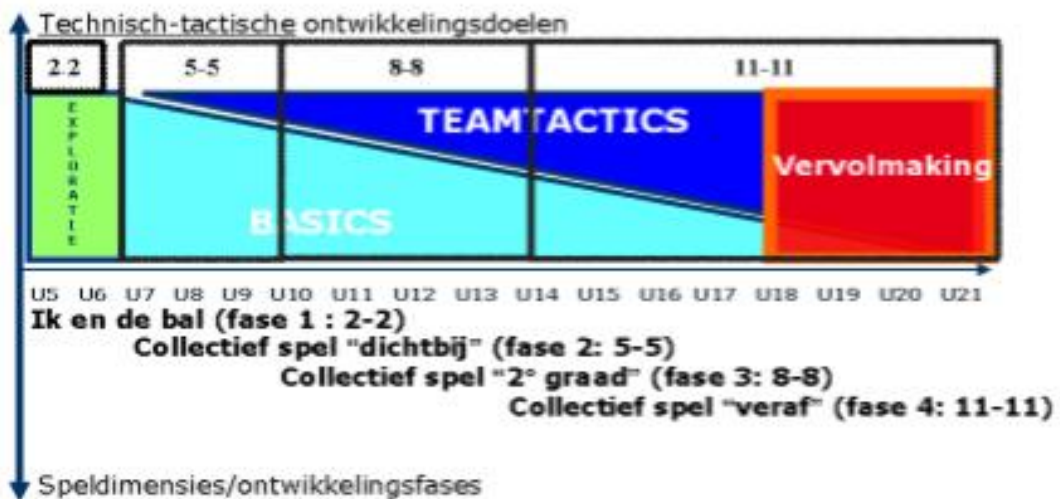


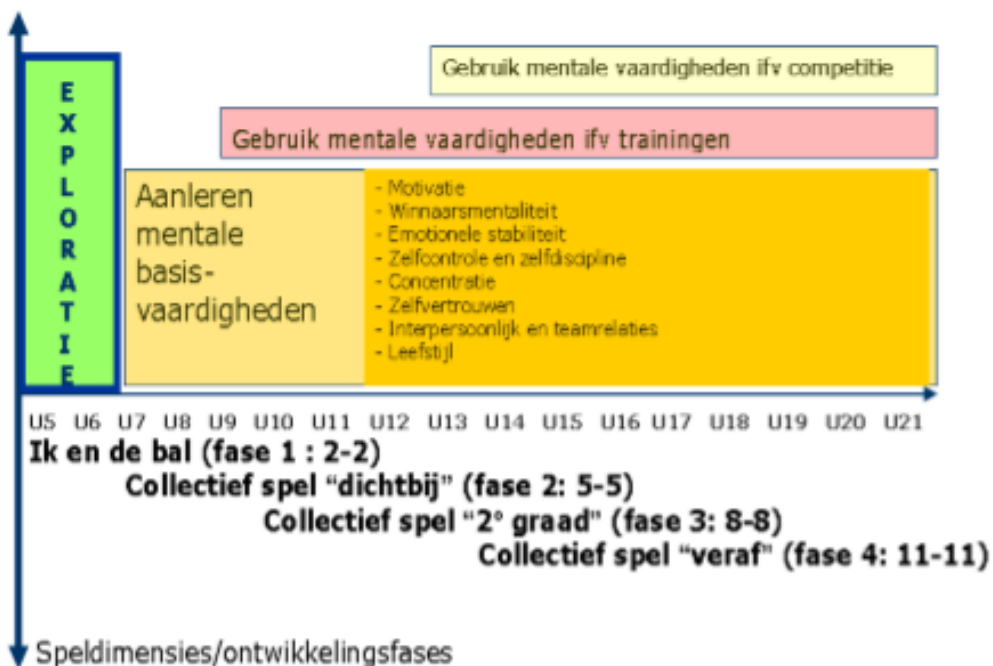


Voetbalontwikkelingsmodel Algemeen

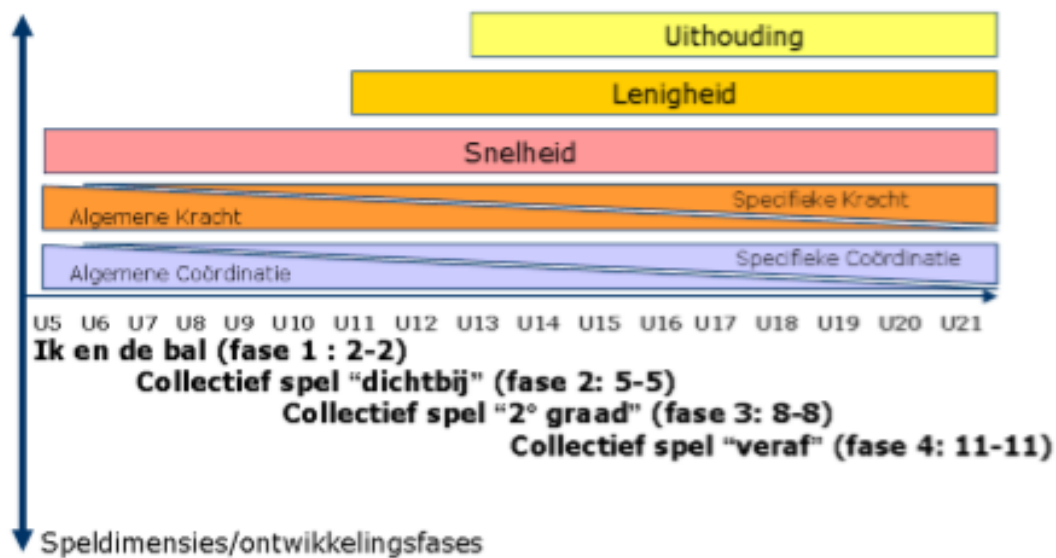
1. Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen



2. Mentale ontwikkelingsdoelen



3. Fysische ontwikkelingsdoelen



4. Algemeen overzicht leerplandoelstellingen per ontwikkelingsfase

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

5. INHOUDELIJKE BEPALING VOLGENS HET ONTWIKKELINGSMODEL

5.1 Ontwikkelingsfase 2 tegen 2: U5 en U6

2 - 2 (debutantjes)	U5 Balgewenning U6 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING		
1ste fase :	Kinderen spelen met de bal naast elkaar.	
2de fase :	Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.	
LICHAAMS- EN BALBEHEERSING		
1^e fase Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen		
2^e fase B+: Balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: De bal afnemen + het scoren beletten		
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: heel weinig ontwikkeld • LENIGHEID: mee stal grote lenigheid • OPHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), mel mee (maar ook snelle recuperatie) 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: reactiemnelheid in spelvorm • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtagevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> • Toont grote spontaniteit • Speelt graag en maakt graag plezier • Is sterk op zich zelf gericht • Is vaak onrustig en weg afgeleid • Kan geen langdurige concentratie aanhouden • Is gehecht aan de jeugdopleider • Kijkt op naar jeugdopleider • Boort jeugdopleider na

5.2 Opleiding en coaching debutantjes (U6) (5 jaar)

- Tijdens deze fase is er van voetbalspel nog geen sprake.
- Het kind leert algemene balvaardigheden aan zoals trappen, het werpen en het vangen van een bal om de coördinatie oog-hand te verbeteren. Deze vaardigheden leren ze het best aan terwijl ze naast en los van elkaar spelen.
- “Welkom in de wondere wereld van de voetbalkunst “ is een zin die je als trainer kan gebruiken om de ouders en spelertjes te begroeten bij de start van hun ontdekkingstocht waarbij jij graag als gids dienst zal doen .Als gids is het jouw taak de honger te stillen van die voetbaljeugd die zo snel mogelijk vaardigheden wil leren met de bal . Zijn vraag is geenszins te leren rondjes lopen, of te leren sprinten of lastig te worden gevallen met

