

De opleidingsvisie van de KBVB



Nationale Loterij
creëert kansen 6



Koninklijke Belgische Voetbalbond
Houba de Strooperlaan 145 • 1020 Brussel • Website : www.footbel.com

VOORWOORD

Het was absoluut noodzakelijk dat de verschillende initiatieven en vormen voor jeugdopleiding ondersteund werden door een duidelijk omschreven opleidingsvisie van de KBVB.

De hoofddoelstellingen hiervan zijn dan ook alle clubs, alle trainers en alle spelers te bereiken door middel van een overzichtelijke brochure, vergelijkbaar met de brochure “spelregels voor het jeugdvoetbal”.

De fundamentele principes van deze vernieuwde OPLEIDINGSVISIE van de KBVB zijn dezelfde voor alle voetballende jongens en meisjes of ze nu later een groot talent worden of op lager niveau gaan voetballen. Het was dan ook essentieel dat alle geledingen die bij jeugdopleiding betrokken zijn hun input konden geven en zodoende konden zorgen voor een zo breed mogelijk draagvlak.

In onze planning, met start in januari 2006 werden in de verschillende fasen de betrokken doelgroepen geraadpleegd en via werkgroepen werd dan ook een finale versie samengesteld die op haar beurt nog gedurende bijkomende sessies werd bijgestuurd.

Langs deze weg wil ik dan ook de vele medewerkers en doelgroepen bedanken voor hun medewerking, hun enthousiasme en hun deskundige inbreng.

Mijn bijzondere dank gaat naar **Bob Browaey** en **Marc Marchal** voor het ontwerpen van de basisteksten en de uitstekende projectbegeleiding.

Willen we verder evolueren naar een volwaardige jeugdopleiding, vooral aan de basis, is een verbetering van de KWALITEIT van opleiding een absolute MUST !

Deze brochure met de beschrijving van de opleidingsvisie van de KBVB zal hiervoor zonder twijfel een belangrijk hulpmiddel zijn, temeer daar hierin ook de verschillende te ontwikkelen kwaliteiten per leeftijdsfase worden vermeld samen met een aantal praktijkvoorbeelden.

Alle clubs die jeugdopleiding belangrijk vinden kunnen deze opleidingsvisie opnemen in hun globale visie en ze daarenboven aan hun jeugdafdeling als een essentieel basisdocument aanreiken. Elke jeugdtrainer, de naam waardig, moet ten minste kennis hebben van de wijze waarop kinderen, in de verschillende leeftijdsfasen op een pedagogisch verantwoorde manier en onder kundige leiding kunnen worden opgeleid tot voetballers met een brede kennis van de technische, tactische, fysische en mentale vaardigheden.

Heel veel succes toegewenst.

Michel Sablon
Nationaal Technisch Directeur

INHOUDSOPGAVE

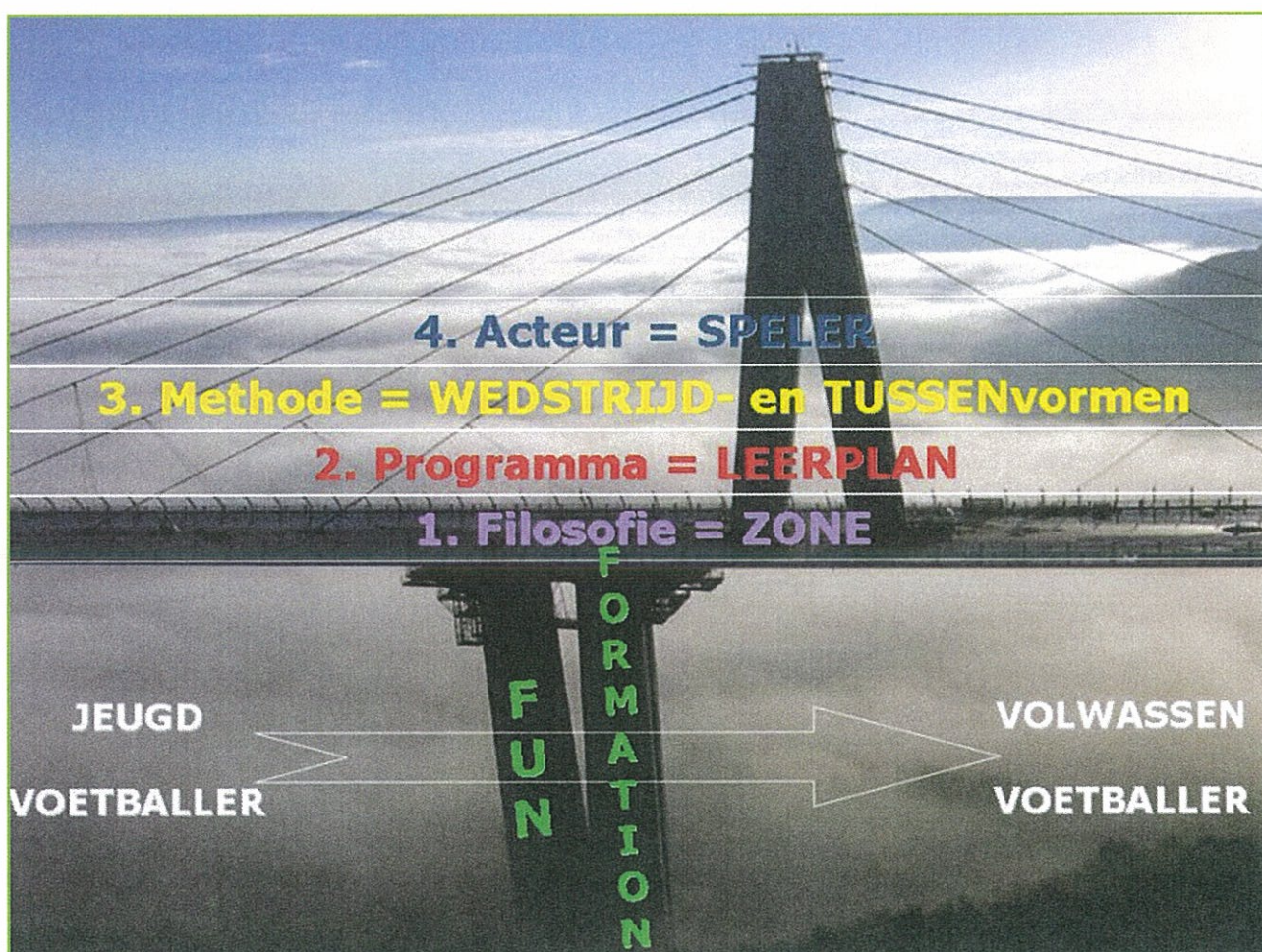
INLEIDING	3
1. HET FUN-ASPECT	4
Fun = Al spelende leren	4
2. HET FORMATION-ASPECT	5
Formation = Procesgericht leren	5
Formation = Opvoeden	6
3. ZONEVOETBAL ALS OPLEIDINGSFILOSOFIE	7
Inleiding	7
Defenitie Zonevoetbal	7
Zoneprincipes bij balverlies	7
• Een defensief compact blok oprichten	7
• Het blok glijdt en kantelt zo snel mogelijk	8
• Kenmerken van een efficiënt blok	8
• Collectieve pressing	9
Zoneprincipes bij balbezit	10
Bij de jeugd : 1-4-3-3 in zone.....	10
Waarom 1-4-3-3 bij jeugd ?	11
Besluit	12
4. HET LEERPLAN	13
Inleiding.....	13
Het ontwikkelingsmodel bij balsporten	13
Het voetbalontwikkelingsmodel : 4 hoofdfasen	13
Het voetbalontwikkelingsmodel : De ontwikkelingsdoelen	14
• Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen	14
• Mentale ontwikkelingsdoelen	14
• Fysieke ontwikkelingsdoelen	15
Het voetbalontwikkelingsmodel : De veldbezettingen	16
• 2 tegen 2: het duel (20m op 12m)	16
• 5 tegen 5 : enkele ruit (35m op 25m)	16
• 8 tegen 8: dubbele ruit (60m op 40m)	16
• 11 tegen 11: 1-4-3-3 (100m op 60m)	16
De exploratiefase: 5-7 jaar	17
De basics	17
• Definitie	17
• Indeling volgens spelsituatie	17
De teamtactics	18
• Definitie	18
• Indeling	18
Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel	19
• Algemeen overzicht	19
• De ontwikkelingsfase 2 tegen 2 : 5-7 jaar	20
• De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: 7-9 jaar	21
• De ontwikkelingsfase 8 tegen 8: 9-11 jaar	22
• De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (1): 11-15 jaar	23
• De ontwikkelingsfase 11 tegen 11 (2): 15-17 jaar	24

INHOUDSOPGAVE

5. WEDSTRIJD- EN TUSSENVORMEN	26
Inleiding	26
Wet van de transfer	26
Wet van de geleidelijkheid	27
Wet van de herhaling	27
Definitie wedstrijdvorm	28
• Regel van 6	28
• Voorbeelden wedstrijdvorm	29
• Voorbeelden geen wedstrijdvorm	30
Tussenvormen	30
Trainingsvoorbereiding	31
• Algemeen schema denkproces	31
• Thema uit doelstelling afleiden en verwoorden als spelprobleem	31
• Bepalen van de oplossing van het spelprobleem	32
• Vertaling van de oplossing in richtlijnen	32
• Keuze van de wedstrijdvormen i.f.v. het oplossen van het spelprobleem	33
• Keuze van de tussenvormen i.f.v. het al dan niet oplossen van het spelprobleem	34
Trainingsopbouw van een trainingssessie	35
• Algemeen schema	35
• Progressieve methode	35
• Zandlopermethode	35
Organisatie	36
Besluit: Flexibiliteit	36
6. DE SPELER STAAT CENTRAAL	37
De "speler"-gerichte vereniging	37
Krachtige leeromgeving	38
• Definitie	38
• Soorten leren	38
• Taak van de jeugdopleider	38
• Rol van de speler	38
Kwalitatieve evaluatie	39
• Definitie	39
• Vóór de trainingsreeks	39
• Tijdens de trainingsreeks	39
• Na de trainingsreeks	39
BESLUIT	40
BIJLAGEN	41

INLEIDING

- De opleidingsvisie van de Federale Trainersschool (FTS) is het vertrekpunt:
 - al een 5-tal jaar ontwikkeld, gedoceerd 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 al in verschillende Belgische clubs toegepast.
- De huidige Dexia-footpass checklist bevat elementen van de FTS-opleidingsvisie.
- Het voorliggend eindproduct heeft een breed draagvlak aangezien er overleg en feedback van de clubs, de jeugdopleiders, de lesgevers, enz. was.



