

KSK WAVRIA JEUGDOPLEIDING

OPLEIDEN MET INZICHT: 9 VAKKEN & DE RUIT (U6 TOT U17)

Een uniforme visie • Vrijheid in uitvoering • Publicatieversie Seizoen 2026-2027

HOOFDSTUK 1: ONZE OPLEIDINGSVISIE

Een werkbaar kader voor coaches, geen keurslijf. De principes zijn herkenbaar; de coach brengt ze tot leven op het veld.

Waarom dit document?

Iedere coach wil spelers beter maken en met plezier laten voetballen. Dit document bundelt de opleidingsbrochure en de coachkaarten tot één praktische leidraad. Het brengt de gezamenlijke taal, de leeftijdslijn en de coaching op het veld samen, zonder de persoonlijke inbreng van de trainer weg te nemen.

Voetbal verandert, opleiden evolueert mee

Klassieke oefenvormen hebben generaties spelers techniek, balgevoel en discipline bijgebracht. Die waarde blijft. Het huidige voetbal vraagt daarnaast sneller waarnemen, handelen onder druk, omgaan met kleinere ruimtes en voortdurend omschakelen. Daarom plaatsen we techniek steeds vaker in een herkenbare wedstrijdcontext.

We vergelijken niet om trainers te beoordelen. We vergelijken om de wedstrijdtransfer van een oefenvorm te vergroten.

ONZE KERNWAARDEN & DE ROL VAN DE COACH

- Spelplezier en ontwikkeling gaan altijd samen.
- Techniek krijgt betekenis wanneer ze een concreet voetbalprobleem helpt oplossen.
- Spelers leren kijken, herkennen, kiezen, uitvoeren en opnieuw handelen.
- Fouten zijn leermomenten: ze tonen wat een speler al ziet en wat nog niet.
- De coach stuurt het leerproces met heldere vragen en korte interventies.
- Een gemeenschappelijke visie geeft houvast; de trainer behoudt vrijheid in de uitvoering.

De rol van de coach: De coach is geen afstandsbediening en ook geen GPS die iedere afslag aanwijst. Hij creëert een omgeving waarin spelers informatie leren verzamelen, keuzes durven maken en verantwoordelijkheid opnemen. Bij jonge spelers gebeurt dat vooral door spelen en ervaren. Naarmate spelers ouder worden, verschuift de coaching naar herkennen, verklaren en zelfstandig bijsturen.

HOOFDSTUK 2: EÉN VOETBALTAAL - 9 VAKKEN EN DE RUIT

Twee hulpmiddelen om ruimte, richting, verbinding en keuzes zichtbaar te maken op de training.

ZONE	VAKKEN	FUNCTIE	KERNWOORDEN
Verdedigen & Beveiligen	1 - 2 - 3	Eigen doel beschermen en risico beheren.	Beschermen, vertragen, veilig kiezen.
Verbinden & Opbouwen	4 - 5 - 6	Spel verbinden en richting bepalen.	Overzicht, tempo, verplaatsen.
Creëren & Beslissen	7 - 8 - 9	Doelgevaar maken of verhinderen.	Dreigen, kiezen, afwerken.

De Rode Loper (Vak 2): Vak 2 ligt centraal voor het eigen doel. Onder druk vermijden we er onnodig risico: we voetballen weg van de Rode Loper en zoeken een veilige verbinding via de omliggende ruimtes.

De Ruit: De ruit maakt samenspel voelbaar: de baldrager krijgt steun vóór, naast en achter de bal. Bij jonge leeftijden ontstaat dit spelenderwijs. Later wordt de ruit een mentale teamstructuur voor afstanden, balans, restverdediging en omschakeling. De ruit is geen stilstaande tekening; ze beweegt mee met het spel.

LEEFTIJD	GEBRUIK VAN DE RUIT
U6 - U7	Impliciet: Spelers ervaren nabijheid en steun zonder tactische uitleg.
U8 - U9	Voelbaar: Eenvoudige steunpunten en minder kluwen rond de bal.
U10 - U13	Functioneel: Duidelijke opties vóór, naast en achter de bal.

LEEFTIJD	GEBRUIK VAN DE RUIT
U14 - U17	Mentaal & Collectief: Timing, afstanden, balans en omschakeling.

