are coaching”.
- Coaching betekent dat de jeugdopleider de spelers helpt en de spelers elkaar helpen om het spelprobleem op te lossen.
- Richtlijnen worden op het terrein **coachingswoorden!**
- Belang van de 4 W's op de kwaliteit van de coaching (inhoud/vorm):
  - \* **Wie** de spelers die je coacht
  - \* **Wat** de coachingswoorden
  - \* **Waar** opstelling als jeugdopleider
  - \* **Wanneer** de coachingsmomenten (eventueel met bevriezen van de spelsituatie)

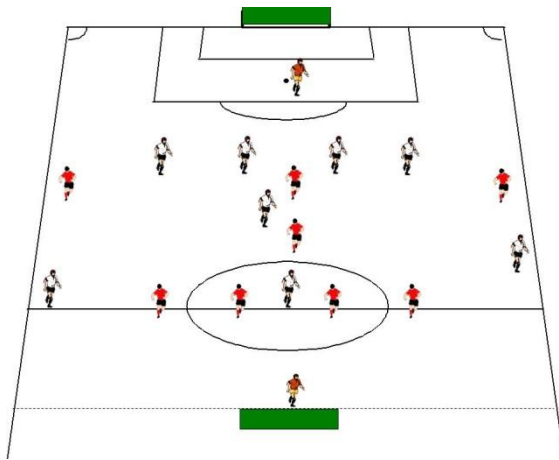
Voorbeelden van coachingswoorden

BALVERLIES		BALBEZIT	
POSITIE DEKKING SCHUIVEN REMMEN	PRESS LOS SLUITEN DICHTER	VERANDER GEEF ZAKKEN DIEP ALLEEN	OPEN RUG VOORUIT WEG VRAAG

*Coaching door de spelers : eventueel te vermelden  
in trainingsvoorbereiding → wie coacht wie ?*

## \* Keuze van de wedstrijdvormen i.f.v. het oplossen van het spelprobleem

- Belang van de 4 W's op de keuze van de wedstrijdvorm:
  - \* **Wie** identiteit spelers en veldbezetting (= elftalposities)
  - \* **Wat** identiek karakter van het 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 + frequentie
- Pedagogische progressie voorzien in training  $\Rightarrow$  spelprobleem is gemakkelijker of moeilijker door speler(s) op te lossen
- 4 variabelen bij kiezen van wedstrijdvorm:
  - afmetingen
  - aantal spelers:
    - $\rightarrow$  totaal:  $K+2/K+2 \Leftrightarrow K+6/K+6$
    - $\rightarrow$  numeriek verschil beide ploegen:  $K+3+3N/K+3 \Leftrightarrow K+4/3$
  - identiteit spelers
  - veldbezetting (elftalposities):
    - $\rightarrow$  symmetrisch: beide ploegen in zelfde elftalposities
    - $\rightarrow$  asymmetrisch: beide ploegen in verschillende elftalpositie



symmetrische veldbezetting K+8/K+8  
beide ploegen in een 1-4-1-3

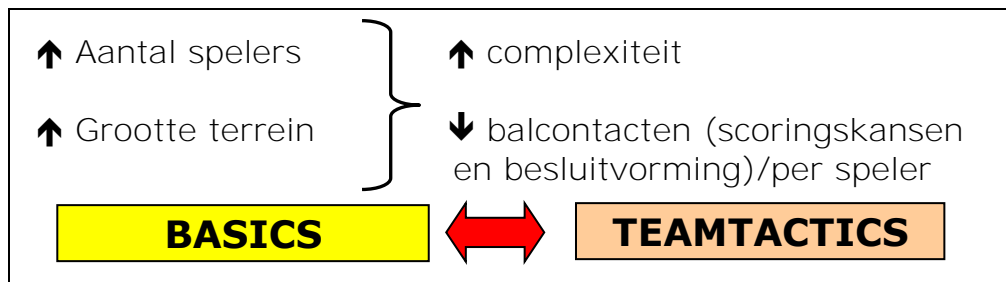


asymmetrische veldbezetting K+8/K+8  
1-4-3-1 versus 2-3-3

- Keuze van de juiste wedstrijdvorm is afhankelijk van:
  - aard van het spelprobleem (= trainingsdoel!)
  - psychomotorische rijpheid van de speler
  - fysieke mogelijkheden van de speler



