



Opleidingsplan

Jeugdvoorzitter: Rob Bloemen
Jeugdsecretaris: Paul Van Langendonck
Sportief verantwoordelijke: Michel Vangerven

1. Missie en visie

De missie van de opleiding:

- De voetbaltechnische opleiding centraal plaatsen
- Een individueel gerichte opleiding aanbieden aan jongeren
- Spelers laten doorstromen naar de A-kern van KFC Hamont'99
 - Een team creëren vanuit de onderbouw
 - Talentvolle spelers uit de regio aantrekken en verder laten ontwikkelen.
- De opleiding afstemmen op de werking van de A en B-kern, dit om de doorstroming te garanderen
- Trainers vormen en begeleiden d.m.v. integratie van demonstratietrainingen en andere opleidingen.
- De visie continu evalueren en bijsturen.

Beleid

A. SPORTIEF

- Een opleiding aanbieden aan jeugdvoetballers, ondersteund door een eigen opleidingsplan waarbij de individuele ontwikkeling van de spelers centraal staat.
- De opleiding gaat uit van de zonefilosofie
- De indelingen gebeuren naar de normen van Provinciaal voetbal.
- De talenten worden dieper ontwikkeld door differentiatie met ondersteunende trainers of door verantwoorde doorschuivingen van categorie.
- De opleiding wil vooral het individuele profiel van de spelers beïnvloeden: d.m.v. teamtrainers, techniektrainer, individuele trainers willen we de specifieke fysische, technische en tactische componenten beïnvloeden.
- Het opleidingsplan bestaat uit speelwijzetraining (teamtactics), techniektraining, individuele training, fysieke training.
- Het opleidingsplan wordt jaarlijks geëvalueerd en bijgestuurd.

B. EXTRA-SPORTIEF

- Opvoedende en ethische waarden bijbrengen door:
 - Aandacht te schenken aan de lifestyle van de spelers
 - Voeding
 - Rust
 - Het spelen in teamverband
 - enz.
 - Orde, tucht en zelfdiscipline aan te leren
 - D.m.v. een gerichte gedragscode
 - Stimuleren van fair-play

De visie van de opleiding:

Jeugdvoetbal is een individuele sport

De opleiding van KFC Hamont'99 richt zich vooral naar het individu. De ontwikkeling van het spelersprofiel is de bepalende factor bij de doorstroming. De begeleiding biedt de speler een opleiding aan waar er individuele doelstellingen bepaald worden. De speler is zelf mede verantwoordelijk voor een optimale ontplooiing van zijn talent. Wij hopen dat spelers op deze manier leren, zowel binnen als buiten het veld, de juiste keuzes te maken.

Ter ondersteuning van het voetbalprofiel van de spelers biedt de opleiding volgende werkvormen aan:

- Functionele techniektraining
 - **Elke teamtrainer integreert een aantal functionele voetbaltechnieken in de teamtraining.** Bij de duiveltjes worden deze technieken eerder analytisch en geïsoleerd aangeboden. Vanaf de préminiemen worden deze technieken steeds aangeboden in relatie tot de veldbezetting en speelwijze. Hierin worden de bepalende technische situaties uit de wedstrijd getraind.

- Speelwijzetraining
 - **De speelwijzetraining wordt aangeboden door de teamtrainer en/of de jeugdcoördinator.**
Hierin leren de spelers omgaan met de inzichtelijke weerstanden uit de wedstrijd.

- Fysieke training
 - **De teamtrainer richt zich naar de fysieke capaciteiten op lange termijn van de speler.**
Per leeftijdsgroep worden specifieke fysieke componenten getraind (zie leerplan).

- Keeperstraining
 - **De keeperstrainer biedt wekelijks een keeperstraining aan.**
Naast de keeperstrainingen worden er binnen de trainingen ook integratiemomenten aangeboden met medespelers en tegenstanders. (Zie opleidingsplan "keepers")

In het opleidingsplan van KFC Hamont'99 staat het inzicht centraal. Het opleidingsplan bestaat uit volgende leermomenten.

Trainen i.f.v. functionele technieken (FT)	
Balbezit: speler met bal	Balverlies: i.f.v. bal en balbezitter
Balcontrole	Interceptie (na balcontrole)
Leiden en dribbelen	1 tegen 1 (duel/tackle/remmend wijken)
Doelpoging	Afweren van doelpoging
Passing	Interceptie vóór balcontrole Afweren van pass of voorzet
Balbezit: speler zonder bal	Balverlies: situaties zonder bal
Vrijlopen - steunen	Speelhoeken afsluiten Korte dekking Rugdekking
Omschakeling van balbezit naar balverlies	Omschakeling van balverlies naar balbezit

Binnen de verschillende leeftijdsgroepen (onder-, midden en bovenbouw) zijn deze thema's steeds het uitgangspunt van de opleiding.

Trainen i.f.v. de speelwijze (SW)	
Balbezit	Balverlies
Opbouwzone beheersen	Zone bal-doel beheersen
Infiltratie naar de waarheidszone	Recuperatie van de bal
Waarheidszone beheersen	Waarheidszone beheersen
Omschakeling van balverlies naar balbezit	Omschakeling van balbezit naar balverlies
Gevaarlijke tegenaanval opzetten	Gevaarlijke tegenaanval beletten

Vanaf de U15 (11/11) worden de functionele technieken gerelateerd aan de speelwijze. Deze speelwijzetrainingen worden systematisch aangeboden zodat bij het beëindigen van de jeugdopleiding alle teamtactische componenten behandeld zijn. Vanaf deze leeftijd worden de spelers op relatieve vaste posities verder ontwikkeld. Daarnaast ondersteunt de opleiding ook de lifestyle van de spelers.

Onderbouw

Van 4 tot 5 jaar (U6) → Dribbelvoetbal (debutantjes) 2 v 2

De exploratiefase → al spelende leren – plezier

Ik en de bal = 1 tegen 1 of 2 tegen 2

Zelfontdekkend → spontaan leren → gissen en missen

Lopen met de bal om te ontdekken. Vallen, trappen, leiden, scoren....enz....
Zo veel mogelijk de bal raken. Dit zowel op training als op wedstrijdjes.

Van 6 tot 8 jaar (U7 t.e.m. U9) → duiveltjes 5 v 5

Functionele techniektraining

7 – 8 jaar: het meester worden over de bal

7 – 8 jaar: 'het aanbieden van voorbereidende technische vormen'

In de jongste groepen gaat het over voorbereidende technische vormen zoals kappen en draaien, afrollen, passeren....

Speelwijzettraining

7 – 8 jaar: het meester worden over de bal

7 – 8 jaar: 'het aanbieden van voorbereidende **inzichtelijke** vormen'

Technisch – inzichtelijk

Inzichtelijk – technisch

Fysieke training

- **Het aanbieden van algemene en voorbereidende bewegingsvaardigheden**

De spelers krijgen algemene vormen zoals tikspelen, balspelen, reactiespelen, duw –en trekspelen....

Middenbouw

9 tot 12 jaar (U10 t.e.m. U13) → Pre-miniemen / miniemen 8 v 8

Vanaf 9 jaar zijn de vaardigheden specifiek gericht naar wat er in de wedstrijd gebeurt.

Functionele techniektraining

Binnen elke spelsituatie zowel in balverlies als in balbezit zijn er specifieke functionele technieken. **Alle spelers** krijgen deze verschillende technieken voorgeschoteld.

Speelwijzettraining

Het aanleren van 8 tegen 8

'Het omgaan met de wedstrijdweerstand'

Technisch – inzichtelijk
Inzichtelijk - technisch

‘Ontwikkeling gericht naar de posities en 2 linies’

De spelers leren de basisprincipes van 11 : 11.

Fysieke training

- Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden binnen 8 tegen 8

Bovenbouw

13-16 jaar (U15 t.e.m. U17) → kadetten - Scholieren

Functionele techniektraining

Het aanleren van technische situaties binnen 11 tegen 11

Binnen elke spelsituatie zowel in balverlies als in balbezit zijn er specifieke functionele technieken. **Alle spelers** krijgen deze verschillende technieken voorgeschoteld.

Speelwijzettraining

Het aanleren van 11 tegen 11

‘Het omgaan met de wedstrijdweerstand’

Technisch – inzichtelijk
Inzichtelijk - technisch

‘Ontwikkeling gericht naar de posities en 2 linies’

De spelers leren de basisprincipes van 11 : 11.

Fysieke training

- Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden binnen 11 tegen 11

B- Kern

Van 17 tot +19 jaar (U21 tot postformatie) → junioren en reserves

Functionele techniektraining

Het aanleren van de specifiek technische vaardigheden, gericht naar de positie van de speler

De eigenheid van de spelers is in deze leeftijdsgroep duidelijk. Ook de positie waarin de speler het best functioneert is duidelijk. Elke speler heeft sterke punten en werkpunten binnen zijn positie. Het zijn deze specifieke technische vaardigheden die we trainen. **De spelers krijgen individuele training aangeboden, gericht naar de positie.** Naast het trainen van de werkpunten, gaan we vooral met de sterke punten van de spelers aan de slag.

Speelwijzettraining

Het perfectioneren van 11 tegen 11

‘Het neerzetten van een wedstrijdresultaat zonder de filosofie te verloochenen’

Technisch – inzichtelijk
Inzichtelijk - technisch

'Ontwikkeling gericht van de posities, 2 linies en 3 linies'

De spelers in deze leeftijdsgroep hebben 11 tegen 11 onder de knie. De spelers dienen de specifieke eisen ten aanzien van hun positie verder uit te diepen. Daarbij leren ze om te gaan met de speelwijze van de tegenstander, dit zonder de eigen manier van spelen te verloochenen.

Fysieke training

- **Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden gericht naar de eigen positie**
- **Het ontwikkelen van specifiek fysieke training**
- **Het aanbieden van periodering**

Elke positie heeft zijn specifieke bewegingsvaardigheden. In de fysieke training besteden we hier aandacht aan. Daarnaast krijgen de spelers de specifieke fysieke prikkels (uithouding, lenigheid, snelheid, wendbaarheid, kracht, coördinatie). In de bovenbouw werken we met een periodiseringsmodel (4 of 6 weken cyclus).

A-Kern

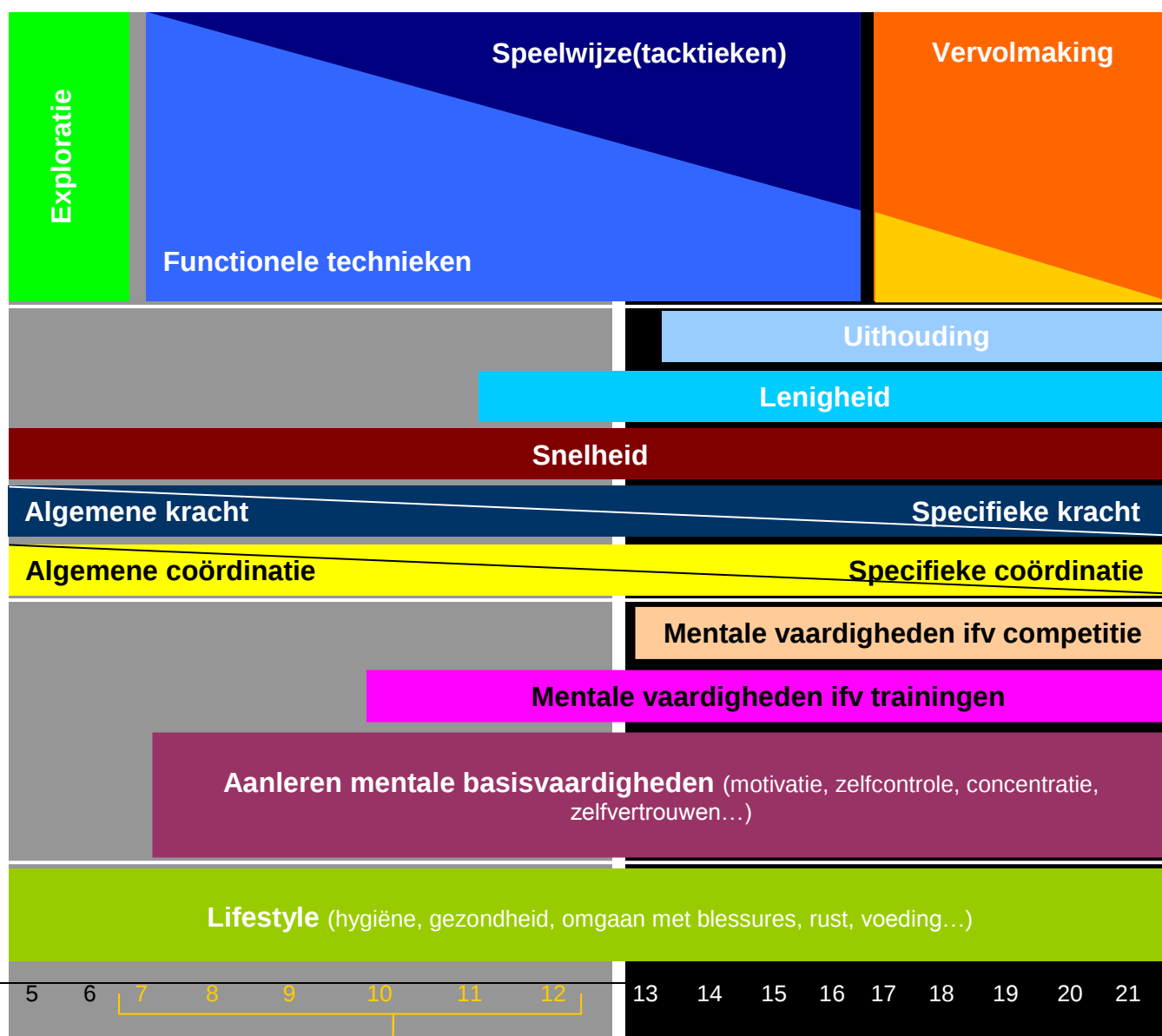
- Spelers verder opleiden in hun favoriete positie
- Snelheid van uitvoering verhogen.
- Aanpassen aan de resultaatgerichte speelwijze en gedachte.

2. Het leerplan

Het voetbalontwikkelingsmodel

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
FASE 1	4 tot 5 jaar	Ik en de bal (=exploratie)	2 tegen 2
FASE 2	6 tot 8 jaar	Collectief spel "dichtbij"	5 tegen 5
FASE 3	9 tot 12 jaar	Collectief spel "2 ^{de} graad"	8 tegen 8
FASE 4a	13 tot 14 jaar	Collectief spel "veraf"	11 tegen 11
FASE 4b	15 tot 16 jaar	Functionele uitbreiding	11 tegen 11
FASE 4c	17 tot +19 jaar	Vervolmaking	11 tegen 11

Het voetbalontwikkelingsmodel: de ontwikkelingsdoelen



Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen

1. Functionele technieken (FT)

Functionele technieken zijn het geheel van technische en tactische **basis**vaardigheden (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 of spelconcept.

Indeling volgens spelsituatie

Trainen i.f.v. functionele technieken (FT)	
Balbezit: speler met bal	Balverlies: i.f.v. bal en balbezitter
Balcontrole	Interceptie (na balcontrole)
Leiden en dribbelen	1 tegen 1 (duel/tackle/remmend wijken)
Doelpoging	Afweren van doelpoging
Passing	Interceptie vóór balcontrole Afweren van pass of voorzet
Balbezit: speler zonder bal	Balverlies: situaties zonder bal
Vrijlopen - steunen	Speelhoeken afsluiten Korte dekking Rugdekking
Omschakeling van balbezit naar balverlies	Omschakeling van balverlies naar balbezit

2. Speelwijze(tactieken) (SW)

De speelwijze(tactieken) 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 functionele technieken, fysieke en mentale vaardigheden.