allerlei spring- en huppeloefeningen . De jonge Messi's willen zoveel mogelijk met de bal leren, ze zijn leergierig en willen trots tonen wat ze met die bal al kunnen. Met hun fantasie, verbeeldingskracht en vindingrijkheid, die hun leeftijd eigen is, benutten ze reeds spontaan enkele bewegingen in oefeningen of kleine partijtjes , waardoor onbewust de basis wordt gelegd voor hun verdere creatieve ontwikkeling . Zeker bij deze jonge spelertjes moeten we af van de idee dat speel- en wedstrijdvormen de basis vormen van een goede jeugdopleiding . Persoonlijk pleiten we voor de stelling dat ondanks het feit dat voetbal een collectieve sport is, we de individuele kwaliteiten van een speler maximaal moeten proberen te benutten .

- Voor jongen kinderen is het beter om een aantal voetbalvormen te herhalen . Vandaar uit kies je meestal voor een “ circuit training” . Een doorschuif systeem met meestal 3 vormen (pass – afwerken - dribbel) . Dit systeem helpt om een overzichtelijke organisatie te hebben voor de training . Circuit training probeert de spelertjes zoveel als mogelijk kans te geven bezig te zijn en maakt de kans op “filetraining”(stilstaande spelertjes die moeten wachten) minimaal.
- Bij het aanleren van nieuwe technieken hanteer je meestal 3 fases ; de aandachtsfase (als trainer aandacht opeisen en afgeven) de verwerkingsfase (vaak traag en frequent voortonen als trainer) en tenslotte de doefase(uitvoeren) . Positiespel aanleren beperkt zich tot het eigen maken van ‘het vliegtuigmodel’ , waarbij piloot-staart en 2 vleugeltjes (zie ook verder) begrippen zijn die vlotter aanleren dan de specifieke voetbaltermen.
- Een aantal voorbeelden van mogelijke oefeningen die je kan gebruiken worden hieronder meegegeven. Ze zijn bekomen van balbaltrainer Davy Verbeure die enkele oefenvormen en spelvormen geschikt voor een heel specifieke jeugdcategory in het jeugdvoetbal bundelde :

1. Bal mastery / circusoefeningen

- Let wel : het al dan niet beheersen van de oefening is niet van hoofdbelang, de kleuter voert ze op eigen niveau en kunnen uit en wordt hier graag positief voor beloond. Een ‘ waaw ‘ , schouderklopje, duim omhoog , ... kan wonderen doen !
- Zeer belangrijk in dit gegeven is een goede demonstratie van de trainer.
- Tip : vooraleer je begint met de circusoefeningen maak een poortje met je arm en laat de kinderen de circustent betreden.

❖ OMHOOG GOOIEN

- bal omhoog gooien met de twee handen en vangen met twee handen
- bal omhoog gooien met de twee handen en vangen met één hand
- bal omhoog gooien met één hand en vangen met twee handen
- bal omhoog gooien met één hand en vangen met één hand

❖ OMHOOG GOOIEN EN KLAPPEN

- bal omhoog gooien, vlug één maal in de handen klappen en vangen

- bal omhoog gooien, vlug meerdere malen in de handen klappen en vangen
- bal omhoog gooien, vlug klappen achter de rug en vangen
- bal omhoog gooien, vlug klappen op de beide billen en vangen
- alle variaties van A samen met B

❖ **OMHOOG GOOIEN EN SPRINGEN**

- bal omhoog gooien, éénmaal springen en vangen
- bal omhoog gooien, meerdere malen springen en vangen
- bal omhoog gooien, vooruit / achteruit springen en vangen
- alle variaties van A, B, C

❖ **OMHOOG GOOIEN MET BOTS**

- bal omhoog gooien, éénmaal laten botsen en vangen
- bal omhoog gooien, meerdere malen laten botsen en vangen
- bal omhoog gooien, laten botsen en vangen boven het hoofd
- bal omhoog gooien, laten botsen en vangen voor de bal het hoofd passeert

