

Speelwijzettraining

Periodisering

4

Periodisering

Inhoudsopgave

1

Inhoudsopgave

1. Inhoudsopgave	2
2. Periodisering	4
3. Trainingscyclus	8
In de verschillende leeftijdsgroepen	14
4. Leerproces	28
5. Weekcyclus	31
6. Opbouw van de training	51
Bewuste/onbewuste van de training	54

Voetbalhandboek speelwijzetraining

Het voetbalhandboek 'speelwijzetraining' is het theoretisch kader voor de 4 praktijkboeken 'opbouwen', 'aanvallen via de flank', 'aanvallen door het centrum' en 'verdedigen/om-schakelen'.

Dit handboek bestaat uit 5 eBooks:

- Ontwikkelen van een voetbalvisie
- Ontwikkelen van een speelwijze
- Fundamentele oefenvormen
- Periodisering
- Uitwerken van de training en vertaling naar de wedstrijd

We raden de coach aan om de boeken in deze volgorde te lezen, vooraleer aan de slag te gaan met de 4 praktijkboeken 'speelwijzetraining'. Zo krijg je een uitstekend zicht op de visie en de structuur van de voetbalmethode.

In deel 4 'periodisering' gaan we dieper in op het plannen van de trainingen. We bieden verschillende modellen aan voor het opmaken van de jaar-, trainings- en weekcyclus. Daarnaast geven we een kader voor het opbouwen van de trainingssessie.

Periodisering

2

Periodisering

De coach werkt bij het opmaken van een trainingsplanning aan drie cycli:

- De jaarcyclus / het voetbalseizoen (macro)
- De trainingscyclus (meso)
- De weekcyclus (micro)

De jaarcyclus

Een macrocyclus richt zich op een periode van 12 maanden of een volledig voetbalseizoen. Het is aan de coach om, afhankelijk van de competitiestructuur én de leeftijdsgroep, het seizoen in duidelijke fases in te delen. Dit varieert per land anders uit: klimaat, religies, de sportcultuur etc. hebben allemaal een invloed op de macrocyclus. Het komt er voor de coach op aan om de 12 maanden zo optimaal mogelijk in te vullen.

In principe bevat een jaarcyclus een 7-tal fases:

1. Voorbereiding 1
2. Competitie 1
3. Winterstop
4. Voorbereiding 2
5. Competitie 2
6. Toernooien
7. Zomerstop

De jaarcyclus in de verschillende leeftijdsgroepen:

Ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

Vorbereiding 1 en 2:

Bij de 12- tot 15-jarigen besteden we geen tijd aan de fysieke voorbereiding. De coach gaat onmiddellijk aan de slag met de verschillende teamfuncties.

Competitie 1 en 2:

De coach werkt procesmatig met de teamfuncties. In de wedstrijd observeert hij het rendement en stemt de analyse ervan af op de komende training.

In de competitieperiodes zijn er vaak tussentijdse vakanties. Er is niks mis mee om de spelers in deze periode enkele dagen vrijaf te geven.

Winterstop:

De winterstop is hét moment voor andere sporten. De coach geeft de spelers de kans om in de eigen familie te vertoeven en laat ruimte voor nieuwe sociale contacten.

Zomerstop

De spelers hebben in deze periode schoolexamens en krijgen tijd om zich hier op te concentreren. Ze kunnen daarna met de familie op vakantie, mogen andere sporten doen en andere sociale contacten leggen.

Prestatie level (16 tot 19 jaar)

Vorbereiding 1 en 2:

Het 'trainen van voetbalconditie' doet zijn intrede, maar de voetbalinhoud blijft voorrang krijgen. Voor het trainen van de voetbalconditie kiest de coach voor voetbalvormen. De inhoud van de training wordt bepaald door het ontwikkelingsproces én de wedstrijd en niet alleen door het conditieplan.

De coach gaat aan de slag met de teamfuncties en richt zich naast het ontwikkelingsproces ook op het rendement van de wedstrijd. In de voorbereidingsperiode komen de belangrijkste items aan bod die de stabiliteit van het team ten goede komen (bijvoorbeeld opbouwen en verdedigen).

Competitie 1 en 2:

De coach maakt gebruik van twee processen. Enerzijds herhaalt hij procesmatig de verschillende teamfuncties in de speelwijzettraining. Anderzijds organiseert hij ook wedstrijdtrainingen waar hij de plus- en minpunten van de afgelopen wedstrijd aan bod laat komen.

Winterstop:

Rust en bewegingsruimte komen na de eerste seizoenshelft echt van pas. De spelers krijgen tijd om even bij de familie te vertoeven en andere sociale contacten te leggen.

Zomerstop:

De zomerstop is een periode van rust. Ook andere sporten zoals tennis, voetvolley, badminton etc. mogen op het programma staan. De spelers zorgen ervoor dat ze uitgerust en fit aan de voorbereiding kunnen beginnen.

Trainingscyclus

3

De trainingscyclus

Binnen 'De Voetbalmethode' kiezen we voor een gericht 'ontwikkelingsproces' en we maken gebruik van een trainingscyclus. We kiezen één specifieke trainingsdoelstelling en werken hier mee voor een bepaalde periode. De coach beschikt daarbij over een beperkt aantal oefenvormen, die hij afhankelijk van het leerproces kan kiezen. De wedstrijd is daarbij de 'guideline'.

Een trainingscyclus is een aaneenschakeling van oefenvormen, die over een bepaalde periode worden opgebouwd, door weerstanden aan te passen. Daarbij richt de coach zich naar één teamfunctie, teamfase en trainingsdoelstelling.

De coach kan een keuze maken uit volgende teamfuncties en teamfases:

1. Opbouwen

Teamfase 1: opbouwen van achteruit

2. Aanvallen flank

Teamfase 1: voorbereiden van de aanval

Teamfase 2: creëren van kansen en het scoren van doelpunten

3. Aanvallen centrum

Teamfase 1: voorbereiden van de aanval

Teamfase 2: creëren van kansen en het scoren van doelpunten

4. Verdedigen

Teamfase 1: druk zetten

Teamfase 2: voorkomen van doelpunten

5. Omschakelen

Teamfase 1: omschakelen bij balverlies

Teamfase 2: omschakelen bij balverovering

Principes trainingscyclus

Kies voor een proces:

Ga met een gekozen teamfunctie een bepaalde periode aan de slag. Laat het ontwikkelen van de spelers niet over aan het toeval.

Hou het realistisch:

Teken het proces simpel en efficiënt uit. De duur van de trainingscyclus kan er in de aanvang van het seizoen anders uitzien (bijvoorbeeld twee weken cyclus), maar het is aangegeven om tijdens het seizoen niet teveel te wijzigen.

Kies niet voor te lange cycli:

De 4 weken cyclus is naar onze mening de maximum duur. Een langere cyclus is niet zo realistisch. De duur van de trainingscyclus moet in relatie staan tot de leeftijd en het niveau van de spelers, maar ook met hun beleving én scherpheid. Hoe ouder de spelers, hoe groter het realisme en hoe korter de duur van de cyclus.

'Eigen team heeft de bal' als uitgangspunt:

Bij het uitwerken van de trainingscyclus kiezen we vooral voor de teamfuncties: 'opbouwen', 'aanvallen flank' en 'aanvallen flank', 'verdedigen' én 'omschakelen' krijgen ook aandacht, maar in beperktere mate. Pas in de laatste fase van de ontwikkeling (van 16 tot 19 jaar) komen verdedigen en vooral omschakelen meer op de voorgrond.

Maanden op voorhand plannen is niet realistisch:

Bij het uitwerken van de trainingscyclus is het goed om vooraf een idee neer te zetten: wanneer en hoe lang wil je met de verschillende teamfuncties aan de slag. Toch moet de coach voldoende flexibiliteit aan de dag leggen en zijn planning afstemmen op de ontwikkelingen van zijn team. De wedstrijd is daarbij de thermometer. Het maanden op voorhand plannen van de inhoud is zinloos.

Trainingscyclus in de verschillende ³₁ leeftijdsgroepen

ONTWIKKELINGSLEVEL 12-15		PRESTATIE LEVEL 16-19	
Het aanleren van 11 : 11		Het specialiseren binnen 11 : 11	
12-13	14-15	16-17	18-19
2 tot 4 weken		1 tot 2 weken	
Plan als leidraad Wedstrijd als meetinstrument		Wedstrijd als leidraad én meetinstrument	

Trainingscyclus in de verschillende leeftijdsgroepen

In de jongere leeftijdsgroepen volgen we meer het plan. We kiezen in de cyclus voor een bepaalde tijdsduur en houden eraan vast. We nemen de wedstrijd als toetsmoment en werken in de cyclus altijd met dezelfde teamfunctie.

In de oudere leeftijdsgroepen creëren we meer realisme in het leerproces en we verkorten de cyclus. We volgen nog steeds het plan, maar het rendement in de wedstrijd wordt alsmaar belangrijker.

Het vermogen om informatie te verwerken, verschilt in elke leeftijdsgroep.

Ontwikkelingslevel: (12 tot 15 jaar)

12- tot 13-jarigen:

De 12- en 13-jarigen maken kennis met 11 : 11 en leren te voetballen vanuit hun positie. In deze fase is er een duidelijke relatie met de wedstrijd en we integreren geleidelijk meer realisme in de planning. We richten ons 2 tot 4 weken op dezelfde teamfunctie.

14 tot 15 jarigen:

De 14 en 15 jarigen leren met elkaar samen te werken in een linie. Ook hier kiezen we voor een cyclus van 2 tot 4 weken.

Prestatie level: (16 tot 19 jaar)

16 tot 17 jarigen:

In de laatste fase is vooral de realistische relatie met de wedstrijd belangrijk. We opteren voor een kortere cyclus, waardoor de coach, afhankelijk van de noden in de wedstrijd, snel kan switchen. Hij kan een cyclus installeren van 1 of 2 weken.

Het 'ontwikkelen' verandert geleidelijk aan in 'presteren', want er wordt meer realisme en rendement verwacht. De spelers proberen hun taak en kwaliteiten binnen de wedstrijd te optimaliseren. De wedstrijd is daarbij hét meetinstrument.

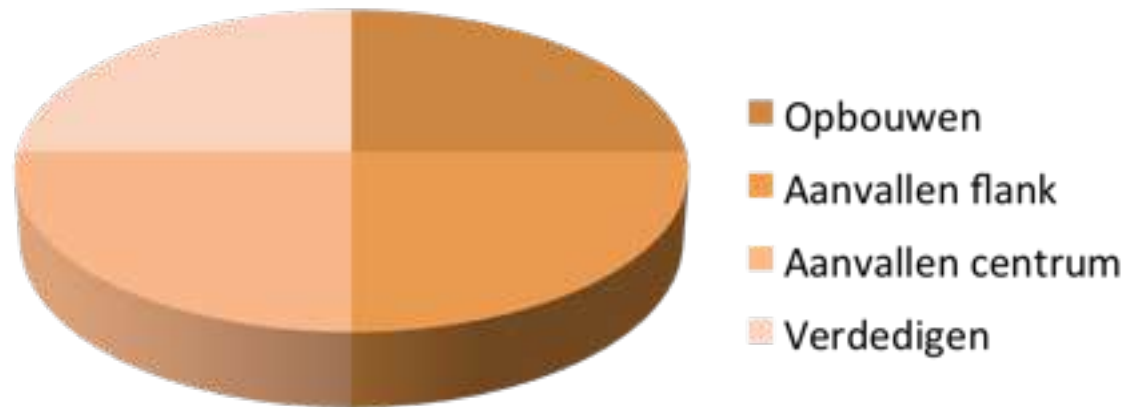
18 tot 19 jarigen:

Ook in de laatste fase kiezen we voor een cyclus van 1 of 2 weken. Er wordt een grote flexibiliteit van de spelers verwacht. De coach schakelt elke week of tweewekelijks over naar een volgende teamfunctie.

