



# Opleidingsplan



Voorzitter: Tom Martens

Jeugdvoorzitter: Raf Martens

Jeugdsecretaris: Wim Rubens

Sportief verantwoordelijke (TVJO): Michel Vangerven

Webdesign, multimedia: Kris Vrancken



[www.khoheide.be](http://www.khoheide.be)

# Inhoud

Inhoud .....	2
Voorwoord .....	4
Organisatie .....	5
Structuur jeugd .....	5
Organigram .....	5
Website .....	5
Bijscholing jeugdtrainers .....	5
Afspraken en regels .....	6
Engagement .....	6
Lidgeld .....	6
Afgelastingen .....	6
Sportongevallen .....	6
Huisreglement .....	6
Ernstige vergrijpen .....	6
Begeleiding thuis .....	7
Charter .....	8
Spelers .....	8
Ouders .....	8
Missie .....	9
Beleid - sportief .....	9
Beleid - extra-sportief .....	9
Visie van de opleiding .....	10
Visie .....	10
Enjoy .....	10
Football .....	10
Diversiteit .....	10
Teamspirit .....	10
Gericht op het individu .....	11
Functionele techniektraining .....	11
Speelwijzettraining .....	11
Fysieke training .....	11
Keepertraining .....	11
Techniektraining .....	11
Looptechniek training .....	11
Het opleidingsplan bestaat uit volgende leermomenten .....	12

Onderbouw .....	13
Van 4 tot 5 jaar (U6) - Dribbelvoetbal - 2 vs. 2 .....	13
Van 6 tot 8 jaar (U7 t.e.m. U9) - 3 vs. 3 en 5 vs. 5 .....	13
Functionele techniektraining .....	13
Speelwijzettraining.....	13
Fysieke training.....	13
Middenbouw .....	14
9 tot 12 jaar (U10 t.e.m. U13) - 8 vs. 8.....	14
Functionele techniektraining .....	14
Speelwijzettraining.....	14
Fysieke training.....	14
Bovenbouw .....	15
13-16 jaar (U15 t.e.m. U17) - 11 vs. 11.....	15
Functionele techniektraining .....	15
Speelwijzettraining.....	15
Fysieke training.....	15
Reserven.....	16
Van 17 tot +19 jaar (U21 tot postformatie).....	16
Functionele techniektraining .....	16
Speelwijzettraining.....	16
Fysieke training.....	16
Eerste elftal .....	16
Praktijk .....	17
Trainingsdoelstellingen .....	17
Het leerplan .....	18
Het voetbalontwikkelingsmodel .....	18
Extra bijlagen.....	18
BIJLAGE 1 - Het voetbalontwikkelingsmodel: de ontwikkelingsdoelen.....	18
BIJLAGE 2 - Actieve blessurepreventie.....	18

## Voorwoord

De jeugd is de toekomst van elke club. Daarom willen wij ons maximaal engageren om een goede jeugdwerking binnen de club te realiseren. Binnen onze jeugdwerking staat elk kind, individueel, centraal. Onze betrachtiging is dan ook dat elk kind evenveel zal spelen, ongeacht welk niveau het op dat moment haalt, en dat het resultaat, zeker bij de onderbouw, ondergeschikt is aan het leerproces.

De KBVB en de Voetbalfederatie Vlaanderen hebben hun opleidingsvisie in 2016 volledig hervormd en daar staan wij als club volledig achter. Wij proberen dan ook om al onze jeugdspelers de best mogelijke opleiding te geven, in een zo goed mogelijke infrastructuur. Wij bieden hen dan ook keeper-, techniek-, looptechniek- en tactische trainingen aan om hen in de meest ideale omstandigheden maximaal te laten ontwikkelen.

Dit is echter niet mogelijk zonder de hulp van onze vele vrijwilligers, waar wij veel respect voor hebben en dit ook verwachten van elk lid én bezoeker van onze club.

Met dit jeugdopleidingsplan willen we ons engageren om een extra stap te zetten in onze jeugdwerking, door onze jeugdopleiders een goede basis te bezorgen die ze verder kunnen ontwikkelen om zo een zo goed mogelijk resultaat te kunnen behalen met hun team.