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



- Wedstrijdvormen "BASICS":
  - aanleren, verbeteren en perfectioneren van basistechnieken en basistactieken in wedstrijdrijde omstandigheden: ➔ vanaf U7
  - zoveel mogelijk balcontacten en leermomenten: kleine speeloppervlaktes en kleine aantallen
- Wedstrijdvormen "TEAMTACTICS":
  - uitvoeren van taak (elftalposities) binnen:
    - 5-5: ruitvorm
    - 8-8: dubbele ruitvorm
    - 11-11: 1-4-3-3
  - leermomenten in echte wedstrijdrijdomstandigheden:
    - definiëren van aard van het spelprobleem = wie, wat, waar en wanneer
    - dit bepaalt de grootte van het terrein en het aantal spelers.

**\* Keuze van de tussenvormen i.f.v. het al dan niet oplossen van het spelprobleem**

- De jeugdopleider kiest een tussenvorm die de spelers helpt om later in de wedstrijdvorm het spelprobleem op te lossen (= wet van de geleidelijkheid).
- De jeugdopleider kiest voor een tussenvorm om moeilijke technieken (kopspel, amorti,...) in te oefenen en te perfectioneren (= wet van de herhaling).
- De jeugdopleider kiest voor het fun-element (bv shooting-game) of voor een conditioneel element (bv lenigheid), enz... .

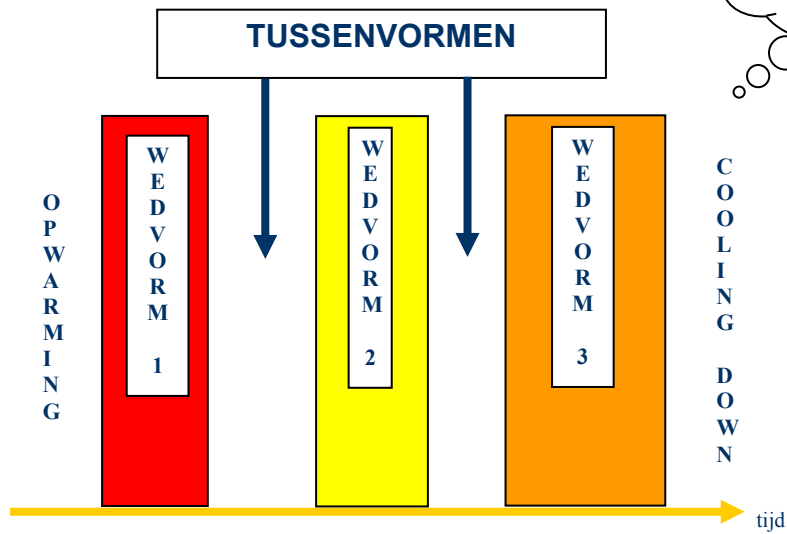
➔ Er is geen verplichting dat de tussenvorm in verband met het trainingsthema dient te staan.



*Een dergelijke moeilijke techniek kan via een tussenvorm ingeoefend worden.*

## Trainingsopbouw van een trainingssessie

### \* Algemeen schema

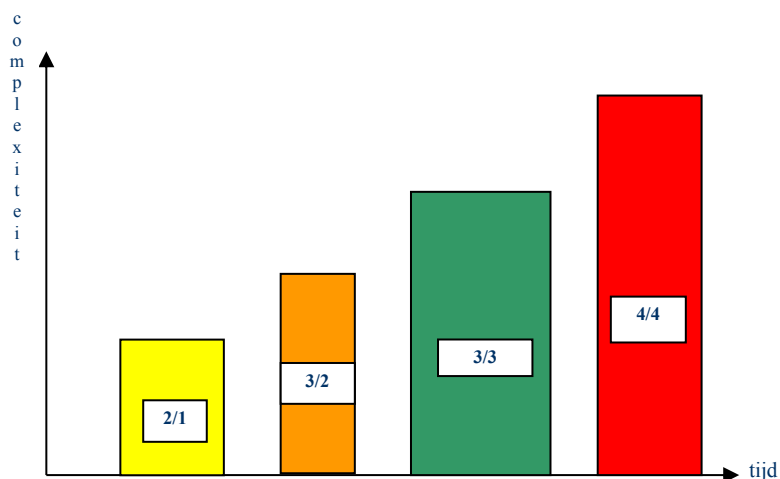


*Eén dergelijke trainingseenheid (= afwisseling van wedstrijdvormen en tussenvormen) kan meerdere trainingssessies omvatten*

