

VOETBALKOMPAS

sv Lycurgus



Samen bouwen aan de jeugdopleiding van sv Lycurgus

Een gezamenlijke visie op opleiden, ontwikkelen en met plezier presteren



VoetbalKompas

Samen bouwen aan de jeugdopleiding van Lycurgus

Een praktische gids voor trainers, coördinatoren en anderen.

"Wij leiden geen teams op; wij begeleiden kinderen en jongeren die samen leren voetballen."

Inhoud

Deel 1	Visie	blz. 6
Deel 2	Spelersontwikkeling	blz. 11
Deel 3	Training en Coaching	blz. 21
Deel 4	Van visie naar training (onze praktijk)	blz. 26
	Leeftijdsprofielen: 07 - 08	blz. 31
	O9-O10	blz. 35
	O11-O12	blz. 38
	O13-O14	blz. 42
	O15-O19	blz. 47
	Slotwoord	blz. 71
	Bijlagen: Trainerskaarten (per A4)	blz. 73



Voorwoord

Samen bouwen aan de jeugdopleiding van Lycurgus

Dit VoetbalKompas beschrijft de opleidingsvisie van Lycurgus. Het biedt trainers, coördinatoren, leiders en andere vrijwilligers een praktisch kader voor het begeleiden van jeugdspelers.

Het document is geen verzameling vaste regels of oefenvormen, het is een kompas.

Een kompas helpt om koers te houden, terwijl iedere trainer de ruimte houdt om vanuit zijn of haar eigen persoonlijkheid, ervaring en creativiteit invulling te geven aan het begeleiden van jeugdspelers.

“Ieder kind verdient een goede coach”

Samengesteld voor de jeugdopleiding van Lycurgus

Arnold van der Kooi
Hoofd Opleidingen Lycurgus

Copyright: niets uit dit artikel mag zonder toestemming van de auteur worden verspreid of vermenigvuldigd zonder zijn toestemming.

(versie 1, juli 2026)



Waarom een VoetbalKompas?

Binnen iedere voetbalvereniging lopen veel enthousiaste vrijwilligers rond; mensen die hun vrije tijd beschikbaar stellen om kinderen en jongeren met plezier te laten sporten. Dat is misschien wel de grootste kracht van een amateurvereniging maar tegelijkertijd schuilt daarin ook een uitdaging.

Trainers wisselen, bestuurders wisselen, coördinatoren wisselen en spelers groeien op en maken plaats voor een nieuwe generatie.

Juist daarom is het belangrijk dat de cultuur van een vereniging behouden blijft, niet door regels maar door gezamenlijke overtuigingen.

Wij kozen er voor die vast te leggen in een **VoetbalKompas**.

Lycurgus heeft een jeugdvoetbalbeleidsplan, dat beschrijft vooral **wát** we doen.

Een kompas laat vooral zien **waarom en hoe** we iets doen.

Het geeft richting, niet om iedere stap voor te schrijven maar om ervoor te zorgen dat iedereen dezelfde koers blijft varen.

Iedere jeugdspeler ontwikkelt zich het best als plezier, vertrouwen, uitdaging en persoonlijke aandacht samenkomen.

- Ontwikkeling is belangrijker dan de uitslag van vandaag.
- Fouten zijn geen mislukkingen maar leermomenten.
- Iedere speler ontwikkelt zich in zijn eigen tempo.
- We geloven dat de trainer daarbij de belangrijkste begeleider is.

Dit VoetbalKompas is geschreven voor iedereen die zich inzet voor onze jeugd.

- Voor beginnende trainers.
- Voor ervaren trainers.
- Voor coördinatoren.
- Voor leiders.
- Voor alle andere vrijwilligers.
- Voor ouders.
- Voor iedereen die wil bijdragen aan een omgeving waarin kinderen met plezier kunnen leren voetballen.

Een kompas schrijft niet de route voor, het helpt je koers te houden.

Wij hopen dat dit VoetbalKompas je daarbij helpt.



Aan alle trainers/coaches/begeleiders:

Dank dat jij een deel van je vrije tijd wilt investeren in de jeugd van Lycurgus.

Kinderen zullen zich misschien niet herinneren welke oefenvorm je op een regenachtige dinsdagavond organiseerde.

Maar zij herinneren zich vaak wel

- hoe jij hen liet voelen.
- of je in hen geloofde.
- of je geduldig bleef wanneer iets niet lukte.
- of je plezier uitstraalde.

Met dit VoetbalKompas willen wij je niet vertellen hoe jij trainer moet zijn.

Wij willen je laten zien waar wij samen in geloven.

Iedere trainer blijft zichzelf.

Iedere speler ontwikkelt zich anders.

Maar samen delen wij dezelfde richting.

Veel plezier bij de jeugdopleiding van Lycurgus.

Het Lycurgus Manifest

Waar wij voor staan

Voetbal is meer dan winnen of verliezen. Voetbal is leren, ontdekken, samenwerken, verantwoordelijkheid nemen, respect tonen, plezier beleven.

Bij Lycurgus geloven wij dat iedere jeugdspeler recht heeft op een omgeving waarin hij of zij zich veilig voelt om te leren.

- Een omgeving waarin fouten maken mag.
- Waar nieuwsgierigheid wordt gestimuleerd.
- Waar ontwikkeling belangrijker is dan de uitslag.
- Onze trainers:
 - begeleiden.
 - inspireren.
 - stellen vragen.
 - geven vertrouwen.
 - helpen spelers zelfstandig te worden
- Wij zien iedere speler.
 - Niet alleen het talent.
 - Niet alleen de doelpuntenmaker.



- Niet alleen de sterkste of snelste.
Maar het kind achter de voetballer.

Wij geloven dat iedere speler zich ontwikkelt op zijn eigen manier, op zijn eigen tempo, daarom vergelijken wij spelers niet met elkaar maar vooral met zichzelf.

Onze vereniging is meer dan een verzameling teams.

Wij vormen een vereniging van vrijwilligers die gezamenlijk verantwoordelijkheid draagt voor de ontwikkeling van onze jeugd.

Wij geloven dat cultuur ontstaat door dagelijks gedrag, door elkaar te begroeten, door elkaar te helpen, door elkaar met respect te behandelen, door plezier zichtbaar te maken.

Zo bouwen wij iedere week opnieuw aan dezelfde vereniging.

Niet alleen voor vandaag maar ook voor de generaties die na ons komen.

Onze uitdaging

Wanneer een speler na enkele jaren onze jeugdopleiding verlaat, hopen wij natuurlijk dat hij of zij een betere voetballer is geworden.

Maar nog belangrijker vinden wij dat die speler:

- met plezier terugkijkt op zijn jeugd;
- vertrouwen heeft ontwikkeld;
- respect toont voor anderen;
- verantwoordelijkheid durft te nemen;
- graag blijft sporten;
- heeft geleerd samen te werken;
- nieuwsgierig is gebleven om zich verder te ontwikkelen.

Want uiteindelijk is dat de grootste overwinning die een jeugdopleiding kan behalen.



Deel 1

Onze missie, visie, kernwaarden en opleidingsfilosofie

Missie

Waarom bestaan wij als jeugdopleiding?

