

Het Long Term Player Development-model

COÖRDINATIEFASE

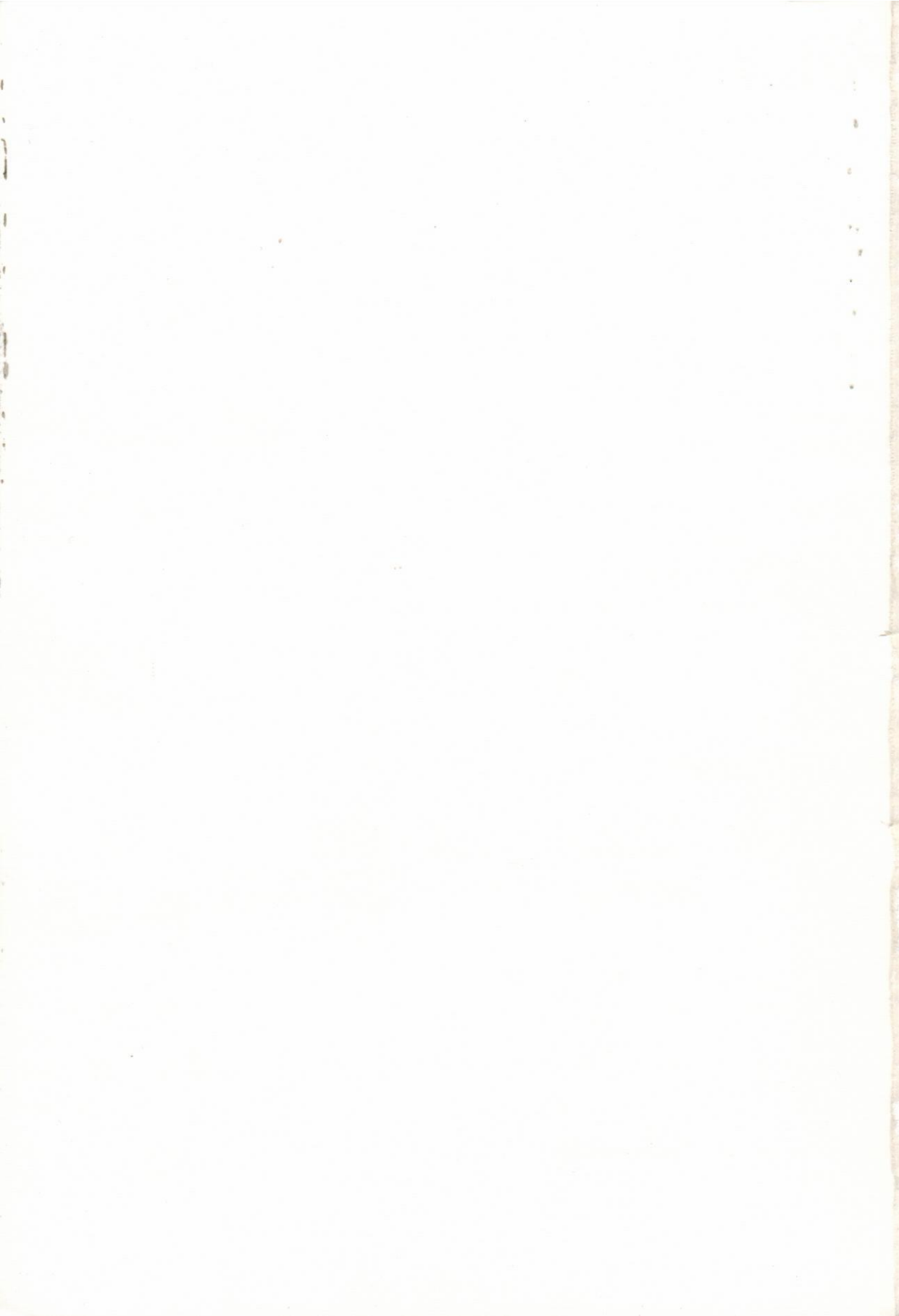


Gouden leeftijd
voor bal- en lichaams-
beheersing

DEEL 3

Fysiek ontwikkelingsmodel voor voetballers tussen 6 en 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd en gekoppeld aan de juiste 'LIFESTYLE'.

Joost Desender



Het 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'-model

*Fysiek ontwikkelingsmodel voor voetballers tussen 6 en 21 jaar
in overeenstemming met de biologische leeftijd,
gekoppeld aan de juiste 'lifestyle'.*

'Meer voetbal-atleten opleiden'



'Empowerment of the future player'

DEEL 3 COORDINATIEFASE

'Gouden leeftijd voor bal- en lichaamsbeheersing'

Joost Desender



Neem vrijblijvend contact op met Joost Desender

... voor meer informatie...

... voor de organisatie van clinics...

Het 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'-model

DEEL 3 COORDINATIEFASE

ISBN-NUMMER 9789081547222

Dank aan

Micheline, Anke, Leen en Marieke
Voor hun liefdevolle ondersteuning

Rien en Edward
voor hun bereidwillige medewerking

Wim Van de Putte voor de digitale verwerking en de lay-out
en alle collegae trainers

Dank aan Thomas Vlaeminck en Jacques Van Boven voor de mooie foto's

Inhoudstafel

Voorwoord	9
Inleiding	7
Hoofdstuk 1 – Situeren van de coördinatiefase binnen het LTPD-model	10
Hoofdstuk 2 – Coördinatiefase. Wie zijn ze?	19
2.1. Kalenderleeftijd	19
2.2. Leerinhouden	23
2.3. Trainingsmethodiek LTPD-training	28
2.4. Lifestyle	29
2.4.1. Gezondheidseducatie	30
2.4.2. Lifestyle-jaarkalender coördinatiefase	41
Hoofdstuk 3 – Explosiviteit-coördinatie	42
3.1. Coördinatie definiëren	42
3.2. Belangrijke componenten binnen de algemene en specifieke coördinatie	43
3.3. Voordelen van een doorgedreven coördinatiescholing voor voetballers	48
3.4. Eindtermen lichaamsbeheersing	50
3.5. Componenten coördinatie	52
3.5.1. Reactievermogen	53
3.5.2. Koppelingsvermogen	54

3.5.3.	Orientatievermogen	55
3.5.4.	Differentiatievermogen	56
3.5.5.	Evenwichtsvermogen	57
3.5.6.	Motorische wendbaarheid	58
3.5.7.	Ritmegevoel	59
3.6.	Fysieke ontwikkelingsdoelen	60
3.7.	Vertaling 'LTPD'-ontwikkelingsdoelen naar de praktijk	61

Hoofdstuk 4 – Fysiek-coördinatieve vaardigheden

> Lichaamsbeheersing **62**

4.1.	Looptechniekscholing	63
4.2.	Loop-ABC	71
4.3.	Sprong-ABC	79
4.4.	Reactievermogen	81
4.5.	Frequentie en amplitude	84
4.6.	Technisch versnellen, coördinatieloop en versnellingsloop	88
4.7.	Wendbaarheid, ritme en richtingsverandering	91
4.8.	Duelling	95

Hoofdstuk 5 – Technisch-coördinatief vermogen

> Balbeheersing **100**

5.1.	Doelstelling	100
5.2.	Algemene balvaardigheid	102
5.3.	Specifieke balvaardigheid	106
5.3.1.	Snelvoetenwerk met bal	106
5.3.2.	Balaanname en doorspelen	116

5.3.3.	Kappen en draaien	123
5.3.4.	Schijnbewegingen	126
5.3.5.	Jonglage	130
5.3.6.	Toepassing: loopspelen met bal	132
Hoofdstuk 6 – Explosiviteit > Snelheid		134
6.1.	Reactiespelen: wedstrijdvormen	135
6.2.	Reactiespelen: tussenvormen	136
6.3.	Startsnelheid: wedstrijdvormen	137
6.4.	Startsnelheid + wendbaarheid	138
6.5.	Versnellingsvermogen: wedstrijdvormen	141
Hoofdstuk 7 – Explosiviteit > Kracht		143
7.1.	Duelkracht	143
7.2.	Sprongkracht	146
7.3.	Werpkracht	149
Hoofdstuk 8 – Herstellen		150
8.1.	Doelstelling	150
8.2.	Recreatieve voet- en handbalspelen	151
Hoofdstuk 9 – Actieve blessurepreventie		152
Hoofdstuk 10 – Uitgewerkte LTPD opwarming		154

Hoofdstuk 11 – Balbeheersing vertalen naar basics en functionele balvaardigheden	159
11.1. Initiatie voetbalvaardigheden	161
11.2. Functioneel maken van voetbalvaardigheden	163
11.3. Positioneel maken van voetbalvaardigheden	164
11.4. Methodiek in het leerproces ‘technisch-coördinatief’	165
Hoofdstuk 12 – Balbeheersing vertalen naar teamtactics-spielwijzettraining	166
Hoofdstuk 13 – Testing	178
Hoofdstuk 14 – Huiswerk in de coördinatiefase	180
Hoofdstuk 15 – Recreatieve voetbalspelen	183
15.1. LTPD-outdoor voetbalcircuit	183
15.2. LTPD-balsporteninstuif	185
15.3. LTPD-indoor voetbalcircuit	187
Besluit	189
Bibliografie	191



Voorwoord

Coördinatie en cueing in het voetbal

DISCO ERGO SUM



Heel wat medisch-wetenschappelijk onderzoek geeft aan dat het belang van kwalitatief bewegen vaak schromelijk onderschat wordt. Woekeren met je lichaamskracht en vanaf het begin van een carrière alles in functie van “presteren en winnen” plaatsen, is een zeer onverstandige houding. Op lange termijn betaal je als sporter de rekening van deze zienswijze.

Modern hersenonderzoek toont aan hoe belangrijk het is de software van onze hersenen, die zich bezig houdt met het sturen van onze spieren, zeer grondig en nauwkeurig te tunen. Op deze manier kom je bij coördinatie training terecht en ga je ervoor zorgen dat je je veel minder kwetst, maar ook – en dit kan merkwaardig lijken – cognitief (leren op school) beter functioneert. Om je bewegingsvaardigheid veelzijdig en goed onderbouwd te ontwikkelen, moet er veel variatie in je trainingsbegeleiding gestopt worden, zodat “je spiegelneuronen” intensief aan het werk worden gezet. Met dit boek levert Joost weer een belangrijke bijdrage om iedereen meer te inspireren tot meer afwisseling en verfijning in het bewegen dat de basis vormt van het ontwikkelen van “attractieve voetballers”. Er zijn immers zo veel onzichtbare componenten verbonden met de ontwikkeling van een voetballer dat een te vroege sport specifieke vorming meer nadelen dan voordelen oplevert.

Meteen komt hier ook het begrip “cueing” aan bod. Cognitieve neurologie en neuropsychologie gebaseerd op metingen in de hersenen maken ons bewust van de beperkingen die wij als mens hebben. Vaak worden wij bedrogen door onze perceptie en gaan de hersenen ons misleiden. Meer en meer ontdekken wij dat er visuele, auditieve en cognitieve illusies zijn die ons correct functioneren tijdens heel wat activiteiten verstoort. De perceptie en de hersenen een steuntje geven door “cues” of “aanduidingen” in de ruimte te gebruiken, is een zinvol initiatief. Enkele jaren geleden introduceerde ik dit principe en het begrip in mijn trainingen en ik kwam tot de vaststelling dat mijn spelers veel vlotter progressie maakten. Ik kan iedereen ten stelligste aanraden gebruik te maken van dit didactisch hulpmiddel en ik ben blij dat Joost de toepassing hiervan in dit boek illustreert.

Ontdekken en evolueren is de boodschap!

Michel Bruyninckx

Trainer K.B.V.B. Topsportschool Leuven

Docent voetbal

Inleiding

Het hedendaagse voetbal is sterk geëvolueerd. Steeds meer moeten voetballers niet alleen technisch-tactisch perfect zijn, ook de fysieke ontwikkeling van de voetballer wordt steeds belangrijker. Moderne topvoetballers moeten 'sterke' atleten zijn. Te vaak worden atleten met 'lopers' geassocieerd. Ook in de vertaling naar de trainingspraktijk merken we, zowel bij volwassenen als bij jeugd, heel vaak dat 'lopen om te lopen' centraal staat in de fysieke ontwikkeling. Moderne voetballers zijn atleten maar daarom zijn het geen marathonlopers.

SPEELFASE

Het zou verkeerd zijn om te denken dat de fysieke ontwikkeling van voetballers pas start op een volwassen leeftijd. Integendeel, de basis voor een fysiek succesvolle volwassen speler, ligt in de opleiding van onze allerjongste spelertjes. Zo situeert zich de gevoelige leerperiode voor reactiesnelheid in de speelfase. Ook weten we dat een te vroege (5, 6, 7, 8 jarigen) voetbalspecifieke opleiding de motorische ontwikkeling op oudere leeftijd remt. Vandaar dat meer aandacht nodig is voor de algemene bewegings- en balvaardigheden op jonge leeftijd. Spelend leren.

COORDINATIEFASE

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

PUBERTEITSFASE

In de puberteit groeien onze kinderen zeer snel (Peak Height Velocity) onder invloed van hormonen (oa. testosteron). Het principe van 'belasting-belastbaarheid' is cruciaal in deze periode. In deze fase wensen we meer aandacht te besteden aan blessurepreventie, onder andere door eenzijdige voetbaltrainingen te vermijden. Ook de juiste lifestyle (de onzichtbare training: rust, voeding, enz.) heeft een centrale plaats in deze 'puber'-periode.

WEDSTRIJD- EN WINFASE

Dit is de laatste fase van het jeugdopleidingsplan voor spelers de stap zetten naar het pré-volwassenvoetbal. De spelers maken een technisch-tactische vervolmaking door.

Specialisatie naar vaste posities, meer individuele training en retraining vanuit de sterkte-zwakte analyse, functionele en positionele technieken impliciet aanscherpen.

Het coördinatievermogen neemt terug toe na de puberteitsfase. De relatieve lichaamsverhoudingen worden proportioneel opnieuw beter. Technisch loopt alles beter. Tactisch ontwikkelt de speler zich nu zeer snel.

Doelgerichte periodisering en gerichte fysieke overloadtrainingen. Collectieve periodisering maar ook individuele periodisering (detail-tuning) gekoppeld aan een individuele workload. Meer uren trainen vraagt voldoende kennis van de trainer over trainingsleer, zoals belasting-belastbaarheid, supercompensatie, enz.

Individuele begeleiding neemt toe, evenzeer het positie-specifiek technisch-tactisch en fysiek trainen. Explosieve types gaan meer intermitterend en explosief te werk. Middenvelders focussen op duurwerk en leren snel herstellen om een gehele wedstrijd vol te kunnen houden.

POSTFORMATIEFASE

Ten slotte volgt een zeer cruciale periode 'de postformatie', als laatste stap naar het volwassenvoetbal. In deze fase is het belangrijk om de spelers bewust te maken van hun specifieke kwaliteiten en deze te koppelen aan meer spelinzicht. De principes van belasting en belastbaarheid worden doelgericht uitgewerkt in een individueel en collectief periodiseringsplan.

Het 'Long Term Player Development'-model is een opleidingsplan die rekening houdt met de totale lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van kleuter tot jong volwassene. Waarbij de juiste 'lifestyle' van onze spelers het fundament vormt van een sportieve opleidingspiramide.

Een professionele LIFESTYLE-begeleiding als fundament van onze voetbalopleiding

De kunst van een jeugdopleider zal erin bestaan om het opleidingsmodel te vertalen naar de praktijk overeenkomstig met de biologische leeftijd van de spelers. Hierbij worden coördinatieve en fysieke scholing geïntegreerd in zichtbare (= reguliere training) en onzichtbare trainingen (huistaken, rust, voeding, enz.) conform de speelwijze en clubvisie.



Hoofdstuk 1

Situeren van de COÖRDINATIEFASE binnen het LTPD-model

Onder het 'Long Term Player Development'-model onderscheiden we vijf categorieën volgens de opeenvolgende biologische leeftijden.

De verschillende LTPD-fasen lopen vloeiend in elkaar over.

Voor elke biologische leeftijds categorie wensen we de specifieke fysieke accenten, gekoppeld aan de juiste lifestyle, vanuit ons voetballeerplan toe te lichten.

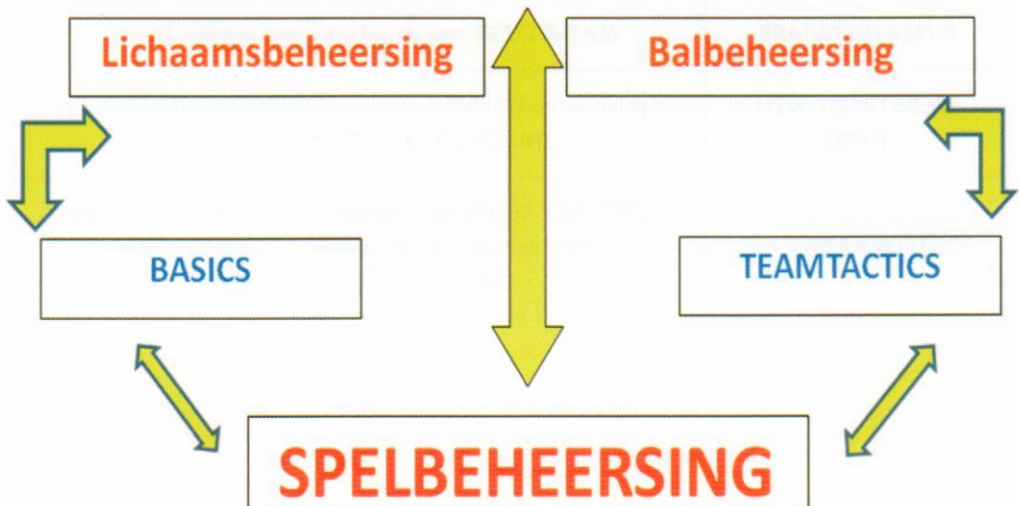
SPEELFASE	Van SPELEN met de bal naar leren voetbal-SPELEN
COORDINATIEFASE	GOUDEN LEEFTIJD voor bal- en lichaamsbeheersing
PUBERTEITSFASE	MATURITEIT mag de selectie niet bepalen (PHV!!!)
WEDSTRIJD-WIN FASE	Spelen om te WINNEN, maar kunnen verliezen (FAIR PLAY) 'TRAIN TO DEVELOP, PLAY TO WIN'
POSTFORMATIEFASE	LIFESTYLE CENTRAAL: spelers zijn verantwoordelijk voor eigen ontwikkeling en voor hun eigen prestaties. INDIVIDUELE BEGELEIDING

Voetbal is een zeer dynamische loopsport waarbij het optimaal kunnen bewegen met en zonder bal, in functie van de medespelers en tegenstrevers, bepaalt of je het spel wint of verliest.

Aan de oorsprong van optimaal kunnen bewegen met en zonder bal liggen de motorische basisvaardigheden. Lopen, springen, sprinten, stoppen, afremmen, draaien, keren, enz. met en zonder bal.

In dit deel van 'Long Term Physical Development' gaan we de motorische basisvaardigheden, lichaams- en balbeheersing, zowel naar theorie als praktijk verder uitdiepen. Bal- en lichaamsbeheersing zijn pure coördinatievaardigheden.

Het nauwkeurig, efficiënt en economisch kunnen bewegen met en zonder bal staat centraal. Daarbij wensen we het belang te onderstrepen van de integratie van lichaams- en balbeheersing in het voetbal met de transfers naar de speltechnische en speltactische eigenschappen die nodig zijn om het tot een goede voetballer te schoppen.



Ons huidig voetbal kenmerkt zich door een zeer hoge handelingsnelheid met een perfecte bal- en lichaamsbeheersing in de kleine ruimte en het domineren van het duel 1 tegen 1.

'Baas zijn over de bal' of balbeheersing is een cruciale voorwaarde voor vele voetbalspecifieke acties. Sterk zijn aan de bal vergroot ook het zelfvertrouwen en is de beste stimulans voor meer spelplezier.

'Baas zijn over het lichaam' of lichaamsbeheersing is een heel ruim begrip, dat de balbeheersing sterk zal beïnvloeden en aan de basis ligt van technische handelingen. Eerst bij de bal zijn, afremmen, snel stoppen, vallen en opstaan, kunnen wenden in alle richtingen, evenwicht tijdens de voetbalacties behouden, een goede balans hebben bij trappen op doel, enz.

Mogelijk slechts details. Maar meestal beslissen juist deze details over het winnen of verliezen van een duel, een wedstrijd.

Het fundament voor het uitvoeren van algemene en specifieke motorische vaardigheden is **coördinatie**. De meest gevoelige leerperiode voor coördinatie is uiteraard de **GOUDEN LEEFTIJD** of m.a.w. tijdens de **COORDINATIEFASE**.

'Window of trainability' in de COORDINATIEFASE

= gevoelige leerperiode

= BAL- EN LICHAAMSBEHEERSING

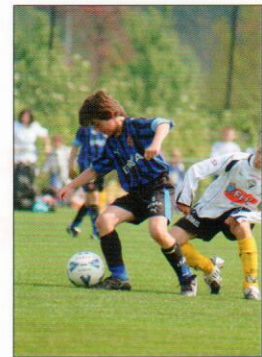
= VOETBALSPECIFIEKE TECHNIEK

Belangrijk is dat de kinderen van jongsaf zoveel mogelijk bewegingservaring opdoen, m.a.w. meer aandacht hebben in de opleiding om goed te leren bewegen (veelzijdigheid in motoriek). Uiteraard is ons einddoel voetballen. We willen voortdurend beter individueel en collectief kunnen presteren in de wedstrijd.

Vandaar dat lichaams- en balbeheersing essentiële **middelen** zijn van een speler om tot een betere spelbeheersing (basics-teamtactics) te komen. Een jeugdspeler opleiden, betekent aandacht hebben voor een goed ontwikkelde lichaamsbeheersing (fysieke handelingsnelheid), gekoppeld aan een uitstekende balbeheersing (technische handelingsnelheid). Dit zal zich tenslotte uiten in een betere en meer bewuste spelbeheersing (tactische handelingsnelheid).

'Lichaams- en balbeheersing' zijn zuiver coördinatieve vaardigheden, vandaar zijn dit ook een belangrijke zaken in het LTPD-leerplan.

De 'Basics' of 'functionele technieken' zijn individuele technisch-tactische vaardigheden, m.a.w. voetbalhandelingen met een zekere spelbedoeling (wie, wat, waar en wanneer).



Enkele vuistregels

Hoe groter de lichaamsbeheersing en hoe beter de balbeheersing, m.a.w. hoe groter het potentieel aan algemene en specifieke motorische basisvaardigheden, hoe sneller en gericht onze jeugd de 'basics' zal aanleren en hoe efficiënter onze spelers in wedstrijdssituaties tot de juiste voetbaloplossing zullen komen. Hierbij wordt ook direct en indirect hun creativiteit gestimuleerd.

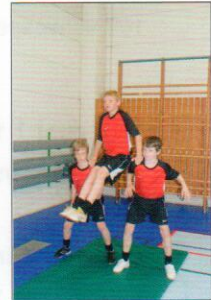
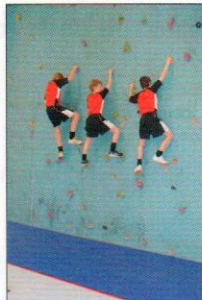
1. Meer aandacht in de opleiding voor de algemene motorische BASIS-vaardigheden (= beweging- en balvaardigheidsscholen vanaf 4 jaar). De verschillende coördinatieve motorische basisvaardigheden moeten van jongsaf op een speelse manier ontwikkeld worden (SPEELFASE). Jong kinderen zijn het meest vatbaar voor coördinatieve prikkels. Indien een kind coördinatief niet goed geschoold wordt, zal dit in zijn latere levensjaren moeilijk in te halen zijn.
2. Voetbalspecifieke BAL-vaardigheidsscholing (specifieke motorische BASIS-vaardigheden) vanaf 8 of 9 jaar. Onze betrachting: 'baas' zijn over de bal in elke situatie (balbeheersing) scholen in de GOUDEN LEEFTIJD (9-13 jaar = PHV).
Ondermeer specifieke motorische basisvaardigheden moeten in de gouden leeftijdsfase meegegeven worden als HUISTAAK.
3. Coördinatie voor voetballers voortdurend blijven scholen (van debutant tot volwassen amateur- en profvoetballer) als basis voor duel 1 tegen 1.
4. Het duel 1 tegen 1 als fundament van de collectieve prestatie. Collectief scoorkansen creëren (van lichaam- en balbeheersing naar spelbeheersing).
5. Het beoefenen van meerdere sporten op jonge leeftijd (6- 12 jaar), m.a.w. een breed ontwikkeld fundament aan motorische basisvaardigheden zal een vroegtijdige stop in het motorisch ontwikkelingsproces voorkomen. Vermijd te vroege specialisatie.

6. Bij het initiëren en aanleren van motorische vaardigheden moeten we van jongsaf aandacht hebben voor het harmonieus ontwikkelen van de linker en rechter lichaamshelft. Bal werpen, vangen met de linker en rechter hand. Bal trappen met de linker en rechter voet. Maar ook zowel links als rechts draaien (= lateralisatie).
7. Elk kind is uniek. Ook de motorische rijpheid van elk kind is uniek. Vandaar dat je best altijd rekening houdt met de motorische leeftijd, het niveau en de belevingswereld van het kind, bij het ontwikkelen van motorische basisvaardigheden. (= differentiatie)
8. Huiswerk. Om deze algemene en specifieke motorische basisvaardigheden te optimaliseren moeten kinderen dagelijks bewegen, spelen en voetballen (op training maar ook in hun vrije tijd).

Samen met vriendjes op het pleintje wedstrijdjes spelen. Maar ook INDIVIDUEEL met dat balletje bezig zijn, is niet onbelangrijk als aanvulling van de wekelijkse trainingen. Maar dan moeten kinderen wel weten 'wat' en 'hoe' ze thuis hun balgevoel en voetbalcoördinatie op een leuke en speelse manier kunnen verbeteren. Vandaar ook de noodzaak om kinderen HUISWERK mee te geven.

LTPD is ook:

Ontdekken van, beoefenen van en affiniteit hebben met meerdere sporten.



Hoofdstuk 2

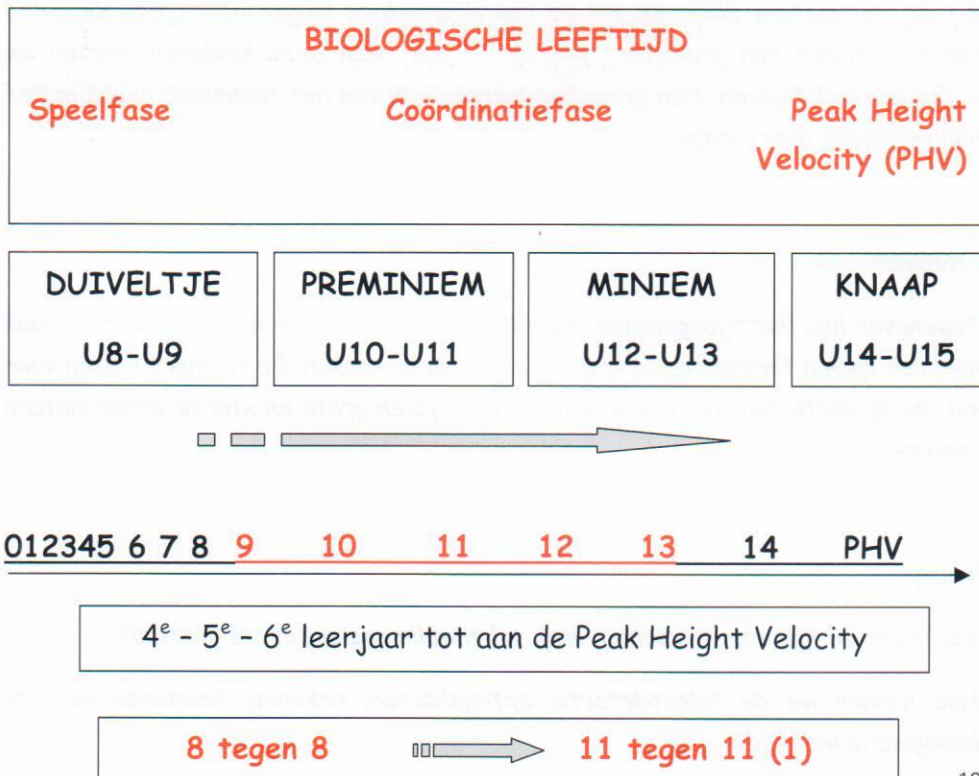
Coördinatiefase... Wie zijn ze ?

2.1. Kalenderleeftijd

In de coördinatiefase spreken we over kinderen van 8, 9 tot 13 jaar of tot net voor de groeisprint (PHV). Dit zijn in theorie onze preminiemen en miniemen. Sommige kinderen zijn vroeg-matuur en hebben hun groeisprint al op 12 jaar. Gemiddeld valt de PHV op 13,8 jaar bij de jongens.

Laat-mature kinderen kunnen hun groeisprint hebben op 16 of ouder. Die spelers zijn dan pas ten vroegste voetbalrijp voor de fanions op 21 jaar of ouder.

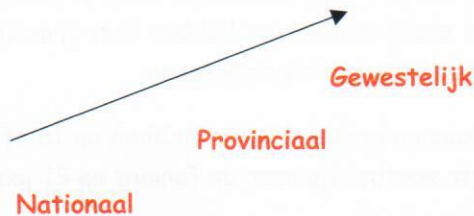
In de ontwikkeling is een leeftijdsverschil van 4 jaar niet ondenkbaar. Dit verhoogt de nood aan een gedifferentieerde aanpak in de voetbalpraktijk.



Biologische leeftijd

Kinderen die nationaal voetbal spelen, zijn motorisch vaak rijper. Dit betekent dat de gevoelige leerperiode van het coördinatief leervermogen ook vroeger zal vallen.

In de huidige competitie van de KBVB spelen deze kinderen ook vroeger 8 tegen 8 en 11 tegen 11



Vaststelling

Bij de laat-mature kinderen zal de coördinatiefase langer doorlopen. Bepaalde spelers hebben hun groeispurt pas op 17 jaar. Aan deze kinderen moeten we extra aandacht geven. Hun gevoelige leerperiode van het technisch-coördinatief leervermogen duurt langer.

Probleem

Tegenover hun leeftijdsgenoten scoren zij fysiek veel minder, waardoor ze vaak niet aan spelen toekomen. Ze krijgen weinig speelkansen. De trainers kiezen voor succes op korte termijn, m.a.w. winnen met fysiek grote en sterke vroeg-mature spelers.

Vraag

Verliezen we hierdoor misschien vaak talentvolle spelers in ons voetbal?

Hoe kunnen we de talentdetectie optimaliseren, rekening houdende met de biologische leeftijd?

Ontwikkelingsfase 8-8 / 11-11 (1)

Leeftijd U9 >> U13 (PHV)

- LEREN en DOELGERICHTE SCHOLING van LICHAAMSBEHEERSING en BALBEHEERSING als een FUNDAMENTELE BASIS ... voor een simultane ontwikkeling van de BASICS en TEAMTACTICS.
- COORDINATIESCHOLING als basis voor het DUEL 1 tegen 1 staat centraal.
- De coördinatiefase eindigt enkele maanden (6-12 maanden) voor de leeftijd van de PEAK HEIGHT VELOCITY
- Als ideale wedstrijdvorm in de coördinatiefase opteren we voor de 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie, m.a.w. zonder buitenspel, beperkt tactisch, veel balcontacten en veel wisselende spelsituaties. Op training kiezen we vaak voor kleine partijvormen en wedstrijdvormen meerderheid tegen minderheid.

In deze fase leren kinderen hoe er getraind kan worden. Kinderen op die leeftijd komen naar training om 'iets' te leren. Zij willen onze topspelers nabootsen. Dezelfde trucjes kennen. Daarbij zijn ze ook bereid om THUIS veel te oefenen. Geef dus regelmatig huiswerk mee. (Techniek Trainen Thuis)

In de coördinatiefase maken de spelers kennis met begrippen opwarming en cooling down. We geven ze eenvoudige informatie mee over voeding en hygiëne.

Het is de GOUDEN LEEFTIJD om de eerste voetbalspecifieke vaardigheden te initiëren. Het coördinatief leervermogen is in die fase zeer groot. De hersenen zijn nog in volle ontwikkeling.

Het spelplezier en trainingsplezier bepalen de trainingsinhoud. Veel wedstrijdvormen integreren om de verworven voetbalspecifieke technieken (vb. schijnbewegingen) te kunnen toepassen (succesbeleving).



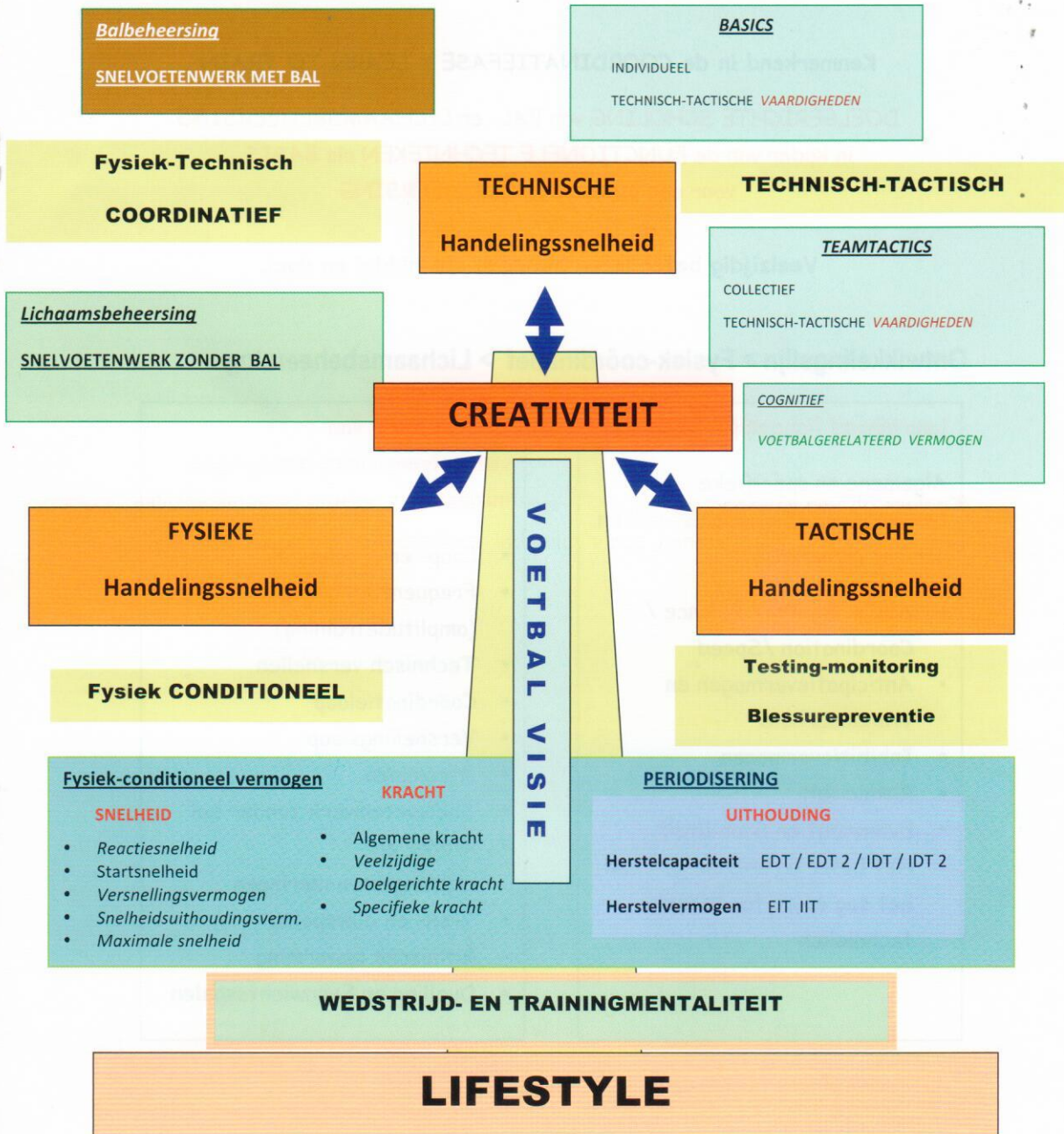
Spelers blijven aanmoedigen om ook andere, eventueel voetbal-complementaire sporten te blijven beoefenen, zoals volleybal, basketbal, atletiek en andere...)