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

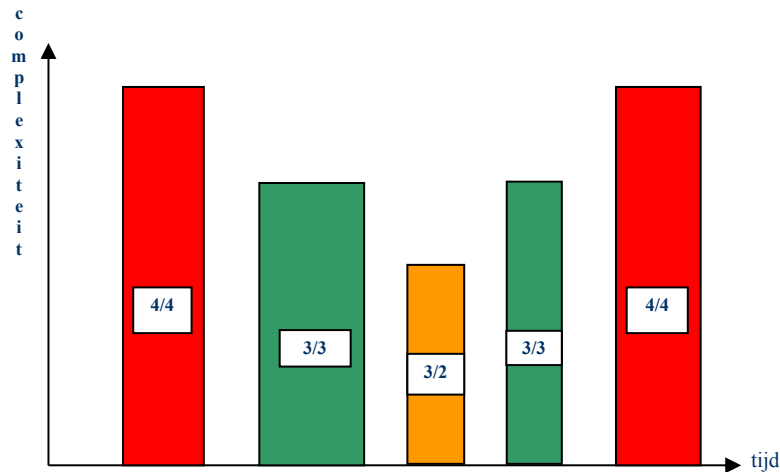
- 2-2 / 5-5: onmiddellijk beginnen met spelvormen of zelfs met wedstrijdvormen
- 8-8: initiatie opwarmingsoefeningen met bal maar zoveel mogelijk in spelvormen
- 11-11 (groeisprint): cardiovasculaire opwarming bij voorkeur met bal (met integratie van pass –en trapvormen)

### \* Progressieve methode



*Er wordt met de meest vereenvoudigde wedstrijdvorm (hier 2 tegen 1) gestart om nadien progressief meer complexe vormen aan te bieden en te eindigen met de meest complexe wedstrijdvorm (hier 4 tegen 4).*

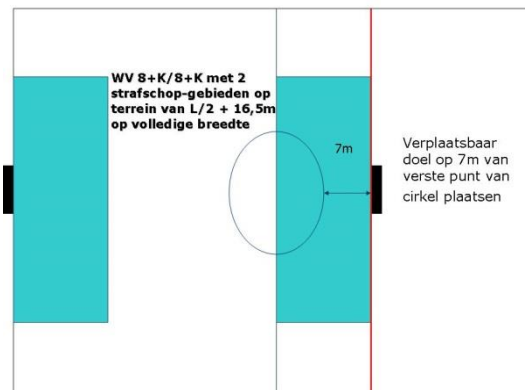
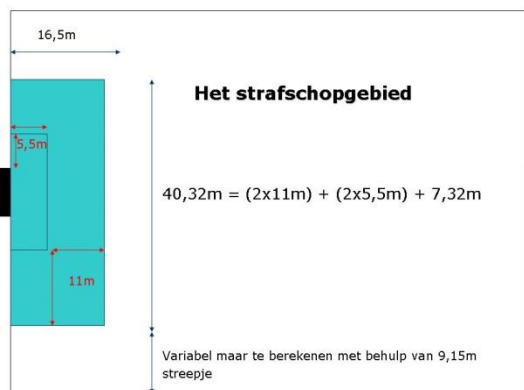
### \* Zandlopermethode



*Er wordt tijdens de herkenningsfase met de eindvorm gestart om nadien af te dalen tot de meest vereenvoudigde wedstrijdvorm die nodig is om het probleem op te lossen. Nadien worden progressief meer complexe vormen aangeboden om te eindigen met dezelfde wedstrijdvorm als in het begin.*

### Organisatie

- Begin van de wedstrijdvorm:
  - vrij: bv de keeper van een ploeg heeft de bal en start de wedstrijdvorm
  - geconditioneerd: beginpositie spelers en beginpass zijn vooraf bepaald.
- Einde van de wedstrijdvorm:
  - in golven met omkeerbaarheid : bv wanneer de bal buiten is of na een doelpunt
  - continue wedstrijdvorm: er wordt een vooraf bepaalde tijd gespeeld of de jeugdopleider bepaalt wanneer de wedstrijdvorm eindigt.
- Gebruik van bestaande belijning en afmetingen: hieronder vindt u enkele tips.