Trainingscyclus
verschillende
modellen

3₂

Ontwikkelingslevel: 12 tot 15 jaar



Inhoud:

We richten ons op 4 teamfuncties:

- Opbouwen
- Aanvallen via de flank
- Aanvallen door het centrum
- Verdedigen

Het eigen team staat centraal: ongeveer 75 % van de trainingstijd wordt aan 'het eigen team heeft de bal' (opbouwen-aanvallen) besteed. De andere 25 % gaat naar 'de tegenstander heeft de bal' (verdedigen). De omschakeling komt ter sprake, maar wordt niet apart getraind.

Trainingscyclus

De coach gaat 2 tot 4 weken aan de slag met één teamfunctie. De duur is afhankelijk van het aantal trainingen per week, het leervermogen en het niveau van de spelers.

De coach gebruikt de wedstrijdscan om het rendement van de teamfunctie in de wedstrijd te analyseren. Vervolgens is het aan hem om de trainingsinhoud (al dan niet) bij te sturen.

We hebben voor deze leeftijdsgroep verschillende modellen uitgewerkt. Deze voorbeelden betekenen louter een houvast. Indien blijkt uit de wedstrijd dat bepaalde teamfuncties gewijzigd, gewisseld of herhaald moeten worden, kan de coach ze aanpassen. Maar stel het individu altijd centraal en overleg met het hoofd opleiding.



Model 1

Flexibele trainingscyclus

In dit model past de coach de duur van de cyclus aan aan het ontwikkelingsrendement in de wedstrijd. Aan de hand van de wedstrijdscan analyseert hij de teamfunctie waarmee op dat moment werkt en bepaalt of verder doorgaat op hetzelfde topic of een nieuwe teamfunctie opstart. De coach bepaalt zelf de snelheid van het ontwikkelingsproces. Maar hou er rekening mee dat je slechts 2 tot maximum 4 weken besteedt aan één teamfunctie.

De coach kan (in samenspraak met het hoofd opleiding) kiezen voor een vast proces (de volgorde van de teamfuncties is vooraf bepaald) of hij krijgt de vrijheid om de invulling zelf te bepalen.

De keuzes van de coach zijn gericht op de ontwikkeling en ze mogen niet alleen focussen op het behalen van een beter wedstrijdresultaat.



Model 2

Half flexibele trainingscyclus

In dit model bepaalt het hoofd opleiding een deel van de planning. De rest laat hij over aan de coach.

In dit praktijkvoorbeeld plant de coach bij de aanvang van het seizoen 4 weken voor opbouwen en 4 weken voor verdedigen. Hetzelfde scenario na de winterstop. Na deze twee teamfuncties kan de coach de planning zelf invullen.

De keuzes van de coach benadrukken de ontwikkeling en mogen niet alleen focussen op het behalen van een beter wedstrijdresultaat.

	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Opbouwen						
Aanvallen centrum						
Aanvallen flank						
Verdedigen						
	Jan	Feb	Mrt	April	Mei	
Opbouwen						
Aanvallen centrum						
Aanvallen flank						
Verdedigen						

Model 3

Trainingscyclus van 4 weken

Om de 4 weken wisselen we van teamfunctie. We starten in de voorbereiding met 'opbouwen' daarna volgen 'aanvallen door het centrum', 'aanvallen flank' en 'verdedigen'.

Op het einde van de eerste seizoenshelft geven we de coaches 4 weken de ruimte om een bepaald deel te herhalen. We herhalen dezelfde cyclus in de tweede seizoenshelft.

De coach hoeft niet alle teamfuncties vooraf vast te leggen. Hij kan de eerste plannen (bijvoorbeeld 'opbouwen' en 'verdedigen') en vervolgens de andere structuren op basis van de ontwikkeling van het team. Na de winterstop kunnen de teamfuncties in andere volgorde georganiseerd worden. De coach kan (in samenspraak met het hoofd opleiding) hierin (ontwikkelingsgerichte) keuzes maken.

Dit model is ideaal in de leeftijdsgroep 12 – 13 jaar.

De coach kan dit model ook uitwerken in een cyclus van twee en drie weken.

	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Opbouwen						
Verdedigen						
Aanvallen centrum						
Aanvallen flank						

	Jan	Feb	Mrt	April	Mei
Opbouwen					
Verdedigen					
Aanvallen centrum					
Aanvallen flank					

Model 4

Trainingscyclus van 4 en 2 weken

In de voorbereiding werken we in een 4 weken cyclus. Het trainen van deze topics geeft stabiliteit aan het team en aan de spelers.

Daarna schakelen we over naar een 2 weken cyclus. We trainen twee weken 'aanvallen door het centrum' en vervolgens twee weken 'aanvallen via de flank'. Daarna herhalen we alle teamfuncties in een cyclus van 2 weken nog eens herhaald. In de tweede seizoenshelft volgen we dezelfde structuur.

Ook in dit model voorzien we de nodige vrijheid. De coach kan in de voorbereidingsperiode (4 weken cyclus) andere teamfuncties kiezen of de duur verkorten (bijvoorbeeld 3 weken cyclus). Ook de volgorde van de teamfuncties in de 2 weken cyclus kan hij wijzigen.

	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Opbouwen						
Aanvallen centrum						
Aanvallen flank						
Verdedigen						

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
Opbouwen					
Aanvallen centrum					
Aanvallen flank					
Verdedigen					

Model 5

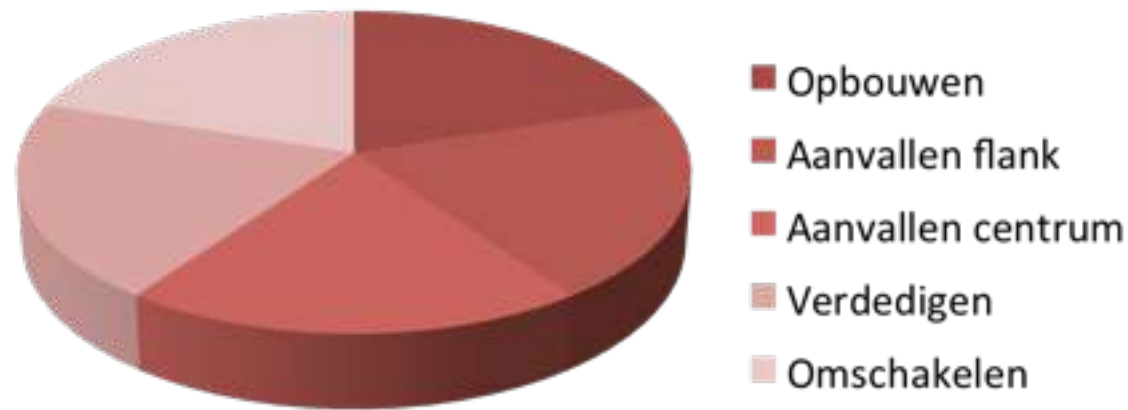
Trainingscyclus van 2 en 4 weken

In dit model kiezen we in de voorbereiding voor een trainingscyclus van 2 weken. We herhalen bij de aanvang van het seizoen alle teamfuncties. De spelers krijgen in een periode van 8 weken inzicht in alle onderdelen van het voetbalspel. Vervolgens grijpen we terug naar een cyclus van 4 weken.

Ook hier kan de coach andere keuzes maken: de volgorde van de teamfuncties in de 2 weken cyclus wijzigen bijvoorbeeld. Ook in de 4 weken cyclus kan hij aanpassingen doen: de volgorde en de duur afstemmen op de ontwikkeling van zijn team door bijvoorbeeld verkorten naar een 3 weken cyclus.

Dit model is interessant voor spelers van 14-15 jaar.

Prestatie level: 16 tot 19 jaar



Inhoud:

In de oudste leeftijdsgroepen richten we ons op de 5 teamfuncties:

- Opbouwen
- Aanvallen via de flank
- Aanvallen door het centrum
- Verdedigen
- Omschakelen

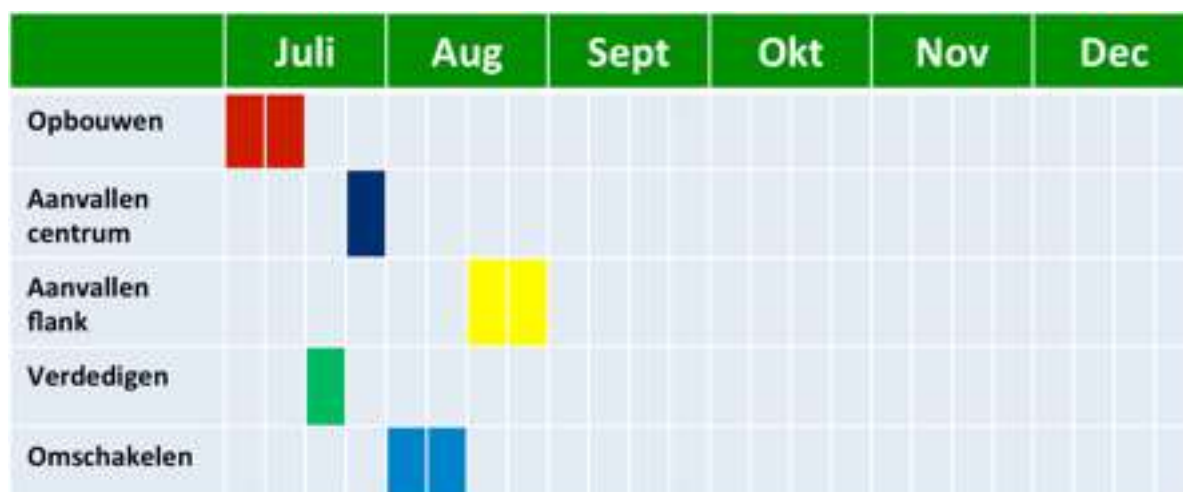
In de leeftijdsgroepen 16 tot 19 jaar speelt het rendement van de wedstrijd een grote rol. De teamfunctie 'omschakelen' heeft een belangrijke invloed op het resultaat. Daarom schenken we in deze leeftijdscategorieën ook aandacht aan deze teamfunctie. Ook het aspect verdedigen komt meer aan bod.

Trainingscyclus

In de oudere leeftijdsgroepen gaan we 1 tot 2 weken aan de slag met de verschillende teamfuncties. We prediken voor meer realisme en het leerproces staat korter bij de wedstrijd.

