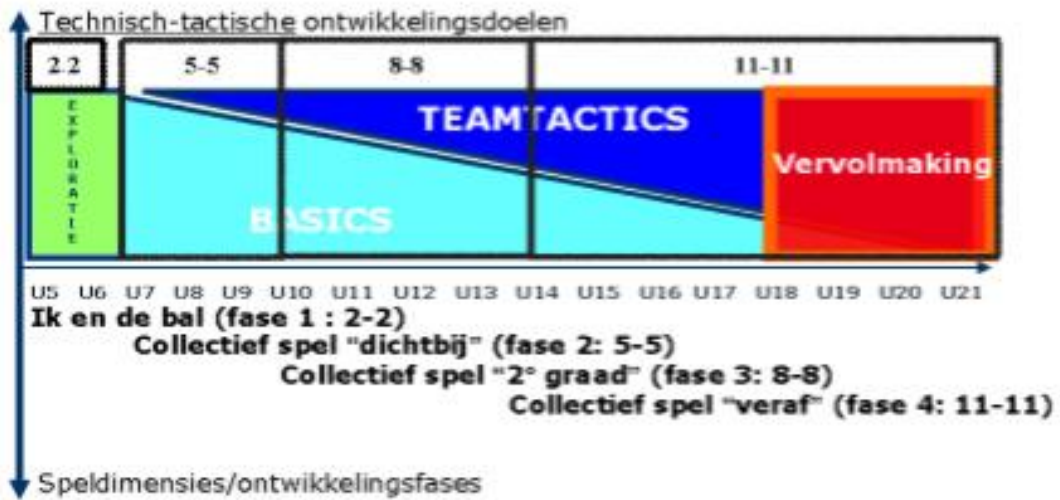


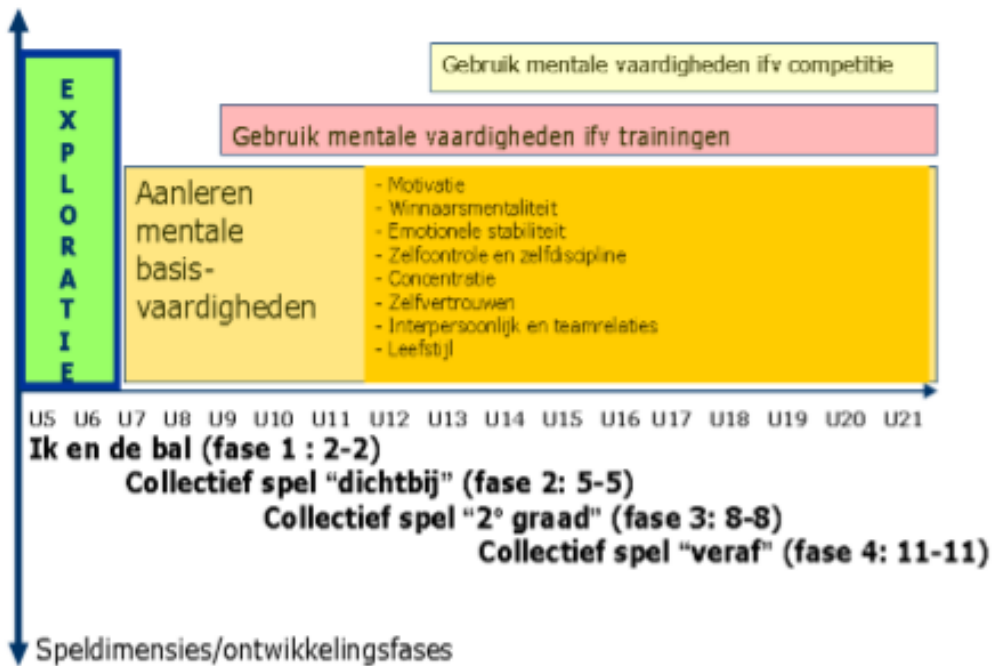


# Voetbalontwikkelingsmodel Algemeen

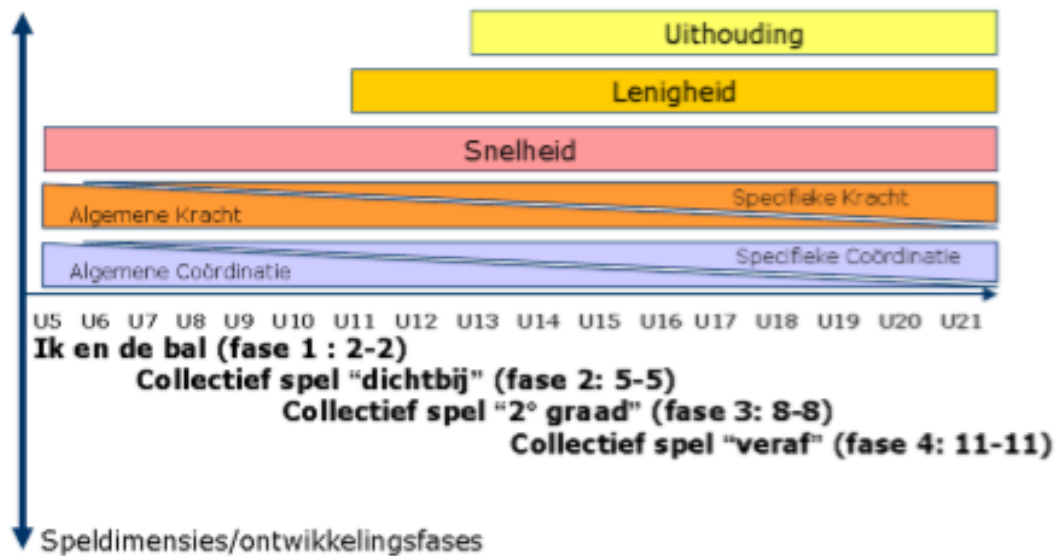
## 1. Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen



## 2. Mentale ontwikkelingsdoelen



### 3. Fysische ontwikkelingsdoelen



### 4. Algemeen overzicht leerplandoelstellingen per ontwikkelingsfase

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

## 5. INHOUDELIJKE BEPALING VOLGENS HET ONTWIKKELINGSMODEL

### 5.1 Ontwikkelingsfase 11 tegen 11: U15

K+10/K+10 (knipen)	U14 Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
-----------------------	--	--

#### BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B <sup>+</sup>	B <sup>-</sup>	TT <sup>+</sup>	TT <sup>-</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lange passing</li> <li>• controle op hoge bal</li> <li>• doelpoging vanaf 20m (ver)</li> <li>• doelpoging op hoge voorzet</li> <li>• vrijlopen om een medespeler aan speelbaar te maken</li> <li>• vrijlopen door diep in de wijde ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)</li> <li>• directe wijde trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten</li> <li>• korte dekking op lange pass</li> <li>• interceptie of afweren van lange pass</li> <li>• onderlinge dekking</li> <li>• directe vrije trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)</li> <li>5. ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan</li> <li>7. zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen</li> <li>8. een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen</li> <li>17. subtiele eindpass in de diepte trappen naar een speler die in de rug van de laatste lijn duikt.</li> <li>20. diepte induiken maar opgelet off-side</li> <li>23. balreceptie: late actie is diepte-gericht</li> <li>24. diep blijven spelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. speelruimte verkleinen: sluiten (35m op 35m)</li> <li>2. evenredige onderlinge afstand</li> <li>3. HOOG BLOK: av &amp; mv bevinden zich tussen de middellijn en strafschopgebied van de tegenstander</li> <li>4. centrale verdediger dichtst bij het doel bepaalt off-sidelijn</li> <li>8. geen kruisbeweging met naburige speler maken</li> <li>9. het schuiven en kantelen van het blok</li> <li>16. een voorzet beletten</li> <li>17. een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten</li> <li>23. onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>• <b>LENGTHEID:</b> grote algemene stijfheid</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> omvang van training &amp; korte duurspanningen met bal (opw) → 20sec regel !!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/trust verhouding respecteren)</li> <li>- looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (goeie sprint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelingsvermogen stijgt</li> <li>• Heeft eigen mening</li> <li>• Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>	