***Besluit: flexibiliteit***

- Iedere tussenvorm is een volwaardige oefenvorm.
- Praktijk kan afwijken van het vooropgesteld theoretisch kader.
- Het aanbieden van een wedstrijdvorm onmiddellijk na de opwarming en juist vóór de cooling-down is binnen de methode een absolute must.
- Een 3de, 4de, ... wedstrijdvorm wordt, indien mogelijk, tussenin aangeboden maar is afhankelijk van de beschikbare tijdsduur van de training en van het leerproces van de spelers.
- Wedstrijdvorm als het kan, tussenvorm als het moet.
- De keuze van de wedstrijdvorm wordt eveneens bepaald door:
  - de weersomstandigheden;
  - de beschikbaarheid van de spelers;
  - de beschikbaarheid van het terrein.



***Minstens 50% van de “kern”tijd = wedstrijdvorm !***

## 6. De speler staat centraal

### *De "speler"gerichte vereniging*

- Is een club die de principes van de Panathlonverklaring naleeft.
- Is een club waar elke speler op het juiste niveau traint en speelt.
- Iedere speler voelt zich “goed” in zijn club.
- Iedere speler wordt op een kwalitatief hoogstaande wijze op sportief vlak begeleid dankzij:
  - bekwame jeugdopleiders;
  - jeugdopleiders die specialist zijn, hetzij binnen een bepaalde leeftijdscategorie, hetzij binnen een bepaalde taak (bv keeperstrainer, looptrainer, ...);
  - een technisch verantwoordelijke « jeugdopleiding » (=TVJO), die zijn jeugdopleiders omkadert en begeleidt en waakt over het naleven van de opleidingsvisie van de club.



- De club heeft een begeleidingscel, die de speler helpt en ondersteunt in zijn opleiding (op studievlak, op mentaal vlak, op medisch vlak, ...).
- Is een vereniging die op een correcte wijze het talent identificeert en ontwikkelt op basis van de volgende 6 competenties, los van maturiteit en geboortemaand:
  1. Winnaarsmentaliteit
  2. Emotionele stabiliteit
  3. Présence
  4. Explosiviteit
  5. Spelinzicht
  6. Bal- en lichaamscontrole
- Iedere speler traint in de best mogelijke materiële omstandigheden (terrein, ballen, vestiaires, verplaatsbare doelen,...).



De wedstrijden en de trainingen zijn er voor de jeugdspelers en niet voor de ouders of de bestuursmensen!



- Op een klare en duidelijke manier communiceert de club zijn opleidingsvisie aan alle betrokken partijen (jeugdopleiders, spelers, ouders, bestuurslui, enz...).
- Iedere speler moet zich kunnen identificeren met zijn club.



- ➔ De club staat garant voor een persoonlijke opvang van alle jeugdspelers.
- ➔ De club biedt iedere jeugdspeler maximale kansen om zich te ontplooien.
- ➔ De club geeft in zijn 1ste elftal talentvolle jeugdspelers speelkansen.
- ➔ De club is ten opzichte van andere naburige clubs geen concurrent maar werkt samen op het vlak van jeugdopleiding.



## ***Panathlonverklaring "Ethiek in de Jeugdsport"***



Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

**We verklaren dat:**

### **1. We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven.**

- Op het vlak van training en competitie zullen we op evenwichtige manier vier hoofddoelen nastreven: de ontwikkeling van de motorische (technische en tactische) vaardigheid, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden. Hierbij zullen we ons laten leiden door de noden van het kind.
- We geloven dat de drang om uit te blinken en te winnen, succes en plezier net als mislukking en frustratie te ervaren, integrerend deel uitmaken van de competitiesport. We zullen kinderen de kans geven zich dit eigen te maken en het te integreren (binnen de structuur, de regels en de beperkingen van het spel) in hun prestatie en we zullen hen helpen hun emoties te beheersen.
- We zullen speciale aandacht schenken aan de leiding en opleiding van kinderen aan de hand van modellen die de ethische en humanistische principes in het algemeen en de fair-play in de sport in het bijzonder naar waarde schatten.
- We zullen ervoor zorgen dat kinderen betrokken worden bij het besluitvormingsproces in hun sport.