De coach gebruikt de wedstrijdscan om het rendement van de teamfunctie in de wedstrijd te analyseren. Vervolgens is het aan hem om de trainingsinhoud al dan niet bij te sturen.

We hebben voor deze leeftijdsgroep verschillende modellen uitgewerkt. Deze voorbeelden betekenen louter een houvast. Indien blijkt uit de wedstrijd dat bepaalde teamfuncties gewijzigd, gewisseld of herhaald moeten worden, kan de coach ze aanpassen. Maar stel het individu altijd centraal en overleg met het hoofd opleiding



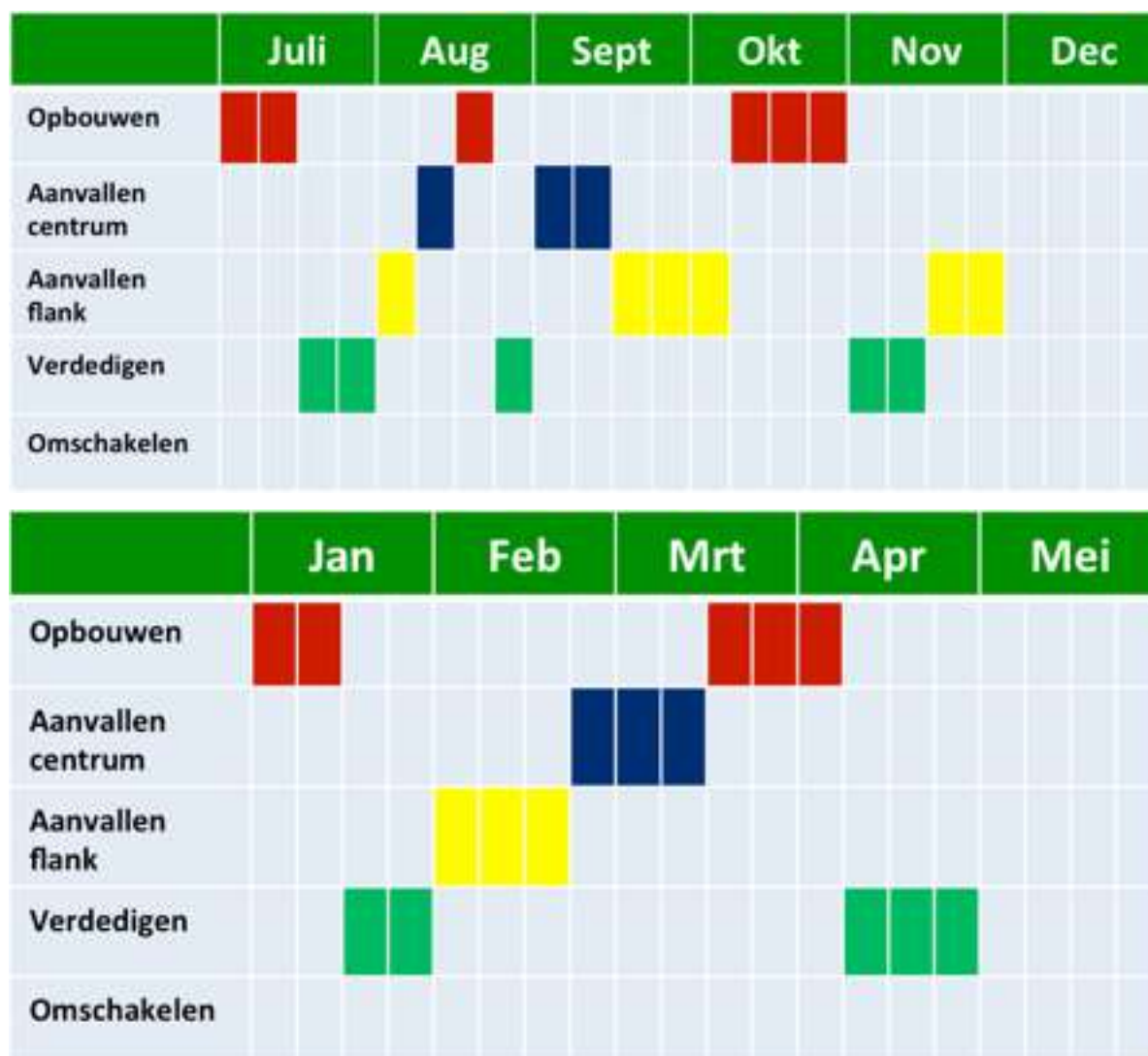
Model 1

Flexibele trainingscyclus

In dit model past de coach de duur van de cyclus aan aan het ontwikkelingsrendement in de wedstrijd. Aan de hand van de wedstrijdscan analyseert hij de teamfunctie waarmee op dat moment werkt en bepaalt of verder doorgaat op hetzelfde topic of een nieuwe teamfunctie opstart. De coach bepaalt zelf de snelheid van het ontwikkelingsproces. Maar hou er rekening mee dat je slechts 1 tot maximum 2 weken besteedt aan één teamfunctie.

De coach kan (in samenspraak met het hoofd opleiding) kiezen voor een vast proces (de volgorde van de teamfuncties is vooraf bepaald) of hij krijgt de vrijheid om de invulling zelf te bepalen.

De keuzes van de coach zijn gericht op de ontwikkeling en ze mogen niet alleen focussen op het behalen van een beter wedstrijdresultaat.



Model 2

Half flexibele trainingscyclus

In dit model bepaalt het hoofd opleiding een deel van de planning. De rest laat hij over aan de coach.

In dit praktijkvoorbeeld plant de coach bij de aanvang van het seizoen 4 weken voor opbouwen en 4 weken voor verdedigen. Hetzelfde scenario na de winterstop. Na deze twee teamfuncties kan de coach de planning zelf invullen.

De keuzes van de coach benadrukken de ontwikkeling en mogen niet alleen focussen op het behalen van een beter wedstrijdresultaat.

	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Opbouwen	■	■		■	■	
Verdedigen		■	■		■	■
Aanvallen centrum			■	■		■
Aanvallen flank				■	■	
Omschakelen				■	■	

	Jan	Feb	Mrt	April	Mei
Opbouwen	■	■		■	■
Verdedigen		■	■		■
Aanvallen centrum			■	■	
Aanvallen flank				■	■
Omschakelen				■	■

Model 3

Trainingscyclus van 1 week

Dit model steunt op een cyclus van 1 week. We starten met 'opbouwen' en 'verdedigen'. Vervolgens komen de teamfuncties 'aanvallen door het centrum', 'aanvallen via de flank' en 'omschakelen' aan bod.

De coach hoeft niet alle teamfuncties vooraf vast te leggen. Hij kan de eerste teamfuncties plannen (bijvoorbeeld 'opbouwen' en 'verdedigen') en vervolgens op basis van de ontwikkelingen van het team de volgende teamfuncties klaar maken. Na de winterstop kan je de van de teamfunctie gerust wijzigen. De coach heeft (in samenspraak met het hoofd opleiding) het laatste (ontwikkelingsgerichte) woord.

De coach kan dit model ook uitwerken in een 2 weken cyclus.

Dit model staat door het repetitieve karakter dicht bij de wedstrijd.

	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Opbouwen	■		■	■		■
Verdedigen		■		■		■
Aanvallen centrum		■		■	■	■
Aanvallen flank			■	■	■	
Omschakelen			■	■	■	

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
Opbouwen	■	■	■		■
Verdedigen		■	■	■	■
Aanvallen centrum		■	■	■	■
Aanvallen flank			■	■	
Omschakelen		■	■	■	

Model 4

Trainingscyclus van 2 en 1 weken

In de voorbereiding opteren we voor een 2 weken cyclus en we besteden aandacht aan 'opbouwen' en 'verdedigen'. Het trainen van deze topics geeft stabiliteit aan het team en aan de spelers.

Daarna schakelen we over op een cyclus van 1 week. We trainen 'aanvallen door het centrum', 'aanvallen via de flank' en 'omschakelen'. Daarna herhalen we alle teamfuncties in een cyclus van 1 week. In de tweede seizoenshelft herhalen we dezelfde structuur.

Ook in dit model voorzien we de nodige ruimte. De coach kan in de voorbereidingsperiode (2 weken cyclus) andere teamfuncties kiezen of de duur verlengen (bijvoorbeeld 3 weken cyclus). Ook de volgorde van de teamfuncties in de cyclus van 1 week kan hij wijzigen.

	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Opbouwen	■	■			■	
Aanvallen centrum	■		■		■	
Aanvallen flank		■		■		■
Verdedigen		■		■		■
Omschakelen		■		■		

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei
Opbouwen	■	■			■
Aanvallen centrum	■		■		■
Aanvallen flank		■	■		■
Verdedigen		■		■	
Omschakelen		■		■	

Model 5

Trainingscyclus van 1 en 2 weken

In dit model duurt de trainingscyclus in de voorbereiding telkens 1 week. We herhalen bij de aanvang van het seizoen alle teamfuncties. De spelers krijgen in een periode van 5 weken inzicht in alle onderdelen van het voetbalspel. Vervolgens gaan we over naar een cyclus van 2 weken.

Ook in dit model kan de coach andere keuzes maken: bijvoorbeeld de volgorde van de teamfuncties in de cyclus van 1 week wijzigen. Ook in de 2 weken cyclus kan hij aanpassingen doorvoeren: hij kan de volgorde en de duur (bijvoorbeeld verlengen naar een 3 weken cyclus) afstemmen op de ontwikkeling van zijn team.

Het opstarten van de trainingscyclus in een jeugdopleiding

Bij het invoeren van 'De Voetbalmethode' in een jeugdopleiding is het beter om in het eerste voetbalseizoen een vaste trainingscyclus per leeftijdsgroep aan te houden. De 4 weken cyclus is daarvoor aangewezen.

Door de cycli op elkaar af te stemmen kunnen het hoofd opleiding en alle coaches samen de verschillende teamfuncties doorlopen én doorgronden. De coaches kunnen er met elkaar over discussiëren en hun visie uitwisselen.

Een vaste trainingscyclus geeft het hoofd opleiding de kans om de uitvoering op de veld grondig op te volgen.

Wanneer de opleiding kiest om verschillende periodiseringsmodellen te integreren bij de leeftijdsgroepen wordt het in de aanvangsfase een stuk moeilijker om het overzicht te bewaren.

Het team ontwikkelingsplan (TOP)

Na het beëindigen van een cyclus is het interessant om samen met de spelers de teamfunctie te evalueren. De coach kan een document opstellen en de spelers een opdracht geven. Of hij kan een groepsbespreking houden om samen de uitvoering van de teamfunctie bespreken.