Trainen i.f.v. de speelwijze (SW)	
Balbezit	Balverlies
Opbouwzone beheersen	Zone bal-doel beheersen
Infiltratie naar de waarheidszone	Recuperatie van de bal
Waarheidszone beheersen	Waarheidzone beheersen
Omschakeling van balverlies naar balbezit	Omschakeling van balbezit naar balverlies
Gevaarlijke tegenaanval opzetten	Gevaarlijke tegenaanval beletten

Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel

Fase 1

2 v 2: 4 tot 6 jaar = debutantjes (Dribbelvoetbal)

K+1/1+K (4 tot 6 jaar) U6	2 tegen 2	Balgewenning Veel balcontacten	Voetbal als een spel van dribbelen en schieten op doel
---------------------------------	-----------	-----------------------------------	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

2de fase: kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → 1-1 of 2-2 (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

Balbezit: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen

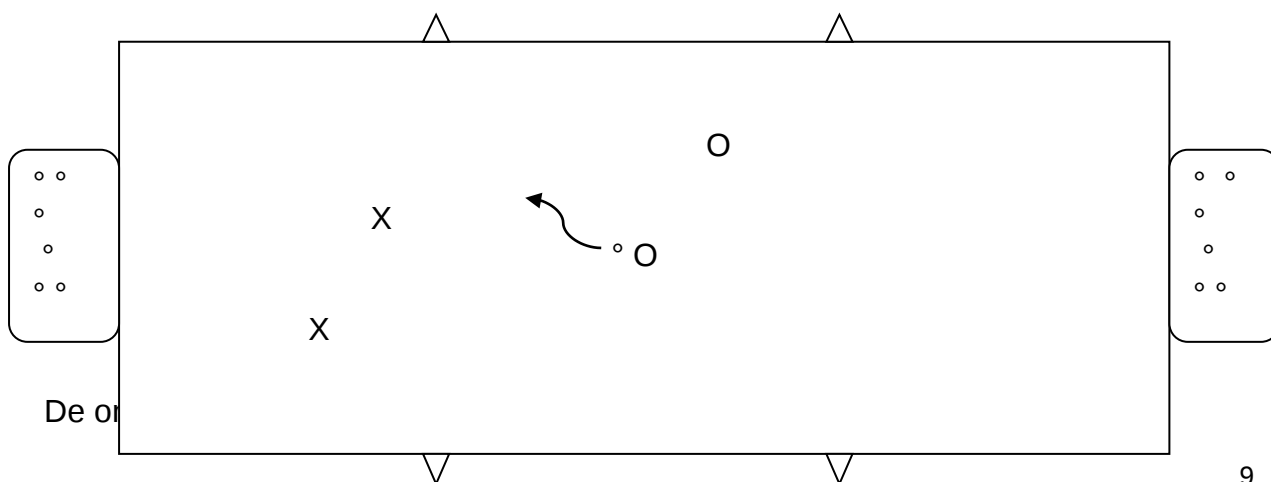
Balverlies: de bal afnemen + het scoren beletten

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



Fase 2

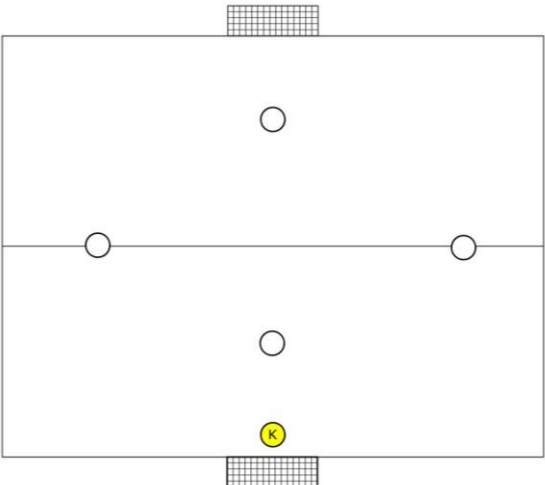
5 v 5: 6 tot 8 jaar = duiveltjes

K+4/4+K (6 tot 8 jaar) U7+U8+U9	5 tegen 5	Toepassing 1v1 en 2v2 Uitbreiding naar kort spel 5v5	Voetbal als een spel van korte passen zonder buitenspelregel
--	------------------	--	---

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

FUNCTIONELE TECHNIEKEN		SPEELWIJZETACKTIEKEN	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
• leiden en dribbelen • korte passing • controle op lage bal • doelpoging tot 10m (dichtbij) • doelpoging op lage voorzet • vrij en ingedraaid staan • vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken • inworp	• druk zetten, duel of remmend wijken • opstelling tussen tegenspeler en doel • korte dekking op korte pass • interceptie of afweren van korte pass	° 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	° 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	
• KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID : meest gunstige periode • UITHOUDING : de omvang van de training voldoet • SNELHEID : - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen • COORDINATIE : - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie		• Wordt leergierig • Concentratie neemt toe • Is bereid om deel uit te maken van een team	

Veldbezetting	Aandachtspunten
	Geen taken in BB of BV • Enkele ruit (vliegtuig met staart, piloot, rechter- en linkervleugel) • Als ze het begrip "positie" kennen, regelmatig van positie wisselen • Keeper bij het spel betrekken en laten meeschuiven met het viertal

Wedstrijdaccenten
• Er telt maar een slogan: "Enthousiasme creëren" = FUN • Als ze de beslissing nemen om een actie te maken of te lopen met de bal mag je dit aanmoedigen en belonen • Zij moeten leren actie en combinatie af te wisselen → NOOIT DE ACTIE BEKRITISEREN • Zorg dat je de zone voor de keeper afbakent door middel van kegels. Zo leert hij tot hoe ver hij de bal mag nemen • Laatstejaars moeten leren de ruimte van het veld te bespelen • Elke speler speelt evenveel minuten. Tijd om te wisselen bepaal je zelf.

Trainingsaccenten
• Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst • Veel variatie omdat er weinig concentratie is • Zeer weinig verplaatsingen van materiaal en terrein • Afwisselend oefenvormen en spelvormen • Bij gemis aan spelvreugde schakel dadelijk over naar andere oefening • Eindig met iets dat hem blij maakt en reeds doet verlangen naar de volgende training • Geef huiswerk mee!! (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens volgende training

Fase 3

8 tegen 8: 9 tot 12 jaar = préminiemen en miniemen

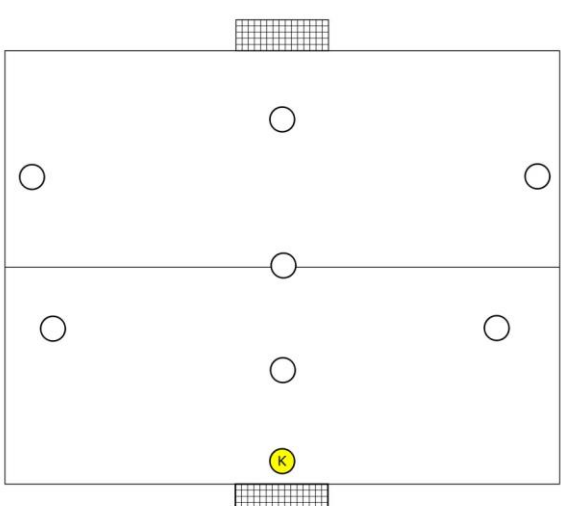
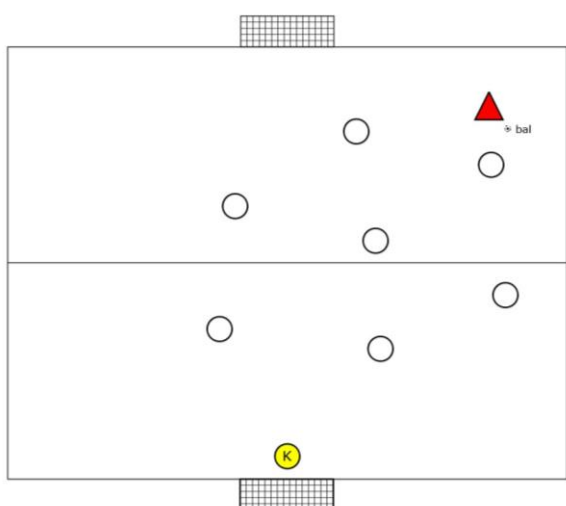
K+7/7+K (9 tot 12 jaar) U10+U11+U12+U13	8 tegen 8	Toepassing 1v1 / 2v2 / 5v Uitbreiding naar halfang spel 8v8	Voetbal als een spel van halfange passen zonder buitenspelregel
---	------------------	--	--

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

FUNCTIONELE TECHNIEKEN		SPEELWIJZETACKTIEKEN	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
• halfange 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 → positiegericht	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op halfange pass • interceptie of afweren halfange pass • corner + indirecte vrije trap → positiegericht	° ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan ° geen "dom" balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt ° een lijn overslaan bij passing diep (2de graad) ° infiltratie op het juiste moment (bij ruimte) ° infiltratie zonder bal : give & go ° infiltratie met bal: geen kans op direct en gevaarlijk balverlies	° negatieve pressing op de baldrager ° dekking door dichtste Medespeler ° een meeschuivende doelman (hoge positie) ° de bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
• KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) • SNELHEID: - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie		• Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

Veldbezetting en spelstijl

Balbezit	Balverlies
	

Aandachtspunten

- Bij deze categorie schuiven wij de ruit van de duiveltjes naar voor en plaatsen drie verdedigende spelers achter de ruit
- Het is dan ook de bedoeling dat de ruit zoveel mogelijk in een aanvallende rol blijft spelen. Dit kunnen wij creëren door de drie verdedigend ingestelde spelers te laten schuiven in de ruimte achter de ruit
- Aanvallend kan er dan geïnfiltreerd worden door de AM en in mindere mate (maar wel aan te raden) door de CV
- Als de RFV of LFV naar buiten moeten dekken moet de VM inzakken tot op hoogte van de achterste linie
- De keeper maakt de achterste ruit compleet na het inschuiven van CV en is zeer nuttig in de opbouw
- Door goed mee te schuiven met de ploeg kan hij de rol van vrije verdediger aannemen

Wedstrijdaccenten

- Laat als trainer de opleiding domineren i.p.v. wedstrijden winnen. Zij moeten nog alles leren
- Beloon de speler die de actie maakt en daardoor creativiteit in het spel legt
- Zoals ook bij de duiveltjes mag je de speler wijzen op het belang van de combinatie
→ **MAAR!!** Nooit de actie bekritisieren!! Wel **andere oplossingen aanreiken!!**
- Opwarming gebeurt progressief met licht loopwerk, passvormen met plaatswissels, trapvormen, lenigheid → tracht steeds te variëren

Trainingsaccenten

- Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst
- De spelers leren door het goede voorbeeld !!! Visuele observatie
- Gebruik maken van spel-, oefen- en wedstrijdvormen
- **Geef huiswerk mee!!** (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens volgende training

Fase 4a

11 tegen 11: 13 en 14 jaar = kadetten

K+10/10+K (13 tot 16 jaar) U13+U15+U17	11 tegen 11 (1)	Toepassingen 1/1, 2/2, 5/5, 8/8 uitbreiding naar 11/11	Voetbal als een spel van lange passen met buitenspelregel
--	--------------------	--	---

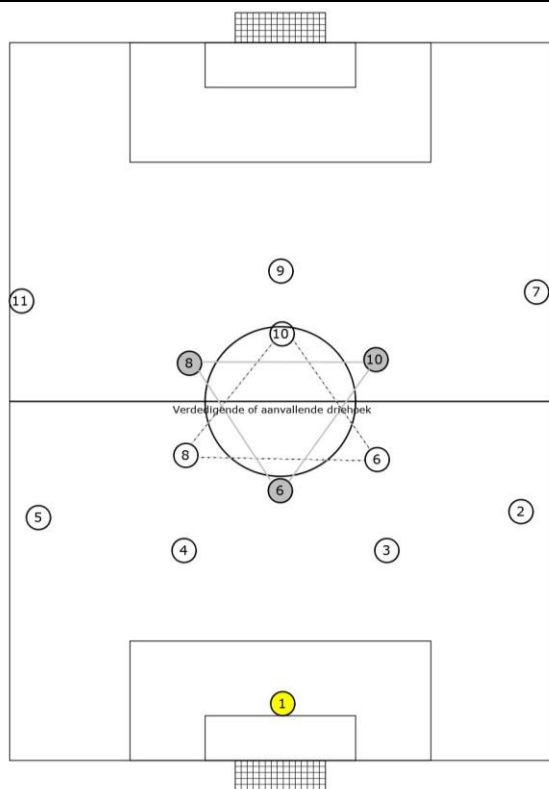
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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)

FUNCTIONELE TECHNIEKEN		SPEELWIJZETACKTIEKEN	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
• 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) • corner + directe vrije trap → positiegericht	• speelhoeken afsluiten • korte dekking op lange pass • interceptie of afweren van lange pass • onderlinge dekking • corner + directe vrije trap → positiegericht	° driehoekspel (juiste onderlinge afstanden) ° ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan ° zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen ° een zo hoog mogelijke Balsnelheid ontwikkelen ° subtiele eindpass in de diepte trappen ° diepte induiken maar opgelet offside ° balrecuperatie: 1ste actie is dieptegericht diep blijven spelen	° speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m) ° evenredige onderlinge afstand ° medium blok ° centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn ° geen kruisbeweging met naburige speler maken ° het schuiven en kantelen van het blok ° een voorzet beletten ° een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten ° 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 duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 seconderegels • SNELHEID: - explosief vermogen (=startsnellheid en versnellingsvermogen) en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: functionele technieken trainen en herhalen, zeker bij het begin van de puberteit (groeisprint)		• Beoordelingsvermogen stijgt • Heeft eigen mening • Geldingsdrang neemt toe	

Veldbezetting en spelstijl

Balbezit



Balverlies



Aandachtspunten

- Deze spelers worden geconfronteerd om met elf spelers te functioneren. Hier wordt nog niet van veldbezetting veranderd en dit om zoveel mogelijk spelers nog verder te laten ontwikkelen in een aanvallende rol.
- 3-mansmiddenveld met verdedigende of aanvallende driehoek
- Zij moeten er zich van bewust zijn dat collectiviteit belangrijk is in het voetbal
- Stimuleer en motiveer vooral de creativiteit en individuele acties op elke positie
- Het omzeilen van buitenspel aanleren (spitsen → eerst breed lopen, dan diep / middenvelders → overlappen de spitsen → komen vanuit de 2^{de} lijn)

Wedstrijdaccenten

- Gebruik maken van het tactische bord!!
- Juiste afstanden en driehoeksspel stimuleren
- Hoge balcirculatie
- Geef taken mee per linie (verdediging, middenveld, aanval)
- Geef taken mee per positie (WAT in WELKE situatie?)
- Laat de spelers zelf de keuzes maken en haal de situatie achteraf terug op om te bespreken
- Inschuiven van CV (4) in balbezit (meerderheid op het middenveld)
- Overlapping door de flankverdedigers (2 en 5)
- Variatie in het spel door infiltraties van middenvelders

Trainingsaccenten

- Uitvoeringssnelheid van de functionele technieken verhogen
- Veel overleg met de spelers zal in deze periode van de puberteit zijn efficiëntie niet missen. Zij hebben een duidelijke mening!
- Door het veelvuldig trainen vanuit spel- en wedstrijdvormen zullen de spelers vaak keuzes moeten maken. Laat ze zelf beslissen en leg direct stil om het probleem of situatie te besp

Fase 4b

11 tegen 11 : 16 tot 17jaar = Scholieren

K+10/10+K (15 tot 16 jaar) U17	11 tegen 11 (2)	Functionele uitbreiding van 11:11	Voetbal als een spel van lange passen met buitenspelregel
--------------------------------------	--------------------	--------------------------------------	---

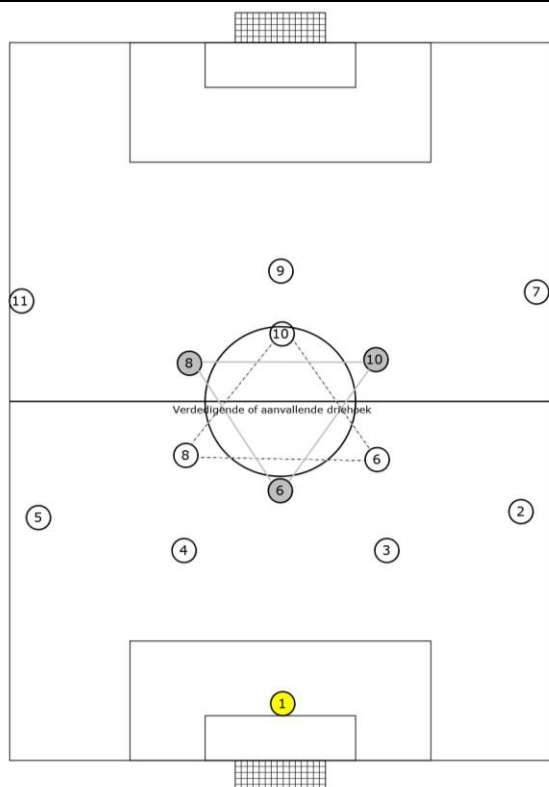
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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)

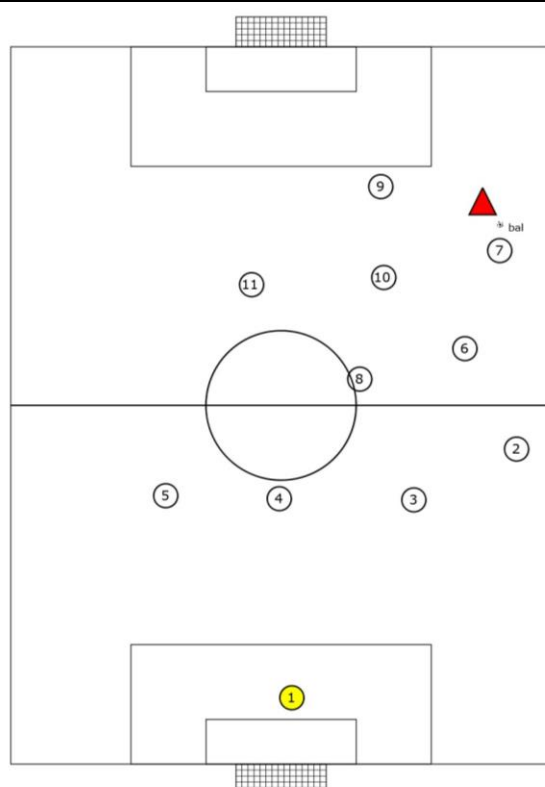
FUNCTIONELE TECHNIEKEN		SPEELWIJZETACKTIEKEN	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
Vervolmaking via individuele training + onderhoud via teamtrainingen → <i>in opwarming via pass- en trapvormen schaven aan functionele technieken</i> → <i>steeds geïntegreerd aanbieden en in functie van een bepaalde positie en veldbezetting</i>		° diagonale in & out passing naar zwakke zone een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel ° efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal, 11m en 16m strikte dekking ontvluchten: snel bewegen ° de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/uit blok) in blok spelers : enkelen infiltreren (= SPRINT)	° collectieve pressing bij kans op balrecuperatie ° efficiënte bezetting: 1ste, 2de paal ° kortere dekking in waarheidszone (split-vision) ° geen systematische off-side door stap te zetten een hoge compacte T-vorm (4sp's+K) T-vorm: tegenaanval afremmen ° niet T-vorm : zo snel mogelijk terug
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 duurinspanningen met bal (opwarming) → 20 seconderegel • SNELHEID: - explosief vermogen (=startsnelheid en versnellingsvermogen) en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: functionele technieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)		• Toont minder zelfvertrouwen • Gaat op zoek naar eigen IK • Zet zich af tegen normale waarden • Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen	

Veldbezetting en spelstijl

Balbezit



Balverlies



Aandachtspunten

- Deze spelers worden geconfronteerd om met elf spelers te functioneren. Hier wordt nog niet van veldbezetting veranderd en dit om zoveel mogelijk spelers nog verder te laten ontwikkelen in een aanvallende rol.
- 3-mansmiddenveld met verdedigende of aanvallende driehoek
- Zij moeten er zich van bewust zijn dat collectiviteit belangrijk is in het voetbal
- Stimuleer en motiveer vooral de creativiteit en individuele acties op elke positie
- Aanleren van de subtiële eindpass in de diepte is van groot belang

Wedstrijdaccenten

- Gebruik maken van het tactische bord!!
- Juiste afstanden, driehoeksspel en lange passing inoefenen en benadrukken
- Hoge balcirculatie
- Geef taken mee per linie (verdediging, middenveld, aanval)
- Geef taken mee per positie (WAT in WELKE situatie?)
- Inschuiven van CV (4) in balbezit (meerderheid op het middenveld)
- Overlapping door de flankverdedigers (2 en 5)
- Variatie in het spel door infiltraties van middenvelders

Trainingsaccenten

- Uitvoeringssnelheid van de functionele technieken verhogen
- Veel overleg met de spelers zal in deze periode van de puberteit zijn efficiëntie niet missen. Zij hebben een duidelijke mening!
- Door het veelvuldig trainen vanuit spel- en wedstrijdvormen zullen de spelers vaak keuzes moeten maken. Laat ze zelf beslissen en leg direct stil om het probleem of situatie te bespreken. Actie bevriezen.
- Durf de belhamel aan te pakken voor dat de groep verziekt is!