## *Organisatie*

### *Structuur jeugd*

De jeugd is een belangrijk deel van de vereniging.

Bovenaan de jeugdwerking staat de TJVO, de technisch verantwoordelijke voor de jeugdopleiding.

Daaronder bevinden zich de onderbouw (U6-U9), de middenbouw (U10-U13) en de bovenbouw (U15-U17)

### *Organigram*

Wie is wie? Zie <https://www.khoheide.be>

### *Website*

<https://www.khoheide.be>

Koninklijke Hoger op Heide Hasselt beschikt over een mooie website waarop veel nuttige informatie te vinden is. Naast belangrijke nieuwsberichten vindt u hier ook informatie over de bestuursleden, de coördinatoren en de trainers van onze jeugdspelers.

### *Bijscholing jeugdtrainers*

Een kwalitatieve opleiding van de jeugd is enkel mogelijk met goede trainers. Naast passie is een goede opleiding en begeleiding van al onze trainers noodzakelijk. Daarom worden alle trainers gestimuleerd om bijscholing te volgen. De kosten die ze hiervoor dienen te maken worden door de club volledig financieel ondersteund.

# Afspraken en regels

## Engagement

Het bestuur organiseert de wedstrijden van de verschillende teams. KHO Heide vraagt elke wedstrijd officieel aan zodat je als speler steeds verzekerd bent.

Je ontvangt als jeugdspeler bij aanvang van het seizoen een persoonlijk kledingpakket wat je door het seizoen vrij mag gebruiken en steeds moet gebruiken tijdens wedstrijden. KHO Heide stelt steeds een uitrusting (voetbalshirt en broek) ter beschikking.

Tijdens de rust en na thuiswedstrijden voorzien we de spelers van een drankje.

Als speler van KHO Heide heb je gratis toegang tot alle wedstrijden van KHO Heide Hasselt.

## Lidgeld

Het lidgeld betaal je voor aanvang van het nieuwe seizoen. Het tijdstip van betaling en het bedrag geven we jou aan het einde van het lopend seizoen mee.

## Afgelastingen

Afgelastingen vind je terug op de website van de Belgische Voetbalbond. De KHO Heide website of Facebook-pagina brengt jou hiervan ook op de hoogte.

## Sportongevallen

Bij kwetsuur op training of wedstrijd vraagt men aan de trainer of afgevaardigde een formulier "aangifte van ongeval" dat door de behandelende geneesheer moet ingevuld worden. Dit dient zo vlug mogelijk na invulling, eventueel via de trainer of afgevaardigde, bezorgd te worden aan onze gerechtigde correspondent.

Bij volledige genezing vult de geneesheer een "attest van genezing" in dat wordt bezorgd aan de secretaris.

De spelers zijn na een ongeval zonder dit attest niet opnieuw speelgerechtigd.

## Huisreglement

Zelfs in een goed gestructureerde club zoals KHO Heide loopt er soms toch nog wat fout. Door middel van een huisreglement beperken we fouten of onduidelijkheden. Dit huisreglement wordt samen met de spelers per ploeg opgesteld. Op die manier creëren we een zo groot mogelijk draagvlak.

## Ernstige vergrijpen

Pesten is stom en heel erg dom, we laten het dus ook niet toe. Pest of vecht je met anderen dan worden jouw ouders hierover ingelicht. Word je gepest vernemen we dat als trainer/club ook graag zo snel mogelijk.

Het gebruik van obscene, racistische of andere beledigende taal naar andere spelers, ouders, scheidsrechter of supporters is ten strengste verboden, net als ongecontroleerd geweld of overdreven agressie. Verhandeling of gebruik van drugs wordt niet getolereerd. Onze regels zijn strikt en duidelijk: je wordt onmiddellijk én definitief uit onze club verwijderd.

## *Begeleiding thuis*

Iedereen wint graag en verliezen doet pijn. Verliezen is echter eigen aan teamsport. Naast de hulp vanuit de club (trainers, afgevaardigden) moet een speler bij teleurstelling of tegenslag "terugvallen" op "thuis".