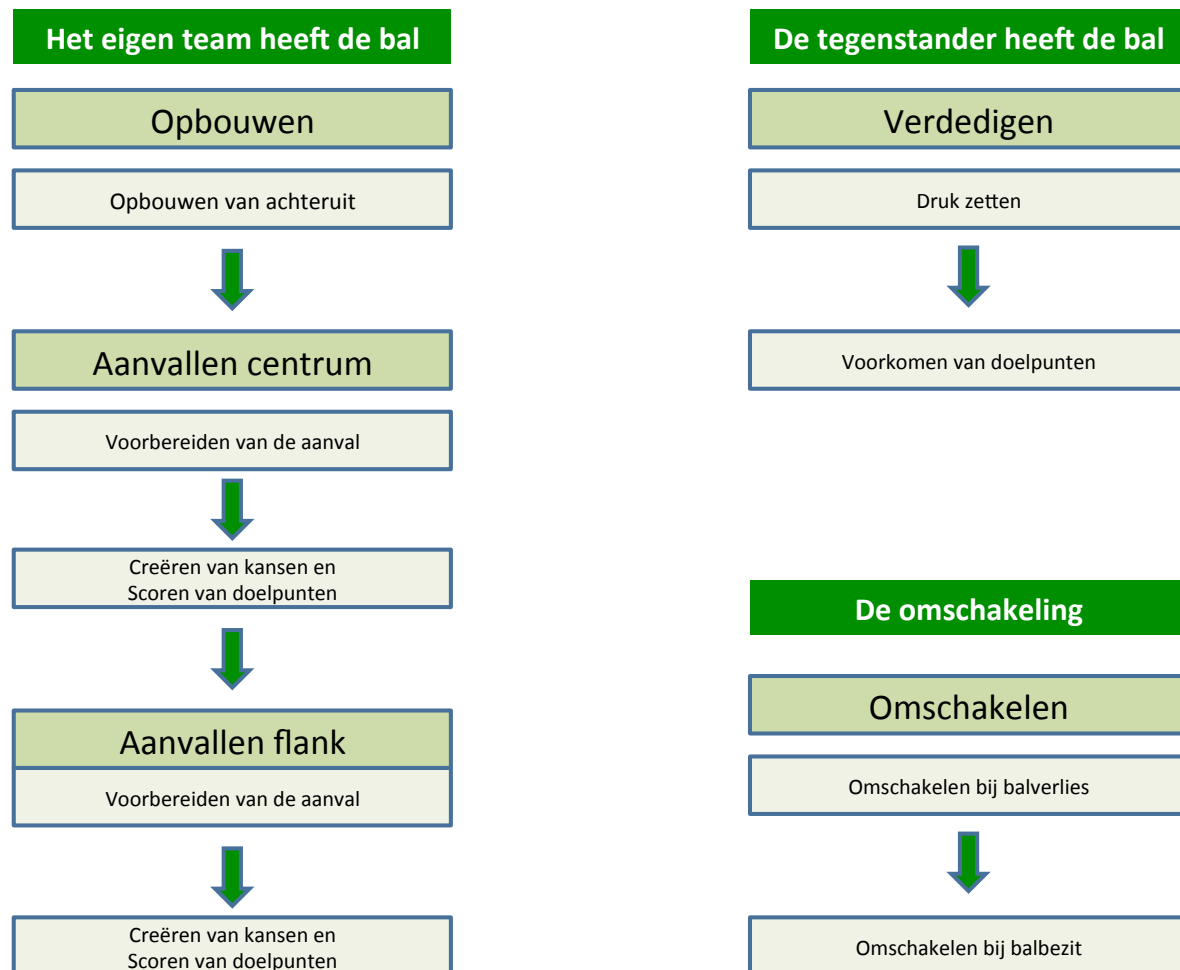
Bekijk in de evaluatie niet alleen de werkpunten, maar bespreek ook de sterke punten. De coach kan de evaluatie vervolgens vertalen naar het individueel plan van de spelers

Leerproces

4

Het leerproces

Een leerproces in een voetbalseizoen is niet altijd perfect afgelijnd. Het lijkt ook niet evident om de teamfuncties steeds mooi in elkaar te laten overlopen. Toch moet er sprake zijn van een proces. Zomaar alle teamfuncties door elkaar gooien, zou bij de spelers heel wat onduidelijkheid scheppen. Binnen 'het eigen team heeft de bal', 'de tegenstander heeft de bal' en 'de omschakeling' hebben we volgend logisch leerproces uitgewerkt.



Het eigen team heeft de bal

Bij balbezit is het vertrekpunt 'de opbouw'. We trekken stap voor stap richting het doel van de tegenstander.

Stap 1: opbouwen

Binnen het 'eigen team heeft de bal' is de teamfunctie 'opbouwen' het startpunt. De spelers leren en ervaren de belangrijkste principes. 'Opbouwen' is het enige moment in de wedstrijd waar de bal 'vast' is: de keeper heeft de bal in de handen en dit geeft de spelers even de tijd om in positie te komen.

Stap 2: aanvallen door het centrum

Na het trainen van 'opbouwen' stappen we over naar 'aanvallen door het centrum'. Vanuit de opbouw proberen we een medespeler in het centrum aan te spelen: de centrumspits, de schaduwspits of een andere speler. Door de bal in het centrum van het veld te brengen, ontstaan er meer mogelijkheden: de bal openen op één van de flanken of een pass door het centrum. Voor de tegenstander is deze optie moeilijker te verdedigen. In eerste instantie leren we de spelers de aanval voorbereiden. Hoe bereiken ze de centrumspits? Hoe kiezen de spelers onder de bal positie? Pas dan gaan we dieper in op het creëren van kansen én het scoren.

Stap 3: aanvallen via de flank

Na 'het aanvallen door het centrum' doceert de coach het 'aanvallen via de flank'. In de eerste fase richten we ons op 'het voorbereiden van de aanval': hoe speel je de buitenspe-ler in? Hoe maak je een medespeler vrij op de flank? Daarna besteden we meer aandacht aan de voorzet, de posities voor doel én het scoren.

De tegenstander heeft de bal

We kiezen voor een aanvallende strategie en leren de spe-lers in eerste instantie druk te zetten op de tegenstander.

Stap 1: druk zetten

In de eerste fase leren de spelers (op de helft van de tegen-stander) hoe ze de tegenstander aan de bal onder druk kun-nen zetten. Vervolgens maken ze de ruimte klein en leren het moment te herkennen om de bal te veroveren.

Stap 2: doelpunten voorkomen

In de tweede fase leren de spelers (op de eigen helft) hoe ze zich kunnen organiseren en een doelpunt kunnen voorko-men.

De omschakeling

Stap 1: omschakeling bij balverlies

De spelers leren om te schakelen na balverlies

Stap 2: omschakeling bij balbezit

Hier behandelen we het omschakelen na het veroveren van de bal

Weekcyclus

5

De weekcyclus

Het is geen goed idee om de weekplanning helemaal over te laten aan de coaches. Het gevaar bestaat dat het totale overzicht verdwijnt en dan komt de opleidingslijn in het gedrang. Een jeugdopleiding werkt meestal met een vaste weekplanning. Die is heel duidelijk en zeer bruikbaar in de praktijk. Zo een planning geeft een overzichtelijk kader aan de coaches en is makkelijk op te volgen.

Principes weekcyclus:

Voor het ontwikkelen van een weekschema hebben we de volgende principes uitgewerkt:

Voetbalinhoud staat voorop:

Binnen 'De voetbalmethode' kiezen we bewust voor spelwijzettraining en functionele techniektraining. Hierdoor kunnen we ons maximaal focussen op de voetbalinhoud. In de praktijk zie je jeugdtrainingen vaak starten met loopscholing of coördinatie. Je verliest zo trainingstijd aan aspecten die buiten het voetbal staan. Verbeter deze punten dan ook buiten de voetbaltijd.

Hou het eenvoudig:

De focus van de coach moet zich vooral richten op de inhoud van de training en het ontwikkelen van het individu. Hou daarom het weekschema simpel en voer niet teveel wijzigingen door.

Laatste trainingen voor de wedstrijd: wedstrijdgerelateerd

Bij de planning plaatsen we (afhankelijk van het aantal trainingen per week) de spelwijzettrainingen vooral in het laatste deel van de week. Hierdoor ontstaat er een link en vertaling naar de komende wedstrijd.

Functionele techniektrainingen: in het begin van de week

Techniektrainingen organiseren we vooral in het eerste deel van de week: de spelers moeten op gang komen en de lage intensiteit is ideaal om het lichaam opnieuw in beweging te brengen.

Creëer voldoende rust:

Het is de bedoeling om alle spelers telkens fris aan de aftrap te laten verschijnen. In sommige landen zie je spelers soms 7 of 8 trainingen afwerken. Dit is totaal zinloos. Voetbal is een intensieve sport waarbij de spelers vooral snel dienen te handelen. In de trainingsweek plannen we daarom maximaal 4 tot 5 trainingen, met indien mogelijk een rustdag. Soms kunnen we extra individuele- of techniektrainingen (op lager tempo) inlassen.

Eén (voetbal)training per dag:

In het weekschema kiezen we voor maximaal 1 (voetbal)training per dag. In een opleiding op het hoogste niveau plaats je deze sessie het best in de voormiddag. Daarna kunnen de spelers naar school. Zo zijn de spelers fris en scherp op training. We kiezen bewust voor één training per dag. Dit geeft de coach de kans om aan hoge intensiteit te trainen.

Opsplitsen van de training kan:

Naast volledige trainingen (bijvoorbeeld een volledige spelwijzettraining op maandag) kunnen we ook gecombineerde trainingen aanbieden. Daarbij start de coach bijvoorbeeld met het trainen van functionele techniek en gaat vervolgens over naar spelwijzettraining. Toch vereist een weekschema ook volledige trainingen. Streef dus naar een goede balans na!

Grotere vormen op het einde van de week:

De trainingsdoelstelling bepaalt hoofdzakelijk de grootte van de vorm en de aantallen voor de training. Verwerk ook grotere vormen in de laatste trainingssessies van de week. In de wedstrijd spelen we 11 : 11 en dat is het einddoel. Door de grotere vormen op het einde van de week is er een betere link met de wedstrijd.

Ruimte voor de coach:

Bij het uitwerken van het weekschema laten we ook ruimte voor de coach: we leggen niet alle trainingen vast. Toch is het belangrijk om de bewegingsruimte van de coach goed te omschrijven. Het is niet de bedoeling dat de coach 'carte blanche' krijgt en te allen tijde de inhoud van de training kan wijzigen. Spreek duidelijke richtlijnen af. De coach kan, binnen de basis van spelwijze- en techniektraining, nu en

dan een eigen invulling toevoegen, maar het raamwerk blijft overeind.

Breng het weekschema tot leven:

Bij de uitwerking van het weekschema moet de coach een goede balans zoeken tussen het aanbieden van leermomenten en sfeermomenten. Door de juiste sfeer te creëren, maakt de coach extra energie vrij bij de spelers. In de uitwerking van de weekcyclus én de training hebben we geen sfeervormen (leuke afwerkvormen, tikspelletjes etc.) uitgewerkt en ons vooral op inhoudelijke vormen gericht. De coach is in de praktijk zelf verantwoordelijk voor het neerzetten van een goede balans en dient de weekcyclus tot leven te brengen. De uitgewerkte modellen zijn een leidraad en moeten niet letterlijk genomen worden. De coach krijgt de nodige flexibiliteit om de insteek van de trainingen aan te passen. Deze wijzigingen gebeuren best in overleg met het hoofd opleiding.

Modellen:

Voor het uitwerken van het weekschema bieden we een drietal basismodellen aan:

- Flexibele weekplanning
- Half flexibel weekplanning
- Vaste weekplanning

We hebben de voor- en nadelen even op papier gezet, plus een aantal praktijkvoorbeelden.