Fase 4c

11 tegen 11: 17 tot +19 jaar = B-kern

K+10/10+K (17 tot +19 jaar) U21 + reserven	11 tegen 11 (3)	Resultaatgericht perfectioneren	Voetbal als een spel van lange passen met buitenspelregel
--	---------------------------	---	--

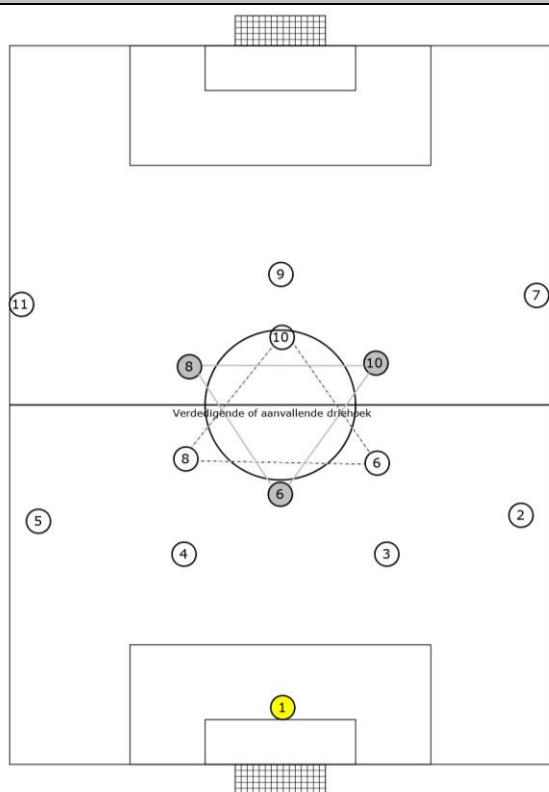
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

Alle functionele technieken worden nu tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het gekozen spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (= speelwijzetactieken).

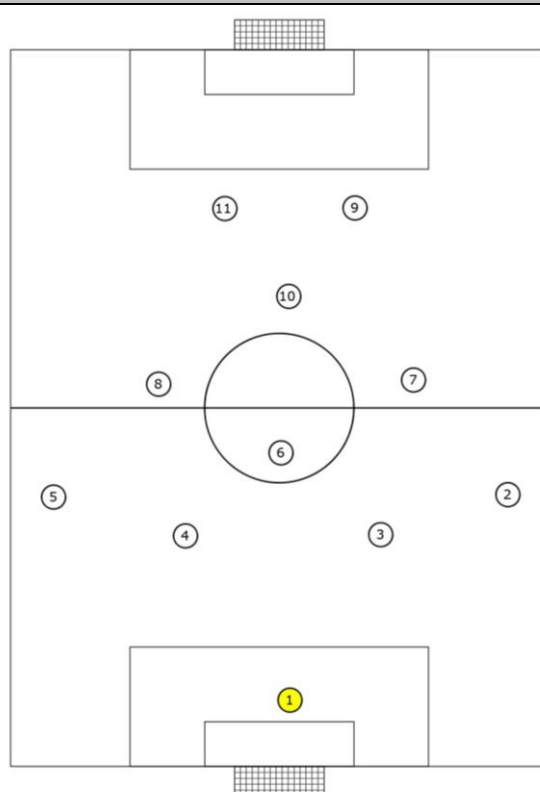
FUNCTIONELE TECHNIKEN		SPEELWIJZETACKTIEKEN	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
Werken aan individuele pijnpunten of optimaliseren van technieken.		◦ Werken aan collectieve afspraken. ◦ Druklijn bepalen en pressing efficiënt uitvoeren ◦ Looplijnen inslijpen. ◦ Taken aanpassen i.f.v. de gekozen veldbezetting.	
FYSIEK		MENTAAL	
• KRACHT: snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler • LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures • UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining, extensieve intervaltraining (geen weerstand = geen intensieve intervaltraining!) • SNELHEID: - explosief vermogen (=startsnellheid en versnellingsvermogen) en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) - explosieve capaciteit (snelheidsuithouding en herhaald kort sprintvermogen) sporadisch in afwerk-, spel- en wedstrijdvormen - looptechniek verbeteren • COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole		• Resultaatgericht denken. • Omgaan met concurrentie. • Discipline i.f.v. opleg.	

Veldbezetting en spelstijl

1-4-3-3



1-4-4-2



Aandachtspunten

- Variaties in veldbezetting zijn mogelijk (voorkeur blijft 1-4-3-3)
- Bij deze categorie krijgt de factor winst een meer bepalende rol
- Bij deze categorie is het belangrijk dat er automatismen boven komen
- Deze spelstijl is gericht op aanvallend en dominant spel. Collectief proberen wij zo hoog mogelijk te spelen en zo snel mogelijk druk te zetten (hoge pressing)
- Linies moeten goed in elkaar vloeien met infiltraties, overlappingsen en overnames
- Vanaf deze categorie is het ook aangewezen om spelers in redelijk vaste posities te vormen

Wedstrijdaccenten

- Gebruik maken van het tactische bord!!
- Taken per linie bespreken
- Taken per positie bespreken
- Stilstaande fases bespreken in balbezit en balverlies
- Aandacht voor restverdediging (T-vorm)
- Scherpte creëren voor de wedstrijd (winnaarsmentaliteit)

Trainingsaccenten

- Bij conditionele vormen spelers individueel in de gaten houden (biologische leeftijd kan verschillen van speler tot speler)
- Maak elke speler bewust van het nut van de onderlinge coaching
- Probeer voor, na en op training de leiderstypes eruit te halen en geef hun verantwoordelijkheid
- Teambuilding krijgt een grotere waarde daar elke speler bepaalde karaktertrekken durft uiten. Zij hebben een eigen mening en willen daarin hun gelijk krijgen.
- **De psycholoog in de trainer is hier van grote waarde!**

Spelersprofielen (taken en functie per positie met waarden en normen:

- Algemene waarden en normen worden d.m.v. een algemeen en specifiek reglement bepaald en kenbaar gemaakt. Zie bijlage!
- Na te streven spelersprofiel per positie globaal vanuit een 4-3-3 veldbezetting. Deze profielen kunnen gebruikt worden voor de invulling van het 1^{ste} elftal. Het eerste elftal speelt soms in een andere veldbezetting. Dit is afhankelijk van het spelerspotentieel.
Ongeacht de veldbezetting, trachten we meer variatie in het spel te brengen door positiewissels.

Nr.	Taken	
	BB	BV
1 K	- Specifieke technische bagage - Technische bagage om mee te kunnen voetballen - Positie kiezen om mee te kunnen voetballen. - Inzicht in het spel. - Gerichte coaching	-Kunnen herschikken van de veldbezetting -Sturen van de laatste linie. -Individuele coaching -Persoonlijkheid tonen.
2 RFV	-Aanspeelbaar zijn in de gewenste richting. -Technisch voldoende vaardig om zuiver uit te kunnen spelen. -Alle traplengtes beheersen. -Snelheid -Goede flankvoorzet	-Goed positiespel -Scherp in de duels (ook vooruit verdedigen) -Onderlinge coaching -Goede sliding -Wendbaarheid. -Klein tot matig van gestalte
3 RCV	-Technisch voldoende vaardig om zuiver uit te kunnen spelen. -Aanspeelbaar zijn in de gewenste positie (richting) -Matig tot groot van gestalte. -Kopbalsterk -Goede lange bal -Andere linies coachen	-Andere linies coachen -Sterk in het vooruit verdedigen -Scherp in de duels -verdedigend koppen -Sterk positiespel of wendbaar zijn. Interceptie!
4 LCV	Idem als RCV -Mag in gestalte verschillen! Complementair met RCV	Idem als RCV -Complementair met RCV
5 LFV	Idem als RFV	Idem als RFV
6 VM	-Meer dan voldoende technisch bagage -Sterk aan de bal -Goede inspeelbal kort en halflang (lang) -Sterk positiespel -Goede sturing t.o.v. collectieve taken	-Scherp in het sturen van de pressing -Scherp in de duels (balrecup) -Goed positiespel -Goede tackel -Sterk met de kop -Goed vooruit en wijkend verdedigen
7 RM RFA	-Voldoende technische bagage -Sterke balaanname -Goede versnelling (diepgang) -Goede voorzet of eindpas -Goede korte- halflange- en crossbal -Scorend vermogen of assist	-Effectief en wijkend druk zetten -Sterk positiespel (omschakeling) -Coachend om de pressing te verzorgen
8 CM	-idem als nr.6 -Technisch sterk -infiltraties door het centrum met en zonder bal	-Idem als nr.6 -Goed in de omschakeling
9 CSP	-Sterk met de rug naar doel of snelheid?? -Scorend vermogen -Goede looplijnen in en rond 16m	-Eerste druk verzorgen -Omschakelen indien gevraagd wordt
10 AM	-Creativiteit door sterke techniek -Goede looplijnen tussen de linies -Goede eindpas -Wendbaar -Voetbalintellegentie	-Sterk in de omschakeling -Effectief of wijkend verdedigen -Duels aangaan
11 CSP LFA	-idem als nr. 7	-idem als nr.7

Visie op stilstaande fases (hoekschop – vrije trap)

Een aantal stellingen:

“Huidige ‘statistieken’ beklemtonen het belang van stilstaande fases (SF) in functie van het ‘resultaat’”

“In alle Europese competities worden 25% tot 50% van alle doelpunten gemaakt uit stilstaande fases”

“Stilstaande fases = ‘details’”

“Details maken het verschil in voetbal”

Conclusie: stilstaande fases zijn een (belangrijk) onderdeel van het spel waarmee je je eigen ‘geluk’ grotendeels kan ‘afdwingen’

MAAR...seniorsvoetbal ≠ jeugdvoetbal

Is het zinvol om stilstaande fases te trainen en te coachen in de jeugdopleiding?

Ja, binnen het seniorsvoetbal is het trainen en coachen van standaardsituaties gericht op wedstrijdresultaat, vaak op korte termijn.

In de jeugdopleiding is het trainen en coachen van standaardsituaties gericht op het **ontwikkelen van functionele technieken** (doelpoging, druk zetten, duel...) en op het **ontwikkelen van inzichten** (ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelings-snelheid en situatieve herkenning)

Hoe stilstaande fases integreren in de training en coachen tijdens de wedstrijd?

Onderscheid tussen trainingscontext en wedstrijdcontext.

a. Trainingscontext

Periode	Fase	Aandachtspunten
Voorbereiding	Aanleerfase	• Koppeling van visuele media (tactiekbord, PPT, video...) en inoefenen op het terrein • Stilstaande fases in balverlies (SF-) analytisch inoefenen om een steeds herkenbare organisatie neer te zetten waarbij iedereen een bepaalde taak heeft • Stilstaande fases in balverlies (SF-) analytisch inoefenen om spelers te laten wennen aan bepaalde functionele technieken en/of inzichtelijke opties
Voorbereiding	Toepassingsfase	• Na het analytisch aanbrengen volgt de toepassing onder weerstanden in wedstrijddecade vormen • Trainingstip bij wedstrijdvormen (vanaf 7 tegen 7): - elke inworp vervangen door een hoekschop - elke doeltrap vervangen door een vrije trap • Spelers stimuleren tot snelle spelhervattingen kan eveneens door coaching in wedstrijdvormen • Mogelijkheid tot correctie in oefenwedstrijden maar... zoveel mogelijk vanuit vraagstelling en

		interactie. Spelers inzichtelijk trainen rendeert beter wanneer we ze aanzetten tot denken
Competitie	Correctie- of verdiepingsperiode	• Wanneer? Op het moment dat bij SF- regelmatig bepaalde afspraken en taakinvullingen niet nagekomen worden en verantwoordelijkheden verwaarloosd worden • Wanneer nog? Op het moment dat bij stilstaande fases in balbezit (SF+) te vaak verkeerde keuzes worden gemaakt door de speler aan de bal of door medespelers (positiekeuze, timing, samenwerking...) • Hoe? Nieuwe zaken opnieuw eerst kort analytisch aanleren. Deze correcties worden aangebracht onder weerstanden in wedstrijdvormen

b. Wedstrijdcontext

Periode	Fase	Aandachtspunten
Competitie	Toepassingsfase	• Weinig of geen aandacht in bespreking voor de wedstrijd, louter nog even iets herhalen uit de nabespreking van vorige wedstrijd(en) • De namen per positie niet aflezen, zo gaat er teveel informatie verloren • Hoe wel? Vanaf kadetten een formulier in de kleedkamer leggen met taakinvullingen voor elk soort stilstaande fase (vrije trap, hoekschop in balbezit en balverlies) • Op het formulier voornamen van spelers noteren • Tijdens de wedstrijd in de coaching een eventuele korte correctie na de actie via vraagstelling • De beperkte coaching uitsluitend richten op ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelingssnelheid en situatieve herkenning

A. Stilstaande fases in balbezit (SF+)

Opleidingsplan voor stilstaande fases in balbezit (SF+)

Het nemen van hoekschoppen kan tot vele vragen leiden:

- brengen we de hoekschoppen steeds rechtstreeks voor doel of kiezen we voor een variatie tussen kort en lang?
- trappen we hoekschoppen in- of outswingend?
- als we rechtstreeks trappen richten we ons dan vooral op de 1^{ste} of op de 2^{de} paal?
- positioneren we 1 of meer spelers voor de doelman?
- welke looplijnen kiezen we?
- hoeveel en welke spelers zorgen voor de bezetting?
- hoeveel spelers positioneren we om de uitvallende bal te recupereren?
- hoeveel en welke spelers verzorgen de restverdediging (=bewaken van aanvallers van de tegenstander+tegenaanval afremmen)?
- ...

Duidelijk is dat een team op verschillende manieren kan omgaan met hoekschoppen. In het moderne voetbal wordt er vaak gekozen voor zoneverdediging in plaats van voor ind. mandekking.

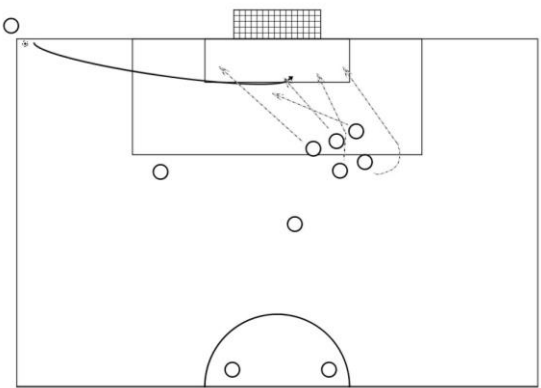
Dit betekent dat er verschillen zijn voor de inlopende spelers. Onderstaande tabel geeft die verschillen weer.