### **2. We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen.**

Dit heeft te maken met het fundamentele ethische principe van gelijkheid, dat sociale rechtvaardigheid en gelijke verdeling van de mogelijkheden vereist. Laatbloeiërs, gehandicapten en minder getalenteerde kinderen zullen dezelfde kansen krijgen om aan sport te doen en zullen dezelfde professionele begeleiding krijgen die ter beschikking staat van vroegmatuere, valide en meer getalenteerde kinderen zonder onderscheid van geslacht, ras of cultuur.

### **3. We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen.**

- We zullen de psychische en fysieke gezondheid van kinderen maximaal bevorderen door ons in te spannen om bedrog, doping, misbruik en uitbuiting tegen te gaan en de kinderen te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.
- We aanvaarden dat het belang van de sociale omgeving van het kind en het motiverende klimaat nog steeds onderschat worden. Daarom zullen we een gedragscode ontwikkelen, aanvaarden en toepassen met klaar vastgelegde verantwoordelijkheden voor allen die betrokken zijn bij het netwerk rond de jeugdsport: sportorganisaties, sportleiders, ouders, opvoeders, trainers, sportmanagers, sportbesturen, artsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, topatleten, de kinderen zelf...
- We raden sterk aan dat ernstig wordt overwogen om organen te creëren op de gepaste niveaus om deze code op te volgen.
- We steunen systemen ter registratie en accreditatie voor trainers en coaches..

**4. We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.**

- We verwelkomen sponsoring van organisaties en bedrijven alleen wanneer dit niet botst met het pedagogische proces, de ethische basis van de sport en de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.
- We geloven dat het niet alleen de functie van de media is om reactief te zijn, dit betekent een spiegel te zijn van de problemen van onze maatschappij, maar ook pro-actief, dit betekent stimulerend, opvoedend en vernieuwend.

**5. Daarom onderschrijven we formeel het ‘Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport’.**

Alle kinderen hebben het recht

- Sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden

Dit alles kan alleen worden bereikt wanneer regeringen, sportfederaties, sportagentschappen, bedrijven voor sportartikelen, media, zakenwereld, sportwetenschappers, sportmanagers, trainers, ouders en de kinderen zelf deze verklaring onderschrijven.

**GENT, 24 September 2004**

*Copyright Charter: Service des loisirs de la Jeunesse, (D.I.P.) Genève - Copyright Declaration: Panathlon International*

## ***Krachtige leeromgeving***

### **\* Definitie**

- Het leerklimaat is inspirerend en stimulerend.
- Er is interactie tussen jeugdopleider en speler.
- De taken en spelsituaties zijn wedstrijdgericht.
- De speler krijgt de kans om spelproblemen zelf op te lossen.
- De leeromgeving is verantwoordelijk voor de leerresultaten.
- De jeugdtrainer maakt de speler zelf verantwoordelijk voor zijn eigen ontwikkeling (focus op zelfontwikkeling).

### **\* Soorten leren**

- De jeugdspeler leert op een actieve manier.
- De jeugdspeler leert op zelfstandige wijze: spontaan, vrij en ongedwongen (straatvoetbal → zelfexploratie).
- De jeugdspeler leert op een constructieve manier.

### **\* Taak van de jeugdopleider**

- De jeugdopleider is een begeleider in plaats van een leider.
- De jeugdopleider besteedt bij iedere speler evenveel aandacht aan zijn individuele ontwikkeling zodat hij zijn hoogst mogelijk niveau bereikt.
- De jeugdopleider moedigt zijn spelers steeds aan om te winnen, maar coacht nooit ten nadele van de ontwikkeling om een zo goed mogelijk wedstrijdresultaat te behalen.
- De jeugdopleider creëert krachtige leeromgevingen waarin de speler maximale leerervaringen opdoet (= uitdagende leermomenten).
- De jeugdopleider coacht iedere speler op een positieve en doeltreffende manier.
- De jeugdopleider observeert zijn spelers tijdens zelfstandige leermomenten (om goede feedback te verschaffen).
- De jeugdopleider helpt bij het leren zijn spelers door de oefeningen aan te passen aan de mogelijkheden van zijn spelers (= remediëren).
- De jeugdopleider heeft een voorbeeldfunctie (vriendelijkheid, levensstijl, stiptheid,...).
- De jeugdopleider evolueert van “coach is coaching” naar “players are coaching”.