'Windows of trainability' = gevoelige leerperiode = coördinatie met en zonder bal

In de coördinatiefase opteren we extra voor:

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

2.2. Leerinhouden



LTPD-leerinhouden coördinatiefase

Premiëniemen - miniëniemen - U10 / U13... PHV

Kenmerkend in de COÖRDINATIEFASE = LEARN TO TRAIN

DOELGERICHTE SCHOLING van BAL- en LICHAAMSBEHEERSING
in kader van de FUNCTIONELE TECHNIEKEN als BASIS ...
voor een optimale SPELBEHEERSING

Veelzijdig beter leren bewegen als middel en doel.

Ontwikkelingslijn > Fysiek-coördinatief > Lichaamsbeheersing

Leerinhoud lichaamsbeheersing

Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels en gericht aanleren

- **ABC's:** Agility / Balance / Coordination / Speed
- Anticipatievermogen en Wendbaarheid
- Inhibitievermogen
- Ritmiciteit
- Evenwicht en Stabiliteit
- Het beter leren bewegen met het oog op de functionele technieken

KWALITEIT van voetbalspecifieke bewegingen initiëren

- Loop- en sprong-ABC
- Frequentietraining (amplitudetraining)
- Technisch versnellen
- Coördinatieloop
- Versnellingsloop
- Afremmen
- Snelvoetenwerk zonder bal
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Trek- en duwspelen
- Ritmische opwarming
- Duelling en Evenwichtsspelen

Ontwikkelingslijn > Technisch-coördinatief > Balbeheersing

Leerinhouden balbeheersing

- Algemene en specifieke balvaardigheden **SPEELS** en **GERICHT** aanleren (initiatie)
- Algemene en specifieke balvaardigheden **FUNCTIONEEL** oefenen
- Oog-hand-voet-coördinatie
- Basisbewegingen met bal uit stilstand, vanuit beweging

KWALITEIT van voetbalspecifieke bewegingen initiëren

- Kappen en draaien
- Schijnbewegingen
- Jonglage perfectioneren. Tennisvoetbal. Soccer-pal
- Snelvoetenwerk met en zonder bal i.f.v. lichtvoetigheid en souplesse

Ontwikkelingslijn > Explosiviteit-snelheid

Leerinhouden explosief vermogen

- Start snelheid, reactiesnelheid ontwikkelen
- **KWALITEIT** technisch versnellen
- Speelse looptechniekscholing door het loop-ABC
- Technisch versnellen en coördinatie loop
- Versnellingsloop
- Wendbaarheid
- Ritme- en richtingsveranderingen
- 'Actie na actie' i.f.v. schijn- en passeerbewegingen

KWALITEIT van voetbalspecifieke bewegingen speels en doelgericht initiëren

- Reactiespelen
- Tik- en loopspelen
- Estafettespelen
- Aandachtsspelen

Ontwikkelingslijn > Explosiviteit-kracht

Leerinhouden explosiviteit - kracht

- Ontwikkeling van het bovenlichaam =
- KWALITEIT - OPTIMALE coördinatie
- Duelvormen - Evenwicht - Stabiliteit
- Krachtspelen met eigen lichaamsgewicht
- Inworp-coördinatie

Basisoefeningen

- Sprong-ABC
- Horizontale sprongen - Verticale sprongen
- Trek- en duwspelen
- Werpspelen

Ontwikkelingslijn > Herstellen (Uithouding)

Leerinhouden herstelcapaciteit

- Lang kunnen spelen door veel te spelen en sporten
- Geen doelgerichte scholing
- 20 sec. regel

Basisoefeningen

- Wedstrijdvormen
- Tussenvormen
- Recreatieve FOOT-FUN spelen
- Complementaire sporten

Ontwikkelingslijn > Blessurepreventie**Testing- monitoring****Leerinhouden blessurepreventie**

- Bekkencontrole
- Proprioceptie
- Lenigheid (dynamisch - statisch)
- Rompstabilisatie

Leerinhouden testing-monitoring

- Snelheidstest 5 m/10 m/20m
- Wendbaarheidstest T-TEST
- Dribbeltest
- Evenwichtstest
- Frequentietest 15 sec.
- Sprongtest (verticaal - horizontaal)

Ontwikkelingslijn > Huiswerk**Leerinhouden huistaken**

- Algemene balvaardigheid
- Specifieke balvaardigheid
- Blessurepreventieoefeningen
- Complementaire sporten

- Foot-co-robics
- Kappen en draaien
- Schijn- en passeerbewegingen
- Jonglage
- Soccer-pal / Proprioceptie Rompstabilisatie (basis) / Lenigheid (statisch en dynamisch)
- Push-up basisvormen
- Complementaire sporten beoefenen

2.3 Trainingsmethodiek LTPD-Training 90-100 min

LTPD-OPWARMING 30 min

EXPLOSIVITEIT-COORDINATIE

Fysiek-coördinatief - Lichaamsbeheersing

Technisch-coördinatief - Balbeheersing

EXPLOSIVITEIT-SNELHEID

Explosiviteit-kracht (1 x per week)

WEDSTRIJDVORM(-EN) 10-15 min

Van 1 + Kp <> Kp + 1 tot 8 + Kp <> Kp + 8

TUSSENVORMEN 30 min

Technisch-tactische scholing - Basics

Analytisch-Functioneel-Positioneel

WEDSTRIJDVORM(-EN) 15-20 min

Van 1 + Kp <> Kp + 1 tot 8 + Kp <> Kp + 8

LTPD-COOLING DOWN 5-10 min

BLESSUREPREVENTIE

Proprioceptie - Stabilisatie - Lenigheid - Bekkencontrole

HUISWERK

2.4. Lifestyle

Lifestyle is het fundament en de basis van het geestelijke, mentale, psychomotorische en fysieke ontwikkelingsproces.

- Normen en waarden
- Zelfredzaamheid
- Gezondheidseducatie
- Studiebegeleiding
- Timemanagement

Welke LIFESTYLE-VAARDIGHEDEN ontwikkelen in de COORDINATIEFASE

Trainingsplezier ontwikkelen

Doelgericht leren omgaan met lifestyle doelstellingen gericht op zelfstandigheid: kleedkamer, voeding, rust, complementaire sporten, afspraken naleven en individuele discipline.

Huiswerk - Lifestyle jaarkalender - Testing

- Stimuleren - multi sporten
- Ontdekken van, beoefenen van, en affiniteit hebben met meerdere sporten
- Beoefenen van voetbal-complementaire sporten
- Introductie van en begrip voor gedragsregels
- Betrokkenheid ouders
- Stimuleren
- Individuele vaardigheden - ook als huistaak - initiëren.
- Investeren in jezelf
- Fair play

2.4.1. Gezondheidseducatie: 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

In de 'Long Term Player Development'-filosofie wensen we veel aandacht te schenken aan dit belangrijk aspect. Ouders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning, maar het zijn onze spelers die bewust moeten worden van het belang van een juiste voedingsattitude. Een houding (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.

KOOLHYDRAATLOADING = STEEK EEN TIJGER IN JE MAAG

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijkste energieleverancier de koolhydraten, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft. (Body Talk, Ilse Vaes)

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 hun prestaties een negatief beïnvloedt.

VOCHTVERLIES = PRESTATIEVERMINDERING

Even samenvatten....

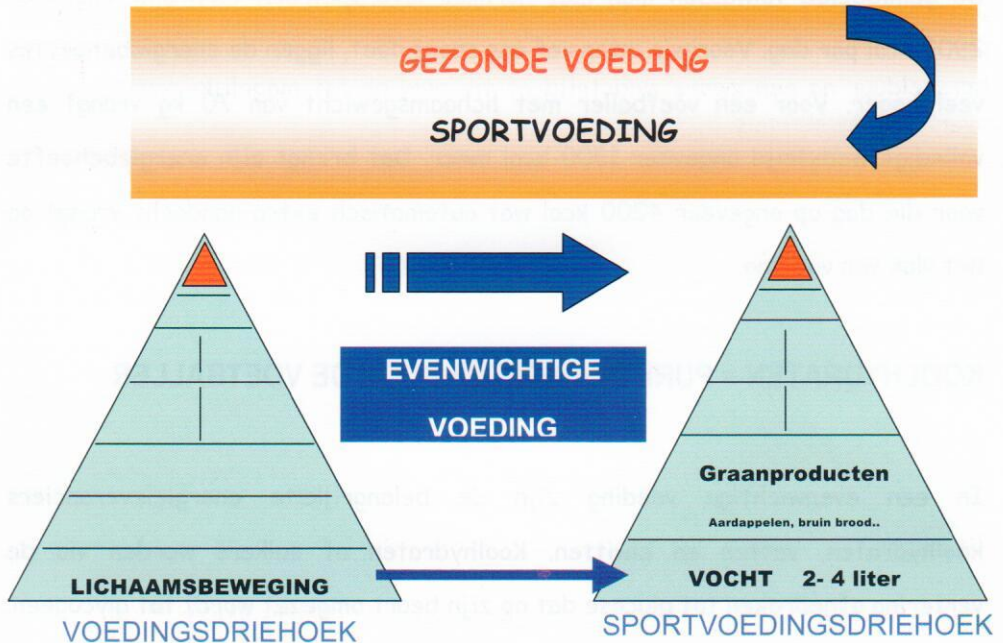
Een tekort aan energie / vocht, en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische, tactische en fysieke handelingsnelheid.

Het is heel belangrijk om de beschikbare energie op te bouwen, er economisch mee om te springen en de energiereservoirs tijdig aan te vullen.

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, raden we aan om een gezond en evenwichtig voedingschema te volgen.

Lifestyle-vaardigheden ontwikkelen, is ook meer aandacht hebben voor de voedingsgewoonten van onze spelertjes en hen bewust maken van de noodzaak van gezonde (sport-) voeding.



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 tegen 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 uit 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 zijn de belangrijkste energieleveranciers koolhydraten, vetten en eiwitten. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen. Glycogeen wordt voor een derde 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, rijsttaartjes, 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, maar ze zijn vooral van belang na de inspanning om spierherstel te bevorderen.

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 inspanning 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 al 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:

- 1) *snelle opname indien goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel (zie verder)*
- 2) *voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten*
- 3) *voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens inspanning*

De gevolgen van veelvuldig vochtverlies en dehydratatie

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 wat de prestatie negatief beïnvloedt. Ook kan er minder warmte afgegeven worden, wanneer het lichaam minder verkoelend transpiratievocht kan produceren.

Formule voor % (percentage) dehydratatie (individueel verschillend)

Lichaamsgewicht voor inspanning - gewicht na inspanning X 100
Lichaamsgewicht voor inspanning

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 te compenseren door voldoende water te drinken. 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 passeert de maag sneller dan warme drank 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 en 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.



SPORTDRANKEN

Sportwaters

Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen.

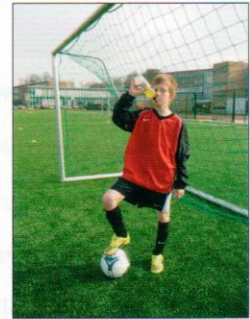
Mineraalwater + zoetstof (geen energieaanvoer)

Dorstlessers (vb. aquarius)

Een sportdrink die moet dienen om dorst te lessen, vochtverlies te compenseren en in beperkte mate koolhydraten aan te vullen. (vocht + 4-8 % KH).

Voorwaarden voor een goede dorstlesser:

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



Energiedranken

Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien (vocht bevat tussen 8 en 15% KH).

Voorbeeld na de training of wedstrijd. Bij voorkeur al een energiedrank drinken in de cooling-down.

Hersteldranken

Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen, van energie te voorzien en het herstel van de spierafbraak te versnellen (vocht + KH + extra eiwitten).

WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN?

Zo veel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat.

Dus drinken voor dorstgevoel.

Préhydrateren = voor tijdens en na wedstrijd-training.

DUS DE HELE 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 kan een energie- of hersteldrank, maar gewoon water en een stuk fruit is ook een goed alternatief (beter dan cola en chips).

VERTALING NAAR DE PRAKTIJK:

IEDEREEN brengt een EIGEN DRANKJE MEE NAAR DE

TRAINING/WEDSTRIJD (liefst zelf gemaakt en dus lekker voor jezelf)

Voetbal opleiding = LIFESTYLE

= OPVOEDING meegeven

= ZELFDISCIPLINE

Merk op

We drinken nooit van anderen hun drankje (hygiëne + fair play).

Hoe maak je zelf een dorstlesser?

Voorwaarden:

- maximaal tussen 4 en 8% KH (om even snel op te nemen als water)
- nooit koolzuurhoudende dranken (gashoudende) gebruiken

Voorbeelden om zelf te maken:

1. 60 gram sacharose (= gewoon rietsuiker) oplossen in 1 liter gekoeld mineraalwater, aanvullen met sap van geperste citroen of sinaasappel, snuifje zout = 1-2 gram zout
2. halve liter fruitsap met halve liter water mengen
3. gekoeld 'kraantjeswater' kan ook een alternatief zijn (drinken centraal)

PRAKTIJKVOORBEELDEN

DRINKEN

1. DRANKJE klaarmaken de dag voor de training of wedstrijd.
2. In de KOELKAST bewaren.
3. Gekoeld meebrengen naar de training of wedstrijd.
4. Eventueel aluminiumfolie rond het flesje om het koel te houden
5. Bij voorkeur meerdere flesjes van 500 ml.
6. Plaats je naam op het flesje.
7. Meenemen naar het terrein (opwarming of training).
8. Regelmatig drinken.
9. In extreem warme temperaturen EXTRA flesjes water meebrengen.

Een gezond en evenwichtig ONTBIJT... essentieel.

Voordelen

- Optimale bloedsuikerspiegel en vochtbalans bij aanvang van de inspanning
- Energieker, fitter en groter loopvermogen
- Alertheid, beter reactievermogen
- Meer concentratievermogen
- Beter voetballen en meer plezier

Wat?

- Koolhydratenbron (brood, en/of graanproducten)
- Een eiwitbron (melk, kaas en vlees...)
- Bron van vitamines, mineralen (ijzerrijk) en vezels (fruit, fruitsap, gedroogd fruit, groentesap...)
- Eventueel een beperkte vetbron (noten van muesli, zachte minarine..)
- Voldoende drinken = vochtopname (water, thee, ...)

Graanproducten

- 3-4 broodjes of sneden meergranen-broodje = bruin brood, sesambroodje, rozijnenbrood (dun gesmeerd met zachte minarine)
- of 40-60 gram ontbijtgranen (muesli= grote kop) met 150 ml halfvolle melk
- of 3 sneden geroosterd bruin brood (dun gesmeerd met zachte minarine)

Beleg

- 1 sneetje magere kaas of 1 sneetje kipfilet, gekookte ham, rookvlees
- Confituur, honing, siroop (beperk het gebruik van choco!!)

Drank

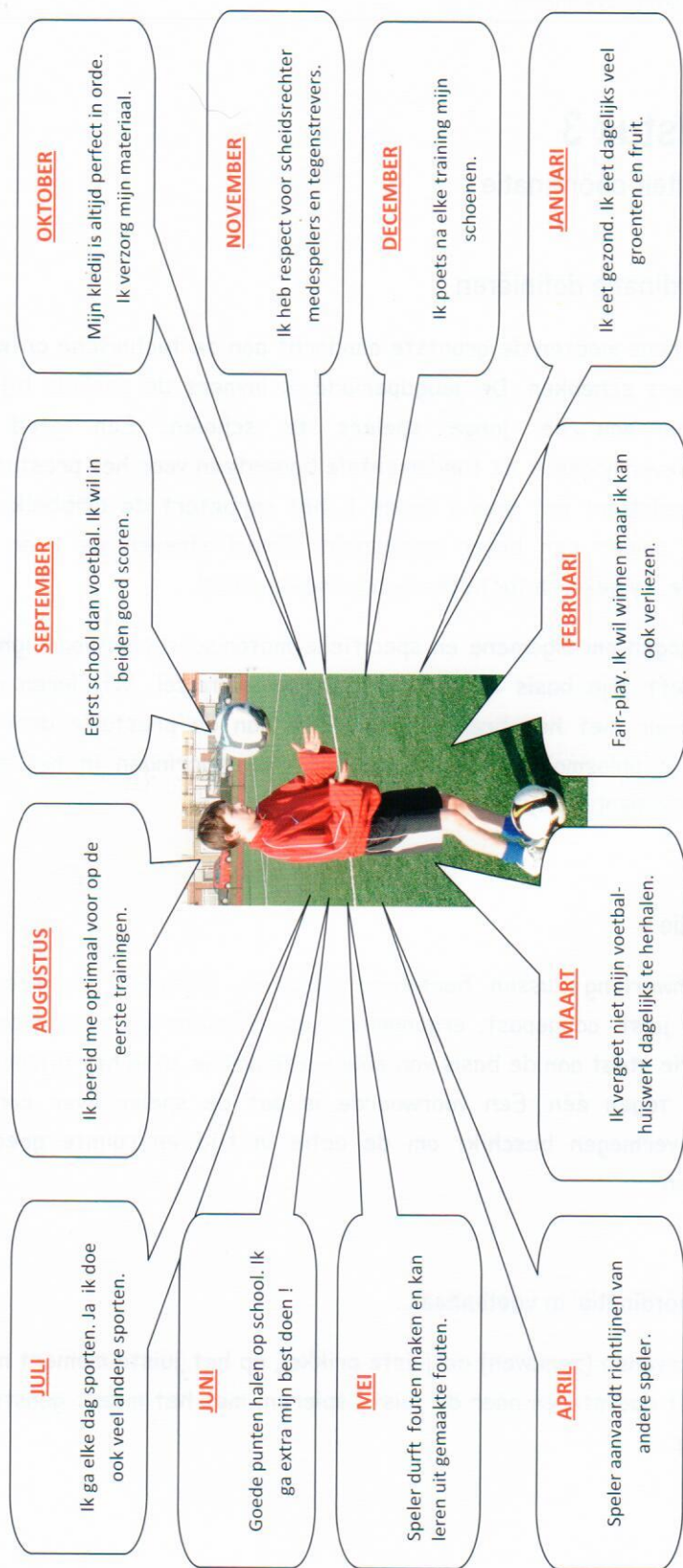
- 2 glazen halfvolle melk
- Magere chocomelk is geen probleem
- 1 (2) glas fruitsap
- Koffie (met mate), thee



Extra

- magere yoghurt met fruit
- fruit: banaan (minimum 1 stuk)

2.4.2. Lifestyle-jaarkalender in de coördinatiefase



Hoofdstuk 3

Explosiviteit-coördinatie

3.1. Coördinatie definiëren

Jeugdtrainers moeten de grootste aandacht aan de technische ontwikkeling van jeugdspelers schenken. De jeugdperiode is immers de periode bij uitstek om coördinatie van de jonge spelers te scholen. Een goed ontwikkeld coördinatievermogen is de fundamentele bouwsteen voor het prestatievermogen. Het optimaliseert het duel 1 tegen 1, het verbetert de dribbelkwaliteiten en geeft de speler een beter spelinzicht. Finaal streven we naar een hogere technische, fysieke en tactische handelingssnelheid.

Het vermogen om algemene en specifieke motorische basisvaardigheden aan te leren, heeft zijn basis in het centraal zenuwstelsel. Wij leren niet met de spieren maar met het brein. De toename van de prestatie door training en oefening is onlosmakelijk verbonden met veranderingen in het zenuwstelsel. (Ben Van Cranenburgh)

Coördinatie =

de samenwerking tussen hersenen, zenuwen, zintuigen en spieren om een beweging juist, aangepast, ergonomisch en efficiënt uit te voeren. Een goede coördinatie staat aan de basis van elke voetbalactie en in het bijzonder voor het duel één tegen één. Een voorwaarde is dat de speler over een zeer goed perceptievermogen beschikt om de actie in tijd en ruimte goed te kunnen waarnemen.

Wat is 'coördinatie' in voetbaltaal...

Als de hersenen (zenuwen) de juiste prikkel, op het juiste moment met de juiste intensiteit doorsturen naar de juiste spieren, met het meest gunstige resultaat als gevolg.

3.2. Belangrijke componenten binnen de algemene en specifieke coördinatie

Lichaamsperceptie

= waarnemen van het eigen lichaam

Ruimteperceptie

= waarnemen van de 'ruimte' waarin de speler acteert

Tijdsperceptie

= waarnemen van het begrip 'tijd' waarin de speler acteert

Alles begint met het waarnemen tijdens de wedstrijd waarin voetballers met talrijke problemen geconfronteerd worden. Om op die momenten de juiste beslissing te nemen, moeten spelsituaties herkend worden. Daarbij staat waarneming centraal (zintuiglijke informatiebronnen, zicht, gehoor en gevoel). Via spelvormen kan je bewegingsimpulsen geven op het vlak van:

LICHAAMSPERCEPTIE = waarnemen van het eigen lichaam

Waar het vooral om gaat is dat je de jeugd zoveel mogelijk **bewegingservaring** laat opdoen. We moeten steeds vaker en meer aandacht besteden aan het goed leren bewegen. Omdat voetballers in een wedstrijd veel meer zonder dan met bal lopen, moeten we speciale aandacht besteden aan het trainen van de **looptechniek**.

Ervaren en verwerven van **statisch en dynamisch evenwicht**. Het evenwichtsorgaan geeft informatie over het lichaamszwaartepunt dat, door het vele draaien en keren, voortdurend verandert.

Kennis en bewust worden van linker en rechter lichaamshelften. (**lateralisatie**). Dit ontstaat vanuit het voorkeurgebruik van één lichaamshelft. Jeugdtrainingen moeten erop gericht zijn de technische vaardigheid (**tweevoetigheid**) van de spelers te ontwikkelen.

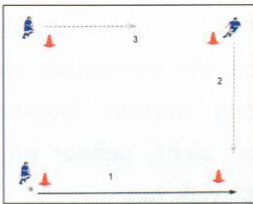
RUIMTEPERCEPTIE = waarnemen van de ruimte waarin bewegen wordt.

Ruimtebeleving is zeer belangrijk in voetbal, situaties i.v.m:

- plaats: voor, achter, naast, binnen- en buitenkant enz.
- richting: links, rechts, schuin, voorwaarts, zijwaarts.
- afstand: bij het geven van een pass moet men de ruimte kunnen inschatten tussen de bal en de medespeler.
- opstelling: moet efficiënt zijn, men moet aanspelbaar zijn in een spelsituatie, in de speelhoek.

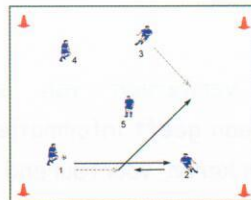
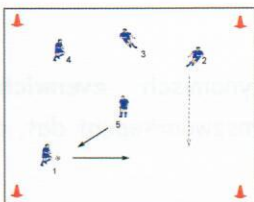
Leren vrijlopen > steeds de vrije ruimte opzoeken

1. Passing in vierkant \Longrightarrow Positiespel 3 tegen 1



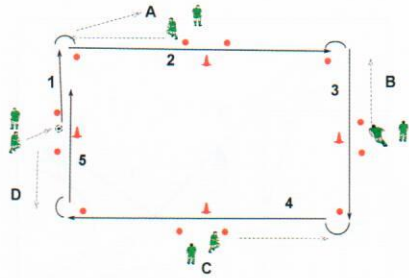
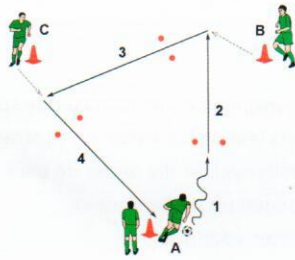
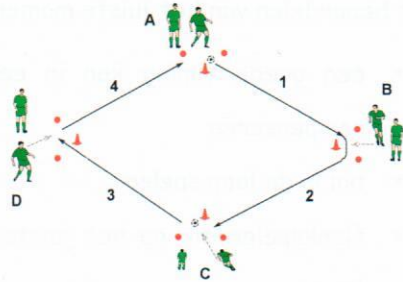
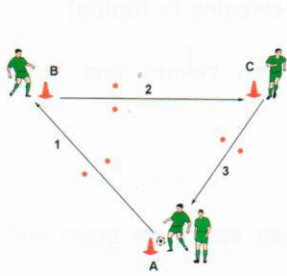
1. Bal doorspelen in bepaalde richting. Vrijlopen naar vrije ruimte. Opengedraaid de bal aannemen en doorspelen.
2. Positiespel 3 tegen 1, tracht steeds de vrije ruimte te zoeken (balbezitter moet twee afspeelmogelijkheden hebben).

2. Pass- en trapvorm in vrije ruimte



1. Bal doorspelen in bepaalde volgorde. Aanspelbaar zijn in de vrije ruimte.
2. Bal doorspelen in bepaalde volgorde, speler 2 kaatst de bal terug en 1 speelt de 3^e man aan in de ruimte of voet. Zoek steeds de vrije ruimte op als 3^e aanspeelpunt.

3. Pass- en trapvorm afwisselend in de voet en in de vrije ruimte

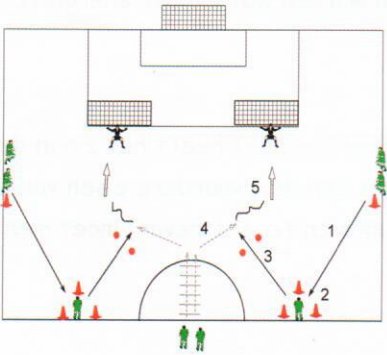


Beschrijving Passing 1: In de voet
 Bal doorspelen in bepaalde richting. Bal aannemen en doorspelen. Cueing: 2 kegels waar de bal moet worden doorspeeld.

Beschrijving Passing 2: In de ruimte
 Zie vorige oefening. Bal wordt in de ruimte gespeeld. JUISTE TIMING om de bal te vragen.

Beschrijving Passing 1: In de voet
 Bal doorspelen in bepaalde richting. Bal aannemen en doorspelen. Cueing: 2 kegels waar de bal moet worden doorspeeld.

Beschrijving Passing 2 : In de ruimte
 Speler 1 vraagt de bal op het juiste moment in de hoek. 2 speelt de bal op het juiste moment op 1. Bal aannemen, opendraaien en doorspelen.



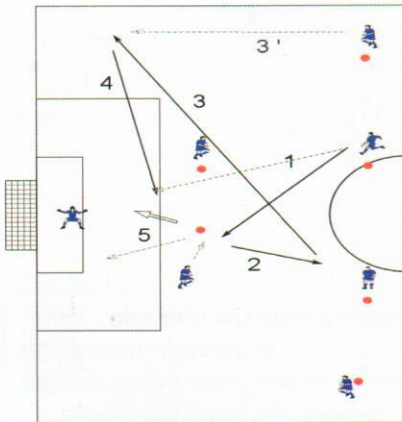
Beschrijving Passing 1
 Op hetzelfde moment bal flankspeler inspelen naar centrale speler. Bal aannemen en doorspelen tussen poortje (cueing). Infiltrerende speler neemt de bal mee en trapt op doel.

Wie scoort eerst?
 JUISTE TIMING = Tijdsperceptie

TIJDSPERCEPTIE = tijdselementen waarnemen die meespelen in de beweging.

Het beoordelen van het juiste moment van een beweging (= **timing**)

- een goede timing kan in een kopduel een tekort aan lichaamslengte compenseren
- bal in de loop spelen
- flankspeler die op het juiste moment diep spurt om geen buitenspel te lopen.



Beschrijving

1. Bal inspelen op de loshakende spits
2. Spits laat de bal vallen op centraal middenvelder die onder de bal komt.
3. Openen op de flankspeler
4. Center voor doel
5. Infiltrerende spits en centraal middenvelder

TIMING = op het **JUISTE** moment :

Onder de bal komen / bal vragen in de ruimte
/ timing / en juiste bezetting voor doel

Door veelvuldig te oefenen met de bal verkrijgt men een betere coördinatie waardoor de bewegingen economischer zullen worden wat minder energieverlies tot gevolg heeft.

Pas als een jeugdspeler over een goed balgevoel beschikt heeft het zin in de volgende fase de basistechnieken aan te leren. Om de zwaardere eisen van de wedstrijd aan te kunnen (= druk van tijd, ruimte en tegenstrever) moet men eerst de bal beheersen.

Lichaamsbeheersing = lichaamscoördinatie = kunnen 'bewegen' in tijd en ruimte, om algemene en voetbalspecifieke handelingen gepast en juist te kunnen uitvoeren. Een goed loopvermogen, maar ook kunnen remmen, springen, vallen, opstaan, wenden, enz.

= BAAS ZIJN OVER HET LICHAAM

Balbeheersing = voetbalcoördinatie = het geheel van bewegingen, algemene en specifieke vaardigheden die nodig zijn om voetbalacties, voetbalhandelingen in tijd en ruimte te kunnen uitvoeren.

= BAAS ZIJN OVER DE BAL

Basics = Individuele TECHNISCH-TACTISCHE basisvaardigheden die een speler op het einde van de opleiding moet beheersen om binnen de 11-11 goed te kunnen functioneren, ongeacht het spelsysteem en spelconcept. M.a.w. individuele voetbalhandelingen met een spelbedoeling verrichten in functie van de medespelers, tegenstrevers en bal (vb. positie op het terrein). Bal- en lichaamsbeheersing werken aanvullend en ondersteunend aan de basics.

= FUNCTIONELE TECHNIEK

= POSTIONELE TECHNIEK

Teamtactics = Collectieve TECHNISCH-TACTISCHE vaardigheden om als team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, waarbij de spelers gebruik maken van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden.

3.3. Voordelen van doorgedreven coördinatie training voor voetballers.

- Wie goed, gepast en economisch (met weinig verspilling van energie) kan bewegen zonder bal, zal veel sneller specifieke voetbalvaardigheden kunnen aanleren.

De algemene coördinatie of de lichaamsbeheersing (loop-ABC, looptechnieken...) moet altijd voetbalspecifiek zijn. We plaatsen de loopscholing in een voetbalcontext. De spelers herkennen de oefeningen en worden hierdoor ook extra gemotiveerd.

- Geen bochten lopen, leren hoeken maken.
 - Ligging van het lichaamszwaartepunt is heel belangrijk bij voetbalacties.
 - Lichaam neigt iets naar voren, met rechte rug, knieën lichtjes gebogen en altijd bewegen op de voorvoeten. 'We staan enkel op de hielen om te rusten'.
 - Juiste bekkenkanteling.
- Specifieke voetbalvaardigheden verlopen veel efficiënter en moeilijke bewegingen worden plots veel gemakkelijker. Bewustwording en optimaliseren van de loopbeweging.
 - Lichaamsschijnbewegingen als voorloper voor de 'Ronaldinho'-beweging
 - Het leren draaien om de lichaamsas zonder bal om de 'Zidane'-beweging vlotter aan te leren.
 - De automatisering van specifieke voetbalvaardigheden zorgt ervoor dat veel voetbalacties onbewust uitgevoerd kunnen worden, waardoor de speler meer tijd krijgt om zich op de tactische oplossing van de spelsituatie te concentreren.
 - Wie minder tijd nodig heeft om de bal te controleren en dit ook kan uitvoeren zonder naar de bal te kijken (en dit veelal onbewust) zal

een betere en ruimere vista op het spelgebeuren van medespelers en tegenstrevers hebben.

- Van het 'bewust' naar het 'onbewust' motorisch handelen.
- Door een doorgedreven coördinatiescholing verbeteren ook de basiseigenschappen: kracht, uithouding, lenigheid en in bijzonder de snelheid, waarbij de verbetering van de handelingssnelheid zeker primordiaal is.
- Door een betere intra- en intermusculaire werking van de spieren zal dezelfde beweging minder energie kosten. De inspanning is 'economischer'. Geen overbodige spierspanningen. Door een betere coördinatie zal men minder vlug vermoeid worden.
 - Een doeltreffende en specifieke versterking van de betrokken spieren.
- De verhoging van de zenuwprikkel (prikkeelfrequentie en prikkelsterkte) vanuit de hersenen (zenuwstelsel) zal een belangrijke meerwaarde geven op zowel de fysieke als de technische handelingssnelheid.
- Een speler zal sneller een technisch moeilijke passeerbeweging aanleren en beheersen als hij over een goede oog-voet-coördinatie beschikt.
 - De verbetering van het snelvoetenwerk met en zonder bal. (frequentietraining)
- Inter- en intramusculaire coördinatie verbetert. Coördinatie training werkt blessurepreventief (meer controle over de effectieve loopbeweging).

3.4. Eindtermen lichaamsbeheersing

1. Wendbaarheid: van links naar rechts (speler kan pivoteren op voorkeur- en niet voorkeurvoet)
2. Wendbaarheid: van rechts naar links (speler kan pivoteren op voorkeur- en niet voorkeurvoet)
3. Wendbaarheid: speler kan snel bewegen in verschillende richtingen voor-, rug- en zijwaarts vanuit verschillende lichaamshoudingen.
4. Souplesse - snelvoetenwerk: speler kan lichtvoetig bewegen met bal, veel wisselende korte contacten met de grond en speler is in staat om snel te (re-)ageren op wisselende prikkel
5. Souplesse - snelvoetenwerk: speler kan lichtvoetigheid bewegen zonder bal en is in staat om snel te (re-)ageren op wisselende prikkels (bal, tegenstrevers, medespelers)
6. Koppelingsvermogen - dissociatie - souplesse: speler kan acties maken met en zonder pré-schijnbeweging (wisselen van steunvoet, accent schijntrap)
7. Loop-ABC: lichtvoetig, zich looptechnisch en biomechanisch juist verplaatsen
8. Loop-ABC: actie na actie, speler kan technisch versnellen na de actie met of zonder bal
9. Sprong-ABC: speler kan op een technisch correcte manier zijn krachten maximaal aanwenden om horizontaal en/of verticaal te springen.
10. Anticiperen: speler kan anticiperen - snel en gericht - (voortijdig) reageren op actie van medespeler en tegenstander
11. Reactievermogen: speler kan snel reageren op externe visuele prikkels
12. Inhibitievermogen, wendbaarheid, stabiliteit, ritme- en richtingsverandering: speler kan een vooractie maken weg van de bal en hierbij kort veranderen van richting

13. Richtingsverandering: speler moet kort kunnen afremmen en veranderen van richting (inhibitievermogen)
14. Balans, proprioceptie: speler kan de juiste lichaamshouding (evenwichtstabiliteit, voorvoeten, gekanteld bekken...) aannemen in functie van bal, medespeler en tegenstrever
15. Ritmeverandering, technisch versnellen: Speler kan versnellen met en zonder bal na de actie
16. Stabiliteit, evenwicht en balans: Speler kan de bal snel met de juiste balsnelheid en in de juiste richting doorspelen en zich optimaal en snel verplaatsen
17. Snelvoetenwerk, lichtvoetigheid, stabiliteit (juist balans) en evenwicht: speler neemt een goede lichaamshouding aan om optimaal te handelen = accent armen, bekkenkanteling, knieën, voorvoeten, armen en handen
18. Dissociatie: speler kan optimaal zijn armen gebruiken om in balans en evenwicht te komen simultaan met bal, tegenstrever en medespeler.
19. Wendbaarheid: speler kan snel doordraaien zonder bal en hierbij een lichaamshouding aannemen om zo optimaal mogelijk de actie te kunnen verderzetten
20. Wendbaarheid, snelvoetenwerk: speler kan snel doordraaien met de bal, met voorkeur- en niet voorkeurvoet, en baas blijven over de bal (bal niet onder het lichaam, steeds bespeelbaar, veel contacten)
21. Wendbaarheid: speler kan de bal kaatsen, met voorkeur- en niet voorkeurvoet, vanuit een stabiele lichaamshouding en snel opnieuw positie kiezen
22. Wendbaarheid, snelvoetenwerk, inhibitievermogen: speler kan zich snel aanbieden, weglopen en opnieuw aanbieden
23. Loop-ABC: technisch versnellen: speler kan versnellen (technisch) zonder bal, met beperkte laterale dominantie, na de actie (van 0 tot 5 en 0 tot 10 meter)

24. Stabiliteit - balans: speler kan snel en in de juiste richting bal doorspelen vanuit een stabiele lichaamshouding (om optimaal vervolg te kunnen geven aan de actie) met voorkeur- en niet voorkeurvoet
25. Technisch versnellen, koppelingsvermogen: speler kan na de actie versnellen bal aan de voet in de juiste richting en maximale snelheid met voorkeur- en niet voorkeurvoet
26. Coördinatieloop: speler kan na het technisch versnellen met de juiste looptechniek submaximaal versnellen en zijn snelheid submaximaal aanhouden
27. Versnellingsloop: speler kan technisch perfect versnellen en blijven versnellen tot maximale snelheid
28. Dissociatie: dansende ogen, speler kan meerdere handelingen snel onderscheiden en heeft een brede en snelle vista (alles gezien hebben)
29. Reactievermogen: speler kan snel visueel reageren op actie van tegenstrever(s) en medespeler(s)
30. Duelling: speler kan duel winnen vanuit een goed evenwicht, optimale stabiliteit en vormspanning, juiste bekkenkanteling en met voldoende krachtdosering

3.5. Componenten coördinatie

1. Reactievermogen
2. Koppelingsvermogen
3. Oriëntatievermogen
4. Differentiatievermogen
5. Evenwichtsvermogen
6. Motorische wendbaarheid
7. Ritmegevoel



3.5.1. REACTIEVERMOGEN

Een voetbalactie is een reactie - zo snel mogelijk - op iets dat tijdens de wedstrijd gebeurt. De spelers moeten leren aanvoelen wanneer een bepaalde actie moet worden gemaakt (timing).

