

TOPSPORT (VOETBAL) TWEEDE - DERDE GRAAD ASO/TSO

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

VVKSO – BRUSSEL D/2008/7841/029
September 2008



Vlaams Verbond van het Katholiek Secundair Onderwijs
Guimardstraat 1, 1040 Brussel

Inhoud

Visie	3
Beginsituatie	6
Algemene doelstellingen	8
Leerplandoelstellingen.....	13
Leerinhouden.....	19
Pedagogisch-didactische wenken en timing	35
Minimale materiële vereisten.....	39
Evaluatie	40
Bibliografie	51

VISIE

1 Algemene visie van de Topsportsector

Sport heeft in onze samenleving een vaste stek gevonden.

Topsport vervult een belangrijke maatschappelijke functie in ons dagelijks leven. Haar betekenis laat zich schetsen vanuit drie dimensies:

- de individuele ontplooiing van jongeren met een uitzonderlijk sportief talent;
- de sociaal-culturele dimensie: topsport zorgt niet alleen voor topamusement. Topsport levert ook een bijzonder sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociale cohesie en integratie in onze samenleving;
- de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid mede dankzij de sterk gestegen publieke belangstelling.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren sterk toegenomen. Dit is zeker het gevolg van het verhogen van zowel de kwantiteit als van de kwaliteit van de training. De moderne sporters trainen niet alleen veel meer, ze trainen ook veel intensiever, ze trainen veel rationeler en dit op een wetenschappelijk verantwoorde manier!

Vele Vlaamse sportfederaties sloten al een topsportconvenant af met een Vlaamse topsportschool voor de 2e en de 3e graad. Door de instroom van de aspirant-leerlingen topsport uit te breiden naar de eerste graad en de basisschool kan iedere sportfederatie i.f.v. de noden op het ideale moment starten met de meer professionele begeleiding.

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle sportspecifieke opleiding (tactisch, technisch, conditioneel en mentaal) in relatie tot een gereguleerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

Aan vakken van de basisvorming wordt niet geraakt, de toekomst van deze leerlingen mag niet gehypothekeerd worden. Indien deze jongeren uiteindelijk niet voor een topsportcarrière in aanmerking komen omdat zij de vooropgestelde sportieve einddoelen niet behaalden, blijven wij hen studiercarrière met toekomst garanderen.

Hoofddoel is de leerlingen op deze jeugdige leeftijd degelijk voor te bereiden op de zwaardere fysieke en mentale belastingen welke zij zullen ondervinden in hun specifieke topsportopleiding en om een evenwicht te vinden tussen topsport en studie.

2 Specifieke visie van de KBVB

Met het project “Topsport voetbal” wil de KBVB talentvolle voetballers een 4 jaar durende aanvullende kwaliteitsvolle “voetbal”opleiding geven waardoor de topsportleerling op 18-jarige leeftijd als profvoetballer in de Belgische competitie aan de slag kan.

Binnen dit project wordt er veel belang gehecht aan de studies om zo de toekomst van iedere leerling niet te hypothekeren als hij op 18-jarige leeftijd niet onmiddellijk voor het profvoetbal kiest of als hij door kwetsuur of andere redenen het einddoel niet bereikt.

OM ONS BELGISCH VOETBAL OP EEN HOGER NIVEAU TE KRIJGEN MOETEN WE DE VOLGENDE ZAKEN BIJ DE SPELERS VERBETEREN (IN VOLGORDE VAN BELANGRIJKHEID).

DE SPELERS MOETEN POLYVALENTER WORDEN

Bij het beoordelen van de evolutie van het voetbalspel, stellen we vast dat een speler op verschillende posities tijdens de wedstrijd moet kunnen functioneren. Een verdediger is niet alleen meer een verdediger. Bij de topploegen is een verdediger ook een speler die in het middenveld en zelfs in de aanvalslinie komt. Ook middenvelders en aanvallers dienen taak- en positiewissels uit te voeren. Veel plaatswissels in functie van het wedstrijdverloop is een belangrijke vaststelling in het modern voetbal. Alle facetten van het voetbalspel (technisch, tactisch, mentaal en fysisch) moeten bij het opleiden van talentvolle voetballers aan bod komen ongeacht de positie ze in het elftal bekleden. Verdedigers moeten nauwkeurig zijn in de opbouw, middenvelders moeten veel doelgerichter zijn en aanvallers moeten beter leren verdedigen en de doelman moet meer dan ooit door middel van een voetbaltechnische bekwaamheid de aanval op juiste wijze inzetten.

DE SPELERS MOETEN BEWEEGLIJKER WORDEN MET EN ZONDER BAL

Eén van de grootste tekorten in het Belgisch voetbal is het gebrek aan beweging: spelers moeten in functie van de spelsituatie (bal en tegenstander) hun positie constant bijsturen en dit zowel bij balbezit als bij balverlies. “Spelen en bewegen” luidt het motto. Ruimte creëren voor zichzelf of voor een andere speler is zeer belangrijk. Bovendien moet de speler aan de bal in staat zijn om onmiddellijk de speler waar te nemen die in de meest gunstige omstandigheden opgesteld staat om er eventueel naar te passen. Het spelen zonder bal is daarom misschien wel belangrijker geworden dan het spel met de bal.

DE SPELERS MOETEN BETER LEREN AFWERKEN

In België vinden we weinig echte doelpunten makers. Nochtans is dit het belangrijkste in het voetbalspel willen we de wedstrijd winnen. Vandaar dat we de spelers veel in spelsituaties dienen te plaatsen waarbij ze kunnen scoren. De spelers moeten leren onder druk vanuit alle posities af te werken naar doel.

DE SPELERS MOETEN HUN TECHNISCHE BEWEGINGEN SNELLER UITVOEREN

Vaak zien we spelers goede acties ondernemen als er weinig druk is. Bij de minste druk echter leiden ze balverlies.

DE SPELERS MOETEN SNELLER LEREN DENKEN

De spelers moeten voortdurend onder druk van tijd, ruimte en tegenstander geplaatst worden om toch te kunnen presteren tegen ploegen die veel druk zetten en zeer compact verdedigen. Het komt er dan op aan dat de speler aan de bal de bal in de ploeg kan houden

DE SPELERS MOETEN FYSIEK SNELLER WORDEN

Alhoewel snelheid voor een groot deel erfelijk is door de verhouding slow-fast twitches, is de fysieke eigenschap snelheid door aangepaste snelheidstraining wel voor verbetering vatbaar.

DE SPELERS MOETEN SNELLER LEREN OMSCHAKELEN

Bij een snelle overschakeling van balverlies naar balbezit zullen meer kansen gecreëerd worden omdat er bij de tegenstander bij balverlies altijd een moment van desorganisatie ontstaat. Omgekeerd betekent een snelle overschakeling van balbezit naar balverlies dat de tegenstander weinig tijd heeft om het moment van desorganisatie uit te buiten waardoor balverlies niet tot een tegendoelpunt leidt.

DE SPELERS MOETEN VERDEDIGENDE COLLECTIEVE PRINCIPES BETER BEGRIJPEN EN TOEPASSEN

Door het ontbreken van een “Belgische” voetbalcultuur, leren spelers vaak alleen maar individuele mandekking aan. Daarom moeten we veel aandacht besteden aan zonevoetbal omdat de spelers verplicht worden om na te denken in functie van de bal, de tegenstander aan de bal, de tegenstander zonder bal en de medespelers dicht bij de bal.

DE SPELERS MOETEN MEER PERSOONLIJKHEID HEBBEN

Zowel op als naast het terrein moeten de spelers blijk geven van persoonlijkheid, nl. van reflectiviteit, zelfstandigheid en verantwoordelijkheid.

DE SPELERS MOETEN NAUWKEURIGER EEN LANGE PASS KUNNEN GEVEN

Door het geven van een nauwkeurige lange bal kan de aanvaller onmiddellijk bereikt worden en in een scoringspositie geplaatst worden.

DE SPELERS MOETEN BETER HET VOETBALSPEL BESTUDEREN

Het is belangrijk dat de spelers veel naar het voetbal op hoog niveau kijken om te leren van de observatie van sterke en zwakke punten.

Aan de trainers wordt de volgende boodschap meegegeven:

- aan ieder van u, die dit leerplan zal lezen, zou ik het volgende willen zeggen:
 - dit leerplan vertrekt van onze huidige stand van kennis over de vorming van een topsporter;
 - het is zeer belangrijk dat u de inspanning doet om de inhoud te begrijpen;
- gezien uw niveau van interventie als trainer, moet u de benadering kennen van de verschillende aspecten van de vorming van een speler (biomechanische, psychologische, analytische en sportfysiologische aspecten);
- gezien uw verantwoordelijkheid als opvoeder, moet u bekwaam zijn keuzes te maken die aangepast zijn aan de spelers/speelsters die u traint;
- teneinde uitstekende resultaten te bekomen voor het Belgisch voetbal, hebben we de ambitie om op termijn, een nieuwe generatie spelers te vormen, die men zou kunnen benoemen als “zelfstandigen” in het voetbal;
- dit resultaat kan slechts bekomen worden indien iedere trainer, op zijn niveau, zichzelf ervan overtuigt:
 - dat de speler aan niemand toebehoort;
 - dat men het beter brengt dan men het zelf geleerd heeft;
 - dat het voetbalspel een logica bezit die gerespecteerd moet worden;
 - dat het een doel op zich is veel te observeren ... en dat elke dag opnieuw;
 - dat men sterk moet zijn om ... nuttig te zijn;
- in dit geval:
 - zullen ze met kennis van zaken spelen;
 - zullen ze winnen;
 - zullen ze u geen dank betuigen!

Maar u, u zult uw plicht en uw opdracht gedaan hebben ...

BEGINSITUATIE

Om toegelaten te worden moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar;
- voorgedragen worden door de sportfederatie of, in bestaande gevallen, al in het bezit zijn van een "topsportstatuut A of B" via de kern van de nationale ploeg.

Verder beschikken deze leerlingen over:

- een sportieve aanleg of sportieve talenten;
- een medisch geschiktheidsattest voor sport, afgeleverd via een medisch onderzoek.

De leerling die in aanmerking wil komen, moet aan onderstaande criteria voldoen.

1 Op het studiegebied

Aangezien we ervan overtuigd zijn dat ons einddoel niet door iedereen kan bereikt worden, hechten we zeer veel belang aan de studiekansen die de Topsportschool biedt op het niveau ASO en/of TSO.

Naast de normale lessen zijn er volgende vormen van studiebegeleiding:

- de leerkrachten van de school organiseren op de vrije momenten en in samenspraak met de trainers inhaallessen wanneer ze oordelen dat de leerling een studieachterstand heeft voor één of meerdere vakken;
- de trainers overleggen met de coördinator en de leerkrachten of een training moet en kan vervangen worden door een inhaalles.

2 Op het sportief vlak

DEFINITIE VAN TALENT

- Er is een uitgesproken vermoeden dat de speler op volwassen leeftijd tot de Belgische voetbaltop zal behoren (betaald voetbal)
- Eén van de betere spelers van zijn/haar leeftijdscategorie zijn

PROFIEL VAN DE KANDIDAAT LEERLING/TOPSPORT

* Morfologische data (o.a. biometrie)

Er worden geen specifieke eisen op morfologisch vlak gesteld.

* Fysiologische data

Er worden geen specifieke fysiologische eisen gesteld.

* Mentaal profiel

De kandidaat leerling/topsport dient tijdens het leveren van een wedstrijdprestatie te beschikken over een winnaarmentaliteit, hij/zij moet emotioneel stabiel zijn en bovendien ook blijf geven van zelfvertrouwen en uitstraling.

* Techno-motorisch profiel

Op technomotorisch vlak voert de kandidaat leerling/topsport op het juiste moment de juiste beweging uit rekening houdend met de aard van de spelsituatie die bepaald wordt door de positie van de bal, de aard van de balbaan, het gedrag van de mede- en tegenspelers, Hiervoor dient hij te beschikken over spelinzicht en een goede lichaams- en balbeheersing.

Het selecteren van de kandidaten gebeurt op basis van selectiecriteria en herselectiecriteria.