De jeugdopleiding van Lycurgus heeft één centrale opdracht:

Wij willen kinderen en jongeren een veilige, plezierige en uitdagende omgeving bieden waarin zij zich optimaal kunnen ontwikkelen als voetballer én als mens.

Wij geloven dat iedere speler talent bezit, dat talent is echter niet voor iedereen hetzelfde. De één ontwikkelt zich technisch de ander blinkt uit in spelinzicht. Sommigen groeien uit tot leiders anderen zijn de stille krachten binnen een team.

Onze taak is niet om kinderen in een vast profiel te laten passen maar om iedere speler te helpen zijn of haar mogelijkheden zo goed mogelijk te ontwikkelen. Daarom kijken wij verder dan alleen voetbalprestaties, we begeleiden kinderen in hun totale ontwikkeling.

Onze missie in één zin

Wij begeleiden iedere jeugdspeler om die met plezier, vertrouwen en uitdaging het beste uit zichzelf te laten halen, als voetballer én als mens.

Visie

Waar geloven wij in?

Bij Lycurgus staat ontwikkeling centraal. Dat klinkt eenvoudig maar het vraagt echter iedere week opnieuw om bewuste keuzes. Ontwikkeling betekent namelijk dat de uitslag niet het belangrijkste is. Ontwikkeling betekent dat fouten gemaakt mogen worden. Ontwikkeling betekent dat spelers leren nadenken. Ontwikkeling betekent dat trainers kiezen voor een leerproces in plaats van een snelle overwinning.

Wij geloven dat kinderen vooral leren wanneer zij:

- veel plezier beleven;
- veel balcontacten hebben;
- zelf oplossingen leren vinden;
- fouten durven maken;
- positieve begeleiding ervaren;
- worden uitgedaagd op hun eigen niveau.



Wij geloven niet in vroeg selecteren op uitsluitend fysieke kwaliteiten, kinderen ontwikkelen zich immers niet allemaal op dezelfde wijze en tempo. Daarom kijken wij verder dan kracht, snelheid of lichaamslengte.

Wij kijken vooral naar:

- voetbalintelligentie;
- technische vaardigheden;
- creativiteit;
- leerbaarheid;
- motivatie;
- samenwerking.

Onze visie in één zin

Wij ontwikkelen spelers voor de toekomst, niet alleen teams voor het komende weekend.

Onze kernwaarden

Bij Lycurgus werken wij vanuit zes kernwaarden.

Deze vormen het fundament onder iedere training, iedere wedstrijd en iedere beslissing.

Kernwaarde	Wat betekent dit in de praktijk?
♥ Vertrouwen	Iedere speler voelt zich veilig om te leren en fouten te maken.
😊 Plezier	Voetbal is leuk. Plezier vergroot motivatie en ontwikkeling.
☑ Ontwikkeling	Iedere speler probeert iedere week iets beter te worden.
🤝 Samenwerken	We leren mét elkaar en van elkaar.
🗋 Nieuwsgierigheid	Vragen stellen is belangrijker dan direct antwoorden geven.
⚽ Respect	Voor medespelers, tegenstanders, scheidsrechters, vrijwilligers en materiaal.

Onze opleidingsfilosofie

Wij leiden geen teams op

Binnen de jeugdopleiding van Lycurgus staat een belangrijke overtuiging centraal:

Wij leiden geen teams op maar we begeleiden kinderen en jongeren die samen leren voetballen.

Dat betekent niet dat winnen onbelangrijk is. Iedere speler speelt graag om te winnen, dat hoort bij sport. Maar winnen is nooit een doel op zichzelf, we willen vooral dat spelers beter leren voetballen.

Wanneer spelers zich ontwikkelen, volgen prestaties vaak vanzelf.



Ontwikkelen boven presteren

Bij iedere keuze stellen wij ons dezelfde vraag:

Draagt dit bij aan de ontwikkeling van onze spelers?

Is het antwoord "ja", dan past het binnen onze visie.

Daarom kiezen wij bijvoorbeeld voor:

- veel speeltijd;
- rouleren waar mogelijk;
- verschillende posities leren kennen;
- uitdaging op eigen niveau;
- positief coachen;
- reflecteren na trainingen en wedstrijden.

De rol van de trainer

Binnen onze visie is de trainer veel meer dan degene die een training verzorgt.

De trainer is:

- begeleider;
- voorbeeld;
- motivator;
- coach;
- opvoeder binnen de sportcontext;
- organisator;
- inspirator.

Een goede trainer zorgt niet alleen voor betere voetballers, hij of zij helpt kinderen groeien in zelfstandigheid, zelfvertrouwen en samenwerking.

De speler centraal

Iedere speler is anders, dat vraagt om maatwerk.

Wij proberen daarom steeds aan te sluiten bij:

- leeftijd;
- ontwikkelingsfase;
- motivatie;
- leerstijl;
- biologische leeftijd;
- individuele mogelijkheden.

Dat betekent ook dat wij spelers niet voortdurend met elkaar vergelijken maar we vergelijken een speler vooral met zijn of haar eigen ontwikkeling.



De ouders als partner

Jeugdspelers ontwikkelen zich niet alleen op het voetbalveld maar uiteraard spelen ouders een belangrijke rol.

Bij Lycurgus zien wij ouders als partners in de ontwikkeling van hun kind. Daarom streven we naar open communicatie, wederzijds respect en begrip voor elkaars rol. De trainer coacht het team, de ouder ondersteunt het kind. Samen dragen we zorg voor een positief sportklimaat.

Vrijwilligers maken het verschil

Een amateurvereniging bestaat dankzij vrijwilligers, dat geldt ook voor Lycurgus. Iedere trainer, leider, scheidsrechter, commissielid en bestuurder levert een bijdrage aan dezelfde cultuur. Daarom spreken wij niet over "mijn team" maar over **onze jeugdopleiding** want samen zijn wij verantwoordelijk voor de ontwikkeling van alle jeugdspelers.

Van visie naar gedrag

Onze visie krijgt pas betekenis wanneer zij zichtbaar wordt op het veld daarom herkennen wij een Lycurgus-trainer aan zijn of haar gedrag.

Een Lycurgus-trainer:

- ✓ begroet iedere speler;
- ✓ verdiept zich in iedere speler;
- ✓ geeft vertrouwen;
- ✓ durft vragen te stellen;
- ✓ laat spelers nadenken;
- ✓ corrigeert met respect;
- ✓ complimenteert inzet;
- ✓ stimuleert samenwerking;
- ✓ bewaakt plezier;
- ✓ blijft zelf leren.

Ons kompas bij iedere beslissing

Wanneer wij twijfelen over een keuze stellen wij ons steeds dezelfde vragen.

Vraag	Toetssteen
Draagt dit bij aan de ontwikkeling van de speler?	✓
Vergroot dit het spelplezier?	✓
Past dit bij onze kernwaarden?	✓
Stimuleert dit zelfstandig leren?	✓
Behandelen wij spelers eerlijk en respectvol?	✓

Wanneer (meerdere) vragen met "nee" worden beantwoord is het verstandig om de keuzes



die je hebt gemaakt opnieuw te bekijken.