Pure snelheid is zinloos als een voetballer geen gevoel heeft voor het moment waarop hij moet starten. Dit gevoel kan alleen worden verkregen door veel te voetballen in wedstrijdgedichte omstandigheden.

In onze opleiding opteren we om het visueel reactievermogen te trainen = ZIEN, denken, spelen. Vaak merken we dat trainers het auditief reactievermogen toepassen (= roepen 'ja' of fluitsignaal). Nochtans zijn voetbal-(re-)acties bijna uitsluitend visueel.

Voorbeeld 1 Visueel reactievermogen



De trainer speelt de bal tussen beide spelers. Spelers kijken voorwaarts. Zodra de spelers de bal ZIEN, sprinten ze naar de bal. **Fun:** wie scoort eerst?

Variante:

De spelers moeten eerst slalom lopen (wendbaarheid)

Spelers staan op zelfde hoogte van trainer.

Met keeper in doel? Eerste op de bal is aanvaller.

Voorbeeld 2 Visueel reactievermogen



De trainer jongleert. Op het ogenblik dat de bal de grond raakt, sprinten de spelers rond de kegels.

Fun: wie scoort eerst ?

Variante:

Parcours wijzigen

Met keeper, wie eerst aan de bal is, wordt aanvaller.

Laatste speler aan de bal wordt verdediger.

3.5.2. KOPPELINGSVERMOGEN

= het vermogen om opeenvolgende voetbalacties optimaal te coördineren.
 Deelbewegingen bij elkaar voegen tot een vloeiend geheel.

Een wedstrijd is een aaneenschakeling van voetbalacties.

De spelers moeten leren snel van de ene naar de andere actie over te gaan.
 Vb. versnelling, schijnbeweging, dribbel, voorzet.

Voorbeeld 1



Medespeler werpt de bal. Aanvaller probeert te scoren. Medespeler roept een kleur. Speler sprint zo snel mogelijk naar kegel met dit kleur.

Optie 1: keeper pakt de bal en kan de sprintende speler aangoeien voor hij de kegel aantikt.

Optie 2: speler scoort. Keeper pakt een klaarliggende bal en probeert de lopende speler aan te gooien.

Voorbeeld 2



1. Bal inspelen
2. Balaanname en opendraaien (twee contacten) (over de schouder kijken!)
3. Afwerken op doel
4. Center van flankspeler
5. Afwerken in volley of met het hoofd
6. Bal inspelen centraal middenvelder
7. In de bal komen, balanname en afwerken op doel

Positie 1 schuift door naar positie 2 (= 3 x afwerken)
 Flankspeler en middenvelder wisselen onderling van positie.

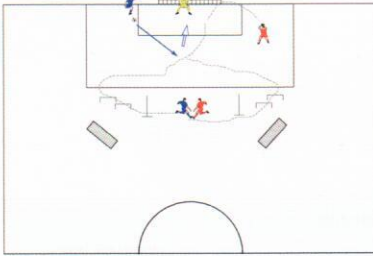
3.5.3. ORIËNTATIEVERMOGEN

= het vermogen de lichaamshouding te veranderen in ruimte en tijd op basis van waarneming (bewust van houding en beweging)

De keuze voor de juiste actie en de uitvoering worden altijd beïnvloed door de medespeler en tegenstrever.

Door veel te voetballen gaan spelers herkennen welke actie zij in een bepaalde situatie moeten maken en ook op welk moment zij dit moeten doen.

Voorbeeld 1

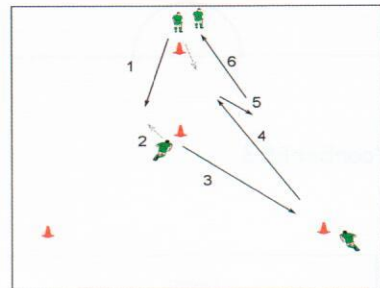


2 spelers aan de backlijn > trek- en duwspel.

Op visueel of auditief signaal van de trainer sprinten beide spelers rond en over de haagjes. Rood krijgt bal toegeworpen van rode medespeler en probeert te scoren met het hoofd. Blauw is verdediger. Meteen omschakelen. Blauwe medespeler speelt blauw in over de grond en duel 1 tegen 1.

Voorbeeld 2 Voor balaanname of doordraaien, EERST over de schouder kijken!

1. Speler A werpt de bal. B kijkt eerst over de schouder en zet één stap naar voor (linker voet, om rechts door te draaien). B vangt de bal, draait door en werpt naar C (Onderlinge afstand 2 m)
2. Speler A speelt de bal met de voet naar B. B kijkt eerst over de schouder, draait open met de binnenkant of buitenkant van de voet.
3. Speler A speelt de bal met de voet/handen naar B. C kiest positie links of rechts in de rug van B. B moet eerst KIJKEN waar C staat. Bal aannemen en doorspelen.
4. Opbouw passing (zie tekening).
5. Opbouw passing met (half) actieve tegenstrever in de rug + afwerken op doel.



3.5.4. DIFFERENTIATIEVERMOGEN

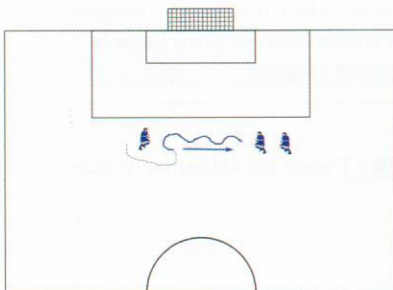
= het vermogen om binnen een totale beweging, de deelbewegingen heel precies uit te voeren.

Elke beweging bestaat immers uit een aantal deelbewegingen die na elkaar uitgevoerd moeten worden.

Voorbeeld 1

Door een duw of tackle probeert een voetbalactie van de tegenstrever te verstoren. Op het moment van verstoring moet de speler weten met welke deelbeweging hij bezig was en welke deelbewegingen daarna nog moeten worden uitgevoerd om de actie af te maken.

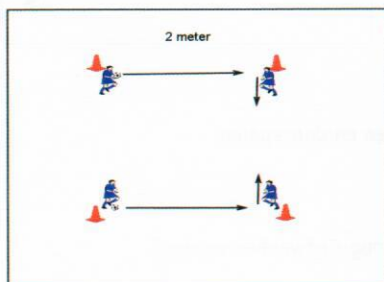
Voorbeeld 2 (opwarming)



Drie spelers. Afstand max. 4 meter!!
Speler 1 leidt de bal, kapt de bal en speelt de bal terug. Loopt meteen rugwaarts. 2 vraagt de bal "geef". 3 speelt de bal. 3 roept "kaats". 2 speelt de bal naar speler 3. 3 herneemt de oefening.

Progressie: 3 geeft druk op 1

Voorbeeld 3



Vier spelers in een vierkant. Twee ballen.
De eerste bal doorspelen in de ene richting met de voet. Verplicht twee baltoetsen.
De tweede bal doorspelen met de handen in de andere richting. Op signaal wisselen van speelrichting.

"DANSENDE OGEN" = ogen moeten snel wisselen van focus (op ene en andere bal, hoog en laag)

3.5.5. EVENWICHTSVERMOGEN

= *het vermogen het lichaam in een toestand van evenwicht te houden of na een beweging deze toestand te controleren of te herstellen.*

Vb: schijnbeweging heeft als doel het evenwicht van tegenstander te verstoren.

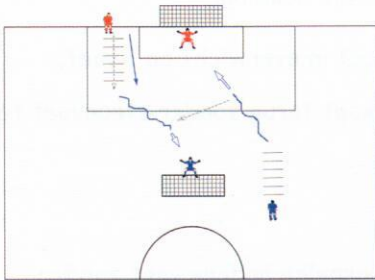
Voorbeelden Aandacht voor een juiste stabiele houding!

1. Twee spelers tegenover elkaar. Speler 1 staat in evenwicht op 1 voet, ander been opgetrokken. 2 werpt de bal. 1 kopt terug zonder steunvoet te verplaatsen. Linker en rechter voet.
2. Zie oefening 1. Bal terugspelen in volley.
3. Zie oefening 1. Bal aannemen ene voet, terugspelen andere voet zonder evenwicht te verliezen.
4. Steunend op 1 voet. Lichtjes doorbuigen (squathouding). Opwaarts springen en 90° draaien. Afremmen tot halve squathouding.
5. Steunend op 1 voet. Lichtjes doorbuigen (squathouding). Opwaarts springen en 180° draaien. Afremmen tot halve squathouding.
6. Zie oefening 5. Medespeler werpt de bal. Bal terugspelen in volley.
7. Zie oefening 5. Over lage hindernis springen en de bal terugspelen in volley naar medespeler. Voorwaarts of zijwaarts.
8. Zie oefening 5. Twee medespelers die elk een bal werpen. Opspringen en 180° draaien.
9. Steunend op 1 voet. Ogen dicht. Voorwaarts neigen, veters losmaken en rechtkomen. Zonder evenwicht te verliezen.
10. Trampoline / Zweedse bank / Step. Steunend op 1 voet. Bal terugtrappen. Evenwicht behouden.

3.5.6. MOTORISCHE WENDBAARHEID

= het vermogen om zich tijdens het uitvoeren van een beweging aan te passen op basis van een waargenomen veranderde spelsituatie

Voorbeeld 1



Speler A: snelvoetenwerk. Bal meenemen en proberen te scoren. Zodra A de bal meeneemt, start B door de bal in te spelen, snelvoetenwerk en bal meenemen en proberen te scoren. A wordt verdediger. Duel 1 tegen 1.

FUN:

- Scoort A vanuit de trap = punt
- Scoort B na duel = 2 punten
- Scoort de verdediger na balverovering = 1 punt

Voorbeeld 2



Spelers dribbelen met de bal door elkaar. Op VISUEEL signaal van de trainer snel wisselen van actie en/of oefening.

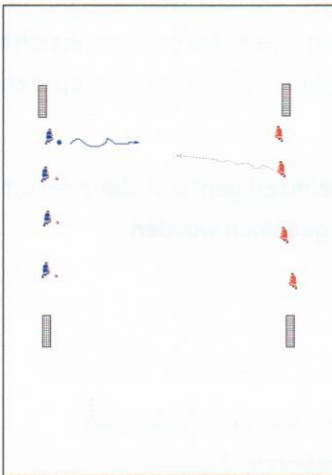
Visueel signaal = rood of groen kaartje/hoedje omhoog steken.

1. Armen kreitsen voorwaarts = rood / armen kreitsen rugwaarts = groen
2. Voorwaarts bal leiden = rood / rugwaarts bal leiden = groen
3. Dribbelen met de bal = rood / op de bal zitten = groen

3.5.7. RITMEGEVOEL

Elke dynamische beweging heeft een ritme. Als een beweging met het juiste ritme wordt uitgevoerd, oogt het heel soepel en natuurlijk.

Voorbeeld 1 Overloopspel

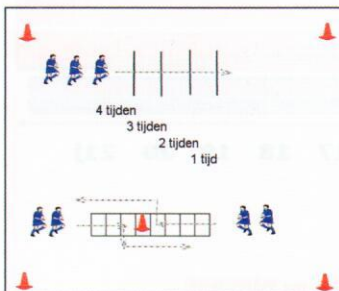


OVERLOOPSPEL + varianten

1. Overlopen met bal / overkant bereiken : verdediger kan de bal afpakken
2. Overlopen met bal / scoren minidoel
3. Overlopen met bal / 'af'-koppen
4. Individueel overlopen zonder bal / scoren door in doel te lopen / tikker met handicap
5. Individueel overlopen zonder bal / scoren door in doel te lopen / 'af'-koppen
6. Individueel overlopen met bal, bal aftikken door jager

!! Tikkers met handicap, bijvoorbeeld de bal in de handen, chinees hoedje op het hoofd vasthouden.
Actie = versnelling na de actie = schijnbeweging

Voorbeeld 2 Ritmeverandering



Oefening 1: 4 stokken / op 50 cm

Ritmeverandering: eerste opening 4 tijden, opening 2, drie tijden snelvoetenwerk, twee tijden, één tijd + versnellen.

Oefening 2: Loopladder, snelvoetenwerk.

Uit de loopladder zijwaarts stappen + technisch versnellen. (variante = rugwaarts versnellen)

Besluit

Voetbal is een open taak, dus niet voorspelbaar. Het gebeurt in een steeds wijzigende en dynamische omgeving waar het realiseren van de juiste spelbedoeling het voornaamste criterium voor succes is.

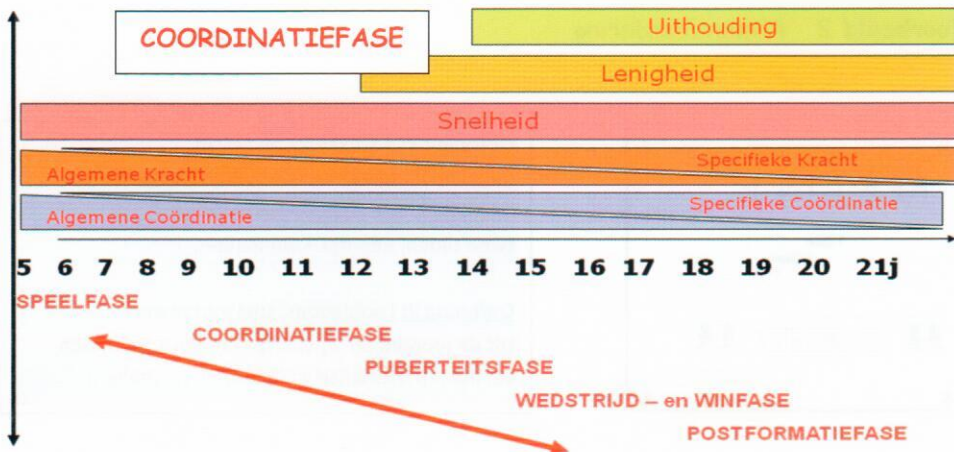
Het efficiënt verwerken van informatie door de hersenen bepaalt dan ook in grote mate het adequaat doen en handelen in de wedstrijd.

Hiertoe moet via uitdagende oefenstof de aandacht gericht worden op de medespelers en tegenstrevers. De spelers moeten in open taken hun inzicht flexibel leren aanwenden in steeds andere en moeilijkere situaties, die op een verantwoorde wijze aangeboden moeten worden.

Door te spelen verwerven spelers een « praktische spelintelligentie » die zich uit in de snelheid waarop de juiste tactische beslissingen genomen worden.

3.6. Fysieke ontwikkelingsdoelen

Waar kunnen we de coördinatiefase situeren binnen het leerplan (rekening houdende met de biologische leeftijd = ontwikkelingsgebonden)



3.7. Vertaling 'LTPD'-ontwikkelingsdoelen naar de praktijk

FYSIEK-COORDINATIEVE VAARDIGHEDEN LICHAAMSBEHEERSING

TECHNISCH-COORDINATIEVE VAARDIGHEDEN BALBEHEERSING

FYSIEK-CONDITONELE vaardigheden - Explosiviteit snelheid

FYSIEK-CONDITONELE vaardigheden - Explosiviteit kracht

FYSIEK-CONDITONELE vaardigheden - Herstellen (uithouding)

ACTIEVE BLESSUREPREVENTIE

HUISTAKEN ALS VOETBALLER

TESTING

LIFESTYLE-vaardigheden



Hoofdstuk 4

Fysiek-coördinatieve vaardigheden - Lichaamsbeheersing

Doel

KWALITEIT van voetbalspecifieke bewegingen verbeteren

**Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden
speels en gericht aanleren**

**ABC's: Agility / Balance / Coordination / Speed
Snelvoetenwerk zonder bal**

1. Looptechniekscholing
2. Loop-ABC
3. Sprong-ABC
4. Reactievermogen, anticipatievermogen
5. Frequentie-amplitude
6. Technisch versnellen, coördinatieloop, versnellingsloop
7. Ritme- en richtingsveranderingen, wendbaarheid
8. Afremmen, inhibitievermogen
9. Evenwicht, stabiliteit (zie actieve blessurepreventie)
10. Duelling
11. Complex

**Beter leren bewegen met het oog op
functionele en positionele voetbalvaardigheden**

4.1. Looptechniekscholing

« Toen iedereen nog op straat voetbalde, kon men zich niet laten vallen.

Dat deed pijn. Om overeind te blijven had je een goede lichaamstechniek nodig. »

Johan Cruyff

Een algemeen bewegingsaanbod in de vorm van bewegingssporten helpt de ontwikkeling van zowel de algemene als specifieke coördinatie. Het inoefenen van de coördinatie moet al bij de debutantjes op een speelse manier en specifiek aanbod komen in de vorm van beweeglijkheids- en behendigheidstraining (lopen, huppelen, springen, vallen, draaien, enz.).

Een goed lichaamsbesef maakt doelbewust handelen mogelijk via ontdekken, uitproberen, spelenderwijs ervaringen opdoen, kennis (links-rechts), bewust worden (spierspanning beheersen zoals bij een amortie).

De bewegingen moeten vanaf het begin correct uitgevoerd worden, want het is zeer moeilijk een verkeerd bewegingspatroon af te leren. Het aanleren van nieuwe bewegingen gaat aanvankelijk nogal krampachtig. Initieel bewegen de verschillende lichaamssegmenten nog niet onafhankelijk van elkaar. Na veel oefenen en herhalen, evolueert een trapbeweging van een stootbeweging, waarbij het been als één geheel beweegt, naar gestroomlijnde trap door alle deelbewegingen van voet, enkel, onder- en bovenbeen beter te coördineren (koppelingsvermogen).

In het voetbal is lopen geen doel op zich, zoals in de atletiek, maar een middel. Het komt er dus niet op aan om een perfecte atletieksprint na te bootsen. Lopen is één van de middelen om voetbalbedoelingen te realiseren.

Bijvoorbeeld wie komt het snelst in balbezit of wie komt het snelst in de vrije ruimte?

Het uitgangspunt in de lichaamsscholing is altijd de globale wedstrijd, waarin datgene getraind wordt wat in de wedstrijd nodig is.

Doel

Tegenwoordig loopt elke speler in een wedstrijd ongeveer 10-12 km, 75% van de inspanningen duren niet langer dan 4 seconden (30 meter). Elke speler loopt veel meer zonder dan met bal, gemiddeld heeft hij slechts 2 minuten balcontact.

Daarom is het verstandig speciale aandacht te besteden aan het trainen van de looptechniek. Een goede looptechniek spaart krachten zodat vaker en met hogere snelheid gelopen kan worden. Een verbeterde looptechniek heeft het meeste effect op het sprintvermogen.

Een technisch goede looptechniek =

- rustige hoofdhouding
- voorwaartse armzwaai tot kinhoogte
- actieve knie-inzet
- enkelstrekking
- lopen op de voorvoeten, lichtvoetig en met korte contacttijden
- optimale verhouding paslengte & pasfrequentie.

Dit moet gebeuren tussen de leeftijd van 9 en 12 jaar voor de PHV (= Peak Height Velocity = periode van de groeispurt), omdat dan de coördinatie-mogelijkheden van het kind het grootst zijn.

→ 10 tot 13 jaar (PHV)

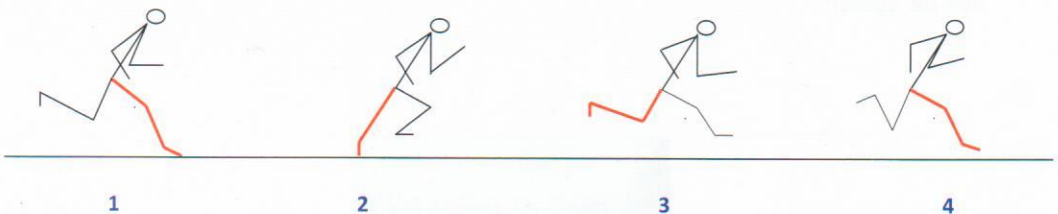
= gouden leer-leeftijd = coördinatief GOUDEN leeftijd

Op jeugdige leeftijd beginnen met looptechniektraining werpt vruchten af op langere termijn. Nadien is typische loopscholing steeds in te bouwen in de opwarming. De klemtoon ligt op de kwaliteit van de uitvoering zodat vermoeidheid absoluut vermeden moet worden. De afstand mag niet meer dan 30 meter bedragen. Bij de jongste categorieën prefereren we geen gerichte looptraining met stokken, loopladders, enz. Ze hebben nog onvoldoende lichaamsperceptie. Debutantjes en duiveltjes moeten SPELEND LEREN.

NOG GEEN GERICHTE LOOPSCHOLING MET STOKKEN, LOOPLADDERS, ENZ. VOOR DEBUTANTJES EN DUIVELS

Deelcomponenten loopbeweging

- | | |
|---------------------|-----|
| VOORSTE STEUNFASE | (1) |
| ACHTERSTE STEUNFASE | (2) |
| ACHTERSTE ZWAAIFASE | (3) |
| VOORSTE ZWAAIFASE | (4) |



Resultaten looptechniektraining

- Een economischer looppatroon: dezelfde inspanningen langer kunnen volhouden. Geen compenserende bewegingen van ledematen die energieverpilling en krachtverlies veroorzaken.

- Een ontspannen, onverkrampte loophouding ook bij vermoeidheid. Verkramping heeft een negatieve invloed op de doorbloeding van het lichaam (haarvaten worden te lang dichtgedrukt).
- Efficiënter voetbal: behoud van scherpte en de doeltreffendheid.
- Minder kwetsuren: verkeerde techniek kan overbelastingsletsels veroorzaken door herhaalde belasting van bepaalde spieren/pezen.
- Een solide basis om technisch en tactisch op verder te bouwen.

!!! LOOPSCHOLING VOOR VOETBALLERS !!!

- Iets wat goed is niet per se willen veranderen.
- Techniek aan de speler aanpassen en niet omgekeerd.
- **Geen atletiek... maar een voetbalspecifieke loopscholing !!!!!**

Lichaamsbouw, aanleg, karakter, trainingstoestand, enz. beïnvloeden de loopstijl van de speler.



Techniekbeschrijving

Looptechniek: accent Voeten

Voet-plaatsing op de bal van de voet / Voet kantelt en draait naar binnen

Volledig afrollen van de tenen

Weinig geluid maken bij de voetplaatsing

Voeten in de looprichting plaatsen

Volledige voorwaartse strekking van het afstootbeen en de afstootvoet.

Looptechniek: accent Knieën

Hoge snelle knie-inzet

Hielen slaan bij het pendelen a.h.w. tegen de bil

Het voorwaarts zwaaien van het onderbeen (afstootbeen) via de bil.

Looptechniek: accent Bekken-Heup

Bekken lichtjes naar voren gekanteld (bekkenkanteling)

Romp ontspannen, iets naar voren neigen, afhankelijk

van de snelheid van het lopen.

Looptechniek: accent Hoofd / Schouders

Niet schudden met hoofd / schouders

Schouders horizontaal - ontspannen

Hoofd naar voren en ontspannen

Niet constant naar de grond kijken

Looptechniek: accent Armen

Armen zwaaien recht naar voren in de looprichting

Gekruiste coördinatie met de benen

Actieve en harmonieuze ondersteuning van de beenbeweging

Elleboog 90° gebogen en vanuit de schouders bewegen

Naar voren = kleinere ellebooghoek

Naar achter = grotere ellebooghoek

Handen en vingers zijn ontspannen

Voorwaartse armstuwung vanuit de schouders.

Globale looptechniek: accent Ademhaling

Uitademen = actieve fase = krachtig

Inademen = passieve fase = ontspannen.



Methodiek looptechniekscholing



INITIATIE / GROVE VORM

Initiëren van de looptechniek. Gewenning aan het didactisch materieel. Stokken, looppladder, haagjes, hoepels...

Stokken, hoepels, kegels zijn ter ondersteuning van de techniekscholing enerzijds en als hulpmiddel om bepaalde accenten in de loopscholing te leggen anderzijds.

De richtlijnen worden vaak collectief meegegeven. Vanaf de techniekscholing gericht op de 'fijne vorm' wordt meer individueel gecoacht.

Voetbalspecifieke scholing initiatie vorm

= integratie bal



INOEFENEN / FIJNE VORM

Verbeteren van de looptechniek

Het verfijnen van de looptechniek, waarbij er variaties komen in toepassing van het didactisch materieel. In deze fase wordt ook meer aandacht besteed aan de individuele coaching en de individuele verbetering van fouten.



Voetbalspecifieke scholing fijne vorm

= integratie bal + snelheid

Bal beheersing + Lichaamsbeheersing



AUTOMATISEREN LOOPTECHNIEK

Toepassen en behouden van de correcte looptechniek in wisselende situaties.

In de fase van de automatisering gaan we nadrukkelijk meer aandacht besteden aan het competitieve element (+fun), in combinatie met voetbaltechnieken. De automatisering houdt in dat het voetbalspecifiek bewegen zonder bal in principe spontaan en zonder nadenken (onbewust) correct wordt uitgevoerd. Dit maakt het ook mogelijk dat geleidelijk aan de bal steeds centraler komt te staan. De richtlijnen worden veel functioneler. Het snel en beter kunnen bewegen op de voorvoeten en een goede lichaamshouding, maakt dat de speler alerter op wisselende voetbalsituaties zal kunnen anticiperen. (fysieke handelingsnelheid)

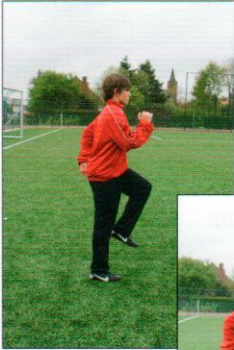
Bijlage: Analyse van de looptechniek

FOUTEN van de LOOPTECHNIEK	Voorste STEUNFASE	Achterste STEUNFASE	Voorste ZWAAIFASE	Achterste ZWAAIFASE	Score
GLOBAAL LOOPPATROON					
VOETEN					
Hielenloop					
Platte voetenloop					
Schuin grondcontact					
Minimale reactiviteit					
Beperkte pré-voetflexie					
BENEN					
Te sterke kniebuiging					
Onvolledige strekketen					
Te ruime rugwaartse hielaanslag					
Onvolledige knie-inzet					
Te korte amplitude					
Te ruime amplitude					
Passieve heupstrekking					
BEKKEN-ROMP-HOOFD					
Zithouding					
Te rechte loophouding					
Rompbeweging verticale as					
Knik in de romp					
Rotaties met hoofd					
Scheve schouderlijn					
Krampachtige lichaamshouding					
Geen correcte bekkenkanteling					
ARMEN					
Geen gekruiste coördinatie					
Ongelijke armondersteuning					
Zijwaarts armrotatie					
Armbeweging vanuit elleboog					
Geen actieve Armen vanuit de Schouders					
Gestreckte armen					

4.2. LOOP-ABC

Lopen is een cyclische beweging. Loop-ABC richt zich op het initiëren en herhalen van de deelbewegingen binnen de totale loopbeweging (koppelingsvermogen).

Toepassing LOOP-ABC in de opwarming (verschillende loopfasen inoefenen)



1. Lopen met knieën hoog, op de voorvoeten lopen



2. Lopen met gestrekte benen, tenen opgetrokken



3. Kaatssprong op de voorvoeten



4. Paardenloop: knie optrekken, been strekken en naar de grond brengen



5. Knie hoog en hiel tegen het zitvlak brengen

Toepassing 1 De ritmische opwarming << RITMISCH LOPEN

Ritme: Vier tijden / Ritmescholing met handengeklap ter ondersteuning

1. Handengeklap op de knieën links-rechts (skipping)
→ twee tijden handengeklap in de handen voor het lichaam
2. Handengeklap buitenkant voet links-rechts
→ twee tijden handengeklap in de handen voor het lichaam
3. Handengeklap binnenkant voet links-rechts
→ twee tijden handengeklap in de handen voor het lichaam
4. Handengeklap voor het lichaam twee tijden
→ twee tijden handengeklap achter het lichaam
5. Handengeklap onder de knieën (hoge skipping)
→ twee tijden handengeklap voor het lichaam.

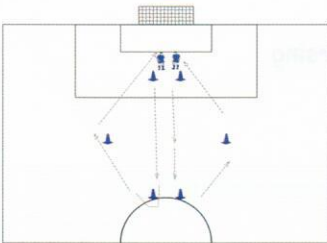


Voorbeelden: organisatievormen Loop-ABC

Probeer in een opwarming BAL- en LICHAAMSBEHEERSING steeds met elkaar te combineren.

Vb. Bal leiden met veel baltoetsen binnen- en buitenkant voet, na het inspelen medespeler, oefeningen uit de oefenstof Loop-ABC.

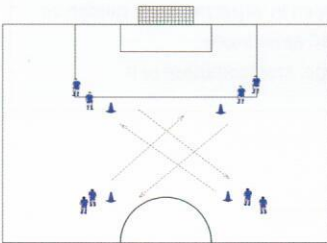
Voorbeeld 1: organisatievormen voor de opwarming



Opwarmingsoefeningen met en zonder bal.

- Bal in 'achtvorm' onder de benen...
- Bal opwerpen en vangen...

Aan het hoedje links of rechts afdraaien en bal leiden op verschillende manieren.



Opwarmingsoefeningen met en zonder bal.

Twee spelers diagonaal tegenover elkaar starten samen met oefeningen loop-ABC. Zodra de 'baan' vrij is, vertrekken de twee volgende spelers.

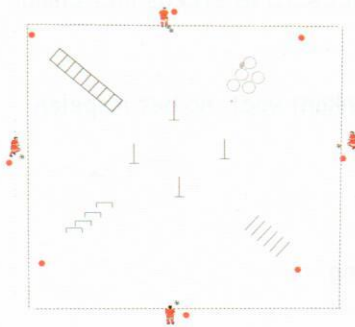


Opwarmingsoefeningen met en zonder bal.

Vierkant. Spelers worden verdeeld over de vier zijden.

Opwarmingsoefeningen met en zonder bal.

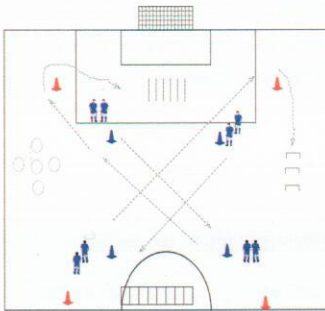
Voorbeeld 2: opwarming: bal- en lichaamsbeheersing



Opwarmingsoefeningen met en zonder bal.

Vier groepen van 3 of 4 spelers.
 Vier spelers starten. Leiden de bal met verschillende oefeningen balbeheersing.
 Bal kappen en terugspelen naar medespeler.
 Hoek snijden en oefeningen loopcoördinatie:
 > loopladder, hoepels, stokken, haagjes

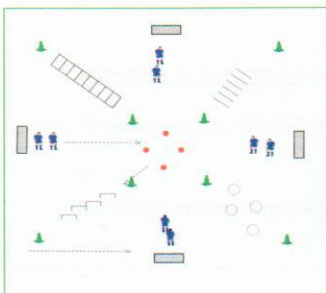
Voorbeeld 3: opwarming: bal- en lichaamsbeheersing



Opwarmingsoefeningen met en zonder bal.

Vierkant-vier groepen diagonaal tegenover elkaar.
 Diagonaal bal- en lichaamsbeheersing;
 Overhoeks doorlopen in wijzerzin, hoek snijden en loop- & sprong-ABC oefeningen
 Stokkenloop, haagje, loopladder, hoepels.

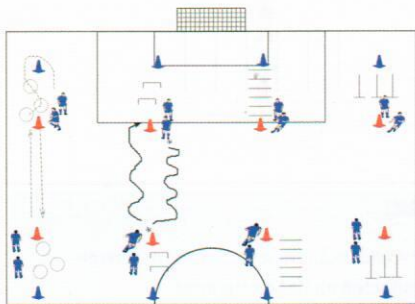
Voorbeeld 4: opwarming: bal- en lichaamsbeheersing



Opwarmingsoefeningen met en zonder bal.

Vier groepen van 3 of 4 spelers.
 Vier spelers starten. Leiden de bal met verschillende oefeningen balbeheersing.
 Bal kappen en terugspelen naar medespeler.
 Hoek snijden en oefeningen loopcoördinatie >
 loopladder, hoepels, stokken, haagjes.
 + Pass naar minidoeltje.

Voorbeeld 5: opwarming: bal- en lichaamsbeheersing

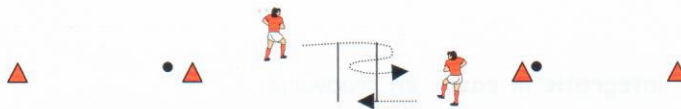


Opwarmingsoefeningen zonder bal.

Loop-ABC in de stokken
 Sprong-ABC in de hoepels

Overhoeks doorlopen, hoek snijden en loop-ABC oefeningen: skipping, hakkebillen...

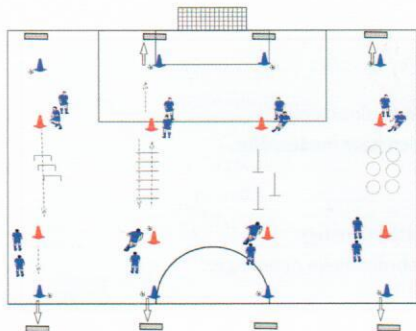
Voorbeeld 6: automatiseren / anticiperen (snelheid + tegenstrever)



Beschrijving:

Beide spelers vertrekken gelijktijdig voorwaarts-rugwaarts-voorwaarts over de stokken.
 Telkens met twee voetcontacten. Lichte looppas, bal meenemen en basisoefeningen, heen en terug.
 Bal stilleggen en terug over de stokken.

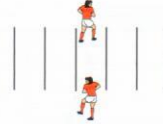
Voorbeeld 7: automatiseren / anticiperen (snelheid + tegenstrever)



Opwarmingsoefeningen zonder bal.

Loop-ABC in de stokken
 Sprong-ABC in de hoepels

Overhoeks doorlopen, hoek snijden en loop-ABC oefeningen: skipping, hakkebillen...

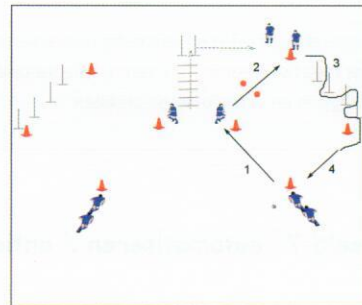
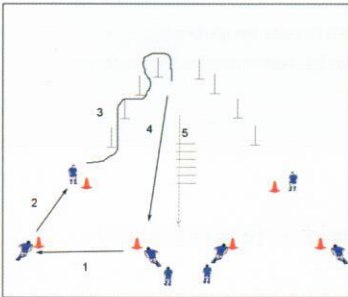
Voorbeeld 8: automatiseren / anticiperen (snelheid + tegenstrever)**Beschrijving:**

Twee voetcontacten. Speler A leidt en wisselt altijd van vak. B anticipeert en blijft frontaal van A. Na 6 x wordt er gewisseld.