Hier gelden de criteria zoals ze goedgekeurd werden door de selectiecommissie.

Deze commissie is samengesteld uit de Vlaamse topsportmanager, de vertegenwoordigers van BLOSO en het BOIC.

3 Op het medisch vlak

Vanzelfsprekend mag de kandidaat geen contra-indicaties vertonen door intensief te trainen
Het medisch onderzoek zal ons nochtans niet kunnen inlichten over de evolutiemogelijkheden van sommige aandoeningen bij de verhoging van trainingsbelasting.

De sportmedisch begeleiding bestaat voornamelijk uit de mogelijk tot bezoek aan een kiné tijdens de lessen voetbal.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

1 MOTORISCHE COMPETENTIE: MOTORIEK, FYSIEK, PERCEPTIE

- het uitvoeren van de motorische basisbewegingen met gebruik van de juiste techniek en tactisch inzicht;
- bewegingen en acties met inzicht en vaardigheid kunnen uitvoeren, zowel individueel als in groep;
- het inzetten van motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen in voetbal;
- het taakgericht werken en het belang ervan ervaren voor een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden;
- bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten.

2 MOTORISCHE COMPETENTIE: LEREN EN STUREN

- de bewegingsuitvoering kunnen bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en bij anderen;
- toelichting kunnen geven m.b.t. trainingsdoelen;
- zelfstandig kunnen oefenen en reflecteren en het kunnen vervullen van verschillende rollen in bewegingssituaties zoals uitvoerder, helper, aanvaller, verdediger, groepsleider, scheidsrechter;
- zich kunnen uitdrukken en communiceren via bewegingen en houdingen en zo een persoonlijke bewegingsstijl leren opbouwen.

3 GEZONDHEID EN VEILIGHEID

- inzicht hebben op de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid en dit kunnen vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden;
- het ontwikkelen van een optimale fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid;
- het kennen en toepassen van de belangrijke principes van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en lichaamsverzorging bij de eigen sportbeoefening;
- de principes van medisch verantwoord sporten kunnen toepassen;
- het correct kunnen interpreteren van meetresultaten;
- het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid nastreven.

4 ZELFCONCEPT EN SOCIAAL FUNCTIONEREN

- het ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren;
- mentale vaardigheden en mentale routines kunnen gebruiken om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle ... met het oog op een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging;
- samenwerking en teamvorming realiseren;
- het tonen van sociaal aanvaardbaar gedrag op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens;
- het ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.

5 SAMENLEVING

- zich kunnen informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen;
- op een positieve wijze kunnen omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters, enz.;
- zich kunnen informeren over verdere studiemogelijkheden;
- zich kunnen informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport;
- kunnen ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

6 ONDERZOEKSCOMPETENTIE

- zich kunnen oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

7 VAKOVERSCHRIJDENDE DOELSTELLINGEN

- het objectief kunnen toeschrijven van oorzaken van slagen en mislukken;
- het constructief kunnen participeren en het helpen realiseren van groepsdoelstellingen;
- het tonen van luisterbereidheid bij conflicten;
- eigen grenzen kunnen en willen verleggen;
- engagement om een eigen verantwoordelijkheid op te nemen;
- passend reageren op elke vorm van fanatisme, discriminatie en onverdraagzaamheid;
- pestgedrag leren vermijden;
- ongelijk of onmacht kunnen toegeven in spelsituaties;
- leiding geven in spelsituaties;
- ordelijk, systematisch en regelmatig oefenen;
- het identificeren van veilige en onveilige situaties en voorbeelden kunnen geven van preventieve maatregelen;
-

Wij wensen de gebruiker van dit leerplan erop te wijzen dat deze lijst met vakoverschrijdende doelstellingen zeker niet limitatief is en slechts enkele sportgerelateerde voorbeelden bevat uit de verschillende vakoverschrijdende thema's.

De uitbreiding van deze lijst is sterk afhankelijk van de aanpak van de individuele leerkracht, alsook van projecten, opgezet door de vakgroep en/of door de school.

8 DOELSTELLINGEN VAN DE TOPSPORTOPLEIDING VOETBAL

- rekruteren: de talentvolle en beste spelers samenbrengen in een kwaliteitsvolle topsportafdeling van een topsportschool;
- de leerlingen een leerpakket aanbieden waarbij studie en topsport harmonieus verdeeld worden met het oog op een latere uitbouw van een topsportcarrière als professioneel voetballer
- de leerlingen in optimale accommodatieomstandigheden brengen om hen in een krachtige leeromgeving te laten trainen en hen de mogelijkheid geven hun studies naar behoren af te werken, zonder dat hun verdere studiemogelijkheden gehypothekeerd worden;

Om te kunnen beantwoorden aan de hierboven beschreven vereisten, zal de vorming van de leerlingen - topsporter in 2 niveaus verdeeld worden:

→ 2e graad: een jaar van gewoontevorming, verwerking van het trainingsvolume en evolutie. => **niveau 2 (leren trainen en technische kennis vergaren)**

→ 3e graad: meer een jaar van vervolmaking. => **niveau 3 (leren tactisch trainen en toepassen van het herhalingsprincipe)**

Het resultaat van de vorming van een jonge atleet om het maximale, competitieve niveau te bereiken is afhankelijk van zijn talenten en staat in verhouding tot zijn potentieel en de geïnvesteerde trainingsarbeid.

8.1 De combinatie topsport en studie

Ondanks het feit dat we ervan overtuigd zijn dat kwaliteit van de training boven kwantiteit staat, mogen we niet vergeten dat we heel veel moeten trainen om het einddoel te kunnen bereiken.

We trachten, in relatie tot de theoretische lessen, een gunstige uitgangspositie in te nemen, zodat er een goed evenwicht bestaat tussen de geestelijke en fysieke inspanningen. De recuperatie speelt een belangrijke factor in deze niet te onderschatten combinatie.

De juiste hoeveelheid training wordt uiteraard bepaald door de draagkracht van het kind, maar het spreekt voor zich dat onze geselecteerden over de nodige fysieke kwaliteiten moeten beschikken om de minimum hoeveelheden te kunnen afwerken.

Ons streefdoel wat het aantal trainingsuren betreft is:

Tweede graad (jonge atleten 14 – 15 jaar): **de jongeren die instappen in de 2e graad** en moeten **leren trainen**.

- ❖ van maandag tot en met vrijdag trainen in de topsportschool (12 lessen)
 - 4u trainen van basics
 - 2u trainen van teamtactics
 - 2u individuele training
 - 2u LO
 - 2u voetbal gerelateerde theorie
- ❖ Van maandag tot vrijdag trainen in de club (3-4 sessies)
- ❖ op zaterdag/zondag een wedstrijd met de club;
- ❖ 1 rustdag.

Derde graad (jonge atleten 15-18 jaar): de leerlingen-topsport die klaar zijn om het **herhalingsprocédé** te hanteren

- ❖ van maandag tot en met vrijdag trainen in de topsportschool (12 lessen)
 - 4u trainen van teamtactics
 - 4u individuele training (perfectioneren van de basics)
 - 2u LO
 - 2u voetbal gerelateerde theorie
- ❖ Van maandag tot vrijdag trainen in de club (3-4-5 sessies)
- ❖ op zaterdag/zondag een wedstrijd met de club;
- ❖ 1 rustdag.

8.2 Persoonlijheidsontwikkeling

- De lat wordt hoog gelegd in de topsportschool, zowel op sportief als op studievak. Maar de studie blijft primordiaal. Het behalen van goede resultaten blijft een eerste vereiste om als "leerling - topsporter" te kunnen slagen. De combinatie studie en topsport vergt enorm veel:
 - doorzettingsvermogen,
 - inzet,
 - overtuiging.
- De voorbereiding op een carrière van topsporter vergt echter nog meer van de leerling. Hij/zij krijgt een rol van AMBASSADEUR op de schouders gelegd en krijgt zodoende een VOOR-BEELDFUNCTIE toebedeeld. Hij/zij wordt zonder het zelf te willen een blikvanger die steeds in het middelpunt van de belangstelling zal staan op sportief gebied en in het dagelijks gebeuren.
- De school en haar leerkrachtenteam trachten een begeleidende en opvoedende taak tot een goed einde te brengen bij de uitbouw van:
 1. zijn/haar persoonlijkheid,
 2. zijn/haar zelfstandigheid,
 3. zijn/haar maturiteit, ook in de sport,
 4. zijn/haar vroeg volwassen worden,
 5. zijn/haar zelfdiscipline.

8.3 Het respecteren van de polyvalentie en de aandacht voor eindtermen

- ❖ De invulling van de eindtermen gebeurt op een uitgebreide en adequate wijze. Op die manier durven we zeggen dat de opleiding topsport voetbal beantwoordt aan een polyvalente opleiding.
- ❖ Tijdens de revalidatieperiode en vooral tijdens het tussenseizoen krijgen andere sporttakken op dat ogenblik meer aandacht.. Zo worden ook tijdens de LO lessen de andere balsporten beoefend om de coördinatie te ontwikkelen. Daarnaast brengen behendigheidscircuits en slagbalsporten de nodige motorische ontwikkeling, een sociale vaardigheid en een gezonde en veilige levensstijl bij;
- ❖ voetbal steunt op de 3 hoofdcomponenten: **BALBEZIT, BALVERLIES EN DE OMSCHAKELING** (zie jaarplanning in bijlage).

8.4 Werken met “NIVEAUS” in plaats van met “leerjaren”

In dit leerplan wordt gepraat over de 2e graad en de 3e graad, zoals gebruikelijk is bij de algemene leerplannen L.O. De beginners zitten in de 2e graad en de gevorderden zitten in de 3e graad. Het essentiële verschil tussen de 2e en 3e graad bestaat hierin dat in de 2e graad voornamelijk rond de basics gewerkt wordt terwijl in de 3e graad gewerkt wordt rond teamtactics en perfectioneren van basics via individuele training (basics toepassen in moeilijkere omstandigheden).

Een leerling die in de 2e graad zou moeten overzitten kan toch overgaan naar de 3e graad wat de sporttrainingen betreft. De leerlingen die een schooljaar niet met succes beëindigen kunnen we toch de leerdoelen van het leerplan voetbal op hun niveau laten verwerken. Zo kan een leerling uit het 4^o jaar ook al meetrainen met de 3^o graad indien hij aan eisen van dat niveau voldoet.

8.5 De vakoverschrijdende doelstellingen

- **internationalisering:** jaarlijks wordt deelgenomen aan:
 1. **TORNOOIEN.** De internationals nemen in het buitenland deel aan wedstrijd-evenementen om het prestatieniveau op te vijzelen. Daarnaast leveren deze momenten meer dan “gewone” culturele- en taalervaringen op;
 2. **STAGES.** 2 stages van 3 dagen worden in het binnenland georganiseerd. Naast het kennismaken met andere spelers en taalgebruik (Waalse collega’s) wordt hier sterk gewerkt aan het **gedrag van de groep**, het leven in groep en andere sociale vaardigheden, naast het leren leven als een profspeler;
- **zelfstudie.** Tijdens deze verblijven met een internaatskarakter krijgen de leerlingen leerpakketten mee die door de leerkrachten samengesteld worden. De leerlingen moeten met begeleiding de opdrachten uitvoeren of de leerstof instuderen op zelfstandige basis;
- **aanvaarden en respecteren van het inwendige reglement.** Vooral de volgende onderwerpen worden beklemtoond:
 1. het belang van de studie. Het diploma blijft het belangrijkste streefdoel;
 2. het wederzijdse respect voor de fysieke ongeschondenheid en voor de revalidatie;
 3. het ethische gedrag is 24 op 24 uur van primordiaal belang tijdens de opleiding;
 4. een verslaving aan roken, drank of drugs heeft verwijdering tot gevolg.