HOOFDSTUK 3: DE WAVRIA-LEERLIJN U6-U17 & COACHKAARTEN

Dezelfde taal groeit mee met de speler. We introduceren niet alles tegelijk en verdiepen wat op dat moment ontwikkelbaar is.

LEEFTIJD	FASE	SPELGEDACHTE	MODELGEBRUIK	COACHROL
U6 - U7	Speeltuim	Spelen, bewegen, durven	3 zones; ruit impliciet	Plezier & initiatief voeden
U8 - U9	Onderbouw	Ruimte zien en helpen	3 zones; ruit voelbaar	Vragen na de actie
U10 - U11	Middenbouw 1	Ruimte benutten & samen kiezen	9 vakken geïntroduceerd	Keuzes bespreekbaar maken
U12 - U13	Middenbouw 2	Situaties lezen vóór ontvangst	9 vakken functioneel	Waarneming & verbanden coachen
U14 - U15	Bovenbouw 1	Patronen herkennen & vooruitdenken	9 vakken als analysekader	Inzicht verdiepen onder druk
U16 - U17	Bovenbouw 2	Wedstrijd lezen & autonomie	Model volledig geïntegreerd	Autonomie & reflectie stimuleren

GEDETAILEERDE COACHKAARTEN PER CESTIE

COACHKAART U6 - U7 (SPELEN, BEWEGEN, PLEZIER)

- **Focus:** Stimuleer meer dan je corrigeert, korte positieve impulsen, veel kleine spelletjes.
- **Vermijden:** Vaste posities, lange uitleg, stilstaande rijen, roepen waarheen.
- **Motto:** "Ik speel, probeer en heb plezier."

COACHKAART U8 - U9 (RUIMTE ZIEN, DURVEN KIEZEN)

- **Focus:** Vraag "Waar is plaats?", vraag "Wie kan jij helpen?", waardeer initiatief boven resultaat.
- **Vermijden:** Vaste plaatsen, systemen, techniek corrigeren tijdens het spel.
- **Motto:** "Ik kijk waar plaats is en ik help mee."

COACHKAART U10 - U11 (RUIMTE BENUTTEN, SAMEN SPELEN)

- **Focus:** Introduceer 9 vakken, vraag "Wie help jij nu?", coach keuzes i.p.v. alleen uitvoering.
- **Vermijden:** Vaste looplijnen, roepen waar de bal heen moet, resultaat boven leerproces.
- **Motto:** "Ik kijk, ik kies en ik help het team."

COACHKAART U12 - U13 (SITUATIES LEZEN, SLIM SAMENSPELEN)

- **Focus:** Informatie verzamelen vóór de bal komt, coach waarneming vóór uitvoering.
- **Vermijden:** Automatische oplossingen, coachen na elke fout, tempo zonder reden.
- **Motto:** "Ik kijk eerst; daardoor kan ik sneller spelen."

COACHKAART U14 - U15 (PATRONEN HERKENNEN, VOORUITDENKEN)

- **Focus:** Herken terugkerende situaties, voorspel ruimte/druk, leg verbanden.
- **Vermijden:** Rigide patronen, automatisme zonder inzicht, alles op hoog tempo.
- **Motto:** "Ik herken het spel en denk één actie vooruit."

COACHKAART U16 - U17 (WEDSTRIJDREALITEIT, AUTONOMIE HANDELEN)

- **Focus:** Zelfstandig beïnvloeden, risicobeheer, restverdediging, evalueer beslissingen.
- **Vermijden:** Micromanagement, iedere actie voorzeggen, angst voor fouten.
- **Motto:** "Ik lees de wedstrijd en neem verantwoordelijkheid."

HOOFDSTUK 4 & 5: SPELPRINCIPES EN WEDSTRIJDTRANSFER

PRINCIPE	WAAROM?	COACHVRAAG
1. Iedereen doet mee	Zonder actieve spelers zonder bal bestaat geen teamspel.	"Wie help jij nu?"
2. Eerst kijken, dan spelen	Informatie vóór de actie vergroot tijd en kwaliteit.	"Wat zag je vóór je de bal kreeg?"
3. Ruimte maken = gebruiken	Beweging zonder bal creëert opties en verplaatst druk.	"Welke ruimte ontstaat als jij beweegt?"
4. Balverlies = meteen meedoen	Omschakeling is een mentale reactie vóór het een loopactie is.	"Wat is jouw eerste taak na balverlies?"

