

## **Wat verstaan we onder voetbalscholing**

Voetbalscholing bij Quality Coaching is geen stereotiepe techniekscholing. We hebben de pretentie van te durven spreken van een “totale voetbalscholing van het individu”. Dit wil zeggen dat we alle aspecten van een moderne voetballer zullen integreren in onze opleiding:

- Techniek
- Fysiek
- Coördinatie
- Tactiek
- Mentaal

Uiteindelijk komen we dan tot een eindproduct: de speler heeft de techniek onder de knie en kan hem snel toepassen in complexe voetbalsituaties en gekoppeld aan de nodige tactische inzichten. Dit maakt dat de speler makkelijk opdrachten kan uitvoeren binnen de “team tactics” en een beter kan functioneren binnen het team. Deze laatste twee vormen dan de taak van de ploegcoach om verder uit te werken en te definiëren volgens de clubvisie. Om aan te geven hoe een individuele scholing eruit ziet leggen we hieronder even kort uit wat we verstaan onder de verschillende componenten en hoe we deze praktisch gaan trainen.

### ***Techniek***

De techniek wordt aangebracht via detail-coaching en bestaat onder andere uit:

- basis passing, kaatsen & controles
- traptechniek
- leiden & dribbelen
- passeerbewegingen
- richtingsveranderingen
- ...

### ***Fysiek***

Er wordt geen uithoudingstraining aangeboden in deze scholing. Toch zal de speler zich atletisch moeten ontwikkelen. Hij wordt verplicht om:

- Een steeds snellere handelssnelheid aan de dag te leggen
- Veel nadruk op explosiviteit in zijn spel te leggen
- Integratie van sprong- & loop ABC, wendbaarheid en reactiesnelheid
- Zich algemeen motorisch te ontwikkelen (springen, trekken/duwen, heffen/dragen, lopen, dribbelen, slaan,...)

### ***Coördinatie***

Onder coördinatie verstaan we de correcte, snelle uitvoering van complexe fysieke opdrachten aan de hand van prikkels opgevangen door de omgeving uit de omgeving (medespelers, tegenstanders, positie v.d. bal, positie in het veld,...). Deze prikkels zijn voor voetbalscholing vooral auditief & visueel. Onder coördinatie wordt o.a. verstaan:

- “Snel voetenwerk”
- Loopcoördinatie
- Verhogen van snelheid van uitvoering
- Oog-voet-handcoördinatie

## **Tactiek**

Individuele tactische scholing is beperkt tot het meegeven van een aantal basisregels die op elke positie en in elk spelsysteem van toepassing zijn:

- Welke techniek kan ik waar toepassen? M.a.w., de keuze van techniek ifv spelsituaties
- Positiekeuze ifv bal, tegenstander & ploegmakker. Maw, positiekeuze gekoppeld aan ruimtelijk & spelinzicht

## **Mentaal**

Onder het mentale aspect verstaan we in de eerste plaats het stimuleren van de speler om bezig te zijn met zijn sport. Dit doen we door een aantal basisregels mee te geven die de speler een aanzet moet geven om na te denken over hoe hij omgaat met zijn materiaal, "presence" op het veld, voedingskeuze,...

## **Hoe werken we dit uit in de praktijk?**

We werken met 5 niveaus, met level 1 & 2 als instap- of basisniveau afhankelijk van de leeftijd en beginsituatie van de speler. Elk niveau heeft zijn eigen eindtermen en duurt 12 weken. Op het einde van de 12 weken wordt gekeken of de speler de eindtermen haalt en een niveau mag stijgen.

### **Fase 1**

De eerste fase is de grondlaag. Hier wordt gewerkt naar een goede balbeheersing en een goede algemene motorische ontwikkeling. Het accent ligt vooral op plezier halen uit het sporten. Spelvormen zijn dus de voornaamste oefenvormen, samen met kleine partij- en tussenvormen Deze fase bestaat uit:

- Spelvormen voor de algemene motorische ontwikkeling
- Algemene dribbelvaardigheden in spel- & tussenvormen
- Oog-hand-voetcoördinatie
- Basic Soccerpal

### **Fase 2**

In een tweede stap integreren we de traptechnieken, verhogen we de snelheid van uitvoering voor de passing (evolueren naar 1-tijd kaats). We introduceren ook de eerste richtingsveranderingen en passerbewegingen. Spelvormen met 'Fun'-element blijven belangrijk, maar de hoeveelheid wedstrijd- & tussenvormen wordt opgedreven. Concreet:

- Algemene balvaardigheden in spelvorm
- Oog-hand-voetcoördinatie
- Richtingsveranderingen – basic passeerbewegingen
- Duel 1v1; 1v2
- Algemene loop & bewegingscoördinatie
- Simpele tussenvormen gericht op korte passingspel (=leren samenspelen), passing binnen/buitenkant voet, leren trappen op doel, controletechnieken,...
- Basic Cogi-training (vooral passing & controle met cueing)
- Basic Soccerpal

### **Fase 3**

In een derde stap integreren we het samenspel. De hoeveelheid wedstrijd- & tussenvormen wordt verder opgedreven.