LEERPLANDOELSTELLINGEN

TWEDE GRAAD

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters leren
		A. Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie
6-7-8-14	1	conditioneel een wedstrijd van 2 maal 40' op behoorlijk hoog niveau uitspelen. Zij leren: <ul style="list-style-type: none"> • het mentaal aan om met winst en verlies om te gaan; • een eenvoudige/complexere wedstrijdssituatie observeren én analyseren en leren kiezen voor de juiste oplossing; • in een "1 tegen 1" situatie in aanval én verdediging op een technische manier oplossingen brengen.
1-2-7-8	2	individueel en in beperkte groep op basis van inzicht tactische oplossingen brengen die adequaat zijn
6-8	3	gevarieerde oplossingen brengen die in verhouding staan met de tijd en de ruimte die hen wordt toebedeeld. Het onmiddellijk kunnen kiezen van de juiste techniek van pass of trap in spelsituaties onder druk, zal door veel herhalingen aan te bieden tot ontwikkeling komen.
17	3	geleerde bewegingsvaardigheden transfereren en toepassen in andere bewegingsactiviteiten d.m.v. een gevarieerd aanbod uit meerdere bewegingsgebieden.
10	3	hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties.
11	3	aangepaste vormen van springen, werpen en lopen in verschillende situaties beheerst uitvoeren
9	4	inzicht betonen in de sporttak voetbal door: <ul style="list-style-type: none"> • zelf grenzen te trekken en zichzelf te sturen in eender welke wedstrijdssituatie; • een tactisch concept (strategie) te opperen in functie van de ploegsamenstelling (aantal en invulling van de posities); • het toepassen van de meest aangewezen en technisch correcte techniek of tactische vaardigheid in complexe oefenvormen en wedstrijdssituaties; • een juiste interpretatie te geven aan het aspect opwarming, stretchen, stabilisatie, proprioceptie, algemene en specifieke uithouding.
11-12	5	op een economische manier prestaties leveren zodat het uiteindelijke resultaat dat van de tegenstrever overstijgt.
15	3	binnen aangepaste vormen van minimum één terugslagspel: <ul style="list-style-type: none"> • het eigen speelveld verdedigen • pogen (na samenspel) te scoren
16	6	aan tijd en ruimte gerelateerde bewegingen uitvoeren. De houding en de vormspanning van het lichaam krijgen al de aandacht bij de uitvoering van bewegingsopdrachten. Het ritmische verloop van de diverse technieken en de explosieve impulsen onderscheiden deze leerlingen van de anderen.

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters leren
		B. Motorische competentie: leren en sturen
4-5-6-11	7	goede van slechte uitvoeringen onderscheiden, uitvoeringen verbeteren en dit zowel bij zichzelf als bij de anderen. Zij leren: <ul style="list-style-type: none"> • een techniek beschrijven en analyseren; • een stappenplan aanvaarden en uitvoeren; • indien gewenst, op basis van dit stappenplan, terug afdalen naar dat niveau dat al geautomatiseerd is.
	8	verbale toelichting geven bij het kiezen van een techniek of tactiek.
1-2-3-4	9	op hun niveau zelfstandig oefenen. Zij worden in staat geacht hun kunnen productief te maken in functie van de groep/ploeg en/of in het belang van de individuele prestatie.
5	10	zichzelf evalueren (zich naar waarde schatten en verbeteren). Zij leren naar de lichaamssignalen luisteren en in functie daarvan te handelen.
		C. Gezondheid en veiligheid
18	11	begrijpen dat sportprestaties niet alleen gebaseerd zijn op louter trainen, maar ook in verhouding staan met het mentale evenwicht en de sociale gezondheid.
22*-23*	12	begrijpen dat rusten even belangrijk is als trainen. Zij beseffen eveneens dat stabiliseren, herstellend trainen, stretchen, een cooling down na de training en het werken aan de specifieke conditie onontbeerlijke componenten zijn om prestaties op hoog niveau te leveren.
1-2-13-20	13	onderscheiden welke bewegingen, welke contacten of welke spelsituaties gevaarlijk zijn voor zichzelf, de medespeler of voor de tegenstander. Zij kunnen het gebruik van ijszakjes bij een acuut letsel toepassen.
13		veilig vallen en landen in verschillende situaties
10-17-19-23*	14	zelfstandig stabiliserende en/of proprioceptieve oefeningen uitvoeren. Zij kunnen zelfstandig krachttraining doen. Zij kunnen zelfstandig een recupererende of revaliderende duurloop lopen.
	15	onderscheiden wat gezonde sportvoeding is en wat het belang van een gezonde voeding is.
20-21*	16	de principes van medisch verantwoord sporten toepassen.
	17	dat doping of andere ongeoorloofde middelen verboden zijn en een gevaar betekenen voor de gezondheid van het eigen lichaam.
23*-28*	18	een evenwicht zoeken tussen fysieke prestaties en de gezondheid van het lichaam. Zij laten zich hierbij sturen door metingen (statodynamische evaluatie, bloedonderzoek, enz.) en tests. De interpretatie van deze metingen en tests moet eerlijk en correct verlopen.
		D. Zelfconcept en het sociaal functioneren
26*	19	dat motivatie leidt tot spelvreugde. Zij beseffen dat een grote betrokkenheid en een positief zelfbeeld belangrijke aspecten zijn om degelijke prestaties te kunnen leveren.
25	20	op een verantwoorde wijze leren hun zelfbeheersing onder controle te houden. Zij kunnen omgaan met elementen als spanning, verlies en winst. Zij zijn bezig met het verbeteren van hun stressbestendigheid en hun mentale weerbaarheid.
25-29*	21	samenwerken in team tijdens de sportactiviteit (training of wedstrijd). Zij staan open voor teambuilding en zien de noodzaak en het nut van het "team" in.
27*	22	hun verlies aanvaarden. Zij bespotten vriend noch tegenstander.
24	23	dat sportbeoefening op een hoog niveau bijdraagt tot sociale contacten.

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters leren
		E. Samenleving
	24	zich informeren over het buitenlandse voetbalgebeuren via sites op het internet. Dit geldt ook voor het gebruik van de topsportagenda.
29*-30*	25	zich gedragen ten opzichte van supporters, scheidsrechters en de media.
	26	het onderscheid maken tussen het statuut van betaalde en niet - betaalde topsporter. Zij kunnen zich informeren over dit statuut.
	27	zich op de hoogte stellen over de arbeidswetgeving en de verzekeringsproblematiek die eigen is aan topsport.
	28	ervaren en begrijpen, door de eigen sportbeoefening en sportbelevingen, dat topsport effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.
		F. Onderzoekskompetentie
25	29	gericht naar informatie zoeken. Zij zijn in staat om op een geordende manier een oplossing te vinden voor een probleem.
	30	ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een beperkte onderzoeksopdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren
	31	de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.

DERDE GRAAD

ET LO	DSET	LEERPLANDOELSTELLINGEN
		De leerlingen - topsporters kunnen
		A. Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie
6-7-8-11-12-13	1	conditioneel een wedstrijd van 2 maal 45' op behoorlijk hoog niveau uitspelen. Zij kunnen: <ul style="list-style-type: none"> • het mentaal aan om met winst en verlies om te gaan; • een eenvoudige/complexere wedstrijd situatie observeren én analyseren; • juiste beslissingen nemen; • in een "1 tegen 1" situatie in aanval én verdediging op een technische manier oplossingen brengen.
7-8-11	2	individueel en in beperkte groep op basis van inzicht tactische oplossingen brengen die adequaat zijn.
6-8-11	3	gevarieerde oplossingen brengen die in verhouding staan met de tijd en de ruimte die hen wordt toebedeeld. Het onmiddellijk kunnen kiezen van de juiste techniek van pass of trap in spelsituaties onder druk zal ontwikkelen door veel herhalingen aan te bieden.
9-11-12	4	inzicht betonen in de sporttak voetbal door: <ul style="list-style-type: none"> • zelf grenzen te trekken en zichzelf te sturen in eender welke wedstrijd situatie; • een tactisch concept (strategie) te opperen in functie van de ploegsamenstelling (aantal en invulling van de posities); • het toepassen van de meest aangewezen en technisch correcte techniek of tactische vaardigheid in complexe oefenvormen en wedstrijd situaties; • een juiste interpretatie te geven aan het aspect opwarming, stretchen, stabilisatie, proprioceptie, algemene uithouding en specifieke uithouding.
8-10-11-12	5	op een fysiek economische manier prestaties leveren, zodat het uiteindelijke resultaat dat van de tegenstrever overstijgt.
11-16-12	6	aan tijd en ruimte gerelateerde bewegingen uitvoeren. De houding en de vormspanning van het lichaam krijgen al de aandacht bij de uitvoering van bewegingsopdrachten. Het ritmische verloop van de diverse technieken en de explosieve impulsen onderscheiden deze leerlingen van de anderen.
		B. Motorische competentie: leren en sturen
4-6-11	7	goede van slechte uitvoeringen onderscheiden, uitvoeringen verbeteren en dit zowel bij zichzelf als bij de anderen. Zij kunnen: <ul style="list-style-type: none"> • een techniek beschrijven en analyseren; • een stappenplan aanvaarden en uitvoeren; • indien gewenst, op basis van dit stappenplan, terug afdalen naar dat niveau dat al geautomatiseerd is.
3-4-5	8	verbale toelichting geven bij het kiezen van een techniek of tactiek. Zij kunnen: <ul style="list-style-type: none"> • de mentale en conditionele impact van de vooropgestelde doelstellingen precies inschatten; • de gestelde prioriteiten begrijpen;
1-2-4-5	9	op hun niveau zelfstandig oefenen. Zij worden in staat geacht om hun kunnen productief te maken in functie van de groep/ploeg en/of in het belang van de individuele prestatie.
6	10	zichzelf evalueren (eigen mogelijkheden schatten en verbeteren). Zij leren naar de lichaamssignalen te luisteren en in functie daarvan te handelen.

ET LO	DSET	LEERPLANDOELSTELLINGEN
		De leerlingen - topsporters kunnen
		C. Gezondheid en veiligheid
16	11	begrijpen dat sportprestaties niet alleen gebaseerd zijn op louter trainen, maar dat een sportprestatie ook in verhouding staat met het mentale evenwicht en de sociale gezondheid.
20-21*-22*	12	begrijpen dat rusten even belangrijk is als trainen. Zij beseffen eveneens dat stabiliseren, herstellend trainen, stretchen, een cooling down na de training en het werken aan de specifieke conditie onontbeerlijke componenten zijn om prestaties op hoog niveau te leveren.
17-18	13	onderscheiden welke bewegingen, welke contacten of welke spelsituaties gevaarlijk zijn voor zichzelf, de medespeler of voor de tegenstander. Zij kunnen bij een sportongeval gepast reageren en o.a. het gebruik van ijszakjes bij een acuut letsel toepassen.
9-19	14	zelfstandig stabiliserende en/of proprioceptieve oefeningen uitvoeren. Zij kunnen zelfstandig krachttraining doen. Zij kunnen zelfstandig een recupererende of revaliderende duurloop lopen.
16-20	15	de essentie en het belang van een gezonde sportvoeding onderscheiden. Zij dienen al de curatieve maatregelen, de bepalingen en de aanbevelingen in acht te nemen met het oog op het fysiek en psychisch welzijn van al de sportbeoefenaars.
17	16	de principes van medisch verantwoord sporten hanteren.
	17	weten-dat doping of andere ongeoorloofde middelen verboden zijn en een gevaar betekenen voor de gezondheid van het eigen lichaam
19-21*-22*	18	een evenwicht onderhouden tussen fysieke prestaties en de gezondheid van het lichaam. Zij laten zich hierbij sturen door metingen (statodynamische evaluatie, bloedonderzoek, enz.) en tests. De interpretatie van deze tests moet eerlijk en correct verlopen.
		D. Zelfconcept en het sociaal functioneren
15*	19	ervaren dat motivatie leidt tot spelvreugde. Zij beseffen dat een grote betrokkenheid en een positief zelfbeeld belangrijke aspecten zijn om degelijke prestaties te kunnen leveren.
	20	op een bewuste wijze aan hun zelfbeheersing werken. Zij leren omgaan met elementen als spanning, verlies en winst. Zij zijn bezig met het verbeteren van hun stressbestendigheid en hun mentale weerbaarheid.
2-8-23*-24	21	samenwerken in team tijdens de sportactiviteit (training of wedstrijd). Zij staan open voor teambuilding en zien de noodzaak en het nut van een teamgeest in.
25	22	verlies aanvaarden. Zij bespotten vriend noch tegenstander of scheidsrechter(s).
14*-25	23	ondervinden dat sportbeoefening op hoog niveau bijdraagt tot sociale contacten.
		E. Samenleving
	24	zich informeren over het buitenlandse voetbalgebeuren via sites op het internet. Dit geldt eveneens voor het gebruik van de topsportagenda.
	25	zich gedragen ten opzichte van supporters, scheidsrechters en media.
	26	het onderscheid maken tussen het statuut van betaalde en niet – betaalde topsporter. Zij kunnen zich informeren over dit statuut.
	27	zich op de hoogte stellen over de arbeidswetgeving en de verzekeringsproblematiek die eigen is aan topsport.
14*-16-25	28	ervaren en begrijpen, door de eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

ET LO	DSET	LEERPLANDOELSTELLINGEN
		De leerlingen - topsporters kunnen
		F. Onderzoekskompetentie
24	29	gericht naar informatie zoeken. Zij zijn in staat om op een geordende manier een oplossing te vinden voor een probleem.
	30	aan de hand van referentiewaarden een vergelijkende studie maken en een onderzoeksopdracht uitvoeren. Het evalueren van de resultaten zal een positieve invloed hebben.
	31	de resultaten van een onderzoek rapporteren en ze vergelijken met andere verschillende resultaten of standpunten.