### **\* Rol van de speler**

- De spelers kunnen samendenken, samenspelen en samenwerken.
- De speler durft voor zijn eigen standpunt uit te komen.
- De speler heeft vertrouwen in de andere spelers.
- De speler ontwikkelt zijn kritisch denken en kan zijn eigen prestatie naar waarde schatten.
- De speler is communicatief.
- De speler durft initiatief te nemen en hij durft fouten te maken.
- De speler is coachbaar: hij aanvaardt richtlijnen van zijn jeugdopleider en van zijn medespelers.



**De spelers kunnen samendenken, samenspelen en samenwerken.**

## ***Kwalitatieve evaluatie***

### **\* Definitie**

- De jeugdopleider gaat na of iedere speler zich in functie van zijn eigen mogelijkheden ontwikkelt.
- De jeugdopleider evalueert in functie van de doelstellingen van het leerplan.
- De jeugdopleider geeft feedback aan de speler over:
  - wat hij al kan;
  - wat hij nog niet kan;
  - hoe hij uit zijn fouten kan leren.
- Een dergelijke evaluatie leidt bij de speler tot reflectie en tot slotte tot zelfevaluatie.

### **\* Vóór de trainingsreeks**

- De jeugdopleider bepaalt de beginsituatie.
- De jeugdopleider gaat na of de spelers over de vereiste vaardigheden beschikken.
- De jeugdopleider gaat na of de spelers al bepaalde doelstellingen van het leerplan beheersen.
- Een nauwkeurige bepaling van de beginsituatie is een absolute noodzaak om het juiste trainingsthema te bepalen.

### **\* Tijdens de trainingsreeks**

- De jeugdopleider gaat na of alle spelers de opgelegde taken kunnen uitvoeren.
- De jeugdopleider gaat na in hoeverre de vooraf bepaalde doelstellingen gerealiseerd worden.
- Een dergelijke evaluatie is nodig om het leerproces te sturen om daarna de oefenstof gemakkelijker of moeilijker te maken (remediëren en differentiëren).
- De jeugdopleider coacht zo veel mogelijk na de uitvoering door middel van positieve motiverende feedback.

### **\* Na de trainingsreeks**

- De jeugdopleider beslist op basis van alle verzamelde informatie of:
  - vooraf bepaalde nieuwe doelstellingen tijdens de volgende trainingsreeks aangepakt kunnen worden;
  - remediëring of differentiatie nodig is.
- Deze evaluatie kan maandelijks, tweemaandelijks, tijdens winterstop en/of op het einde van het seizoen gebeuren.
- De jeugdopleider bespreekt de gemaakte vorderingen steeds met de spelers.
- De jeugdtrainer voert ook individuele gesprekken met zijn spelers en bepaalt samen geïndividualiseerde korte termijn doelstellingen

***Zo hoort het !***



- 👍 Laat hem zelf - zijn beslissingen nemen  
- ondervinden (eigen ervaring)
- 👍 Steun hem, wees geduldig en geef hem vertrouwen
- 👍 Help hem - de goede beslissing te nemen  
- een oplossing te vinden  
- met een positieve coaching
- 👍 Geeft aan iedere speler evenveel speeltijd

***Zo hoort het niet !***



- 👎 Trainen zoals bij volwassenen, met een uitgesproken “championitis” gedrag
- 👎 Niet iedereen evenveel speelgelegenheid geven
- 👎 Vanaf het begin tot het einde richtlijnen geven zonder dat de jeugdspeler kans krijgt om tussen te komen
- 👎 Een minder begaafde jeugdspeler voortdurend verwijten
- 👎 Een jeugdspeler vervangen wanneer hij op het terrein iets verkeerd uitvoert
- 👎 De jeugdspeler beletten dat hij zelf een beslissing neemt door onafgebroken vooraf te roepen wat hij moet doen



**Hopelijk krijgen deze aandachtig toekijkende spelers evenveel speelkansen als hun ploegmaten.**

## BESLUIT

- Er wordt van iedereen, die met jeugdvoetbal begaan is, een engagement verwacht om de jeugdopleiding in België te optimaliseren.
- De voorgestelde opleidingsvisie blijft een theoretisch model dat permanente bijsturing vraagt.
- Het doorlichten van de Vlaamse clubs wordt verder gepromoot.
- De toepassing van deze opleidingsvisie in de praktijk blijft het uiteindelijk doel:
  - via KBVB- & VFV-projecten de jeugdopleiders in de clubs informeren en overtuigen om de vooropgestelde opleidingsvisie te volgen en in de praktijk toe te passen.
  - tijdens de opleiding staat het kind centraal en staat individuele opleiding op maat boven collectief resultaat.