Voorzie als ouder voldoende rust en gezonde voeding voor je kind. Steun, troost en motiveer hem/haar bij tegenslagen. Complimenteer en relativeer goede prestaties.

Steun ze door jouw aanwezigheid op wedstrijden en trainingen, jouw aanwezigheid doet wonderen voor jouw kind. Supporter positief, laat de coaching over aan de trainer van de ploeg. Als iedereen zijn eigen idee uitschreeuwt weet jouw kind, zeker de jongsten, niet meer wat juist is om te doen.

Jouw kind kijkt op naar jou en spiegelt zijn/haar gedrag aan jou. Toon sportief gedrag en jouw kind neemt dat over. Als jij helpt met de positieve sfeer van de wedstrijden van jouw kind, zal hij/zij een plezierige tijd beleven. Beleef en geniet, weet u nog wel, de eerste zin uit de KHO Heide missie.

# Charter

## Spelers

- Speel met respect voor jezelf, je teamgenoten en je tegenstanders
- Speel eerlijk en prettig en presteer zo goed mogelijk binnen jouw mogelijkheden
- Gedraag je sportief, zowel bij winst als verlies
- Wees bij thuiswedstrijden een goede gastheer en bij uitwedstrijden een goede gast
- Accepteer de beslissing van de scheidsrechter
- Accepteer de beslissing van jouw trainer
- Geloof ons, hij/zij hebben het beste met jou voor
- Wees beleefd tegen tegenstander, scheidsrechter, ploeggenoot, trainer, begeleider, supporter, ...
- Beoordeel of veroordeel niet op basis van geslacht, leeftijd, seksuele oriëntatie, afkomst of geloof
- Kom op tijd naar trainingen en wedstrijden
- Maak geen ruzie tijdens training of wedstrijd. Problemen bepreek en los je achteraf op
- Douche na het sporten
- Draag zorg voor het materiaal en help altijd mee opruimen
- Respecteer het rookverbod, de alcoholwetgeving en het verbod op soft- en harddrugs op ons complex
- Beleef en geniet

## Ouders

- Jouw kind speelt voor zijn/haar plezier, niet voor het uwe
- Moedig uw kind aan om zich aan de regels te houden
- Leer uw kind het resultaat van elke wedstrijd te accepteren, door zelf het resultaat te accepteren
- Steun uw kind en de teamgenoten, lever geen negatieve kritiek als het fout loopt, uw kind zit nog in een leerproces
- Steun, troost en motiveer uw kind op bij tegenslagen. Complimenteer en relativeer goede prestaties
- Respecteer de beslissing van de scheidsrechter
- Distantieer u van verbaal en fysiek geweld tijdens voetbalwedstrijden of trainingen
- Waardeer de vrijwilliger/scheidsrechter die het mogelijk maakt dat uw kind voetbalt
- Supporter positief, onze trainer neemt de coaching voor zijn rekening
- Beleef en geniet



## Missie

- De voetbaltechnische opleiding centraal plaatsen
- Een individueel gerichte opleiding aanbieden aan jongeren
- Spelers laten doorstromen naar de A-kern van Hoger Op Heide
- Een team creëren vanuit de onderbouw
- Het door ontwikkelen van talentvolle spelers
- De opleiding afstemmen op de werking van de A en B-kern, dit om de doorstroming te garanderen
- Trainers vormen en begeleiden d.m.v. integratie van demonstratietrainingen en andere opleidingen.
- De visie continu evalueren en bijsturen

## Beleid - sportief

- Een opleiding aanbieden aan jeugdvoetballers, ondersteund door een eigen opleidingsplan waarbij de individuele ontwikkeling van de spelers centraal staat
- De opleiding gaat uit van de zonefilosofie
- De talenten worden dieper ontwikkeld door differentiatie met ondersteunende trainers of door verantwoord doorschuiven van categorie
- De opleiding wil vooral het individuele profiel van de spelers beïnvloeden: d.m.v. teamtrainers, techniektrainer, individuele trainers willen we de specifieke fysieke, technische en tactische componenten beïnvloeden
- Het opleidingsplan bestaat uit speelwijzetraining (teamtactics), techniektraining, individuele training, fysieke training
- Het opleidingsplan wordt jaarlijks geëvalueerd en bijgestuurd