LEERINHOUDEN

TWEDE GRAAD: THEORIE VOETBAL

LEERINHOUDEN
⇒ Reglementen van het voetbalspel
⇒ Algemene voedingsprincipes koolhydraten
⇒ Algemene voedingsprincipes: vetten
⇒ Algemene voedingsprincipes: eiwitten
⇒ Algemene voedingsprincipes water
⇒ Lichaamshygiëne: voetverzorging
⇒ Lichaamshygiëne: het belang van douche
⇒ Lichaamshygiëne: kledij
⇒ Lichaamshygiëne: huidverzorging
⇒ Lichaamshygiëne: tandverzorging
⇒ Lichaamshygiëne: slaap en rust
⇒ Lichaamshygiëne: infecties
⇒ Lichaamshygiëne: de schadelijke gevolgen van tabak, alcohol, drugs, geneesmiddelen)
⇒ EHBO: algemeen
⇒ EHBO: reanimatietechnieken
⇒ EHBO: op het voetbalveld
⇒ Anatomie: beenderen
⇒ Anatomie: gewrichten
⇒ Anatomie: spieren
⇒ Fysiologie: het weefsel
⇒ Fysiologie: de cel
⇒ Fysiologie: spijsverteringsstelsel
⇒ Fysiologie: bloedsomloop
⇒ Fysiologie: ademhalingsstelsel
⇒ Fysiologie: bewegingsstelsel
⇒ Fysiologie: het spierstelsel

LEERINHOUDEN

- | |
|--|
| ⇒ Fysiologie: het zenuwstelsel |
| ⇒ Fysiologie: het hormoonstelsel |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: de energiebronnen |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: inspanningen tijdens een wedstrijd |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: herstel na belasting |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: meten van energie, arbeid en arbeidsvermogen |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: fysieke belasting van jeugdspelers |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: fysieke basiseigenschappen (uithoudingsvermogen) |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: fysieke basiseigenschappen (spierkracht) |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: fysieke basiseigenschappen (snelheid) |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: fysieke basiseigenschappen (lenigheid) |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: fysieke basiseigenschappen (coördinatie) |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: het zuurstoftransportsysteem |
| ⇒ Inspanningsfysiologie: het spierstelsel |
| ⇒ Trainingsleer: trainingswetten (overload, duurzaamheid, specificiteit) |
| ⇒ Trainingsleer: trainingsprincipes |
| ⇒ Trainingsleer: trainingsmethodes |
| ⇒ Trainingsleer: trainingsvormen |
| ⇒ Trainingsleer: trainingsopbouw (periodisering) |
| ⇒ Trainingsleer: trainingsstructuur (warming-up, kern en cooling-down) |
| ⇒ Trainingsleer: het trainen van de voetbalkracht |
| ⇒ Trainingsleer: sprint- en coördinatie training voor voetballers |
| ⇒ Trainingsleer: het trainen van de voetbaluithouding |
| ⇒ Trainingsleer: gebruik van een hartslagmeter |
| ⇒ Trainingsleer: het testen van de conditie bij voetballers |
| ⇒ Kennis van de "FUN-FORMATION" visie van de KBVB |
| ⇒ Kennis van de algemene basistaken, de taken per linie en per elftalpositie van het 1-4-3-3 spelsysteem |
| ⇒ Speler heeft basiskennis over sportwetgeving: rechten en plichten van een voetballer |
| ⇒ Speler heeft basiskennis over de geschiedenis van het voetbal |
| ⇒ Sportethiek: fair-play |

2E GRAAD: GEÏNTEGREERDE GROEPSTRAINING: BASICS

LEERINHOUDEN	
1.	Speler leert zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
2.	Speler leert zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
3.	Speler leert zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3e speler) gunstig in het spel te betrekken
4.	Speler leert een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet)
5.	Speler leert een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat
6.	Speler leert de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop)
7.	Speler leert een halflange pass met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass
8.	Speler leert de halflange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
9.	Speler leert een lange pass met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass
10.	Speler leert de lange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
11.	Speler leert voorzet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler
12.	Speler leert zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
13.	Speler leert een gerichte balcontrole uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden
14.	Speler leert zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen
15.	Speler leert een gerichte balcontrole uitvoeren op een halfhoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk van op de grond)
16.	Speler leert zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen
17.	Speler leert een gerichte balcontrole uitvoeren op een hoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk van op de grond)
18.	Speler leert wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)
19.	Speler leert zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
20.	Speler leert zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden
21.	Speler leert de bal zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
22.	Speler leert zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verder zetten

LEERINHOUDEN
23. Speler leert wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)
24. Speler leert een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen
25. Speler leert een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen
26. Speler leert zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het dribbelen
27. Speler leert wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)
28. Speler leert van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m)
29. Speler leert wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn)
30. Speler leert van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m)
31. Speler leert van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer)
32. Speler leert wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen
33. Speler leert na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk
34. Speler leert een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats
35. Speler leert een mogelijke doelkans of doelpunt afweren
36. Speler leert tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname)
37. Speler leert dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen
38. Speler leert beletten dat de bal voor doel wordt gebracht
39. Speler leert beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt
40. Speler leert een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
41. Speler leert het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel
42. Speler leert indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen
43. Speler leert duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan
44. Speler leert de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten
45. Speler leert in de juiste omstandigheden remmend wijken toepassen (als hij de bal niet kan afnemen)
46. Speler leert de tegenstander naar buiten duwen
47. Speler leert de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden
48. Speler leert door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt
49. Speler leert zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer je medespeler uitgeschakeld is

LEERINHOUDEN

- | |
|---|
| 50. Speler leert onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten |
| 51. Speler leert na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt |
| 52. Speler leert zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie |
| 53. Speler leert onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelmogelijkheden naar doel te trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel te boeken via een individuele actie of via een pass |
| 54. Speler leert een strafschop nauwkeurig trappen |
| 55. Speler leert een vrije trap nauwkeurig trappen |
| 56. Speler leert een hoekschop nauwkeurig trappen |
| 57. Speler leert nauwkeurig inwerpen |
| 58. Speler leert zich juist opstellen bij hoekschop voor |
| 59. Speler leert zich juist opstellen bij hoekschop tegen |
| 60. Speler leert zich juist opstellen bij vrije trap voor |
| 61. Speler leert zich juist opstellen bij vrije trap tegen |

2E GRAAD: GEÏNTEGREERDE GROEPSTRAINING: TEAMTACTICS VAN 2/2 – 5/5 – 8/8 - 11/11 (1)

LEERINHOUDEN

BALBEZIT

T1+ OPBOUWZONE BEHEERSEN

AANSPEELBAARHEID

- ☞ Openen: BREED (B+1)
- ☞ Openen: DIEP (B+2)
- ☞ Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (B+3)
- ☞ Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (B+4)
- ☞ Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan (B+5)

BALCIRCULATIE

- ☞ Geen “dom”balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt (B+6)
- ☞ Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (B+7)
- ☞ Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (B+8)
- ☞ Bij passing diep een lijn overslaan (pass in de 2e graad) (B+10)

T2+ INFILTRATIE NAAR WAARHEIDSZONE

- ☞ Wanneer infiltreren: RUIJTE + OP HET JUISTE MOMENT(B+11)
- ☞ Infiltratie zonder bal: GIVE & GO (B+12)
- ☞ Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies (B+13)
- ☞ Infiltratie met bal: leiden of dribbel: CHALLENGE (B+14)

T3+ WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

- ☞ Een doelkans creëren via een individuele actie (B+15)
- ☞ Subtiele eindpass in de diepte trappen (B+17)
- ☞ Diepte induiken maar opgelet off-side (B+20)
- ☞ Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (B+21)

T4+ GEVAARLIJKE TEGENAANVAL OPZETTEN

- ☞ Balrecuperatie: 1e actie is DIEPTE-gericht (B+23)
- ☞ DIEP blijven spelen (B+24)

LEERINHOUDEN**BALVERLIES****T1 ZONE BAL – DOEL BEHEERSEN****BLOKVORMING**

- ☞ 35m op 35m: speelruimte verkleinen (= SLUITEN) (B-1)
- ☞ Evenredige onderlinge afstanden (B-2)
- ☞ Medium blok: de middenvelders bevinden zich t.h.v. de middellijn (B-3)
- ☞ Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn (B-4)

GEVAARLIJKE DIEPTEPASS VERHINDEREN

- ☞ Positieve pressing op de baldrager (B-5)
- ☞ Negatieve pressing op de baldrager (B-6)
- ☞ De dekking door de dichtste medespeler(s) (B-7)
- ☞ Geen kruisbeweging met naburige speler maken (B-8)
- ☞ Het schuiven en kantelen van het blok (B-9)
- ☞ Een meeschuivende doelman (hoge positie) (B-10)

T2 RECUPERATIE VAN DE BAL

- ☞ Het duel NOOIT verliezen: zich nooit laten uitschakelen (B-11)
- ☞ Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (B-12)
- ☞ De bal recupereren door interceptie (B-13)

T3 WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

- ☞ Niet laten uitschakelen door een individuele actie (B-15)
- ☞ Een voorzet beletten (B-16)
- ☞ Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten (B-17)
- ☞ Doelpoging afblokken (B-21)

2E GRAAD: FYSIEK → VOORNAMELIJK VIA LESSEN LO**LEERINHOUDEN****T4 GEVAARLIJKE TEGENAANVAL BELETTEN**

☞ Drukzetten en dieptepass verhinderen (B-23)

⇒ Inspanningstesten: veld + labo

⇒ Aëroob uithoudingsvermogen: recuperatietraining

⇒ Looptechniek: armbeweging

⇒ Looptechniek: romphouding

⇒ Looptechniek: beenbeweging

⇒ Looptechniek: coördinatie arm- en beenbeweging

⇒ Snelheid: maximale snelheid

⇒ Snelheid: reactiesnelheid

⇒ Snelheid: versnellingsvermogen

⇒ Snelheid: startsnelheid

⇒ Kracht: algemene basiskracht

⇒ Kracht: snelheid

⇒ Kracht: trapkracht

⇒ Kracht: duelkracht

⇒ Kracht: sprongkracht

⇒ Lenigheid: stretching

⇒ Lenigheid: dynamische lenigheid

2E GRAAD: INDIVIDUELE TRAINING**LEERINHOUDEN**

De leerinhouden tijdens de individuele training zijn afhankelijk van de sterke en zwakke punten van de leerling en zijn dan ook voor iedere leerling verschillend en kunnen niet vooraf bepaald worden.