Hoekschoop tegen ind. mandekking	Hoekschoop tegen zoneverdediging
Proberen vrij te komen door blok te zetten op tegenstander	Proberen tegenstanders uit hun zone weg te lokken (bijv. korte hoekschoop)
Proberen vrij te komen d.m.v. een efficiënte contrabeweging (=vooractie, looplijn)	Eigen (loop)snelheid gebruiken om hoger te springen
Kruisbewegingen maken om tegenstanders te doen twifelen	Kruisbewegingen brengen zoneverdedigers niet in verwarring
Los zijn van of vóór je tegenstander zijn op moment van duel	Inkomen tussen de zoneverdedigers binnen het eigen actiegebied

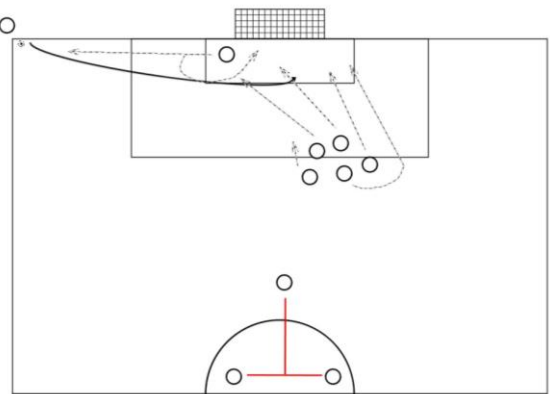
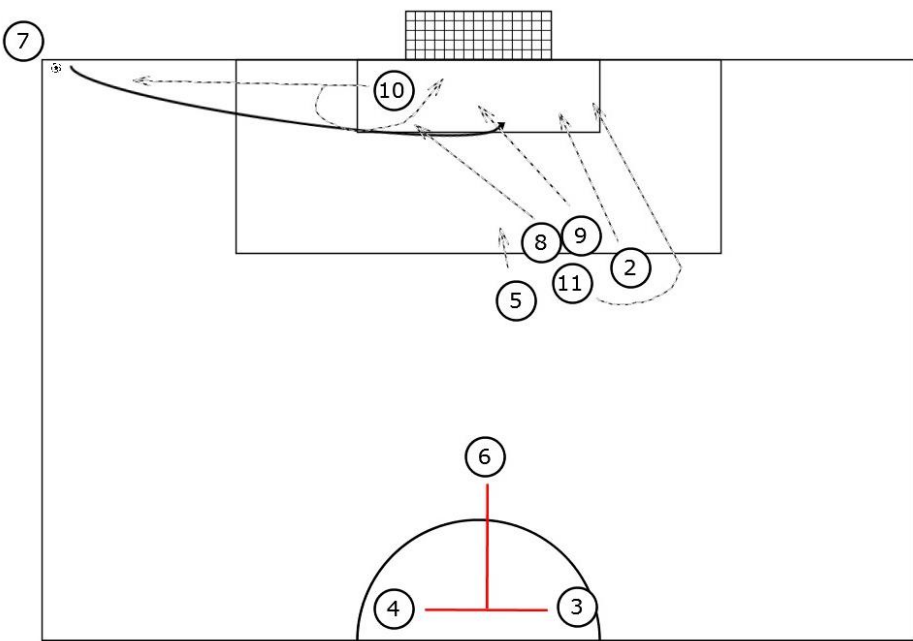
Categorie	Positiegericht	Spelergericht
Préminiemen	x	
Miniemen	x	
Argumentering	• Positionele herkenbaarheid en taakgerichtheid is belangrijk voor deze jonge spelers • Ruime tijdspanne om in detail alle basisprincipes onder de knie te krijgen	
Kadetten		x
Scholieren		x
Juniors	Keuze van de trainer	
Argumentering	• Binnen een totaalopleiding moet het rendement stap voor stap toenemen • Spelers moeten hun specifieke kwaliteiten kunnen aanwenden en de kans krijgen om hun sterk(e) punt(en) nog te verbeteren	

Voorbeelden van organisatie bij hoekschoop in balbezit (HS+)

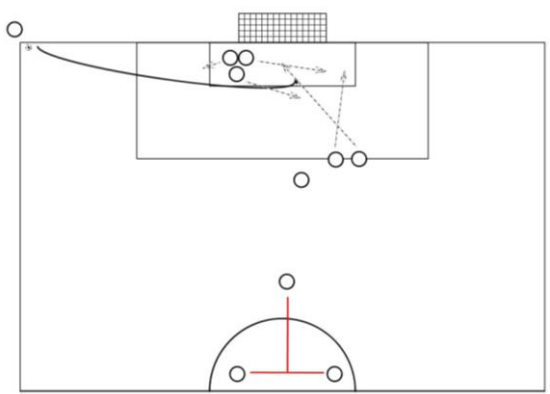
Variant 1

Rechtstreeks genomen hoekschoop	
	• 1 speler voor inswingende hoekschoop • 3 spelers lopen in, 1 naar de 1^{ste} paal, 1 in het midden vóór de keeper, 1 naar de 2^{de} paal • 1 speler loopt in naar de zone achter de 2^{de} paal • 2 spelers blijven op de 16m. voor de uitvallende bal waarvan 1 speler de korte hoekschoop kan vragen • 1 speler blijft tussen de middellijn en de 16m. • 2 spelers verzorgen de restverdediging • toepassen wanneer tegenstander slechts met 1 speler vooraan blijft

Variant 2

Spelergerichte benadering	
	• 1 speler voor inswingende hoekschoot • 3 spelers lopen in, 1 naar de 1^{ste} paal, 1 in het midden vóór de keeper, 1 naar de 2^{de} paal • 1 speler loopt in naar de zone achter de 2^{de} paal • 1 speler staat aan de 1^{ste} paal om ofwel de korte hoekschoot te spelen ofwel om na de rechtstreekse hoekschoot de keeper onder druk te zetten • 1 speler blijft op de 16m. voor de uitvallende bal • 3 spelers verzorgen de restverdediging
Positiegerichte benadering	
	

Variant 3

Rechtstreeks genomen hoekschoot	
	• 1 speler voor inswingende hoekschoot • 3 spelers staan aan de 1^{ste} paal om zo ruimte te creëren aan de 2^{de} paal, 1 van deze spelers loopt naar de 2^{de} paal, een andere speler loopt naar de 5m.-lijn • 1 speler kan de korte hoekschoot vragen • 2 spelers lopen kruiselings in naar midden en naar 2^{de} paal • 1 speler blijft op de 16m. voor de uitvallende bal • 3 spelers verzorgen de restverdediging

Korte hoekschoppen

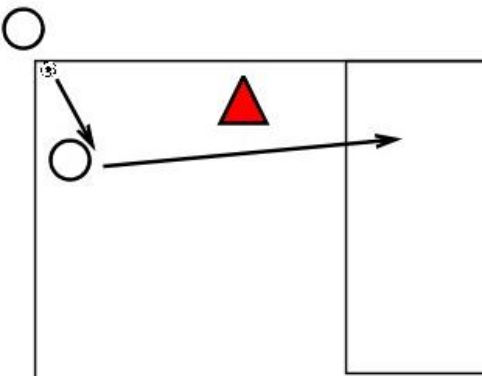
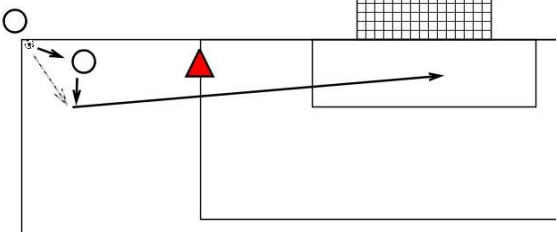
Het nemen van een korte hoekschop leidt vaak tot succes omdat de tegenstander ruimte laat in het strafschopgebied. Een belangrijke vereiste voor een **korte hoekschop is dat de spelers die deze uitvoeren over voldoende ruimtelijk inzicht beschikken en een goede tijdsperceptie (=timing) hebben**. Indien dit niet het geval is het leerrendement van een korte hoekschop onvoldoende. Voornamelijk voor de spelers voor doel.

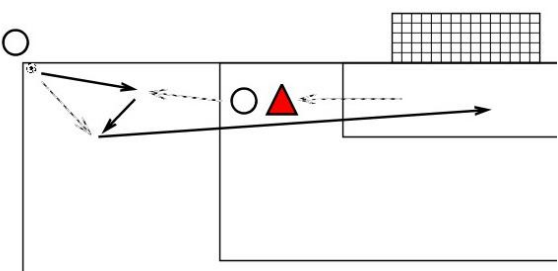
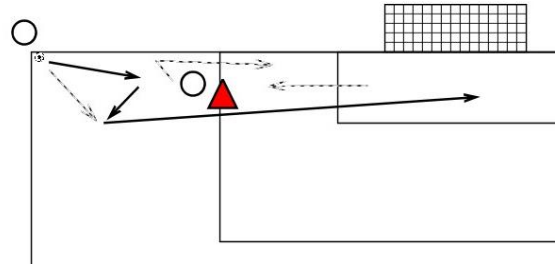
Voordelen

- variatie: biedt meer mogelijkheden tijdens de wedstrijd
- onvoorspelbaarheid: tegenstander in verwarring brengen
- tegenstander uit de 1^{ste} zone (=speler aan 1^{ste} paal) lokken zodat daar ruimte ontstaat
- legt bij de tegenstander hun kwetsbaarheid bloot als ze in zone verdedigen
- biedt een grotere kans op succes bij teams met weinig grote spelers

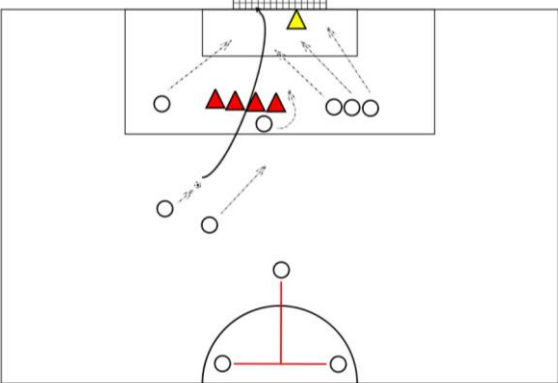
Voorbeelden van korte hoekschoppen

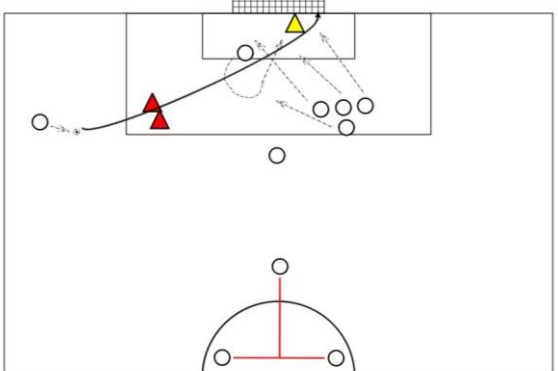
Variant 2 en 3 zijn geschikt om de korte hoekschop te spelen omdat er zich minstens 1 speler aan de eerste paal bevindt.

Kort genomen hoekschop	
	• speler 1 speelt in op speler 2 • speler 2 legt bal stil of kaatst • speler 1 brengt bal voor doel • deze korte hoekschop is het meest gevaarlijk wanneer hij indraaiend gegeven wordt
	• speler 2 biedt zich aan • speler 1 speelt in • speler 2 kaatst • speler 1 brengt bal voor doel

	• speler 2 biedt zich aan langs de achterlijn vanuit de 16m. (=spurt) • speler 1 speelt in • speler 2 kaatst • speler 1 brengt bal voor doel
	• idem vorige + speler 2 draait weg aan de kant waar hij niet gedekt staat

Voorbeelden van organisatie bij vrije trappen in balbezit (VT+)

Rechtstreekse vrije trap	
	• 2 spelers aan de bal, 1 rechtsvoetige en 1 linksvoetige • 1 speler links van de muur om in te lopen • 3 spelers rechts van de muur om in te lopen • 1 speler voor de muur (= niet duwen) die na het trappen inloopt richting 11m. voor de uitvallende bal • 3 spelers verzorgen de restverdediging

Onrechtstreekse of rechtstreekse vrije trap	
	• 1 speler aan de bal voor de indraaiende vrije trap richting doel • 1 speler die voor de keeper gaat staan, deze loopt weg op het moment dat de bal getrapt wordt en zet de keeper onder druk (=opgelet buitenspel) • 3 spelers lopen in (1^{ste} paal, midden en 2^{de} paal) • 1 speler loopt in naar 11m. • 1 speler ter hoogte van de 16m. • 3 spelers verzorgen de restverdediging

De spelers en trainer bepalen in grote mate zelf de vorm en looplijnen die toegepast worden. In principe zijn er steeds 7 aanvallende spelers bij een hoekschop in balbezit en een vrije trap in balbezit. 3 spelers denken defensief en zijn reeds bezig met de omschakeling van balbezit naar balverlies omdat de kans op balverlies (geen doelpunt, geen hoekschop, keeper klemt de bal...) reëel is (=restverdediging). In de restverdediging is het belangrijk dat er zich 1 speler tussen de 16m. van de tegenstander en de middellijn bevindt. Dit om de uitvallende bal te recupereren (via duel, interceptie...) of om de snelle tegenaanval zodanig af te remmen dat er snel spelers in het defensieve blok kunnen terugkeren. De restverdediging zorgt altijd voor een meerderheidssituatie. Wanneer er bijvoorbeeld 2 aanvallers van de tegenstander vooraan blijven zijn er 3 spelers die de restverdediging verzorgen.

B. Stilstaande fases in balverlies

Concrete toepassing van stilstaande fases in balverlies (SF-)

a. Individuele mandekking of zoneverdediging op SF-?

Elk 'systeem' heeft zijn voor- en nadelen. In een totaalopleiding is het vooral belangrijk dat spelers alle opties aangeboden krijgen, aanleren en inoefenen.

b. Positiegerichte benadering of spelersgerichte benadering?

Positiegerichte benadering:

- gemakkelijk en snel aan te leren
- elke wedstrijd is er positionele herkenbaarheid
- snelle omschakeling mogelijk na balrecuperatie (aanvallend idee)

Spelersgerichte benadering:

- binnen een totaalopleiding moet het rendement stap voor stap toenemen
- spelers moeten hun specifieke kwaliteiten kunnen aanwenden en de kans krijgen om hun sterk punt nog te verbeteren

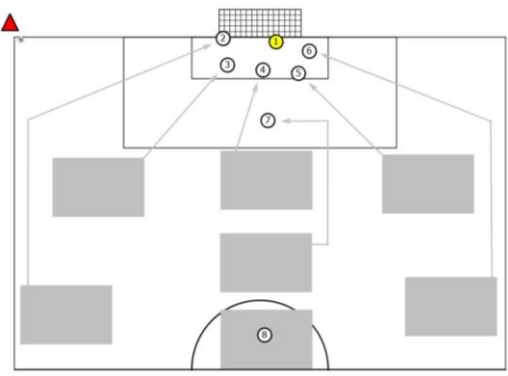
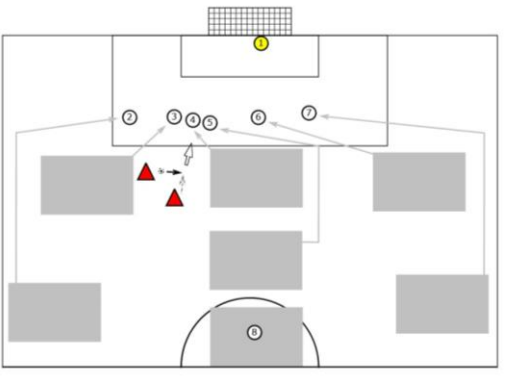
DUS...beide benaderingen moeten aan bod komen binnen de jeugdopleiding

Opleidingsplan voor stilstaande fases in balverlies (SF-)

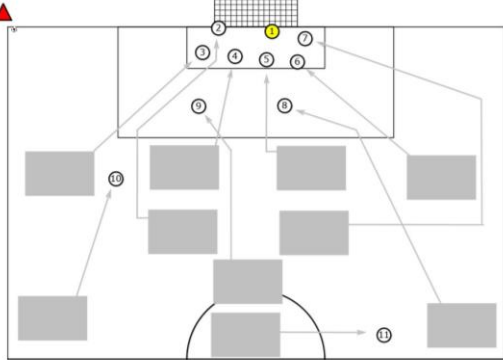
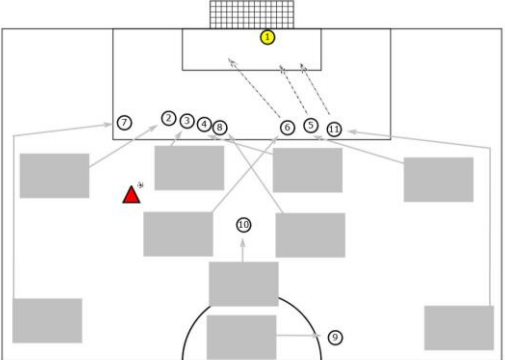
Categorie	Ind. mandekking	Zoneverdediging	Positiegericht	Spelergericht
Préminiemen		x	x	
Miniemen		x	x	
Argumentering	- Opleidingsfilosofie van zonevoetbal wordt doorgetrokken naar de verdedigende organisatie bij SF- - Ruime tijdspanne om in detail alle basisprincipes onder de knie te krijgen		- Gemakkelijk en snel aan te leren - Elke wedstrijd is er positionele herkenbaarheid - Snelle omschakeling mogelijk na balrecuperatie (aanvallend idee)	
Kadetten	x			x
Scholieren	Beide gedurende 2 lange periodes			x
Juniors	Keuze van de trainer			x
Argumentering	- Jeugdopleiding moet gelijk staan aan totaalopleiding - Als volwassene moet een voetballer beide benaderingen beheersen		- Binnen een totaalopleiding moet het rendement stap voor stap toenemen - Spelers moeten hun specifieke kwaliteiten kunnen aanwenden en de kans krijgen om hun sterk(e) punt(en) nog te verbeteren	

Voorbeelden van organisatie bij SF-

a. (8 tegen 8)