Aandacht correcte loophouding. Hoge knie-inzet, voorvoeten, kijken naar elkaar (hoofd recht)...

Variante:

Speler A leidt maar loopt zijwaarts met twee voetcontacten en hoge knie-inzet. B anticipeert en volgt A.

Spiegelloop**Voorbeeld 9: integratie in pass- en trapvorm****Beschrijving:**

Oefening 1: Bal lateraal inspelen en aansluiten. Bal aannemen en doorspelen. Bal aannemen, doordraaien en slalomdribbel. Bal strak inspelen naar medespeler. Oefeningen uit de loopscholing.

Oefening 2: Bal diagonaal inspelen, bal aannemen en doorspelen (cueing). Loop-ABC, hoek snijden en aansluiten. Slalomdribbel en/of coördiatieve oefeningen.

Voorbeeld 10: integratie lichaamsbeheersing in pass- en trapvorm (vanuit posities

3-4 / 6-8 / 7-11



Beschrijving

Lichaamsbeheersing

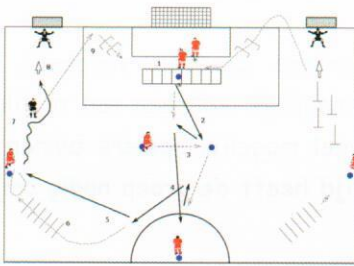
Frequentie, twee tijden, half hoge snelle knie-inzet.

Wendbaarheid, hoeken snijden.

Sprongkracht synchronisatie armen, gestrekte benen

Balbeheersing

Variante:



Oefenstof: LOOP- en TIKSPELEN

1. Wisseltikker

Tikker probeert andere spelers aan te tikken, wie door de tikker aangetikt wordt, is de nieuwe tikker. De tikker herkenbaar maken door overgooier of door lintje in de handen te houden.

2. Vlugtikker

Tikker moet zoveel mogelijk spelers aantikken binnen bepaalde tijd (max. 20 seconden), hoeveel tijd heeft de tikker nodig om 2, 3, 4... spelers aan te tikken?

3. Ploegtikker

Een aantal spelers wordt in drie of meerdere groepen verdeeld. Een vooropgesteld aantal spelers probeert zo vlug mogelijk iedereen aan te tikken, de tijd wordt opgenomen. De groep moet zoveel mogelijk spelers binnen een bepaalde tijd aantikken (vb. 15 sec). Hoeveel tijd heeft de groep nodig om een bepaald aantal spelers te tikken?

4. Tweelingtikker

Wie aangetikt wordt, geeft een hand aan de tikker. Zodra een 3^e wordt aangetikt, moeten ze gesplitst worden (twee + één). Men kan slechts splitsen indien men met vier is (twee + twee). Als een 3^e speler aangetikt wordt, komt de eerst aangetikte vrij (starten met 2 tweelingen).

5. Kettingtikker

Twee tikkers starten elk afzonderlijk, wie door de tikker aangetikt wordt, geeft een hand aan de tikker. Wie heeft de langste ketting, op het moment dat de laatste aangetikt werd?

4.3. SPRONG-ABC

Het sprong-ABC wil springen op een gevarieerde manier aanleren.

We onderscheiden horizontale en verticale sprongen.

Doel

In het voetbal is springen en sprongkracht niet onbelangrijk. Denk maar aan de vele **kopbaldoelpunten, kopbalduels, acties van keepers (verticale sprongen), sprintacties, versnellingslopen (horizontale sprongen), enz.**

Net zoals bij lopen is het van groot belang dat de nodige aandacht van jongsaf (7-13 jaar) wordt besteed aan het sprong-ABC. Door te vertrekken vanuit het springen als basismotorische vaardigheid en dit in de trainingen verwerken, wordt een fundament gelegd die de speler in zijn hele sportloopbaan meeneemt.

Vanuit het oogpunt van lichaamscoördinatie zorgt springen en training van het sprong-ABC ervoor dat de spieren van een speler steeds beter samenwerken (bij elke volgende sprong), waardoor

- de speler hoger springt
- de speler meer stabiliteit en evenwicht krijgt door het verbeterd samenwerken van de beenspieren
- het sprong-ABC bijdraagt tot blessurepreventie

**Oefenstof: basisoefeningen (gericht op lichaamscoördinatie,
belasting = eigen lichaamsgewicht) SPRONG-ABC**

1. huppelpas
2. kaatspas (korte huppelpas al kaatsend op de voorvoet / kort bodemcontact)
3. hinken op 1 been
4. hinken afwisselend na 2 (of andere) passen
5. hinken met hoge knie-inzet
6. sprongpas twee voeten samen voor-, zij- en rugwaarts
7. sprongpas voorwaarts benen open en toe
8. kruispas voorwaarts
9. kruispas zijwaarts, links en rechts
10. zijwaarts springen met aansluitpas
11. lichte looppas, kaatsend lopen op rechter voet / linker voet / twee voeten
12. verend lopen op de bal van de voet
13. verticale loopsprongen (kleine passen, explosief en in souplesse)
14. horizontale loopsprongen (grote passen met kort grondcontact)
15. stop-sprongen met stabiliteitsoefeningen (= springen - tot stand komen in gebogen houding/afremmen tot stilstand - even blijven staan en terug springen)
16. Aandacht aan alle vormen van TOUWSPRINGEN

4.4. REACTIEVERMOGEN

Reactievermogen is het vermogen om zo vlug mogelijk te reageren op een actie in functie van tijd en ruimte.

Doel

Vlug reageren maar ook op het juiste moment (timing) en in de juiste richting, is bepalend voor de verderzetting van een voetbalactie. In vele gevallen zal een speler vooraf een inschatting proberen te maken van wat volgens hem gaat gebeuren. In dat geval spreken we over anticipatie.

Oefenstof - spelvormen

1. Twee is goed, drie is teveel

Spelers staan per 2 naast elkaar opgesteld, willekeurig in een afgebakende ruimte verspreid - 2 spelers vrij om te starten (jager en haas) - tikker (jager) probeert de haas aan te tikken - de haas mag naast een koppel komen te staan - de speler die het verst staat van de drie, loopt snel weg - de tikker probeert de vrijgekomen speler (nieuwe haas) aan te tikken - kan de tikker de speler aantikken, dan wordt de aangetikte speler de nieuwe jager.

2. Kom mee - ga weg

Kringspel - 1 speler (tikker) loopt rond de cirkel in willekeurige richting - plots roept de speler "kom mee", terwijl hij een andere speler op de schouder tikt - op dat ogenblik moeten de twee spelers zo snel mogelijk reageren en proberen ze eerst op de plaats van de weggelopen speler te zijn - de laatste die aankomt, wordt de nieuwe tikker - de tikker kan ook roepen "ga weg" - dan lopen de spelers in tegenovergestelde richting naar de vrijgekomen plaats - de tikker heeft voorrang, als de spelers elkaar kruisen!

3. Kom mee, ga weg bal aan de voet

Idem vorige - alle spelers een bal aan de voet - de bal moet kort aan de voet blijven - terug neerzitten met bal in de handen (eventueel: alleen de looper heeft een bal aan de voet)

4. Ratten en raven

Spelers staan tegenover elkaar in 2 groepen opgesteld - de ene groep duid je aan als ratten, de andere groep als raven (of naam club, speler, kleur, enz.) - op het moment dat de trainer "raven" roept, proberen de raven de ratten te tikken, voor dat ze hun huis bereiken (bijvoorbeeld: zone aanduiden met 2 kegels op 15 meter)

5. Ratten en raven met bal aan de voet

Idem vorige, echter één van beide spelers heeft de bal aan de voet - op signaal wegsurten - speler zonder bal probeert speler met bal te tikken

Eventueel: speler zonder bal spurt weg, speler twee probeert wegsputtende speler met nauwkeurige (zachte) trap te raken of beide spelers hebben een bal aan de voet.

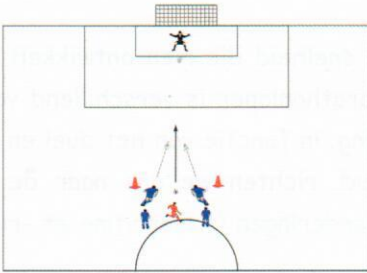
6. Koop een koe

Twee spelers. A strekt zijn arm uit. B met gezicht of rug naar A, op armlengte afstand. B tikt op de hand van A en sprint weg. A probeert B aan te tikken.

Variante:

Bal klaar leggen op 5-8 meter. Wie is eerst bij de bal is, wordt aanvaller en kan scoren in doel met keeper.

7. Versnelling-anticipatie-reactiesnelheid



Beschrijving:

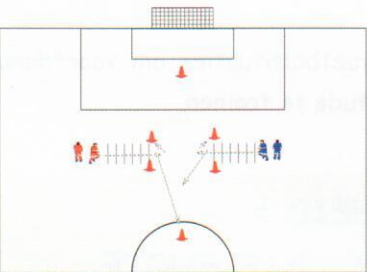
Twee spelers. Op visueel signaal van de trainer (bal wordt tussendoor gespeeld) sprinten beide spelers naar de bal. Wie eerst bij de bal is wordt aanvaller.



Beschrijving:

Op auditief signaal werpt/past speler A de bal naar B. B kaatst/kopt de bal terug, draait weg en sprint naar de bal.

Wie scoort eerst?



Beschrijving:

Twee spelers vertrekken gelijktijdig. Speler A is de tikker, B is de 'haas' en mag zich niet laten aantikken. In het midden moet de tikker op de actie van de haas (B) anticiperen. B tikt eerst de ene kegel en spurt dan in tegenovergestelde richting naar de andere kegel. Pas na het aantikken van de kegel mag de tikker trachten B aan te tikken.



Beschrijving:

Twee spelers vertrekken gelijktijdig. In het midden moet ene speler op de actie van de andere speler) anticiperen. A tikt eerst de ene kegel en spurt dan in tegenovergestelde richting naar de bal. B anticipeert, sprint naar de andere bal en tracht zo snel mogelijk te scoren? Wie eerst scoort, wint.

4.5. FREQUENTIE en AMPLITUDE

Doel

Looptechniek staat altijd in relatie met de snelheid die men ontwikkelt en de afstand die men aflegt. De stijl van een marathonloper is verschillend van een spurter. In de context van coördinatiescholing, in functie van het duel en in het bijzonder van de fysieke handelingssnelheid, richten we ons naar de korte versnelling met ritmewissels en richtingsveranderingen (= loopritme en -richting aan elke spelsituatie kunnen aanpassen).

In die korte explosieve versnelling streeft de speler ernaar zijn maximale snelheid te ontwikkelen. Voetbalspecifiek moet de speler voor, tijdens en na de versnelling wendbaar zijn.

Hiervoor is een optimale verhouding tussen pasfrequentie (= aantal passen per tijdseenheid) en de paslengte (afstand tussen twee voetcontacten) van groot belang.

Te grote stappen beïnvloeden de wendbaarheid eerder negatief. Met te kleine stappen ontwikkel je geen snelheid.

Vandaar het belang bij het versnellen in voetbalsituaties om voortdurend de pasfrequentie in verhouding met de pasamplitude te trainen.

$$\text{SNELHEID} = \text{PASFREQUENTIE} \times \text{PASLENGTE}$$

Hoe meer explosieve kracht in de strekketen (de stuwfase), hoe groter de stappen kunnen zijn op voorwaarde dat het de frequentie niet negatief beïnvloedt. Dit kunnen we verbeteren door frequentietraining enerzijds en amplitudetraining anderzijds. In beide gevallen is de basis een goed ontwikkeld coördinatief vermogen. In het bijzonder de loop- en sprongcoördinatie.

Veel oefeningen uit de techniekscholing kunnen herhaald worden, waarbij de intensiteit, de explosieve kracht en de handelingssnelheid opgedreven worden.

In de techniekscholing plaatsen we de correcte uitvoering centraal. Progressief verhogen we de frequentie (2, 3, 4 voetcontacten) en vergroten we de amplitude.

Opmerking: oefeningen enkel verzwaren met behoud van de correcte techniek.



FREQUENTIE

Van looptechniek naar coördinatiesnelheid

Doel

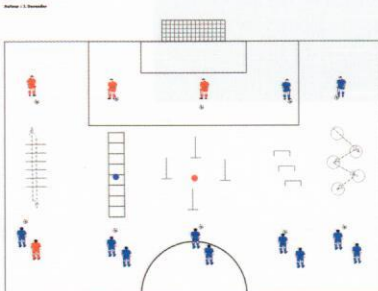
Looptechnische oefeningen gericht op een hoge beenfrequentie.

Ontwikkeling van bewegingssnelheid.

- Aantal stappen (contacten) per tijdseenheid verhogen
- Inter- en intramusculaire coördinatie
- Prikkelsterkte en prikkelfrequentie (neuro-musculair)
- Innervatietraining = vermogen van centraal zenuwstelsel om vlug na elkaar zenuwprikkels te sturen
- Contact met de grond is zo kort mogelijk (snelvoetenwerk) = Heteplaattechniek
- Snelle, hoge knie-inzet, op de voorvoeten
- Lichaamsgewicht op de voorvoeten (wendbaarheid)
- Ontspannen, onverkrampte loophouding
- Alertheid van aansturing

De versnelling (four-steps) zal in eerste instantie vooral tot stand komen door de opvoering van de pasfrequentie (coördinatiefase) en, pas in een volgende stap, door het doelgericht trainen van de amplitude (kracht) (wedstrijdfase).

Invloed op het snelvoetenwerk. Voetbal is passen, sprinten, kappen, afremmen en trappen op doel, m.a.w. korte explosieve acties in wisselende richtingen.



Beschrijving:

Frequentietraining:

Stokken, hoepels, loopladder, kegels.

Voor-, rug- en zijwaarts

➤ Skipping 1 contact / 2,3,4 contacten tussen de stokken, hoepels, loopladder...

➤ Hielaanslag 1 contact / 2,3,4 contacten tussen de stokken

Variante : Na de frequentie, technische versnelling (zie verder)

AMPLITUDE

Van looptechniek over coördinatie-loop naar versnellingsloop

Doel

Vergroten afstand tussen twee voetcontacten. Paslengte neemt toe.

Ontwikkeling van het krachtvermogen.

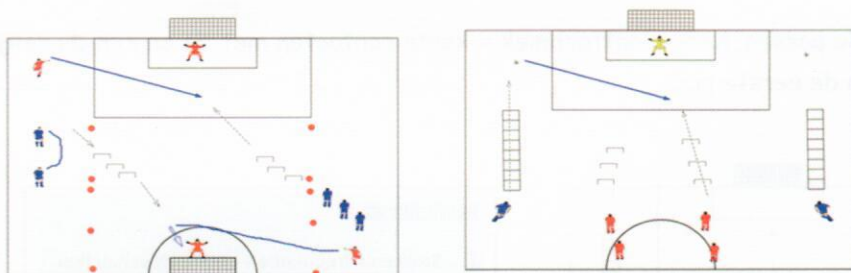
Indien er meer ruimte is om te versnellen, kan de paslengte optimaal worden opgevoerd (infiltraties, acties op de flank).

Krachttoename zal in belangrijke mate de amplitude kunnen verbeteren. Versterken van de explosieve kracht (strekketen).

Geen specifieke en doelgerichte krachttraining voor de puberteit (PHV periode)!

Amplitudetraining zal zich bij de jeugd dan ook in het bijzonder naar de verbetering van de sprongcoördinatie richten. Eenvoudige oefeningen: hinken, huppelen.

Toepassing plyometrie na puberteit en postformatie



KRACHT PLYOMETRIE

1. Over haagje springen + afwerken met het hoofd
2. Flankspeler snelvoetenwerk + center, spits sprongkracht en werkt af

4.6. TECHNISCH VERSNELLEN – COÖRDINATIELOOP – VERSNELLINGSLOOP

Doel

Technisch versnellen

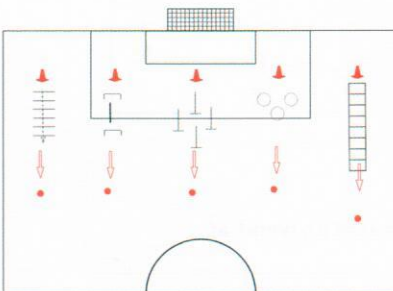
Bij de automatisering van de looptechniek werden de spelers met veel wisselende situaties geconfronteerd. De basisaccenten in lichaams-houding waren hierbij steeds aanwezig, zelfs zonder gebruik van extra hulpmiddelen. De looptechniek wensen we nu ook aan te houden tijdens de eerste meters van de versnelling. De vier eerste stappen, zijn heel belangrijk in het voetbal. Om de 'four-steps' in te oefenen, kunnen we de meeste oefeningen uit de automatisering herhalen, gevolgd door vier vlugge passen. De kinderen laten we in de beginfase luidop meetellen ter ondersteuning van de technische versnelling.

Het laatste grondcontact kunnen omzetten in een vlugge en explosieve bewegingsactie naar elke gewenste richting.

Herhaling van alle oefeningen met korte versnelling 1-2-3-4

Vanuit stilstand, vanuit dribbel voorwaarts, na duel, na voetbalactie.

Vier snelle passen, hete-plaattechniek = korte contacten met de en een duidelijk accent op de eerste pas.



Beschrijving:

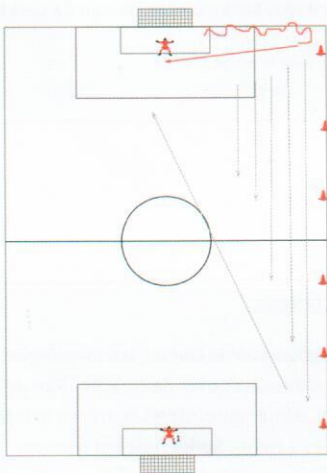
1. Stokken = frequentie + technisch versnellen
2. Sprong-snelvoetenwerk twee tijden zijwaarts + sprong + technisch versnellen.
3. Wendbaarheid + tech. Versnellen
4. Hinken + tech.versnellen
5. Looppladder + technisch versnellen

Coördinatieloop

Versnellen in de eerste 20-25 meter, daarna 40/80 meter doorlopen in een submaximaal sprinttempo. Aandacht voor de correcte looptechniek.

Ontspannen blijven lopen in souplesse met hoge knie-inzet, gesynchroniseerde, ritmische, gekruiste en ondersteunende armtechniek.

Tempo progressief verhogen tot submaximaal met aanhouden van de correcte loophouding. Accent op 'hoog' lopen.



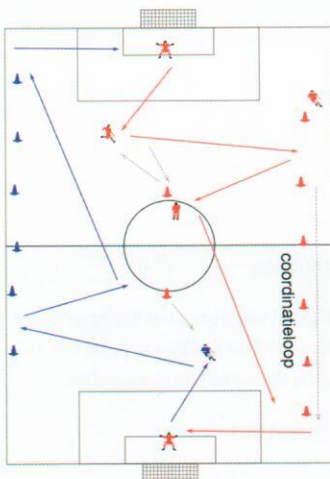
Beschrijving:

Bal leiden tot aan de hoekkegel.
Hoek snijden. Kappen en draaien.
Center voor doel (in handen van keeper)

Coördinatieloop:

(70-60-50-40-30 meter)

Zeer rustige looppas naar startpunt =
Volledige recuperatie



Beschrijving:

EXPLOSIVITEIT

Snelheidsvoorbereidende vormen
COORDINATIELOOP

Variante: centraal verdediger, bal
aannemen, opendraaien en spel
verleggen

2 X 60 M X 60 % 60 SEC RUST

3 X 50 M X 70 % 50 SEC RUST

4 X 40 M X 80 % 40 SEC RUST

5 X 30 M X 90 % 30 SEC RUST

6 X 20 M X 95 % 20 SEC RUST

4.7. WENDBAARHEID – RITME- en RICHTINGSVERANDERINGEN

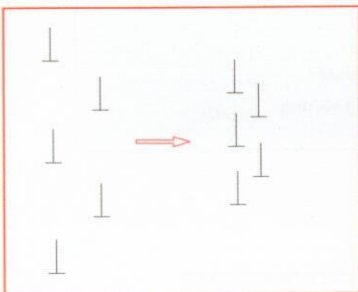
Wendbaarheid is het vermogen om zich in alle richtingen snel aan te kunnen passen, tijdens de uitvoering van een actie, op basis van waargenomen veranderde spelsituaties en een gewijzigd bewegingsverloop.

Doel

Het beheersen van algemene bewegingsvaardigheden is, zoals reeds gesteld, belangrijk om de technisch-tactische voetbalbedoelingen (basics en teamtactics) optimaal te kunnen realiseren. In elke voetbalwedstrijd komt duidelijk tot uiting dat snel kunnen wenden, draaien en keren met ritme- en richtingsveranderingen één van de basisvaardigheden is die een speler moet beheersen. (vb. trage centrale verdediger tegen snelle vinnige aanvaller).

Oefenstof

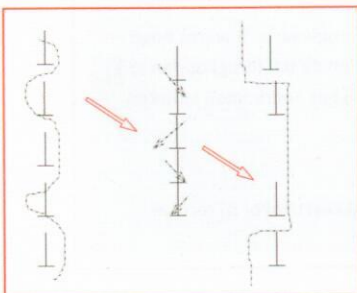
Voorbeeld 1: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen



- | Voorwaarts lopen | Zijwaarts lopen |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1. Hoek snijden | 1. kort wenden |
| 2. Indraaien | rug naar |
| 3. Afstoot + wenden | paaltje |
| 4. Schijnbeweging voor paaltje | 2. gezicht naar paaltje |
| 5. Snelvoetenwerk rond paaltje | |

Afwisselend voorwaarts-rugwaarts-zijwaarts lopen

Voorbeeld 2: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen



Voorwaarts lopen

1. Zig-zag vrij
2. Zig-zag / 1 tijd (sprongloop)
3. Side steps (verdedigend voetenwerk)

Rugwaarts lopen

1. Side steps (over de schouder kijken)

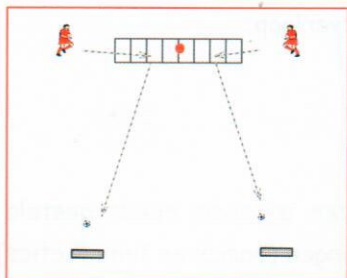
Zijwaarts lopen met side-steps

Zij-, voor- en rugwaarts lopen

Voorwaarts snel-afremmen-zijwaarts-voorwaarts

Rug-, zij- en voorwaarts, enz.

Voorbeeld 3: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen



Beschrijving:

Snelvoetenwerk in de looppadder.
Speler 1 sprint op eigen initiatief naar de bal.
Speler 2 anticipeert.

Fun: Wie scoort er eerst?

Doel: snel richting veranderen met juiste voet.

Voorbeeld 4: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen



Beschrijving:

Hinken over de haagjes
Sprongcoördinatie !!
Na laatste sprong, sprint naar de bal
Speler 2 anticipeert.

Fun: Wie scoort er eerst??

Doel: Snel sprinten na sprong

Voorbeeld 5: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen



Beschrijving:

Speler A loopt voor... rugwaarts. B werpt hoge bal. A moet springen en de bal terugkoppen in 1 van beide doeltjes. Bij het neerkomen sprinten naar vrij doeltje.

Variante:

Werpende speler blokkeert linker of rechter doeltje.

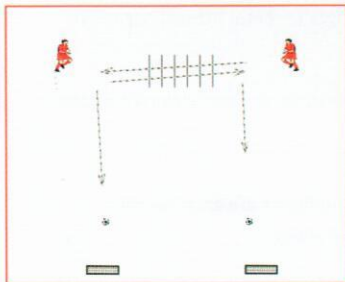
Voorbeeld 6: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen



Beschrijving:
 Speler A tikt zo snel mogelijk één van de kegels.

Variante:
 B anticipeert in spiegelbeeld
 Let op de juiste houding.
 Niet op de rug werken!

Voorbeeld 7: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen



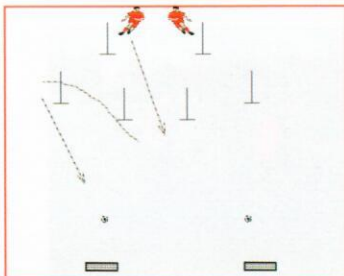
Beschrijving:
 Beide spelers zo snel mogelijk voorwaarts over de
 stokken in 2, 3, 4 tussentijden.

Op het einde, wend en veranderen van richting

Sprint met juiste voet inzetten

Fun: Wie scoort er eerst?

Voorbeeld 8: Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen

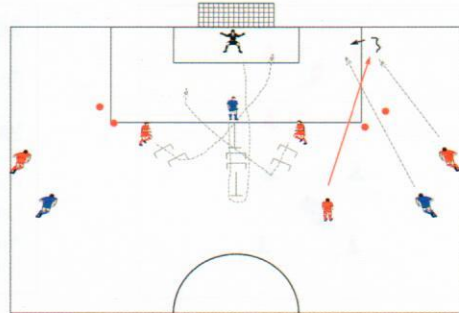
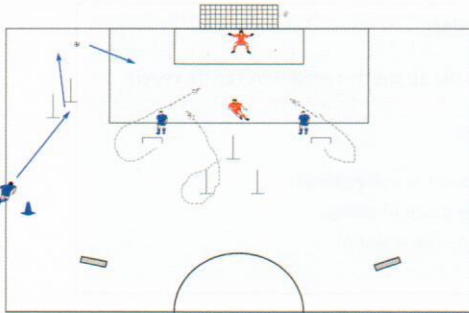


Beschrijving:
 Beide spelers zo snel mogelijk voorwaarts over het
 parcours.

Op het einde, wend en veranderen van richting.

Fun: Wie scoort er eerst?

**Voorbeeld 9+10: Integratie lichaamsbeheersing (wendbaarheid)
in afwerkvorm (centraal verdediger, spitsen, flankspeler)**



Beschrijving: Groep 1 = 8 spelers + 2 Kp

OEFENING 1

Flankaanvaller versnelt. Slalomloop + center voor doel.

Centraal verdediger voorwaarts lopen, draaien en keren rond paaltje.

Anticiperen op de center en doelpunt proberen te voorkomen.

Aanvallers draaien en keren. Positie voor doel kiezen. Eerste en tweede paal.

In de omschakeling kunnen keeper en verdediger scoren in minidoeltje.

Beschrijving: Groep 1 = 8 spelers + 2 Kp

OEFENING 2

Flankaanvaller versnelt, bal aan de voet

Flankverdediger (3 meter achter) negatieve pressing

Spitsen > vooractie, snelvoetenwerk haagjes

> switch beweging voor doel

Centraal verdediger > afweren aanval, opengedraaid staan

Omschakeling is scoren in minidoeltjes aan de zijkanten of over de middellijn dribbelen.

WENDBAARHEID met en zonder BAL



4.8. DUELLING

Doel

Voetballers moeten sterk zijn in duel. Vaak wordt gezegd 'Wie de duels wint, wint de wedstrijd'. Sterk zijn in de duels zal niet enkel bepaald worden door kracht, maar evenzeer door de juiste lichaamshouding, stabiliteit, evenwicht, m.a.w. duel-krachtcoördinatie.

Oefenstof

1. Trek- en duwspelen zonder bal

- Spelers geven hand aan elkaar en proberen elkaar uit evenwicht te trekken.
- Spelers schouder tegen schouder. Probeer elkaar uit evenwicht te duwen.
- Rug aan rug. Probeer tegenstrever rugwaarts te duwen.
- Handen op elkaars schouder. Probeer elkaar achteruit te duwen.

2. Trek- en duwspelen met bal

- Spelers geven hand aan elkaar en proberen elkaar uit evenwicht te trekken. Beide spelers 1 voet op de bal.
- Spelers schouder tegen schouder. Probeer elkaar uit evenwicht te duwen. Beide spelers 1 voet op de bal.
- Rug aan rug. Probeer tegenstrever rugwaarts te duwen. Beide spelers 1 voet op de bal.
- Handen op elkaars schouder. Probeer elkaar achteruit te duwen. Beide spelers 1 voet op de bal.
- Speler 1 bal aan de voet. Speler 2 handen op de rug en duel met 1.
- Zie vorige oefening. Actief duel 1 tegen 1 op beperkte ruimte



3. Touwtrekken met 1 voet op de bal

- Beide spelers met 1 voet op de bal. Probeer je tegenstrever uit evenwicht te trekken, zodat hij de bal moet lossen.
- Beide spelers met 1 voet op de bal. Probeer je tegenstrever voorwaarts te trekken. Spelers mogen huppelen op de bal.

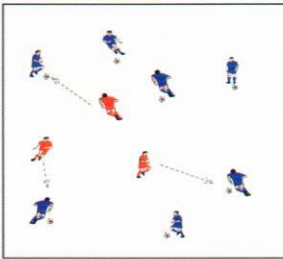
4. Duel-spel: Speler aan de bal



Beschrijving:

Afgebakende ruimte.
Per speler 1 bal. Bal leiden. Probeer de bal van de tegenstrever uit de zone te trappen.
Bescherm je eigen bal.

Fun: Wie blijft het langst in het vierkant met bal?



Beschrijving:

Afgebakende ruimte.
Per speler 1 bal. Drie spelers zonder bal. Bal leiden.
Spelers zonder bal trachten bal van tegenstrever af te pakken. Bescherm je eigen bal.

Fun: Wie na 60 seconden geen bal heeft, is verloren?

5. Duel-spel: 1 tegen 1 in de waarheidszone



Beschrijving:

1 tegen 1 in de waarheidszone. Medespeler speelt de bal in. Zodra de speler afgewerkt heeft, nieuwe bal inspelen door medespeler.
Verdediger trapt de bal uit de waarheidszone.
Max duur 20 sec.

Variante:

Afwerken binnen de 5 sec.

6. Wedstrijdvormen duel 1 tegen 1 met keepers

A. Frontaal duel



Beschrijving:

Twee ploegen. Keeper trapt de bal.
Op het zelfde moment start de verdediger.
Frontaal duel 1 tegen 1. Verdediger kan scoren in de omschakeling in groot doel.

Fun: Wie scoort meeste doelpunten?

B. Zijdelings duel



Beschrijving:

Twee ploegen. Trainer speelt de bal tussen beide spelers. Wie eerst bij de bal is, wordt aanvaller.
Duel 1 tegen 1. Verdediger kan scoren in de omschakeling in groot doel.

Fun: Wie scoort meeste doelpunten?

C. Duel tegenstrever in de rug



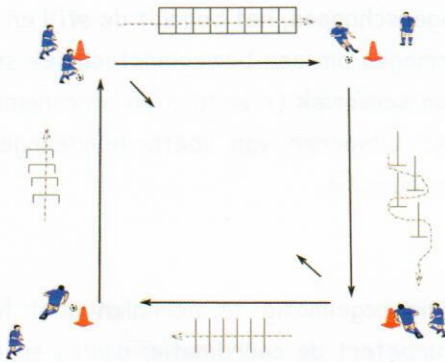
Beschrijving:

Twee ploegen. Medespeler speelt de bal in.
Verdediger geeft druk in de rug.
Duel 1 tegen 1. Verdediger in de omschakeling ook scoren in het groot doel.

Fun: Wie scoort meeste doelpunten?

Complex: toepassing

Voorbeeld 1: Extensieve Duurtraining 2 voetbalspecifieke pass- en trapvorm



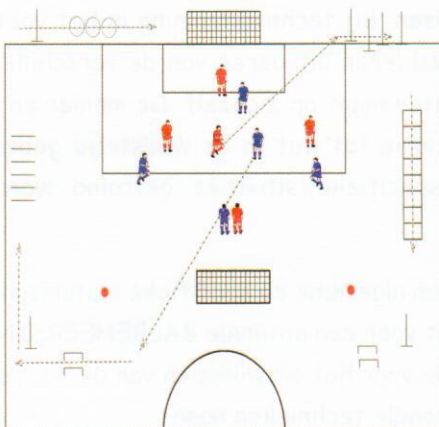
Beschrijving:

Vierkant, aan elke hoek twee of drie spelers. Bal doorspelen in twee tijden.
Na het doorspelen, coördinatieve oefeningen en aansluiten.

Variante:

Bal afwisselend axiaal en diagonaal doorspelen.
Na het doorspelen, coördinatieve oefeningen.

Voorbeeld 2: Intensieve Duurtraining 2 wedstrijdvorm + fysiek coördinatief



Beschrijving:

Wedstrijdvorm 4 + Keeper tegen 4 + Keeper.
Alle spelers zijn genummerd.
Beurtelings gaat er 1 speler uit de wedstrijdvorm.
Speler loopt het parcours af met coördinatieve oefeningen. Duur 60 sec.

Na 60 seconden wisselen de spelers en verlaat een tweede speler de wedstrijdvorm.
Duur van de wedstrijd 5 minuten.
Elke speler (+ keeper) legt 1 x het parcours af.

Hoofdstuk 5

Technisch-coördinatief – Balbeheersing

5.1. Doelstelling

Coördinatie beïnvloedt alle fysieke basiseigenschappen, het bepaalt de stijl en de kwaliteit van de beweging. Het is het vermogen om een bewegingstechniek snel aan te leren. Het omvat een samenspel van **sensoriek** (= zintuiglijke waarneming van voetbalsituaties) en **motoriek** (= het uitvoeren van voetbalhandelingen). Coördinatie staat aan de basis van elke voetbalactie.

behendigheid – vaardigheid

Oefening baart kunst: door een beweging regelmatig te herhalen gaat het zenuwstelsel zich vanzelf aanpassen en verbetert de coördinatie; aanleg speelt natuurlijk ook mee. Een verbetering van de coördinatie houdt in dat tijdens een voetbalactie steeds meer informatie onbewust wordt verwerkt en de voetbalactie steeds meer automatisch uitgevoerd wordt:

de juiste techniek gebruiken zonder dat je erbij moet nadenken.

Daardoor kan de voetballer zijn aandacht richten op de dingen die rondom hem in het veld gebeuren. Het doel van coördinatie-training is het samenspel tussen spieren te verfijnen, zodat voetbalacties soepeler en verfijnder uitgevoerd worden, waardoor ze minder energie opeisen. Bij techniektraining in het voetbal gaat het allereerst om het technisch goed leren uitvoeren van de verschillende voetbalacties. De voetbalacties staan echter nooit op zichzelf. De manier en het moment van uitvoering staan altijd in relatie tot wat in de wedstrijd gebeurt. Techniek moet dus steeds in voetbalspecifieke situaties getraind worden. Uitgangspunten zijn:

- Scholen van een breed potentieel aan algemene en specifieke motorische voetbal-vaardigheden als fundament voor een optimale BALBEHEERSING.
- Beheersen van de bal als voorwaarde voor het ontwikkelen van de basics.
- Vertalen van de basics en/of functionele technieken naar wedstrijdsituaties waarbij de handelingsnelheid zo hoog mogelijk ligt.

Praktijk Balbeheersing

DOEL

Het scholen van een breed potentieel aan algemene en specifieke motorische voetbal-vaardigheden als fundament voor een optimale BALBEHEERSING. Het beheersen van de bal als voorwaarde voor het ontwikkelen van de basics.

Accent snelvoetenwerk en 'het leiden' van de bal met zeer veel balcontacten.