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.

01 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 en het goed presteren.

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 en het goed presteren.

02 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 groeiontwikkeling en de rijpheid.
 - er moeten doelstellingen per ontwikkelingsfase bepaald worden.



EXPLORATIE (5 - 7 jaar)

= Balgewenning



INDIVIDUELE opleiding (7 - 17 jaar)

Basistechnieken en basistactieken
= BASICS



Het functioneren in ploegverband
= TEAMTACTICS



VERVOLMAKING (17 - 21 jaar)

= Integratie in volwassenvoetbal

FORMATION = OPVOEDEN

- 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.



Na de wedstrijd schudden de jeugdspelers van beide ploegen elkaar de hand.

13 ZONEVOETBAL ALS OPLEIDINGSFILOSOFIE

INLEIDING

- Zonevoetbal staat diametraal tegenover individuele mandekking.
- Zonevoetbal is een spelconcept en geen spelsysteem!
- Zonevoetbal omvat principes, niet alleen bij balverlies maar ook bij balbezit.
- Zoneprincipes zijn spelprincipes die in zijn totaliteit tijdens 11 tegen 11 toegepast worden.
- Uit de zoneprincipes worden nadien teamtactics afgeleid waarvan er al een aantal ook 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).

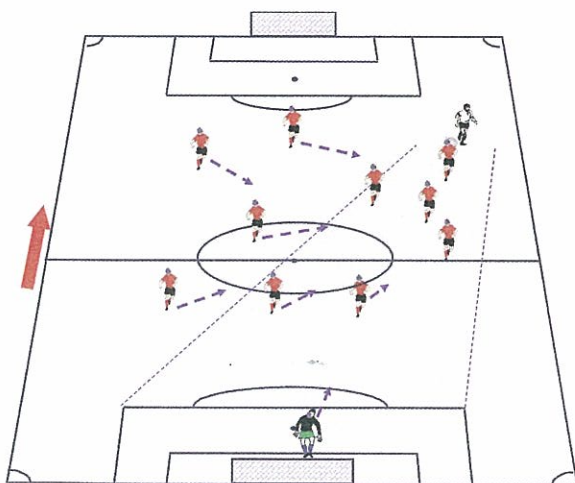
DEFINITIE ZONEVOETBAL

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

- 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)

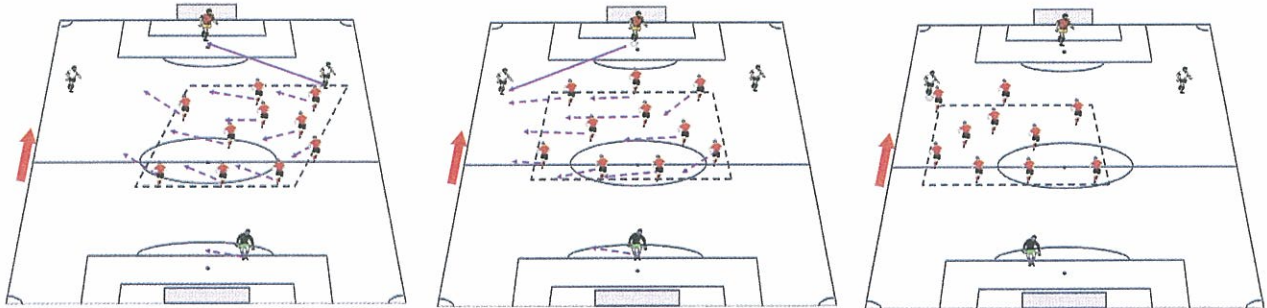
ZONEPRINCIPES BIJ BALVERLIJES

EEN DEFENSIEF COMPACT BLOK OPRICHTEN



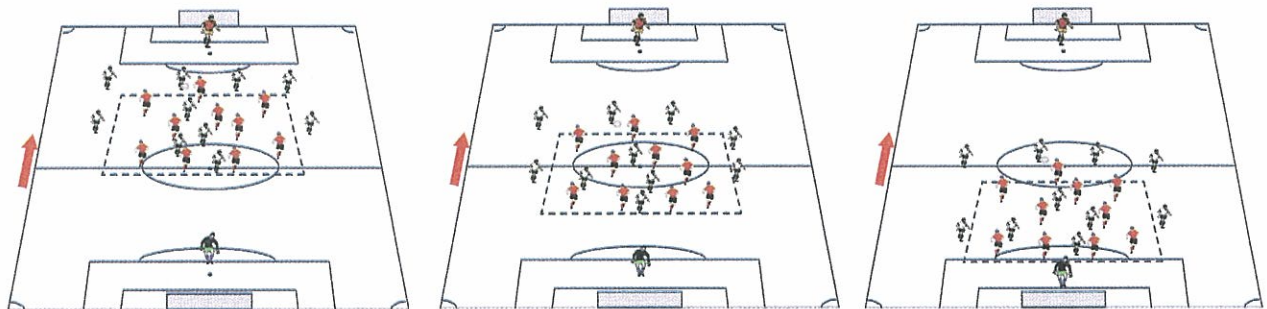
- Individuele pressing door de speler die zich het dichtst bij de bal bevindt
- Dekking door de dichtstbijzijnde medespeler(s)
- De andere spelers vormen een compact blok binnen de zone bal-doel
- 10-15m afstand tussen de spelers
- Spelers kruisen niet
- Geen systematisch en bewust off-side
- Dekking door de doelman

HET BLOK GLIJDT EN KANTELT ZO SNEL MOGELIJK



KENMERKEN VAN EEN EFFICIENT BLOK

1. Het aanpassen aan de bestaande weerstand



2. Het beheersen van de waarheidszone

- Voldoende spelers bevinden zich in het centrum
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op zijn rechtstreekse tegenstander

3. Het afsluiten van de directe speelhoeken:

- Verticale passing beletten
- Diagonale passing beletten
- Voorzet beletten

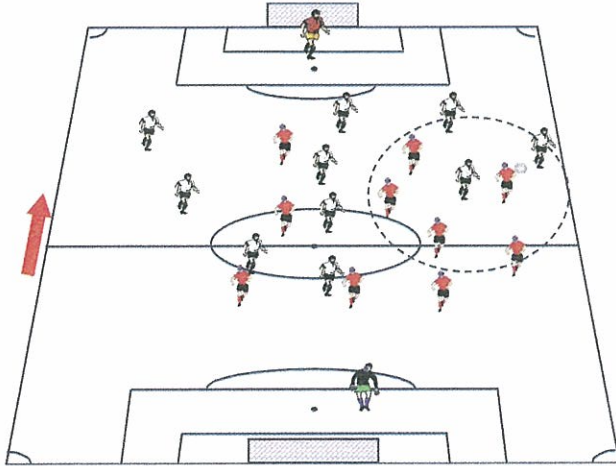


Het beheersen van de waarheidszone : er bevinden zich voldoende spelers in het centrum.

03

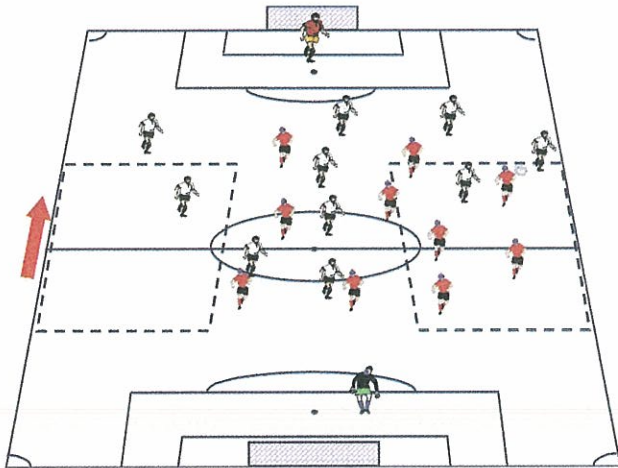
HET FORMATION-ASPECT

COLLECTIEVE PRESSING



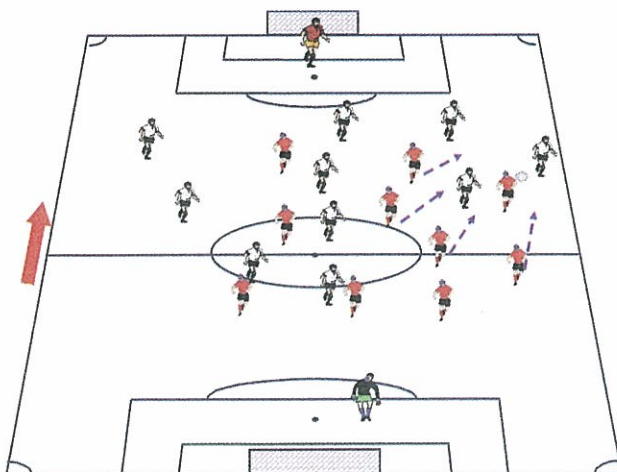
Wanneer ?