	Hoekschop tegen (HS-)	Vrije trap tegen (VT-)
ZONEVERDEDIGING - POSITIEGERICHT		
	- Alle posities nummeren en koppelen aan een positie op het veld (zie tek.) - Posities logisch plaatsen (bijv. verdedigers moeten leren duelleren = centraal plaatsen) - Posities handhaven wanneer tegenstander hiervoor oplossingen zoekt (opleiding primeert boven resultaat)	- Geen spelers bij palen plaatsen ook al is dit uitnodigend omdat er zonder buitenspel gespeeld wordt (verdedigen = ruimte verkleinen) - Posities handhaven wanneer tegenstander hiervoor oplossingen zoekt (opleiding primeert boven resultaat)

b. (11 tegen 11)

ZONEVERDEDIGING - POSITIEGERICHT	Hoekschop tegen (HS-)	Vrije trap tegen (VT-)
	 • Alle posities nummeren en koppelen aan een positie op het veld (zie tek.) • Posities logisch plaatsen (bijv. verdedigers moeten leren duelleren = centraal plaatsen) • Posities handhaven wanneer tegenstander hiervoor oplossingen zoekt (opleiding primeert boven resultaat) • Elke speler is verantwoordelijk voor zijn zone • Na balrecuperatie zo snel mogelijk diep spelen om een tegenaanval te lanceren • Na balrecuperatie zo snel mogelijk diep spelen om een tegenaanval te lanceren en snel aansluiten!!! = tegenstander geen ruimte geven om te voetballen in de 16m. • Elke speler is in beweging (huppelen) voor dat de hoekschop getrapt wordt (reactiesnelheid vergroot + meer sprongkracht door voorspanning op de spieren) • Elke speler verdedigt de zone voor zich = niet achteruit lopen • Hoekschop van andere zijde = posities blijven hetzelfde enkel de taakin-vulling wijzigt • 2 spelers aan de bal (korte hoekschop) = speler aan de eerste paal + speler buiten 16m. gaan uit + niet laten uitschakelen → overige speler schuiven tot op hoogte van de bal	 • Geen spelers bij palen plaatsen (buitenspel wordt opgeheven + ruimtes worden te groot) • Posities handhaven wanneer tegenstander hiervoor oplossingen zoekt (opleiding primeert boven resultaat) • Na balrecuperatie zo snel mogelijk diep spelen om een tegenaanval te lanceren • De spelers in de muur maken zich groot maar springen NIET (gevaar onder muur trappen) • Positie 5, 6 en 7 of 11 lopen altijd in om de keeper te beschermen

c. (11 tegen 11)

Een **spelergerichte benadering** betekent dat de speler met specifieke kwaliteiten een welbepaalde zone (zoneverdediging) of tegenspeler (ind. mandekking) voor zijn rekening neemt. Ook hier draagt elke speler zijn verantwoordelijkheid.

Binnen de filosofie van **ind. mandekking** worden er uiteraard enkele vaste posities afgesproken (Wie aan de palen? Wie ter hoogte van de 16m?...)

Standaardformulier voor stilstaande fases (vanaf kadetten → spelergericht)

		Wedstrijd:			
		Datum:			
	Kapitein	1. x	2. x		
Balbezit (voor)	Strafschoppen	1	x		
		2	x		
	Vrije trappen rechtstreeks	Rechtervoet	x		
		Linkervoet	x		
		Restverdediging	x, x, (x)		
	Vrije trappen onrechtstreeks	Klaarleggen	x		
		Trappen	x of x		
		Restverdediging	x, x, (x)		
	Vrije trappen zijkant	Aan de bal	Links: x en x Rechts: x en x		
Let op!!! 2 ^{de} hoekschoop aan elke kant met de intentie om kort te spelen = situatie lezen, snel beslissen en snel handelen	Hoekschoppen	Bezetting voor doel (1, 2, 3, 4)	x – x – x – x		
		Uitvallende bal	x		
		Restverdediging	x, x, (x)		
			Vrije trappen rechtstreeks	Blijft diep	x
				Volgen op keeper	x en x
				Muur 1 (contact met keeper)	x
				Muur 2	x
				Muur 3	x
				Muur 4	x
			Vrije trappen zijkant	Blijft diep	x
	Tweemansmuur rechts		x en x		
	Tweemansmuur links	x en x			
	Hoekschoppen	Dekking op muur	x		
		Uitvallende bal 16m.	x en x		
		Blijven diep	1. <u>x</u> 2. x		
		1 ^{ste} paal	x		
		Uitvallende bal 16m.	1. <u>x</u> 2. x		
		Zone 1	x		
		Zone 2	x		
		Zone 3	x		
		Zone 4	x		
		Zone 5	x		

x = naam van de speler invullen

Trainingsfrequentie

Zie bijlage

Trainingsopbouw + algemene trainingsaccenten

- **Opwarming**
 - In functie van het thema
 - Voornamelijk met bal (zeker bij onderbouw)
 - Cardiovasculaire activatie
 - Dynamische of statische stretching (afhankelijk van leeftijdscategorie)
 - Snelheidsvormen
 - Coördinatie (loopscholing, snelvoetenwerk...)
 - Blessurepreventie
 - Pass- en trapvormen
 - Progressief opgebouwde afwerkvormen (zonder verdediger, passieve verdediger, actieve verdediger, afstanden variëren, moeilijkheidsgraad variëren...)
- **Tussenvorm**
 - Spelvorm (loopspelen, tikspelen, oppositiespelen...)
 - Afwerkvormen
 - Pass- en trapvormen
 - Positiespelen (4/2, 6/3, 8/4...)
 - Voetbalgerelateerde conditionele vormen = vanaf scholieren overload (integratie in wedstrijd- en spelvormen, estafettes...)
- **(Afgeleide) wedstrijdvorm**

Van K+1/1+K tot K+8/8+K (of K+10/10+K) met alle mogelijke vormen (meerderheidssituaties, shadow-game, met kaatsers, vrije zones...)
- **Tussenvorm**
 - Idem 2
 - GEEN conditionele vormen op het einde van de training = gevaar op blessures vergroot
 - GEEN snelheidsvormen het einde van de training = gevaar op blessures vergroot
- **Globale wedstrijdvorm**
 - Steeds om de vooropgestelde doelstelling(en) te evalueren

Periodeplanning

De jeugdcoördinator stelt per categorie een periodeplan op. Dit periodeplan wordt 2 maanden gevolgd. Elke derde maand kan de trainer kiezen uit thema's behorend tot zijn categorie. Op deze manier ontstaan er 3 blokken per seizoen waarin er gericht gewerkt wordt rond het opleidingsplan.

Blok 1: augustus – september – oktober

Blok 2: november – december – januari

Blok 3: februari – maart – april

rood= keuzeperiode



Trainingvoorbereidingformulier

Trainer: Thema:		Aantal: Categorie:	Materiaal:
Datum:		Training nr.:	
<u>Richtlijnen en coachingswoorden:</u> <u>Functionele technieken</u> <u>Speelwijzetacties</u>			<u>Fysisch</u>
OPWARMING			
		<u>Beschrijving:</u> <u>Coaching:</u>	
WV / AWV / TV			
		<u>Beschrijving:</u> <u>Coaching:</u>	
WV / AWV / TV			
		<u>Beschrijving:</u> <u>Coaching:</u>	

Overzicht van alle functionele technieken met richtlijnen

BALBEZIT POSITIESPEL

1. Doelstellingen	<i>Vrijlopen</i>	1. Speler kan zich in de meest gunstige positie aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen. 2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen. 3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel te betrekken.
	<i>Steunen</i>	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).

2. Richtlijnen	<i>Vrijlopen</i>	☞ Zorg ervoor dat je in de meest gunstige positie aanspeelbaar bent waardoor de speler aan de bal naar jou kan passen. ☞ Zoek de vrije ruimte (= plaats waar noch een tegenstrever, noch een ploegmaat staat) op als je niet aanspeelbaar opgesteld staat. ☞ Kijk naar speler in balbezit. ☞ Als je denkt vrij te staan, laat dit merken (= spreken) aan speler in balbezit. ☞ Blijf niet staan na het geven van een pass maar beweeg onmiddellijk (bal terugvragen = steunen, 1-2, dubbelpass, de juiste positie innemen). ☞ Word je van dicht gedekt, sprint weg op het ogenblik dat speler aan de bal een afspeelmogelijkheid zoekt; eventueel vooraf gegaan door een schijnbeweging. ☞ Probeer je vrij te lopen door je los te haken en/of achter de verdediger door te gaan. ☞ Probeer je vrij te lopen door te wisselen van positie met iemand. ☞ Tracht door je vrij te lopen een medespeler aanspeelbaar te krijgen op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.
	<i>Steunen</i>	☞ Geef medespeler aan de bal een afspeelmogelijkheid als die in je buurt in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet) door snel naar de bal toe te bewegen.

BALBEZIT PASSING

1. Doelstellingen	<i>Korte passing</i>	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. 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 voet of in de loop).
	<i>Halflange passing</i>	7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet met een korte pass bereikbaar is. 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 voet of in de loop).
	<i>Lange passing</i>	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. 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. Speler kan voorziet 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.
2. Richtlijnen	<i>Korte passing</i>	☞ Geef een korte pass naar een vrijstaande speler die dichtbij staat. ☞ Geef zo nauwkeurig mogelijk de pass over de grond, zodanig dat de bal het gemakkelijkst gecontroleerd kan worden. ☞ Kijk naar de speler naar wie je de pass heeft. ☞ Als je de korte pass in de loop van je medespeler geeft, zorg ervoor dat hij de bal kan meenemen zonder dat hij zijn beweging dient af te remmen. ☞ Geef de korte pass op de juiste speelvoet waardoor in gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden ☞ Probeer met een 1-2 je tegenspeler uit te schakelen, wanneer er ruimte in de rug van je tegenspeler is en iemand in steun komt. ☞ Geef de korte pass met de juiste balsnelheid en op het juiste moment waardoor in gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. ☞ Geef de korte pass naar speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat (eerst diep, dan breed en dan achteruit). ☞ Geef zo snel mogelijk een nauwkeurige pass. Vermijd echter wel onnodig balverlies. ☞ Vermijd passen naar "valse" vrijstaande spelers. Dit zijn medespelers die omringd zijn door 2 of meer tegenspelers. ☞ Als je met je rug naar doel staat en je krijgt een hoge bal, leg die dan met het hoofd terug naar een vrijstaande man i.p.v. hem met het achterhoofd door te koppen. ☞ Probeer steeds zo gericht mogelijk te koppen naar iemand die vrijstaat. ☞ Verberg de bedoeling van de pas zo lang mogelijk (niet verder uithalen dan nodig, schijnbeweging, tegenvoetse pas met buitenkant van de voet).

	<i>Half lange passing</i>	☞ Geef een half lange pass naar een speler die halfver vrij staat. ☞ Geef zo nauwkeurig mogelijk de half lange pass zodat de passontvanger de bal in de meest gunstige omstandigheden de bal ontvangt. ☞ Geef de half lange voorzet zo snel en zo hard mogelijk. ☞ Geef de half lange pass met de juiste balsnelheid en op het juiste moment waardoor in gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. ☞ Geef de half lange pass naar speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat (eerst diep, dan breed en dan achteruit).
	<i>Lange passing</i>	☞ Geef slechts een lange bal (dieptepas, kruispas, voorzet) naar iemand die ver van jou in een gunstige positie aanspeelbaar is opgesteld en als je die nauwkeurig kan geven. ☞ Geef de lange bal met de juiste balsnelheid zodat die in de meest gunstige positie de bal ontvangt. ☞ Geef de lange bal op de juiste plaats zodat die in de meest gunstige positie de bal ontvangt (in de loop). ☞ Geef de voorzet zo snel mogelijk en zo hard mogelijk tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler.

BALBEZIT BALCONTROLE

1. Doelstellingen	<i>Lage bal</i>	12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen. 13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat hij in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen
	<i>Halfhoge bal</i>	14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen. 15. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren waarbij hij indien mogelijk vanop de grond verder kan spelen.
	<i>Hoge bal</i>	16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen. 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).

2. Richtlijnen	<i>Lage bal</i>	☞ Probeer zo snel mogelijk te kijken of er een medespeler vrijstaat na het uitvoeren van een goede balcontrole. ☞ Probeer al eens te kijken voor of tijdens het ontvangen van de bal of er iemand vrij staat. ☞ Probeer zo weinig mogelijk naar de bal te kijken bij balcontrole. ☞ Ga de bal tegemoet als er in je buurt een tegenstrever is. ☞ Als er in je buurt geen tegenstrever is, probeer je zo snel mogelijk in het bezit van de bal te komen zonder veel terrein verlies te moeten prijsgeven. ☞ Richt je voeten zo veel mogelijk naar doel voor of tijdens de balcontrole, indien je niet van dicht gedekt wordt. ☞ Probeer de lage bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij jou blijft. ☞ Probeer de bal zodanig te controleren dat je onmiddellijk (= nauwkeurige balcontrole) kan passen of trappen naar doel (ideaal = 2 balcontacten). ☞ Speel slechts in 1 tijd als je nauwkeurig kan passen. ☞ Bij het ontvangen van een teruggelegde bal, ga de bal tegemoet om terreinwinst te maken. ☞ Voer je balcontrole op de lage bal zo gericht mogelijk met de juiste voet uit, d.w.z. in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie (= naar vrije ruimte en richting doel)
----------------	-----------------	--

	<i>Halfhoge bal</i>	☞ Probeer de halfhoge bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij jou blijft. ☞ Probeer een halfhoge bal met de voet te amortiseren om vanop de grond verder te kunnen spelen (i.p.v. de bal in één tijd weg te trappen). ☞ Voer je balcontrole op de halfhoge bal zo gericht mogelijk met de juiste voet uit, d.w.z. in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie (= naar vrije ruimte en richting doel) ☞ Neem de halfhoge bal stoppend mee in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie. ☞ Speel een halfhoge bal slechts in 1 tijd door als je die nauwkeurig kan geven naar een vrijstaande speler.
	<i>Hoge bal</i>	☞ Laat de hoge bal, indien mogelijk, niet botsen. Ga daarom de bal tegemoet. ☞ Probeer hoge aankomende ballen te amortiseren met voet, dij, borst of hoofd om vanop de grond te kunnen verder spelen i.p.v. ze in één tijd weg te trappen/koppen. ☞ Neem de hoge bal stoppend mee in functie van de meest gunstige verderzetting van de spelactie. ☞ Speel een hoge bal slechts in 1 tijd door als je die nauwkeurig kan geven naar een vrijstaande speler.

BALBEZIT LEIDEN EN DRIBBELEN

1. Doelstellingen	<i>Leiden</i>	18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans). 19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden. 20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden. 21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden. 22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.
	<i>Dribbelen</i>	23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en indien er bij balverlies geen direct doelgevaar is). 24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen. 25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen. 26. Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.
2. Richtlijnen	<i>Leiden</i>	☞ Loop slechts met de bal aan de voet als er niemand in een gunstige positie opgesteld staat. ☞ Hou de bal zo dicht mogelijk bij de voet bij het leiden. ☞ Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden. ☞ Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken. ☞ Probeer zo veel mogelijk terreinwinst te boeken om in de meest gunstige omstandigheden te kunnen passen of af te werken. ☞ Leid de bal met de voet die zich het verst van de duellerende tegenstander bevindt. ☞ Hou je lichaam bij het wegdraaien steeds tussen je rechtstreekse tegenstander en de bal. ☞ Draai je zodanig weg met de bal zodat je het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten (bij verleggen van het spel).

	<i>Dribbelen</i>	☞ Voer slechts een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat en er geen werkelijke doelkans is. ☞ Zorg ervoor dat je bij een dribbel de bal dicht bij de voet houdt. ☞ Voer slechts een dribbel uit als er bij een slechte dribbel (= balverlies) geen rechtstreeks gevaar is voor een tegendoelpunt. ☞ Houd je lichaam tussen de bal en de tegenspeler bij het uitvoeren van de dribbel. ☞ Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het dribbelen. ☞ Voer een dribbel uit als je rechtstreeks doelgevaar kan veroorzaken. ☞ Probeer zoveel mogelijk terreinwinst te boeken bij het dribbelen. ☞ Dribbel door een verandering van richting, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging. ☞ Dribbel de tegenspeler niet altijd langs dezelfde kant maar wissel eens af. ☞ Dribbel de tegenspeler langs de kant waar er het meest ruimte is. ☞ Als je besloten hebt de keeper te dribbelen, doe dit door een verandering van richting van ongeveer 90°.
--	------------------	--

BALBEZIT DOELPOGING

1. Doelstellingen	<i>Dichtbij</i>	27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans). 28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken.
	<i>Halfver</i>	29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van halfver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans rekening houdend met de eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn). 30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m).
	<i>Ver</i>	31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer).