SPECIFIEKE BALVAARDIGHEDEN

SOUPLESSE

SNELVOETENWERK MET BAL

WENDBAARHEID

STABILITEIT-BALANS-EVENWICHT

Coachingtips

- Lichaamsgewicht op de voorvoeten (wendbaarheid)
- Zwaartepunt lichtjes naar voren t.o.v. het steunbeen
- Zwaartepunt (belasting) afwisselend op linker en rechter voorvoet
- Lichtvoetig bewegen, harmonieus loopritme met de bal
- Coördinatie armen - benen - romp (synergie)
- Geen gespannen, krampachtige houding
- Lichtjes door de knieën gebogen, hoofd ontspannen en rechtop (pano-visie)
- Richtingsverandering: Balans (armen!) - evenwicht
- Plaatsing: Steunvoet, afzetvoet en speelvoet ten opzichte van het lichaamszwaartepunt

5.2. Algemene balvaardigheden

Methodiek: *Planmatige opbouw van zeer eenvoudige oefeningen oog-hand-coördinatie (debutantjes = exploratie) over eenvoudige voetbalvaardigheden oog-hand-voet-coördinatie) naar specifieke voetbalvaardigheden.*

Organisatie:

- *Oefeningen in statisch (uit stand) of in dynamische vorm*
- *Vanuit wandelpas of lichte looppas*
- *Variatie in grootte (tennisbal, bal nr. 2,3,4) en soorten ballen (soft, plastic of leder), ballon, strandbal...*

Voor basisoefening oog-hand-coördinatie en oog-voet-coördinatie verwijzen we naar DEEL 2 van de boekenreeks LTPD.

Oog-hand-voet-coördinatie oefeningen

Oefeningen per 2 tegenover elkaar / per speler 1 bal

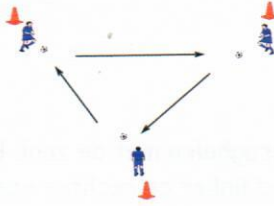
1. Beide spelers werpen de bal naar elkaar met de handen.
2. Beide spelers werpen de bal naar elkaar met botspas.
3. Beide spelers werpen de bal naar elkaar. Speler A met botspas, B met borstpas.
4. Beide spelers werpen de bal naar elkaar met sprong (werpen op hoogste punt).
5. Speler A werpt de bal met de handen, B pas binnenkant voet.
6. Speler A werpt de bal met de handen, B speelt de bal in volley.
7. Speler A werpt de bal met de handen, B speelt de bal in dropshot.
8. Speler A werpt de bal met de handen, B kopt de bal naar A.

9. Spelers A en B werpen de bal naar elkaar. A en B koppen de bal terug. Wie kan dit zonder dat de bal de grond geraakt?
10. Spelers A en B werpen de bal naar elkaar. A en B spelen de bal in volley terug. Wie kan dit zonder dat de bal de grond geraakt?
11. Spelers A en B spelen de bal met het bovenbeen naar elkaar.
12. Speler A speelt de bal met bovenbeen naar B. B kopt zijn bal naar A.
13. Spelers A en B spelen de bal met het bovenbeen naar elkaar. B speelt de bal in volley naar A.
14. Spelers A en B spelen de bal naar elkaar over de grond met binnenkant van de voet (controle-pas = 2 tijden).
15. Spelers A en B spelen de bal naar elkaar binnenkant voet in 1 tijd.
16. Speler A maakt de keuze. Ofwel met het bovenbeen of met het hoofd. B anticipeert en speelt zijn bal met het hoofd of het bovenbeen (tegengestelde A). Regelmatig wisselen van 'baas' = speler die de eerste keuze maakt.
17. Speler A maakt de keuze. Ofwel hoofd of volley. B anticipeert en speelt de bal terug respectievelijk in volley of met het hoofd.
18. Bal nummer 1 wordt over de grond naar elkaar gespeeld met de binnenkant van de voet. Bal nummer twee wordt met de handen in borstpas naar elkaar geworpen.
19. Bal nummer 1 wordt over de grond naar elkaar gespeeld met de binnenkant van de voet. Bal nummer twee wordt in volley naar elkaar gespeeld.
20. Bal nummer 1 wordt over de grond naar elkaar gespeeld met de binnenkant van de voet. Bal nummer twee wordt met het hoofd naar elkaar doorgespeeld (bal vangen en koppen).
21. Spelers A en B werpen de bal gelijktijdig met een voetbalinworp naar elkaar.
22. Spelers A en B trappen de bal gelijktijdig in dropshot naar elkaar.

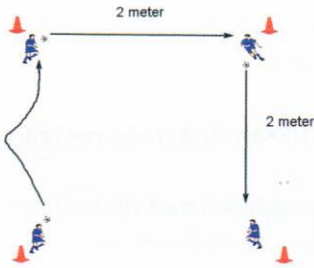
23. Speler A (twee ballen) werpt de bal omhoog en geeft pass binnenkant voet naar B. A vangt de bal op zonder bots.
24. Speler A werpt de bal omhoog en B geeft een pass naar A. A kaatst de bal terug en vangt zijn eigen bal op.
25. Spelers A trapt zijn bal in volley omhoog. B werpt een boogbal op A. A kopt de bal terug op B. A vangt zijn eigen bal op (of controle met voet).



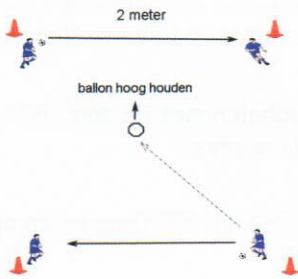
Oefeningen per 3 of 4 / meerdere ballen + ballon



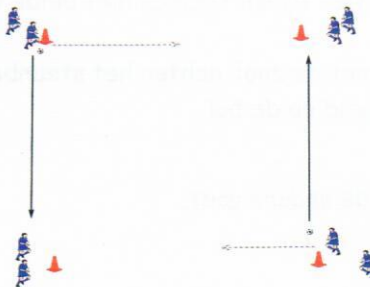
Beschrijving:
 Basketbal, handbal, voetbal.
 Zo snel mogelijk de drie ballen doorspelen in vooraf bepaalde richting.
 Basketbal = botspas, handbal = werpen, voetbal = passen binnenkant voet



Beschrijving:
 Basketbal, handbal, voetbal.
 Zo snel mogelijk de drie ballen doorspelen in vooraf bepaalde richting.
 Basketbal = botspas, handbal = werpen, voetbal = passen binnenkant voet



Beschrijving
 Eén of twee ballen, vier spelers.
 Bal doorspelen met de voet + collectief 1 ballon hoog houden.
Variante:
 Eén bal werpen, één bal doorspelen met de voet.



Beschrijving
 8 spelers. Vier hoeken. Twee ballen doorspelen/ werpen in bepaalde richting. Spelers lopen en sluiten aan bij de volgende groep in tegengestelde richting. Kan ook met verschillende soorten ballen.

5.3. Specifieke balvaardigheden

5.3.1. Snelvoetenwerk met bal

Basisbewegingen vanuit stilstand

1. Bal toetsen voorwaarts met de wreef, terughalen met de zool. Bal toetsen voorwaarts andere voet, enz. (afwisselend linker en rechter voet)
2. Bal toetsen voorwaarts met de wreef, terughalen met de zool.
3. Bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant voet, terughalen met de zool, bal toetsen schuin zijwaarts andere voet, enz.
4. Huppend op de bal, 360° draaien / Bal tikken tussen de voeten.
5. Bal toetsen tussen beide voeten. Bal terughalen met de zool achter het standbeen en terug de bal toetsen tussen beiden voeten.
6. Ene voet op de bal en hinken op andere voet afwisselend in beide richtingen = passerpunt, bal blijft ter plaatse. Steunend op ene voet, zool op de bal, pivoteren in beide richtingen met de bal. Voet blijft ter plaatse.
7. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool, 90° draaien en opnieuw vier tijden toetsen tussen beide voeten.
8. Huppend op de bal, bal terughalen met de zool, 90° draaien en opnieuw vier tijden huppend op de bal.
9. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool, 90° draaien, buitenkant andere voet en opnieuw vier tijden toetsen met beide voeten.
10. Huppend op de bal, bal terughalen met de zool, achter het steunbeen, 90° draaien en opnieuw vier tijden huppend op de bal.
11. Bal met de zool van de ene voet op de andere voet.

12. Vier tijden tussen beide voeten, schaar over de bal, 90° draaien en opnieuw vier tijden.
13. Bal met de zool van de ene voet op de andere voet met tussentoets.
14. Bal toetsen tussen de voeten (variatie: huppend op de bal linker en rechter voet). Na vier tijden 'bal afrollen' van buiten naar binnen en omgekeerd, bal toetsen.
15. Huppend op de bal, tussentoetsen (vier tijden), Zidane-beweging en oefening herhalen in souplesse. Voet op de bal en 180° pivoteren.

Toepassing Poortjesspel



Beschrijving:

Vier doeltjes. 1 speler centraal met bal.

De drie spelers trachten de poortjes dicht te lopen (met of zonder bal).

De centrale speler probeert door een vrij doeltje te dribbelen.

Bal 'continu' leiden in een voorwaartse beweging

1. Afwisselend binnenkant/buitenkant rechtervoet (linkervoet)
2. Afwisselend buitenkant rechter-linkervoet (veel contacten)
3. Ritmisch: afwisselend buitenkant rechter-rechter voet / linker-linker voet

4. Ritmisch: afwisselend buitenkant rechter-rechter voet / linker voet / rechter-rechter voet (en omgekeerd).
5. Bal zijwaarts leiden, buitenkant voet.

Bal 'continu' leiden met richtingsveranderingen

6. Schuin zijwaarts buitenkant rechts / schuin inwaarts binnenkant rechts (linker voet)
7. Schuin zijwaarts buitenkant rechter voet / schuin zijwaarts andere richting buitenkant linker voet
8. Schuin zijwaarts buitenkant rechts-rechts / schuin inwaarts binnenkant rechts-rechts
9. Schuin zijwaarts buitenkant rechts-rechts / schuin inwaarts buitenkant links-links
10. Schuin zijwaarts buitenkant rechts-rechts / schuin inwaarts met de rechter zool (éénmaal)
11. Schuin zijwaarts binnenkant links (naar rechts) / binnenkant rechts (naar links) = slalom 1 tijd

Bal 'ritmisch' leiden voorwaarts met ritmeveranderingen

12. Bal toetsen buitenkant rechter / tippen rechts / buitenkant rechter voet
13. Bal toetsen buitenkant rechter / tippen links / buitenkant rechter voet
14. Bal toetsen buitenkant rechter / tippen rechts / buitenkant linker voet
15. Bal toetsen buitenkant voet / tippen links / buitenkant linker voet
16. Bal tweemaal toetsen / tippen / tweemaal toetsen

17. Bal zijwaarts toetsen buitenkant, tippen zool, toetsen buitenkant voet.

Bal 'ritmisch' leiden met richting- en ritmeveranderingen

18. Bal toetsen buitenkant rechter voet naar buiten / tippen rechter voet / buitenkant linker voet naar links

19. Bal tweemaal toetsen buitenkant rechter voet naar rechts / tippen rechter voet / buitenkant linker voet naar links (2x)

20. Bal toetsen / tippen / stap zijwaarts rechter voet met schijnbeweging / bal meenemen linker voet = side step

21. Bal toetsen rechter voet / tippen / stap zijwaarts rechts - links / bal meenemen rechts = double side step

Bal 'hinkend' en 'huppelend' leiden

22. Bal leiden huppelend: afwisselend rechter-rechter / linker-linker voet

23. Bal leiden hinkend 4 tijden buitenkant rechter / 4 tijden buitenkant linker voet

24. Bal leiden voorwaarts hinkend 2 tijden rechter / 2 tijden linker voet

25. Bal leiden huppelend (ritmisch): rechts-rechts / links / rechts - rechts

26. Bal leiden huppelend (ritmisch): rechts / links

Bal 'huppelend-duwen' met de zool

27. Huppelend voorwaarts afwisselend linker-rechter voetzool

28. Huppelend voorwaarts afwisselend linker-linker/rechter-rechter voetzool

29. Huppend zijwaarts voetzool op de bal

30. Huppend rugwaarts, afwisselend linker-rechter voetzool

Bal 'toetsen' tussen beiden voeten

31. Voor-, rug- en zijwaarts

32. Roteren links - roteren rechts

Bal toetsen en 'spelen' met de zool

33. Bal toetsen voorwaarts rechter voet / terughalen rechter zool / toetsen voorwaarts rechter voet

34. Bal toetsen voorwaarts rechter voet / terughalen linker zool / toetsen voorwaarts rechter voet

35. Bal toetsen voorwaarts rechter voet / terughalen rechter zool / toetsen voorwaarts linker voet

36. Bal toetsen zijwaarts buitenkant voet / terughalen zool / toetsen zijwaarts toetsen andere richting

37. Bal tweemaal toetsen zijwaarts / terughalen, enz.

38. Bal toetsen zijwaarts / terughalen zolen / achter het steunbeen andere richting

39. Bal tussentikken, bal afrollen + overstap / tussentikken

40. Bal met de zool onder de voorste steunvoet zijwaarts/ tussentoets en herhalen (Okocha)

41. Bal voorlangs met de zool, herhalen van de ene op de andere voet voorlangs
42. Bal terughalen met de zool achter het steunbeen in drie tijden (full push behind)
43. Bal terughalen met de rechter zool, achter linker steunbeen, met korte tussentoets met tip van de rechter voet

Bal leiden met 'schaarbewegingen'

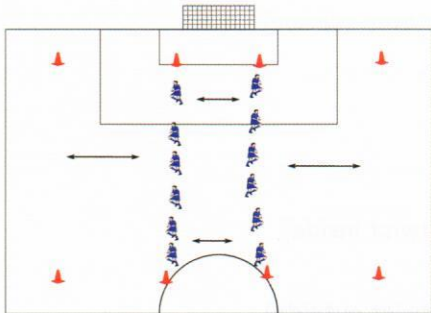
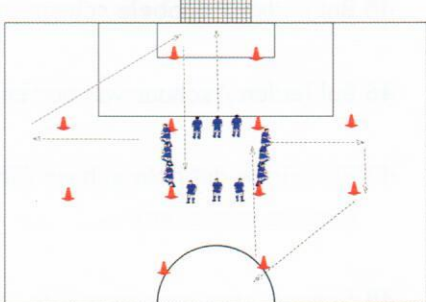
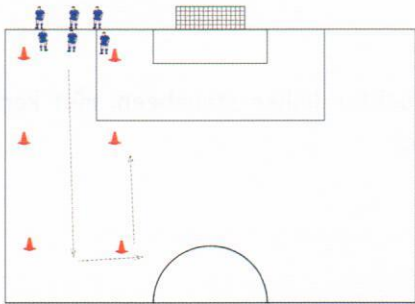
44. Bal leiden / schaar van binnen naar buiten (scissor)
45. Bal leiden / dubbele schaar van binnen naar buiten
46. Bal leiden / schaar van buiten naar binnen (step-over)
47. Bal leiden dubbele schaar (linker en rechter voet) van buiten naar binnen (double step over)
48. Schaar, step over dezelfde voet (scissor step over)
49. Step over, schaar dezelfde voet (step over scissor)

Bal leiden en 'roteren'

50. Bal leiden / roteren binnenkant voet (twist inside)
51. Bal leiden / roteren buitenkant voet (twist outside)
52. Zidane beweging in souplesse linker en rechter voet (full- spin)

Organisatievormen OPWARMING BASISBEWEGINGEN

'Plateau' opwarmingen



Basisbewegingen met zijwaartse verplaatsingen

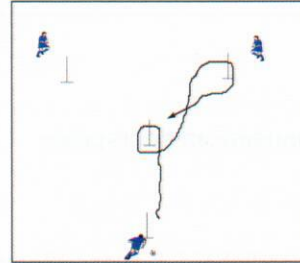
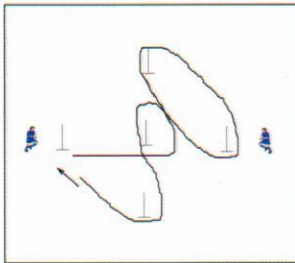
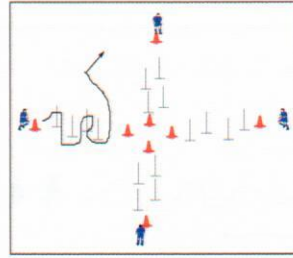
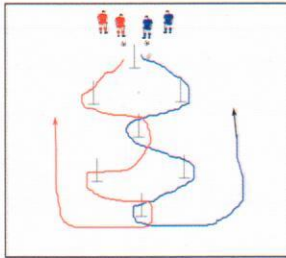
Paaltjes, flessen, enz. in driehoek / ruit geplaatst op een onderlinge afstand van 2 meter. (zie figuur)

Bal leiden in ster van paaltje naar paaltje.

1. Bal zijwaarts met de zool van de voet meenemen. Afwisselend links en rechts.
2. Bal binnenkant voet tussentikken. Afwisselend voor- en rugwaarts.
3. Huppen op de bal voorwaarts-rugwaarts-links-rechts afwisselend met linker-rechter voet.
4. Bal met punt ene voet terughalen, toetsen buitenkant andere voet.
5. Bal met de zool van links naar rechts duwen.
6. Bal met buitenkant voet leiden. (veel balcontacten)
7. Bal met de binnenkant van de voet leiden.
8. Bal met de linker voet leiden.
9. Bal met de binnenkant voet leiden.
10. Bal afwisselend linker en rechter voet leiden.
11. Bal voorbij paaltje leiden, zijwaarts rollen buitenste voet in de looplijn.
12. Bal voorbij paaltje leiden, zijwaarts rollen met zool achter steunvoet in de looplijn.
13. Bal voorbij het paaltje leiden, de bal zijwaarts rollen met de binnenkant van de voet achter het steunbeen in de looplijn.
14. Bal voorbij het paaltje leiden, de bal buitenste voet afstoppen, bal buitenkant binnenste voet in de looplijn meenemen.
15. Bal leiden, de bal juist voor het paaltje met de buitenkant binnenste voet duwen, rond het paaltje (afduwen buitenste voet), bal met de buitenkant van de binnenste voet in de looplijn meenemen.

16. Bal leiden, de bal juist voor het paaltje met de zool van de binnenste voet duwen, rond het paaltje lopen (afduwen buitenste voet), bal met de buitenkant andere voet in de looplijn meenemen.
17. Bal leiden, de bal juist voor het paaltje achter de steunvoet met de buitenste voet spelen, rond het paaltje, bal met de buitenkant binnenste voet in de looplijn meenemen.
18. Bal leiden, de bal net voorbij het paaltje met de binnenste voet terughalen en opendraaien (V-beweging) in de looplijn voor het paaltje.
19. Bal leiden t.h.v. het paaltje de bal rond het paaltje dribbelen met de binnenkant van de binnenste voet.
20. Bal leiden t.h.v. het paaltje de bal rond het paaltje dribbelen met de buitenkant van de buitenste voet.
21. Bal leiden, voorbij het paaltje inwaarts pivoteren met de binnenkant van de voet en de bal in de looplijn meenemen.
22. Bal leiden, voorbij het paaltje inwaarts pivoteren met de buitenkant van de voet en de bal in de looplijn meenemen.
23. Bal leiden, voorbij het paaltje, overstap buitenste voet, naar de binnenste voet pivoteren, bal in de looplijn meenemen.
24. Zidane-beweging, bal leiden, bal afstoppen binnenste voet, rugwaarts trekken en pivoteren op de bal in de looplijn.
25. Bal leiden, voorbij het paaltje, overstap buitenste voet, pivoteren en de bal met de buitenkant van dezelfde voet meenemen in de looplijn volgende paaltje.

Organisatievormen: opwarming – individuele training



Basisbewegingen in slalom

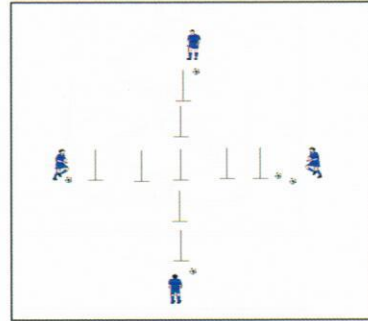
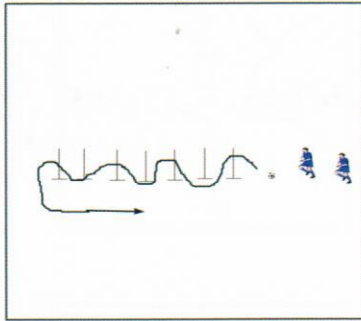
Paaltjes, rechtlijnig op een onderlinge afstand van 1 meter geplaatst.

Bal in slalom, van paaltje naar paaltje, leiden.

Beschrijving:

1. Bal tussentikken, binnenkant voet. Afwisselend voor- en rugwaarts.
2. Huppen op de bal voorwaarts-rugwaarts-links-rechts afwisselend linker en rechter voet.
3. Bal met punt ene voet terughalen, toetsen buitenkant andere voet.
4. Bal met de zool van links naar rechts duwen.
5. Bal leiden met buitenkant voet. (veel balcontacten)
6. Bal leiden met de binnenkant van de voet. (veel balcontacten)
7. Bal leiden met de linker voet.
8. Bal leiden met de rechter voet.
9. Bal leiden afwisselend linker en rechter voet.
10. Bal leiden tot voorbij het paaltje, de bal buitenste voet afstoppen, bal buitenkant binnenste voet in de looplijn meenemen.

Organisatievormen: opwarming – individuele training



5.3.2. Balaanname en doorspelen

DOEL

- Balvaardigheid, balaanname en doorspelen
- Tweevoetigheid
- Snelvoetenwerk
- Evenwicht, stabiliteit
- Souplesse, lichtvoetigheid

COACHINGTIPS

- Alle oefeningen worden zowel met de linker- als met de rechtervoet uitgevoerd.
- Lichaamsgewicht zoveel mogelijk op de voorvoeten.
- Alle oefeningen in souplesse, ontspannen handen, armen, schouders...
- Armen niet krampachtig gespannen langs het lichaam, los en vrij
- Lichaam in balans en goed in evenwicht
- Romp mooi rechtop en 'los' komen van de bal (= niet voortdurend naar de bal kijken)
- Rustige balaanname, knieën lichtjes gebogen, de bal moet steeds speelklaar zijn, m.a.w. de bal blijft voor het lichaam.

ORGANISATIEVORM 1 INITIATIE

- Muur, afstand t.o.v. van de muur 1-2 meter.

KORTE PASSING MET BALAANAME in 'snelvoetenwerk'

1. Toets tegen de muur binnenkant voet, bal aannemen met de zool, bal toetsen tegen de muur zelfde voet
2. Toets tegen de muur buitenkant voet, bal aannemen met de zool, bal toetsen tegen de muur zelfde voet
3. Toets tegen de muur wreef, bal aannemen met de zool, bal toetsen tegen de muur zelfde voet
4. Toets tegen de muur wreef, bal aannemen met de zool, zijwaartse verplaatsing, bal toetsen tegen de muur, andere voet
5. Toets tegen de muur binnenkant voet (buitenkant voet, wreef), bal aannemen met de zool, bal toetsen tegen de muur andere met de andere voet
6. Toets tegen de muur, balaanname buitenkant voet met korte zijdelingse verplaatsing, bal toets tegen de muur...
7. Toets tegen de muur, balaanname met de zool, korte zijdelingse verplaatsing, bal toets tegen de muur...
8. Toets tegen de muur, bal aanname met de zool, bal achter het steunbeen met zijdelingse verplaatsing en bal toetsen tegen de muur (drie tijden)
9. Toets tegen de muur, balaanname achter het steunbeen, toets tegen de muur (twee tijden)
10. Bal aanname, achterste voet naar voor brengen, toetsen binnenkant andere voet...

ORGANISATIEVORM 2 INITIATIE

- Spelers tegenover elkaar, afstand 1-2 meter!

DOEL

- Balvaardigheid, snelle voetjes
- Tweevoetigheid
- Snelvoetenwerk
- Evenwicht, stabiliteit
- Souplesse, lichtvoetigheid

COACHINGTIPS

- Alle oefeningen worden zowel met de linker- als met de rechtervoet uitgevoerd. Gebruik afwisselend alle delen van de voet in snel tempo, met voetenwerk tussen het toetsen van de bal
 - Lichaamsgewicht zoveel mogelijk op de voorvoeten
 - Alle oefeningen in souplesse, ontspannen handen, armen, schouders...
 - Armen niet langs het lichaam in gespannen houding, los en vrij
 - Lichaamsverplaatsingen steeds met gevoel en ritme
 - Lichaam in balans en goed in evenwicht
1. Bal inspelen twee tijden. Balaanname binnenkant voet, doorspelen binnenkant andere voet.
 2. Bal inspelen twee tijden. Balaanname met de zool, doorspelen met de binnenkant van de voet.
 3. Bal inspelen twee tijden. Bal aannemen buitenkant voet, doorspelen binnenkant voet.
 4. Bal inspelen in 1 tijd achter het steunbeen.
 5. Bal aannemen achter het steunbeen, doorspelen binnenkant voet.

ORGANISATIEVORM 3

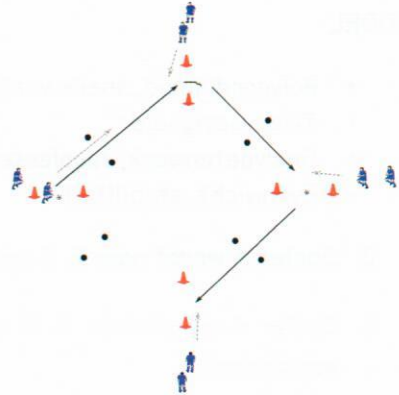
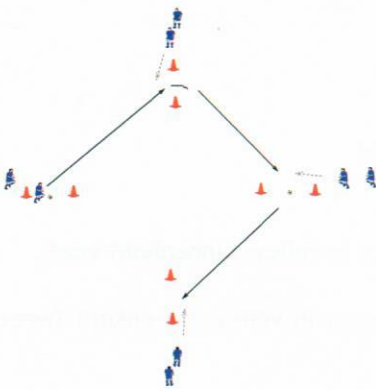
- Spelers tegenover elkaar, afstand 1 meter!
- 1 bal voor twee spelers

DOEL

- Balvaardigheid, snelle voetjes
 - Tweevoetigheid
 - Snelvoetenwerk, souplesse, lichtvoetigheid
 - Evenwicht, stabiliteit
2. Speler A werpt naar B. B speelt de bal terug in volley, binnenkant voet.
 3. Speler A werpt naar B. B speelt de bal terug in volley, bovenkant (wreef) van de voet.
 4. Speler A werpt naar B. B speelt de bal terug met het hoofd.
 5. Speler A werpt naar B. B speelt de bal terug met de bovenkant van het bovenbeen.
 6. Speler A werpt naar B. B, zijwaartse verplaatsing. Bal terugspelen in volley.
 7. Speler A werpt naar B. B, zijwaartse verplaatsing. Bal terugspelen met het hoofd (+ sprong, schouder naar voor brengen).
 8. Speler A werpt naar B. B, voor- of rugwaartse verplaatsing. Bal terugspelen met de borst.
 9. Speler A werpt naar B. B neemt de bal aan met de voet. Terugspelen binnenkant andere voet.
 10. Speler A werpt naar B. B speelt de bal opwaarts en kopt de bal terug met sprong.
 11. Speler A werpt naar B. B speelt de bal opwaarts en speelt de bal terug in volley.

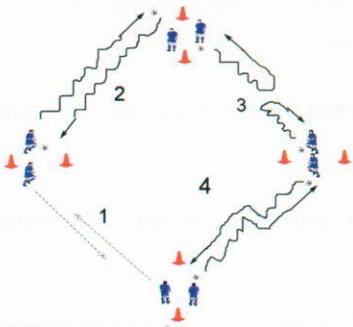
ORGANISATIEVORM 4 INITIATIE + CUEING

- Pass- en trapvormen + cueing



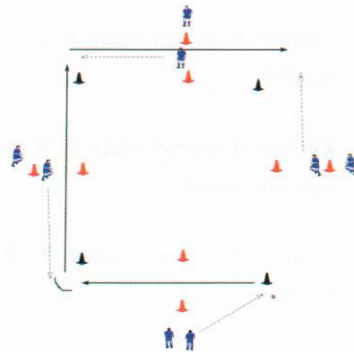
Beschrijving:
Ruitvorm. 8 spelers, twee ballen. Bal doorspelen. Voor het hoedje komen, bal aannemen en doorspelen.

Beschrijving:
Ruitvorm. 8 spelers, twee ballen. Bal doorspelen. Voor het hoedje komen, bal aannemen en doorspelen + CUEING



Beschrijving

1. Opwarming zonder bal. Losmakende oefeningen van 'boven' naar 'onder'.
2. Opwarming met bal – balbeheersing
3. Bal leiden en kappen.
4. Bal leiden-schijnbeweging centraal.

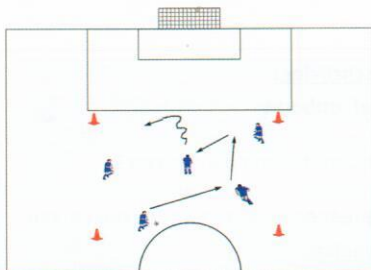


Beschrijving

Bal inspelen tussen beide hoedjes in de RUIMTE. Medespeler vraagt de bal en komt in de vrije ruimte. Balaanname, opendraaien en bal doorspelen. Spelers komen telkens terug in startpositie.

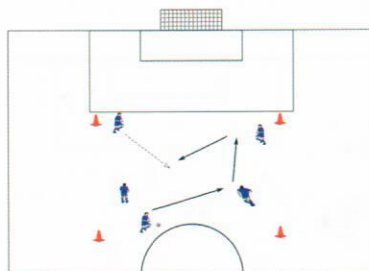
ORGANISATIEVORM 5 TOEPASSING

- Inspelen derde man, in de voet, in de ruimte



Beschrijving:

Bal doorspelen , afwisselend 2 tijden, 1 tijd = inspelen derde man in de voet.

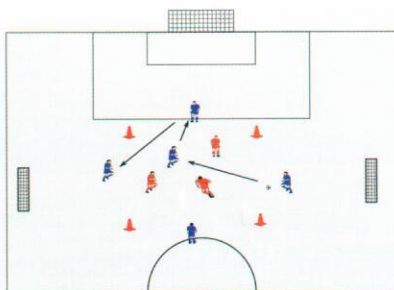


Beschrijving:

Bal doorspelen, afwisselend 2 tijden, 1 tijd = inspelen derde man in de ruimte.

ORGANISATIEVORM 6 FUNCTIONEEL

- Positiespel 5 tegen 3 met omschakeling



Beschrijving:

Positiespel 5 tegen 3. Ruimte aanpassen aan het niveau. Vrij spel of met opleg.

Verdedigers kunnen na balrecovery scoren in doeltjes aan de zijkanten.

ORGANISATIEVORM 7

POSITIONEEL

- Wedstrijdvorm 5 tegen 3 << opbouw



Beschrijving:

Doel: opbouw

Wedstrijdvorm Kp + 4 tegen 3

Probeer de vrije man te zoeken en aan te spelen.



5.3.3. Kappen en draaien

DOEL

Het initiëren van kap- en draaibewegingen met en zonder tegenstrever als basis voor een latere functionele en positionele duelscholing. De 'baas' zijn over de bal en de tegenstrever in elke spelsituatie.

COACHINGTIPS

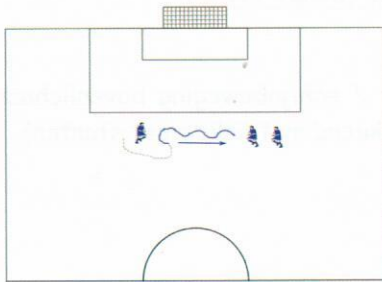
- Voorafgaande trapschijnbeweging (korte uithaalbeweging)
- Armen breed en ontspannen (Ronaldo-armen)
- Lage lichaamshouding
- Op de voorvoeten en met souplesse
- Geen krampachtige houding van de schouders, de armen, handen...
- Actiesnelheid maken met de bal
- Ligging van het lichaamszwaartepunt blijft voor het steunpunt van de voeten bij het wenden en veranderen van richting.

1. Kappen binnenkant voet, bal meenemen buitenkant andere voet
2. Kappen buitenkant, bal meenemen buitenkant andere voet
3. Bal terughalen met zool, pivoteren, bal meenemen buitenkant andere voet
4. Bal terughalen met de zool, open draaien zelfde kant en de bal meenemen met buiten/binnenkant zelfde voet
5. Bal terughalen met de zool, indraaien en de bal meenemen met de binnen/buitenkant andere voet
6. Bal terughalen en kappen achter het steunbeen. Bal meenemen buitenkant andere voet
7. Bal kappen achter het steunbeen, bal meenemen buitenkant andere voet

8. Over de bal stappen van buiten naar binnen, pivoteren en de bal meenemen met de andere voet / buitenkant zelfde voet
9. Over de bal stappen van binnen naar buiten, pivoteren en de bal meenemen met de buitenkant andere voet
10. Bal tippen, over de bal stappen, bal meenemen buitenkant andere voet in de andere richting.



Organisatievorm 1: Initiatie, analytisch



Beschrijving:

1. Bal leiden + kappen
2. Inspelen op medespeler (achteraan aansluiten)
3. Kaats op medespeler
4. Herstarten van de oefening

Organisatievorm 2: Functioneel, met tegenstrever en op snelheid



Beschrijving:

1. Bal leiden, bal kappen en sprint met bal naar doel
2. Tegenstrever start op het moment van de kapbeweging.
3. Balbezitter afwerken + storen medespeler

Organisatievorm 3: Functioneel, met tegenstrever zijwaarts, op snelheid + afwerken op doel



Beschrijving:

1. Bal leiden, t.h.v. hoedje 'wegdraaien'
2. Afwerken op doel
3. Tegenstrever geeft zijdelingse passieve druk

5.3.4. Schijnbewegingen

1. Bal leiden + lichaamsschijnbeweging (BODY FAKE)

1. **BODY FAKE**, bal leiden rechter voet / schijnbeweging bovenlichaam naar links / rechts versnellen (en omgekeerd met linkervoet starten).
Variante: bal leiden linker voet

2. **DOUBLE BODY FAKE**, bal leiden rechter voet / schijnbeweging naar rechts - naar links (= uitvallen rechts, uitvallen links) / versnellen rechter voet naar rechts.
Variante: bal leiden linker voet

3. **The HOP**, schijnbeweging met lichte sprong (korte hup) en been rugwaarts, versnellen buitenkant zelfde voet

4. **FAKE-V**, doen alsof je de bal terughalt met de rechter zool en voorwaarts versnellen rechter voet.
Variante: 'Faken' met de romp, doen alsof je zult kappen met de ene voet, romp meedraaien en met de andere voet versnellen.

2. Bal leiden + naar binnen duwen binnenkant voet DRAG PUSH

5. **DRAG-PUSH**: Bal naar binnen duwen rechts / versnellen buitenkant zelfde voet naar rechts.

6. **DRAG PUSH RECOVER**: Bal naar binnen duwen rechts / zelfde voet zijwaarts plaatsen / versnellen buitenkant andere voet naar links.

7. **DOUBLE RECOVER DRAG PUSH**: Bal naar binnen duwen rechts / zelfde voet zijwaarts plaatsen - andere voet zijwaarts plaatsen / versnellen buitenkant rechter voet naar rechts.

8. **DRAG SCISSORS:** bal naar binnen duwen, schaar over de bal, versnellen buitenkant andere voet
9. **The WIP:** de bal kort naar buiten duwen, meteen zelfde voet snel andere kant naar binnen. (Ronaldinho)
Variante: Bal afrollen met binnenkant/wreef van de voet en versnellen met de buitenkant van dezelfde voet

3. Bal leiden + schaarbewegingen SCISSORS

10. **SCISSOR:** Bal leiden enkele schaar (van binnen naar buiten)
11. **DOUBLE SCISSOR:** Bal leiden dubbele schaar (van binnen naar buiten)
12. **SCISSOR STEP-OVER:** Schaar naar buiten, overstap naar binnen, buitenkant voet versnellen
13. **STEP OVER SCISSORS,** overstap naar binnen en schaar beweging met dezelfde voet
14. **STEP OVER:** Bal leiden, enkele schaar van buiten naar binnen, voet plaatsen, bal meenemen buitenkant voet.
15. **DOUBLE STEP OVER** (linker en meteen rechter been)
Variante: Bal leiden enkele step-over van buiten naar binnen en meteen meenemen buitenkant dezelfde voet **SHORT STEP OVER**
16. **DOUBLE SHORT STEP OVER:** Bal leiden dubbele step-over van buiten naar binnen en meteen meenemen buitenkant andere voet

4. Bal leiden + overstap SIDE STEP

17. **SIDE-STEP:** Bal leiden / stap zijwaarts / bal meenemen buitenkant andere voet

18. **DOUBLE SIDE STEP:** Bal leiden / stap zijwaarts rechts-links / buitenkant zelfde voet.