- Bal tussen het blok en de zijlijn
- Bij meerderheidssituatie
- Bij moeilijke bal en zwakke tegenspeler



Waar ?

- Hoogte middellijn



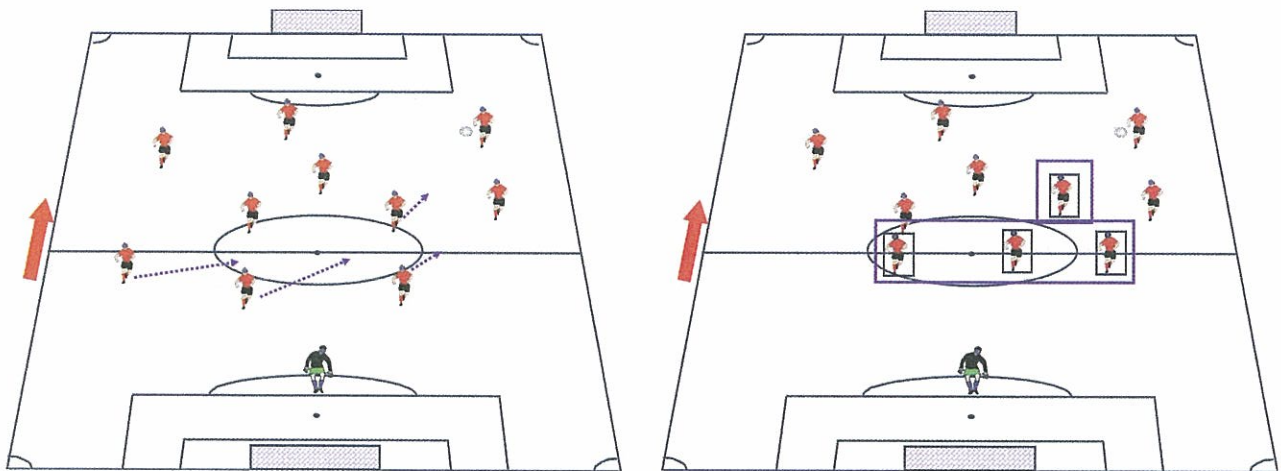
Hoe ?

- Verdedigende middenvelder geeft startsignaal
- Collectieve pressing:
 - sluiten van de speelhoeken
 - geen speelruimte voor tegenpartij
 - zich niet laten uitschakelen

ZONEPRINCIPES BIJ BALBEZIT

1. De eigen speelruimte vergroten
2. Aanspelbaar zijn binnen rationeel bezette zones
3. Aanspelbaar worden door bewegingen zonder bal : vrijlopen, plaatswissels (kruisbewegingen), inschuiven (om meerderheidssituatie te creëren)
4. Zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass of diagonale pass geven
5. De zwakke zone (in, naast of achter het blok) van de tegenpartij opzoeken d.m.v. een snelle balcirculatie
6. Steeds doelpoging proberen ondernemen bij werkelijke doelkans (shot, kop, enz)
7. Steeds het moment van balverlies voorzien: een defensieve T van 3, 4 of 5 spelers vormen en behouden (zie voorbeeld in figuur)

een verdedigend denkende T van 4 spelers vormen

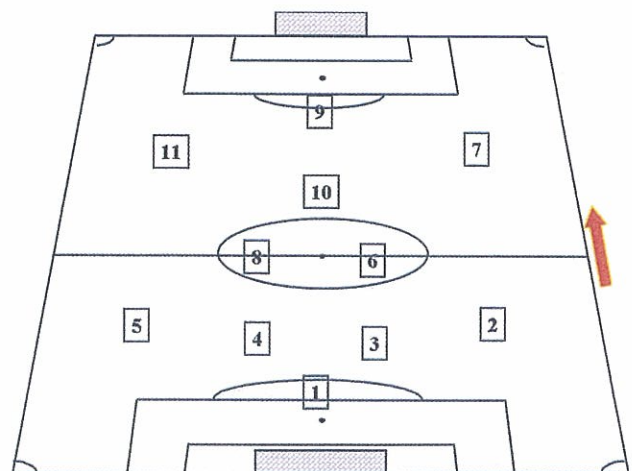


een verdedigend denkende T van 4 spelers behouden

BIJ DE JEUGD : 1-4-3-3 IN ZONE

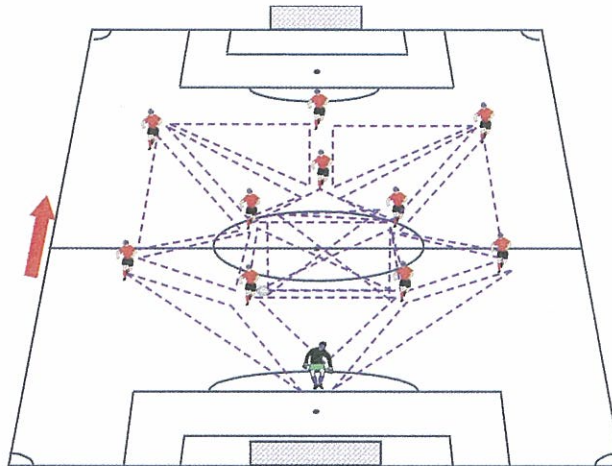
Vaste nummers : identificatie met bepaalde functie !

1. keeper
2. rechter flankverdediger
3. rechter centrale verdediger
4. linker centrale verdediger
5. linker flankverdediger
6. rechter verdedigende middenvelder
7. rechter flankaanvaller
8. linker verdedigende middenvelder
9. centrumspits
10. 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
→ verbeteren van "zone"positiespel i.f.v. mogelijk doelgevaar
 - uitverdedigen en inschuiven mogelijk door alle 4 de verdedigers → 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 driehoek opgesteld:
 - terug spelverdeler(s) (nr 10) opleiden
 - stimuleren van inschuiven en taakovername (nr 6 en nr 8)
- 3 aanvallers:
 - creëren van meer aanspeelpunten vooraan in de voet (↓ 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.

04 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 ontwikkelingsdomeinen 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 5-5, 8-8 en 11-11 zijn afgeleid van het voetbalontwikkelingsmodel.

HET ONTWIKKELINGSMODEL BIJ BALSPORTEN

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

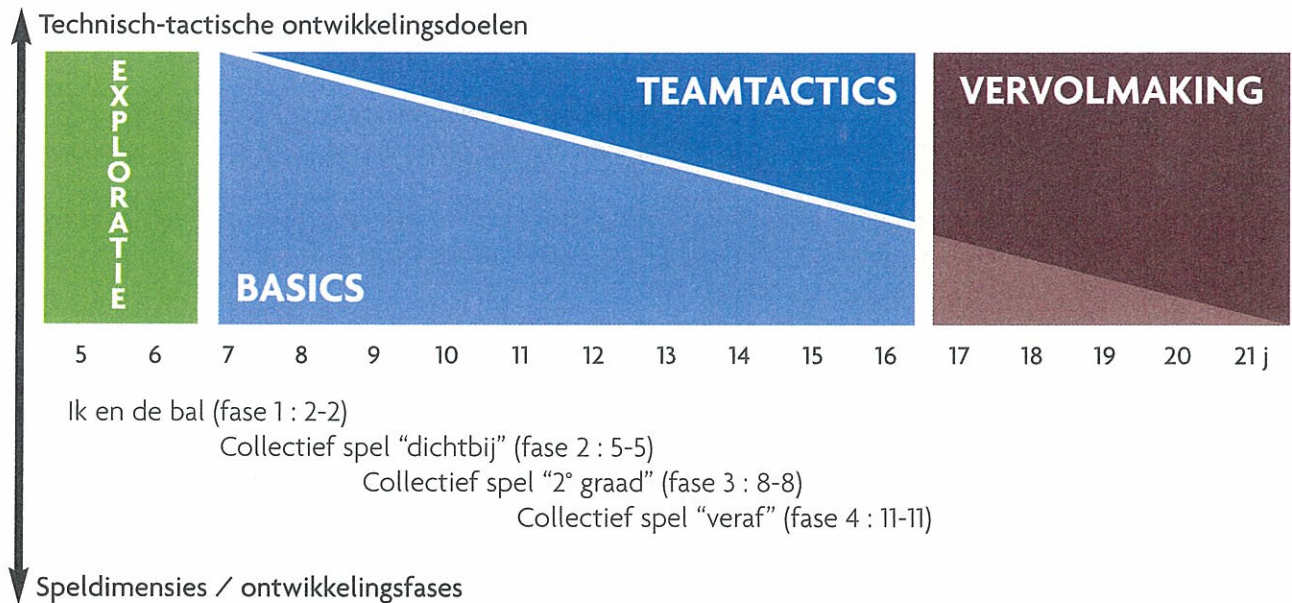
- Ontwikkelen van algemene balvaardigheden (< 5 jaar)
- Evolutie van individueel naast elkaar spelen naar individueel tegen elkaar spelen (= oppositiespelen) (5-7 jaar)
- Leren samenspelen met één of meerdere spelers zonder gedifferentieerde opdrachten om zo het egocentrisme te doorbreken (7-11 jaar)
- Geleidelijk aan evolueren naar spelen in teamverband met gedifferentieerde opdracht (vanaf 11 jaar)

HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL : 4 HOOFDFASEN

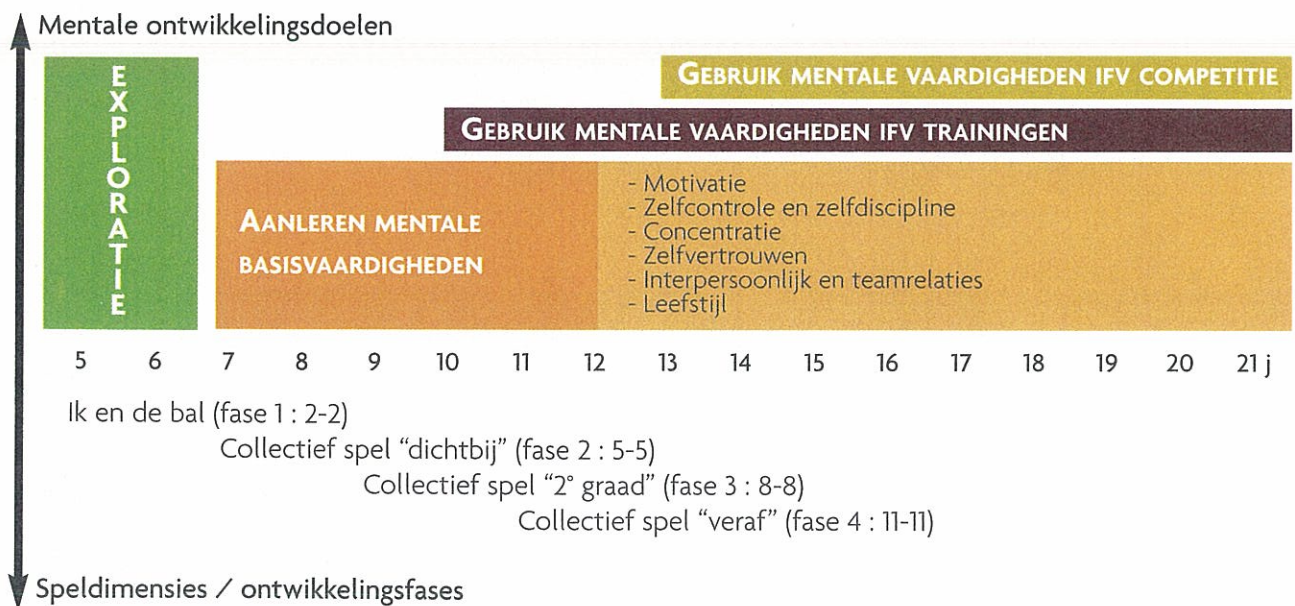
	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
FASE 1	5 tot 7 jaar	Ik en de bal (exploratie)	2 - 2
FASE 2	7 tot 9 jaar	Collectief spel "dichtbij"	5 - 5
FASE 3	9 tot 11 jaar	Collectief spel "2 ^e graad"	8 - 8
FASE 4	vanaf 11 jaar	Collectief spel "veraf"	11 - 11

HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL : DE ONTWIKKELINGSDOELEN

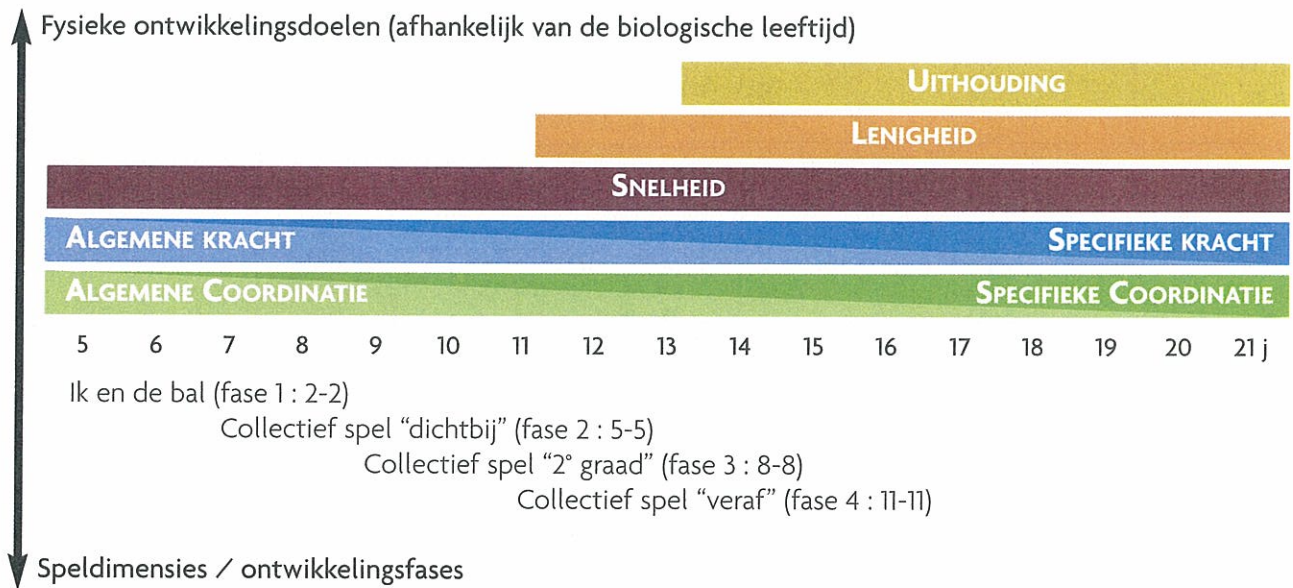
TECHNISCH-TACTISCHE ONTWIKKELINGSDOELEN



MENTALE ONTWIKKELINGSDOELEN



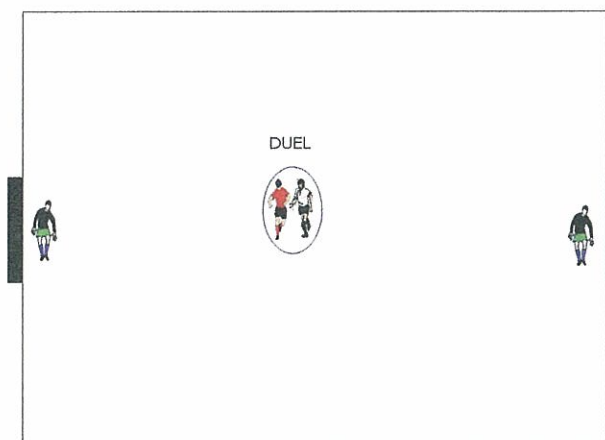
FYSIEKE ONTWIKKELINGSDOELEN



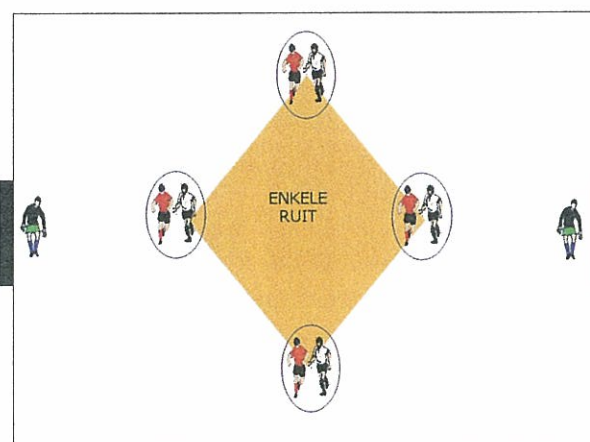
Kracht is vereist om het duel te winnen.

HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL : DE VELDBEZETTINGEN

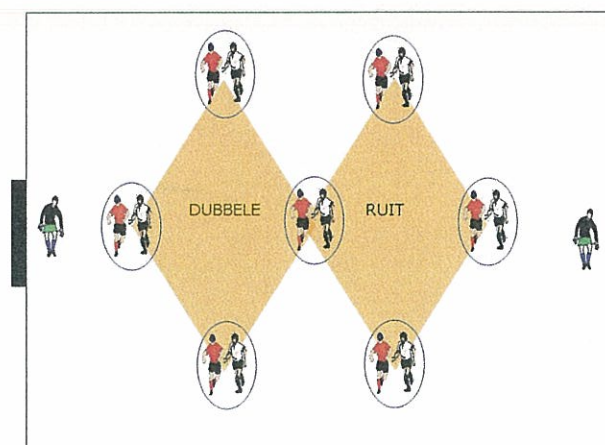
2 TEGEN 2: HET DUEL (20M OP 12M)



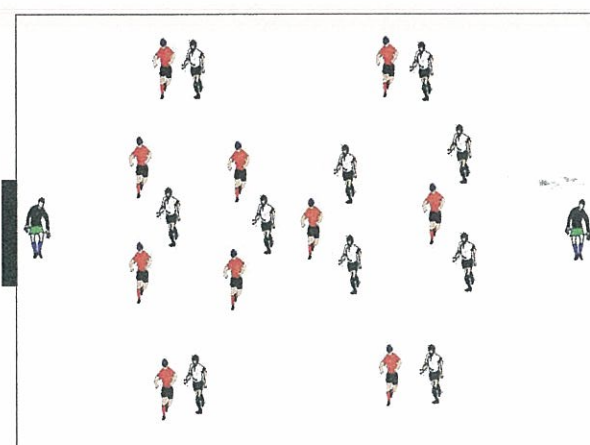
5 TEGEN 5 : ENKELE RUIT (35M OP 25M)



8 TEGEN 8: DUBBELE RUIT (60M OP 40M)



11 TEGEN 11: 1-4-3-3 (100M OP 60M)



DE EXPLORATIEFASE: 5-7 JAAR

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.

fun = al spelende leren
 ik en de bal = 1 tegen 1
 zelfontdekkend = "laat ze maar doen"
 → spontaan leren

DE BASICS

DEFINITIE

De basics zijn het geheel van technische en tactische basisvaardigheden (basiscompetenties) die een speler op het einde van de opleiding moet beheersen om binnen de 11 tegen 11 goed te kunnen functioneren, ongeacht het spelsysteem en spelconcept.

7 - 13 jaar = GOUDEN LEEFTIJD

Ideale leeftijd om de psycho-motorische capaciteit te ontwikkelen

INDELING VOLGENS SPELSITUATIE

B+ : SPELER MET BAL	B- : IFV BAL EN BALBEZITTER
<ul style="list-style-type: none"> • Balcontrole • Leiden en dribbelen • Afwerken • Passing 	<ul style="list-style-type: none"> • Interceptie (na balcontrole) • 1-1: druk/tackle/remmen • Afweren (van doelpoging) • Interceptie (vóór balcontrole)
B+: SPELER ZONDER BAL	B-: SITUATIES ZONDER BAL
<ul style="list-style-type: none"> • Vrijlopen - steunen 	<ul style="list-style-type: none"> • Speelhoeken afsluiten • Strikte dekking • Rugdekking
OMSCHAKELING B+ → B- : SPELSITUATIES NA BALVERLIES	OMSCHAKELING B- → B+ : SPELSITUATIES NA BALBEZIT

Opm : lijst met alle basics te vinden in katern

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

BALBEZIT (B+)	BALVERLIES (B-)
<ul style="list-style-type: none"> • Opbouwzone beheersen - aanspeelbaarheid - balcirculatie • Infiltratie → waarheidszone • Waarheidszone beheersen 	<ul style="list-style-type: none"> • Opbouwzone beheersen - blokvorming - dieptespel beletten • Balrecuperatie • Waarheidszone beheersen
OMSCHAKELING B- → B+	OMSCHAKELING B+ → B-
<ul style="list-style-type: none"> • Gevaarlijke tegenaanval opzetten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gevaarlijke tegenaanval beletten

Opm : lijst met alle teamtactics te vinden in katern



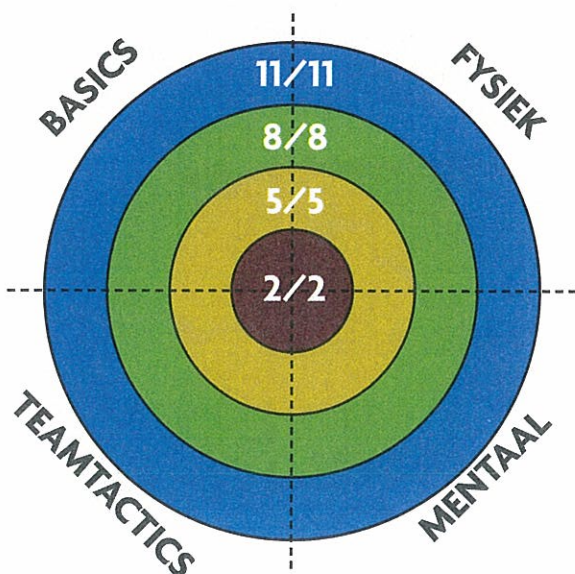
De teamtactics zijn het geheel van handelingen die de verschillende spelers dienen uit te voeren om als team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept.

INHOUDELIJKE BEPALING VOLGENS HET VOETBALONTWIKKELINGSMODEL

ALGEMEEN OVERZICHT

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 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U13 U14 Uitbreiden naar lang spel U15	Football as a long passing game with off-side rule
10+K/10+K (15j tot 17j) scholieren	11/11 (2)	U16 Perfectioneren U17	Football as a long passing game with off-side rule

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 : 5-7 JAAR

1+K/1+K (5j tot 7j) debutantjes	2/2	U6 Balgewenning U7 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 accent op scoren.

PSYCHOMOTORIEK**1° fase**

Algemene lichaams- en balvaardigheden

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

2° fase

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

B-: de bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK

- KRACHT: heel weinig ontwikkeld
- LENIGHEID: meestal grote lenigheid
- UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)
- SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm
- COORDINATIE:
 - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef,
 - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

MENTAAL

- Toont grote spontaneïteit
- Speelt graag en maakt graag plezier
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig en vlug afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de jeugdopleider
- Kijkt op naar jeugdopleider
- Bootst jeugdopleider na

Het duel vormt bij 6 à 7-jarigen de ideale spel- en leeromgeving.



DE ONTWIKKELINGSFASE 5 TEGEN 5: 7-9 JAAR

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
---	------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> leiden en dribbelen korte passing controle op lage bal doelpoging tot 10m (dichtbij) doelpoging op lage voorzet vrij en ingedraaid staan vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken inworp 	<ul style="list-style-type: none"> druk zetten, duel of remmend wijken opstelling tussen tegenspeler en doel korte dekking op korte pass interceptie of afweren van korte pass 	<ol style="list-style-type: none"> openen breed openen diep infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) een doelkans creëren via een individuele actie zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans 	<ol style="list-style-type: none"> positieve pressing op de baldrager het duel nooit verliezen : zich nooit laten uitschakelen het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID : meest gunstige periode UITHOUDING : de omvang van de training voldoet SNELHEID : <ul style="list-style-type: none"> reactie- en startsnelheid in spelvorm looptechniek enkel observeren en speels scholen COORDINATIE : <ul style="list-style-type: none"> lichaamscoördinatie oog-handcoördinatie oog-voetcoördinatie 		<ul style="list-style-type: none"> Wordt leergierig Concentratie neemt toe Is bereid om deel uit te maken van een team 	

DE ONTWIKKELINGSFASE 8 TEGEN 8: 9-11 JAAR

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
---	------------	---	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit)
met passafstanden tot ongeveer 20 meter

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • halflange passing • controle op halfhoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op halfhoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op halflange pass • interceptie of afweren halflange pass • corner + indirecte vrije trap 	<ol style="list-style-type: none"> 4. ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 6. geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt! 10. een lijn overslaan bij passing diep (2de graad) 11. infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) 12. infiltratie zonder bal : give & go 13. infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies 	<ol style="list-style-type: none"> 6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door dichtste medespeler 10. een meeschuivende doelman (hoge positie) 13. de bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) • SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COÖRDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 		<ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen 	

DE ONTWIKKELINGSFASE 11 TEGEN 11 (1): 11-15 JAAR

10+K/10+K (11j tot 15j) miniemen knappen	11/11 (1)	U12- U13	Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8	Football as a long passing game with off-side rule
		U14 - U15	Uitbreiden naar lang spel	

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS

TEAMTACTICS

B+

B-

B+

B-

- lange passing
- controle op hoge bal
- doelpoging vanaf 20m (ver)
- doelpoging op hoge voorzet
- vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
- vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)
- directe vrije trap

- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op lange pass
- interceptie of afweren van lange pass
- onderlinge dekking
- directe vrije trap

3. driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)
5. ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
17. subtiele eindpass in de diepte trappen
20. diepte induiken maar opgelet off-side
23. balrecuperatie: 1ste actie is diepte-gericht
24. diep blijven spelen

1. speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m)
2. evenredige onderlinge afstand
3. medium blok
4. centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn
8. geen kruisbeweging met naburige speler maken
9. het schuiven en kantelen van het blok
16. een voorzet beletten
17. een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

FYSIEK

MENTAAL

- KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen
- LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken!
- UITHOUDING: de omvang van de training + korte duur-inspanningen met bal (opwarming) → 20 seconde regel
- SNELHEID:
 - explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)
 - looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)

- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

DE ONTWIKKELINGSFASE 11 TEGEN 11 (2): 15-17 JAAR

10+K/10+K (15j tot 17j) scholieren	11/11 (2)	U16 Perfectioneren U17	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	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> Vervolmaking via individuele training 		9. diagonale in & out passing naar zwakke zone 16. een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel 18. efficiënte bezetting : 1ste, 2de paal en 11m 19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. de verste spelers lopen zich vrij net vóór balre recuperatie (loshaken/uit blok) 25. in blok spelers : enkelen infiltreren (= SPRINT)	14. collectieve pressing bij kans op balre recuperatie 18. efficiënte bezetting : 1ste, 2de paal en 11m 19. kortere dekking in waarheidszone (split-vision) 20. geen systematische off-side door stap te zetten 22. een hoge compacte T-vorm (4sp's+K) 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. niet T-vorm : zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtrainging (geen weerstand!) SNELHEID: <ul style="list-style-type: none"> explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) looptechniek verbeteren COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole 		<ul style="list-style-type: none"> Toont minder zelfvertrouwen Gaat op zoek naar eigen IK Zet zich af tegen normale waarden Moet meer en meer de intensie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen 	

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

Bv: Basics 5 en Basics 6:

- B5: 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.
- B6: 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).