Flexibele weekplanning

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Vrij in te vullen door de coach	Vrij in te vullen door de coach	Vrij in te vullen door de coach	Vrij in te vullen door de coach	Vrij in te vullen door de coach	Wedstrijd	Vrijaf

In het flexibel weekschema laten we het initiatief helemaal aan de coach: hij kan de invulling zelf bepalen.

Dit lijkt ons geen goed idee. Het weekschema moet een structuur bevatten waarin de coach procesmatig aan de slag gaat met speelwijzettraining en functionele techniektraining. Coaches die zonder structuur werken, leggen te veel de eigen opinie in de training en dit komt de ontwikkeling van de spelers niet ten goede.

Dit model heeft enkel kans van slagen als de kwaliteit van de coaches hoog is en voldoende sterke onderlinge communicatie.

Half flexibele weekplanning

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Functionele techniek-training	Vrij in te vullen door de coach	Vrij in te vullen door de coach	Vrij in te vullen door de coach	Speelwijze-training	Wedstrijd	Vrijaf

Het hoofd opleiding structureert een deel van het weekschema. In dit praktijkvoorbeeld plant hij op maandag 'functionele techniektraining' en op vrijdag 'speelwijzetraining'. De rest van de week kan de coach zelf invullen.

Dit model heeft een aantal voordelen: enerzijds garandeert het een bepaald proces, anderzijds krijgt de coach voldoende bewegingsruimte.

Toch moet het hoofd opleiding de inhoud die de coach vrij invult, goed opvolgen.

Vaste weekplanning

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Functionele techniek-training Dribbelvormen 1 : 1 Kleine wedstrijdvormen	Speelwijze-training Aanvallende vormen 2 : 1 / 3 : 2 4 : 4 / 5 : 5 Grote wedstrijdvorm	Speelwijze-training Verdedigende vormen 1 : 1 3 : 3 Grote wedstrijdvorm		Speelwijze-training Afwerkvormen Positiespelen Grote wedstrijdvorm	Wedstrijd	Vrijaf

In dit weekschema liggen alle trainingen én de inhoud vooraf vast. De coach krijgt amper ruimte voor eigen invulling.

Deze benadering werkt erg beperkend voor de coaches en is niet aan te raden. In bepaalde hiërarchische culturen kan ze toch rendement hebben.

Toch lijkt het ons beter om enkel de soort training te bepalen en de inhoud ervan over te laten aan de coach.

Het opsplitsen van trainingssessies

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Krachttraining		Coördinatie-training		Voetbal-training	Wedstrijd	Vrijaf
Voetbaltraining		Voetbaltraining				

In de praktijk wordt 'voetbaltraining' vaak gecombineerd met allerlei niet-voetbal trainingen: stabiliteitsoefeningen, loopscholing, krachttraining op het veld, coördinatie-training etc. Jammer genoeg daalt het aantal voetbaluren hierdoor en er blijft zo minder tijd over voor de coach om voetbalspecifiek te trainen met de spelers.

Ook het voortdurend opsplitsen van trainingssessies in twee delen, werkt niet bevorderend door tijdsgebrek. In een weekcyclus is het noodzakelijk dat de coach 1 of 2 volledige sessies kan afwerken. Dit is alleen mogelijk als je voldoende trainingstijd voorziet in de cyclus.

Het uitwerken van een weekcyclus

Bij het uitwerken van de weekcyclus kan de coach de volgende structuur gebruiken:

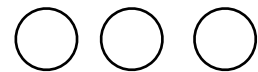
1. We plannen de speelwijzettraining / functionele techniektraining en open training én geven elke sessie een nummer.

Zo kan de coach makkelijker het 'speelwijzeproces' en het 'techniekproces' in zijn planning volgen

Speelwijzettraining (ST):



Functionele techniektraining (FT):



Bij het begin van een nieuwe teamfunctie hernemen we de nummering.

2. We duiden aan welke oefenvormen we kiezen en hoe lang:

De coach kan kiezen uit volgende oefenvormen:

Pass- en trapvormen



Positiespelen



Wedstrijdvormen



Techniekvormen



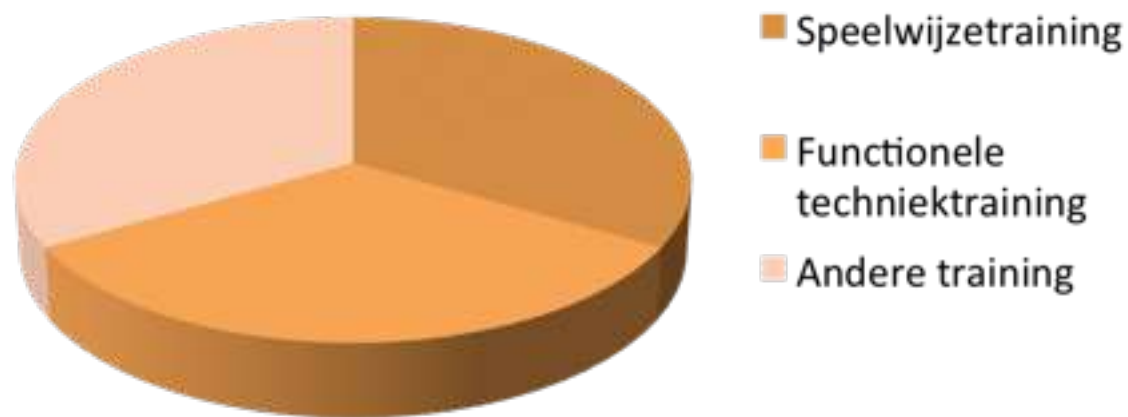
We geven elke vorm een kleur en schrijven in de kleur de duur van de vorm. Zo heeft de coach / hoofd opleiding een duidelijk zicht op de soort vormen en welke tijdsduur de coach eraan besteedt.

Het opstarten van de weekcyclus in een jeugdopleiding

Bij het opstarten van 'De Voetbalmethode' geloven we hard in de uniformiteit van de weekplanning. Door onder meer de speelwijzettrainingen op dezelfde dag te organiseren (bijvoorbeeld op dinsdag en donderdag). Dat bevordert de samenhang tussen de coaches onderling en ze kunnen makkelijker communiceren over de trainingsinhoud. Deze werkwijze geeft het hoofd opleiding de kans om

de praktijk op het veld grondig op te volgen.

Ontwikkelingslevel: 12 tot 15 jaar



Inhoud:

In het weekschema van de 12 tot 15 jarigen kiezen we voor de volgende invulling:

De speelwijzettraining:

Het procesmatig trainen van de speelwijzettraining is het basis ingrediënt van deze leeftijdsgroepen.

De functionele techniektraining:

Bij de 12/13-jarigen krijgt de techniektraining een meer algemene invulling. Vanaf 14–15 jaar gaan we in op het profiel van de spelers en bieden we linietraining aan.

Andere training:

Naast het trainen van speelwijze en functionele techniek maakt de coach in het weekschema ook ruimte voor het invullen van andere aspecten, zoals vormen die meer gericht zijn op beleving of een eigen benadering van de coach.

Weekcyclus

In deze leeftijdsgroepen volgen we een duidelijk leerproces en we gebruiken de wedstrijd als thermometer. De coach maakt gebruik van de wedstrijdcan om de getrainde teamfunctie te analyseren en past, indien nodig, de trainingsinhoud aan. We hebben voor deze leeftijdsgroepen verschillende modellen uitgewerkt. Deze voorbeelden zijn een raamwerk. Het is aan de coach (én het hoofd opleiding) om een weekcyclus te kiezen die past binnen de cultuur en de visie van de club.

Bij het samenstellen van het weekschema moet de coach een goede balans zoeken tussen het aanbieden van leer- en sfeermomenten. Door de juiste sfeer te creëren, maakt de coach extra energie vrij bij de spelers. In onze weekcyclus én training hebben we geen sfeervormen (leuke afwerkvormen, tikspelletjes etc.) ingepland. We richten ons vooral op inhoudelijke vormen. De coach is in de praktijk zelf verantwoordelijk voor de goede balans en hij probeert de weekcyclus tot leven te brengen. De uitgewerkte modellen zijn een leidraad en mogen niet zomaar overgenomen worden. De coach krijgt de nodige flexibiliteit om de insteek van de trainingen aan te passen, telkens in overleg met het hoofd opleiding.

Weekplanning Ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

4 trainingen per week / voorbeeld 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
45 45 Functionele techniek-training	20 45 Functionele techniek-training, Speelwijze-training of combinatie ervan	Vrijaf	30 60 Speelwijze-training	30 60 Speelwijze-training	Wedstrijd	Vrijaf

In deze weekplanning (voorbeeld 1) combineren we geen verschillende trainingen in één sessie. Dit geeft de coach per sessie alle trainingstijd om met een bepaald topic aan de slag te gaan.

Maandag: We starten met functionele techniektraining.

Dinsdag: De dinsdagtraining laten we open voor de coach. Hij kiest een accent binnen de speelwijzetraining aan de hand van een positiespel en wedstrijdvormen.

Woensdag: Vrijaf

Donderdag: Op donderdag plannen we de speelwijzetraining. De coach kiest (binnen de teamfunctie opbouwen) voor een pass- en trapvorm, gevolgd door wedstrijdvormen.

Vrijdag: De training richt zich op de wedstrijd. We zetten de speelwijzetraining verder en werken de opbouwtraining verder uit.

Zaterdag: Wedstrijddag. We focussen op dezelfde teamfunctie als tijdens de week (opbouwen).

Weekplanning Ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

4 trainingen per week / voorbeeld 2

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
25 20 30 40 Functionele techniek-training Speelwijze-training	20 45 Functionele techniek-training, Of Speelwijze-training	Vrijaf	45 45 Functionele techniek-training Speelwijze-training	30 60 Speelwijze-training	Wedstrijd	Vrijaf

In praktijkvoorbeeld 2 houden we de balans in evenwicht: twee volledige sessies en twee gecombineerde sessies.

Maandag: We combineren functionele techniektraining (45 min) met speelwijzetraining (45 min). In de speelwijzetraining (opbouwen) kiest de coach voor passen en trappen. Hij eindigt met een wedstrijdvorm.

Dinsdag: De dinsdagtraining laten we open voor de coach. Hij kiest voor een positiespel en wedstrijdvormen.

Woensdag: Vrijaf

Donderdag: We starten opnieuw met functionele techniektraining. We eindigen met een wedstrijdvorm (8 : 8).

Vrijdag: De training richt zich op de wedstrijd. We zetten de speelwijzetraining (opbouwen) verder.

Zaterdag: Wedstrijddag. We focussen op dezelfde teamfunctie als tijdens de week (opbouwen)

Weekplanning Ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

3 trainingen per week / voorbeeld 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
45 45 Functionele techniek-training	Vrijaf	25 65 Functionele techniek-training, speelwijze-training of combinatie ervan	Vrijaf	30 30 60 Speelwijze-training	Wedstrijd	Vrijaf

In dit praktijkvoorbeeld werken we met volledige sessies.

Maandag: We geven een functionele techniektraining.