2. Richtlijnen	<i>Dichtbij</i>	☞ Trap pas naar doel als de kans op een doelpunt reëel is (afh. van niveau, afstand, schiethoek). ☞ Volg de bal na het uitvoeren van het doelschot. ☞ Plaats de bal als je dicht bij de keeper bent (trap met binnenkant voet). ☞ Kijk naar de positie en de houding van de doelman alvorens je van dichtbij trapt. ☞ Trap de voorzet in 1 tijd naar doel als er een verdediger dicht bij u staat. Als in 1 tijd afwerken moeilijk is of als er geen verdediger dicht bij u opgesteld staat, controleer dan eerst de bal. ☞ Probeer keeper te dribbelen als hij op volle snelheid uitkomt, of als hij zo goed uitkomt dat plaatsen van de bal moeilijk wordt (rekening houdend met de verdediger achter of naast je) ☞ Trap met de voet die het dichtst bij de bal is. ☞ Probeer de keeper te lobben als hij te ver uit zijn doel staat, als hij bij het uitkomen zich vlug legt of bij een botsende bal. ☞ Mik naar de grond bij het koppen naar doel. ☞ Als je besloten hebt in 1 tijd af te werken, werk dan af in drop, in de vlucht of met het hoofd, afhankelijk van de baan van de naderende bal. ☞ Probeer snel (geen grote uithaalebeweging) maar zo nauwkeurig mogelijk af te werken. ☞ Laat de richting en het moment van het schot zo weinig mogelijk merken.
	<i>Halfver</i>	☞ Trap van op halfverre afstand als er een werkelijke doelkans is en niemand dicht bij doel in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar is. ☞ Trap de bal zo hard mogelijk naar doel als je halfver van de keeper staat. ☞ Mik naar de tweede paal als je vanuit een schuine hoek naar doel doet en de keeper zijn korte hoek goed afdicht.

	Ver	☞ Trap van op afstand als er een werkelijke doelkans is (binnen je mogelijkheden en niemand dicht bij doel in gunstige omstandigheden aanspeelbaar). ☞ Trap de bal hard als je ver van de keeper bent (wreeftrap of brossage).
--	-----	---

BALVERLIES I.F.V. DE BAL

1. Doelstellingen	Interceptie/afweren	32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen. 33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk. 34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats. 35. Speler kan een korte pass, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren.
2. Richtlijnen	Interceptie/afweren	☞ Tracht de bal slechts te intercepteren als je er bij kunt. Blijf anders in je positie. ☞ Tracht bij interceptie in het bezit van de bal te blijven. ☞ Tracht een pass af te weren door je voet tussen de bal en de tegenspeler naar wie gepast wordt, te plaatsen. ☞ Tracht een doelpoging af te weren door je voet tussen de bal en het doel te plaatsen. ☞ Als je beslist om de bal te intercepteren, verplaats je zo snel mogelijk waardoor je voldoende tijd hebt om een nauwkeurige interceptie uit te voeren. ☞ Tracht de bal weg van het doel naar een voor de tegenstander ongunstige plaats af te weren. ☞ Tracht de bal indien mogelijk in 1 tijd naar een vrijstaande medespeler te spelen (one touch defense). ☞ Tracht een doelpoging naar de buitenkant af te weren.

BALVERLIES I.F.V. TEGENSPELER AAN DE BAL

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

2. Richtlijnen	<i>Druk zetten</i>	☞ Val de tegenstander aan de bal aan als die in je zone komt. ☞ Blijf tussen tegenspeler aan de bal en doel opgesteld staan bij het jagen naar de bal. ☞ Val de tegenstander aan de bal zo snel mogelijk aan. ☞ Zoek het duel op tot ongeveer 2m van de bal waardoor tegenspeler zo weinig mogelijk speelruimte heeft. ☞ Stel je op in de schiethoek als speler aan de bal van plan is naar doel te trappen. ☞ Vermijd dat bal vanop de flank voor doel gebracht wordt. ☞ Vermijd dat een pass in de diepte kan gegeven worden. ☞ Val de tegenstander reeds aan op het ogenblik dat de bal naar hem gespeeld wordt waardoor je hem als het ware dwingt tot het uitvoeren van een slechte balcontrole of een slechte pass.
	<i>Duel (tackle/sliding)</i>	☞ Neem een goede verdedigende positie aan (voldoende door de benen gebogen) waardoor je in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten. ☞ Kijk naar de bal! Laat je niet misleiden door schijnbewegingen. ☞ Word je gedribbeld, geef niet op maar probeer de bal opnieuw af te nemen (= negatieve druk zetten). ☞ Blijf zo lang mogelijk recht. Probeer de bal af te nemen als hij te ver van zijn voet is (m.a.w. als je eerder dan de speler in balbezit bij de bal kan). ☞ Probeer de bal zodanig af te nemen dat je in de meest gunstige omstandigheden in het bezit van de bal blijft. ☞ Duelleer steeds om een hoge bal indien die binnen je bereik valt. Ga daarbij zo snel mogelijk de bal tegemoet (raak de bal op de hoogste en snelst bereikbare plaats).
	<i>Remmend wijken</i>	☞ Als je de bal niet kan afnemen vang de speler in balbezit rustig (= niet opvliegen) op door remmend te wijken. ☞ Probeer de snelheid uit de actie van de tegenstander te nemen waardoor medespelers extra druk kunnen zetten. ☞ Drijf de speler in balbezit naar de buitenkant bij het remmend wijken (= weg uit de doelrichting).

BALVERLIES I.F.V. TEGENSPELER ZONDER BAL

1. Doelstellingen	<i>Speelhoeken afsluiten</i>	47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden.
	<i>Korte dekking</i>	48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.
2. Richtlijnen	<i>Speelhoeken afsluiten</i>	☞ Vermijd dat de speler in je rug diep kan aangespeeld worden. ☞ Probeer te beletten dat je rechtstreekse tegenspeler aanspeelbaar is.
	<i>Korte dekking</i>	☞ Zoek de dichtst opgestelde tegenspeler op en stel je op tussen tegenspeler en doel. ☞ Probeer zowel naar de bal als naar je rechtstreekse tegenspeler te kijken (SPLIT-VISION). ☞ Pas een striktere dekking toe naarmate je rechtstreekse tegenspeler dichterbij de bal komt ☞ Pas een striktere dekking toe naarmate je rechtstreekse tegenspeler dichterbij het doel komt

BALVERLIES I.F.V. MEDEPELER DICHTER BIJ DE BAL

1. Doelstellingen	<i>Rugdekking onderlinge dekking</i>	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
2. Richtlijnen	<i>Rugdekking onderlinge dekking</i>	☞ Maak de afstand met je dichtstbijzijnde medespeler klein genoeg waardoor je de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitschakelt

BALBEZIT → BALVERLIES

1. Doelstellingen	<i>Positiespel na balverlies medespeler</i>	50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, door hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk te dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten.
	<i>Positiespel na persoonlijk balverlies</i>	51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de baldrager aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt.
2. Richtlijnen	<i>Positiespel na balverlies medespeler</i>	☞ Neem na balverlies van een medespeler zo snel mogelijk de juiste verdedigende opstelling in. ☞ Als de tegenstander aan de bal in je zone komt, zet hem zo snel mogelijk onder druk door de snelheid uit zijn actie te nemen waardoor medespeleers zich in de juiste verdedigende positie kunnen opstellen. ☞ Als de tegenstander aan de bal niet in je zone komt, dek je rechtstreekse tegenstander zo kort mogelijk en sluit de speelhoeken naar gevaarlijk opgestelde tegenspeler(s) af.
	<i>Positiespel na persoonlijk balverlies</i>	☞ Na persoonlijk balverlies, probeer zelf zo snel mogelijk de bal terug af te nemen of de plaats in te nemen van de speler die uw taak overnam.

BALVERLIES → BALBEZIT

1. Doelstellingen	<i>Positiespel na balrecovery medespeler</i>	52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecovery medespeler aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie.
	<i>Actie met bal na persoonlijke balrecovery</i>	53. Speler kan onmiddellijk na persoonlijke balrecovery bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass.

2. Richtlijnen	<i>Positiespel na balrecovery medespeler</i>	☞ Als een medespeler de bal gerecupereerd heeft, probeer dan zo vlug mogelijk in de meest gunstige positie aanspeelbaar te zijn door onmiddellijk te bewegen.
	<i>Actie met bal na persoonlijke balrecovery</i>	☞ Probeer zo snel mogelijk een vrijstaande speler te vinden, naar doel te trappen of zelf met bal aan de voet terreinwinst te maken als jezelf de bal hebt kunnen afnemen.

Overzicht van alle speelwijzetacties

Balbezit	Balverlies
A. Opbouwzone beheersen AANSPEELBAARHEID - Openen breed - Openen diep - Driehoeksspel met evenredige onderlinge afstanden - Ruimte creëren voor zichzelf en benutten ervan - Ruimte creëren voor een medespeler en benutten ervan BALCIRCULATIE - Geen “dom” balverlies waardoor de tegenpartij een kans krijgt - Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen - Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen - Diagonale in- en outpassing naar de zwakke zone van de tegenstander (kantwissel) - Bij passing diep: een lijn overslaan B. Infiltratie naar de waarheidszone - Wanneer infiltreren: ruimte + op het juiste moment - Infiltratie zonder bal: GIVE & GO - Infiltratie met bal: geen kans op gevaarlijk of onmiddellijk balverlies - Infiltratie met bal: leiden of dribbel (CHALLENGE) C. Waarheidszone beheersen - Een doelkans creëren via een individuele actie - Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel - Subtiele eindpass in de diepte trappen - Efficiënte bezetting voor doel: 1^{ste}, 2^{de} paal, 11m en 16m - Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen - Diepte induiken maar opgelet off-side - Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans D. Gevaarlijke tegenaanval opzetten - De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok) - Balrecuperatie: 1^{ste} actie is dieptegericht - Diep blijven spelen - In blok spelers: enkelen infiltreren	A. Zone bal-doel beheersen BLOKVORMING 35m bij 35m: speelruimte verkleinen - Evenredige onderlinge afstanden - Medium blok: de middenvelders bevinden zich thv de middellijn - Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn GEVAARLIJKE DIEPTEPASS VERHINDEREN - Positieve pressing op de baldrager - Negatieve pressing op de baldrager - De dekking door de dichtste medespeler(s) - Geen kruisbeweging met naburige speler maken - Het schuiven en kantelen van het blok - Een meeschuivende doelman (hoge positie) B. Recuperatie van de bal - Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen - Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid - De bal recupereren door interceptie - Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie C. Waarheidszone beheersen - Niet laten uitschakelen door een individuele actie - Een voorzet beletten - Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten - Efficiënte bezetting voor doel: 1^{ste}, 2^{de} paal, 11m en 16m - Kortere dekking: split-vision (man en bal zien) - Geen systematische off-side door stap te zetten - Doelpoging afblokken D. Gevaarlijke tegenaanval beletten - Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers + keeper - Drukzetten en dieptepass verhinderen “T-vorm”: de tegenaanval afremmen “Niet T-vorm”: spelers zo snel mogelijk in het blok terugkomen

Overzicht van periodiseringsmodellen (vanaf U16)

1. De blokmethode (cfr. Raymond Verheijen) → toepassen vanaf U16! (twijfel=communicatie met jeugdcoördinator!!)

Bepaalde vormen van voetbalconditietraining worden meerdere weken na elkaar getraind. Dit gebeurt telkens in blokken van 2 weken. Eén cyclus duurt 6 weken.

		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Uithouding	Trainingsdoelstelling	Volhouden van snel herstellen		Volhouden van snel herstellen		Sneller herstellen	
	Fysiologisch effect	Verbeteren zuurstofsysteem		Verbeteren zuurstofsysteem		Sneller bijvullen fosfaatsysteem	
	Trainingsvormen	Extensieve duurtraining Voetbalconditionele vormen 11/11 10/10 9/9 8/8		Intensieve duurtraining Voetbalconditionele vormen 7/7 6/6 5/5		Extensieve intervaltraining Voetbalconditionele vormen 4/4 3/3	
	Parameters	Duur: 10 – 15 min. Herhalingen: 2 – 6 Rust tussen herhalingen: 2 min.		Duur: 4 – 8 min. Herhalingen: 4 – 6 Rust tussen herhalingen: 2 min.		Duur: 1 – 3 min. Herhalingen: 6 – 10 Rust tussen herhalingen: 1 – 3 min. Series: 2 Rust tussen series: 4 minuten	
	Hersteltijd	24 uur		48 uur		72 uur	

Snelheid	Trainingsdoelstelling	Explosiviteitsvoorbereidende vormen	Herhaald kort sprintvermogen (Voetbalsprints met weinig rust)	Startsnelheid en versnellingsvermogen (Voetbalsprints met veel rust)
	Fysiologisch effect		Vergroten van fosfaatsysteem	Grotere hoeveelheid ATP lenen uit fosfaatsysteem
	Parameters	- 6x60 m. versnellen tot 60% met 60sec. rust - 7x50 m. versnellen tot 70% met 50sec. rust - 8x40 m. versnellen tot 80% met 40sec. rust - 9x30 m. versnellen tot 90% met 30sec. rust - 10x20 m. versnellen tot 100% met 20sec. rust	Duur: 15 – 25 meter Herhalingen: 6 – 10 Rust tussen herhalingen: 10 seconden Series: 2 – 4 Rust tussen series: 4 minuten	Duur: 5 m./15 m./25 m. Herhalingen: 6-10/4-8/2-6 Rust tussen herhalingen: 30/45/60 sec. Series: 6 – 10 Rust tussen series: 4 minuten
	Hersteltijd		72 uur	48 uur

Trainingsopbouw

		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Uithouding	Trainingsdoelstelling	Volhouden van snel herstellen		Volhouden van snel herstellen		Sneller herstellen	
	Trainingsvormen	Extensieve duurtraining Voetbalconditionele vormen 11/11 10/10 9/9 8/8		Intensieve duurtraining Voetbalconditionele vormen 7/7 6/6 5/5		Extensieve intervaltraining Voetbalconditionele vormen 4/4 3/3	
	Stap 1	2 x 10 min. / 2 min. rust		4 x 4 min. / 2min. rust		(2 series x) 6 x 1 min. / 3 min. rust	
	Stap 2	2 x 11 min. / 2 min. rust		4 x 4,5 min. / 2min. rust		(2 x) 6 x 1 min. / 2,5 min. rust	
	Stap 3	2 x 12 min. / 2 min. rust		4 x 5 min. / 2min. rust		(2 x) 6 x 1 min. / 2 min. rust	
	Stap 4	2 x 13 min. / 2 min. rust		4 x 5,5 min. / 2min. rust		(2 x) 6 x 1 min. / 1,5 min. rust	
	Stap 5	2 x 14 min. / 2 min. rust		4 x 6 min. / 2min. rust		(2 x) 6 x 1 min. / 1 min. rust	
	Stap 6	2 x 15 min. / 2 min. rust		4 x 6,5 min. / 2min. rust		(2 x) 6 x 1,5 min. / 1 min. rust	
	Stap 7	3 x 11 min. / 2 min. rust		4 x 7 min. / 2min. rust		(2 x) 6 x 2 min. / 1 min. rust	
	Stap 8	3 x 12 min. / 2 min. rust		4 x 7,5 min. / 2min. rust		(2 x) 6 x 3 min. / 1 min. rust	
	Stap 9	3 x 13 min. / 2 min. rust		4 x 8 min. / 2min. rust		(2 x) 7 x 3 min. / 1 min. rust	
	Stap 10	3 x 14 min. / 2 min. rust		5 x 7 min. / 2min. rust		(2 x) 8 x 3 min. / 1 min. rust	
	Stap 11	3 x 15 min. / 2 min. rust		5 x 7,5 min. / 2min. rust		(2 x) 9 x 3 min. / 1 min. rust	
	Stap 12	4 x 12 min. / 2 min. rust		5 x 8 min. / 2min. rust		(2 x) 10 x 3 min. / 1 min. rust	
	Stap 13	4 x 13 min. / 2 min. rust		6 x 7 min. / 2min. rust			
	Stap 14	4 x 14 min. / 2 min. rust		6 x 7,5 min. / 2min. rust			
	Stap 15	4 x 15 min. / 2 min. rust		6 x 8 min. / 2min. rust			
	Stap 16	5 x 13 min. / 2 min. rust					
	Stap 17	5 x 14 min. / 2 min. rust					
	Stap 18	5 x 15 min. / 2 min. rust					
	Stap 19	6 x 13 min. / 2 min. rust					
	Stap 20	6 x 14 min. / 2 min. rust					
	Stap 21	6 x 15 min. / 2 min. rust					

		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Snelheid	Trainingsdoelstelling	Explosiviteitsvoorbereidende vormen		Herhaald kort sprintvermogen (Voetbalsprints met weinig rust)		Startsnelheid en versnellingsvermogen (Voetbalsprints met veel rust)	
		Vorbereidingsperiode:		Stap 1	(2 series x) 6 x 15 m. / 10 sec. rust	6/4/2 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Training 1 en 2: 6x60 m. versnellen tot 60% met 60sec. rust		Stap 2	(2 x) 7 x 15 m. / 10 sec. rust	7/4/2 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Training 3 en 4: 7x50 m. versnellen tot 70% met 50sec. rust		Stap 3	(2 x) 8 x 15 m. / 10 sec. rust	7/5/2 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Training 5 en 6: 8x40 m. versnellen tot 80% met 40sec. rust		Stap 4	(2 x) 9 x 15 m. / 10 sec. rust	7/5/3 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Training 7 en 8: 9x30 m. versnellen tot 90% met 30sec. rust		Stap 5	(2 x) 10 x 15 m. / 10 sec. rust	8/5/3 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Training 9 en 10: 10x20 m. versnellen tot 100% met 20sec. rust		Stap 6	(3 x) 7 x 15 m. / 10 sec. rust	8/6/3 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Competitieperiode:		Stap 7	(3 x) 8 x 15 m. / 10 sec. rust	8/6/4 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Week 1: 8x40 m. versnellen tot 80% met 40sec. rust		Stap 8	(3 x) 9 x 15 m. / 10 sec. rust	9/6/4 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
		Week 2: 9x30 m. versnellen tot 90% met 30sec. rust		Stap 9	(3 x) 10 x 15 m. / 10 sec. rust	9/7/4 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
				Stap 10	(4 x) 8 x 15 m. / 10 sec. rust	9/7/5 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
				Stap 11	(4 x) 9 x 15 m. / 10 sec. rust	10/7/5 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
				Stap 12	(4 x) 10 x 15 m. / 10 sec. rust	10/8/5 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
				Stap 13	(4 x) 10 x 20 m. / 10 sec. rust	10/8/6 x 5/15/25 m. → 30/45/60 sec. rust	
				Stap 14	(4 x) 10 x 25 m. / 10 sec. rust		

2. De golfmethode (cfr. Jan Van Winckel)

Binnen één zelfde week meerdere vormen van voetbalconditietraining ook binnen dezelfde training meerdere verschillende conditie prikkels. Ook hier duurt één cyclus 6 weken.