3E GRAAD: THEORIE VOETBAL**LEERINHOUDEN**

- | |
|---|
| ⇒ Voeding in relatie tot de voetbalprestatie: glycogeen als voetbalbrandstof |
| ⇒ Voedingsrichtlijnen voor voetballers: dagelijks voedingspatroon |
| ⇒ Voedingsrichtlijnen voor voetballers: koolhydratenconsumptie voor de wedstrijd |
| ⇒ Voedingsrichtlijnen voor voetballers: koolhydratenconsumptie tijdens de wedstrijd |
| ⇒ Voedingsrichtlijnen voor voetballers: koolhydratenconsumptie na de wedstrijd |
| ⇒ Voedingsrichtlijnen voor voetballers: het belang van vocht voor voetballers |
| ⇒ Voeding: het lichaamsvetpercentage |
| ⇒ Voeding in relatie met de gezondheid: vitamines, mineralen en spoorelementen |
| ⇒ Communicatietechnieken: de geschreven pers |
| ⇒ Communicatietechnieken: TV |
| ⇒ Voetbalblessures: omvang en ernst van voetbalblessures |
| ⇒ Voetbalblessures: behandeling en preventie van bloedneus, schaafwonden en blaren |
| ⇒ Voetbalblessures: behandeling en preventie van kneuzingen en verstuikingen |
| ⇒ Voetbalblessures: behandeling en preventie van ontwrichtingen |
| ⇒ Voetbalblessures: behandeling en preventie van spierletsels |
| ⇒ Voetbalblessures: behandeling en preventie van botbreuken |
| ⇒ Voetbalblessures: behandeling en preventie van peesletsel |
| ⇒ Relaxatietechnieken |
| ⇒ Concentratietechnieken |
| ⇒ Kennis van de verschillende soorten spelsystemen |
| ⇒ Wedstrijdanalyse: individuele analyse van kwaliteiten en gebreken |
| ⇒ Wedstrijdanalyse: collectieve analyse bij balbezit |
| ⇒ Wedstrijdanalyse: collectieve analyse bij balverlies |
| ⇒ Wedstrijdanalyse: stilstaande fasen |
| ⇒ Evalueren van eigen prestatie |
| ⇒ Managementsprincipes |
| ⇒ Teambuildingsprincipes |
| ⇒ Coachen |
| ⇒ Coachbaar zijn |

3E GRAAD: GEÏNTEGREERDE GROEPSTRAINING: PERFECTIONEREN VAN BASICS

LEERINHOUDEN
1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3e speler) gunstig in het spel te betrekken
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet)
5. Speler kan een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat
6. Speler kan de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop)
7. Speler kan een halflange pass met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass
8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
9. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass
10. Speler kan de lange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
11. Speler kan voorzet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler
12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
13. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden
14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen
15. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren op een halfhoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)
16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen
17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren op een hoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)
18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)
19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden
21. Speler kan de bal zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten
23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)

LEERINHOUDEN

- | |
|---|
| 24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen |
| 25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen |
| 26. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het dribbelen |
| 27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans) |
| 28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m) |
| 29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijk doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn) |
| 30. Speler kan van op halfverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m) |
| 31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer) |
| 32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen |
| 33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk |
| 34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats |
| 35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren |
| 36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname) |
| 37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen |
| 38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht |
| 39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt |
| 40. Speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten |
| 41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel |
| 42. Speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen |
| 43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan |
| 44. Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten |
| 45. Speler kan in de juiste omstandigheden remmend wijken toepassen (als hij de bal niet kan afnemen) |
| 46. Speler kan de tegenstander naar buiten duwen |
| 47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden |
| 48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt |
| 49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer je medespeler uitgeschakeld is |

LEERINHOUDEN

- | |
|---|
| 50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten |
| 51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt |
| 52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecovery aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie |
| 53. Speler kan onmiddellijk na de balrecovery bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass |
| 54. Speler kan een strafschoot nauwkeurig trappen |
| 55. Speler kan een vrije trap nauwkeurig trappen |
| 56. Speler kan een hoekschoot nauwkeurig trappen |
| 57. Speler kan nauwkeurig inwerpen |
| 58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot voor |
| 59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoot tegen |
| 60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap voor |
| 61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap tegen |

3E GRAAD: GEÏNTEGREERDE GROEPSTRAINING: ALLE TEAMTACTICS 11/11 (2):

LEERINHOUDEN

BALBEZIT

T1+ OPBOUWZONE BEHEERSEN

AANSPEELBAARHEID

- ☞ Openen: BREED (B+1)
- ☞ Openen: DIEP (B+2)
- ☞ Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (B+3)
- ☞ Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (B+4)
- ☞ Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan (B+5)

BALCIRCULATIE

- ☞ Geen “dom”balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt (B+6)
- ☞ Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (B+7)
- ☞ Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (B+8)
- ☞ Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (B+9)
- ☞ Bij passing diep een lijn overslaan (pass in de 2e graad) (B+10)

T2+ INFILTRATIE NAAR WAARHEIDSZONE

- ☞ Wanneer infiltreren: RUIMTE + OP HET JUISTE MOMENT(B+11)
- ☞ Infiltratie zonder bal: GIVE & GO (B+12)
- ☞ Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies (B+13)
- ☞ Infiltratie met bal: leiden of dribbel: CHALLENGE (B+14)

LEERINHOUDEN**T3+ WAARHEIDSZONE BEHEERSEN**

- ☞ Een doelkans creëren via een individuele actie (B+15)
- ☞ Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel (B+16)
- ☞ Subtiele eindpass in de diepte trappen (B+17)
- ☞ Efficiënte bezetting: 1e – 2e paal en 11m (B+18)
- ☞ Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen! (B+19)
- ☞ Diepte induiken maar opgelet off-side (B+20)
- ☞ Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (B+21)

T4+ GEVAARLIJKE TEGENAANVAL OPZETTEN

- ☞ De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok) (B+22)
- ☞ Balreparatie: 1e actie is DIEPTE-gericht (B+23)
- ☞ DIEP blijven spelen (B+24)
- ☞ In blok spelers: enkelen infiltreren (=SPRINT) (B+25)

BALVERLIES**T1⁻ ZONE BAL – DOEL BEHEERSEN****BLOKVORMING**

- ☞ 35m op 35m: speelruimte verkleinen (= SLUITEN) (B-1)
- ☞ Evenredige onderlinge afstanden (B-2)
- ☞ Medium blok: de middenvelders bevinden zich t.h.v. de middellijn (B-3)
- ☞ Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn (B-4)

GEVAARLIJKE DIEPTEPASS VERHINDEREN

- ☞ Positieve pressing op de baldrager (B-5)
- ☞ Negatieve pressing op de baldrager (B-6)
- ☞ De dekking door de dichtste medespeler(s) (B-7)
- ☞ Geen kruisbeweging met naburige speler maken (B-8)

LEERINHOUDEN

☞ Het schuiven en kantelen van het blok (B-9)

☞ Een meeschuivende doelman (hoge positie) (B-10)

T2 RECUPERATIE VAN DE BAL

☞ Het duel NOOIT verliezen: zich nooit laten uitschakelen (B-11)

☞ Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (B-12)

☞ De bal recupereren door interceptie (B-13)

☞ Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie (B-14)

T3 WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

☞ Niet laten uitschakelen door een individuele actie (B-15)

☞ Een voorzet beletten (B-16)

☞ Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten (B-17)

☞ Efficiënte bezetting: 1e – 2e paal en 11m (B-18)

☞ Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler) (B-19)

☞ Geen systematische off-side door stap te zetten (B-20)

☞ Doelpoging afblokken (B-21)

T4 GEVAARLIJKE TEGENAANVAL BELETTEN

☞ Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers + K (B-22)

☞ Drukzetten en dieptepass verhinderen (B-23)

☞ “T-vorm”: de tegenaanval afremmen (B-24)

☞ “Niet-T-vorm” spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen (B-25)

3E GRAAD: FYSIEK → VOORNAMELIJK VIA LESSEN LO

LEERINHOUDEN
⇒ Aëroob uithoudingsvermogen: extensieve duurtraining
⇒ Aëroob uithoudingsvermogen: extensieve duurtraining
⇒ Aëroob uithoudingsvermogen: gefractioneerde duurtraining
⇒ Aëroob uithoudingsvermogen: fartlek
⇒ Aëroob uithoudingsvermogen: intervaltraining
⇒ Aëroob uithoudingsvermogen: extensieve intervaltraining
⇒ Kracht: maximale kracht
⇒ Kracht: explosieve kracht

3E GRAAD: INDIVIDUELE TRAINING

LEERINHOUDEN
De leerinhouden tijdens de individuele training zijn afhankelijk van de sterke en zwakke punten van de leerling en zijn dan ook voor iedere leerling verschillend en kunnen niet vooraf bepaald worden. In de 3 ^o graad wordt echter voornamelijk gewerkt rond het perfectioneren van de basics.

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN EN TIMING

INLEIDING

- Leren is een actief en zelfstandig constructief proces.
- Speler staat centraal betekent dat er steeds rekening gehouden wordt met de beginsituatie van de speler.
- Actieve leermethodes: de speler ontplooit zichzelf zoveel mogelijk tijdens de trainingssessies
- Leerprocessen ontstaan soms spontaan: kinderen leren op basis van opgedane ervaringen en kunnen zich complexe zaken eigen maken onafhankelijk van de opleider.
- De jeugdopleider biedt de spelers problemen aan die ze moeten oplossen.
- Accentverschuiving in het onderwijsleerproces van onderwijzen op basis van een éénvormig leerplan (= **teaching**) naar begeleide praktijksessies binnen een krachtige leeromgeving gericht op constructief leren (= **learning**):
 - * i.p.v. eenrichtingsverkeer van jeugdopleider naar speler ⇒ **interactiviteit tussen jeugdopleider en spelers.**
 - * i.p.v. groepsgericht trainen om resultaten te boeken met zijn ploeg ⇒ **individualisering**: begeleider heeft oog voor de individuele ontwikkeling van iedere speler
 - * i.p.v. jeugdopleider als leider ⇒ **jeugdopleider als begeleider.**
- Jeugdspelers zijn lerende mensen die in hun leren moeten begeleid en gestimuleerd worden: verschuiving taak van de jeugdopleider in de richting van begeleider en bewaker van het leerproces van de speler.
- I.p.v. spelers te overladen met instructies is het beter de spelers tijdens het leren te begeleiden.
- Actief en constructief leren betekent niet leren zonder hulp: begeleiding via gerichte instructie en demonstratie blijft noodzakelijk.
- Instructie en demonstratie moeten wel afgewisseld worden met zelfstandige leermomenten: men dient hierbij voldoende tijd vrij te maken voor reflectie en leergesprekken.
- Zelfstandig leren gebeurt op de **momenten** wanneer spelers zelfstandig **de keuze maken** welke **vaardigheden** ze gaan hanteren om een bepaald spelprobleem op te lossen.
- Zelfstandig werken motiveert de spelers meer waardoor de kwaliteit van het leren toeneemt.