❖ **GOOIEN EN EEN LICHAAMSDEEL ERBIJ**

- bal omhoog gooien, toetsen met de voet en opvangen (1 x jongleren)
- bal omhoog gooien, 2 x toetsen met de voet en vangen
- bal omhoog gooien, terugtrappen met de bil en vangen
- bal omhoog gooien, koppen en vangen
- bal omhoog gooien, toetsen met de hand (onderkant / bovenkant) en vangen
- oefening 18-19-20-21-22 -23-variëren met één of meerdere botsen erin

❖ **VOLLEYBAL, PINGPONGEN en BASKETBALLEN**

- bal omhoog toetsen (1 of meerdere keren) met beide handen boven het hoofd (volley)
- bal omhoog toetsen (1 of meerdere keren) tot hoofdhoogte met de hand (pingpong)
- bal toetsen onderhands, kaatsen met de grond, dribbelen (basket)
- variaties: één of meerdere keren de oefening met al dan niet een bots(en) erin

❖ **TRUKJES, ECHTE TOVENAARSKUNSTEN**

- vliegtuigje: kind zit voorovergebogen en legt bal in zijn nek, opleider helpt beetje met tip van zijn vinger om de bal in de nek te laten liggen. Variaties: enkele stappen vooruit, aantal seconden dat de bal blijft liggen (vriendjes kunnen elkaar wat helpen)
- pelikaantje: speler legt balletje tussen zijn voet en zijn onderbeen (in het putje) en probeert als een pelikaan stil te gaan staan, één been op de grond en het ander in de

lucht met de bal erop. Variaties : aantal seconden dat de bal blijft liggen, been hoog in de lucht

- handje draai : de bal ligt stil op de bovenkant van de hand en in een poging probeert de 5-jarige de bal op de onderkant van de hand te krijgen d.m.v. de hand om te draaien.
- meneer spaghetti-buikje : bal in de handen, gooien en razendsnel opvangen onder of op het t – shirt. Variatie : bal op het t – shirt laten liggen , omhoog gooien en vangen met de handen.
- standbeeld : een standbeeld vormen door bal op het hoofd, bal op de hand, bal op de bil (variante van pelikaantje)
- springbal : de bal zitten tussen de twee voeten geklemd en de kleuter springt omhoog en probeert de bal te vangen (variant : na een bots)
- wippertje : de bal ligt op de grond en de kleuter wipt de bal met de tip van zijn voet omhoog en vangt deze op (variant : na een bots / opvangen één of twee handen)

Tot slot ...

- Je ziet als jeugdopleider en duiveltjestrainer dat je eindeloos kunt variëren in het aanbieden van deze oefenstof.
- Onthou nogmaals heel goed dat één goede demo / beeld meer zegt dan duizend woorden , dus hier ligt een belangrijke taak voor de jeugdopleider weggelegd. Ook het resultaat is niet van hoofdbelang, wel het enthousiasme van het kind (mentale begeleiding) , de ontplooiing van het kunnen van de kleuter en de ontwikkeling van fijne en grove motoriek zijn daarentegen wel heel belangrijke facetten die hier aan bod komen !
- Deze reeks kwam deels tot stand door eigen ervaringen, enkele oefeningen uit’ het ABC van het duiveltjesvoetbal’ van Joost Desender en de praktijkoefeningen van balbaltrainer Kristof Mortier.