VAN OEFENING NAAR WEDSTRIJDTRANSFER

VEELGEBRUIKTE BASISVORM	WAT ONTWIKKELEN WE AL?	HOE VERGROTEN WE DE TRANSFER?
Vaste pass- of looplijn	Techniek, ritme, herhaling.	Tegenstander, spelrichting en meerdere oplossingen toevoegen.

VEELGEBRUIKTE BASISVORM	WAT ONTWIKKELEN WE AL?	HOE VERGROTEN WE DE TRANSFER?
1v1 naar hetzelfde doel	Duelkracht, snelheid, afwerken.	Ieder team een eigen doel; na balwinst verandert de richting.
Flankcombinatie zonder druk	Passing, timing, voorzet.	De flankspeler laten kiezen: voorzet, terugleggen of heropbouwen.
Vast aantal passes verplicht	Balcirculatie, vrijlopen.	Ruimte en druk laten bepalen wanneer vooruitspelen mogelijk is.

HOOFDSTUK 6 & 7: TRAINING ONTWERPEN & LEERCOACHING

STAP	COACHVRAAG	UITWERKING
1. Observeren	Wat zagen we in de wedstrijd?	Kies één herkenbaar probleem of gewenst gedrag.
2. Doel bepalen	Wat moeten spelers leren zien/kiezen?	Formuleer één concreet leerdoel.
3. Basisvorm	Welke vorm maakt dit zichtbaar?	Start overzichtelijk, met veel betrokkenheid.
4. Informatie	Welke druk/richting ontbreekt?	Voeg tegenstander, doelen, zones of omschakeling toe.
5. Toepassen	Komt het leerdoel terug in spel?	Eindig met een wedstrijdvorm met duidelijke richting.
6. Reflecteren	Wat zagen spelers?	Bespreek kort; pas de volgende training aan.

DIFFERENTIËREN ZONDER DE KERN TE VERLIEZEN (HET 30%-40%-30% MODEL)

- **Versnellers (30% | Meest Actief):** Drempel verhogen via cognitieve restricties (voorscan verplicht, beperkt aantal balcontacten).
- **Bouwers (40% | Middenmoters):** Stimuleren tot individueel initiatief, bonuspunten voor 1v1-dribbels, sleutelposities in Vak 5.
- **Groeiers (30% | Laatbloeiers):** Actief betrekken via vrije spelersrol (Joker), opbouw starten in Vak 2 met veel balcontacten.

HOOFDSTUK 8, 9 & 10: ROLVERDELING, OUDERS & TRAINERSCHECK

ROL	KERNVERANTWOORDELIJKHEID	KERNMOTTO
Trainer	Maakt de visie zichtbaar per training met één duidelijke focus.	"Ik coach denken, niet alleen doen."
TVJO / Coördinator	Bewaakt de lijn, observeert en ondersteunt bij twijfel.	"Ik bewaak de lijn en ondersteun de coach."
Bestuur	Creëert continuïteit, vertrouwen en middelen.	"Wij zorgen voor stabiliteit en vertrouwen."
Ouders	Moedigen aan, geven vertrouwen en laten coaching aan trainer.	"Supporteren is aanmoedigen, niet coachen."

Voor Ouders: Zo leert uw kind voetbal

Kinderen ontwikkelen stap voor stap. Niet iedereen leert hetzelfde op hetzelfde moment. Moedig inzet, initiatief en leren aan. Fouten horen bij ontwikkeling. Niet iedere wedstrijd draait om winnen en niet iedere oplossing hoeft vanaf de zijlijn te worden aangereikt. Vertrouwen geven helpt een speler zelfstandig te worden!

Snelle Coachcheck (Vóór & Na de training):

- Welk wedstrijdprobleem staat centraal?
- Wat moeten spelers vandaag leren zien?
- Is de spelrichting duidelijk & zijn meerdere oplossingen mogelijk?
- Vonden spelers zelf oplossingen op het veld?

KIJKEN → HERKENNEN → BESLISSEN → SPELEN → GROEIEN