KRACHTIGE LEEROMGEVINGEN

- Men spreekt van krachtige leeromgevingen, inspirerende leeromgevingen of stimulerende leeromgevingen als ze constructieve leerprocessen ondersteunen
- Deze leeromgevingen bieden ruimte voor interactie tussen jeugdopleider en spelers en omvatten taken en spelsituaties waarmee de spelers in de wedstrijd geconfronteerd worden.
- Omgevingen worden ondersteund en begeleid door de jeugdopleider
- Evenwicht vinden tussen zelfexploratie en systematische begeleiding rekening houdend met individuele verschillen tussen de spelers
- Frontaal onderwijs afgestemd op het geven van instructies beperken

TAAK VAN DE JEUGDOPLEIDER BINNEN EEN KRACHTIGE LEEROMGEVING

- Jeugdopleider – speler: communicatie en interactie.
- Leerervaringen verwerven op het oefenveld.
- Jeugdopleider als ontwerper van krachtige omgevingen waarbinnen speler de actor is.
- Jeugdopleider als begeleider (=coach) en bewaker van leerprocessen (= bijsturen van spelers).
- **Ontwerpen** van leersituaties waarin spelers zowel individueel als in groep op een creatieve manier leerprocessen kunnen doormaken.
- Zorgen voor **uitdagende** momenten
 - * aansluiten bij de leefwereld en behoeften van de spelers
 - * uitdagend genoeg om zelfstandig te werken en te blijven werken
 - jeugdopleider heeft meer tijd voor differentiatie
 - jeugdopleider observeert spelers tijdens de zelfstandige leermomenten en kan zeer belangrijke feedback-informatie verschaffen

DE ROL VAN DE SPELER BINNEN EEN KRACHTIGE LEEROMGEVING

- Kunnen samenspelen is van groot belang in het voetbalspel en aldus een geprezen bekwaamheid.
- Samenspelen en samenwerken is voor velen moeilijk: in iedere mens is een sterke drang naar zelfrealisatie en zelfactualisatie aanwezig.
- Bereidheid naar elkaar te luisteren en zichzelf te beheersen.
- Kunnen “samen denken” en samenwerken om tot een bepaald resultaat te komen.
- Durf om zijn standpunt te verdedigen en moed om zijn ongelijk toe te geven.
- Inzet voor het welslagen van de gemeenschappelijke taak: vooral met betrekking tot principes bij balverlies.
- Verantwoordelijkheidszin en bereidheid om elkaar te helpen.
- Vertrouwen in de andere spelers van de groep.
- Ontwikkeling van het nadenken over voetbal, de kritische zin, communicatievaardigheden, verantwoordelijkheidszin, zin voor initiatief.

ONDERZOEKSCOMPETENTIE

Wat?

In de specifieke eindtermen voor de verschillende polen in het ASO komt er telkens een onderdeel onderzoekscompetentie voor. Het onderdeel onderzoekscompetentie wordt geconcretiseerd in 3 specifieke eindtermen (SET):

- zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- een onderzoeksopdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren;
- de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en confronteren met andere standpunten.

Deze drie SET kunnen vertaald worden naar een aantal onderzoeksvaardigheden die samen een onderzoekscyclus uitmaken.

Waarom?

Het ontwikkelen van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij het PPGO, waarbij we “streven naar de totale ontwikkeling van de persoon: kennisverwerving, vaardigheidsontwikkeling, attitudevorming met bijzondere aandacht voor een kritische en creatieve ingesteldheid ten aanzien van mens, natuur en samenleving”.

Het nastreven van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij de noodzaak om lerenden efficiënt en effectief te leren omgaan met de veelheid aan informatie. Meer en meer is men genoodzaakt om die informatie te kunnen omzetten van beschikbare naar bruikbare kennis.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden ontwikkelt het probleemoplossend vermogen van leerlingen en is een aanzet tot een wetenschappelijke attitude, nodig voor het vervolgonderwijs.

Naast een kennismaking met elementaire onderzoeksvaardigheden van een bepaald wetenschapsdomein dient maximale transfer van deze vaardigheden naar andere contexten nagestreefd te worden.

In het kader van de vakoverschrijdende eindtermen kan het een aangewezen sluitstuk zijn van de leerlijn “leren leren” over de drie graden heen en tevens een belangrijke bijdrage leveren aan “sociale vaardigheden”.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden geeft de school mogelijkheden om aan begeleid zelfgestuurd leren te doen.

Hoe te realiseren?

Samenwerking tussen leraren

Om de studielast van de leerlingen en de planlast van de leraren beheersbaar te houden, zijn afspraken en samenwerking met betrekking tot een aantal aspecten onontbeerlijk.

Studielast van leerlingen, bijv.:

- afspraken rond het aantal en de spreiding van de onderzoeksopdrachten;
- transfer van vaardigheden (zie onderzoekend leren in de eindtermen van de basisvorming, bepaalde deelvaardigheden zoals verslaggeving, informatieverwerving en -verwerking, bibliografische verwerking ...);
- voortbouwen op verworven kennis en vaardigheden;
- coöperatief leren;
- ...

Planlast van de leraren, bijv.:

- afspraken over wie welke deelvaardigheden realiseert;
- gelijkgerichte didactische visie;

- ontwikkelen van bepaalde begeleidings- en evaluatiemodellen, bijv. portfolio, logboek, zelfevaluatie ...;
- efficiënt gebruik van bepaalde lokalen, materialen en werkmiddelen;
- afspraken over wie wat wanneer begeleidt;
- ...

Een gestructureerde aanpak: het OVUR-schema

Om de SET te realiseren in de verschillende polen van het ASO kan het OVUR-schema (Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren) een goede leidraad zijn.

In dit schema kan de onderzoekscyclus in een aantal stappen worden uitgewerkt.

Stappen	
1 Oriënteren	Oriënteren op het onderzoeksprobleem
	Formuleren van onderzoeksvragen
2 Voorbereiden	Maken van een onderzoeksplan
3 Uitvoeren	Verwerven van informatie
	Verwerken van informatie
	Beantwoorden van vragen en formuleren van conclusies
	Rapporteren
4 Reflecteren	Eigen evaluatie van het onderzoeksproces en het onderzoeksproduct.

De onderzoeksoopdracht als proces

Het werken met onderzoeksoopdrachten biedt mogelijkheden om procesmatig aan de ontwikkeling van onderzoekscompetentie te werken.

Een onderzoeksoopdracht is een (begeleid) zelfstandig onderzoek binnen een onderzoeksthema dat aansluit bij één of meerdere vakken van de pool.

Hoewel de onderzoeksvaardigheden in elk vakleerplan zijn opgenomen, dienen ze niet in elk vak gerealiseerd te worden, maar afhankelijk van de onderzoeksoopdracht gebeurt dit in samenspraak binnen het geheel van de pool. De concretisering gebeurt op het niveau van de vakgroep.

Met betrekking tot de tweepolige studierichtingen zijn geïntegreerde projecten mogelijk. Daarin komen de onderzoeksvaardigheden uit beide polen aan bod.

Evaluatie

Bij de evaluatie van onderzoekscompetentie gaat het om de mate waarin de leerling de hierboven vermelde eindtermen heeft gerealiseerd. Hierbij kan de leraar het stappenplan als leidraad gebruiken. Bij elke stap zal een aantal beoordelingscriteria moeten opgesteld worden.

MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN¹**De leerling moet beschikken over:**

- De vereiste trainingskledij
- Een hartslagmeter

De federatie en de school zorgen voor al het nodige materiaal en de infrastructuur die noodzakelijk zijn om de realisatie van dit leerplan optimaal te kunnen verwezenlijken, nl.:

- een goed voetbalterrein: minimum ½ terrein per groep
- eventueel een sporthal en fitnessruimte ter beschikking
- het nodige materieel
 - 3 NIKE-ballen per leerling
 - 1 vast en 1 draagbaar doel (7,32m op 2,44m) en 3 kleine doeltjes (2m op 1m) per groep
 - 1 set van 40 potjes per groep
 - 1 set van 10 paaltjes per groep
 - 12 kegels per groep
 - 8 haagjes per groep
 - 1 overgooier per speler (2 kleuren)

1 Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:

- Codex,
- ARAB,
- AREI,
- Vlarem.

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden m.b.t.:

- de uitrusting en inrichting van de lokalen;
- de aankoop en het gebruik van toestellen, materiaal en materieel.

Zij schrijven voor dat:

- duidelijke Nederlandstalige handleidingen en een technisch dossier aanwezig moeten zijn;
- alle gebruikers de werkinstructies en onderhoudsvoorschriften dienen te kennen en correct kunnen toepassen;
- de collectieve veiligheidsvoorschriften nooit mogen gemanipuleerd worden;
- de persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig moeten zijn en gedragen worden, daar waar de wetgeving het vereist.

EVALUATIE

Algemeen:

Om te kunnen evalueren, moeten de doelstellingen uiteraard eerst concreet omschreven worden en aanvaard zijn door de selectiecommissie. De federatie en haar trainers zijn dan verplicht om bij de aanvang van het schooljaar deze criteria te bespreken met de leerling en kenbaar te maken.

De leerling moet dus eerst een “sterkte – zwakte” balans opmaken en zijn trainingsprioriteiten bepalen.

De trainer moet vanuit dit document zijn strategie bepalen om tot de ideale doelen op jaarbasis te komen. Stemmen de doelen van de leerling en de trainer overeen, dan is er uiteraard geen probleem. Indien trainer en leerling een verschillende kijk hebben op de noden van de speler, is het aan de trainer om, aan de hand van wedstrijdanalyses en/of videobeelden, de speler tot een beter zelfbeeld te brengen.

Naast deze jaarlijkse doelstellingen moeten er uiteraard ook individuele en korte termijn doelen bepaald worden. Deze doelen moeten haalbaar zijn en zullen zeer belangrijk zijn om de motivatie in elke training optimaal hoog te houden en om tijdens de tussentijdse evaluaties (alle 5 –6 weken) de leerling in staat te stellen zijn vorderingen in te schatten (procesevaluatie).

De tussentijdse en lange termijn doelen staan onder supervisie van de hoofdtrainer en de technische coördinator.

Tijdens de eindevaluatie (productevaluatie) op het einde van het schooljaar komt het er dus op aan na te trekken in hoeverre de leerling - topsporter zijn doelen heeft bereikt en het recht krijgt zijn herselectie af te dwingen.

Het spreekt voor zich dat de tussentijdse evaluatie en het continu werken met doelen noodzakelijk is om maximale leervorderingen te verkrijgen.

Specifiek voor topsport voetbal:

Zoals reeds hoger aangehaald speelt de evaluatie binnen het voetballeerproces een belangrijke rol. Enerzijds wordt er in het begin van het schooljaar, halverwege en op het einde een volledige analyse van de speler gemaakt met oog voor de sterke en zwakke punten. Daarnaast worden de leerlingen ook onderworpen aan een doelstellingenevaluatie die modulair gebeurt. In bijlage vindt u de jaarplanning en een voorbeeld van evaluatieformulieren.

Wekelijks dienen de leerlingen hun wedstrijdprestatie zelf te evalueren. Dit bepaalt dan oa. de doelstellingen van de individuele training.

KWALITATIEVE EVALUATIE VAN DE SPELER DOOR DE JEUGDOPLEIDER BINNEN EEN KRACHTIGE LEEROMGEVING

- Evalueren is observeren, beoordelen en beslissen
- Beslissen bij het begin van de trainingsreeks: beginsituatie bepalen, beschikken ze over de vereiste vaardigheden, beheersen ze reeds bepaalde doelstellingen van het leerplan
- Beslissen tijdens een trainingsreeks: sturen van leervorderingen om na te gaan of alle spelers tot beheersing van de taken komen, bepalen van specifieke moeilijkheden om diagnose te stellen
- Beslissingen op het einde van de trainingsreeks: moet er geredimeerd worden, moet er differentiatie komen
- Evalueren of de speler zich meer ontplooid heeft in de richting van zijn individuele mogelijkheden
- Een kwalitatieve evaluatie is het uitgangspunt voor de jeugdopleider om iedere speler op een concrete manier te begeleiden tijdens het leerproces en zo te helpen
- Niet de speler maar de “trainings”omgeving is verantwoordelijk voor leerresultaten
- Kwaliteit van de leerprocessen meten is niet altijd gemakkelijk
- Het kwalitatieve besprekende karakter van deze evaluatie leidt tot zelfevaluatie: duiden van eigen prestaties

- Kwalitatieve evaluatie is uitgangspunt voor de concrete hulp van iedere speler door de jeugdopleider (beoordelen is ondersteunen).
- Moet uitgaan van idee dat
 - spelers leerervaringen moeten opdoen
 - spelers verwerven voetbalvaardigheden **in functie van doelstellingen**
- Is permanent en gespreid.
- Sanctievrije evaluatie: evaluatie is bedoeld om de speler feedback te geven over zijn aanpak: wat kan hij al, wat kan hij nog niet, hoe kan hij uit zijn fouten leren.
- Moet voorbereid worden en besproken worden: moet aanleiding geven tot reflectie .
- Evaluatie mag geen optelsom zijn maar een middel voor de spelers om uit hun eigen fouten te leren.
- Opdrachten worden met de speler nadien besproken: diagnose en analyse van fouten is nodig om uit de fouten te kunnen leren.