Dinsdag: Vrijaf

Woensdag:

De coach kan de inhoud zelf bepalen. Hij kiest voor een functionele techniektraining en start met techniekvormen, daarna wedstrijdvormen.

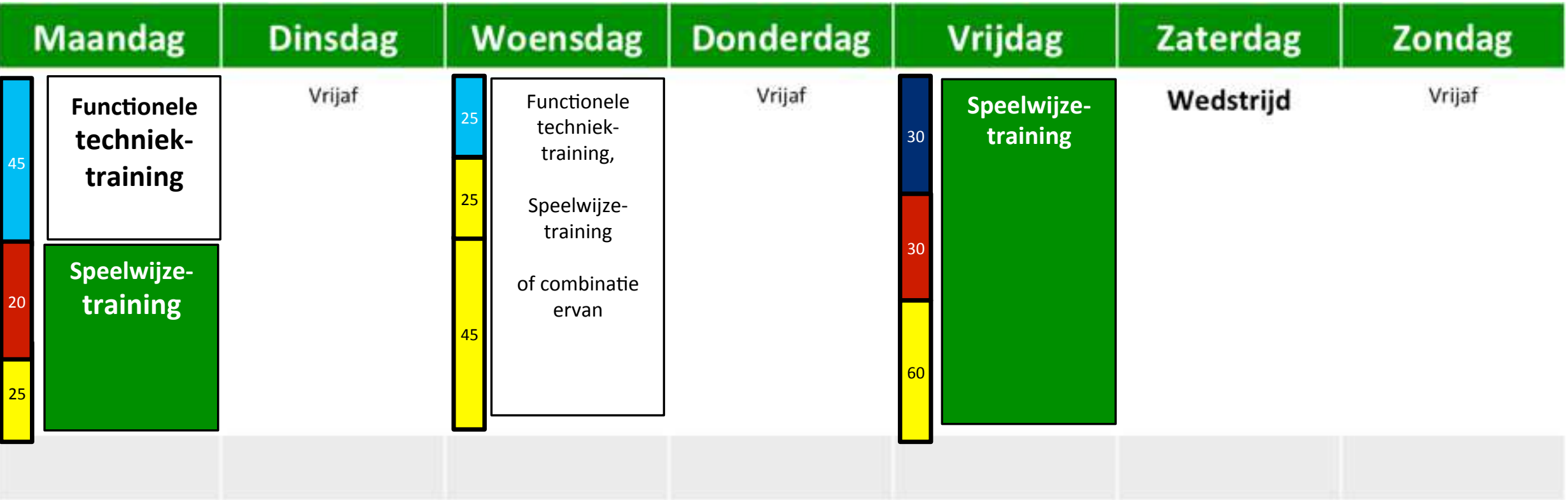
Donderdag: Vrijaf

Vrijdag:

Op het einde van de week staat er een speelwijzetraining geprogrammeerd. De coach kiest binnen de teamfunctie opbouwen voor een pass-en trapvorm, een positiespel en een wedstrijdvorm.

Zaterdag:

Wedstrijddag. We focussen op dezelfde teamfunctie als tijdens de week (opbouwen).



In dit praktijkvoorbeeld 2 hebben we twee gecombineerde sessies en één volledige trainingssessie.

Maandag: De coach start met functionele techniektraining. Hij kiest voor techniekvormen. Vervolgens stapt hij over naar een speelwijzetraining. Hier biedt de coach binnen ‘opbouwen’ een positiespel en een wedstrijdvorm aan.

Dinsdag: Vrijaf

Woensdag: De coach kan het begin van de training zelf invullen. Hij kiest voor functionele techniektraining.

Donderdag: Vrijaf

Vrijdag: Op het einde van de week staat speelwijzetraining geprogrammeerd. De coach zet de opbouwtraining verder en kiest voor een pass-en trapvorm, een positiespel en een wedstrijdvorm.

Zaterdag: Wedstrijddag. We focussen op dezelfde teamfunctie als tijdens de week (opbouwen).

Weekplanning Ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

2 trainingen per week

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Vrijaf	20 25 45 Functionele techniek-training Speelwijze-training	Vrijaf	30 60 Speelwijze-training	Vrijaf	Wedstrijd	Vrijaf

Bij twee trainingssessies laten we ruimte voor functionele techniektraining, maar we focussen ons hoofdzakelijk op speelwijzetraining.

Maandag: Vrijaf

Dinsdag: We starten de training met functionele techniektraining (45 min). In het tweede deel gaan we over naar speelwijzetraining (45 min). De coach voorziet binnen 'opbouwen' verschillende wedstrijdvormen

Woensdag: Vrijaf

Donderdag: Op donderdag plannen we een speelwijzetraining. De coach tekent een positiespel uit en wedstrijdvormen rond het topic 'opbouwen'.

Vrijdag: Vrijaf

Zaterdag: Wedstrijddag. We focussen op dezelfde teamfunctie als tijdens de week (opbouwen)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Vrijaf	Vrijaf	20 10 60 Functionele Techniek-training Speelwijze-training	Vrijaf	Vrijaf	Wedstrijd	Vrijaf

De trainingstijd in dit model is zeer beperkt. Het komt erop aan om zo kort mogelijk bij de wedstrijd te blijven. We combineren functionele techniek met speelwijze. Nu en dan vervalt de functionele techniektraining en kiezen we voor een volledige sessie rond speelwijzetraining.

Maandag: Vrijaf

Dinsdag: Vrijaf

Woensdag: We starten met techniektraining (30 min) en eindigen met speelwijzetraining. Hier kiezen we voor wedstrijdvormen rond de opbouw van achteruit.

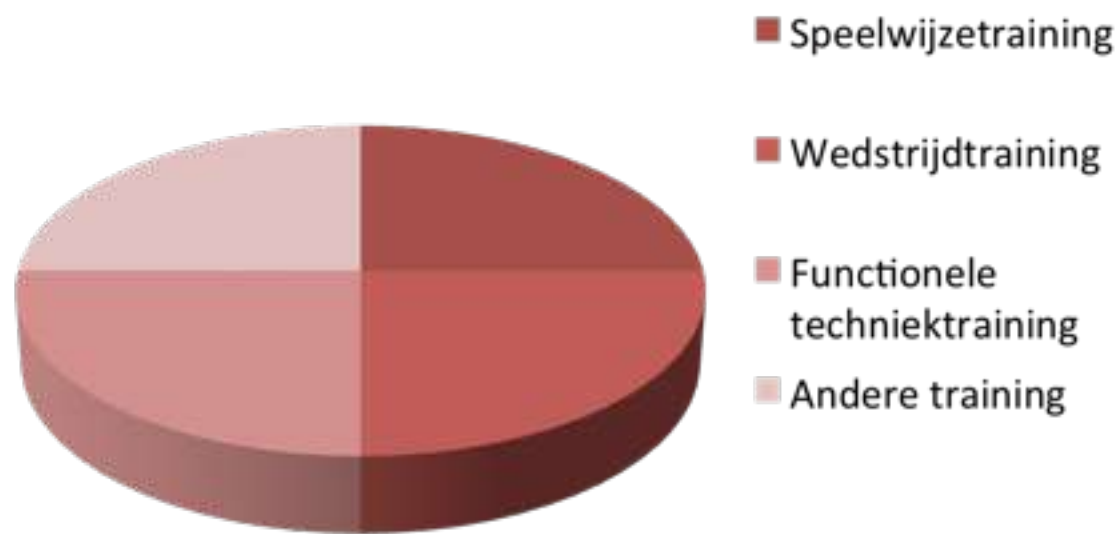
Nu en dan kan de coach een hele sessie aan speelwijzetraining wijden.

Donderdag: Vrijaf

Vrijdag: Vrijaf

Zaterdag: Wedstrijddag. We focussen op dezelfde teamfunctie als tijdens de week (opbouwen).

Prestatie level: 16 tot 19 jaar



Inhoud:

Bij 16- tot 19-jarigen kiezen we voor de volgende invulling:

Speelwijzettraining: De spelers maken procesmatig kennis met een bepaalde teamfunctie. De coach volgt een korte trainingscyclus (1 tot 2 weken).

Wedstrijdtraining: De coach gebruikt de wedstrijdscan om de prestatie te analyseren. Vervolgens traint hij in de wedstrijdtraining specifieke aandachtspunten uit de afgelopen match.

Functionele techniektraining: We bieden de spelers individuele training aan. Dit kan in kleine groepjes of individueel.

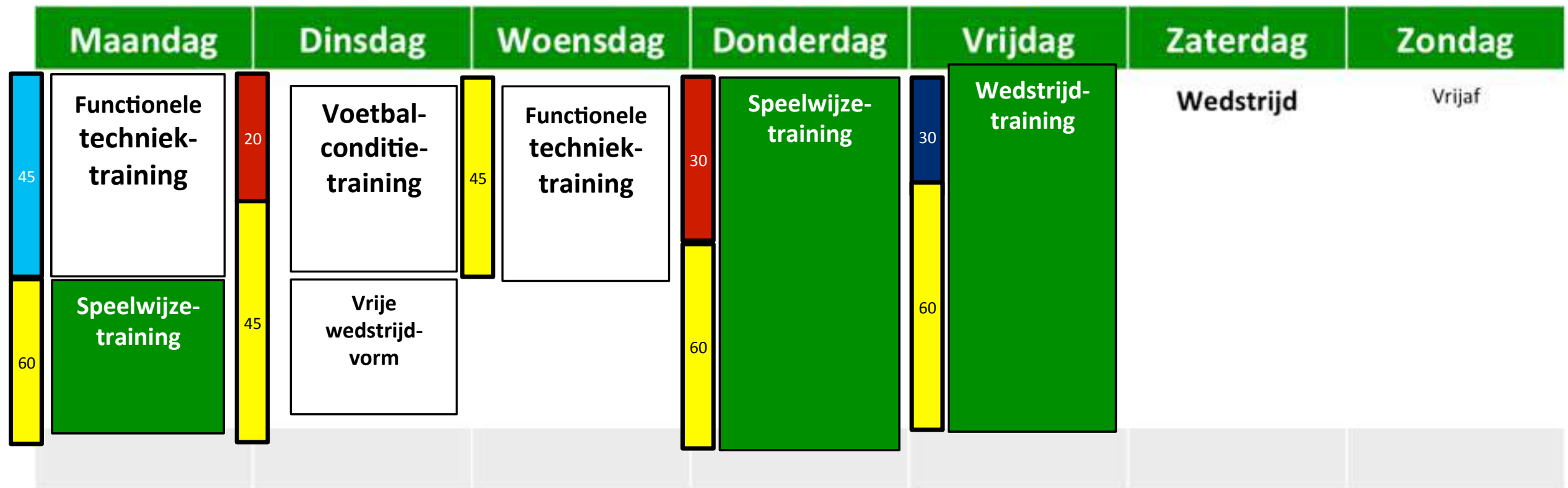
Andere training: De coach creëert in het weekschema ruimte voor andere aspecten. Zoals vormen die meer gericht zijn op beleving of een eigen benadering van de coach.