Samenvatting

Onze missie, visie, opleidingsfilosofie en kernwaarden vormen samen het fundament van de jeugdopleiding van Lycurgus. Iedere trainer, coördinator en vrijwilliger geeft hier op zijn eigen manier invulling aan. Niet door exact hetzelfde te doen maar door steeds dezelfde richting te kiezen

Want een kompas schrijft de route niet voor, het helpt ons koers te houden.

"Een sterke jeugdopleiding herken je niet aan de prijzenkast. Je herkent haar aan de manier waarop spelers, trainers en vrijwilligers iedere week met elkaar omgaan."



Deel 2

Spelersontwikkeling

Hoe kinderen leren voetballen

"Leren voetballen gaat niet in een rechte lijn. Iedere speler ontwikkelt zich op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo."

Ontwikkelen is een proces

Bij Lycurgus zien wij ontwikkelen als een continu proces. Een speler wordt niet beter door alleen wedstrijden te spelen of uitsluitend trainingen te volgen.

Ontwikkeling ontstaat door een combinatie van:

- spelen;
- oefenen;
- ervaren;
- ontdekken;
- reflecteren;
- opnieuw proberen.

Iedere training en iedere wedstrijd is een nieuw leermoment daarom spreken wij liever over **ontwikkelen** dan over **presteren**.

Het Lycurgus Ontwikkelmodel

Binnen onze jeugdopleiding staat één eenvoudige gedachte centraal:

Spelers leren het meest wanneer zij veel plezier beleven, veel betrokken zijn en voortdurend worden uitgedaagd om zelf oplossingen te vinden.

Dat betekent dat een training niet draait om zoveel mogelijk uitleg geven.

Een goede training:

- laat spelers denken.
- laat spelers keuzes maken.
- laat spelers ervaren.
- laat spelers ontdekken waarom een oplossing werkt.

De trainer begeleidt dat proces.



De ontwikkelcirkel

Iedere speler doorloopt voortdurend dezelfde leerstappen:

Stap	Wat gebeurt er?
 Waarnemen	De speler ziet wat er gebeurt.
 Begrijpen	De speler herkent de situatie.
 Handelen	De speler kiest een oplossing.
 Reflecteren	De speler leert van het resultaat.
 Herhalen	De speler past het opnieuw toe.

Deze ontwikkelcirkel herhaalt zich altijd weer tijdens iedere training en wedstrijd.

De vier leerlijnen

Bij Lycurgus ontwikkelen wij spelers altijd vanuit vier samenhangende leerlijnen. Geen enkele leerlijn staat op zichzelf.

Leerlijn	Doel
 Techniek	De bal beheersen en doelgericht handelen.
 Tactiek	Het spel leren begrijpen en herkennen.
 Fysiek	Gezond bewegen en belastbaar worden.
 Mentaal / Cognitief	Denken, keuzes maken, samenwerken en leren reflecteren.

De nadruk verschuift gedurende de jeugdopleiding maar alle vier blijven voortdurend met elkaar verbonden.

Technische ontwikkeling

Techniek vormt de basis van voetbal, hoe beter een speler de bal beheerst hoe meer aandacht beschikbaar komt voor het nemen van goede beslissingen.

Daarom streven wij naar:

- veel balcontacten;
- tweebenigheid;
- variatie in oefenvormen;
- veel herhalingen in spelvormen;
- techniek altijd in relatie tot het spel.

Techniek trainen zonder spelsituatie heeft beperkte waarde, techniek krijgt betekenis binnen het voetbalspel.

Tactische ontwikkeling

Voetbal is een keuzespel. Iedere seconde nemen spelers beslissingen daarom leren spelers al op jonge leeftijd om situaties te herkennen. Niet door oplossingen voor te zeggen maar door vragen te stellen, bijvoorbeeld:



- Waar ligt de ruimte?
- Waar is een medespeler vrij?
- Wanneer dribbel je?
- Wanneer speel je af?
- Hoe verdedig je samen?

Goede tactische ontwikkeling begint met begrijpen..

Fysieke ontwikkeling

Bij Lycurgus sluiten wij aan bij de natuurlijke ontwikkeling van kinderen. Wij kiezen bewust niet voor zware fysieke belasting op jonge leeftijd, spelvormen vormen de basis.

Daarmee ontwikkelen spelers tegelijkertijd:

- snelheid;
- coördinatie;
- balans;
- wendbaarheid;
- explosiviteit;
- uithoudingsvermogen.

Vanaf de oudere leeftijdscategorieën krijgt fysieke ontwikkeling een steeds gerichtere plaats binnen het opleidingsprogramma.

Mentale en cognitieve ontwikkeling

Onze legendarische nr.14; JC zei het al: “Voetbal speel je met je hoofd”. Spelers nemen iedere wedstrijd honderden beslissingen daarom vraagt voetbal voortdurend om denken. Daarom stimuleren wij:

- waarnemen;
- analyseren;
- keuzes maken;
- communiceren;
- samenwerken;
- reflecteren.

Een speler leert dus niet alleen met zijn voeten, hij leert vooral met zijn hoofd. Juist daarom krijgt cognitieve ontwikkeling binnen onze jeugdopleiding een belangrijke plaats.

Van voordoen naar zelf ontdekken

De rol van de trainer :

Minder effectief

Alleen voordoen

Antwoorden geven

Corrigeren

Meer effectief

Situaties laten ervaren

Vragen stellen

Ontdekken stimuleren



Minder effectief	Meer effectief
Sturen	Begeleiden
Oplossen	Laten nadenken

Hiermee groeit het eigenaarschap van de speler.

Fouten maken is nuttig

Binnen onze opleiding zien wij fouten als een essentieel onderdeel van leren. Een speler die zelden fouten maakt wordt waarschijnlijk onvoldoende uitgedaagd.

Daarom creëren wij een leeromgeving waarin spelers:

- initiatief durven nemen;
- risico's mogen nemen;
- oplossingen mogen uitproberen;
- leren van hun ervaringen.

Wij beoordelen spelers niet op 'n fout, we kijken naar hun ontwikkeling over een langere periode.

Differentiëren

Geen twee spelers ontwikkelen zich gelijk daarom proberen wij waar mogelijk te differentiëren. Dat kan door:

- moeilijkere opdrachten;
- extra uitdaging;
- kleinere of grotere ruimtes;
- andere weerstand;
- verschillende leerdoelen.

Zo blijft iedere speler betrokken.

Herhalen zonder te vervelen

Leren vraagt herhaling maar kinderen leren niet door steeds dezelfde oefening uit te voeren. Ze leren wanneer dezelfde voetbalproblemen in verschillende situaties terugkomen. Daarom variëren wij voortdurend.

- Het leerdoel blijft gelijk.
- De spelvorm verandert.

Van training naar wedstrijd

Een training staat nooit op zichzelf. Iedere training bereidt spelers voor op wedstrijden en iedere wedstrijd levert weer nieuwe leerpunten op voor de training, zo ontstaat een voortdurende wisselwerking.



Training

Oefenen

Experimenteren

Begeleiden

Reflecteren

Wedstrijd

Toepassen

Ervaren

Zelfstandig handelen

Nieuwe leerdoelen ontdekken

De rol van plezier

Plezier is geen beloning maar een voorwaarde om te leren. Spelers die plezier ervaren:

- zijn nieuwsgieriger;
- durven meer;
- leren sneller;
- blijven langer sporten;
- ontwikkelen meer zelfvertrouwen.