2. Piet piraat :

- Dit is ideaal als opwarmingsspel.
- Basisopstelling van de kinderen :
 - Iedereen staat op de rode lijn met/ zonder bal (je kan variëren) , de trainer duidt twee of drie piet piraten aan , er wordt verteld dat de piraten de visjes (andere kinderen die op de rode lijn staan zullen opeten als ze niet vlug genoeg aan de overkant (groene lijn) zien te geraken.
 - De 2 piraten nemen plaats, een meter achter de groep visjes , weliswaar zonder bal, op het fluitsignaal lopen de visjes weg met of zonder bal aan de voet en proberen de piraten de visjes aan te tikken , op te eten. Wie aangetikt is , blijft staan en steekt zijn hand uit , kan verlost worden door high – five.
 - Het spel duurt tot alle spelers één of twee keer Piet Piraat geweest zijn.
- Tip : maak het leuk , zeg erbij dat de piet piraten heel snel en gevaarlijk zijn , daag de kinderen sportief uit , wie is er bang van piet piraat ?

3. Eilandenspel:

- Er worden een aantal fietsbanden gelegd in het vierkant. Aantal fietsbanden is één minder of totaal aantal kinderen.
- De kinderen / krokodillen mogen rondzwemmen met hun kindje (bal) in de zee , maar moeten oppassen voor het fluitsignaal, dat wil zeggen dat er jagers afkomen .
- Bij het fluitsignaal proberen alle krokodillen op een eiland/ band te kruipen , er zal altijd eentje overschieten die als laatste is of geen band vindt , deze krijgt hoedje op zijn hoofd en moet in het midden van de gevaarlijke zee zitten wachten tot iemand hem aflost.
- Het gebruik van handen is toegelaten om de bal op een eiland te leggen.
- Tip : laat de kinderen / krokodillen dierengeluiden maken om hun fantasie wat te prikkelen.

4. Chineesje

- Alle kinderen , uitgezonderd 2 chineesjes (kindjes met hoedje op hun hoofd) lopen door elkaar met of zonder bal aan de voet.
- De twee chineesjes mogen op het fluitsignaal starten en proberen de andere kinderen aan te tikken, wie getikt is wordt de nieuwe chinees (wissel van hoedje).

5. dribbel dribbelspel

- Er liggen twee reeksen van 3 potjes (meter tussen) naast elkaar (meter tussen) met aan het eind van de potjes een doeltje op 2 meter.
- De kinderen worden in twee groepen gedeeld (vb supporters van club brugge en anderlecht / de leeuwen en de tijgers , ...) en moeten beurtelings het dribbelparcourtje afleggen met de bal :
 - aan de voet en vrij dribbelen
 - aan de voet en remmen bij ieder potje
 - aan de voet en slalom tussen de potjes
 - aan de voet en rondje maken rond de potjes
 - dribbelen met de hand en vrij dribbelen
 - dribbelen met de hand en remmen met de handen bij ieder potje
 - balletje rollen , vrij rollen
 - balletje rollen in slalom
 - balletje rollen en remmen bij ieder potje
- dus aan het eind van de drie potjes staat een doeltje te wachten en moeten de kinderen scoren in het doeltje vooraleer een punt te krijgen.
- Er wordt dus een wedstrijdje gespeeld wie haalt eerst tien doelpunten (trainer telt de doelpunten op en steekt er spanning in).

6. Vliegende schotelspel

- Op het eind van de training krijgen de kinderen een opruimopdracht :
 - Alle ballen worden in het veldje getrapt ,

- alle overige hoedjes (vliegende schotels) worden in het luchtruim gegooid ,
- alle vestjes worden weggegooid , ...
- De trainer duidt x aantal kinderen aan voor de kegels , x aantal kinderen voor de schotels , voor de vestjes en de overige kinderen steken de ballen in de net.
- De kinderen krijgen twee minuten tijd om alles op te ruimen, er wordt dus ook afgeteld (en nu nog een minuut , ...).
- Variant : hand in hand alles opruimen (per twee , in groep).

7. eendjesspel

- De kinderen worden in twee groepen gesplitst , de ene groep neemt plaats aan de linkerkant van een duiveltjesdoel (in een rij) en zijn de eendjes.
- De andere spelertjes nemen plaats op de vuurlijn (potjeslijn) en zijn de jagers.
- Op het fluitsignaal lopen de eendjes rond het doel , de jagers vuren hun bal af met de hand of voet, wie geraakt wordt door een kogel/ bal wordt ook jager.
- Het spel eindigt wanneer één eendje overschiet.
- Daarna wisselen .