Weekcyclus:

In de oudste leeftijdsgroepen staan we dichterbij de wedstrijd. De taak van de coach omvat nog altijd het procesmatig ontwikkelen van de spelers, maar hij gebruikt ook de wedstrijdrealiteit. In de wedstrijdtraining combineert de coach de sterke punten en werkpunten van de wedstrijd. Deze training organiseren we meer op het einde van de week, waardoor er een link is met de komende wedstrijd. Daarnaast besteden we in deze leeftijdsgroepen aandacht aan individuele training, meer in het begin van de week. Zo krijgt het lichaam de tijd om op gang te komen. We hebben voor deze leeftijdsgroepen verschillende modellen uitgewerkt. Deze voorbeelden zijn een raamwerk. Het is aan de coach (én het hoofd opleiding) om een weekcyclus te kiezen die past binnen de cultuur en de visie van de club. Bij het samenstellen van het weekschema moet de coach een goede balans zoeken tussen het aanbieden van leer- en sfeermomenten. Door de juiste sfeer te creëren, maakt de coach extra energie vrij bij de spelers. In onze weekcyclus én training hebben we geen sfeervormen (leuke afwerkvormen, tikspelletjes etc.) ingepland. We richten ons vooral op inhoudelijke vormen. De coach is in de praktijk zelf verantwoordelijk voor de goede balans en hij probeert de weekcyclus tot leven te brengen. De uitgewerkte modellen zijn een leidraad en mogen niet zomaar overgenomen worden. De coach krijgt de nodige flexibiliteit om de insteek van de trainingen aan te passen, telkens in overleg met het hoofd opleiding.

Weekplanning Prestatie level (16 tot 19 jaar)

5 trainingen per week



In dit praktijkvoorbeeld plannen we 5 trainingen en geen midweekse rustdag. We voorzien een voetbalconditietraining op dinsdag en een functionele techniektraining (met lichte intensiteit) van 45 min op woensdag.

Maandag: We starten met functionele techniektraining. Daarna plannen we een wedstrijdvorm.

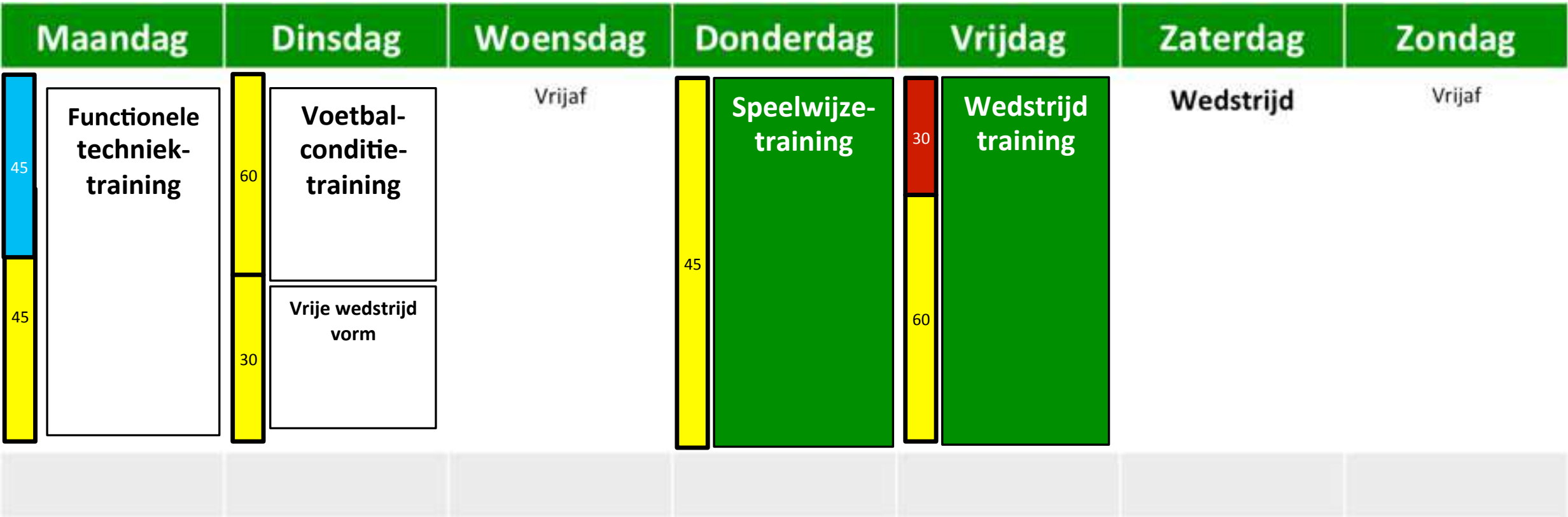
Dinsdag: De training staat in het teken van voetbalconditie. We eindigen met een vrije wedstrijdvorm.

Woensdag: Opnieuw een functionele techniektraining.

Donderdag: We borduren verder op de speelwijzetraining van maandag, met een positiespel en wedstrijdvormen.

Vrijdag: De coach richt zich in de wedstrijdtraining naar de komende wedstrijd. Hij kan bepaalde werkpunten trainen of zich focussen op de eigen speelwijze.

Zaterdag: Wedstrijddag. De coach werkt in functie van de teamfunctie opbouwen. Ook de aandachtspunten van de wedstrijdtraining worden meegenomen.



In dit praktijkvoorbeeld plannen we voetbalconditietraining op dinsdag. De dag erna geven we een vrije dag. Op vrijdag kiezen we voor een wedstrijdtraining gericht op de komende wedstrijd. In dit model heeft de coach alle tools om optimaal te trainen.

Maandag: We starten de week met functionele techniektraining.

Dinsdag: Openen met conditietraining. Deze training zal voornamelijk bestaan uit wedstrijdvormen. We besluiten met een grotere wedstrijdvorm

Woensdag: Vrijaf

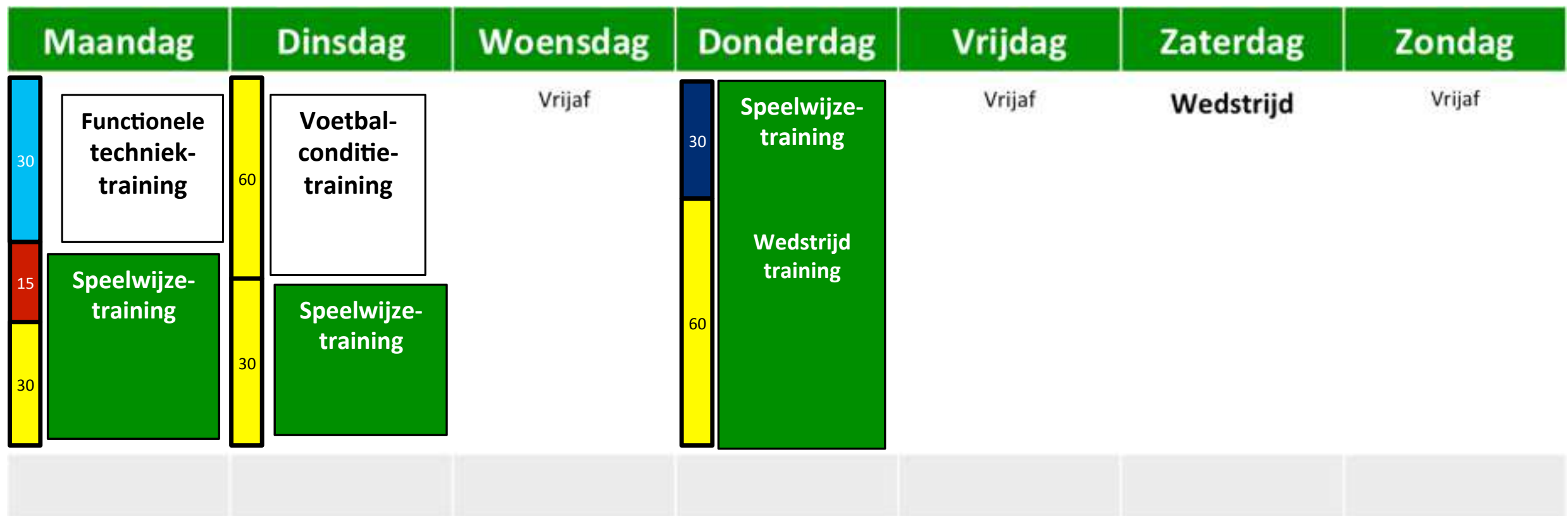
Donderdag: We plannen een volledige speelwijzetraining rond opbouwen. De coach kiest voor wedstrijdvormen.

Vrijdag: De coach werkt naar de komende wedstrijd in de vorm van een wedstrijdtraining. Hij kan bepaalde werkpunten trainen of zich richten naar de eigen speelwijze.

Zaterdag: Wedstrijddag. De coach kijkt nauw toe op de teamfunctie opbouwen. Ook de aandachtspunten van de wedstrijdtraining worden meegenomen.

Weekplanning Prestatie level (16 tot 19 jaar)

3 trainingen per week



In dit praktijkvoorbeeld plannen we een voetbalconditietraining op dinsdag en geven we op woensdag een vrije dag.

Maandag: We starten met functionele techniektraining. We plannen vervolgens speelwijzetraining met een positiespel en wedstrijdvormen.

Dinsdag: Conditietraining. Die training zal voornamelijk bestaan uit wedstrijdvormen of sprintvormen. We beëindigen de training, binnen de speelwijzetraining, met een wedstrijdvorm.

Woensdag: Vrijaf

Donderdag: De coach kijkt vooruit naar de komende wedstrijd. Hij kan bepaalde werkpunten trainen of specifiek de eigen speelwijze.

Vrijdag: Vrijaf

Zaterdag: Wedstrijddag. De coach benadrukt de teamfunctie opbouwen. Ook de aandachtspunten van de wedstrijdtraining worden meegenomen.

Opbouw van de training

6

Opbouw van de training

Bij de opbouw van de trainingssessie kiezen veel coaches traditioneel voor dezelfde opbouw. Ze starten met een warming-up, doen wat geïsoleerde vormen (passen en trappen), schakelen over naar een vorm met tegenstanders (positiespel) en eindigen met een wedstrijdvorm.

Nochtans zijn er heel wat andere formats mogelijk.

Zo kan de coach het format aanpassen aan het leerproces en de trainingsdoelstelling. Enkele praktijkvoorbeelden.

Stapsgewijs opbouwen:

We delen de training op in 3 fases:

- De ontdekfase
- De trainingsfase
- De wedstrijdphase



In deze organisatie bouwen we de training stapsgewijs opgebouwd. De spelers ontdekken de training in de ontdekfase. Vervolgens gaat de coach in de trainingsfase dieper op het item in. Hij eindigt met een wedstrijdvorm die in relatie staat met de doelstelling.

De ontdekfase:

We geven de spelers een voorproefje van het trainingstopic. We laten de spelers van bij het begin wennen aan de organisatie (bijvoorbeeld het doorschuiven,...) en het trainingstopic. De coach gaat de eerste keer in op het trainingstopic, dat de coach een eerste keer opvoert. Hij eindigt de ontdekfase met een spelvorm.

De trainingsfase:

De inhoud van de training primeert. De coach borduurt verder op de ontdekfase, maar geeft duidelijk aan wat hij wil. Hij legt het spel stil wanneer nodig en stuurt de spelers bij.