## BIJLAGE 1 - BASICS : Overzicht

### B+ vrijlopen – steunen

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

### B+ passing

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

### B+ balcontrole

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

### **B+ leiden en dribbelen**

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

### **B+ afwerken**

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

### **B- interceptie en afweren**

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

### **B- 1-1: druk/tackle/remmen**

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

### **B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking**

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

### **B+ ⇔ B- (na balverlies)**

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

### **B- → B+ (na balrecuperatie)**

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

### **Stilstaande fases**

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

## BIJLAGE 2 - TEAMTACTICS : Overzicht

### TT<sup>+</sup>1 - Opbouwzone beheersen

#### AANSPEELBAARHEID

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

#### PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE

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

### TT<sup>+</sup>2 - Infiltratie naar waarheidszone

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

### TT<sup>+</sup>3 – De offensieve waarheidszone beheersen

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

### TT<sup>+</sup> → - Gevaarlijke tegenaanval opzetten (Offensieve omschakeling)

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

### TT 1 – Opbouwzone tegenstander beheersen

#### BLOKVORMING: AANSPEELBAARHEID TEGENSTANDERS BEHEERSEN

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

#### PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE VAN DE TEGENSTANDER BEHEERSEN

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

### TT 2 – Balrecuperatie en infiltraties beheersen

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

### TT 3 – De defensieve waarheidszone beheersen

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

### TT<sup>+</sup> → - Gevaarlijke tegenaanval beletten

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

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

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT <sup>→+</sup>	TT- / TT <sup>→-</sup>		
<div>2-2</div> <div>U5-U6</div>	<div><b>1° fase</b> Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</div> <div><b>2° fase</b> <b>B+</b>: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen <b>B-</b>: de bal afnemen + het scoren beletten</div>				<div><ul style="list-style-type: none"><li>• KRACHT : heel weinig ontwikkeld</li><li>• LENIGHEID: meestal grote lenigheid</li><li>• UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)</li></ul></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm</li><li>• COORDINATIE:<ul style="list-style-type: none"><li>- weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef</li><li>- vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)</li></ul></li></ul></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• Toont grote spontaneïteit</li><li>• Speelt graag en maakt graag plezier</li><li>• Is sterk op zichzelf gericht</li><li>• Is vaak onrustig en vlug afgeleid</li><li>• Kan geen langdurige concentratie aanhouden</li><li>• Is gehecht aan jeugdopleider</li><li>• Kijkt op naar jeugdopleider</li><li>• Bootst jeugdopleider na</li></ul></div>
<div>5-5</div> <div>U7-U8-U9</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• leiden en dribbelen</li><li>• korte passing</li><li>• controle op lage bal</li><li>• doelpoging tot 10m (dichtbij)</li><li>• doelpoging op lage voorzet</li><li>• vrij en ingedraaid staan</li><li>• vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken</li><li>• inworp</li></ul></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• druk zetten, duel of remmend kijken</li><li>• opstelling tussen tegenspeler en doel</li><li>• korte dekking op korte pass</li><li>• interceptie of afweren van korte pass</li></ul></div>	<div>01. Openen: Breed 02. Openen: Diep 14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans</div>	<div>05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht)</li><li>• LENIGHEID: meest gunstige periode</li><li>• UITHOUDING: de omvang van de training voldoet</li></ul></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• SNELHEID:<ul style="list-style-type: none"><li>- reactie- en startsnelheid in spelvorm</li><li>- looptechniek enkel observeren en speels scholen</li></ul></li><li>• COORDINATIE:<ul style="list-style-type: none"><li>- lichaamscoördinatie</li><li>- oog-handcoördinatie</li><li>- oog-voetcoördinatie</li></ul></li></ul></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• Wordt leergierig</li><li>• Concentratie neemt toe</li><li>• Is bereid om deel uit te maken van een team</li></ul></div>
<div>8-8</div> <div>U10-U11 (1)</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• halflange passing</li><li>• controle op halfhoge bal</li><li>• doelpoging vanop 15 à 20m (halfver)</li><li>• doelpoging op halfhoge voorzet</li><li>• vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li><li>• steunen</li><li>• corner + indirecte vrije trap</li></ul></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• speelhoeken afsluiten</li><li>• korte dekking op halflange pass</li><li>• interceptie of afweren halflange pass</li><li>• corner + indirecte vrije trap</li></ul></div>	<div>04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven (richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1<sup>ste</sup> graad) 07a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal 09a. Diagonale passing: Na aanspeelbaarheid 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte 16a. Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel</div>	<div>01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 06. Negatieve pressing op de baldrager 07. Dekking door dichtste medespeler 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li><li>• LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li><li>• UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li></ul></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• SNELHEID:<ul style="list-style-type: none"><li>- reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)</li><li>- looptechniek verbeteren</li></ul></li><li>• COORDINATIE:<ul style="list-style-type: none"><li>- lichaamscoördinatie</li><li>- oog-handcoördinatie</li><li>- oog-voetcoördinatie</li></ul></li></ul></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• Wil zich meten met anderen</li><li>• Kan in teamverband een doel nastreven</li><li>• Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li></ul></div>
<div>8-8</div> <div>U12-U13 (2)</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• halflange passing</li><li>• controle op halfhoge bal</li><li>• doelpoging vanop 15 à 20m (halfver)</li><li>• doelpoging op halfhoge voorzet</li><li>• vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li><li>• steunen</li><li>• corner + indirecte vrije trap</li></ul></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• speelhoeken afsluiten</li><li>• korte dekking op halflange pass</li><li>• interceptie of afweren halflange pass</li><li>• corner + indirecte vrije trap</li></ul></div>	<div>03a. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 06b. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven zonder risico op balverlies 07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give &amp; Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht</div>	<div>16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen</div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li><li>• LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li><li>• UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li></ul></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• SNELHEID:<ul style="list-style-type: none"><li>- reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)</li><li>- looptechniek verbeteren</li></ul></li><li>• COORDINATIE:<ul style="list-style-type: none"><li>- lichaamscoördinatie</li><li>- oog-handcoördinatie</li><li>- oog-voetcoördinatie</li></ul></li></ul></div>	<div><ul style="list-style-type: none"><li>• Wil zich meten met anderen</li><li>• Kan in teamverband een doel nastreven</li><li>• Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li></ul></div>