- Advanced Soccerpal
- Cogi-training – level 2 (griding, complexere kaatsvormen,...)
- Simpele passeerbewegingen – deel 2
- Duel 2v2 tot 4v4
- Algemene loop & bewegingscoördinatie
- Tussenvormen gericht positiekeuze & snelheid van uitvoering

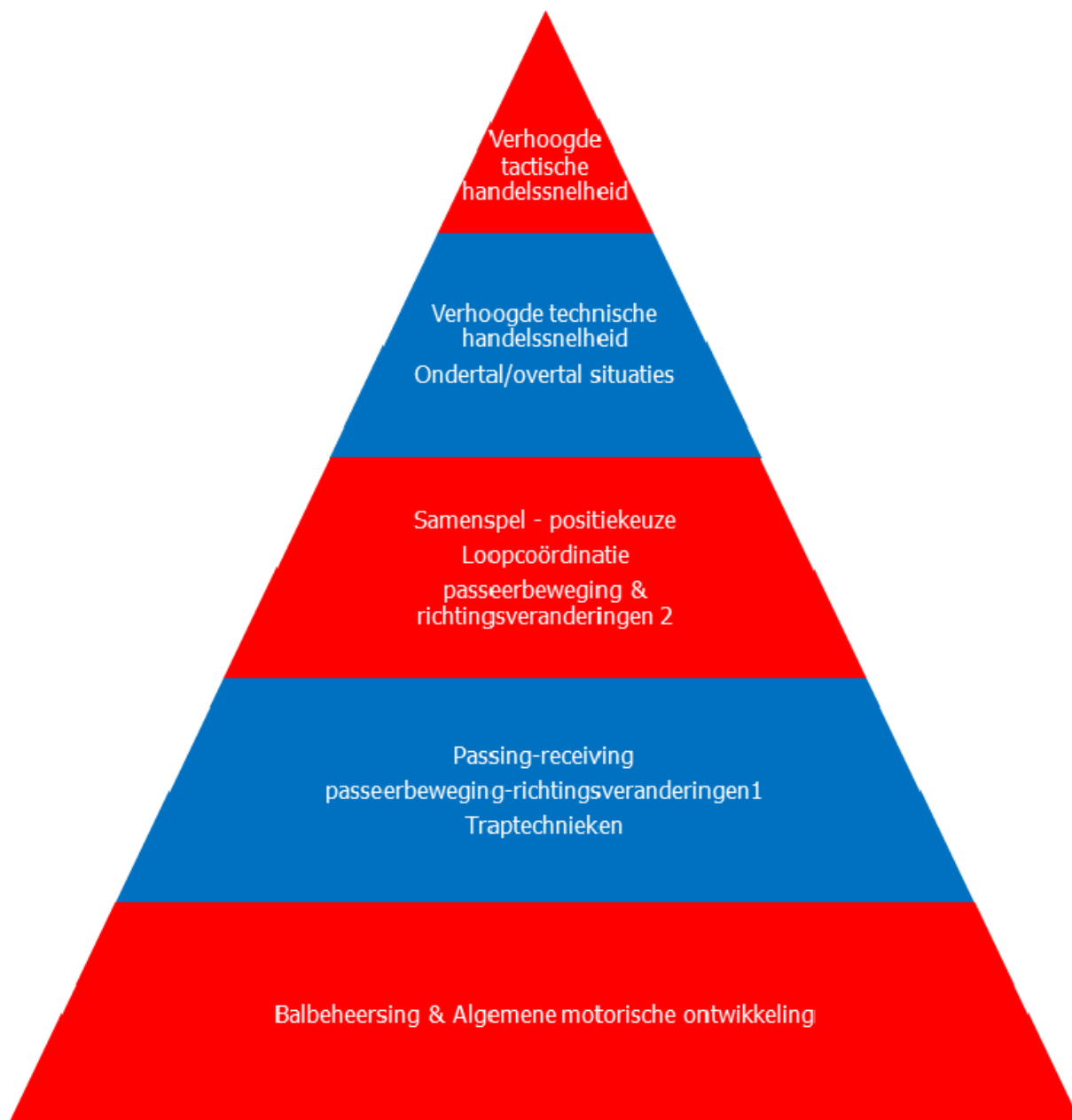
### **Fase 4**

In een vierde fase wordt er vooral gewerkt aan het verhogen van de technische uitvoeringssnelheid. Dit gebeurt aan de hand van meer gerichte en complexe coördinatie-training. Daarnaast worden er bijkomende complexe schijn- & passerbewegingen aan het arsenaal van de speler toegevoegd. Ook de tactische uitvoeringssnelheid wordt stilaan bijgewerkt door de introductie van basis SEQ. De speler leert zo om simpele spelsituaties te lezen en snel de juiste technische handeling te maken.

- Advanced Soccerpal
- Cogi-training – level 2 (griding, complexe kaatsvormen,...)
- Complexe passeerbewegingen
- Balvaardigheden, schijn- & passerbewegingen in complexe tussenvormen
- Duels ondertal / bovental
- Gerichte loop & bewegingscoördinatie
- Basis SEQ-vormen

### **Fase 5**

In de finale fase wordt vooral gekeken naar het opvoeren van de technische & tactische handelssnelheid aan de hand van complexe oefenvormen, grotere partijvormen, gerichte complexe coördinatieoefeningen en complexe SEQ-oefenvormen. Ook Cogi-training & Soccerpal wordt verder opgedreven.



QUALITY COACHING VOETBALSCHOLING