Daarom is plezier geen apart onderdeel van onze opleiding maar loopt het als een rode draad door alles wat wij doen.

Van speler naar mens

Ons uiteindelijke doel is groter dan voetbal. We hopen dat spelers tijdens hun jaren bij Lycurgus leren:

- verantwoordelijkheid nemen;
- samenwerken;
- omgaan met winst en verlies;
- respect tonen;
- initiatief nemen;
- zichzelf blijven ontwikkelen.

Dat zijn vaardigheden waarvan zij ook buiten het voetbal hun leven lang profiteren.



Praktijkkompas

Hoe ziet dit eruit op het veld?

Wij zien graag...

Veel balcontacten

Kleine partijvormen

Vragen van de trainer

Variatie in oefenvormen

Veel positieve coaching

Reflectie na afloop

Want...

Spelers leren door te doen.

Meer beslissingen en betrokkenheid.

Zelfstandig denken stimuleren.

Het leerdoel blijft uitdagend.

Vergroot vertrouwen en leerplezier.

Bewust leren van ervaringen.

Samenvatting

Spelers ontwikkelen zich wanneer zij actief deelnemen aan betekenisvolle voetbalsituaties. Onze rol als trainer is niet om alle antwoorden te geven maar om een leeromgeving te creëren waarin spelers zelf leren denken, handelen en groeien

"Een training is pas geslaagd wanneer spelers niet alleen moe en voldaan naar huis gaan, maar ook iets hebben geleerd."

Het brein van de voetballer

Cognitieve ontwikkeling als rode draad binnen de jeugdopleiding

"Voetbal wordt gespeeld met de voeten maar gestuurd met het hoofd."

Waarom aandacht voor cognitie?

Wanneer mensen naar een (jeugd) wedstrijd kijken, zien zij meestal techniek, een mooie passeerbeweging, een goede pass, een doelpunt.

Wat minder zichtbaar is, is wat eraan voorafgaat; iedere voetbalactie begint namelijk met waarnemen, denken en beslissen.

Een speler ziet een situatie, herkent mogelijkheden, maakt een keuze, voert de actie uit en beoordeelt daarna onbewust het resultaat. Dat hele proces duurt vaak minder dan een seconde. Juist daarom verdient cognitieve ontwikkeling een vaste plaats binnen onze jeugdopleiding.

Niet als apart onderdeel van een training maar als een rode draad door alles wat wij doen!



Wat verstaan wij onder cognitief vermogen?

Onder cognitief vermogen verstaan we:

Het vermogen van een speler om tijdens het voetballen situaties waar te nemen, te begrijpen, keuzes te maken en daarvan te leren.

Dat vermogen ontwikkelt zich niet vanzelf, het groeit door veel verschillende spelsituaties te ervaren, door fouten te maken, door vragen te krijgen, door oplossingen te ontdekken.

De beslissingscirkel

Iedere speler doorloopt tijdens een wedstrijd voortdurend dezelfde cyclus.

Stap	De speler...
 Neemt waar	Kijkt om zich heen en verzamelt informatie.(scannen)
 Herkent	Ziet patronen en kansen.
 Beslist	Kiest een passende oplossing.
 Handelt	Voert de actie uit.
 Leert	Ervaart het resultaat en past dit later eventueel opnieuw toe.

Deze cyclus herhaalt zich voortdurend per wedstrijd, hoe vaker een speler betekenisvolle situaties ervaart, hoe sneller en beter hij leert herkennen en beslissen.

Scannen: leren kijken vóór de bal komt

Een belangrijk onderdeel van spelinzicht is het vermogen om informatie te verzamelen voordat de speler de bal ontvangt. Wij noemen dit **scannen**.

Scannen betekent:

- over de schouder en/of om je heen kijken;
- medespelers zien;
- tegenstanders herkennen;
- vrije ruimte ontdekken;
- vooruit denken

Spelers die regelmatig scannen, hebben vaak meer tijd aan de bal en maken betere keuzes. Daarom stimuleren wij dit gedrag vanaf de jongste leeftijd, niet door steeds te corrigeren, maar door vragen te stellen.

Bijvoorbeeld:

- Wat zag je voordat je de bal kreeg?
- Waar was ruimte?
- Welke andere oplossing had je nog?



Vragen zijn krachtiger dan antwoorden

Een trainer kan een speler precies vertellen wat hij moet doen, dat lijkt efficiënt maar de speler leert meer wanneer hij zelf de oplossing ontdekt.

Daarom kiezen wij vaak voor het stellen van vragen.

Minder effectief

"Je had moeten overspelen." "Wat zag je nog meer?"

"Dat was fout."

Effectiever

"Welke oplossing had je nog?"

"Je moet sneller handelen." "Wat had je eerder kunnen zien?"

Een goede vraag zet een speler aan het denken, dat vergroot het leerrendement.

Het geheugen van een voetballer

Een speler leert niet alleen tijdens een oefening maar bouwt voortdurend ervaringen op. Die ervaringen vormen als het ware een bibliotheek. Hoe meer herkenbare spelsituaties een speler meemaakt hoe sneller hij vergelijkbare situaties later herkent. Daarom bieden wij veel verschillende spelvormen aan, niet om zoveel mogelijk oefeningen te doen maar om zoveel mogelijk voetbalproblemen te laten ervaren.

Leren onder weerstand

In een echte wedstrijd is er altijd tijdsdruk, ruimtedruk, druk van tegenstanders, emotie. Daarom trainen wij niet alleen techniek maar wij trainen techniek **onder weerstand**.

Dat betekent bijvoorbeeld:

- kleinere ruimtes;
- meer tegenstanders;
- minder tijd;
- andere keuzes zoeken

Juist daardoor groeit het spelinzicht.

Leeftijd en cognitie

De cognitieve ontwikkeling verloopt niet voor iedere speler gelijk, dat is normaal. De ene speler ziet patronen eerder dan een ander. Daarom vergelijken wij spelers niet uitsluitend op basis van hun kalenderleeftijd.

Wij kijken altijd naar het totaalbeeld.

Cognitie train je niet apart

Cognitieve ontwikkeling is geen los trainingsonderdeel. Het zit verweven in iedere oefenvorm, een eenvoudige aanpassing maakt al verschil.



Oefening Cognitieve prikkel

Partijspel	Spelen met neutrale spelers of wisselende overtal-/ondertalsituaties.
Passeervorm	Kleur- of nummerprikkel toevoegen vóór de pass.
Afwerkvorm	Eerst kijken, daarna kiezen welke hoek wordt aangevallen.
Positiespel	Regelmatig van richting of doel wisselen.

Zo combineren we techniek, tactiek én denken in één oefenvorm.

De rol van de trainer

Een trainer hoeft geen neurowetenschapper te zijn, wel nieuwsgierig .

Een Lycurgus-trainer observeert, stelt vragen, geeft spelers de tijd om oplossingen te vinden. En begrijpt dat leren soms betekent dat een oefening tijdelijk wat rommeliger verloopt.