De wedstrijdphase:

De coach organiseert een wedstrijdvorm waarin het trainingstopic centraal staat. Hij kiest voor een begeleidende coachingsstijl of laat de spelers vrij. Dit format is interessant wanneer de coach de spelers stap voor stap wil meenemen in het verhaal.

Over slaan van de ontdekkingsfase



Wanneer de spelers al in vorige trainingen hebben kennis gemaakt met de doelstelling, dan kan de coach de ontdekkingsfase overslaan. Hij komt direct 'to the point' in de trainingfase. De sessie eindigt met een wedstrijdvorm. In dit format kan de coach heel direct en gericht aan de slag met het trainingstopic.

Het accentueren van de doelstelling



We starten de training met een wedstrijdvorm waarin een bepaalde wedstrijdssituatie centraal staat. Dit kan een probleem zijn uit de match of een specifiek element uit de speelwijze. Deze situatie wordt in de wedstrijdssituatie, bij het begin van de training, nagebootst. De coach geeft bijvoorbeeld de tegenpartij een bepaalde opdracht. Hij analyseert, maar komt niet tussenbeide.

Vervolgens kiest hij in de trainingsfase voor een gerichte oefenvorm waarin hij het topic ontwikkelt. Hij geeft gerichte instructies. Hij sluit de training opnieuw af met een wedstrijdvorm waarin dezelfde wedstrijdssituatie centraal staat. Daarbij laat hij de spelers zelfstandig de oefeningen uitvoeren. Op het einde van de training evalueert hij de sessie met

de spelers. Deze aanpak is heel interessant wanneer de coach de spelers zelfstandig wil laten werken met de trainingssinhoud.

De wedstrijdssituatie



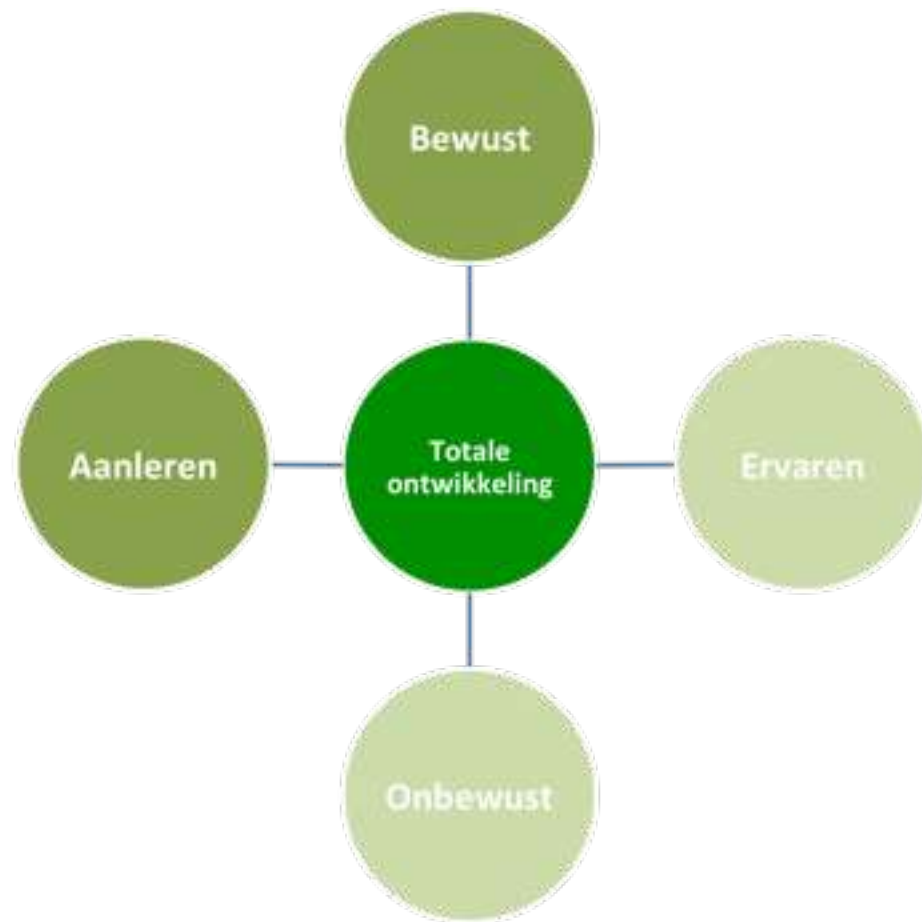
De spelers vullen de hele training met wedstrijdsvormen. De coach splitst de beschikbare tijd op in verschillende blokken. Hij coacht de spelers tijdens de rustpauzes. Indien nodig kan hij de vorm stilleggen en de spelers op het veld bijsturen. Ook in deze vorm is de invloed van de coach nogal beperkt, de spelers gaan zelfstandig aan de slag met de inhoud. In de praktijk vind je nog heel wat andere mogelijkheden. De coach moet zelf uitzoeken welke aanpak past binnen het leerproces van de spelers én de trainingsdoelstelling.

Warming-up?

In de warming-up verliezen coaches teveel tijd met allerlei niet voetbalgerelateerde vormen. Dit doen we bewust niet. We vermijden dat door onmiddellijk de trainingssinhoud op te pikken. We hanteren echte voetbalvormen zoals wedstrijdsvormen, positiespelen en pass- en trapvormen. In deze vormen kan de coach de intensiteit langzaam opbouwen.

Bewust/onbewust leren 61

Speelwijze training



Bewust of onbewust proces voor de spelers:
het proces van de coach is altijd bewust.

Bij het opleiden van jeugvoetballers kan de coach twee processen gebruiken:

- Het bewust proces
- Het onbewuste proces

In het bewuste proces is de coach eerder een leraar, een opleider. Hij observeert de spelers en kiest voor specifieke coachingsmomenten: hij geeft hen verbale aanwijzingen en maakt hen bewust van de aandachtspunten.

In het onbewust proces is de coach een soort architect. Hij zet de vorm uit en laat de spelers hun ding doen. Hij komt verbaal niet tussenbeide.

In beide gevallen spreken we over een ontwikkelingsproces. Bij het bewust leren focussen de spelers zich op de aandachtspunten van de coach. Bij het onbewust leren zorgt de omgeving voor de ontwikkelingsprikkel: de speler leert door de ervaringen die de omgeving (de vorm, de medespeler, de tegenstanders etc.) hem biedt. Hij leert door de situatie te ervaren.

Onze tip: neem beide aspecten op in het trainingsproces. Coaches hebben vaak de neiging om de touwtjes strak in handen te nemen. Dit komt de zelfstandigheid van de spelers niet ten goede en het neemt belangrijke leermomenten weg.

Hou daar dus rekening mee bij het opstellen van een trainingssessie en stem het bewuste en onbewust leerproces op elkaar af.

Enkele mogelijkheden ter illustratie

Ontdekfase

Trainingsfase

Wedstrijdfase

Bewust

De coach neemt de training in handen en begeleidt de spelers heel gericht: de spelers beleven de training bewust.

Onbewust

De spelers werken de training af zonder directe tussenkomst van de coach. Hij kan de vorm wel op een bepaalde manier organiseren of een gerichte opdracht geven. Hij evalueert de inhoud na de sessie.

Bewust

Onbewust

In het bewuste deel van de training begeleidt de coach de sessie heel gericht. Na het toelichten en corrigeren van de trainingsdoelstelling laat de coach het topic los en observeert en analyseert hij het handelen van de spelers. In dit deel van de training kan hij de vorm op een bepaalde manier organiseren of een bepaalde opdracht geven. Daardoor beïnvloedt hij de spelers onbewust. Pas helemaal op het einde evalueert hij de sessie met de spelers.

Onbewust

Bewust

De coach start de training met een bepaalde oefenvorm (bijvoorbeeld een wedstrijdvorm). Door de vorm op een bepaalde manier te organiseren of specifieke opdrachten te geven, benadrukt hij de doelstelling. De coach komt niet tussenbeide. In het tweede deel van de training wordt de inhoud belangrijker en hij coacht de spelers heel gericht.

Onbewust

Bewust

Onbewust

We starten met een wedstrijdvorm waarbij de coach een bepaalde opdracht geeft aan de tegenpartij. Hij komt verbaal niet tussenbeide. In de tweede fase zoekt hij wel de interactie op met de spelers: hij geeft instructies en corrigeert hen. In de laatste fase van de training spelen we opnieuw een wedstrijdvorm. Pas daarna komt de coach terug op de inhoud.

Bewust en onbewust leren in de verschillende leeftijdsgroepen

Ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

De coach varieert met het bewuste en onbewuste leerproces. De ene keer richt hij zich op de bewuste ontwikkeling en geeft hij concrete feedback aan de spelers, de andere keer is hij meer architect, organiseert hij de vorm en hij laat hen de vorm 'ervaren'.

Prestatielevel (16 tot 19 jaar)

De coach geeft heel gericht aan waar hij naartoe wil. Hij opteert voor een bewuste aanpak. Ook het onbewuste proces neemt een belangrijke plaats in. De coach komt minder (verbaal) tussenbeide in de vormen en de spelers gaan zelfstandig aan de slag met de weerstanden en de wisselende omstandigheden in de wedstrijd.

Bewust en onbewust leren op verschillende niveaus

Vooraf op lokaal en amateurniveau, waar de trainingstijd beperkt is, zal de coach oog moeten hebben voor het onbewuste proces. Hij zal de spelers nu en dan voldoende ruimte moeten geven voor ervaringsgerichte ontwikkeling.

Het gebruiken van bewust of onbewust leren in de praktijk:

Sommige spelers hebben hun voetbaltalent vooral via het onbewuste proces ontwikkeld. Ze hebben uren en uren op pleintjes gevoetbald en zijn vooral intuïtieve voetballers. Hun ontwikkelingsproces is gebaseerd op hun persoonlijke ervaringen in de praktijk. Bij het begeleiden van deze spelers is het belangrijk om dat in het achterhoofd te houden. Voor dit soort voetballers levert deze situatie meer op: de coach beïnvloedt de speler door de vorm op een bepaalde manier te organiseren of door bepaalde opdrachten en hij beperkt zijn verbale tussenkomsten.

Eindelijk... dé complete toolbox waarbij jij als coach de keuze hebt uit essentiële en praktische oefenvormen



Deel 1 - 296 pagina's



Deel 2 - 232 pagina's



Deel 3 - 244 pagina's



Deel 4 - 328 pagina's

**Serie van 4
praktijkgerichte
handboeken**

De complete Voetbalmethode bestaat uit:
Serie van 4 praktijkgerichte handboeken
€ 25,- per stuk | Totale boekenset is € 85,-



Pascal Jansen (PSV A1): "De Voetbalmethode (2014) is een prima leerplan, bruikbaar voor iedere hoofd opleiding, jeugd- of hoofdtrainer!"

Serie van 5 eBooks gericht op Speelwijzetraining



€ 5,- per stuk | Totale set van 5 eBooks is € 20,-

**Aanvullende
eBooks**

Speciaal voor abonnees!
Bestel deze complete serie van 4 boeken + 5 eBooks nu voor € 95,- (ipv € 125,-) Dat is bijna 25% korting
Ga snel naar:
www.devoetbaltrainer.nl/winkel