## Beleid - extra-sportief

Opvoedende en ethische waarden bijbrengen door:

- Aandacht te schenken aan de lifestyle van de speler
  - Voeding
  - Rust
  - Het spelen in teamverband
- Orde, tucht en zelfdiscipline aan te leren d.m.v. een gerichte gedragscode
- Stimuleren van fair-play

# Visie van de opleiding

Jeugdvoetbal is teamsport waarin het individu heel belangrijk is

## Visie

### Enjoy

Beleef en geniet! De KHO Heide clubfilosofie bestaat er vooral in een sociale functie te vervullen. Voetbal is een spel zijn van beleven en genieten. Vooral onze jongste leden moeten dit zo ervaren. In hun vorming is genieten van het spel een essentieel onderdeel.

KHO Heide draagt hier bewust aan mee, we worden omschreven als een leuke club om te vertoeven en dat doet ons plezier. Ons familiale karakter is zeker een pluspunt en dat maakt het voor de ouders een plezier om te komen.

### Football

Naast het beleven en genieten is er dus ook het voetballen zelf. Resultaten zijn een belangrijk onderdeel voor een optimale sfeer. Via een uitgesproken sportief beleid trachten we een opleiding op maat aan te bieden.

Van de kleinsten tot de senioren begeleiden gemotiveerde coaches en begeleiders onze spelers. Hun passie, ervaring en kennis brengen zij over op onze spelers. In de jeugdreeksen begeleiden we elk kind op zijn/haar eigen tempo, op die manier groeit elke speler optimaal.

### Diversiteit

Voetbal is een universele sport en brengt mensen over heel de wereld samen. KHO Heide wil alle mensen uit onze buurt samenbrengen, ongeacht hun geslacht, leeftijd, seksuele oriëntatie, afkomst of geloof. Iedereen bij KHO Heide, supporters, spelers, trainers, ouders, vrijwilligers en tegenstanders hebben het recht om te zijn wie ze zijn zonder veroordeeld te worden.

KHO Heide vormt zijn/haar leden zowel op als naast het veld tot sportieve, fair-minded jongeren, die hun sport en het leven zonder oogkleppen bekijken. Volgens onze visie is KHO Heide meer dan een sportclub. KHO Heide moet een plaats zijn waar mensen zich goed voelen, in een goede sfeer ontspannen en ontplooiën.

Concepten als: begrip en respect voor verschillende (sport)culturen, omgaan met diverse achtergronden, respect voor andere leeftijden en geslachten zijn hier meer dan enkel begrippen. KHO Heide engageert zich om alle vormen van discriminatie uit onze sport en onze club te bannen.

### Teamspirit

Functioneren in een team is een bouwsteen van onze samenleving. Het vroeg aanleren van deze eigenschap is dus belangrijk. We streven naar een homogene groep waar iedereen voor mekaar in de bres springt. Dit is de rol van onze trainers en begeleiders. Samen vreugde delen maar ook verdriet.

Kortom: Voor mekaar opkomen als team voor KHO Heide Hasselt!

## Gericht op het individu

De opleiding van Hoger Op Heide richt zich ook naar het individu. De ontwikkeling van het spelersprofiel is de bepalende factor bij de doorstroming. De begeleiding biedt de speler een opleiding aan waar er individuele doelstellingen bepaald worden. De speler is zelf medeverantwoordelijk voor een optimale ontplooiing van zijn talent. Wij hopen dat spelers op deze manier leren, zowel binnen als buiten het veld, de juiste keuzes te maken.

Ter ondersteuning van het voetbalprofiel van de spelers biedt de opleiding volgende werkvormen aan:

### Functionele techniektraining

Elke teamtrainer integreert een aantal functionele voetbaltechnieken in de teamtraining. Bij de duiveltjes worden deze technieken eerder analytisch en geïsoleerd aangeboden. Vanaf de U12 worden deze technieken steeds aangeboden in relatie tot de veldbezetting en speelwijze. Hierin worden de bepalende technische situaties uit de wedstrijd getraind.