Want juist in die zoektocht ontstaat ontwikkeling.

Praktijkkompas

Cognitief leren op het veld

Wij stimuleren...	Door...
Scannen	Vragen vóór de balaanname.
Zelfstandig denken	Open vragen stellen.
Besluitvorming	Spelvormen met meerdere keuzes.
Creativiteit	Meerdere oplossingen goed te rekenen.
Reflectie	Korte nabespreking na een oefening.
Spelinzicht	Veel kleine partijvormen.

Biologische leeftijd

Kinderen van dezelfde leeftijd kunnen lichamelijk én mentaal sterk verschillen. Sommige spelers zijn vroeg ontwikkeld anderen zijn laatrijpers. Dat heeft invloed op:

- snelheid;
- kracht;
- coördinatie;
- concentratie;
- zelfvertrouwen.

Probeer daarom verder te kijken dan de fysieke voorsprong van een speler. Beoordeel vooral het leervermogen en het voetbalpotentieel op langere termijn.



Het geboortemaandeffect

Binnen vrijwel iedere leeftijdsgroep zijn relatief veel spelers geboren in de eerste maanden van het selectiejaar.

Deze spelers zijn vaak al verder ontwikkeld dan leeftijdsgenoten die later in het jaar zijn geboren. Dat noemen we het **geboortemaandeffect**.

Een aantal maanden verschil kan op jonge leeftijd fysiek en mentaal al aanzienlijk zijn, daarom blijven wij onszelf steeds de vraag stellen:

Zien wij hier werkelijk meer talent of vooral een voorsprong in ontwikkeling?

Deze bewustwording helpt ons om ook de relatief jongere voldoende kansen te bieden. We willen voorkomen dat potentieel verloren gaat doordat we te vroeg conclusies trekken.

Samenvatting

-Een slimme voetballer is niet degene die de meeste oplossingen kent.

-Een slimme voetballer is degene die in de juiste situatie de juiste oplossing herkent.

Daarom geven wij spelers niet alle antwoorden maar helpen we hen betere vragen te leren stellen aan het spel.

"Een trainer die alle antwoorden geeft ontwikkelt afhankelijke spelers.

Een trainer die goede vragen stelt ontwikkelt zelfstandige voetballers."

Kader – Wetenschap en praktijk

De inzichten in dit hoofdstuk sluiten aan bij hedendaagse kennis over motorisch leren, sportpedagogiek en besluitvorming in teamsporten. Bij Lycurgus gebruiken we deze inzichten niet als doel op zich maar als hulpmiddel om trainingen beter aan te laten sluiten bij de manier waarop kinderen en jongeren leren. Wetenschappelijke kennis krijgt pas waarde wanneer zij op een begrijpelijke en praktische manier toepasbaar is op het trainingsveld.



Deel 3

Training en Coaching

De belangrijkste schakel binnen de jeugdopleiding

"Een goede oefenvorm maakt nog geen goede training. De trainer maakt het verschil."

De trainer als voorbeeld

Kinderen leren niet alleen van wat een trainer zegt, zij leren vooral van wat een trainer doet. Iedere training, iedere wedstrijd en ieder gesprek is een voorbeeld. Daarom verwachten we van iedere trainer dat hij of zij zich bewust is van deze voorbeeldfunctie. Niet omdat een trainer perfect moet zijn maar omdat kinderen gedrag kopiëren.

Respect, enthousiasme, rust, nieuwsgierigheid, omgaan met teleurstellingen. Het begint allemaal bij de trainer.

De rol van de Lycurgus-trainer

Bij Lycurgus zien wij de trainer niet alleen als voetbalcoach. De trainer vervult meerdere rollen tegelijkertijd.

Rol	Betekenis in de praktijk
 Begeleider	Helpt spelers zelfstandig leren.
 Trainer	Ontwerpt uitdagende en leerzame trainingen.
 Pedagoog	Creëert een veilige en positieve leeromgeving.
 Coach	Stimuleert nadenken en reflecteren.
 Verbinder	Versterkt samenwerking binnen het team.
 Voorbeeld	Laat dagelijks onze kernwaarden zien.

Een goede trainer zorgt voor samenhang tussen deze rollen.

Eerst de mens, daarna de voetballer

Bij Lycurgus zien wij iedere speler eerst als kind of jongere, pas daarna als voetballer.

Dat betekent dat we belangstelling tonen voor de persoon achter de speler.

Een trainer die weet hoe het met een speler gaat op school of thuis begrijpt vaak ook beter waarom een training soms minder verloopt.

Voetbal staat nooit los van de rest van het dagelijkse leven.



Vertrouwen als vertrekpunt

Kinderen leren beter wanneer zij zich veilig voelen, daarom begint iedere ontwikkeling met vertrouwen.

Een speler moet ervaren dat fouten maken mag, dat vragen stellen normaal is en dat inzet minstens zo belangrijk is als resultaat.

Vertrouwen ontstaat niet door één groot gebaar, het ontstaat op kleine momenten:

- een begroeting bij aankomst;
- een compliment voor inzet;
- een luisterend oor;
- een rustige uitleg;
- aandacht voor iedere speler.

Juist die kleine momenten maken het verschil.

Positief coachen

Positief coachen betekent niet dat alles goed is, positief coachen betekent dat die feedback spelers helpt om verder te komen.

In plaats van: "Dat was slecht." kiezen wij liever voor:

"Wat zou je de volgende keer anders kunnen doen?" Of:

"Goed dat je de oplossing zag. Kijk eens of je de volgende keer nog iets eerder kunt handelen."

Feedback geeft richting maar is geen oordeel.

Vragen die spelers laten leren

Binnen onze opleiding gebruiken we veel open vragen. Niet om spelers te overhoren maar om hen bewust te laten nadenken.

Voorbeelden:

Waarnemen

- Wat zag je gebeuren?
- Waar lag de ruimte?

Beslissen

- Welke keuzes had je?
- Waarom koos je hiervoor?

Uitvoeren

- Wat werkte goed?
- Wat zou je opnieuw doen?



Reflecteren

- Wat heb je vandaag geleerd?
- Wat neem je mee naar de wedstrijd?

Goede vragen stimuleren eigenaarschap van de speler.

Omgaan met verschillen

Geen enkele speler is hetzelfde dat vraagt van trainers dat zij kunnen schakelen.

De één leert door te kijken, de ander door te doen. De één heeft veel bevestiging nodig, de ander juist meer uitdaging.

Daarom proberen we individueel maatwerk te leveren zonder de groep uit het oog te verliezen. Gelijke behandeling is niet altijd dezelfde behandeling.

Goede begeleiding betekent aansluiten bij wat een speler nodig heeft.

Omgaan met fouten

Fouten zijn geen eindpunt, fouten zijn informatie. Wanneer een speler een verkeerde keuze maakt, ontstaat een kans om samen te leren.

Daarom vragen wij ons af:

- Waarom gebeurde dit?
- Wat zag de speler?
- Welke andere oplossing was mogelijk?

Niet iedere fout hoeft direct gecorrigeerd te worden, soms leert een speler meer door de situatie nog een keer te ervaren.

De trainer/coach langs de lijn

Tijdens wedstrijden is de verleiding groot om voortdurend aanwijzingen te geven. Maar spelers leren meer wanneer zij zelf oplossingen vinden.