	BASICS : KORTE PASSING B5 EN B6
2 - 2 5 - 7 jaar	Niet van toepassing
5 - 5 7 - 9 jaar	B5 : Korte passing (voet) naar speler die aanspeelbaar is B6 : Korte passing (voet) over de grond (geen botsende bal)
8 - 8 9 - 11 jaar	B6 : Korte passing (voet) in de voet of in de loop van de speler
11 - 11 (1) 11 - 13 jaar	B5 : Korte passing (voet) naar juiste voet
11 - 11 (1) 13 - 15 jaar	B5 : Korte passing met hoofd naar speler die aanspeelbaar is B6 : Korte passing met hoofd op of in de loop van de speler B5 : Korte passing (voet) met juiste balsnelheid en op het juiste moment
11 - 11 (2) 15 - 17 jaar	B5 : Korte passing (voet + hoofd) naar juiste speler (meest gunstige positie aanspeelbaar)



7- tot 9-jarigen leren een korte pass over de grond geven naar een speler die aanspeelbaar opgesteld staat.

05 WEDSTRIJD- EN TUSSENVORMEN

INLEIDING

Uit « Teambuilding als route naar succes » van Rinus MICHELS (2000)

- STRAATVOETBAL was en is de belangrijkste natuurlijke opleidingsvorm. Helaas zijn door allerlei factoren de mogelijkheden voor straatvoetbal sterk verminderd of zelfs verdwenen.
- Spelers dienen geconfronteerd te worden met trainingseenheden die de ingrediënten bevatten van het echte spel om zo de vereiste voetbalkwaliteiten voor het 5-5, 8-8 en 11-11 te ontwikkelen.
- Aan het POSITIESPEL worden enorme hoge eisen gesteld. Dit moet je al ontwikkelen bij de jeugd.

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

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

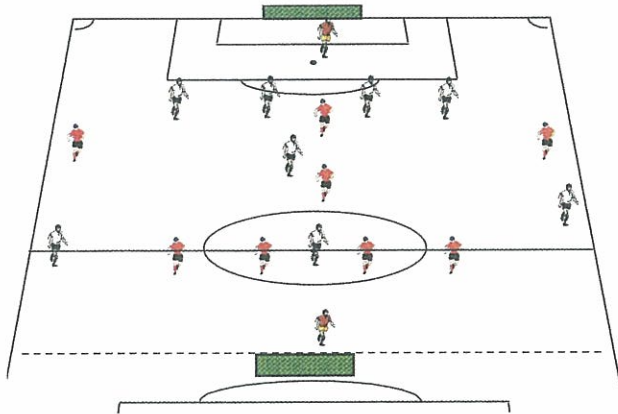


Een afgebakend terrein met minstens 1 groot doel dat centraal op doellijn opgesteld staat, is een belangrijke voorwaarde om van een wedstrijdvorm te kunnen spreken.

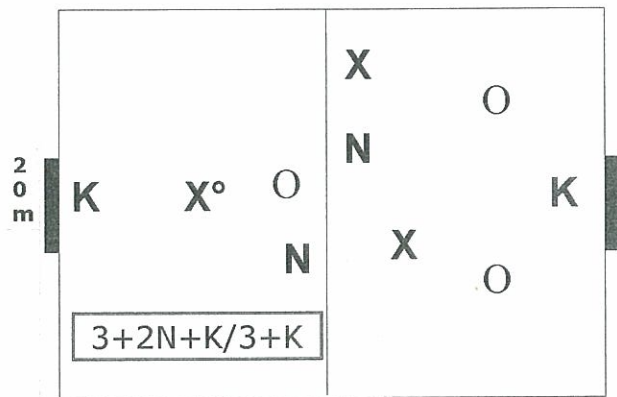
05

WEDSTRIJD- EN TUSSENVORMEN

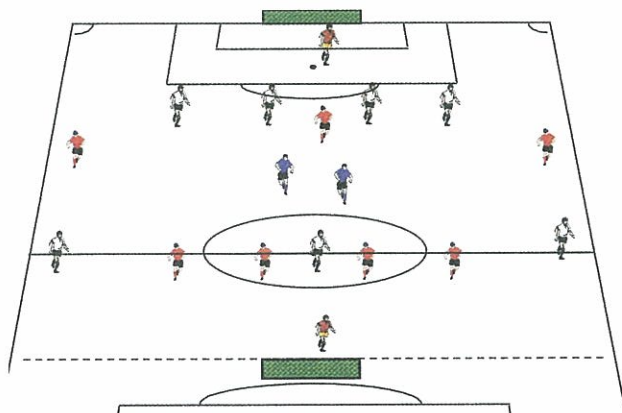
VOORBEELDEN WEDSTRIJDVORM



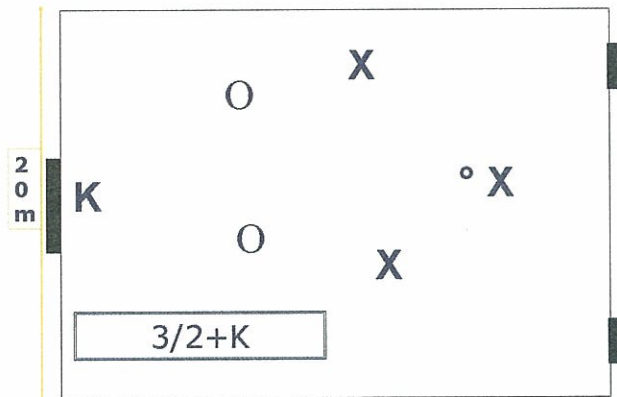
numerieke gelijkheid $8+K/8+K$



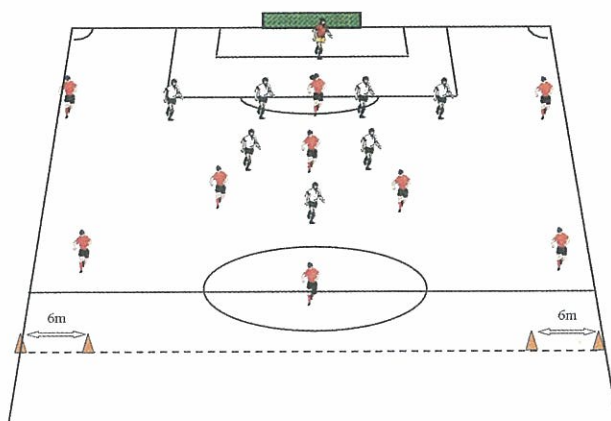
neutrale spelers $3+2N+K/3+K$



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



numerieke ongelijkheid $3/2+K$

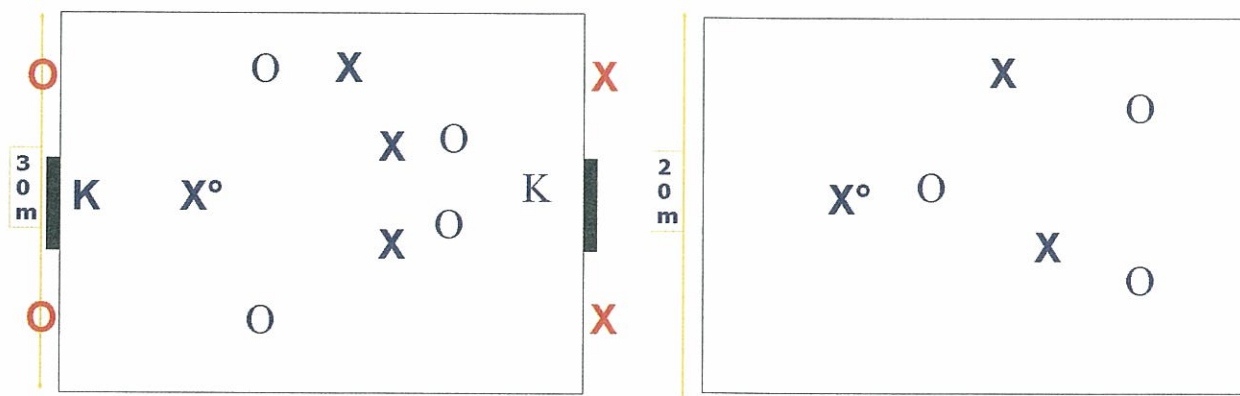


numerieke ongelijkheid $9/K+7$



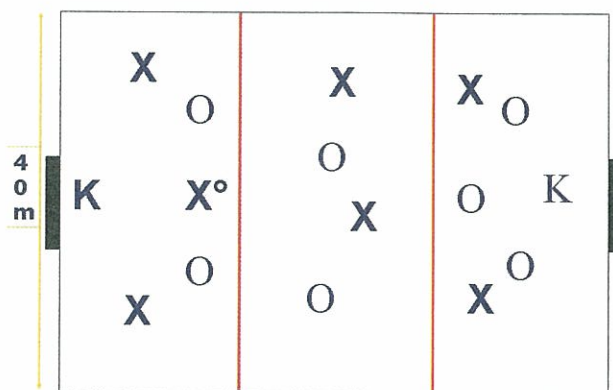
Geen verplichte opdrachten naast de echte voetbalreglementen !