8. Poeswoefspel

- Alle spelers (poesjes) krijgen een vestje (staartje) in de broek die wat uitsteekt , behalve twee kinderen (hondjes – die de poesjes in de staart zullen bijten) .
- De poesjes lopen in het vierkant rond (met of zonder bal) , op het fluitsignaal lopen de wilde honden weg van de trainer en proberen de poesjes hun staart af te nemen .
- Als een hondje een staart heeft afgenomen dan wordt het poesje een hond en de hond een poesje (steekt dus het staartje in zijn broek) .

9. 1-2-3 piano

- Alle spelertjes staan op de rode lijn , behalve één piano (die kan voorbeeld de flinkste van de training zijn) , op het fluitsignaal telt de piano (best ondersteund door de trainer) af van 1 , 2, 3 piano.
- Ondertussen lopen alle kinderen vooruit met de bal , op piano draait de piano zich om en duidt de kinderen aan die bewegen of waarvan hun bal nog rolt.
- Deze kinderen moeten 3 grote passen achteruit. De winnaar is diegene die als eerste de piano aantikt.

10. camionwoefwoefspel

- Alle kinderen met bal(hondjes) lopen door elkaar (met of zonder bal) , behalve twee kinderen (camions) , deze staan bij de trainer.
- Op het fluitsignaal lopen de camions (zonder bal) in het vierkant en proberen de hondjes te tikken , deze worden dan camion.

- Dus moeten de kinderen opletten dat ze hun balletje (hondje) niet kwijtraken aan de camion (die heel snel en gevaarlijk zijn). Dus balletje dicht bij de schoen .

11. garagespel

- Alle kinderen krijgen van de trainer 2 potjes en bouwen daarmee een garage (metertje tussen de potjes).
- De kinderen (auto ' s) mogen rondrijden in het vierkant en krijgen opdrachten
 - traag rijden door de garages
 - snel rijden (broem broem mag je horen)
 - remmen tussen de garages (remmen moet je horen)
 - remmen en draaien in de garage
 - rond de garage
 - dubbel nulletje maken (8) rond de garage
 - rijden en potje meebrengen naar de trainer (de opruim)
 - ...
- Telkens tien keer per oefening , wie eerst tien heeft tuut heel luid.

12. Afwerken op doel

- Bij het afwerken op doel kan je eindeloos variëren
- Gebruik van plastic kegels , ventjes , gatendoel , hoedjes in de netten of op de deklaf , ... kan je oefening aantrekkelijk en leuk maken en is ideaal om het mikken aan te leren.
- In je voorbereiding tot schieten op doel kan je verder gebruik maken van hoedjes (zie dribbel dribbel spel) , latjes (balletje over het latje , slalom ertussen , ...) , of de trainer die balletje rolt en een opdracht geeft (bal remmen , tikje vooruit , trap – bal remmen , draaien , draaien , trappen – gebruik van links , rechts tikje).

13. Wedstrijdvormen

- In wedstrijdvormen kan ook eindeloos variëren, de makkelijkste manier om debutantjes te leren voetballen is 1 tegen 1 te laten spelen.
- Je zorgt voor een klein veldje en legt telkens 2 potjes als doel (gebruik van een groen doel / potjes en geel doel / potjes).
- Wanneer je voorbeeld 5 tegen 5 speelt zie je vaak dat de debutantjes hier echt nog niet rijp voor zijn en door elkaar lopen, alsook op een hoopje.

14. eindkreet

- Kinderen houden van structuur , dus een vast begin – en eindsignaal. Bij eindsignaal gebruik ik de kreet zikke – zakke – zikke – zakke – hey hey.
- Bij 3 x dit geroepen te hebben (dit gebeurt in de kleedkamer) is er een duidelijk einde van de training.