### Speelwijzetraining

De speelwijzetraining wordt aangeboden door de teamtrainer en/of de jeugdcoördinator. Hierin leren de spelers omgaan met de inzichtelijke weerstanden uit de wedstrijd.

### Fysieke training

De teamtrainer richt zich naar de fysieke capaciteiten op lange termijn van de speler. Per leeftijdsgroep worden specifieke fysieke componenten getraind (zie leerplan).

### Keepertraining

De keeperstrainer biedt wekelijks een keeperstraining aan. Naast de keeperstrainingen worden er binnen de trainingen ook integratiemomenten aangeboden met medespelers en tegenstanders. (Zie *opleidingsplan "keepers"*)

### Techniektraining

De techniektrainer biedt aan de middenbouw wekelijks training aan volgens het principe 1vs.1 domination waarbij het beheersen van moves en deze integreren in individuele acties centraal staat. Doel is het beheersen van het duel.

### Looptechniek training

Wekelijks krijgen alle spelers van de middenbouw looptechniek training in combinatie met techniek training.

## Het opleidingsplan bestaat uit volgende leermomenten

In het opleidingsplan van Hoger Op Heide staat het inzicht centraal.

Trainen i.f.v. functionele technieken (FT)	
Balbezit: speler met bal	Balverlies: i.f.v. bal en balbezitter
Balcontrole	Interceptie (na balcontrole)
Leiden en dribbelen	1 tegen 1 (duel/tackle/remmend wijken)
Doelpoging	Afweren van doelpoging
Passing	Interceptie vóór balcontrole Afweren van pass of voorzet
Balbezit: speler zonder bal	Balverlies: situaties zonder bal
Vrijlopen - steunen	Speelhoeken afsluiten Korte dekking Rugdekking
Omschakeling van balbezit naar balverlies	Omschakeling van balverlies naar balbezit

Binnen de verschillende leeftijdsgroepen (onder-, midden- en bovenbouw) zijn deze thema's steeds het uitgangspunt van de opleiding.

Trainen i.f.v. de speelwijze (SW)	
Balbezit	Balverlies
Opbouwzone beheersen	Zone bal-doel beheersen
Infiltratie naar de waarheidszone	Recuperatie van de bal
Waarheidszone beheersen	Waarheidszone beheersen
Omschakeling van balverlies naar balbezit	Omschakeling van balbezit naar balverlies
Gevaarlijke tegenaanval opzetten	Gevaarlijke tegenaanval beletten

Vanaf de U15 (11/11) worden de functionele technieken gerelateerd aan de speelwijze. Deze speelwijzetrainingen worden systematisch aangeboden zodat bij het beëindigen van de jeugdopleiding alle *team tactische* componenten behandeld zijn. Vanaf deze leeftijd worden de spelers op relatieve vaste posities verder ontwikkeld. Daarnaast ondersteunt de opleiding ook de lifestyle van de spelers.

## Onderbouw

### *Van 4 tot 5 jaar (U6) - Dribbelvoetbal - 2 vs. 2*

De exploratiefase → al spelende leren - plezier

Ik en de bal = 1 tegen 1 of 2 tegen 2

*Zelf ontdekkend* → spontaan leren → gissen en missen

Lopen met de bal om te ontdekken. Vallen, trappen, leiden, *scoren...enz.*

Zo veel mogelijk de bal raken. Dit zowel op training als op wedstrijdjes.

### *Van 6 tot 8 jaar (U7 t.e.m. U9) - 3 vs. 3 en 5 vs. 5*

#### Functionele techniektraining

6 - 8 jaar: het meester worden over de bal

6 - 8 jaar: het aanbieden van voorbereidende **technische** vormen

In de jongste groepen gaat het over voorbereidende technische vormen zoals kappen en draaien, afrollen, passeren....

#### Speelwijzettraining

7 - 8 jaar: het meester worden over de bal

7 - 8 jaar: het aanbieden van voorbereidende **inzichtelijke** vormen

Technisch - inzichtelijk

Inzichtelijk - technisch

#### Fysieke training

Het aanbieden van algemene en voorbereidende bewegingsvaardigheden.