VOORBEELDEN GEEN WEDSTRIJDVORM



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

lijnvoetbal: 3/3 zonder doelen



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

TUSSENVORMEN

Tussenvormen zijn trainingvormen waar 1 of meerdere elementen uit de "regel van 6" van de wedstrijdvorm ontbreken.

Verskillende soorten tussenvormen:

- Positiespelen - spelvormen
- Afwerkingsoefeningen
- Technische oefeningen
- Collectieve looppatronen
- Automatische zonder "echte" tegenstanders (shadow-game)
- Conditionele oefenvormen (al dan niet met bal)
- Rustpauzes: tactische besprekingen/tactische simulaties, enz

TRAININGSVOORBEREIDING

ALGEMEEN SCHEMA DENKPROCES



THEMA UIT DOELSTELLING AFLEIDEN EN VERWOORDEN ALS SPELPROBLEEM

1 "ECHT" 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 ?

T+18 : EFFICIENTE BEZETTING : 1STE - 2DE PAAL EN 11 M	
WIE	De centrumspits (9) en de flankspeler (7)
WAT	Kiezen positie in dezelfde zone (2de paal) waardoor de geboden doelmogelijkheden niet optimaal kan benut worden.
WAAR	In de waarheidszone van de tegenpartij voor doel
WANNEER	Een medespeler infiltreert langs de flank, de achterlijn haalt en een bruikbare voorzet kan trappen. De centrumspits (9) en de aanvallende middenvelder (10) nemen niet deel aan de infiltratie via de flank.

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 ?

T+18 : EFFICIENTE BEZETTING : 1STE - 2DE PAAL EN 11 M	
WIE	De centrumspits (9), de aanvallende middenvelder (10) en de flankspeler (7 of 11)
WAT	Kiezen op het gepaste moment positie richting 1ste paal, 2de paal en 11m waardoor de geboden doelkans optimaal kan benut worden.
WAAR	In de waarheidszone van de tegenpartij voor doel
WANNEER	Een medespeler infiltrateert langs de flank, de achterlijn haalt en een bruikbare voorzet kan trappen. De centrumspits (9) en de aanvallende middenvelder (10) nemen niet deel aan de infiltratie via de flank.

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)

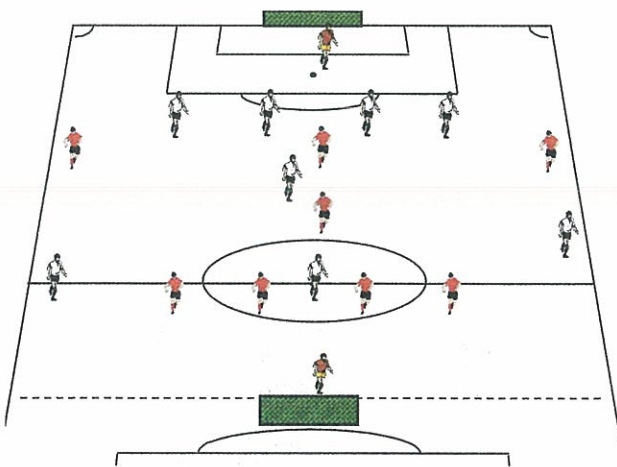
Voorbeelden van coachingswoorden

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

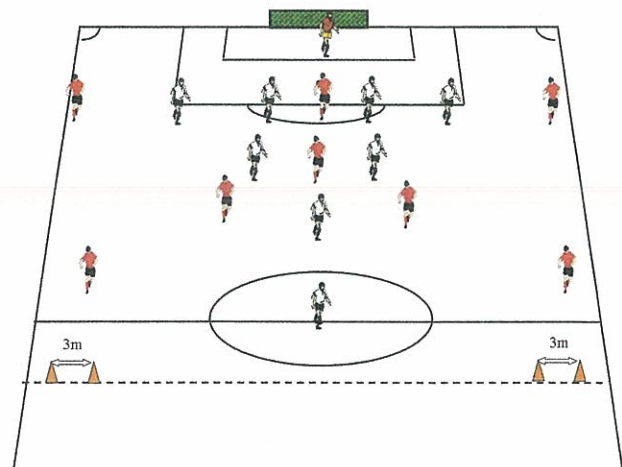
Coaching door de spelers : eventueel te vermelden in trainingsvoorbereiding → wie coacht wie ?

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 → spelprobleem is gemakkelijker of moeilijker door speler(s) op te lossen
- 4 variabelen bij kiezen van wedstrijdvorm:
 - afmetingen
 - aantal spelers:
 - totaal: $2+K/2+K \Leftrightarrow 6+K/6+K$
 - numeriek verschil beide ploegen: $3+3N+K/3+K \Leftrightarrow 4+K/3$
 - identiteit spelers
 - veldbezetting (elftalposities):
 - symmetrisch: beide ploegen in zelfde elftalposities
 - asymmetrisch: beide ploegen in verschillende elftalpositie



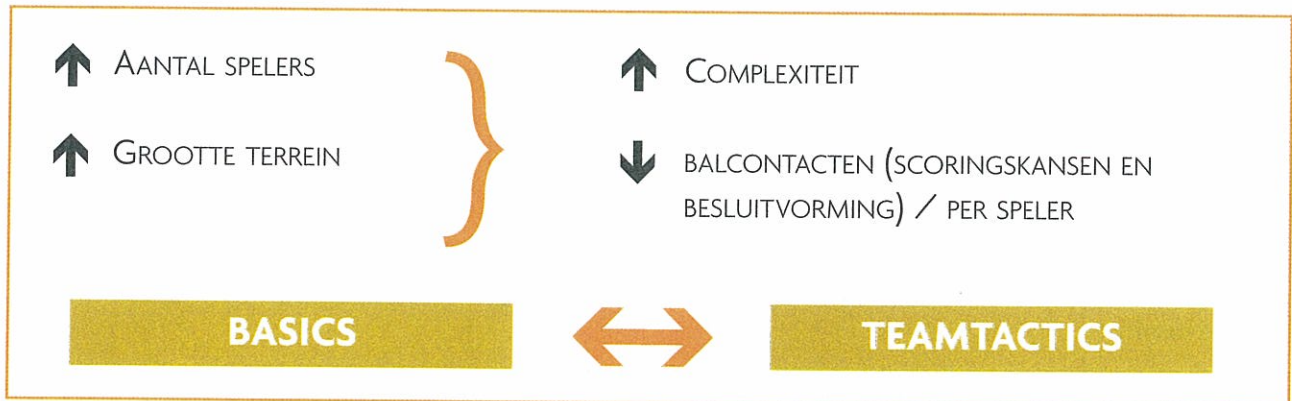
symmetrische veldbezetting
8+K/8+K met beide ploegen in een 1-4-1-3



asymmetrische veldbezetting
8 + K in een 1-4-3-1 tegen 8 in een 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 wedstrijddecite omstandigheden: → vanaf 7 jaar
 - 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 wedstrijdstandigheden:
 - 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... .

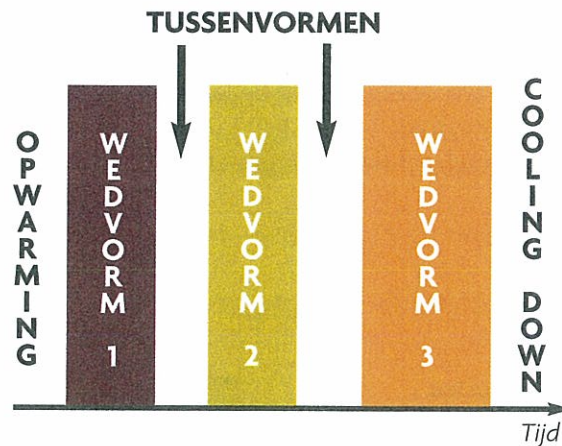
→ Er is geen verplichting dat de tussenvorm altijd in verband met het trainingsthema dient te staan.



Een dergelijke moeilijke techniek kan via een tussenvorm ingeoeft worden.