		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Uithouding en snelheid	Trainingsdoelstelling	Volhouden van snel herstellen	Volhouden van snel herstellen	Sneller herstellen	Sneller herstellen	Sneller herstellen	Volhouden van snel herstellen
	Fysiologisch effect	Verbeteren herstelcapaciteit	Verbeteren herstelcapaciteit	Verbeteren herstelvermogen	Verbeteren herstelvermogen	Verbeteren explosief vermogen en explosieve capaciteit	Verbeteren herstelcapaciteit
	Trainingsvormen	Extensieve duurtraining Voetbalconditionele vormen 11/11 10/10 9/9 8/8	Intensieve duurtraining Voetbalconditionele vormen 7/7 6/6 5/5	Extensieve intervaltraining Voetbalconditionele vormen 4/4 3/3 (2/2) (1/1) Tempolopen Intervallopen	Lactaattraining Voetbalconditionele vormen Tempolopen 2/2 gedurende 3 minuten	Snelheidstraining Startsnelheid Versnellings-vermogen Snelheids- uithoudings-vermogen	Actieve rustfase Tapering off Voetbalconditionele vormen 11/11 10/10 9/9 8/8
	Parameters	Duur: 10 – 15 min. Herhalingen: 2 – 6 Rust tussen herhalingen: 2 min.	Duur: 4 – 8 min. Herhalingen: 4 – 6 Rust tussen herhalingen: 2 min.	Duur: 1 – 3 min. Herhalingen: 6 – 10 Rust tussen herhalingen: 1 – 3 min. Series: 2 Rust tussen series: 4 minuten	Duur: max. 3 min. Herhalingen: 3 – 5 Rust tussen herhalingen: 1 – 3 min. Series: 2 Rust tussen series: 4 minuten	Startsnelheid: Duur: 1 – 2 sec. Herhalingen: 4 – 6 Rust tussen herhalingen: 10 – 30 sec. Series: 2 – 4 Rust tussen series: 4 – 6 minuten Versnellingsvermogen: Duur: 3 – 6 sec. Herhalingen: 4 – 8 Rust tussen herhalingen: 1 – 2 min. Series: 1 – 4 Rust tussen series: 4 minuten Snelheidsuithouding: Duur: 4 – 8 sec. Herhalingen: 4 – 6 Rust tussen herhalingen: 1 – 3 min. Series: 1 – 2 Rust tussen series: 4 – 6 minuten	
	Hersteltijd	24 uur	48 uur	72 uur	72 uur	Startsnelheid en versnellings-vermogen: 48 uur Snelheidsuithouding: 72 uur	

Afmetingen van het speelveld tijdens wedstrijdvormen

Volgende vuistregel maakt het bepalen van de speelveldgrootte eenvoudig. Per veldspeler gaat de trainer uit van 10 x 5 m. Afhankelijk van bepaalde specifieke trainingsdoelstellingen kan de trainer het speelveld in de lengte en/of in de breedte aanpassen.

11 tegen 11 (10 veldspelers)	100 x 50 m
10 tegen 10 (9 veldspelers)	90 x 45 m
9 tegen 9 (8 veldspelers)	80 x 40 m
8 tegen 8 (7 veldspelers)	70 x 40 m
7 tegen 7 (6 veldspelers)	60 x 40 m
6 tegen 6 (5 veldspelers)	50 x 30 m
5 tegen 5 (4 veldspelers)	40 x 30 m
4 tegen 4 (3 veldspelers)	30 x 15 m
3 tegen 3 (2 veldspelers)	20 x 10 m
2 tegen 2 (1 veldspeler)	15 x 10 m

Actieve blessurepreventie

De meest voorkomende sportblessures

Je hebt drie soorten blessures: gewone sportblessures, acute sportblessures en chronische sportblessures. De meest voorkomende sportblessures zijn de acute sportblessures.

Acute sportblessures.

Deze soort blessures komen meestal voor door een klap, een val, een botsing of een verkeerde beweging. Als gevolg hiervan kan dan een zwelling, kneuzing, scheuring, verstuiking of botbreuk ontstaan.

Hier valt meestal niets aan te doen om het te voorkomen, behalve opletten dan. En als men veel traint en vertrouwd is met de sport en vooral niets op de automatische piloot doet heeft men er al een stuk minder kans op. Maar zelfs de meest ervaren sporter loopt nog wel eens een acute blessure op.

Chronische blessures.

Chronische blessures zijn eigenlijk de vervelendste soort sportblessures.

Een chronische blessure, die ook wel een overbelastingsblessure genoemd wordt, ontstaat door het te vaak herhalen van een bepaalde beweging, hierdoor kunnen bepaalde spieren en pezen overbelast worden. Denk maar aan een tennisarm of een voetbalknie. Ook RSI (Repetitive Strain Injury) is wel een goed voorbeeld, alhoewel dit niet echt een sportblessure is.

Chronische kunnen ook ontstaan door inwerkend geweld van buitenaf (chronische exogene letsels). Zoals de klappen die een bokser krijgt. Die kunnen op de duur leiden tot hersenbeschadigingen. De trappen rond de enkel van een voetballer (footballers ankle). De exogeen inwerkende krachten leiden op de duur tot een verminderde kwaliteit van de weefsels

Het vervelende van chronische sportblessure is dat het genezingsproces vaak heel erg lang duurt.

Gewone sportblessures.

Gewone sportblessures komen zeer vaak voor. Zij worden vooral veroorzaakt door onjuiste trainingsmethodes, slechte voorbereiding (geen of een veel te korte en/of onjuiste warming-up), een slechte conditie (men wil veel verder gaan dan men eigenlijk kan, men loopt dus te hard van stapel), slecht materiaal, verkeerd schoeisel, een slechte houding, het ontbreken van een goede cooling-down, en een slechte of geen begeleiding.

Ook interne factoren zoals de invloed van bepaalde ziektes (infecties), lichaamsbouw, afwijkende bewegingspatronen, leeftijd en gewicht kunnen belangrijke factoren zijn in het krijgen van blessures.

Sporten waarin verhoudingsgewijs veel blessures voorkomen

Preventie

Een bekend spreekwoord zegt, BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN. Blessurepreventie is een belangrijk deel van de training om het voorkomen van blessures. Rompstabilisatie, proprioceptie, spierversterkende oefeningen, lenigheid, recuperatietraining, bekken controle, voeding en rust zijn zaken waar we wekelijks of zelfs dagelijks tijd moeten aan besteden.

Een goed getraind en gezond lichaam kan normaal gezien voldoende weerstaan aan de intensieve belasting van de voetbalsport. Het gevaar voor terugkerende en langdurige blessures komt meestal door onvoldoende rust, verkeerde trainingsmethodes, trainen met lichte blessures waardoor overbelasting optreedt en de kans op blessures vergroot. Als de belasting (exogeen) afgestemd wordt op de belastbaarheid (endogeen) kan theoretisch gezien nauwelijks een blessure ontstaan door sportbeoefening.

❖ **Wij onderscheiden 2 soorten.**

- **Actieve blessurepreventie:** Herhaaldelijk aangepaste oefeningen doen.
- **Passieve blessurepreventie:** Voldoende rusten, weet wat u eet en drinkt voor, tijdens en na een training of wedstrijd, materiaal (schoenen, studs, enz).

❖ **Doelstellingen actieve blessurepreventie:**

1. Veel uren voetbal = zeer veel voetbal - specifieke bewegingen. Deze zeer specifieke belastingen kunnen leiden naar overbelastingsletsels, verrekkingen en andere kwetsuren.
 - Bij voetballers worden vooral de heupbuigers extra belast. Daarom gaan we bij voorkeur de achterste keten moeten re – conditioneren (= her-trainen of extra trainen) zodat het evenwicht met de antagonist (vb. quadriceps, iliopsoas...) hersteld wordt.

2. Betere lichaamsscholing = betere lichaams - en balbeheersing.

- stabiliteit, balans, evenwicht met en zonder bal
- coördinatief vermogen, economischere loopstijl

3. Sterke fundamenteën vormen de basis voor een specifieke conditionele ontwikkeling.

- sterker in duel (duelkracht)
- betere techniekbeheersing

4. Een betere lichaamsscholing vormt de basis voor meer uren specifieke voetbaltraining met een beperkter risico op overbelastingsletsels en kwetsuren.

5. Preventieoefeningen voor lieskwetsuren, hamstringletsels, enkeldistorsies, rugklachten,

❖ Hoe ontstaat een blessure en hoe kunnen wij de kans op een blessure snel herkennen?

Een blessure ontstaat wanneer de belasting van de speler groter is dan de belastbaarheid. Hoe groter de belastbaarheid, hoe kleiner de kans op blessures. Door herhaaldelijk aangepaste oefeningen te doen zal men de belastbaarheid vergroten.

Indien wij de kans op een blessure snel herkennen, dan kunnen wij er ook snel iets aan doen om dit te voorkomen. Zie hier enkele SYMPTOMEN van overbelasting: prestatiedaling, gedragsvermindering, vermoeidheid, slechte eetlust, slecht slapen, hogere rustpols, hogere ochtendpols, langzamer herstellen.

❖ Welke zijn de oorzaken van een blessure?

- Exogene factoren: Exogene factoren kan men moeilijk beïnvloeden. Dit zijn de invloeden van buitenaf zoals weersomstandigheden, de staat van het veld, de contacten met de tegenstrevers, enz.
- Endogene factoren: Dit zijn de persoonsgebonden invloeden; conditionele factoren, geslacht, bouw van de sporter, enz. Sommige endogene factoren kan men ook niet beïnvloeden zoals leeftijd en geslacht. Tegen andere invloeden kan je je wel wapenen. Door goed opgebouwde trainingen te geven en door een gezonde levensstijl van de speler kan het lichaam bestand worden tegen blessures.

❖ Belangrijk!

- Men bekomt maar effect als de oefeningen op een regelmatige basis geoefend worden.
- Bepaalde oefeningen kan men dagelijks uitvoeren en voor anderen bouw je beter enkele dagen rust in tussen de oefeningen.
- De oefeningen moeten correct uitgevoerd worden en de uitgangspositie is hier van groot belang.
- Je mag tijdens de oefeningen geen pijn voelen!

Bekkencontrole

Het bekken vormt één van de belangrijkste schakels in het menselijke lichaam. Het vormt de overgang tussen de onderste ledematen en de romp. Via de heupgewrichten worden de benen verbonden met het bekken en via talrijke spieren en ligamenten worden ook de ruggenwervels met het bekken verbonden.

❖ Belangrijk om te weten

Welke oefening je tijdens het voetballen ook doet, telkens zal het bekken de cruciale schakel zijn.

Een beweeglijk bekken laat je toe ook moeilijk technische oefeningen correct uit te voeren. Hiervoor heb je een voldoende lenigheid van alle bekkenspieren nodig.

❖ Een stabiel bekken geeft je meer controle over je bewegingen.

Naast een werktuig voor een betere techniek, speelt het bekken ook zeer vaak een rol bij blessures. Door de vele spieren die er zich op aanhechten (zowel been - en heupspieren, als rug - en buikspieren) is het bekken het centrale punt voor zowat elke beweging.

Door **overbelasting** ontstaan vaak langdurige letsels op de plaats waar de spierpees zich aanhecht op het bot. Bij voetballers wordt dit zeer vaak gezien op de aanhechtingsplaats van de buikspieren op het schaambeentje en op de plaats waar de adductoren zich op de bekkenring hechten.

Rompstabilisatie

Voetbalspecifieke acties vragen een optimaal functioneren van het bewegingsapparaat. Het juist en snel uitvoeren van een technische vaardigheid betekent vooral veel aandacht schenken aan een juist 'evenwicht', een goede 'stabiliteit' en een correcte 'bewegingscontrole' van het spiersysteem.

Het actief (= spieren), **het passief** (= beenderen gewrichtskapsels, ligamenten) en het **neuraal systeem** (= het aansturingssysteem van de spieren) moeten zodanig samenwerken dat ze, op een veilige en efficiënte manier, de krachten die worden ontwikkeld door de spieractiviteit, kunnen omzetten in functionele voetbalacties. (bijvoorbeeld trappen op doel, lange passing...)

❖ Hoe verkrijgt men stabiliteit.

Stabiliteit verkrijgt men als de drie bovenstaande componenten goed samenwerken. Een gebrek aan stabiliteit kan leiden tot een foute technische uitvoering maar evenzeer tot klachten en blessures.

❖ Doelstellingen van de functionele rompstabiliserende – en spierversterkende oefeningen zijn:

- Een voldoende lichaamsevenwicht, -stabiliteit te bekomen om klachten en eventuele letsels door specifieke belasting zoveel mogelijk te voorkomen...(evenwicht-stabiliteit) = blessurepreventie.
- De oefeningen zorgen voor een perfecte 'vormspanning', welke nodig is in elke voetbalactie: trappen, duel, koppen.... Verbetering van de lichaams – en balbeheersing.
- Betere stabiliteit van 'romp-bekken' tijdens het voetballen = 'stabiliteit als basis voor een betere mobiliteit'.
- Kan ook de 'basis' vormen voor een voetbal-specifieke krachttraining. (re-conditionering naar kracht toe = na blessure is het verstandig om eerst een revaliderend oefenprogramma te volgen. Hierdoor worden de spieren opnieuw versterkt zodat zij weer volledig te belasten zijn.)
- Stabilisatiebekwaamheid van het eigen lichaam alvorens met weerstanden te werken.

❖ Kracht behoort naast snelheid en uithouding tot de belangrijkste fysieke basiseigenschappen voor een voetballer.

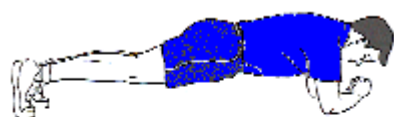
Kracht wordt gedefinieerd als de eigenschap van een spier om samen te trekken, door het ontwikkelen van een spanning tegen een uitwendige weerstand.

Voetbalspecifieke acties vragen een optimaal functioneren van het bewegingsstelsel (de spieren, de beenderen, de gewrichten, maar ook de zenuwbanen). Om een mooie actie succesvol te kunnen voltooien, moet je natuurlijk de nodige "**power**" in de benen hebben, maar ook voldoende **stabiliteit, explosiviteit en uithouding**. Een goed evenwicht hiertussen is dan ook noodzakelijk.

Belangrijk is om de zwakkere spiergroepen te trainen (rugspieren, hamstrings, adductoren).

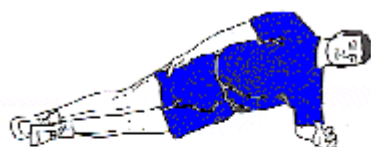
Een **goede verhouding tussen de verschillende spiergroepen** zal niet enkel **blessurepreventief** werken, maar zal ook zorgen voor een **betere lichaamstabiliteit**. Een goede controle over je lichaam vormt de noodzakelijke basis voor verdere techniektraining.

Basisstabiliteitsoefeningen



De Plank, op de elleboog en tenen het gehele lichaam in neutrale positie, 2 á 3 sets van 15 - 30 sec. langzaam uitbouwen naar een minuut.

Oefening 1



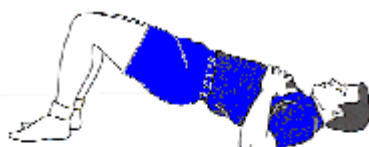
Zijwaartse brug, bovenste been is voor lichaam in één lijn, inveren met de heup mag tot net boven de grond en terug in de uitgangspositie

Oefening 3



cruch; van li. naar re. niet aan je hoofd trekken maar recht vooruit kijken. Hoofd mag niet op de grond komen.

Oefening 5



De Brug, knieën in 90 graden liggend op de grond en dan het lichaam strekken door de heup omhoog te drukken en vasthouden. 2 á 3 sets 15 - 30 sec. uitbouwend naar de minuut

Oefening 2



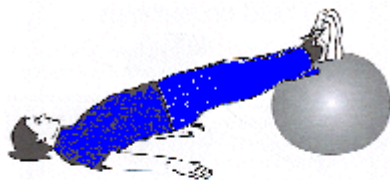
Superman, uitgangspositie op de knieën handen recht onder de schouders. Afwisselend de linker hand en het rechterbeen uitstrekken. Er mag geen positie verandering(compensatie) zijn in heup.

Oefening 4



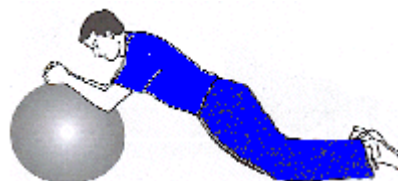
de heupen recht boven elkaar, schouders iets naar voren. Buikspieren controleren de stabiliteit van de heup. Langzaam het bovenste been op en neer zonder compensatie in de heup.