EVALUATIE TIJDENS TRAININGSREEKS

- Systematisch feedback inbouwen tijdens de training: regelmatig en als deel van de training.
- Begeleiding is het hoofddoel van de jeugdopleider: evaluatie leidt tot remediëring, tot het nemen van correctieve maatregelen.
- Gericht op het optimaal functioneren van alle spelers: jeugdopleider helpt de spelers bij het leren
- Procesgericht evalueren.
- Informerende functie van feedback:
 - voor de speler: in welke mate zijn de doelstellingen gerealiseerd + welke maatregelen moeten genomen worden?
 - voor de jeugdopleider: hoe kwam zijn training over
- Motiverende functie van feedback: steeds positief benaderen en sanctievrij (geen straffen geven).

EVALUATIE OP HET EINDE VAN DE TRAININGSREEKS

- Beoordeling op grond van alle beschikbare informatie van de leerprestaties

Beoordelen van doelstellingen van het leerplan op het einde van een leerperiode

Bijlage jaarplanning basics: als voorbeeld

Week 1		Evaluatie S/Z analyse
Week 2		
Week 3		
Week 4		
Week 5		<u>Module 1: opbouwzone en zone bal-doel beheersen</u>
Week 6		B+: Vrijlopen en steunen (1, 2, 3 en 4), passing (5, 6, 7 en 8) en balcontrole (10, 11, 12 en 13)
Week 7		B-: Druk zetten (31, 32 en 34) en rugdekking (44)
Week 8		
Week 9		EVALUATIE MODULE 1
Week 10		Herhalen module 1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 31, 32, 34 en 44)
Week 11		<u>Module 2: waarheidszone beheersen</u>
Week 12		B+: Voorzet (9); doelpoging (23, 24, 25 en 26), strafschop (49), Vrije trap (50 en 55), corner (51 en 53) en inworp (52)
Week 13		B-: Afweren voorzet (33) en doelpoging (29 en 30), afsluiten speelhoek (42), korte dekking (43), hoekschop (54) en vrije trap (56)
Week 14		EVALUATIE MODULE 2
Week 15		Herhaling module 1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 31, 32, 34 en 44) en module 2 (9, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 33, 42, 43, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56)
Week 16		
Week 17		
Week 18		Evaluatie S/Z analyse
Week 19		<u>Module 3: infiltratie en balre recuperatie</u>
Week 20		B+: Leiden (14, 15, 16, 17 en 18) en dribbelen (19, 20, 21 en 22)
Week 21		B-: Balre recuperatie door interceptie (27 en 28) en door winnen van het duel (35, 36, 37 en 38)
Week 22		
Week 23		Evaluatie module 3
Week 24		Herhalen module 1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 31, 32, 34 en 44), module 2 (9, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 33, 42, 43, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56) en module 3 (14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 27, 28, 35, 36, 37 en 38)
Week 25		
Week 26		<u>Module 4: gevaarlijke tegenaanval beletten en inzetten</u>
Week 27		B+/B-: door remmend kijken (39, 40 en 41) en juist positie spel (45 en 46)
Week 28		B-/B+: door juist positie spel (47) en actie met bal (48)
Week 29		EVALUATIE MODULE 4
Week 30		EVALUATIE S/Z ANALYSE

Bijlage: Basics**KBVB****EINDDOELEN VOETBAL BASICS**

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3e speler) gunstig in het spel te betrekken
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet)

5. Speler kan een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat
6. Speler kan de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop)
7. Speler kan een halflange pass met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass
8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
9. Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass
10. Speler kan de lange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
11. Speler kan voorzet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler

12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
13. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden
14. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een halfhoge pass komen
15. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren op een halfhoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)
16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen
17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren op een hoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)

18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelmans)
19. Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
20. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden
21. Speler kan de bal zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten
23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelmans)
24. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen
25. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen
26. Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het dribbelen

27. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelmans)
28. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (tot 10m)
29. Speler weet wanneer en van op welke afstand hij van ver naar doel kan trappen (bij werkelijke doelmans, rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de doelman en als er geen medespelers in meer gunstige omstandigheden aanspeelbaar zijn)
30. Speler kan van op halverre afstand een doelpunt maken (10 à 20 m)
31. Speler kan van op verre afstand een doelpunt maken (20m en meer)

32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen
33. Speler kan na de interceptie in het bezit van de bal blijven indien mogelijk
34. Speler kan een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats
35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren

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

47. Speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten waardoor die zeker niet in zijn rug kan aangespeeld worden
48. Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt
49. Speler kan zich op juiste afstand ten opzichte van dichtstbijzijnde medespeler opstellen waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer je medespeler uitgeschakeld is

50. Speler kan onmiddellijk na het balverlies van zijn medespeler de juiste verdedigende positie innemen, hetzij de balbezitter onmiddellijk aan te vallen als die in zijn zone komt, hetzij je rechtstreekse tegenstander onmiddellijk zo kort mogelijk dekken en onmiddellijk de speelhoek naar gevaarlijk opgestelde tegenspelers af te sluiten
51. Speler kan na persoonlijk balverlies onmiddellijk het duel met de balafnemer aangaan of neemt onmiddellijk de positie over van medespeler die balbezitter aanvalt

52. Speler kan zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie
53. Speler kan onmiddellijk na de balrecuperatie bij werkelijke doelkans naar doel trappen of zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken via een individuele actie of via een pass

54. Speler kan een strafschoop nauwkeurig trappen
55. Speler kan een vrije trap nauwkeurig trappen
56. Speler kan een hoekschoop nauwkeurig trappen
57. Speler kan nauwkeurig inwerpen
58. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoop voor
59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschoop tegen
60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap voor
61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap tegen

Bijlage : voorbeeld van doelstellingenevaluatie basics per module:

<p>KBVB PROJECT Topsport</p> <p>Doelstellingenevaluatie Voetbal (2e graad)</p> <p>Maand November - module 2</p> <p>Naam veldspeler:</p>
--

Cognitieve doelstellingen

teamtactics module 2

Analyse van de stilstaande fazen

Socio-affectieve doelstellingen

de meeste doelstellingen worden bereikt, doch speciale aandacht voor:

23. Speler durft fouten maken en kan leren uit gemaakte fouten

Motorische doelstellingen BASICS module 2**Waarheidszone beheersen bij balbezit eigen ploeg**

9. op volle snelheid een voorzet zo hard mogelijk trappen

23. doelpoging van dichtbij bij werkelijke doelkans

24. doelpoging van dichtbij

25. doelpoging vanop afstand bij werkelijke doelkans

26. doelpoging vanop afstand

49. strafschop nauwkeurig trappen

50. vrije trap nauwkeurig trappen

51. corner nauwkeurig trappen

52. inworp nauwkeurig uitvoeren

53. juiste opstelling bij corner voor

55. juiste opstelling bij vrije trap voor

Waarheidszone beheersen bij balbezit tegenpartij

29. afweren van een doelpoging: beletten van een doelkans

30. afweren doelpoging: weg van het doelgevaar

33. afweren van de voorzet: beletten dat de bal vòòr doel wordt gebracht

42. afsluiten speelhoek: beletten dat tegenspeler in de rug aangespeeld wordt

43. korte dekking op rechtstreekse tegenspeler

54. juiste opstelling bij corner tegen

56. juiste opstelling bij vrije trap tegen

Motorische doelstellingen TEAMTACTICS module 2

1. Beheersen van de waarheidszone wanneer de eigen ploeg in balbezit is

2. Beheersen van de waarheidszone wanneer de tegenpartij in balbezit is

Motorische doelstellingen LO

aerobic

trampolinespringen

tennisvoetbal

Opmerkingen:Handtekening lesgeverHandtekening ouders

Bijlage jaarplanning teamtactics: als voorbeeld

Week 1		Evaluatie S/Z analyse
Week 2		
Week 3		
Week 4		
Week 5		Module 1: Opbouwzone beheersen (B+ 1 t.e.m. 10) en Zone bal-doel beheersen (B- 26 t.e.m. 35)
Week 6		
Week 7		
Week 8		
Week 9		EVALUATIE MODULE 1
Week 10		Herhalen module 1 (1-10 en 26-35)
Week 11		Module 2: Waarheidszone beheersen bij B+ (15-21) en B- (40-46)
Week 12		
Week 13		
Week 14		EVALUATIE MODULE 2
Week 15		Herhaling module 1 (1-10 en 26-35) en module 2 (15-21 en 40-46)
Week 16		
Week 17		
Week 18		Evaluatie S/Z analyse
Week 19		Module 3: Infiltratie met en zonder bal (B+ 11 t.e.m. 14) en balre recuperatie (B- 36 t.e.m. 39)
Week 20		
Week 21		
Week 22		
Week 23		Evaluatie module 3
Week 24		Herhalen module 1, 2 en 3 B+ (1 t.e.m. 21) en B- (26 t.e.m. 46)
Week 25		
Week 26		Module 4: gevaarlijke tegenaanval inzetten (B-/B+ 22 t.e.m. 25) en beletten (B+ /B- 47 t.e.m. 50)
Week 27		
Week 28		
Week 29		EVALUATIE MODULE 4
Week 30		EVALUATIE S/Z ANALYSE

Bijlage: teamtactics

KBVB FTS

50 TEAMTACTICS

T1+ OPBOUWZONE BEHEERSEN**AANSPEELBAARHEID**

- ☞ Openen: BREED (B+1)
- ☞ Openen: DIEP (B+2)
- ☞ Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (B+3)
- ☞ Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (B+4)
- ☞ Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan (B+5)

BALCIRCULATIE

- ☞ Geen “dom”balverlies waardoor de tegenpartij een doelmogelijkheid krijgt (B+6)
- ☞ Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (B+7)
- ☞ Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (B+8)
- ☞ Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (B+9)
- ☞ Bij passing diep een lijn overslaan (pass in de 2e graad) (B+10)

T2+ INFILTRATIE NAAR WAARHEIDSZONE

- ☞ Wanneer infiltreren: RUIMTE + OP HET JUISTE MOMENT (B+11)
- ☞ Infiltratie zonder bal: GIVE & GO (B+12)
- ☞ Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies (B+13)
- ☞ Infiltratie met bal: leiden of dribbel: CHALLENGE (B+14)

T3+ WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

- ☞ Een doelmogelijkheid creëren via een individuele actie (B+15)
- ☞ Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel (B+16)
- ☞ Subtiele eindpass in de diepte trappen (B+17)
- ☞ Efficiënte bezetting: 1e – 2e paal en 11m (B+18)
- ☞ Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen! (B+19)
- ☞ Diepte induiken maar opgelet off-side (B+20)
- ☞ Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelmogelijkheid (B+21)

T4+ GEVAARLIJKE TEGENAANVAL OPZETTEN

- ☞ De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok) (B+22)
- ☞ Balre recuperatie: 1e actie is DIEPTE-gericht (B+23)
- ☞ DIEP blijven spelen (B+24)
- ☞ In blok spelers: enkelen infiltreren (=SPRINT) (B+25)

T1' ZONE BAL – DOEL BEHEERSEN**BLOKVORMING**

- ☞ 35m op 35m: speelruimte verkleinen (= SLUITEN) (B-1)
- ☞ Evenredige onderlinge afstanden (B-2)
- ☞ Medium blok: de middenvelders bevinden zich t.h.v. de middellijn (B-3)
- ☞ Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn (B-4)

GEVAARLIJKE DIEPTEPASS VERHINDEREN

- ☞ Positieve pressing op de baldrager (B-5)
- ☞ Negatieve pressing op de baldrager (B-6)
- ☞ De dekking door de dichtste medespeler(s) (B-7)
- ☞ Geen kruisbeweging met naburige speler maken (B-8)
- ☞ Het schuiven en kantelen van het blok (B-9)
- ☞ Een meeschuivende doelman (hoge positie) (B-10)

T2' RECUPERATIE VAN DE BAL

- ☞ Het duel NOOIT verliezen: zich nooit laten uitschakelen (B-11)
- ☞ Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (B-12)
- ☞ De bal recupereren door interceptie (B-13)
- ☞ Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie (B-14)