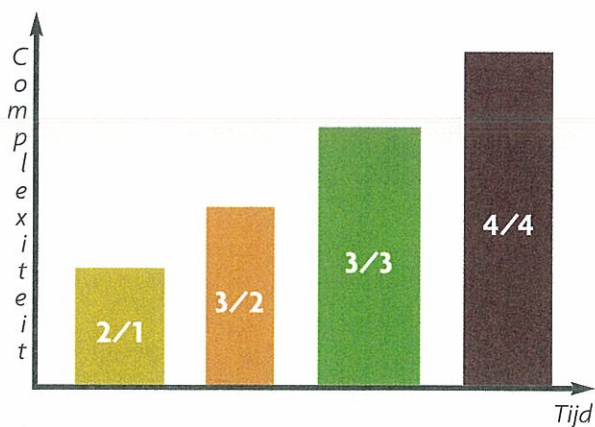
TRAININGSOPBOUW VAN EEN TRAININGSSESSIE

ALGEMEEN SCHEMA



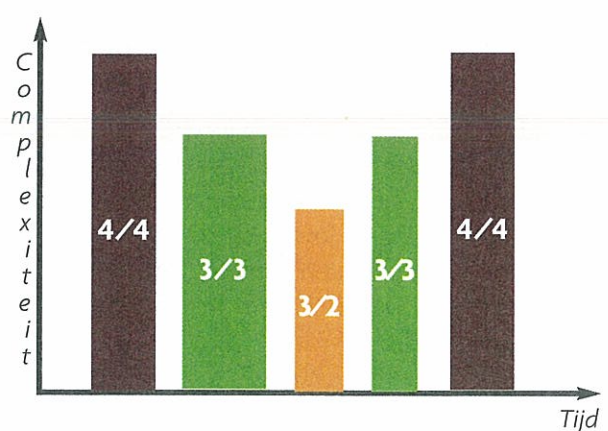
Afwisseling van wedstrijdvormen en tussenvormen één sessie kan meerdere trainingseenheden omvatten

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).

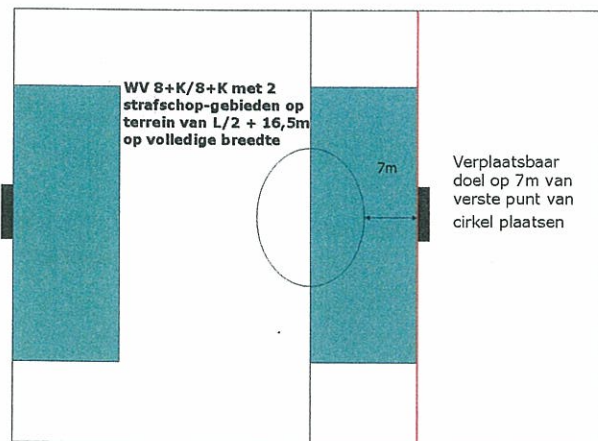
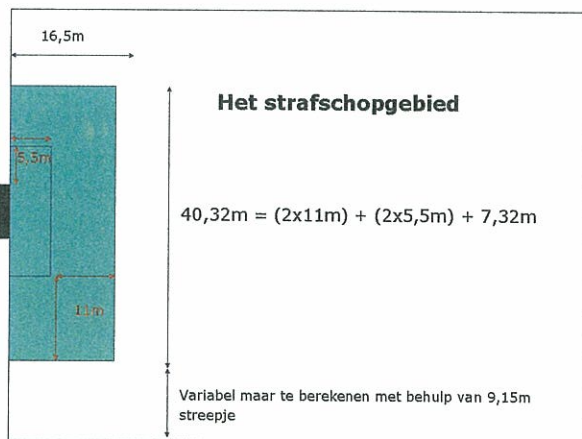
ZANDLOPER METHODE



Er wordt tijdens de herkenningfase 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.
- 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.
- De keuze van de wedstrijdvorm wordt eveneens bepaald door:
 - de weersomstandigheden;
 - de beschikbaarheid van de spelers;
 - de beschikbaarheid van het terrein.



Aan het positiespel worden enorme hoge eisen gesteld. Dit moet je al ontwikkelen bij de jeugd (Uit "Teambuilding als route naar succes" van Rinus MICHELS, 2000).

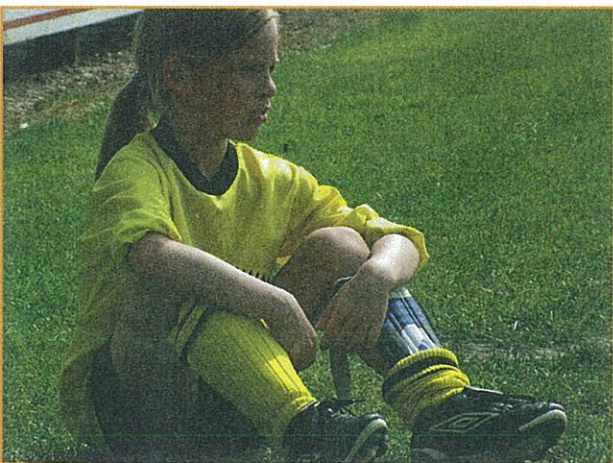
06 DE SPELER STAAT CENTRAAL

DE "SPELER"GERICHTE VERENIGING

- 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 keepertrainer, 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, ...).
- 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 ontplooiën.
- ➔ 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.

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.

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,...).

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 ten slotte tot zelfevaluatie.

VOOR 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 voorafbepaalde 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:
 - voorafbepaalde 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.

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.
- De toepassing van deze opleidingsvisie in de praktijk blijft het uiteindelijke doel:
 - via Dexia-Foot Pass labeling de kwaliteit van de jeugdopleiding meten en verbeteren;
 - het aantal gediplomeerde jeugdopleiders zo veel mogelijk verhogen: de clubverantwoordelijken dienen hun jeugdopleiders te stimuleren om de verschillende opleidingen aan de Federale Trainersschool te volgen (www.foot-education.be);
 - via KBVB-projecten de jeugdopleiders in de clubs informeren en overtuigen om de vooropgestelde opleidingsvisie te volgen en in de praktijk toe te passen.



ZO HOORT HET !



- ↳ Laat de speler 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

ZO HOORT HET NIET !



- ↳ Jeugdspelers trainen zoals bij volwassen en 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.

BIJLAGEN

BEDANKT ...

Met dank aan de volgende personen, die een belangrijke bijdrage aan de uitwerking van de opleidingsvisie van de KBVB leverden.

TEAM VAN EXPERTEN

ABRAMS Eric
BROWAEYS Bob
CLOES Marc
DECUYPER Alain
DE SART Jean-François
DESENDER Joost
DE JAEGHER Guido
HELSEN Werner
KLINKENBERG Patrick
LOSFELD Jean-Louis
MARCHAL Marc
MARIQUE Thierry
PHILIPPAERTS Renaat
PREUD'HOMME Michel
SABLON Michel
SCHOUKENS Hugo
VAN GEERSOM Marc
VAN LANCKER Bart
WYLLEMAN Paul

LESGEVERS AAN DE FEDERALE TRAINERSCHOOL

BAETENS Guido
BERX Pierre
CAEN Gino
CICCARELLA Vincent
CORDEMANS Dirk
CORENS Ronny
DALLEMAGNE Philippe
DE LANDTSHEER Herman
DECLERCK Daniel
DEFERME Marc
GEERTS Benni
HENRIOULLE Jacques
HERMANS Guy
MEEUWENS Frans
PENNEMAN David
RENSON Dominique
VANDENHEEDE Hugo
VRANKEN Ivo

LESGEVERS TOPSPORT EN FOOT-ÉLITE-ÉTUDES

BOCCAR Daniel
MAZZU Felice
NOE Anne

PROVINCIALE COORDINATOREN

DALLA BELLA Noël
GRUSENMEYER Claude
JADOULLE Francis
MESKENS Stany
PATRY Guillaume

JEUGDCOORDINATOREN CLUBS 1STE EN 2DE KLASSE

AUDENAERDT Luc
BALCAEN Jacques
BEUGNIES Didier
BORMANS Luc
BREUGELMANS Roland
COFFINET Stéphane
COLSON Jacques
CUMS Bart
DE ROOVER Dirk
DESMEDT Ronny
GALJE Hans
GHOULET Serge
HOLVOET Pierre
KINDERMANS Jean
MARIMAN Henk
STERCKX Marcel
ORBAN Claude
VAN DEN ABEELE Peter
VANDENBERGH Erwin
VERHANNEMAN Marcel

EN VERDER

ADAM Jean-Paul
BOUCHAT Maurice
CATTEEUW Peter
DEBOUTTE Peter
DE NEEF Hans
FERNANDEZ Avelino
HEIRBRANT Patrick
ILEGEMS Rudi
VAN EYCKEN Dirk
VAN HEMELRIJCK Rudy
DELSCUTTER Peter

K.B.V.B. & D&D SPORT

uw partners in voetbalmaterialen

Uw sport, onze zorg !

VASTE DOELEN



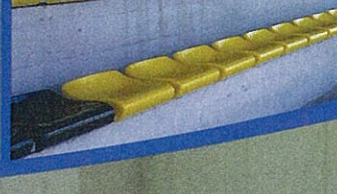
BALLEN /
BALLENZAKKEN



KLEEDKAMER



TRIBUNEZITJES



EHBO

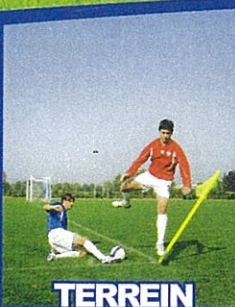


SPECIALIST IN DE
'VEILIGSTE'
VERPLAATSBARE DOELEN

EIGEN PRODUKTIELIJN
LEVERBAAR UIT STOCK



TERREIN



TRAINING



DUG-OUTS



BELIJNING



OMHEININGEN



D&D
SPORT

www.d-dsport.be

BESTE
PRIJS/KWALITEIT