Oefening 6



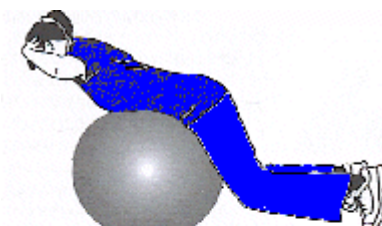
Liggend op de rug, hielen iets uit elkaar op de bal voor stabiliteit. Inzakken door je buikspieren te ontspannen, omhoog door je bilspieren aan te spannen. In lijn komen met je schouders en voeten niet overstrekken.

Oefening 7



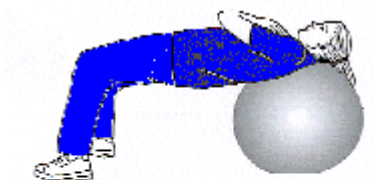
De Plank, op de knieën ellebogen op de bal langzaam vooruit rollen tot het lichaam in lijn is hoofd- heup- knie

Oefening 8



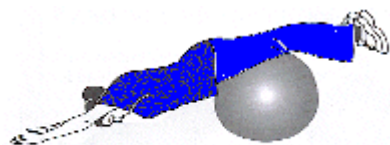
Liggend over de bal, met heupen en buik in contact met de bal. Rug recht/parallel met de vloer. Stabiliseer de rug door controle vanuit de heup. Buig daarna over de bal met je bovenlichaam, vanuit deze positie steeds omhoog komen tot iets hoger dan de startpositie. Buikspieren zijn steeds aangespannen en controleren de beweging.

Oefening 10



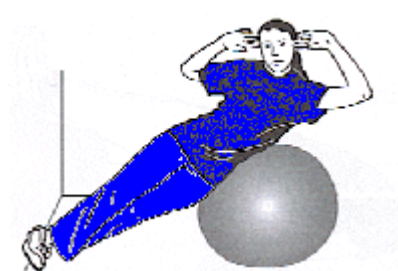
Schouders op de bal, voeten iets uit elkaar voor stabiliteit. Bilspieren aanspannen en heupen strekken tot in één lijn knie-heup-schouders. Niet overstrekken.

Oefening 9



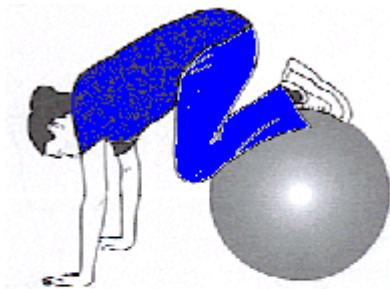
Van uit de opdrukpositie, schenen zijn op de bal. Rol nu achterwaarts tot de handen boven de schouders zijn, daarna jezelf weer naar voren trekken tot de opdrukpositie. Buikspieren zijn aangespannen om de stabiliteit te controleren.

Oefening 11



Zijwaarts op de bal, voeten tegen de wand. bovenste been voor. Eén lijn benen-heup-schouders, handen bij je hoofd. Langzaam het bovenlichaam naar beneden en weer omhoog voor een zijwaartse cruche.

Oefening 12



Vanuit de opdrukpositie, schenen op de bal. Vanuit deze positie de knieën intrekken en span je buikspieren aan kantel je bekken. Vanuit deze positie weer terug in de opdrukpositie.

Oefening 13



Oefening 14



Oefening 15



Oefening 16

- Oef. 14 Sit-up positie het langzaam strekken en intrekken van de benen zonder veranderen van positie, rug rechthouden en buikspieren aangespannen.
- Oef. 15 Twisten met medicinebal, niet voorbij of achter de heup komen.
- Oef. 16 Zelfde uitgangspositie, het werpen van de bal tegen een muur en weer terug opvangen.

Proprioceptie

❖ Definitie:

Proprioceptie (zelfwaarneming) is het vermogen om de positie en stand van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen in rust en tijdens bewegingen.

Deze zelfwaarneming kan doordat we over proprioceptoren beschikken. Proprioceptoren zijn kleine orgaantjes of receptoren die gevoelig zijn voor druk, beweging en verandering van spierlengte. Zij liggen in de spieren en pezen, gewrichtskapsels, gewrichtsbanden, mensici en de diepe huidlagen. Zij geven zenuwprikkels door naar het centraal zenuwstelsel en vormen een totaal proprioceptief (zelfwaarnemend) vermogen.

Als antwoord gaat van het zenuwstelsel een bevel uit naar de spieren waardoor de juiste stabiliteit wordt verkregen.

Proprioceptie

Het lichaamsgevoel dat mensen vertelt waar en in welke stand hun lichaamsdelen zich bevinden.

❖ Doel

Proprioceptietraining is zeer functioneel voor een betere bescherming tegen sportblessures (blessurepreventie). Proprioceptie zorgt voor een betere stabilisatie van de gewrichten.

Lenigheid

❖ Definitie:

Spielflexibiliteit is het vermogen om een spier uit te rekken waardoor een volledige bewegingsuitslag mogelijk wordt.

Deze spierflexibiliteit kan statisch of dynamisch zijn. Een goede statische flexibiliteit is een vereiste maar betekent niet automatisch een goede dynamische flexibiliteit. De dynamische flexibiliteit wordt bepaald door het vermogen van het bindweefsel om snel en gemakkelijk te vervormen. Bovendien hangt het ook af van de zenuw- en spiercoördinatie om spiervezels te activeren.

Statische stretching

Statische stretching is een techniek waarbij men een bepaalde houding of positie van spieruitrekking gedurende een bepaalde tijd (10 a 30 sec) aanhoudt en dit met regelmaat herhaalt (in serie van 6 of 10). Bij het houden van de rek dient de speler een aangename spanning te voelen in de betrokken spier.

Statisch stretchen heeft een langdurig effect op de **rekbaarheid en elasticiteit** van de spier. Indien de rek goed en zorgvuldig wordt uitgevoerd zijn er geen risico's op kleine letsels.

Dynamische stretching

Techniek waarbij de spieren op lengte worden gebracht door het actief losdraaien. Belangrijk voor alle spiergroepen die aanhechten of vertrekken aan het bekken.

Beweeglijke heupen zijn zeer belangrijk om de voetbalbewegingen soepel uit te voeren (met een voldoende grote amplitude) en een maximale kracht/snelheid te kunnen ontwikkelen. Ook moet bijzondere aandacht worden geschonken tijdens de opwarming aan het beweeglijk maken van de romp (in de drie vlakken). Een keeper moet ook specifiek de armen en de schouders losmaken.

Voordeel van het dynamisch stretchen is de specificiteit. Het voetbal wordt gekenmerkt door hoofdzakelijk dynamische bewegingen. Een variatie is de techniek van het 'tunen'. Het zijn licht verende bewegingen op het einde van de rekfase, vnl. dynamische stretching voor acyclische bewegingen.

❖ PNF (proprio neuromusculaire facilitatie methode)

De **neuromusculaire** reactie van de spierspoeltjes op een rekking van een spier zorgt ervoor dat de spier die wordt gerekt automatisch contraheert. Wanneer de spier vooraf willekeurig wordt samengetrokken, zullen de peessensoren worden geprikkeld en zal de activiteit van de spierspoeltjes verminderen (**proprioceptie**). Aldus verkleint de kans op een reflexmatige contractie van de te rekken spier en kan het rekken vlotter gebeuren (**facilitatie**).

Neem eerst een rekhouding aan en ontwikkel vervolgens met de agonisten (de spier die gerokken wordt) een maximale isometrische contractie. Daarna volgt een korte relaxatie en tenslotte een uitrekking die langzaam en progressief verloopt. (**contractie-relaxatie techniek**)

Spanning - Ontspanning - Rekken

- A. De spier opspannen 10-15 sec. tegen weerstand zonder de spier te verkorten (= isometrisch).
- B. Spier ontspannen gedurende enkele seconden.
- C. Spier statisch stretchen.

Passieve blessurepreventie

Voeding en voetbal

Voetballers trainen doorgaans meerdere uren in de week om hun techniek, kracht, uithouding, snelheid ... te optimaliseren. Het voordeel dat uit een goede evenwichtige voeding kan gehaald worden, wordt veelal over het hoofd gezien.

❖ VOEDING = DE ONZICHTBARE TRAINING.

Spelers, ouders, trainers... zouden in de opleiding meer aandacht moeten schenken aan dit niet onbelangrijk aspect. Ouders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning maar het zijn de spelers die moeten bewust worden van het belang van een juiste voedingsattitude. Een attitude (weten wat, hoeveel en wanneer ... je moet eten en drinken) die van bij de allerjongste spelertjes moet worden aangeleerd. Tenslotte...

❖ JE PRESTEERT ... ZOALS JE EET.

Een voeding aangepast aan de specifieke noden van de jonge voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening zijn noodzakelijk voor een goed prestatievermogen. Tekorten leiden onherroepelijk tot verzwakking, zwakke prestaties, een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training en tot mogelijke kwetsuren of overbelastingsletsels. Een goede evenwichtige voeding leidt ook naar een sneller herstel na inspanning.

❖ SPORTVOEDING = BLESSUREPREVENTIEF WERKEN en DENKEN

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijkste energieleverancier de koolhydraten, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft. Een voetballer moet in staat zijn om veel explosieve voetbalacties te maken en deze een volledige wedstrijd lang kunnen volhouden, zonder vermoeid te raken.

Een voetballer op topniveau loopt gemiddeld 11 km tijdens een wedstrijd. De combinatie van de lange speeltijd en de vele korte intensieve inspanningen, leidt tot vermoeidheid tegen het einde van de wedstrijd. Dit houdt in dat bepaalde spelers diep in hun energiereserves moeten tasten tijdens een wedstrijd wat de prestaties aanzienlijk beperkt. Daarbij komt nog dat spelers veel vocht verliezen tijdens de inspanningen wat andermaal een negatieve invloed zal hebben op de prestaties.

❖ VOCHTVERLIES = PRESTATIEVERMINDERING

Even samenvatten:

Een tekort aan energie / vocht , en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische , tactische en fysieke handelingssnelheid. Het is dus heel belangrijk om de energiereservoirs tijdig aan te vullen en op te bouwen evenals het economisch om te springen met de beschikbare energie. Ook het extra hydrateren (drinken) voor, tijdens en na de training of wedstrijd is absoluut noodzakelijk voor het leveren van de goede prestaties. Wetende dat aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsschema te volgen. Vandaar de noodzaak om in de toekomst nog meer aandacht te schenken aan de voedingsgewoonten van onze jeugdvoetballers.

SPORTVOEDING

Een goede voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor :

- Het leveren van prestaties.
- Een snel herstel na een wedstrijd of training .
- Reconditionering spierweefsel (herstel, supercompensatie, adaptatie).
- Blessurepreventief - overbelastingsletsels.
- Het vermijden van gezondheidsproblemen.

Elke mens, ook al voert hij geen activiteiten uit, heeft behoefte aan een minimale dosis energie om het basale metabolisme in stand te houden, dus enkel om in leven te blijven. Elke bijkomende activiteit vraagt extra energie die we door onze voeding verwerven.

De gemiddelde volwassen man met normaal levenspatroon verbruikt ongeveer 2900 kcal per dag. Voor wie intensief aan sport doet, liggen de energiebehoeftes veel hoger. Voor een voetballer met lichaamsgewicht van 70 kg vraagt een volledige wedstrijd ongeveer 1300 kcal meer. Dat brengt zijn energiebehoefte voor die dag op ongeveer 4200 kcal wat automatisch extra aandacht vraagt op het vlak van voeding.

❖ KOOLHYDRATEN = PURE BRANDSTOF VOOR DE VOETBALLER

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers koolhydraten, vetten en eiwitten voor. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen dat voor een derde wordt opgeslagen in de lever en voor twee derde in de spieren. Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel is dat glycogeen onmiddellijk gebruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het optimaal voedingspatroon voor voetballers de volgende verhouding nagestreefd: ongeveer 60% koolhydraten, maximaal 25% vetten en 15% eiwitten. Bij uitputting van de glycogeenreserves (glycogeen-depletie) zal de intensiteit van de inspanning ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte.

Koolhydraten: kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, hevige inspanningen = geschikte voedingsbron voor voetballers

- Groenten , fruit
- Peulvruchten
- Pastaproducten (spaghetti, lasagne, ...)
- Graanproducten , aardappelen, rijst
- Brood (volkorenbrood, bruin brood, roggebrood, ...) bevatten ook voldoende vitamines, mineralen en voedingsvezels

Welke koolhydraten?

Voor de laatste maaltijd een drietal uren voor de inspanning is het beter om licht verteerbare, energierijke voedingsproducten op te nemen zoals wit brood, witte spaghetti (overdrijf niet met sauzen), rijst en verschillende graanproducten. Daarnaast zijn ook rijpe bananen, rijstaartjes, bruine suiker, dadels, vijgen en rozijnen aangewezen voedingsmiddelen. Algemeen kan gesteld worden dat vooral zetmeelhoudende producten aan te raden zijn. Eiwitten hebben we slechts in beperkte mate nodig en dragen weinig bij als bron van energie voor inspanningen.

Voor de training / wedstrijd:

Glycogeenreserves opbouwen de dagen voor de wedstrijd = koolhydratenrijk = **KOOLHYDRATENBOM**

Tijdens de training / wedstrijd:

De vochttoevoer is tijdens de inspanning het belangrijkste. Vandaar de voorkeur voor dorstlessers. Deze bevatten veelal tussen 4 en 8% Koolhydraten.

Na de training / wedstrijd:

Na de maaltijd is het aangewezen om zo snel mogelijk de glycogeenreserves terug aan te vullen en vochtbalans te herstellen om een snelle recuperatie te bevorderen.

SPORTDRANKEN

In de vorige paragrafen is reeds aangetoond dat inname van koolhydraten tijdens de inspanningen een prestatiebevorderend effect kan hebben. Reeds een 7 tal minuten na inname komen de koolhydraten in het bloed en kunnen ze gebruikt worden als energie door de actieve spieren. Aangepaste sportdranken zijn hiervoor gemakkelijk te gebruiken als energieleveranciers omwille van volgende voordelen:

- Snelle opname indien goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel.
- Voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten.
- Voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens inspanning.

❖ De gevolgen van veelvuldig zweten of warmteverlies:

Een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht kan een prestatievermindering meebrengen van 20%. Hoe groter de graad van dehydratatie, hoe slechter het prestatievermogen. Dit vochtverlies heeft uiteindelijk een daling van het hartdebiet tot gevolg waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de actieve spieren waardoor de prestatie negatief beïnvloed wordt. Ook zal er minder warmte kunnen worden afgegeven.

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, moet rekening gehouden worden met de samenstelling van de drank, het moment waarop gedronken wordt en andere specifieke vereisten.

Algemeen is het belangrijk om elke dag het vochtverlies op te vangen door het drinken van voldoende water.

- Net na de opwarming, een zevental minuten voor de wedstrijd is het aangewezen om 300 à 600 ml water te drinken eventueel aangevuld met 30 à 50 gram koolhydraten.

- Tijdens de rust herhaalt men dit maar dan met gewone dorstlesser. Gekoelde drank wordt sneller geledigd uit de maag dan warme en is dus beter. Het is aangewezen om de spelers tijdens de trainingen ook regelmatig te laten drinken zodat ze dit gewoon zijn tijdens de wedstrijden zodat plotse ongemakken (maag-darmen) vermeden kunnen worden.

- Na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk gecompenseerd worden om een optimale recuperatie na te streven. Aangezien koffie en alcoholische dranken het tegenovergestelde effect hebben, worden deze dranken afgeraden.

❖ SOORTEN SPORTDRANKEN:

Sportwaters: Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen. Mineraalwater + zoetstof (geen energie aanvoer).

Dorstlessers: (vb Aquarius) Een sportdrank die moet dienen om de dorst te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen. (vocht + 4-8 % KH)

Voorwaarden voor een goede dorstlesser :

- Vocht moet snel worden opgenomen.
- Drank moet koolhydraten aanbrengen 4-8 % KH.
- Osmolariteit < 400 mosmol/kg (iso – hypotoon).
- Electrolyten Na⁺, Kalium ⁺, Magnesium⁺, Clor⁺.
- LEKKER ZIJN = individueel verschillend.

Energiedranken: Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien (vocht + 8 < 15% KH). Voorbeeld na de training of wedstrijd. Bij voorkeur reeds een energiedrank drinken in de cooling-down.

Hersteldranken: Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen ,van energie te voorzien en voor een snel herstel van de spieraafbraak ...te voorzien (vocht + KH + extra eiwitten).

❖ **WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN?**

Zoveel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat.

Dus drinken voor dorstgevoel.

Préhydrateren = voor tijdens en na wedstrijd – training.

DUS DE GEHELE DAG DOOR VOLDOENDE DRINKEN.

WANNEER DRINKEN,... ALTIJD... in bijzonder voor onze jeugdspelertjes (advies 2-3 ml / kgLG / per 15 min).

- In de kleedkamer voor de training / voor de opwarming 250 - 400 ml (water).
- Net na de opwarming / 250 ml dorstlesser.
- Steeds met vele kleine slokjes, (NOOIT GASHOUDENDE DRANKEN).
- Tijdens de rust opnieuw dorstlesser.
- Tijdens de training elke 30 minuten (in extreme omstandigheden = elke 15 minuten verplicht drinken).
- Na de wedstrijd energie- of hersteldrank.

Jeugdtrainers seizoen 2009-2010

[illegible]

Technische staf seniors

[illegible]