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

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK		MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT→*	TT- / TT→*			
<b>11-11 (1)</b>  U14-U15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lange passing</li> <li>• controle op hoge bal</li> <li>• doelpoging vanaf 20m (ver)</li> <li>• doelpoging op hoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken</li> <li>• vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzelen)</li> <li>• directe vrije trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op lange pass</li> <li>• interceptie of afweren lange pass</li> <li>• onderlinge dekking</li> <li>• directe vrije trap</li> </ul>	03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties. 09b. Diagonale passing: In & out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij 17. Een subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: 1ste – 2de paal, 11m en 16m 20. Diepte induiken maar opgelet off-side 24. Diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: Blok 35m -35m 02. Evenredige onderlinge afstanden 03. HOOG BLOK: aanv. & mids bevinden zich tussen de middenlijn en strafschopgebied van de tegenstander 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het schuiven en kantelen van het blok 17. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: Centrum sluiten 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T-vorm (3+1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>• LENIGHEID: grote algemene stijfheid</li> <li>• UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 sec regell!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNELHEID: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren</li> <li>• COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelingsvermogen stijgt</li> <li>• Heeft eigen mening</li> <li>• Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>
<b>11-11 (2)</b>  U16-U17	Vervolmaking via individuele training		19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. De aanvallers lopen zich vrij net vóór balrecreatie (loshaken) 25. Spelers in het blok: enkelen infiltreren (SPRINT)	14. Collectieve W-pressing bij kans op balrecreatie 19. Kortere dekking in de waarheidszone: Split-Vision 20. Geen systematische off-side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 3 spelers + K 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug in het blokkomen (SPRINT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler</li> <li>• LENIGHEID: onderhouden in fuctie van blessures</li> <li>• UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNELHEID: - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren</li> <li>• COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont minder zelfvertrouwen</li> <li>• Gaat op zoek naar eigen IK</li> <li>• Zet zich af tegen normale waarden</li> <li>• Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li> </ul>