19. **TIP SIDE STEP:** Bal leiden / bal tippen / overstap zijwaarts rechts / buitenkant andere voet.

20. **DOUBLE TIP SIDE STEP:** Bal leiden / bal tippen / overstap zijwaarts rechts - links / buitenkant zelfde voet.

5. Bal leiden + achter het steunbeen FULL PUSH BEHIND

21. **FULL PUSH BEHIND ONE TIME:** Bal met rechter voet meenemen achter het steunbeen naar links in 1 tijd.

22. **FULL PUSH BEHIND:** Bal met rechter zool terughalen achter het steunbeen meenemen naar links / buitenkant linker voet zijwaarts = drie tijden.

6. Bal leiden + tussentoets De 'V' beweging

23. **V-beweging:** Bal leiden rechter voet / terughalen met de zool + versnellen buitenkant zelfde voet.

Variante: Bal leiden rechtervoet / terughalen met zool + versnellen buitenkant andere voet.

24. **V-beweging met 'sleep'**

Bal leiden rechter voet / terughalen met de zool + sleepbeweging andere richting dezelfde voet

7. Bal leiden + terughalen rugwaarts PUSH BACK

25.**PUSH-BACK**: Bal leiden rechtervoet / rugwaarts toetsen binnenkant linker voet op rechtervoet rugwaarts / versnellen rechtervoet naar rechts.

8. Bal leiden + zijwaarts met de zool

26.**SLAP**: Bal leiden rechtervoet / bal met de rechter zool naar links / buitenkant linkervoet meenemen en versnellen.

27.**SLAP STEP OVER**: Okocha beweging = met zool onder het voorste steunbeen, en met de andere voet versnellen in de andere richting.

9. Bal leiden + roteren

28.**FULL SPIN**: Zidane-beweging / voetzool op de bal, pivoteren, bal meenemen met de zool van de andere voet.

29.**TWIST OFF INSIDE**: Inwaarts draaien 360° binnenkant voet / twee tijden.

30.**TWIST OFF OUTSIDE**: Roteren 360° buitenkant voet/ twee tijden.

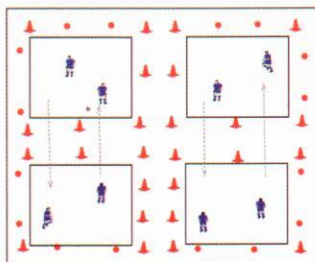
Toepassingen: DUEL 1 tegen 1 functioneel en positioneel.

5.3.5. Jonglage

1. Bal jongleren met tussenbots voorkeurvoet.
2. Bal jongleren met tussenbots afwisselend linker en rechter voet.
3. Bal jongleren enkel met de rechter voet.
4. Bal jongleren enkel met de linker voet.
5. Bal jongleren met de rechter, linker dij.
6. Bal jongleren afwisselend linker en rechter voet.
7. Bal jongleren met het hoofd.
8. Bal jongleren opbouw van 1 tot 10 = linker voet 1 x, rechter voet 1 x, linker voet 2 x, rechter voet 2 x, linker voet 3 x, rechter voet 3 x, enz. tot 10.
9. Bal jongleren tweemaal links afwisselend met tweemaal rechts.
10. Bal jongleren voet, dij, hoofd, enz. afwisselend linker- en rechtervoet of -dij.

Variante: Spelvorm

TENNISVOETBAL in 4 vakken



Beschrijving:

Vier teams, afgebakende ruimtes.

Twee ballen starten op hetzelfde ogenblik.

De ballen mogen naar elke zone worden doorgespeeld.

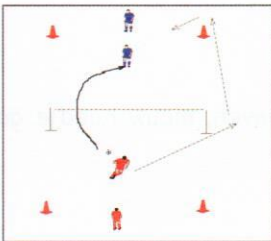
Reglement. Bal mag 1 keer botsen in eigen zone, twee baltoetsen per speler.

TENNISVOETBAL NIET-VOORKEURVOET

Tennisvoetbal 1 tegen 1 of 2 tegen 2. De bal verplicht overspelen met de niet-voorkeurvoet.

Variante: De bal mag enkele met niet-voorkeurvoet gespeeld worden.

TENNISVOETBAL EN OVERLOPEN



Beschrijving:

Bal overspelen in volley. Bal mag 1 x botsen. Twee baltoetsen. Na het overspelen snel aansluiten aan de overkant. Elke speler heeft vijf 'levens'. Wie houdt op het einde het meeste 'levens' over?

TENNISVOETBAL-TORNOOI

Meerdere tweetallen. Tennisvoetbal twee tegen twee.

Terrein 1 = eerste nationale. Terrein 8 = vierde provinciale.

Spelen tot 10 punten. De winnende ploeg geeft signaal om door te schuiven.

De winnaar op schuift 1 reeks hoger. De verliezer moet 1 plaats terug.

Wie eindigt in eerste nationale?

5.3.6. Toepassingen: Loopspelen met bal (BALBEHEERSING = pré-techniekscholing)

Jagersbal + varianten

1. Wie aangetikt wordt, is nieuwe jager
2. Wie aangetikt wordt, bal afgeven
3. Vaste tikkers, wie speler aantikt moet hoedje afgeven, nieuw hoedje gaan halen bij de trainer. Wie heeft de meeste hoedjes?
 - A. Spelers aantikken met kopbal (koppen)
 - B. Spelers aantikken in volley + afweren met bal in de handen
4. Bal leiden aan de voet. Tikker bal in de handen. Speler aanwerpen is wisselen. Aangetikt, voet op de bal, andere speler dribbelt bal door de benen en kan zo verlost worden.
5. Bal leiden, bal aanwerpen is wisselen
 - A. Bal leiden, tikker bal leiden. Proberen de bal aan te trappen
 - B. Bal leiden. Tikker zonder bal probeert de bal weg te trappen
6. Vier tikkers proberen in de kortst mogelijke tijd zoveel mogelijk spelers te tikken met bal. Tikkers werpen de bal, mogen niet lopen met bal in de handen. (collectieve pressing.) hoedjes verzamelen

7. Zie oefening 6, wie aangetikt wordt, valt uit = opdracht vb. 10 push-ups
8. Jagersbal vermenigvuldigen: wie aangetikt wordt, wordt ook jager. Niet lopen met bal
= evalueren wie er zin heeft voor samenspel, leren samenwerken.
 - A. Tikkers zonder bal. Twee of meerdere ballen bij de loopploeg. Zij kunnen de bal naar elkaar werpen. Wie bal heeft, kan niet aangetikt worden. Spelers sarren de jagers door de bal snel naar elkaar door te gooien.
 - B. Zie vorige, maar bal aan de voet = bal laten lopen door passenspel

Overloopspelen + varianten

9. Overlopen, wie aangetikt wordt, vormt ketting in het midden.
10. Overlopen, jager bal in de handen, aanwerpen
 - A. Overlopen aankoppen van de speler
 - B. Overlopen met teruglopers (remmend ontwijken)
11. Ploegdribbel. Overlopen bal aan de voet. Wie raakt aan de overkant?
12. Ploegdribbel. Omschakeling scoren in minidoeltje.
13. Individueel > frontaal duel 1 tegen 1 > opbouw naar duel met bal (tikker bal in de hand / hoedje op het hoofd)

Hoofdstuk 6

Explosiviteit - Snelheid

Doel = KWALITEIT

- Neuro-musculair: trainen van de zenuwen (innervatietraining)
- Frequentie = prikkelsterkte, prikkelfrequentie, prikkelsynchronisatie

Taal van het kind = snelle prikkels vanuit de hersenen met hoge intensiteit naar de juiste spieren op het juiste moment en goed gecoördineerd.

Accenten =

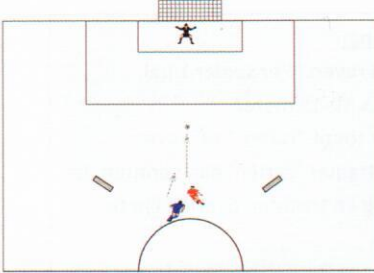
- Reactiesnelheid (in het voetbalspel veelal visueel!)
- Startsnelheid
- Versnellingsvermogen met ritme- en richtingsveranderingen

Fundamenten = fysiek-coördinatieve vaardigheden

- Looptechniekscholing
- Loop- en sprong-ABC
- Frequentie
- Reactie- en anticipatievermogen
- Technisch versnellen en afremmen
- Coördinatieloop
- Wendbaarheid

6.1. Reactiespelen: wedstrijdvormen

Reactiesnelheid 'sensitief'



Beschrijving:

Koop een koe. Twee spelers gezicht naar elkaar. Bal op vijf meter van de backarea. Beiden steken arm uit. Speler A tikt op de handen van B. Wie eerst op de bal is, wordt aanvaller. Omschakeling minidoelen. Wie wint?

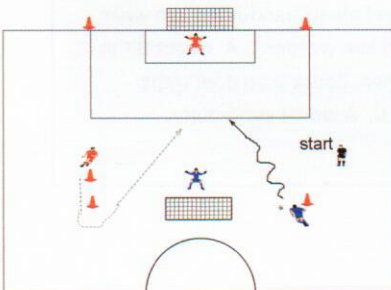
Reactiesnelheid 'visueel'



Beschrijving:

Spelers met gezicht naar het terrein. (niet kijken naar de bal of trainer) Trainer speelt de bal tussen beide spelers. Zodra de spelers de bal zien, mogen ze vertrekken. Wie scoort ?

Reactiesnelheid 'auditief'

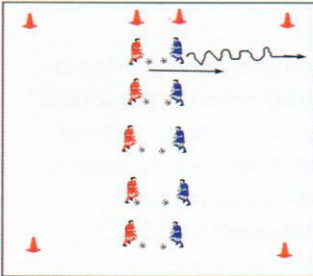


Beschrijving:

Aanvaller naast doel, vertrekt op auditief signaal van de trainer. Verdediger neemt korte hindernis en geeft negatieve druk. Wedstrijdvorm 1 tegen 1. Wie scoort ?

6.2. Reactiespelen: tussenvormen

Reactiespel Ratten en raven met bal

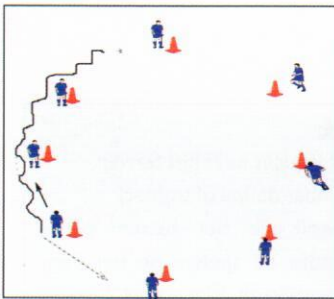


Beschrijving:

Ratten en raven. Per speler 1 bal.
 Afstand 2 x 10-15 meter
 De trainer roept "ratten" of "raven".
 Roept de trainer "ratten" dan sprinten de ratten weg en trachten over de lijn te dribbelen.

Variante: zonder bal, bal in de handen.

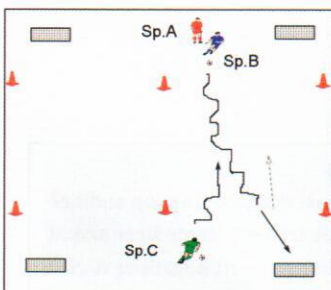
Reactiespel Overgooier leggen met bal



Beschrijving:

Overgooier leggen met bal.
 Frontkring. Per speler 1 bal. Speler A leidt de bal rond de kring met overgooier in de hand. Laat A de overgooier vallen, dan tracht B, A in te halen. Wie eerst op de vrije plaats is, wint. De laatste speler herneemt het spel.

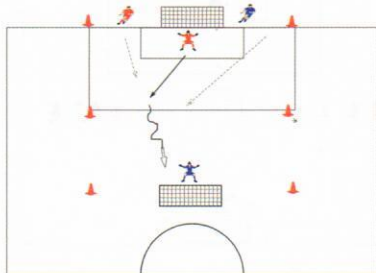
Reactiespel Dribbeloverloop



Beschrijving:

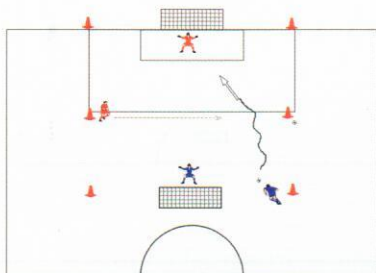
Dribbeloverloop. Twee groepen. Speler B dribbelt en probeert te scoren (eventueel plaats aanduiden van waar gescoord kan worden). A tracht dit te voorkomen. Zodra B op doel trapt vertrekt C. A wordt verdediger.

6.3. Start snelheid: wedstrijdvormen



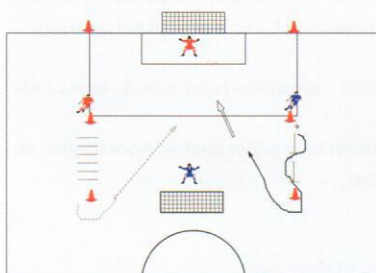
Beschrijving:

Dubbele backaera (dubbele 16). 2 homogene groepen. Keeper of trainer speelt de bal tussen beide spelers. Sprinten naar de bal. Wie eerst bij de bal is, wordt aanvaller en kan scoren. Verliezer wordt verdediger en kan eventueel scoren in ander doel.



Beschrijving:

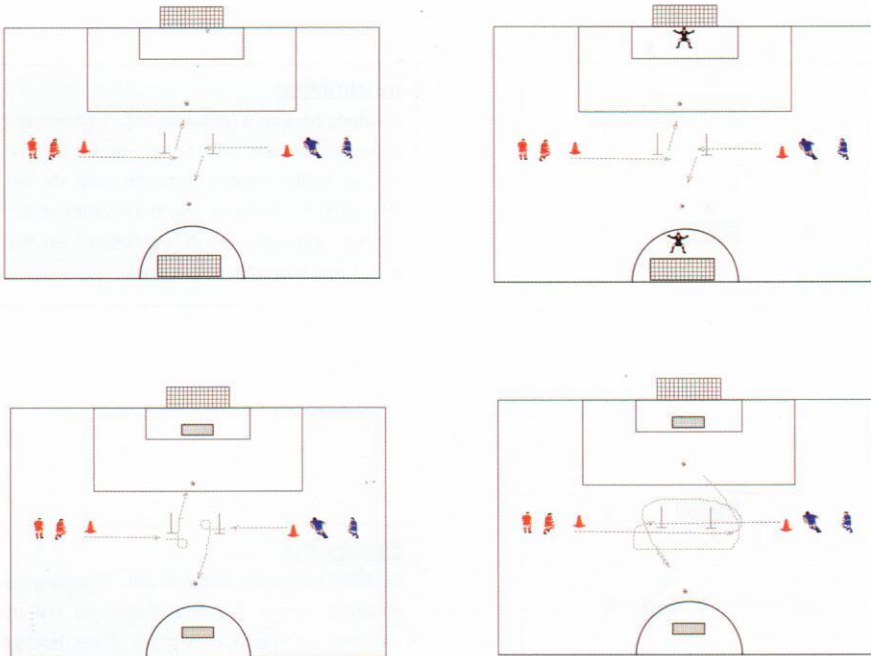
Dubbele backaera (dubbele 16). 2 homogene groepen. Speler A dribbelt met de bal op snelheid en tracht te scoren. B ter hoogte van de middellijn, B geeft zijdelingse druk. Verdediger kan bij balafname scoren in ander doel.



Beschrijving:

Dubbele backaera (dubbele 16). 2 homogene groepen. Speler A leidt de bal rond de kegel. B start simultaan met snelvoetenwerk. B wordt verdediger. A tracht te scoren. Bij balafname kan de verdediger scoren in het ander doel.

6.4. Startsnelheid + wendbaarheid Tussenvormen explosiviteit



Beschrijving:

Organisatie twee doelen met of zonder keeper. Ballen op 16 meter van het doel. (afstand aanpassen aan het niveau van de spelers). Op auditief of visueel signaal van de trainer, starten beide spelers om zo snel mogelijk te scoren. Scoren = 1 punt.

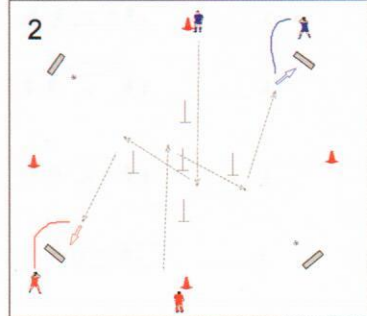
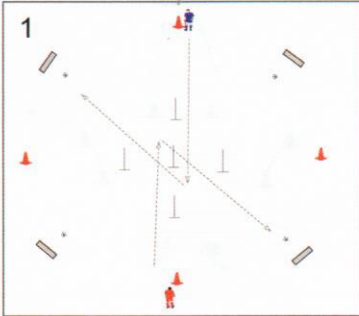
Wie eerst scoort dubbele punten?

1. Sprint en hoek snijden. Wie is eerst bij de bal en doet de netten trillen? Afwisselend starten met linker en rechter voet. Methodiek = 1 voet hoog houden of 1 voet op een bal plaatsen.
2. Sprint en hoek snijden. Wie scoort eerst?
3. Sprint (afwisselend starten met linker en rechter voet) , pivoteren (=indraaien), sprint naar de bal en om het snelst trachten te scoren.
4. Sprint tot aan het twee paaltje. Hoek snijden 180°. Sprint naar ander paaltje, hoek snijden en afwerken op doel. (eventueel minidoel i.p.v. groot doel)

Beperk de afstand (5 tot maximum 15 meter)

Geef voldoende recuperatie tussen de sprints = minimum 30 seconden

Startsnelheid + wendbaarheid Tussenvormen explosiviteit snelheid



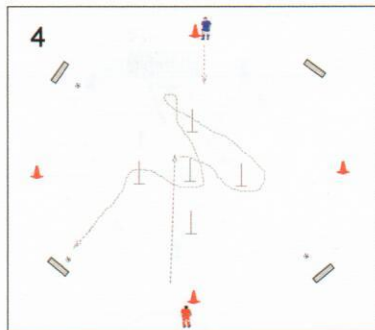
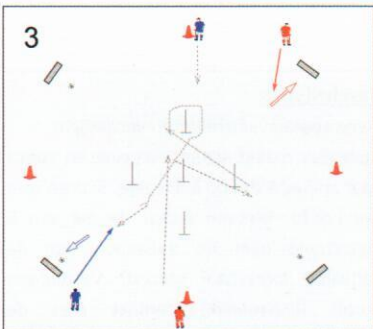
Beschrijving:

Organisatie 4 doeltjes, 5 paaltjes op 1 meter afstand van elkaar. 2 homogene groepen. Op visueel of auditief signaal starten beide spelers. Afwisselend starten met linker en rechter been. Afwisselend centraal links of rechts wenden (= hoeken maken)

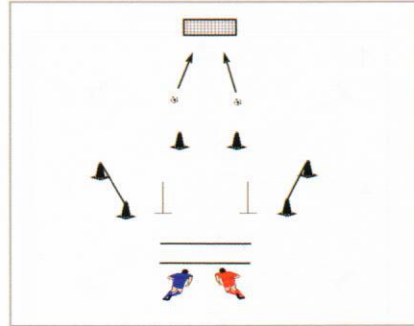
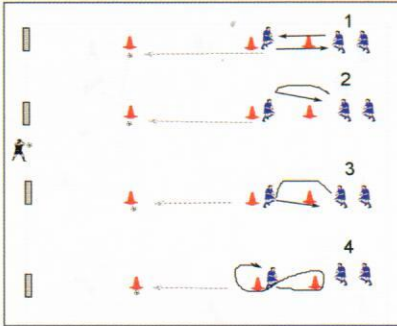
1. Sprint 5 meter, hoek snijden en sprinten naar de bal. Wie scoort eerst?
2. Sprint 5 meter, hoek snijden centraal. Sprint tussen paaltje en opnieuw hoek snijden. Wie scoort eerst?

Variante:

- Bal wordt ingeworpen door medespeler. Afwerken in volley of met het hoofd.
3. Sprint 5 meter, hoek snijden, hoek snijden, indraaien en sprint naar de bal.
 4. Sprint 5 meter, hoek snijden, hoek snijden, indraaien, hoek snijden centraal, hoek snijden en afwerken. Wie scoort eerst?



Startsnelheid + wendbaarheid Tussenvormen explosiviteit snelheid



Beschrijving:
 Meerdere homogene groepen. Drie tot vier spelers per groep. Minidoeltje per groep. Op 5 meter van doeltje bak klaar leggen. Sprint van 5 tot 10 meter.

1. Bal inspelen, kaats en sprint
2. Bal terugkopen, draaien 180° en sprint naar de bal.
3. Bal in volley terugspelen en sprint naar de bal.
4. Slalomloop, bal inspelen en sprint naar de bal

Afwisselend met linker- en rechervoet inspelen / afwerken.

Beschrijving:
Agility-sprint 5 seconden.
 Op signaal van de trainer starten beide spelers.

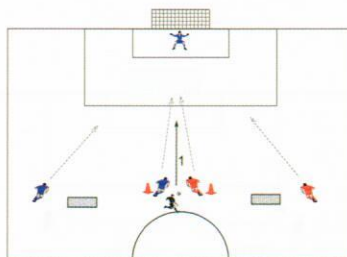
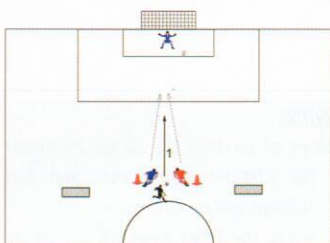
1. Snelvoetenwerk heen en terug over 1 of 2 stokken.
2. Hoek snijden t.h.v. paaltje
3. Over het haagje met beide voeten heen en terug springen
4. Kegeltje aantikken met de rechter of linker hand

Afwisselend met linker- en rechervoet starten / afwerken.



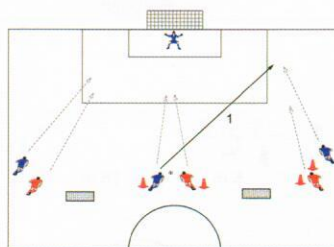
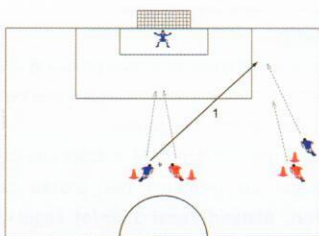
Beschrijving:
 Twee spelers, aanvaller en verdediger.
 Aanvaller maakt schijnbeweging en sprint naar speler A die de bal werpt. Scoren met het hoofd. Meteen wordt de bal van B ingespeeld naar de aanvaller. Kan de aanvaller tweemaal scoren? Verdediger houdt (lichamelijk) contact met de aanvaller.

6.5. Versnellingsvermogen wedstrijdvormen



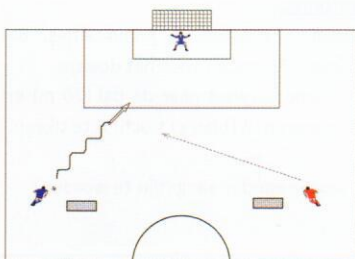
Beschrijving:

Twee spelers. Doel op 40 meter. Trainer speelt de bal tussen beide spelers. Sprint naar de bal. Sprint afstand zonder bal 20 meter. Wie eerst bij de bal is, wordt aanvaller. De andere speler wordt verdediger en kan scoren in de kleine doeltjes bij balre recuperatie of omschakeling na doeltrap.



Beschrijving:

Positioneel. Rechter flankverdediger en linker flankaanvaller. Linker flankverdediger en rechter flankaanvaller. Centraal verdediger en spits. De spits speelt de bal in de ruimte op de flankaanvaller. Sprint naar de bal en center voor doel. Infiltratie medespelers voor doel. Juiste bezetting voor de doel. In de omschakeling of bij balre recuperatie scoren in de minidoeltjes.



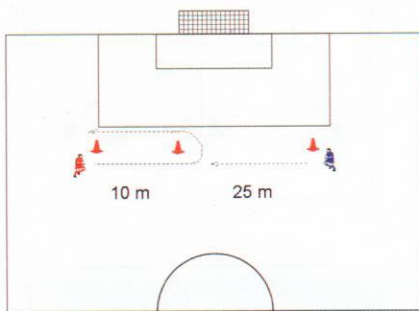
Beschrijving:

Twee spelers. Doel op 40 meter. Speler A leidt de bal op snelheid en tracht te scoren. B sprint naar de bal en wordt verdediger. Afstand 20-25 meter.

In de omschakeling of bij balre recuperatie scoren in de minidoeltjes.

Versnellingsvermogen tussenvormen

Loopspel zonder bal



Beschrijving:

Drie hoedjes of paaltjes op 10 en 25 meter afstand. De afstand aanpassen aan het niveau en leeftijd van de spelers.

Speler A loopt rond het kegeltje op 10 m, start aan de andere kegel en tracht A nog te tikken.

Afstand kegel 1 en/of kegel 2 aanpassen.

Loopspel met bal



Beschrijving:

Speler A slalomdribbel met bal en B op 25 meter afstand. De afstand aanpassen aan het niveau en leeftijd van de spelers.

A tracht te scoren in minidoel. B start aan de andere kegel en probeert het scoren te verhinderen. Afstand kegel 1 en/of kegel 2 aanpassen zodat het uitdagend en haalbaar blijft voor beide spelers.

Partijspel



Beschrijving:

2 homogene ploegen, 4 minidoeltjes. Bal klaar leggen 3 stappen voor het doeltje.

Speler A (rood) sprint naar de bal (20 m) en tracht te scoren. B (blauw) tracht A te tikken.

Kan A scoren zonder aangetikt te worden?

Hoofdstuk 7

Explosiviteit - Kracht

7.1. Duelkracht > 'duel'-krachtcoördinatie

Doel = aanleren van de juiste houding als voorbereiding naar specifieke duelkrachttraining op oudere leeftijd

1. Hand geven aan elkaar en proberen tegenstrever uit evenwicht, voorwaarts te trekken.



2. Hand geven aan elkaar, één voet op de bal. Probeer elkaar uit evenwicht te trekken. Speler kan huppen op de bal met vrije voet.



3. Handen tegen elkaars schouder. Probeer elkaar rugwaarts te duwen.



4. Handen tegen elkaars schouder, één voet op de bal. Probeer elkaar rugwaarts te duwen. Speler kan huppen op de bal met vrije voet.



5. Schouder tegen schouder. Probeer elkaar zijwaarts te duwen.



6. Schouder tegen schouder, één voet op de bal. Probeer elkaar zijwaarts te duwen. Speler kan huppen op de bal met vrije voet.



7. Rug aan rug, squathouding. Probeer elkaar rugwaarts te duwen.

7.2. Sprongkracht > Sprongkrachtcoördinatie

DOEL = aanleren van de juiste houding als voorbereiding op specifieke krachttraining op oudere leeftijd

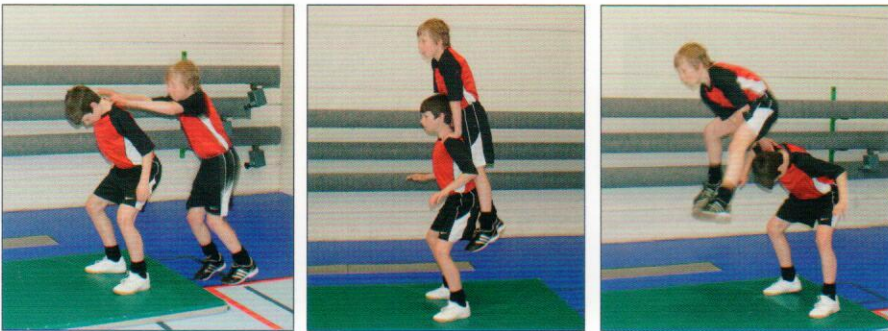
1. Squathouding: opwaarts springen, benen strekken en landen in squathouding. Lichaamscontrole.
2. Variante: opwaarts springen, voeten tegen elkaar tikken en landen in squathouding. Lichaamscontrole.



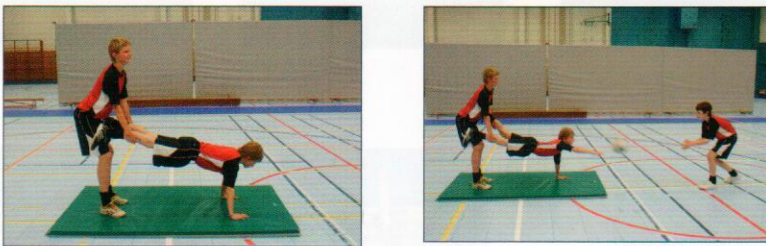
3. Streckstand: bal opwaarts gooien, koprol voorwaarts en bal opvangen.



4. Twee spelers. Beiden in strekstand. Speler 1 springt opwaarts tot streksteun en enkele seconden aanhouden.
5. Twee spelers. Beiden in strekstand. Speler 1 springt opwaarts tot streksteun. Afwaarts springen gevolgd door haasje over. (souplesse)
6. Twee spelers. Bal opwaarts gooien, haasje over en bal opvangen. (timing)



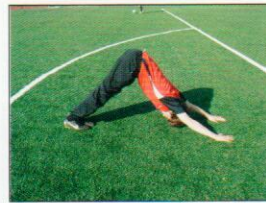
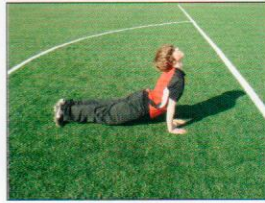
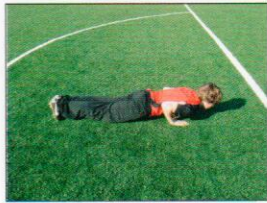
7. Kruiwagen estafette



8. Paard en ruiter estafette

Toepassing Lichaamscontrole > mobiliteit en stabiliteit

Variante van de klassieke 'ZONNEGROET' (elke positie 10" aanhouden = 2 min)



7.3. Werpkracht > Werp-krachtcoördinatie

Doel = aanleren van de juiste inworptechniek

1. Inworpspel



Beschrijving:

Voetbal-Inworpspel. Spelers stellen zich op werpafstand van elkaar. Speler A werpt de bal zover mogelijk (juiste techniek). Vanop de plaats waar B de bal kan vangen, werpt B terug.

Wie kan eerst de bal over de zijlijn werpen.

Variante: inwerpen zonder aanloop

2. Handbal - inworpspel



Beschrijving:

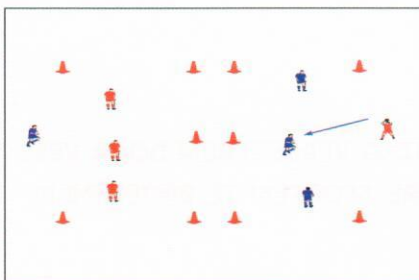
Voetbal-Inworpspel. Handbal.

Passing d.m.v. voetbalinworp. Scoren kan enkel na voetbalinworp met het hoofd.

Variante:

De bal mag niet botsen. Komt de bal op de grond dan is de bal voor de tegenpartij.

3. Tussen twee vuren - inworpspel



Beschrijving:

Tussen twee vuren. Twee ploegen, twee kapiteins. Ploeg A tracht ploeg B aan te werpen met een voetbal-Inworp. Spelers mogen de bal niet afwerpen.

Kapitein heeft twee levens. Wie geraakt wordt door de bal, voegt zich bij zijn kapitein. Wie blijft het langst over?

Hoofdstuk 8

Herstellen

8.1. Doelstelling

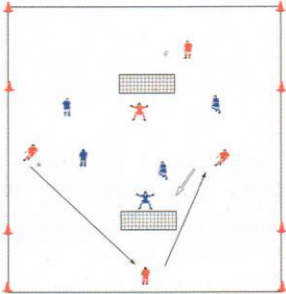
Het anaeroob lactisch uithoudingsvermogen (= verzuring) is nog niet sterk ontwikkeld in de coördinatiefase. Wees voorzichtig met zeer intensieve en langdurige inspanningen. Het aerob uithoudingsvermogen zal spelenderwijs verbeteren. Dus door veel te voetballen EN andere sporten te beoefenen gaan de kinderen hun uithouding ontwikkelen, m.a.w. nog geen specifieke doelgerichte scholing van 'herstellen' op die leeftijd.

Tips

- Speel veel kleine partij- en wedstrijdvormen
- Beperk de duur van de partij- en wedstrijdvormen
- Opteer voor scherpe korte partijtjes aan een hoog tempo (actieve en positieve coaching)
- Geef bij voorkeur meer herhalingen
- Bijvoorbeeld, wedstrijdje 4 tegen 4 = beter 6 herhalingen van 3 minuten, dan 1 wedstrijd van 18 min
- Werk vaak in golven met korte wachttijden
- Rode draad in onze spelvormen is een snelle omschakeling

**SPELENDERWIJS UITHOUDING VERBETEREN DOOR VEEL TE
VOETBALLEN en ANDERE SPORTEN TE BEOEFENEN**

8.2. Recreatieve voetbal- en handbalspelen



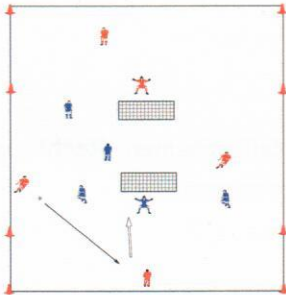
Beschrijving:

IJshockey-voetbal

Twee ploegen. Twee doelen op 20 meter.
Twee keepers in het doel. Spelers kunnen doorspelen achter het doel.

Fun: Wie wint?

Variante: handbalspel scoren met hoofd



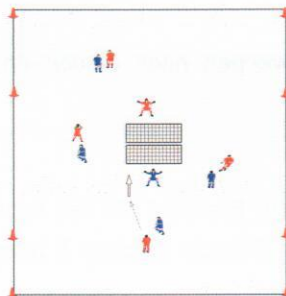
Beschrijving:

Omgekeerde doelen-voetbal

Twee ploegen. Twee doelen op 10 meter.
Twee keepers in het doel. Omgekeerde doelen. Spelers kunnen doorspelen achter en tussen beide doelen.

Fun: Wie wint?

Variante: handbalspel (scoren met hoofd)



Beschrijving:

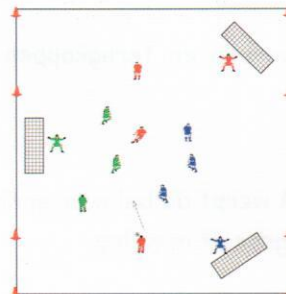
Omgekeerde doelen-voetbal

2 ploegen. 2 doelen tegen elkaar met in elk doel een keeper. Omgekeerde doelen.

Fun: Wie wint?

Variante:

Handbalspel scoren met het hoofd
Beperkte baltoetsen.



Beschrijving:

Drie- doelen-voetbal

Drie ploegen van drie spelers. Drie doelen op 30 meter. In elk doel een keeper.

Ploeg A en B trachten te scoren tegen C. Ploeg die balverlies lijdt, wordt verdediger. Welke ploeg scoort het meest?

Hoofdstuk 9

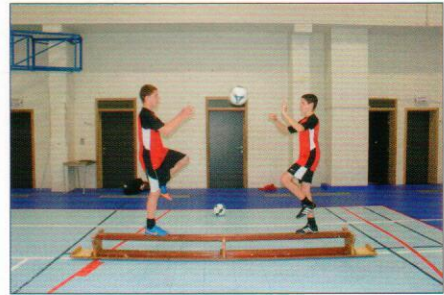
Actieve blessurepreventie

Evenwicht - stabiliteit

1. Strekstand op 1 been. Voorwaarts neigen, schoenveters losmaken. Rechtkomen tot strekstand zonder zijn evenwicht te verliezen op het steunbeen.
2. Variante: zie 1 maar met gesloten ogen.
3. Strekstand op 1 been. Voorwaarts neigen, bal opnemen. Rechtkomen tot waagstand (= 1 been opwaarts, armen gestrekt voorwaarts).
4. Twee spelers. Strekstand op één been. Bal werpen naar elkaar.
5. Twee spelers. Strekstand op 1 been. Bal werpen naar elkaar en de bal terugspelen met de wreef.
6. Twee spelers. Speler A strekstand op 1 been. B werpt de bal naar A. Bal aanemen ene voet, terugspelen andere voet. Steeds slechts 1 been op de grond houden.
7. Twee spelers. Strekstand op 1 been. Bal werpen en terugkoppen zonder evenwicht te verliezen.
8. Twee spelers. Strekstand op 1 been. Speler A werpt de bal naar speler twee die terugkopt. B werpt naar A die de bal terugspeelt in volley.