T3' WAARHEIDSZONE BEHEERSEN

- ☞ Niet laten uitschakelen door een individuele actie (B-15)
- ☞ Een voorzet beletten (B-16)
- ☞ Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten (B-17)
- ☞ Efficiënte bezetting: 1e – 2e paal en 11m (B-18)
- ☞ Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler) (B-19)
- ☞ Geen systematische off-side door stap te zetten (B-20)
- ☞ Doelpoging afblokken (B-21)

T4' GEVAARLIJKE TEGENAANVAL BELETTEN

- ☞ Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers + K (B-22)
- ☞ Drukzetten en dieptepass verhinderen (B-23)
- ☞ "T-vorm": de tegenaanval afremmen (B-24)
- ☞ "Niet-T-vorm" spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen (B-25)

Bijlage : voorbeeld van doelstellingenevaluatie teamtactics per module:

<p>KBVB PROJECT Topsport</p> <p>Doelstellingenevaluatie Voetbal (3e graad)</p> <p>Maand November - module 2</p> <p>Naam veldspeler:</p>
--

Cognitieve doelstellingen

--

Socio-affectieve doelstellingen

--

Motorische doelstellingen TEAMTACTICS module 2

1. Waarheidszone beheersen wanneer de eigen ploeg in balbezit is

- 15. een doelkans creëren via een individuele actie
- 16. kwaliteit van de voorzet
- 17. kwaliteit van de eindpass in de diepte
- 18. efficiënte bezetting: 1e en 2e paal en 11m
- 19. strikte dekking ontvluchten: snel bewegen !
- 20. diepte induiken maar opgelet buitenspel
- 21. doelkans: zo snel mogelijk afwerken

2. Waarheidszone beheersen wanneer de tegenpartij in balbezit is

- 40. net laten uitschakelen door een individuele actie
- 41. voorzet beletten
- 42. eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
- 43. efficiënte bezetting: 1e en 2e paal en 11m
- 44. kortere dekking: split-vision bal + tegenstander
- 45. geen systematische off-side door stap te zetten
- 46. doelpoging afblokken

Motorische doelstellingen BASICS module 2

Motorische doelstellingen LO

--

Opmerkingen:

Handtekening lesgever

Handtekening ouders

Bijlage: Socio-affectieve doelstellingen

KBVB PROJECT TOPSPORT SOCIO-AFFECTIEVE EINDTERMEN VOETBAL

1. Speler speelt altijd om te winnen
2. Speler wil het hoogst mogelijk niveau halen als voetballer
3. Speler kan een nederlaag met waardigheid aanvaarden
4. Speler kan nee zeggen tegen corruptie, druggebruik, racisme en geweld in het voetbal
5. Speler kan anderen helpen om te weerstaan aan de verleiding van corruptie
6. Speler kan de spelregels naleven
7. Speler heeft respect voor tegenstanders, teamgenoten, scheidsrechters en toeschouwers
8. Speler durft andere spelers richtlijnen geven
9. Speler durft zijn eigen prestatie kritisch evalueren (zelfreflectie)
10. Speler kan op gepaste wijze kritiek uiten tegenover een medespeler (= niet op persoon uiten maar enkel op negatief ervaren gedrag)
11. Speler aanvaardt richtlijnen van andere speler
12. Speler helpt andere speler als die in moeilijkheden zit (op het terrein)
13. Speler durft zelf om hulp vragen in probleemsituaties en toont hiervoor dankbaarheid
14. Speler heeft respect voor het materiaal
15. Speler heeft respect voor de lesgever
16. Speler kan stipt afspraken naleven
17. Speler kan individueel oefenen om zijn tekortkomingen weg te werken
18. Speler kan optimaal functioneren in stresssituaties
19. Speler kan bij een negatieve stress-situatie om hulp vragen aan een begeleider
20. Speler kan zijn lichaam zo goed mogelijk verzorgen waardoor voorwaarde om topprestatie te leveren aanwezig is
21. Speler kan uitkomen voor zijn eigen mening en deze beargumenteren
22. Speler kan luisteren naar de mening van anderen: eigenheid van medespeler accepteren en waarderen
23. Speler durft fouten maken en kan leren uit gemaakte fouten
24. Speler kan optimaal in groepsverband functioneren en een toegewezen opdracht uitvoeren
25. Speler kan opkomen voor eigen rechten en voor de rechten van anderen uit de groep
26. Speler kan zich discreet opstellen in een gezelschap en ten aanzien van vertrouwelijke informatie
27. Speler kan zijn ongelijk toegeven in een discussie of in een spelsituatie
28. Speler kan het verschil herkennen tussen verbaal en non-verbaal gedrag bij zichzelf en bij anderen in concrete groepssituaties
29. Speler kan feedback geven over zijn eigen gevoel
30. Speler kan een kritische houding aannemen ten aanzien van allerlei vormen van berichtgeving
31. Speler kan op een verdraagzame manier omgaan met verschillen in geslacht en huidskleur

BIBLIOGRAFIE

1. BOEKEN

ANDERSON, B., De stretchingmethode, Utrecht, Luiting

BACKX, F.J.G., BOL, E., VAN MECHELEN, W. (red), Epidemiologie van sport en gezondheid, Polygon, Antwerpen, 1997, (ISBN 90-352-1705-5)

BOLSENS, L., Elementaire trainingsleer, PVLO 2002, ISBN 90 70870 49 5

BORMS, J., PION, J., VAN ASSCHE, E., Eurofit Remediëring, BLOSO, Commissariaat generaal voor de bevordering van de lichaamsontwikkeling, de sport en de openluchtrecreatie, 1994.

BRUYNINCKX, M., Leerstrategie voor synchrone ritmische coördinatietaken, in ontwikkeling

BRUYNINCKX, M., SoccerPal op muziek. Professional voor coaches, ISBN 90808 1301X, 2004

DE JONG, F., Sportschoenen als blessurepreventie, ISBN 90 06764420

DE KNOP, P., VRIJENS, J., Voetbal in school en club, Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 1996.

DESENDER, J., coördinatiescholing voor voetballers, ISBN 90 90182098

DESENDER, J., CAEN, G., het duivels-football-fun-boek, ISBN 90-9016108-2

DUFOUR, W., 4000 Conditieoefeningen voor thuis, school en club, Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 1986.

EDWARDS, S., Trainen met een hartslagmeter, Almere, support, 1995

GOETHALS, R., VANSTEENBRUGGE P., VAN RENTERGHEM, B., Leren Voetballen. Een spelgerichte en coöperatieve methode, Sint-Amandsberg/Gent, PVLO 2004; ISBN 90 70870 54 1

MICHELS, R., Teambuilding als route naar succes, Eisma, Leeuwarden, 2000, ISBN 90-76589-01-1

NOE, A., Basisvaardigheden voetbal voor vrouwelijke leerkrachten, uitgave SVS, KBVB, 2001.

PHILIPPAERTS, VAEYENS, CAUWELIER, BOURGOIS, VRIJENS, De jeugdvoetballer beter begeleiden, PVLO, 2004, ISBN 90-70870-52-5

VAN LINGEN, B Coachen van jeugdvoetballers, KNVB, 1997

VERHEYEN, R. Voetbalconditie EISMA, 1997

VERMEULEN, H., De zone van de waarheid. Zonevoetbal 'anders bekeken', Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 2000

VOETBALTRAINING. 180 praktische oefeningen, Leeuwarden, Eisma

VRIJENS, J., BOURGOIS, J., LENOIR, M., Basis voor Verantwoord Trainen, 5^e en volledig herwerkte uitgave, Monografie voor LO nr. 42, Sint-Amandsberg/Gent, PVLO 2001; ISBN 90 70870 45 2

WYNS, L. Zelfstandigheidsdidactiek binnen PAV *Informatie Vernieuwing Onderwijs*, 1998, 72, 64-70

2. VAKTIJDSCHRIFTEN, BROCHURES, INTERNE NOTA'S

DE VOETBALTRAINER, Eisma

DUG OUT, magazine voor voetbaltrainers, KBVB en F&G partners

Handboek "Eurofit Testbatterij" voor leerkrachten Lichamelijke Opvoeding, BLOSO, 1993

Het ABC van de lichaamshygiëne, Belgische Rode Kruis, Brussel, 1983

Houdingen tegenover roken, alcohol, geneesmiddelen en illegale drugs, Centrum voor Nascholing Gemeenschapsonderwijs, Jette.

Keiveilig sporten ? Da's ook opwarmen en afkoelen. Doe het., Handboek voor jeugdtrainer, Rode Kruis - Vlaanderen, Dienst Gezondheids promotie, Brussel, 1995

Keiveilig sporten, doe het. De 12 geboden om veilig te sporten,

MUSCH, E., MERTENS, B., GOETHALS, R., VAN DEN BOSSCHE, W., COEN, W., DOBBELAERE, D., Het sportspelconcept van de RUG, Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding - Theorie, Praktijk, 110, 1988 p. 2-8

3. BEELDMATERIAAL – VIDEO – CD-ROMS

50 VENSTERS OM HET SPEL BETER TE LEZEN, KBVB

Backfun basic 1, Rug- en neklachten klein krijgen met Ingrid Berghmans, PVLO 2002

Body Talk stretching gids, Kalmthout, Uitgeverij Biblo

Bodyworks, Multimediasgids van het menselijk lichaam, Nederlandstalige versie, TLC Domus

BRUYNINCKX, M., SoccerPal op muziek. Professional voor coaches, ISBN 90808 1301X, 2004

De Mens in 3D, Encyclopedie over het menselijk lichaam, cd-rom verkooppunten

DVD DUIVELTJES, KBVB

EHBO-diskette "Eerstehulp flop", Rode Kruis, Brussel

Het lichaam van de mens, Nova Zembla, Stichting Edupro (NL), tel. 0180-461065, (Interactieve encyclopedie over het functioneren van het lichaam)

Instructiefilm Rugscholing, De Witte, Erembodegem, 1994

Medische encyclopedie, Philips Interactive Media Benelux BV 1996 cat.nr.8145063

MERTENS, B., MUSCH, E., VONDERLINCK, V., REMY, C., DE CLERCQ D., Het Doelspelcompetentie Model toegepast op basketbal (cd-rom), ESEP 2005; <http://www.lo.bsw.ugent.be/ESEP/>

MERTENS, B., MUSCH, E., VONDERLINCK, V., REMY, C., DE CLERCQ D., Het Doelspelcompetentie Model toegepast op handbal (cd-rom), ESEP 2005; <http://www.lo.bsw.ugent.be/ESEP/>

Voedingsplanner, voedingsmiddelentabel, NUBEL, Brussel, 1999

Volle longen zonder rook, Belgische Vereniging voor Kankerbestrijding, wetenschappelijk departement, Leuvensesteenweg 479, 1030 Brussel

4. NUTTIGE ADRESSEN – INTERNET SITES

Bond voor Lichamelijke Opvoeding, Waterkluiskaai 16, 9040 Gent/Sint-Amandsberg

<http://www.bvlo.be>

BLOSO, Koloniënstraat 31, 1000 Brussel

Ministerie van de Vlaamse gemeenschap, Administratie Gezondheidszorg, Markiesstraat 1, 1000 Brussel

Proges (Vereniging voor Promotie van Gezondheid op School), Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

Provinciaal Veiligheidsinstituut Antwerpen, Jezusstraat 28-30, 2000 Antwerpen.

Rode Kruis - Vlaanderen, Dienst Gezondheids promotie, Vleurgatsesteenweg 98, 1050 Brussel

<http://www.redcross.be>

SVS (Stichting Vlaamse schoolsport), steenweg op Jette, 1080 Brussel

<http://www.schoolsport.be>

Interessante sportsites:

<http://www.sports-media.org/nl/>

<http://www.sports-media.org/> (Engelstalig)

<http://www.geocities.com/Athens/Acropolis/127/index.htm>

<http://www.geocities.com/Athens/Acropolis/1297/boeklijst.htm>

<http://www.sip.be/lo-internet/begin.htm>

<http://www.digischool.nl/lo/community/>

<http://www.sportpaedagogik-online.de/>

<http://www.footbel.com>

<http://www.devoetbaltrainer.nl>