De spelers krijgen algemene vormen zoals tikspelen, balspelen, reactiespelen, duw -en trekspelen....

## Middenbouw

### 9 tot 12 jaar (U10 t.e.m. U13) - 8 vs. 8

Vanaf 9 jaar zijn de vaardigheden specifiek gericht naar wat er in de wedstrijd gebeurt.

#### Functionele techniektraining

Binnen elke spelsituatie zowel in balverlies als in balbezit zijn er specifieke functionele technieken.

Alle spelers krijgen deze verschillende technieken voorgeschoteld.

#### Speelwijzettraining

Het aanleren van 8 tegen 8

Het omgaan met de wedstrijdweerstand

Technisch - inzichtelijk

Inzichtelijk - technisch

'Ontwikkeling gericht naar de posities en 2 linies'

De spelers leren de basisprincipes van 11 tegen 11

#### Fysieke training

Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden binnen 8 tegen 8

# Bovenbouw

13-16 jaar (U15 t.e.m. U17) - 11 vs. 11

## Functionele techniektraining

Het aanleren van technische situaties binnen 11 tegen 11

Binnen elke spelsituatie zowel in balverlies als in balbezit zijn er specifieke functionele technieken.

Alle spelers krijgen deze verschillende technieken voorgeschoteld.

## Speelwijzettraining

Het aanleren van 11 tegen 11

'Het omgaan met de wedstrijdweerstand'

Technisch - inzichtelijk

Inzichtelijk - technisch

'Ontwikkeling gericht naar de posities en 2 linies'

De spelers leren de basisprincipes van 11 tegen 11

## Fysieke training

Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden binnen 11 tegen 11

## Reserven

### *Van 17 tot +19 jaar (U21 tot postformatie)*

#### Functionele techniektraining

Het aanleren van de specifiek technische vaardigheden, gericht naar de positie van de speler

De eigenheid van de spelers is in deze leeftijdsgroep duidelijk. Ook de positie waarin de speler het best functioneert is duidelijk. Elke speler heeft sterke punten en werkpunten binnen zijn positie. Het zijn deze specifieke technische vaardigheden die we trainen. De spelers krijgen individuele training aangeboden, gericht naar de positie. Naast het trainen van de werkpunten, gaan we vooral met de sterke punten van de spelers aan de slag.

#### Speelwijzettraining

Het perfectioneren van 11 tegen 11

'Het neerzetten van een wedstrijdresultaat zonder de filosofie te verloochenen'

Technisch - inzichtelijk

Inzichtelijk - technisch

'Ontwikkeling gericht van de posities, 2 linies en 3 linies'

De spelers in deze leeftijdsgroep hebben 11 tegen 11 onder de knie. De spelers dienen de specifieke eisen ten aanzien van hun positie verder uit te diepen. Daarbij leren ze om te gaan met de speelwijze van de tegenstander, dit zonder de eigen manier van spelen te verloochenen.

#### Fysieke training

- Het ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden gericht naar de eigen positie
- Het ontwikkelen van specifiek fysieke training
- Het aanbieden van periodering

Elke positie heeft zijn specifieke bewegingsvaardigheden. In de fysieke training besteden we hier aandacht aan. Daarnaast krijgen de spelers de specifieke fysische prikkels (uithouding, lenigheid, snelheid, wendbaarheid, kracht, coördinatie). In de bovenbouw werken we met een periodiseringsmodel (4 of 6 weken cyclus).

## Eerste elftal

- Spelers verder opleiden in hun favoriete positie
- Snelheid van uitvoering verhogen
- Aanpassen aan de resultaatgerichte speelwijze en gedachte.



## Praktijk

Tweewekelijks krijgen alle trainers onderstaand model aangeboden. In dit model zit het hele leerplan verwerkt van alle leeftijden met toepassing van het periodiseringsmodel. De trainers moeten de thema's aan bod laten komen in de wekelijkse trainingen. Vanaf de U15 (11vs.11) worden ook meerdere veldbezettingen aangeleerd (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2). Hierdoor leren de spelers meedenken en inzichten verwerven. Later kunnen de spelers op deze wijze TT snel omschakelen en levert dit een meerwaarde in de opleiding.