9. Streckstand op 1 been op verhoog (voorbeeld omgekeerde Zweedse bank). Speler A werpt de bal naar B. B speelt bal terug in volley.

10. Beide spelers in strekstand op verhoog. Bal naar elkaar werpen en terugspelen in volley. Variante: bal koppen naar elkaar !



Hoofdstuk 10

Uitgewerkte LTPD-opwarming

Bal- en lichaambeheersing

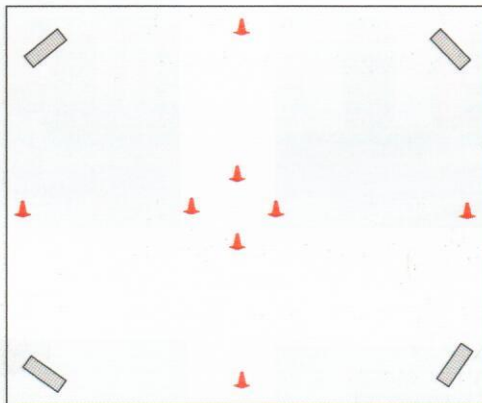
Doel

Cognitieve vaardigheid: spelers hebben kennis over het 'hoe en waarom' van een goede opwarming en kunnen individueel een trainings- en wedstrijdopwarming uitvoeren.

Klassieke LTPD-opwarming i.f.v. bal- en lichaambeheersing

Opwarming

- > Losmakende oefeningen van 'boven' naar 'beneden'
- > Tussen de blokken > dynamische stretching



Beschrijving:

Doel = Opwarming met en zonder bal in beperkte ruimte

4 minidoeltjes op 20 meter van elkaar in ruitformatie.

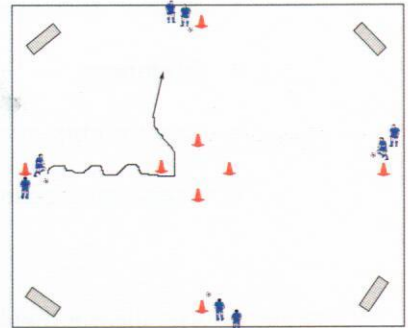
8 kegeltjes. Afstand kegel 1 en 2 ongeveer 10 meter.

Stap 1 Schouders en armen

- Bal links leiden - rechter arm kraitsen
- Bal rechts leiden - linker arm kraitsen
- Bal afwisselend - Armen voorwaarts kraitsen
- Bal tussen de voeten tikken- Armen rugwaarts kraitsen

**Stap 2** Romprotatie in lengte-as

- Armen voorwaarts, bal achter steunbeen rechts
- Armen voorwaarts, bal achter steunbeen links
- Armen voorwaarts, bal afwisselend L-R achter het steunbeen
- Armen voorwaarts, bal van linker op rechter voet terugkappen en omgekeerd

**Stap 3** Romprotatie in breedte- en diepte-as

- Romp zijwaarts, bal in de handen
- Romp voor- en rugwaarts
- Bal in 8-vorm
- Bal voorwaarts duwen met de handen



Stap 4 Adductoren, abductoren

- Bal zijwaarts meenemen rechts
- Bal zijwaarts meenemen links
- Bal afwisselend onder het steunbeen
- Huppend zijwaarts, bal tussen de voeten, armen zijwaarts op en af

**Stap 5** Beenspieren

- Scissor afwisselend linker- en rechtervoet
- Step-over
- Scissor-step-over
- Step-over-scissor

**Stap 6** Stabilisatie (bekkenkanteling)

- Rechter knie op de bal + aanhouden
- Linker knie op de bal + aanhouden
- Afwisselend links rechts op de bal + aanhouden
- Been zijwaarts op de bal + aanhouden

Stap 7 Loop-ABC

- Skipping
- Lopen met gestrekte benen
- Paardenloop
- Knie hoog, hiel zitvlak

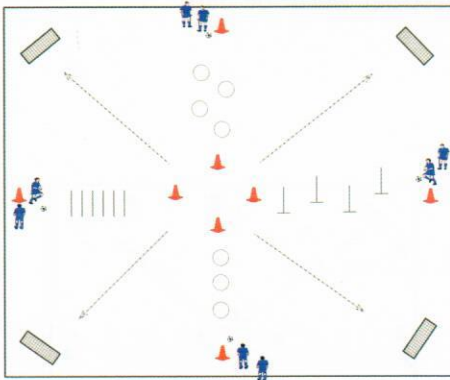


Stap 8 Sprong-ABC

- Elasticiteitssprong
- Stopsprong voorwaarts
- Veelsprong voorwaarts
- Veelsprong slalopsprong, rug- en zijwaarts

**Stap 9** Frequentie + diagonaal versnellen

- Loopladder 'in and out' + diagonaal versnellen
- Stokken twee tussentijden voorwaarts + diagonaal versnellen
- Stokkenloop twee tussentijden, afwisselend voor- en rugwaarts
- Loopladder 2 tussentijden of 3, 4... tussentijden

**Stap 10** Amplitude + diagonaal versnellen

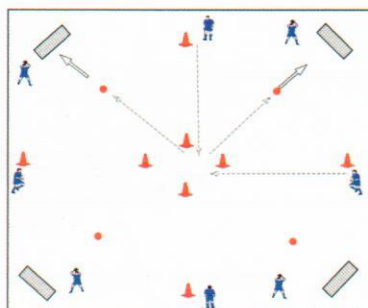
- Hoepelsprong voorwaarts
- Hoepelsprong zijwaarts
- Squatsprong / lungesprong zijwaarts
- Veelsprong over stokken (7-8-9-10 voetstappen)

Stap 11 Wendbaarheid

- Voorwaarts hoeken snijden
- Rugwaarts lopen en hoek maken
- Zijwaarts lopen, kort wenden in de hoeken
- Voorwaarts lopen en 'indraaien' (gezicht naar het paaltje) in de hoeken

Stap 12 Snelheid: **Startsnelheid**

- Sprint, hoek snijden + trap op doel, linker- en rechtersvoet
- Indraaien
- Sprint + hoek snijden + koppen (medespeler werpt de bal)
- Sprint + hoek snijden + volley (medespeler werpt de bal)

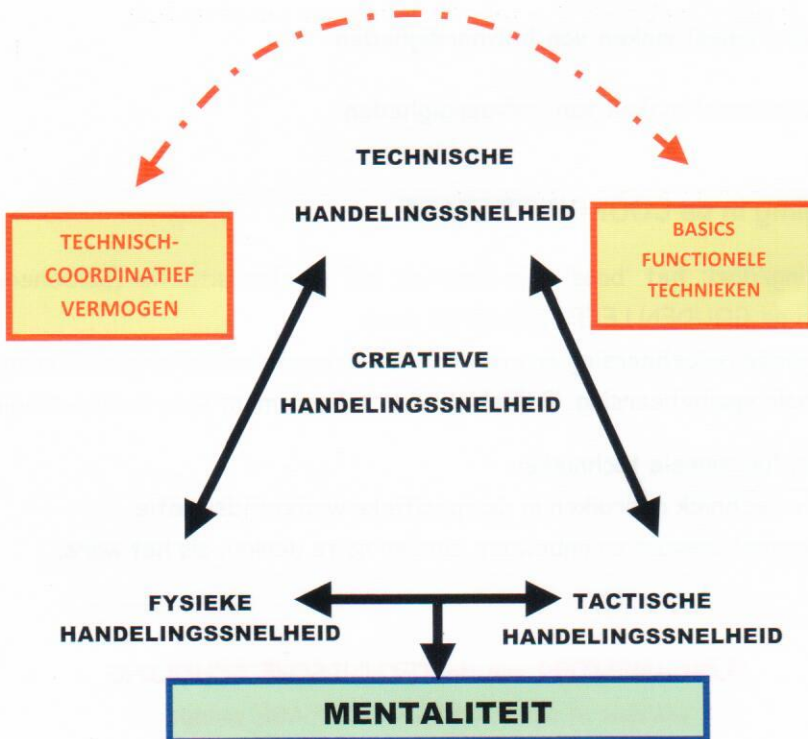


Hoofdstuk 11

Balbeheersing vertalen naar basics en functionele balvaardigheden

Bij techniektraining in het voetbal gaat het allereerst om het technisch goed leren uitvoeren van de verschillende voetbalacties. Voetbalacties staan echter nooit op zichzelf. De manier en het moment van uitvoering staan altijd in relatie tot wat tijdens de wedstrijd gebeurt. Techniek zal steeds naar voetbalspecifieke situaties vertaald en getraind moeten worden.

Het optimaliseren van de algemene en specifieke motorische basisvaardigheden, de bewegingsgerichte vaardigheden met en zonder bal, de bal- en lichaamsbeheersing... ondersteunen de handelingsgerichte vaardigheden (functionele en positionele technieken/basics).



Het scholen van 'technisch-coördinatieve vaardigheden' als fundament voor een latere specifieke technisch-tactische scholing, waarbij inzicht, techniek en **PERSOONLIJKHEID** (mentaliteit) centraal staan.

Hoe meer balgevoel, hoe groter de potentiële technische vaardigheden en hoe meer bewegingen de spelertjes beheersen, hoe gemakkelijker ze in wedstrijd-echte situaties tot de beste voetbaloplossing zullen komen. Eénmaal de voetballertjes, reeds van op jonge leeftijd, de bewegingen onder de knie hebben, gaan ze automatisch (her-)ontdekken welke 'bewegingen' hun het best passen en met welke acties ze het meest succes hebben (functioneel maken van balvaardigheden).

= ontwikkelen van **VOETBAL-EIGEN BEWEGINGEN** (moves)

Het technisch-coördinatief OPLEIDINGSMODEL (zie deel 1)

- 1) **Initiatie voetbalspecifieke balvaardigheden**
- 2) **Functioneel maken van balvaardigheden**
- 3) **Positioneel maken van balvaardigheden**

Doelstelling in de COÖRDINATIEFASE

Betrachting/doel: het 'baas' zijn over de bal in elke situatie (balbeheersing) scholen in de **GOUDEN LEEFTIJD** (9-13 jaar).

Van een goede balbeheersing en een correcte lichaamsbeheersing evolueren naar een optimale spelbeheersing. 'Balbeheersing' is fundament voor basics-scholing

= aanleren functionele technieken

= de juiste techniek gebruiken in de specifieke wedstrijdssituatie.

= op het gevoel, bewust en onbewust, zonder na te denken als het ware.

FUNDAMENTEN van de TECHNISCHE SCHOLING
worden in de COÖRDINATIEFASE gelegd

11.1. Initiatie voetbalvaardigheden - analytisch >> stap 1

Een basisvorm zoals een kap- of schijnbeweging 'droog-analytisch' kunnen uitvoeren, kan een eerste stap zijn.

Geïsoleerd trainen van balvaardigheid (droog oefenen van de beweging)

Op elk ogenblik in elke situatie 'BAAS' zijn over de bal. Beschikken over een optimaal 'technisch-coördinatief' vermogen van de speler (balbeheersing).

Het analytisch aanleren van fundamentele schijn-, kap- en passeerbewegingen, kan zowel op training (bijvoorbeeld in de opwarming) als THUIS individueel of met vriendjes geoefend worden. Dit is tenslotte voortdurende herhaling van dezelfde 'bewegingen'.

Onze betrachting is deze voetbalvaardigheden te transfereren van het 'bewuste' naar het 'onbewuste'. Spelers moeten kunnen 'kappen en draaien', en 'acties' kunnen maken met de bal zonder hier veel bij na te denken. Op die manier kunnen ze in wedstrijd situaties instinctief handelen door de geautomatiseerde voetbalvaardigheden (= voetbal-eigen handelingen).

Het analytisch trainen van bewegingsgerichte vaardigheden, werken aanvullend en ondersteunend aan de functionele en positionele technieken.

De techniek wordt zuiver technisch en coördinatief inge oefend. Door het ontbreken van tegenstanders en wedstrijd situaties, worden de spelers niet afgeleid en kunnen ze zich helemaal op de beweging concentreren.

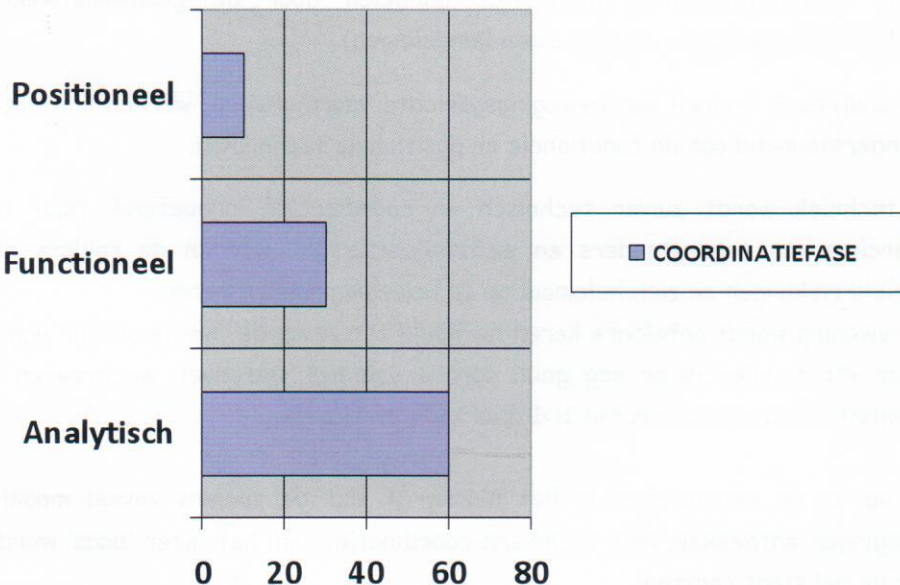
De beweging wordt ontelbare keren herhaald tot ze op de "harde schijf" van de speler staat. Hier is er nog geen sprake van het 1<>1 duel, we creëren de technische voorwaarde om het 1<>1 duel te laten slagen.

Let op: in de eerste fase is het belangrijk dat de spelers zoveel mogelijk bewegingen ontdekken. Het technisch-coördinatiev of het meer 'baas' worden over de bal staat centraal.

- Zorg er in eerste instantie voor dat de uitvoering goed is. Vervolgens kan de beweging steeds sneller uitgevoerd worden.

- De spelers leren de beweging met beide voeten uitvoeren. Belangrijk voor de scholing van wendbaarheid, balans, evenwicht, souplesse.
- Vertrek vanuit de eigenheid van de spelers. Laat ze eerst zelf aan de slag gaan. Observeer en bekijk over welke vaardigheden de spelers beschikken. Probeer vervolgens om de "toolbox" van de spelers uit te breiden.
- Biedt niet te veel tegelijk aan.
- Probeer zeer regelmatig de beweging te laten terugkomen in de opwarming of tussenvorm.
- Geef ook regelmatig voetbalhuiswerk mee. Herhaling is zeer belangrijk voor deze jonge voetballers. Techniek Trainen Thuis.

Maak telkens de vertaling naar 'echte' voetbalsituaties en geef voorbeelden van topvoetballers.



11.2. Functioneel maken van voetbalvaardigheden

Weten wanneer de kap- of schijnbeweging toe te passen in spel- en wedstrijdvormen en de vaardigheden koppelen aan snelheid en tegenstrevers is een bijkomende stap in het leerproces (= technisch-tactische scholing) die simultaan kan verlopen. Wat de kinderen thuis hebben geoefend, toepassen in spel- en wedstrijdvormen op training.

M.a.w. het functioneel toepassen van de specifieke voetbalvaardigheden. Dit kan eenvoudigweg gebeuren op training via een gerichte keuze van juiste oefenstof gecombineerd met (kleine) wedstrijdjjes van 1 tegen 1 naar 4 tegen 4. Simultaan en op een speelse manier verbeteren we ook de voetbalconditie van de kinderen.

FUNCTIONEEL = HANDELINGSGERICHTE VAARDIGHEID

+ (anticiperen op) tegenstrever + snelheid

TIJD	<p>WANNEER speel je de bal?</p> <p>WANNEER maak je de actie?</p> <p>WANNEER geef je druk?</p>
TEMPO	<p>HOE hard speel je de bal?</p> <p>HOE snel kom je naar de bal?</p>
RICHTING	<p>WAARHEEN speel je de bal?</p> <p>WAAR ga je in duel?</p>

Duel 1 tegen 1

**Van een 'beperkte' verdediger naar het
duel 1 tegen 1 met 'echte' verdedigers.**

11.3. Positioneel maken van voetbalvaardigheden

Uiteindelijk gaan we bijzondere aandacht besteden aan het positioneel toepassen van de verschillende technieken op het terrein in overeenstemming met het systeem (we richten ons op de teamtactics).

Dit is m.a.w. de optimalisatie in het leerproces van de voetbalspecifieke balvaardigheden.

Het is belangrijk om de spelers vertrouwd te laten worden met 'de bal'. Hiervoor staat de herhaling en het spelen met de bal centraal door middel van wedstrijd- en spelvormen op training. Zoals eerder aangehaald, wordt men geen topper door 1 of 2 trainingen per week. Kinderen moeten dagelijks bezig zijn met de bal. Kinderen moeten dagelijks hun technisch-coördinatief vermogen scholen.

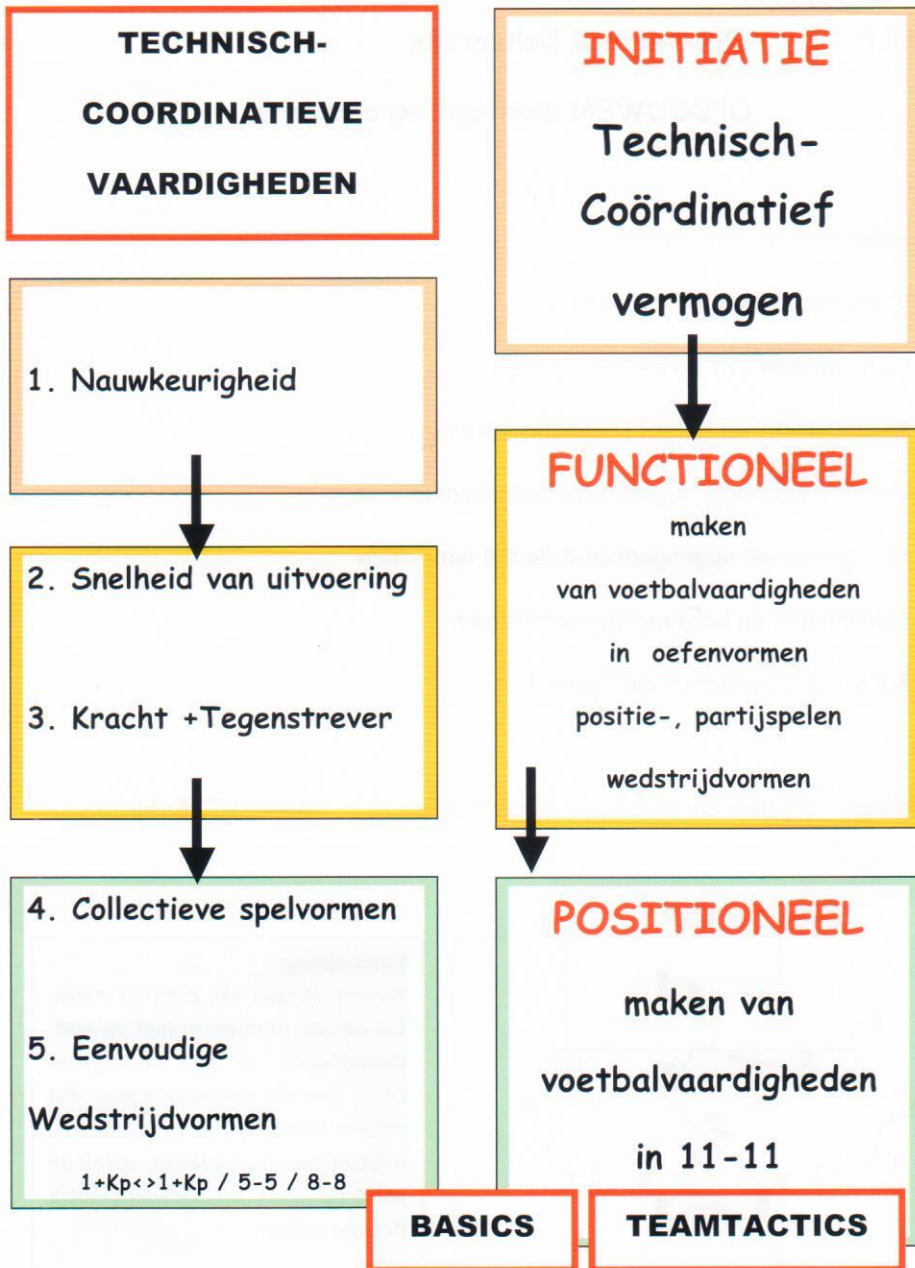
WAAR	Op welke positie en in welke situatie, ga je welke actie maken? WAAR OP HET TERREIN?
-------------	--

Het positioneel trainen van balvaardigheden is duidelijker. De spelbedoelingen zijn meer herkenbaar. De plaats op het veld, de speelrichting en de situatie komen in deze fase overeen met de wedstrijd. De vertaling van de beweging naar de wedstrijd verloopt hierdoor sneller. Merk op: ook in deze fase vertrekken van de eigenheid en de creativiteit van de speler.

POSITIONEEL = HANDELINGSGERICHTE VAARDIGHEID

+ vanuit vaste positie op het terrein

11.4. Methodiek in het 'technisch-coördinatief leerproces



Hoofdstuk 12

Balbeheersing vertalen naar teamtactics en speelwijzetraining

MODULE 1 Opbouwzone beheersen

OPBOUWEN centraal verdedigers

Motorische basisvaardigheden

- Voetenwerk (snelle voetjes)
- Lichaamsgewicht op de voorvoeten
- In evenwicht en balans (lichaamscontrole)
- Over de schouder kijken voor balaanname
- Met gevoel en opgedraaid de bal aannemen
- Balaanname en lichtvoetig doordraaien
- Bal strak doorspelen met gevoel

Opwarming: Fysiek en technisch coördinatief

ANALYTISCH



Beschrijving:

Y-vorm, afstand van 2 tot 10 meter. Bal werpen of inspelen met de voet. Opendraaien en bal doorspelen. Eerst over de schouder kijken. Bal volgen. Speler C neemt de bal aan, dribbelt tussen de paaltjes, speelt de bal naar start en snelvoetenwerk over de stokken.

Tussenvorm: Pass- en trapvorm 1 ANALYTISCH



Beschrijving:

Toepassing opwarming in pass- en trapvorm. Bal diagonaal inspelen naar centrale speler. Opendraaien en bal doorspelen op diepste speler. Balaanname en doorspelen in de ruimte op flankspeler. Balaanname en scoren in twee tijden in minidoel. Afstanden aanpassen aan het niveau van de spelers.

Beschrijving:

1. Nauwkeurig inspelen naar centrale speler in de ruimte
2. Balaanname en doordraaien (over de schouder kijken voor balaanname)
3. Doorspelen na loshakende spits
4. Diagonaal in de ruimte naar infiltrerende verdediger
5. Balaanname en scoren in minidoel met wreeftrap

Tussenvorm: Pass- en trapvorm 2 FUNCTIONEEL-POSITIONEEL



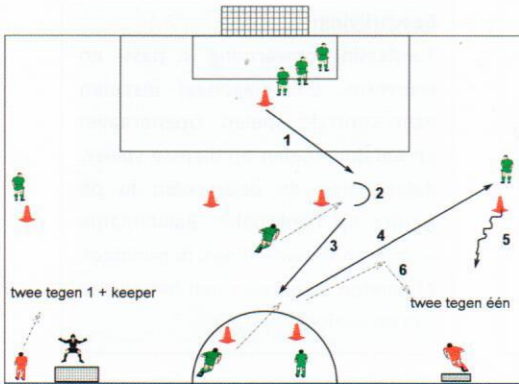
Beschrijving:

Bal diagonaal inspelen naar centrale speler. Opendraaien en de bal doorspelen op de diepste speler. Balaanname en doorspelen in de ruimte op flankspeler. Give and go op aanbiedende centrale speler. Balaanname en scoren in minidoel. Duel 1 tg 1 (keeper of tegenstrever)

Beschrijving:

- 1+2+3+4 zie vorige oefening
5. Give and go
 6. Duel 1 tegen 1 op de flank. Opbouwen naar 2 tegen 1 verdediger
- Variante: duel 1 tegen 1 en trachten te scoren in doel met keeper.

Tussenvorm: Pass- en trapvorm 2 FUNCTIONEEL-POSITIONEEL



Beschrijving:

Bal diagonaal inspelen naar centrale speler. Opendraaien en de bal doorspelen op de diepste speler. Balaanname en doorspelen in de ruimte op flankspeler. Give and go op aanbiedende centrale speler. Balaanname en scoren in minidoel. Opbouw naar 1 tegen 1 en 2 tegen 1

Beschrijving:

1+ 2 + 3 + 4 zie vorige oefening

5. Give and go

6. Duel 1 tegen 1 op de flank. Opbouwen naar 2 tegen 1 verdediger

Variante: duel 1 tegen 1 en trachten te scoren in doel met keeper.

Wedstrijdvorm: Opbouwzone beheersen Kp + 5 tegen 4 + Kp



Beschrijving:

Wedstrijd, ½ speelheft.

Afstanden aanpassen aan niveau en leeftijd van de spelers (vb. terrein smaller maken)

Opbouw start altijd bij de keeper.

Fun: wie wint?

MODULE 2 INFILTRATIE

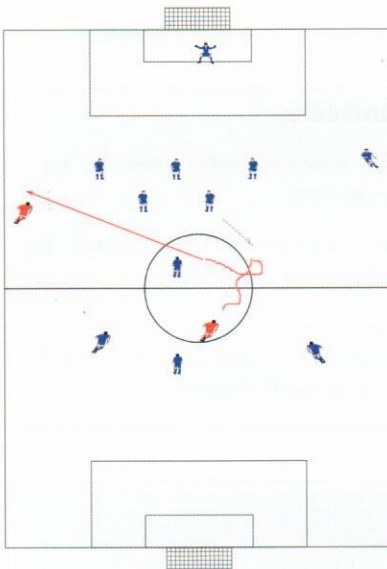
Spelprobleem

SPELER INFILTREERT MET BAL AAN DE VOET -

ZIJDELINGSE DRUK TEGENSTREVER -

SPELER AAN DE BAL MOET 'WEGDRAAIEN' TEGENSTREVER -

DIAGONALE OUT naar de FLANKSPELER.



WEDSTRIJDSITUATIE

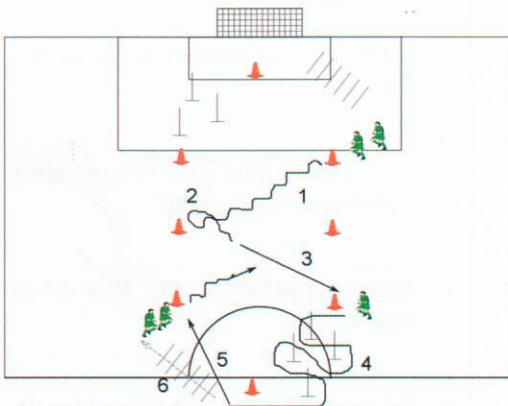
- Infiltratie diagonaal met de bal aan de voet
- Tegenstrever komt uit dekking en geeft zijdelingse druk op de bal
- Speler aan de bal 'DRAAIT WEG' van de tegenstrever
- Bal wordt diagonaal diep gespeeld op de vrijgelopen flankspeler

Welke bewegingsvaardigheden met en zonder bal moeten we beheersen om de bedoelingen van de spelsituatie 'wegdraaien' tegenstrever en wisselen van speelkant (diagonale out) te realiseren?

Motorische bewegingsvaardigheden ZONDER bal

Motorische bewegingsvaardigheden MET bal

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Pivoteren buitenkant voet | (zie: kappen en draaien oefening 1) |
| 2. Pivoteren binnenkant voet | (zie: kappen en draaien oefening 2) |
| 3. V-beweging | (zie: kappen en draaien oefening 4) |
| 4. Step-over-turn | (zie: kappen en draaien oefening 8) |
| 5. Scissor-turn | (zie: kappen en draaien oefening 9) |

Opwarming Basisvorm**Beschrijving:**

Bal diagonaal leiden. Aan de kegel wegdraaien.

Bal inspelen op medespeler. Bal opgedraaid aannemen.

Over de schouder kijken voor balaanname. Aansluiten andere groep. Links en rechts uitvoeren

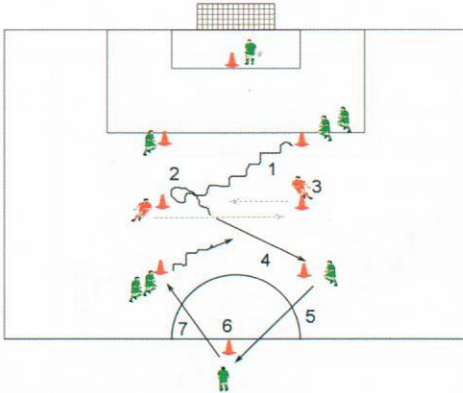
Beschrijving:**Technisch-coördinatief**

Pivoteren binnenkant en buitenkant voet, V-beweging, step-over turn, scissor turn
Zig-zag dribbel tussen de paaltjes (herhaling 5 bewegingsvaardigheden)

Fysiek-coördinatief

Loop-ABC, Frequentie (1, 2, 3, 4 tijden) , Snelvoetenwerk (voor-, zij- en rugwaarts)

Tussenvorm 1: Basisvorm + tegenstrever



Beschrijving:

Dezelfde oefening als in de opwarming.

Tegenstrever (rode speler) geeft zijdelingse druk.

Verdediger mag zich enkel tussen de twee lijnen verplaatsen. Druk geleidelijk verhogen. Tot actieve tegenstrever. Tegenstrever met handicap, vb. twee ballen vasthouden (linker en rechter arm)

Beschrijving

Technisch-coördinatief

Pivoteren (wegdraaien tegenstrever) met progressief meer weerstand van verdediger.
Zig-zag dribbel tussen de paaltjes (herhaling 5 bewegingsvaardigheden)

Fysiek-coördinatief

Actie na actie, versnellen na de beweging
Wendbaarheid en handelingssnelheid

Tussenvorm 2: Basisvorm + tegenstrever + afwerking



Beschrijving:

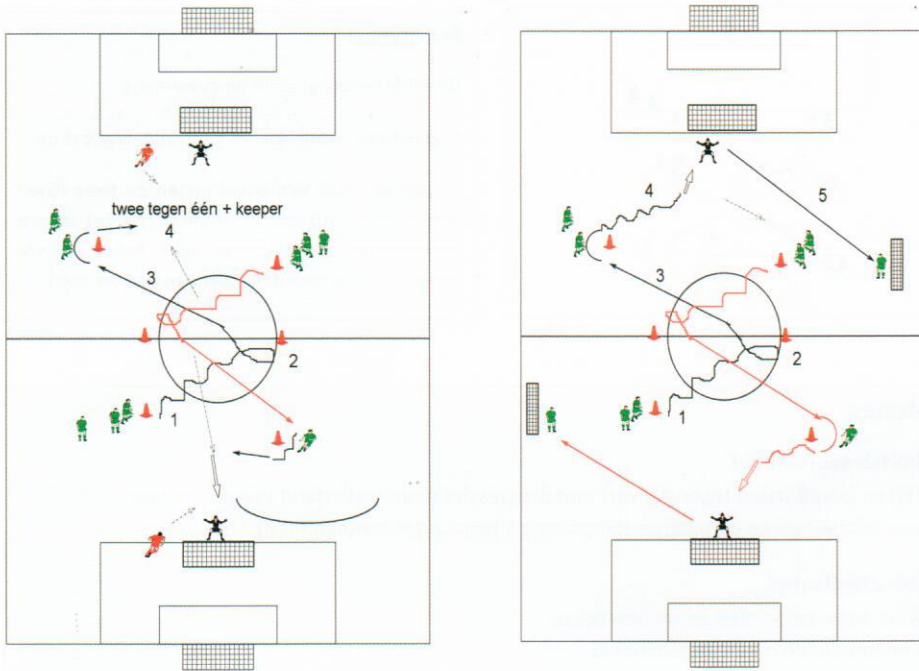
Dezelfde oefening. Actieve tegenstrever.

Verdediger mag niet voor- of rugwaarts verdedigen. (Enkel tussen de twee kegels)

Tegenstrever met handicap, bal in beide handen

Afwerking op doel. Wie scoort het meest?

Tussenvorm 4: Basisvorm + opbouw + infiltratie + diagonale out + afwerking



Beschrijving:

Afmetingen aanpassen aan het niveau en de leeftijd van de spelers. Aanvallers verdelen over twee speelhelften. Enkele verdedigers die regelmatig wisselen.

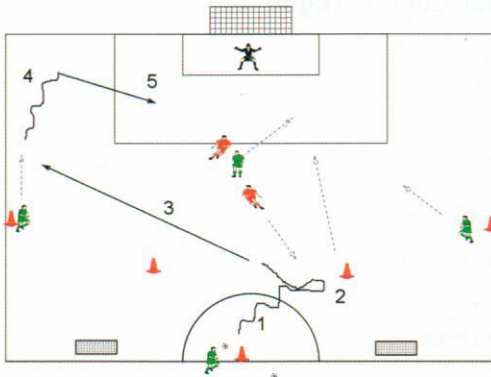
Oefening 1:

1. Bal snel diagonaal leiden
2. Wegdraaien tegenstrever en spelrichting veranderen
3. Bal georiënteerd aannemen
4. Wreeftrap op de keeper
5. Keeper opent naar de doeltjes

Oefening 2:

1. Bal snel diagonaal leiden
2. Wegdraaien tegenstrever en spelrichting veranderen
3. Bal georiënteerd aannemen
4. Infiltratie middenvelder
5. Positiespel 2 tegen 1 + keeper

Tussenvorm 5: Basisvorm + opbouw + infiltratie + diagonale out + afwerking



Beschrijving:

Infiltreren centraal verdediger
 Druk verdediger
 Wegdraaien en wisselen van speelkant
 Diagonale out
 Balaaname + center
 Bezetting voor doel

Varianten:

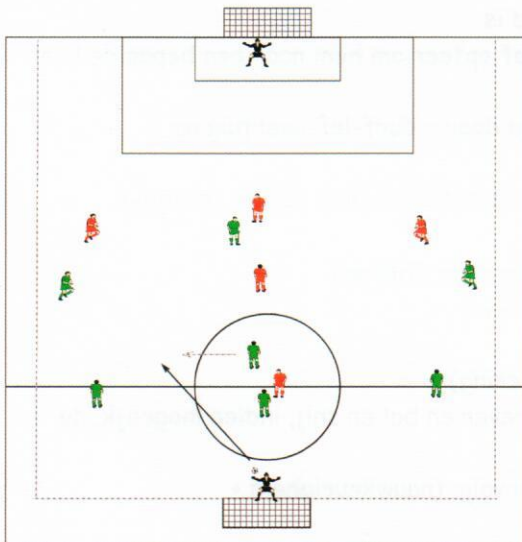
Bal eerst openen op de ene flank
 Kaats op middenvelder + infiltratie

Beschrijving:

Technisch-Fysiek-coördinatief

Lichaamshouding – evenwicht – stabiliteit – actie na actie – versnellingsloop
 Bal kort aan de voet, ‘los’ komen van de bal (= kijken), pivoteren en versnellen met bal

Wedstrijdvorm



Beschrijving:

Wedstrijd 7 + Kp tegen 5 + kp

Organisatie:

Team A 1+3+1+3

Team B 1+3+1+1

Spel starten bij ploeg in meerderheid.

Doel:

Infiltratie + wisselen van speelkant

Duur:

3 x 5 minuten + 2 min recuperatie

Afstanden aanpassen aan het niveau en leeftijd van de spelers.