Daarom kiezen wij bewust voor rustige coaching.

- Wij observeren.
- Wij moedigen aan.
- Wij stellen vragen op de juiste momenten.
- Wij laten spelers ook zelf verantwoordelijkheid nemen.

Een wedstrijd is geen examen, het is een leermoment.



Samenwerken binnen de staf

Ook bij een amateurvereniging staat een trainer er niet alleen voor. Leiders, coördinatoren, assistent-trainers en vrijwilligers dragen allemaal bij aan de ontwikkeling van spelers. Daarom stemmen wij verwachtingen af, spreken elkaar aan en delen ervaringen. Op die manier helpen we elkaar en de spelers verder.

Een sterke jeugdopleiding ontstaat door samenwerking, niet door solisten.

Ouders als partners

Hoe nadrukkelijk aanwezig soms ook: ouders zijn belangrijk. Zij brengen kinderen naar de club, moedigen aan en beleven de ontwikkeling van dichtbij. Daarom zoeken we de samenwerking, heldere communicatie voorkomt misverstanden. We leggen uit waarom wij keuzes maken maar luisteren ook naar de zorgen of vragen van ouders.

In principe heeft iedereen hetzelfde doel: Een fijne sportomgeving voor het kind.

De lerende trainer

Bij Lycurgus vinden we niet alleen de ontwikkeling van spelers belangrijk, ook trainers blijven leren want je bent nooit uitgeleerd.

Dat kan door:

- trainersavonden en cursussen
- meelopen bij collega's;
- intervisie;
- reflecteren op trainingen;
- openstaan voor feedback.

Een trainer die nieuwsgierig blijft inspireert ook zijn spelers om nieuwsgierig te blijven.

Praktijkkompas

De Lycurgus-trainer in één oogopslag

Wij zien graag... Concreet gedrag:

Vertrouwen	Iedere speler persoonlijk begroeten.
Plezier	Enthousiasme uitstralen en successen vieren.
Ontwikkeling	Leerdoelen belangrijker maken dan de uitslag.
Zelfstandigheid	Vragen stellen in plaats van oplossingen geven.
Respect	Rustig blijven, ook onder druk.
Samenwerking	Collega-trainers en ouders betrekken.



De tien kenmerken van een Lycurgus-trainer

1. Zet de ontwikkeling van de speler centraal.
2. Creëert een veilige leeromgeving.
3. Geeft vertrouwen.
4. Coacht positief.
5. Stelt vragen.
6. Toont respect.
7. Werkt samen.
8. Durft spelers verantwoordelijkheid te geven.
9. Straalt plezier uit.
10. Blijft zelf leren.

Samenvatting

Een goede trainer is veel meer dan iemand die een training organiseert.

Hij of zij creëert een omgeving waarin spelers zich veilig voelen om te leren, fouten te maken en zichzelf te ontwikkelen.

Daarmee is de trainer de belangrijkste schakel tussen de visie van Lycurgus en de dagelijkse praktijk op het veld.

"Spelers vergeten misschien een oefenvorm maar zij vergeten zelden de trainer die in hen bleef geloven"

"We kijken niet primair naar de ontwikkeling van het team maar vooral naar de ontwikkeling van de individuele spelers"



Deel 4

Van visie naar training (onze praktijk)

Het TrainingsKompas

"Een goede training begint niet met een oefenvorm maar met een leerdoel."

Waarom een TrainingsKompas?

De spelers staan klaar, de ballen liggen op het veld maar wat gaan de spelers vandaag eigenlijk leren?

Het leerdoel staat centraal, niet de oefenvorm.

Iedere training moet beginnen met een duidelijk leerdoel. Vanuit dat leerdoel kiezen wij de juiste organisatie, spelvorm en coaching.

Zo krijgt iedere training richting.

Het Lycurgus TrainingsKompas

Iedere training bestaat uit dezelfde zes stappen. Niet als verplicht schema. maar als houvast.

Stap	Centrale vraag
 Leerdoel	Wat willen we vandaag ontwikkelen?
 Spelvorm	Welke voetbalvorm past hierbij?
 Coaching	Welke vragen helpen spelers verder?
 Variatie	Hoe blijven spelers uitgedaagd?
 Observeren	Wat zie ik tijdens de training?
 Reflecteren	Wat nemen we mee naar de volgende training?

Een trainer hoeft niet iedere stap letterlijk af te werken, belangrijker is dat iedere training bewust wordt voorbereid.

Begin bij het leerdoel

Een leerdoel is concreet, herkenbaar en past bij de leeftijd van de spelers.

Bijvoorbeeld: O8 > *"Vrije ruimte leren herkennen tijdens het dribbelen."*

O11> *"Na balverlies direct omschakelen."*

O15> *"Het creëren van een overtal op de flank."*

Door één duidelijk leerdoel te kiezen blijft de training overzichtelijk.



Minder oefeningen, meer voetbal

Kinderen worden beter in voetballen door veel te voetballen daarom kiezen wij waar mogelijk voor spelvormen waarin spelers:

- veel balcontacten hebben;
- keuzes moeten maken;
- samenwerken;
- aanvallen én verdedigen;
- plezier beleven.

Oefenvormen zonder tegenstander of zonder keuzevrijheid gebruiken wij alleen wanneer zij een duidelijk doel dienen (zoals technische vormen zonder weerstand).

De opbouw van een training

Een training (dus ook die bij Lycurgus) kent een logische opbouw.

Fase	Doel
 Opstart	Activeren met bal, plezier en veel beweging.
 Kern 1	Introductie van het leerdoel in een eenvoudige spelvorm.
 Kern 2	Meer weerstand, keuzes en wedstrijdsituaties.
 Eindspel	Toepassen in een partijvorm.
 Afsluiting	Samen kort terugkijken op het leerdoel.

De overgang tussen de onderdelen verloopt vloeiend spelers blijven zoveel mogelijk in beweging.

Coachen tijdens de training

Tijdens een training is het verleidelijk om veel uitleg te geven, het blijkt echter dat spelers vaak meer leren wanneer de trainer op de juiste momenten kort coacht.

Hanteer hiervoor een eenvoudige richtlijn:

Kijk – Denk – Vraag – Coach.

- Eerst observeren.
- Dan bedenken wat de speler nodig heeft.
- Vervolgens een vraag stellen.
- Pas daarna eventueel een aanwijzing geven.

Vier manieren van coachen

Niet iedere situatie vraagt om dezelfde aanpak daarom schakelt een trainer tussen verschillende coachvormen.



Coachvorm	Wanneer gebruik je deze?
 Voordoen	Bij een nieuwe techniek of jonge spelers.
 Vragen stellen	Om spelinzicht en eigenaarschap te vergroten.
 Feedback geven	Na een actie of oefenvorm.
 Bekrachtigen	Wanneer gewenst gedrag zichtbaar is.

Differentiëren zonder te ingewikkeld te maken

Binnen vrijwel ieder team bestaan verschillen in kwaliteit, dat is heel normaal. Door te differentiëren (bewust en doelgericht aanpassen van de oefenstof) kan iedereen zich op zijn eigen niveau optimaal ontwikkelen.