## Trainingsdoelstellingen

U10-U11	Tactisch	BV: de bal recupereren door interceptie (door een juiste en agressieve pressing op de balbezitter en door een goede blokvorming komt de balbezitter onder druk én ontstaat de kans op slechte passen → de spelers in het blok trachten zo een pas te onderscheppen) Ideale situatie om de tegenaanval te spelen want al direct 2 tegenspelers uitgeschakeld
&	Technisch	Interceptie of afweren van halflange of korte pas / MAAR ook IEDERE training blijvende aandacht voor passen, balaanname, dribbel, balcontrole, kapbewegingen
U12-U13	Fysisch	iedere training looptechniek én/of loopsnelheid!!! (m.g.v. richtingsveranderingen, materiaal of d.m.v. spelvormen)(géén afzonderlijke fysieke oef.!!!!) U13, aandacht voor het stretchen d.m.v. huiswerk indien groeispuurt!! + DUELKRACHT

U15	Tactisch	BV: de speelruimte verkleinen (sluiten) → BLOKVORMING (35m op 35m) / dit defensief blok moet zich snel kunnen verplaatsen ifv het rondspelen van de bal door de tegenpartij / géén gevaarlijke dieptepas toelaten / géén kruisende spelers
&	Technisch	Interceptie of afweren van de lange pas (interceptie als je bij de bal kunt, anders in positie blijven) Tracht de bal naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats af te weren of indien mogelijk naar een medespeler / Wacht een hoge bal, die in je bereik valt, niet af!!
U17	Fysisch	bij scholieren herstelcapaciteit: uthouding d.m.v.. extensieve duurtraining + snelheid voorbereidende vormen / bij kadetten géén afzonderlijke fysieke oef.!!!! - wel aandacht voor het stretchen d.m.v. huiswerk (groeispuurt)!!! + DUELKRACHT

Vanaf U11 in de cooling down (10') 2 van de 3 trainingen!!!: werken ifv BLESSUREPREVENTIE → spierversterkende oef. OF lenigheid (statisch stretchen) of proprioceptieve oef. (evenwichtsoefeningen) OF uitlopen (vooral NA een 'zware' training)

Stabilisatieoefeningen moeten gedaan worden NA de opwarming en NIET op het einde van de training!!!

# Het leerplan

## Het voetbalontwikkelingsmodel

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
FASE 1	4 tot 5 jaar	De bal en ik (=exploratie)	2 tegen 2
FASE 2	6 tot 8 jaar	Collectief spel "dichtbij"	3 tegen 3 / 5 tegen 5
FASE 3	9 tot 12 jaar	Collectief spel "2 <sup>de</sup> graad"	8 tegen 8
FASE 4a	13 tot 14 jaar	Collectief spel "veraf"	11 tegen 11
FASE 4b	15 tot 16 jaar	Functionele uitbreiding	11 tegen 11
FASE 4c	17 tot +19 jaar	Vervolmaking	11 tegen 11



## Extra bijlagen

BIJLAGE 1 - Het voetbalontwikkelingsmodel: de ontwikkelingsdoelen

BIJLAGE 2 - Actieve blessurepreventie

## *Contactpersonen KHO Heide Hasselt*

Michel Vangerven (TVJO)

0497 / 54 00 86  
[tvjo@khoheide.be](mailto:tvjo@khoheide.be)

Raf Martens (jeugdvoorzitter)

0495 / 69 28 50  
[raf.martens@khoheide.be](mailto:raf.martens@khoheide.be)

Wim Rubens (jeugdsecretaris)

0477 / 60 41 50  
[wim.rubens@khoheide.be](mailto:wim.rubens@khoheide.be)

Kris Vrancken (algemene werking, cel sponsoring)

0472 / 23 44 23  
[kris.vrancken@khoheide.be](mailto:kris.vrancken@khoheide.be)

Tom Martens (voorzitter)

0476 / 50 45 61  
[voorzitter@khoheide.be](mailto:voorzitter@khoheide.be)