MODULE 3 Waarheidszone beheersen

CHALLENGE Frontaal duel 1 tegen 1

Motorische basisvaardigheden

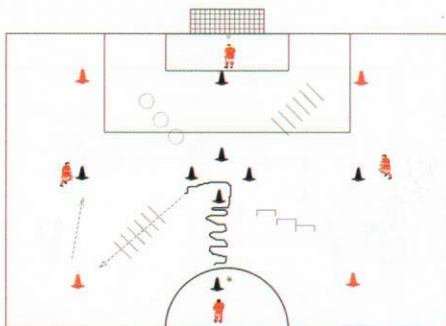
- Voetenwerk (snelle voetjes)
- Lichaamsgewicht op de voorvoeten
- In evenwicht en balans (lichaamscontrole)
- Actie na actie (versnelling in de versnelling)
- Technisch versnellen
- Op het juiste moment de actie inzetten

Aandachtspunten

Binnen het aanleren van het duel 1<>1 is het interessant om steeds te vertrekken vanuit de eigenheid van de spelers. Laat de spelers even hun gang gaan en observeer. Sommige spelers hebben een duidelijke eigenheid om een tegenstander te passeren. Andere spelers passeren een tegenstander op zuivere snelheid. Belangrijk is dat de speler een groot gamma aan bewegingservaring en inzicht heeft in de 1 tegen 1 situatie.

- Zorg dat de eerste aanname goed is
- Ga recht op de tegenstander af of opteer om hem naar een bepaalde kant te lokken
- Wees overtuigd van je actie en ga door = durf-lef-overtuiging
- Wees dominant
- Het gehele lichaam (van voet tot hoofd) doet mee aan de (schijn-) beweging
- Maak de beweging op het juiste moment (timing)
- Blijf baas over de bal en tegenstrever
- Bespeel de ruimte
- Versnel na de actie (ritmeverandering)
- Plaats je lichaam tussen tegenstrever en bal en snij, indien mogelijk, de looplijn af van de tegenstrever
- Verzorg de actie na de actie = vervolg (nauwkeurigheid + handelingsnelheid)

Opwarming: Fysiek en technisch coördinatief ANALYTISCH



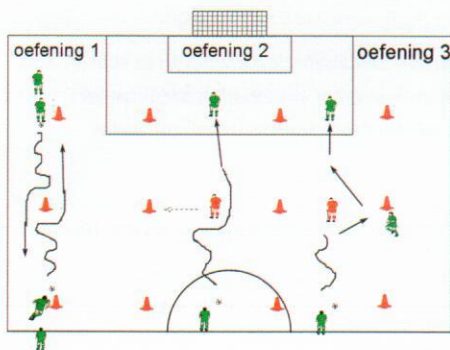
Beschrijving:

Bal leiden, technisch-coördinatief
 Hoek snijden, fysiek-coördinatief
 Aansluiten andere groep

Duur 3 x 5 min

Blok 1 Nauwkeurigheid - initiatie
 Blok 2 Tempo + handelingssnelheid
 Blok 3 Technisch versnellen

Opwarming: Frontaal duel > Analytisch



Beschrijving:

Oefening 1

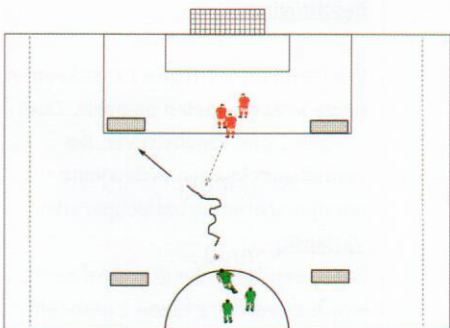
Bal leiden + schijn- en passeerbeweging

Oefening 2

Bal leiden met half-actieve tegenstrever (verdediger moet tussen de 2 hoedjes blijven)

Oefening 3

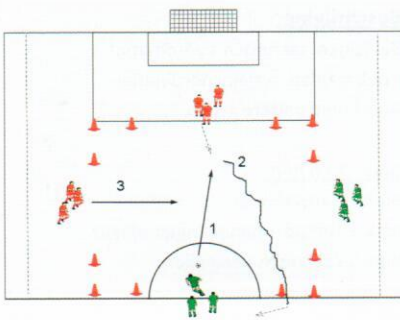
Met keuze : pass of dribbel



Beschrijving:

Aanvaller leidt zo snel mogelijk de bal en tracht in één van beide doeltjes te scoren
 Verdediger zet zo snel mogelijk druk.

Verdediger kan scoren bij balre recuperatie in de kleine doeltjes. Duur maximum 20 seconden.

Tussenvorm 1: Frontaal duel > Functioneel**Beschrijving:****Oefening 1**

Twee homogene ploegen.

Team A (groen) speelt de bal in naar team B(rood). Balaanname en proberen te scoren door tussen de kegeltjes aan de zijkanten te dribbelen. Aanvaller sluit aan bij medespelers (groen) en wordt verdediger. Verdediger sluit aan bij medespelers (rood) en wordt aanvaller.

Oefening 2

Actie na actie. Speler wint het duel en dribbelt tussen de kegeltjes aan de zijkant. Nieuw duel 1 tegen 1 met de keeper.

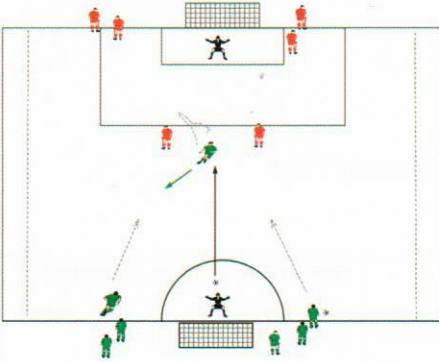
**Beschrijving:**

Wedstrijdvorm 1 tegen 1 met keeper. Beide keepers spelen de bal in. Duel 1 tegen 1 met tegenstrever. De verdedigers kunnen in de kleine doeltjes scoren bij balrecuperatie.

Variante:

Zodra een aanvaller gescoord heeft, wordt er verder 2 tegen 2 gespeeld op beide grote doelen.

Wedstrijdvorm: 3 tegen 2

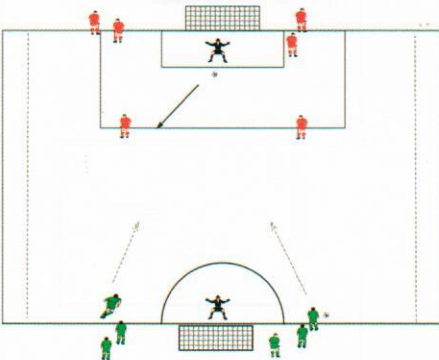


Beschrijving:

Wedstrijd 3 + keeper tegen 2 + keeper
 Organisatie Team A Kp + 2 + 1
 Organisatie Team B Kp + 2 + 0

Loshaken van de spits. Inspelen + kaats
 Afstanden aanpassen aan niveau en leeftijd van de spelers.

Wedstrijdvorm: 2 tegen 2



Beschrijving:

Wedstrijd 2 + keeper tegen 2 + keeper
 Organisatie Team A Kp + 2 + 0
 Organisatie Team B Kp + 2 + 0

Werken in korte golven.
 Duur maximum 20 seconden.
 Afstanden aanpassen aan niveau en leeftijd van de spelers.

Wedstrijdvorm: 6 tegen 6



Beschrijving:

Wedstrijd 6 + keeper tegen 6 + keeper
 Organisatie Team A Kp + 3 + 3
 Organisatie Team B Kp + 3 + 3

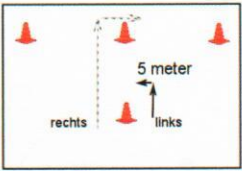
Werken in korte golven.
 Duur 4x3 minuten. Recuperatie 1 min.
 Afstanden aanpassen aan niveau en leeftijd van de spelers.

Hoofdstuk 13

Testing

Biometrische gegevens Datum :

LL LG **Maturiteit** vroeg / normaal / laat

1	SNELHEID	5 - 10 - 20 meter	Sprint over 5, 10 en 20 meter.
2	WENDBAARHEID	10 x 5 meter sprinten met richtingsverandering	Twee lijnen op 5 meter 10 x heen en terug sprinten 1 voet over de lijn plaatsen Afwisselend draaien over de linker- en rechervoet
3	WENDBAARHEID • Links wenden • Rechts wenden	T-TEST Sprint-wendbaarheid test T- TEST: 4 kegels in T-vorm op 5 meter	
4	UITHOUDING	Interval Shuttle Run Test	Twee lijnen op 20 meter + uitloopzone. Progressief neemt de snelheid toe. Systematisch korte rustpauzes (zie deel 6).
5	EXPLOSIEVE KRACHT	SPRONGTEST	Zover mogelijk springen met beide voeten samen. Afstand tot aan de hiel wordt gemeten. Sprong twee voeten samen.
6	LENIGHEID	SIT & REACH TEST	Zittend met gestrekte benen. Zover mogelijk voorwaarts neigen. Afstand afmeten in cm. (Deel 6)

7	FREQUENTIE	FREQUENTIETEST	20 seconden heen en terug over latje springen met rechter- en linkervoet en twee voeten samen (Deel 6)
8	EVENWICHT	FLAMINGOTEST	Op 1 been staan op verhoog. Evenwicht houden. Hoogte 5 cm, dikte balkje 3 cm. Lengte balkje 50 cm Tijdsduur 60" Tel het aantal keer dat de speler zijn evenwicht verliest.
9	SNELHEID	SLALOMLOOP	Van doellijn naar backlijn om de twee meters 1 kegel plaatsen. Zo snel mogelijk slalom lopen heen en terug.
10	DRIBBELSNELHEID	DRIBBELTEST	Zie oefening 9 maar met bal slalomdribbel. <u>Variante:</u> Enkel met linkervoet of enkel met rechervoet.
11	WERPKRACHT	INWORP	Bal vanop de zijlijn zover mogelijk inwerpen met de juiste techniek.
12	BALVAARDIGHEID	JONGLAGETEST	<u>Test 1</u> Vrij jongleren en bal hoog houden. <u>Test 2</u> Bal hoog houden afwisselend met de linker- en rechervoet. <u>Test 3</u> Bal hoog houden 1 x rechervoet, 1 x lijkervoet, 2x rechervoet, 2x linkervoet, 3x rechervoet, 3x linkervoet, enz.

Hoofdstuk 14

Huiswerk in de coördinatiefase

LIEFDE voor de bal... en **SUCCESS** met de bal... zijn de beste motivaties om kinderen het voetbalspelletje aan te leren en om het **FUN**-aspect te waarborgen.

Voetbal mag een collectieve sport zijn, de waarde van de groepsprestatie zal altijd bepaald worden door de persoonlijke kwaliteiten van elk individu afzonderlijk.

Technisch betere voetballers opleiden, gekoppeld aan meer spelvreugde, meer spelplezier moet de ambitie zijn van elke trainer.

Dit kan enkel met voldoende trainingsuren. Meer met de bal bezig zijn. In bijzonder nu het straat- en pleintjesvoetbal grotendeels verdwenen is.

Kinderen in de gouden leeftijd willen **LEREN**. Ze willen de technische vaardigheden van hun idolen nabootsen. Deze jeugdspelers moeten we aanmoedigen om **THUIS** extra met de bal te oefenen/spelen. We moeten ze de kans geven om zelfstandig bepaalde 'leuke' technische vaardigheden op te pikken. Gevarieerde activiteiten om de voetbalspecifieke coördinatie te verbeteren.

Tenslotte is 'herhaling, herhaling en herhaling' de beste training en de boodschap die we wensen mee te geven naar de trainers om het op hun beurt door te geven aan onze jongeren. Wil je een goede voetballer worden dan moet je veel oefenen, dan moet je heel veel uren met het balletje bezig zijn. Op straat, op school, met vrienden wedstrijdjes spelen en ook **THUIS** ga je de voetbalvaardigheden moeten **TRAINEN**.

Voetbalvaardigheden zo vaak herhalen tot deze blindelings uitgevoerd kunnen worden (automatiseren) en onbewust tot het bewegingspatroon gaan behoren.

Dezelfde balvaardigheden vertalen en implementeren (tegenstrever + snelheid) in wedstrijd- en spelsituaties is de uitdaging van elke trainer zodat ook een optimale wedstrijdconditie spelend verworven kan worden.

1000 keer dezelfde beweging thuis **herhalen**
100 keer oefenen op training in spelvormen
om tenslotte die ene keer toe te passen
 in een wedstrijd en **te scoren**

Voorbeeld WEEK programma HUISTAKEN (leeftijd -11 - 13 j)

1. Technisch-coördinatief - balbeheersing

Huistaak Balbeheersing Duur 30 min	Zon- dag	Maan- dag	Dins- dag	Woens- dag	Donder- dag	Vrij- dag	Zater- dag
1 Basisbeweging 1							
2 Basisbeweging 2							
3 Kap- en draaibeweging 7							
4 Kap- en draaibeweging 8							
5 Schijnbeweging 4							
6 Schijnbeweging 5							
7 Jonglage van: 1 tot 10							

2. Fysiek-coördinatief - lichaamsbeheersing

Touwspringen: ROPE SKIPPING = HUISWERK !!!

Doel:

Onderhouden van explosiviteit: elasticiteit en souplesse.

Stabiliteit in het enkelgewricht. Spanning in het enkelgewricht opbouwen door korte grond-contacttijden. (= spanningsverhogend)

- Korte grondcontacten.
- Knieën naar voren houden en weinig buigen tijdens de afstoot.
- Afzetten op de voorvoet in souplesse.
- Verhoog progressief het tempo, 'bodemcontact' zeer kort.
- Vanuit stilstand of lopend

Voorbeelden: Duur 10 seconden, Herhaling 3-6 maal, Series 1-3 maal

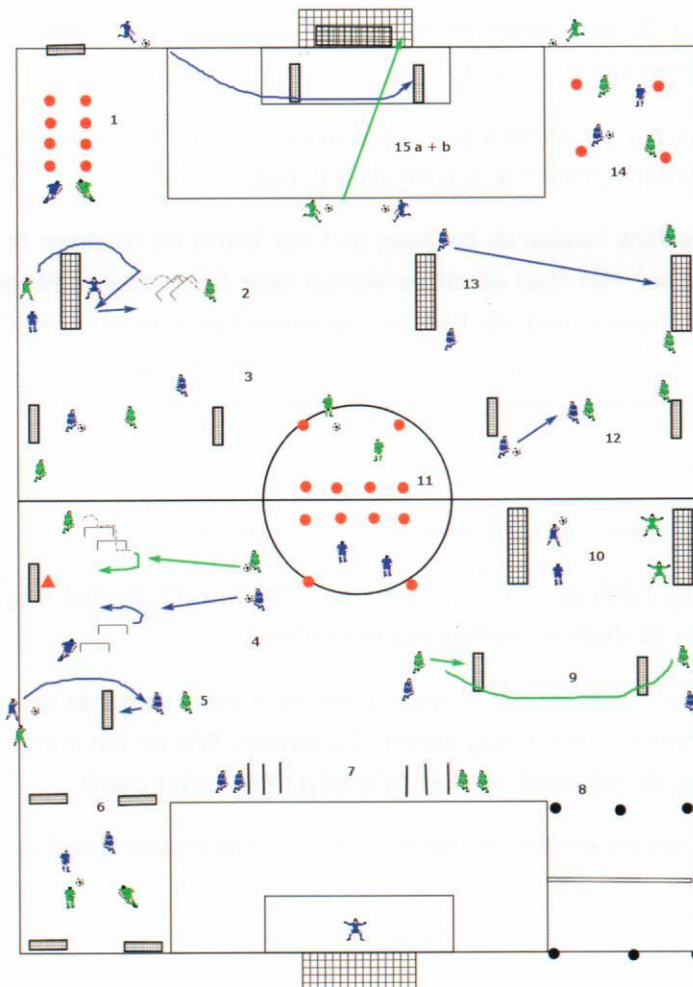
1. Twee voeten samen met tussensprong
2. Twee voeten samen zonder tussensprong
3. Afwisselend enkel op rechter- of linkervoet
4. Afwisselend tweemaal rechter-, tweemaal linkervoet
5. Springen met gestrekte benen op de voorvoeten (spanning in de enkels)
6. Wisselen van voet en één knie hoog optrekken
7. Spreidstand voorwaarts, huppelsprong, voeten kruis, voor en achter
8. Spreidstand zijwaarts, voeten zijwaarts kruisen, linker- voor rechtervoet/ rechter- voor linkervoet

Hoofdstuk 15

Recreatieve voetbalspelen

15.1. LTPD-outdoor voetbalcircuit

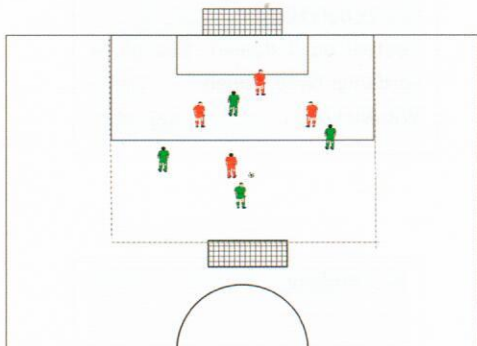
1. Slalomdribbel: wie eerst scoort, wint. Winnend koppel van elk spel krijgt 1 punt. Wie heeft de meeste spel-activiteiten gewonnen?
2. Inworp over handbaldoel + speler B huppelsprong afstoot twee voeten. B tracht te scoren met het hoofd. De keeper kan na het koppen de bal snel recupereren en proberen te 'kopper' aan te gooien (extra punt voor de keeper).



3. Wedstrijd 1 tegen 1 met diepe vaste kaatser (1 tijd). Na elke 60" wisselen.
4. Sprong-ABC en passing. Speler springt over haagjes. Medespeler speelt de bal in. Balaanname, opendraaien en trachten te scoren in minidoeltje. Wie scoort eerst?
5. Voetbalinworp naar medespeler. De speler tracht de bal onder controle te krijgen en te scoren zonder dat de bal de grond geraakt. Aantal baltoetsen beperken. Afstanden markeren.
6. Wedstrijd 2 tegen 2 op 4 doeltjes
7. Bal hoog werpen. 1 of 2x laten botsen en in volley op doel trappen vanuit draai. Na het werpen, snelvoetenwerk over de stokken.
8. Tennisvoetbal onder het net. De bal mag enkel onder het touw worden doorgespeeld. Touw spannen op balhoogte + 5 centimeter. Aantal baltoetsen per speler beperken (1x of 2x)
9. Lob + scoren 1^e tijd. Spelers geven een lange lob over minidoeltje. De speler achter het doeltje tracht te scoren in de 1^e tijd.
10. Koppen: 2 spelers houden de bal hoog met het hoofd en trachten te scoren in het handbaldoel. Het doel wordt verdedigd door beide tegenstrevers. Mogen de bal niet afwerpen met de handen. De verdedigers moeten op de doellijn blijven staan. Op de paats waar de bal de grond raakt, mogen de tegenstrevers opnieuw starten. Wie scoort het meest?
11. Tennisvoetbal
12. Wedstrijd 1 tegen 1 met vaste kaatser achter de bal.
13. Lange passing ('streep' = trappen met de volle wreef). De bal mag enkel de grond voorbij de doellijn ('netten moeten trillen')
14. Kaatsbal afvallingswedstrijd: 4 spelers spelen in vaste volgorde de bal telkens tot op heuphoogte. De bal mag slechts 1 x botsen. Wie de bal buiten speelt of niet tijdig bij de bak komt, valt uit. Wie blijft het laatst over?
15. Center over eerste doel in het tweede doel of vrije trappen (doel in doel).

15.2. LTPD-balsporten-instituif

4 tegen 4 met variaties + handbalspelen

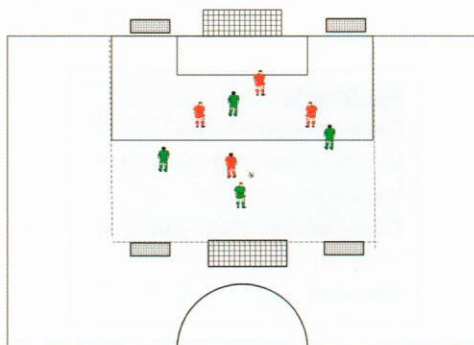


Beschrijving:

Twee homogene teams.
 4 tegen 4 zonder keepers
 Afbakende ruimte.
 Dubbele 16 meter
 Afstanden aanpassen aan het niveau
 en de leeftijd van de spelers.

Varianten:

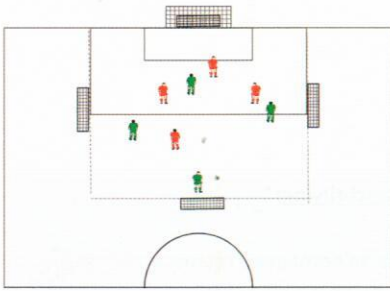
1. Vrij voetbal, scoren in de eerste tijd.
2. Vrij voetbal, scoren kan enkel na kaats op derde man.
3. Vrij voetbal, scoren kan enkel na pass rugwaarts.
4. Handbal, scoren met het hoofd.
5. Wandelvoetbal, enkel snelwandelen en sneldribbelen is toegestaan.
6. Dribbelvoetbal, bal voorwaarts passen is verboden. Enkel terreinwinst maken door te dribbelen of bal te leiden. Scoren door over de doellijn te dribbelen met de bal.
7. Zonevoetbalspel, scoren kan enkel vanuit aanvalszone (helft dichtbij aanvallende doel)
8. Zonevoetbalspel, scoren kan enkel van op de eigen helft.
9. Volley-voetbal, bal doorspelen in volley naar elkaar. Scoren in volley in de 1^e tijd.
10. Volley-voetbal, bal doorspelen in volley. Scoren met het hoofd.



Beschrijving:

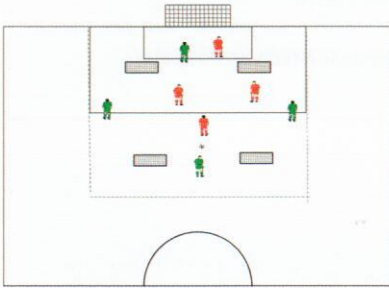
Twee homogene teams.
 Vrij spel of spel met opdrachten
 (vb. 2x bal raken)
 Scoren in klein doeltje = 2 punten
 Scoren in groot doel kan enkel met
 het hoofd.

Wie wint?



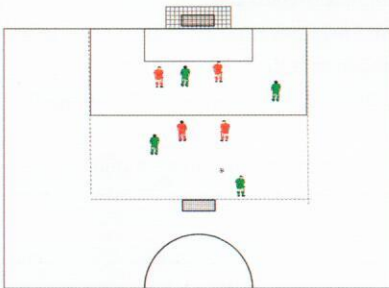
Beschrijving:

Twee homogene teams.
 Vrij spel of spel met opdrachten
 (vb. 2x bal raken)
 Voetbal op 4 doelen. Elke ploeg
 verdedigt twee doelen.
 Wie wint?



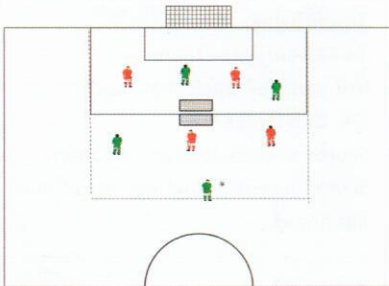
Beschrijving:

Twee homogene teams.
 Vrij spel of spel met opdrachten
 Voetbal op 4 doelen. Elke ploeg
 verdedigt twee doelen.
 Doorspelen achter het doel.
 Wie wint?



Beschrijving:

Twee homogene teams.
 Vrij spel of spel met opdrachten
 Voetbal in 2 zones. Spelers
 blijven verplicht in eigen zone.
 Regelmatig wisselen.
 Wie wint?



Beschrijving:

Twee homogene teams.
 Vrij spel of spel met opdrachten.
 Vb. scoren eerste tijd.
 Twee doelen 'rug aan rug'.
 Wie wint?

15.3. LTPD-indoor VOETBALCIRCUIT

Indoor technisch-coördinatief circuit.

Per twee. Duur 30 seconden. Herhalingen 2X



1. De omhaal of retro op dikke valmat. Speler gooit bal op voor zichzelf. Wie scoort mag opnieuw. Afstand 5 meter.
2. Koppen. Medespeler werpt de bal. Aanloop en trachten te scoren in duikvlucht. Dikke valmat. Afstand 4 meter.
3. Zit in evenwicht op de Swissbal. Tracht de bal te vangen die medespeler gooit.



3. Wedstrijd 1 tegen 1 in afgebakende ruimte met Zweedse banken.
4. Tennisvoetbal 1 tegen 1. Bal mag 1 x botsen, 1x bal raken, opslag met het hoofd.
5. Basketbalkorf. Wie kan er scoren met het hoofd. Medespeler werpt de bal. Afstand 2 meter.

Variante:

- Bal zelf opgooien en vanuit stilstand koppen.
- Bal zelf opgooien met lichte sprong.
- Met sprong, medespeler gooit de bal.



7. Evenwicht op de Zweedse bank. Speler A gooit de bal, B trapt de bal terug in volley.
Variante:
- Speler A werpt de bal, B kopt de bal terug.
 - Speler A houdt evenwicht op 1 been.
 - Beide spelers staan op de omgekeerde bank. Bal gooien naar elkaar en terugkopen.
 - Beide spelers op de omgekeerde Zweedse bank. Bal werpen en terugspelen in volley.
8. Twee Zweedse banken in hoekopstelling. Speler A speelt de bal met de binnenkant van de voet tegen bank 1, B speelt de bal tegen bank 2. Telkens goed opendraaien om de bal te spelen. Wie maakt eerst een fout?
9. Snelvoetenwerk op de Boserballen. Bal terugspelen met de binnenkant van de voet.



10. Proprioceptie. Trampoline. Huppen op 1 voet en de bal terugspelen in volley of met het hoofd.
11. Bal opgooien, koprol voorwaarts en de bal terug opvangen.
12. Evenwicht op stabilisatiebal (Swissbal). Medespeler gooit de bal, opvangen en terugwerpen of terugkopen.

BESLUIT

Voetbal is een collectieve sport, maar de BASIS van de groepsprestatie is een optimaal functionerend INDIVIDU.

Ons huidig voetbal kenmerkt zich door een zeer hoge handelingsnelheid met een perfecte bal- en lichaamsbeheersing in de kleine ruimte en het domineren van het duel 1 tegen 1.

'Baas zijn over de bal' of balbeheersing is een voorwaarde voor vele voetbalspecifieke acties. Sterk zijn aan de bal vergroot ook het zelfvertrouwen en is de beste stimulans voor meer speelplezier.

'Baas zijn over het lichaam' of lichaamsbeheersing is een heel ruim begrip, dat de balbeheersing sterk zal beïnvloeden en aan de basis ligt van technische handelingen. Eerst bij de bal zijn, afremmen en snel stoppen, vallen en opstaan, kunnen wenden in alle richtingen, evenwicht tijdens de voetbalacties behouden, een goede balans hebben bij trappen op doel, enz.

Het fundament voor het uitvoeren van algemene en specifieke motorische vaardigheden is **coördinatie**. De meest gevoelige leerperiode voor coördinatie is uiteraard de **GOUDEN LEEFTIJD** of m.a.w. de **COORDINATIEFASE**.

Tijdens die Gouden Leeftijd ontwikkelen de hersenen zich zeer snel. Daarom moet veel aandacht gaan naar het trainen van de hersenen. Coördinatie is dan van fundamenteel belang. Eerst moet het lichaam juist en aangepast leren bewegen om vervolgens het lichaam functioneler te kunnen maken.

De GOUDEN LEEFTIJD is de gevoelige periode om de hersenen te scholen, om onze TECHNIEK beter te maken.

Door veelvuldig met het balletje bezig te zijn, door voortdurend bewegingen te herhalen, gaan we automatisch de techniek van iedere speler verbeteren met en

zonder bal. Hoe beter de techniek, hoe makkelijker je zult voetballen en hoe meer plezier je tenslotte zal beleven aan het voetbal.

Als ideale wedstrijdvorm in de coördinatiefase opteren we voor de 8 tegen 8 in dubbele ruitformatie, m.a.w. zonder buitenspel, beperkt tactisch, veel balcontacten en veel wisselende spelsituaties. Op training kiezen we vaak voor kleine partijvormen en wedstrijdvormen meerderheid tegen minderheid.

In deze fase leren kinderen hoe er getraind kan worden. Op die leeftijd komen ze naar training om 'iets' te leren. Zij willen onze topspelers nabootsen. Dezelfde trucjes kennen. Daarbij zijn ze ook bereid om THUIS veel te oefenen. Geef dus regelmatig huiswerk mee.

Ons doel: het 'baas' zijn over de bal in elke situatie (balbeheersing) scholen in de GOUDEN LEEFTIJD (9-13 jaar). Van een goede balbeheersing en een correcte lichaamsbeheersing evolueren naar een optimale spelbeheersing. De balbeheersing vormt het fundament voor de scholing van de basics.

- Initiëren functionele technieken.
- Juiste techniek kunnen gebruiken in de specifieke wedstrijd situatie.
- Kunnen bewegen op gevoel, bewust en onbewust, zonder na te denken als het ware.

FUNDAMENTEN van de betere voetballer worden in de COORDINATIEFASE gelegd.

En tot slot. Voetbal een feest.

Simultaan met de techniekscholing ontwikkelen we het spelplezier en de juiste lifestyle. Doelgericht leren omgaan met lifestyle-doelstellingen, gericht op zelfstandigheid: kleedkamer, voeding, rust, complementaire sporten, afspraken naleven en individuele discipline.

Elke trainer, elke begeleider, maar ook elke ouder moet bewust zijn van deze belangrijke taken in de ontwikkeling van het 'lerende' en 'voetballende' kind.

Veel succes

Joost

Bibliografie

- Cursus 'Motorische' leren VFV - Joost Desender 2010
Federale Trainersschool KBVB/VFV : Cursus Lichamelijke voorbereiding Cyclus 2
Federale Trainersschool KBVB/VFV : Cursus Cyclus 1
Tijdschrift : De Voetbaltrainer Eisma bv.
Tijdschrift : Fussballtraining DFB Philippka - Verlag
Tijdschrift : Dug - Out Kluwer - KBVB
Het 'Duivels Football Fun ' boek : Joost Desender-Caen Gino
Coördinatiescholing voor voetballers : Joost Desender
Tijdschrift : Trainers Magazine : Paul Van Veen Sportfacilities & Media BV.
Cursus en bijscholingen IAPF : Loop- en conditietrainer
Tijdschrift : Body-Talk : nieuwsbrief sport en beweging , uitgeverij Biblio
Tijdschrift : Sportgericht : uitgeverij Sportgericht vof
Tijdschrift : Journal of Sports Sciences
Elementaire trainingsleer : Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, Loes Bolssens
Cursus Allround Conditietrainer Toine Goolberg 2009
Clinic Sportakus Universiteit Gent
Clinic Topsportlab Prof.Helsen, Jan Van Winckel ... 2009
De Voetbalmethode : Henk Mariman
Sportletsels : Lars Peterson & Per Renstrom

www.ltad.ca

www.activesurrey.com/content-2017

www.baseball.ca/eng_doc.cfm?docid=319

www2.sport.nl/attachments/Presentatie2LTADinleiding.ppt

Carl P. Gabbard 'Lifelong Motor Development' Texas A&M University, 2008

<http://www.schoupe.net>

Philippaerts, Vaeyens, Janssens, Van Renterghem, Matthys, Craen, Bourgois, Vrijens, Beunen, Malina : 'The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players'

Joost Desender

Licentiaat Lichamelijk Opvoeding
 Diploma UEFA A
 Diploma Technisch Verantwoordelijke JeugdopleidingTVJO
 Pro Elite
 Posthogeschool Brussel 'Sport en Voeding'
 Conditie - en revalidatietrainer IAPF Nederland



Auteur van

Boek	Duivels Football Fun Boek
Boek	Coördinatiescholing als basis voor het duel 1 tegen 1
CD ROM	Techniek Trainen Thuis
CD ROM	Actieve Blessurepreventie
DVD	Al Spelend Leren Voetballen

<u>Lesgever</u>	Topsport KTA Brugge
<u>Docent</u>	Trainerschool KBVB – VFV: Trainingsleer
<u>Physical trainer</u>	Jeugd en beloften Club Brugge (2006-2009)
<u>Physical trainer</u>	Fanions 2009-2010 GBA Beerschot

Contact

Platanendreef 12
 8200 Brugge 2
 0478 / 24 43 46
joostdesender@gmail.com

DIGITAL SOCCER DRAW

- **Digital Soccer Draw** is het officiële tekenpakket gebruikt bij de opleidingen aan de Federale Trainersschool.
- **Digital Soccer Draw** is dé software voor het aanmaken van uw oefenstof.
- **Download** DSDraw en gebruik de software 21 dagen gratis.



www.homeware.be is ontworpen voor en door de voetbaltrainer.

U vindt er:

- een grote hoeveelheid oefenstof
- video analyses voor allerlei spelsituaties
- uitleg en hulpmiddelen voor het afnemen van testen
- tal van handige berekeningsmodules
- een forum waar u terecht kunt met al uw vragen

Teveel om allemaal op te noemen...

Neem alvast een kijkje!





Joost Desender

Per ontwikkelingsfase, één afzonderlijk PRAKTIJK-BOEK uitgewerkt volgens de theorie van 'Long Term Player Development'.

DEEL 1 THEORIE LTPD

DEEL 2 SPEELFASE

DEEL 3 COÖRDINATIEFASE

DEEL 4 PUBERTEITSFASE

DEEL 5 WEDSTRIJD-WIN FASE

DEEL 6 POSTFORMATIEFASE

**Technische
handelingsnelheid**

**Fysieke
handelingsnelheid**

**Tactische
handelings-
nelheid**

Lifestyle

"Meer voetbal-atleten opleiden"

Moeten we eerst voetballers opleiden en later aandacht hebben voor de noodzakelijke fysieke kwaliteiten van een volwassen voetballer? Of opteren we voor een simultane ontwikkeling van de technisch-tactische vaardigheden en de 'CLUSK'-eigenschappen (Coördinatie - Lenigheid - Uithouding - Snelheid - Kracht) met als fundament de juiste sportieve en gezonde 'LIFESTYLE'. Het 'Long Term Player Development'-model streeft naar een simultane ontwikkeling van de technisch-tactische, mentale en fysieke kwaliteiten.

LTPD is een fysiek ontwikkelingsmodel en een werkinstrument bij de zoektocht naar de optimale 'CLUSK'-trainingsbegeleiding, in overeenstemming met de biologische leeftijd en geestelijk-motorische maturiteit van de jongeren. LTPD ondersteunt de individuele en collectieve technisch-tactische ontwikkeling. Deze holistische benadering van 'Long Term Player Development', naar een doelgerichte en planmatige ontplooiing van lichaam en geest, maakt dat bovendien ook 'LIFESTYLE' een centrale plaats binnen deze filosofie inneemt.

LTPD wensen we te integreren in de voetbaltraining of m.a.w. LTPD vanuit wedstrijd situaties trainbaar maken in de reguliere trainingssessies. Ons einddoel is meer 'voetbal-atleten' opleiden. Binnen het LTPD-model plaatsen we de biologische leeftijd centraal. Hiervoor opteren we voor 5 fasen die heel vloeiend in elkaar overgaan. Elke fase heeft zijn gevoelige leerperiodes. Per ontwikkelingsfase zal één boek dieper ingaan op de praktische toepassing van de LTPD-filosofie.

Samenvattend kunnen we deze filosofie omschrijven als een systematische benadering van een fysiek voetbalopleidingsmodel. Het LTPD-kaderwerk heeft als doel een methodisch en pedagogisch begeleidingsplan te definiëren om de intrinsieke kwaliteiten van de talentvolle voetballers, als individu binnen het collectieve, optimaal te ontwikkelen in overeenstemming met zijn biologische leeftijd.

Het derde boek richt zich op de 'Coördinatiefase', waarbij bal- en lichaamsbeheersing centraal staan.
Veel leesplezier met DEEL 3.

Joost Desender