## 5.2 Ontwikkelingsfase 11 tegen 11: U17

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

### BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

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

BASICS		TEAMTACTICS	
B <sup>+</sup>	B <sup>-</sup>	TT <sup>+</sup>	TT <sup>-</sup>
Vervolmaking via individuele training		9. diagonale in & out passing naar zwakke zone 16. een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel 18. Efficiënte bezetting: late - 2de paal, 1 lm en 1 6m 19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 22. de verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecovery (loshaken/uit blok) 25. in blok spelers : enkelen infiltreren (= SPRINT)	14. collectieve W-pressing bij kans op balrecovery 18. Efficiënte bezetting: defenstieve T-vorm 19. kortere dekking in waarheidszone (split-vision) 20. geen systematische off-side door stap te zetten 22. een hoge compacte T-vorm (3 of 4sp's+K) 24. T-vorm: tegenaanval afremmen 25. niet T-vorm : zo snel mogelijk terug
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> snelkracht → afhankelijk van de morfologie van de speler</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> onderhouden in functie van blessures</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)</li> <li>- looptechniek verbeteren</li> </ul> </li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont minder zelfvertrouwen</li> <li>• Gaat op zoek naar eigen IK</li> <li>• Zet zich af tegen normale waarden</li> <li>• Moet meer en meer de intense tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li> </ul>	

### 5.3 Eindtermen + opleiding en coaching knapen : U15 (13-14 jaar)

#### **Wedstrijd als middel.**

#### **Wedstrijddrijfheid.**

- De aangeleerde technieken moeten omgezet worden met uitvoering in snelheid en ritmeveranderingen.
- Vanaf de 14-jarigen krijgen conditietrainingen met bal de nodige aandacht.
- In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van het inzicht, gekoppeld aan de communicatie.
- Het verder ontwikkelen van inzicht in en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten “balbezit tegenpartij (teamfunctie storen/afschermen van opbouw tegenstander, vastzetten/jagen/duel om de bal, doelpunten voorkomen) en “balbezit” (teamfunctie opbouwen, aanvallen en scoren). Besteed dus aandacht aan spelcombinaties met verhoogde uitvoeringsmogelijkheid en varianten.
- Op tactisch gebied moeten dus verschillende wedstrijdssituaties aangeleerd worden, op het bord en op het veld. Bijvoorbeeld: wat te doen bij balbezit / verlies?

#### **AANLEREN VAN HET VOETBAL ZONDER BAL...**

#### **MEER MET JE HOOFD DAN MET DE BENEN (plaatsing, vrijlopen...)**

- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

##### ***Fase 1: Balbezit tegenpartij***

- Positiespel is belangrijk om samen doelpunten te voorkomen en de bal proberen te heroveren en om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
- Spelbedoeling in de verschillende linies.

##### ***Fase 2: Balbezit***

- Positiespel is belangrijk om bij de goal van de tegenpartij te kunnen komen.
  - Algemene uitgangspunten in de verschillende linies.
  - Spelbedoeling in de verschillende linies.
- Aandachtspunten voor de trainer
    - Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van het inzicht en van de communicatie. Wanneer er aan deze beide aspecten te weinig aandacht wordt gegeven zal dit een negatieve invloed hebben op de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler.
    - Eerst het inzicht in het spel bij het opbouwen, aanvallen en verdedigen.
    - Daarna het leren functioneren binnen een teamorganisatie (1-4-3-3).
    - Taken en functies dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties en gekoppeld aan de plaats in het speelveld.
  - Concreet betekent dit aandacht voor:
    - Veldbezetting
    - Onderlinge afstand
    - Kwaliteit van het positiespel.( met en zonder bal )
    - Diepte in het spel.