Differentiëren hoeft niet ingewikkeld te zijn, vaak is een kleine aanpassing voldoende.

Bijvoorbeeld:

- kleinere ruimte;
- grotere ruimte;
- extra verdediger;
- verplicht twee keer raken;
- sterkere of juist gelijkwaardige tegenstander.

Zo blijft iedere speler leren.

Wanneer grijp je in?

Niet iedere fout vraagt om een onderbreking. Sterker nog, soms is het beter om een situatie door te laten lopen. Wij onderscheiden drie momenten.

Moment	Actie trainer
Tijdens het spel	Alleen ingrijpen als veiligheid of leerdoel daarom vraagt.
Kort spelmoment	Eén gerichte coachvraag.
Na afloop	Gezamenlijk reflecteren.

Rust in coaching zorgt vaak voor meer rust en focus op het spel bij de spelers.

De kunst van observeren

Een trainer kijkt niet alleen naar de handeling. Hij observeert ook de:

- samenwerking;
- communicatie;
- loopacties;
- durf;
- plezier;
- concentratie;
- betrokkenheid.



De training evalueren

Na iedere training stellen wij onszelf enkele eenvoudige vragen.

Voor de speler

- Wat heb je vandaag geleerd?
- Wat ging goed?
- Wat wil je volgende keer beter doen?

Voor de trainer

- Is het leerdoel bereikt?
- Was iedereen betrokken?
- Heb ik voldoende vragen gesteld?
- Heb ik iedereen gezien?
- Wat neem ik mee naar de volgende training?

Reflectie hoeft niet lang te duren, vijf minuten is vaak voldoende.

Praktijkvoorbeeld

O10 – Vrijlopen

Leerdoel

Vrije ruimte herkennen en benutten.

Spelvorm

4 tegen 4 met twee neutrale spelers.

Coachvragen

- Waar is ruimte?
- Wanneer ben je aanspeelbaar?
- Hoe help je je medespeler?

Praktijkkompas

De kenmerken van een Lycurgus-training

Wij zien graag...	Resulteert in...
Veel balcontacten	Meer leermomenten voor iedere speler.
Veel spelvormen	Voetbal leer je door te voetballen.
Duidelijk leerdoel	Geeft richting aan de training.
Open coachvragen	Stimuleert zelfstandig denken.
Positieve sfeer	Vergroot leerplezier.
Korte reflectie	Maakt leren bewust.



De trainer hoeft niet perfect te zijn

Bij Lycurgus verwachten wij niet dat iedere training perfect verloopt, ook trainers leren. Soms werkt een oefenvorm minder goed dan verwacht, soms is een leerdoel te ambitieus. Dat is niet erg, belangrijker is dat een trainer nieuwsgierig blijft.

Wat werkte? Wat kan beter?

Iedere training is ook voor de trainer een leermoment.

Samenvatting

Een goede training begint met een helder leerdoel. De trainer creëert een omgeving waarin spelers veel voetballen, nadenken, samenwerken en plezier beleven.

Door bewust te observeren, vragen te stellen en samen te reflecteren ontstaat een leeromgeving waarin iedere speler zich kan ontwikkelen.

"De kwaliteit van een training wordt niet bepaald door het aantal pionnen op het veld, maar door wat spelers onderweg leren"

"Wij beoordelen een training niet op hoe mooi zij georganiseerd was maar op hoeveel spelers zichtbaar hebben geleerd"



Leeftijdsprofielen

O7 – O8 > De spelontdekkers

"Laat kinderen verliefd worden op de bal, niet op de uitslag."

Wie zijn onze O7-O8 spelers?

Voor veel kinderen vormt de O7 of O8 de eerste kennismaking met voetbal, alles is nieuw.

- De bal.
- Het veld.
- De trainer.
- Teamgenoten.
- Regels.

Kenmerken van deze leeftijd

In deze leeftijd draait voetbal vooral om beleven. Kinderen zijn nieuwsgierig, enthousiast en willen vooral veel bewegen. Zij leren door te doen, niet door lange uitleg. Wij zorgen voor een veilige omgeving waarin ieder kind zich welkom voelt en plezier beleeft aan het spel. Het belangrijkste doel is dat kinderen **graag terugkomen naar de volgende training**.

Het ontwikkelbeeld:

Lichamelijk

- veel energie;
- volop in beweging;
- coördinatie nog volop in ontwikkeling;
- grote verschillen in motoriek;
- korte inspanningen.

Cognitief

- leert vooral door doen;
- denkt nog weinig vooruit;
- sterk gericht op de bal;
- eenvoudige keuzes;
- korte uitleg werkt het best.

Sociaal-emotioneel

- gevoelig voor complimenten;
- wil graag meedoen;
- leert samen spelen;
- heeft behoefte aan veiligheid;
- plezier is de grootste motivator.



Wat willen wij ontwikkelen?

Leerlijn	Accent
 Techniek	Dribbelen, stoppen, passen, aannemen, schieten.
 Tactiek	Bal houden, richting herkennen, eenvoudig vrijlopen.
 Bewegen	Rennen, draaien, springen, coördinatie.
 Cognitie	Kijken, reageren, eenvoudige keuzes maken.
 Persoonlijk	Durven, plezier, samenwerken, zelfvertrouwen.

Trainingsaccenten

Een O7-O8 training bestaat vooral uit veel voetballen.

Wij kiezen voor:

- één bal per speler waar mogelijk;
- kleine partijvormen;
- veel dribbelen;
- veel doelpunten;
- weinig wachttijd;
- korte uitleg;
- veel herhalen;
- veel lachen.

Coachingswoorden

Gebruik eenvoudige taal, bijvoorbeeld:

- Kijk eens.
- Probeer nog eens.
- Goed gedaan.
- Durf.
- Ga maar.
- Zoek de ruimte.
- Draai open.
- Wie help je?
- Mooi geprobeerd.

Kinderen onthouden korte aanwijzingen beter dan lange uitleg.

Pedagogische aandachtspunten

De trainer:

- kent ieder kind.
- begroet iedereen persoonlijk;
- geeft veel complimenten;
- corrigeert rustig;
- moedigt initiatief aan;



- zorgt dat iedereen succes ervaart;
- laat fouten normaal zijn.

Cognitieve aandachtspunten

Wij stimuleren:

- kijken voordat de bal komt;
- eenvoudige keuzes;
- herkennen van vrije ruimte;
- reageren op medespelers;
- spelenderwijs oplossingen ontdekken.

Dat doen we vooral door vragen te stellen, zoals:

- Waar kun je naartoe?
- Zie je nog iemand?
- Welke kant is vrij?
- Kun je het nog eens proberen?

Wedstrijdaccenten

Tijdens wedstrijden vinden wij belangrijk:

- veel speeltijd;
- verschillende posities ervaren;
- plezier;
- zelf dribbelen;
- aanvallen én verdedigen;
- ouders positief langs de lijn.

De uitslag is ondergeschikt want iedere wedstrijd is een leerervaring.

De Lycurgus-trainer

- straalt plezier uit;
- doet veel voor;
- praat weinig;
- laat veel spelen;
- moedigt aan;
- helpt kinderen ontdekken.