### **EINDTERMEN VAARDIGHEDEN:**

- Herhaling vaardigheden miniemen
- Traptechnieken verder uitwerken: effectbal, dropshot, stiftbal, lobbal, ...
- Voorzetten kunnen geven onder druk
- Snelheid van uitvoering, omschakeling balbezit/verlies
- Snelheidsoefeningen en coördinatie
- Beperkte conditietraining met bal (14-jarigen)
- Discipline / mentaliteit

### **EINDTERMEN WEDSTRIJDGERICHT:**

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Druk op de tegenstrever
- Toepassing/gevaar buitenspelregel
- coaching van medespelers
- Uitvoeren van opdrachten
- Wedstrijdmentaliteit
- Fair-play

### **EINDTERMEN Mentaal**

- Coaching
- Discipline
- willen winnen" (verder ontwikkelen)

## **5.4 Eindtermen + opleiding en coaching scholieren : U17 (15-16 jaar)**

### **Wedstrijd als middel.**

#### **Wedstrijddrijfheid/competitierijpheid.**

- In deze fase wordt het rendement van handelen al belangrijk. Rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat.
- Blijven herhalen trap – en stoptechnieken is nog altijd heel belangrijk. Het technische vermogen van de spelers trachten te verhogen.
- Conditietrainingen met bal krijgen meer aandacht.
- Vanaf de 15 jarigen beperkte krachttrainingen.
- Het talent van de speler wordt stilaan verder ontwikkeld. Wie is geschikt voor welke positie en welke taken moet hij hierbij uitvoeren. Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander).
- Wedstrijdanalyse en analyse van de tegenstander krijgen hier aandacht.
- Begrip van trainers en begeleiders voor een lichamelijke ongelijkheid (puberteit - slungelperiode) is hier nodig.
- Spelers krijgen een eerste voorbereiding naar de 1ste ploeg toe.
- Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren:

### ***Fase 1: Balbezit tegenpartij***

- Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van detaak.
- Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers.

### ***Fase 2: Balbezit***

- Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak.
- Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers.

### ***Fase 3: Wisseling van balbezit***

- Moment van balverlies.
  - Moment van balverovering.
  - Spelbedoelingen en algemene uitgangspunten eigen maken; algemene principes van het omschakelen.
- Aandachtpunten voor de trainer
- Ontwikkelen teamtaken, taken per linie, per positie.
  - Wedstrijdcoaching: wedstrijdrijpheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd (start wordt gemaakt met het rendement van handelen). Het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket.
  - Koppelen aan TECHNIEK + INZICHT EN COMMUNICATIE

### **EINDTERMEN VAARDIGHEDEN:**

- Herhaling vaardigheden Knapen
- Positiespel
- Conditietraining met bal
- Beperkte krachttraining (15-jarigen)
- Tekortkomingen bijschaven
- Zelfdiscipline
- Wedstrijdanalyse met de trainer

### **EINDTERMEN WEDSTRIJDGERICHT:**

- Meevoetballende keeper
- Opbouw van achteruit
- Druk op de tegenstrever
- Positiespel bij balbezit/verlies
- Coaching van medespelers
- Snelle analyse directe tegenstrever
- Aanwakkeren winnaarmentaliteit
- Het spelen van verschillende systemen
- Spelers moeten in staat zijn van individuele opdrachten uit te voeren
- Fair-play

### **EINDTERMEN Mentaal**

- Coaching
- Discipline
- een winnaars mentaliteit hebben
- zich in dienst van het team willen stellen
- verantwoordelijkheid voor het teambelang willen dragen
- „op resultaat“ willen spelen
- zijn specifieke kwaliteiten benutten om het wedstrijdresultaat te beïnvloeden