Hij is vooral begeleider, geen instructeur.

Praktijkvoorbeeld

Leerdoel: Dribbelen naar vrije ruimte

Spelvorm:

Iedere speler een bal, veld van 20 x 20 meter, pionnen verspreid.



Opdracht: Dribbel naar een vrije pion, na iedere pion direct een andere zoeken.

Variatie

- alleen linkerbeen;
- alleen rechterbeen;
- op kleur;
- op nummer;
- na een schijnbeweging.

Zo combineren we techniek, bewegen en kijken.

Bij O7-O8...

- winnen we vertrouwen.
- bouwen we plezier op.
- leren we de bal kennen.
- ontdekken we voetbal.

"Een kind dat met een glimlach van het veld loopt komt volgende week graag terug. En dat is de basis van iedere jeugdopleiding"



O9 – O10 > De ontdekkers van het samenspel

"Van 'ik en de bal' naar 'wij en de bal'."

Wie zijn onze O9-O10 spelers?

Vanaf deze leeftijd begint het voetbalspel meer betekenis te krijgen. Kinderen leren steeds beter samenwerken. Ze herkennen eenvoudige patronen. Ze begrijpen dat medespelers kunnen helpen.

Hun nieuwsgierigheid blijft groot, tegelijkertijd groeit hun vermogen om aanwijzingen toe te passen.

Dit is misschien wel de mooiste leeftijd om voetbal te leren.

Het ontwikkelbeeld

Lichamelijk

- betere coördinatie;
- sneller bewegen;
- meer controle over het lichaam;
- veel energie.

Cognitief

- ziet steeds meer om zich heen;
- leert eenvoudige spelpatronen herkennen;
- leert eerste vormen van vooruitdenken;
- nieuwsgierig naar oplossingen.

Sociaal-emotioneel

- wil graag bij de groep horen;
- accepteert steeds beter regels;
- leert omgaan met winnen en verliezen;
- krijgt meer zelfvertrouwen.

Wat willen wij ontwikkelen?

Leerlijn	Accent
 Techniek	Passen, aannemen, dribbelen onder weerstand, eerste passeeracties.
 Tactiek	Vrijlopen, samenspelen, ruimte herkennen, omschakelen.
 Bewegen	Wendbaarheid, snelheid, coördinatie.
 Cognitie	Scannen, keuzes maken, samenwerken.
 Persoonlijk	Zelfvertrouwen, verantwoordelijkheid, plezier.



Trainingsaccenten

Veel:

- 2 tegen 1;
- 3 tegen 2;
- 4 tegen 4;
- positiespelen;
- afwerken;
- omschakelen;
- kleine partijvormen.

Iedere oefening bevat keuzes die spelers moeten maken.

Coachingswoorden

- Kijk over je schouder.
- Waar is ruimte?
- Wie kan je helpen?
- Goed gezien.
- Draai open.
- Blijf bewegen.
- Denk vooruit.
- Durf te passen.
- Mooie keuze.

Pedagogische aandachtspunten

De trainer:

- laat spelers zelf oplossingen bedenken;
- complimenteert slimme keuzes;
- stimuleert samenwerking;
- houdt plezier zichtbaar;
- accepteert fouten als leerproces.

Cognitieve aandachtspunten

Wij stimuleren:

- vóór de balaanname kijken;
- vrije ruimte herkennen;
- eenvoudige spelpatronen zien;
- keuzes onder lichte weerstand;
- communiceren.



Wedstrijdaccenten

Wat willen we zien:

- verzorgd opbouwen;
- samenspelen;
- vrijlopen;
- initiatief;
- direct omschakelen;
- veel plezier.

De ontwikkeling blijft belangrijker dan de uitslag.

De Lycurgus-trainer

- laat veel spelen;
- stelt veel vragen;
- geeft vertrouwen;
- bewaakt plezier;
- helpt spelers zelf oplossingen vinden.

Praktijkvoorbeeld

Leerdoel: Vrijlopen na het afspelen.

Spelvorm: 4 tegen 2. Na iedere pass moet een speler een nieuwe positie kiezen.

Coachvragen:

- Waarom liep je daarheen?
- Waar ontstond ruimte?
- Wie maakte jouw keuze makkelijker?

Bij O9-O10...

- leren spelers samenwerken.
- ontdekken spelers ruimte.
- groeit spelinzicht.
- ontstaat voetbalbegrip.

"Kinderen leren niet samenwerken doordat wij het uitleggen. Zij leren samenwerken doordat zij elkaar steeds opnieuw nodig hebben"



O11 – O12 > De spelbegrijpers

"Voetbal wordt steeds minder een verzameling acties en steeds meer een spel van keuzes."

Wie zijn onze O11-O12 spelers?

In deze leeftijdsfase maken spelers een belangrijke stap in hun ontwikkeling. Waar zij voorheen vooral reageerden op wat zij zagen beginnen zij nu steeds vaker vooruit te denken. Het samenspel krijgt meer inhoud, vrijlopen gebeurt bewuster.

Spelers herkennen eenvoudige patronen, ze begrijpen steeds beter waarom bepaalde keuzes werken.

Hun nieuwsgierigheid groeit, net als hun vermogen om zelf oplossingen te bedenken.

Dit is de leeftijd waarop spelinzicht zichtbaar begint te worden.

Het ontwikkelbeeld

Lichamelijk

- Coördinatie neemt verder toe.
- Bewegingen worden vloeiender.
- Wendbaarheid en snelheid ontwikkelen zich snel.
- Eerste verschillen in groei worden zichtbaar.

Cognitief

- Kan meerdere oplossingen overwegen.
- Herkent patronen sneller.
- Denkt steeds vaker vooruit.
- Kan eenvoudige wedstrijdsituaties analyseren.

Sociaal-emotioneel

- Hecht veel waarde aan de groep.
- Ontwikkelt een eigen mening.
- Wil serieus genomen worden.
- Kan beter omgaan met feedback.

Wat willen wij ontwikkelen?

Leerlijn	Accent
 Techniek	Handelen onder weerstand, eerste balaanname, passing over grotere afstand, tweebeinigheid.
 Tactiek	Posities kiezen, driehoeken maken, omschakelen, herkennen van overtal en ondertal.
 Bewegen	Snelheid, coördinatie, wendbaarheid en rompstabiliteit.
 Cognitie	Scannen, vooruitdenken, keuzes maken onder druk, communiceren.



Leerlijn Accent



Persoonlijk Zelfvertrouwen, verantwoordelijkheid, samenwerken en respect.

Trainingsaccenten

Vanaf O11 wordt het spel de belangrijkste leermeester daarom trainen wij vooral vanuit herkenbare wedstrijdssituaties.

Veel voorkomende spelvormen zijn:

- 4 tegen 4 + kaatsers;
- 5 tegen 3;
- 6 tegen 4;
- positiespelen;
- omschakelvormen;
- kleine partijspelen met opdrachten.

Iedere oefening bevat een voetbalprobleem dat spelers samen leren oplossen.

Coachingswoorden

Gebruik korte vragen die het denken stimuleren.

Bijvoorbeeld:

- Wat zag je?
- Welke keuze had je nog meer?
- Waar ontstond ruimte?
- Hoe hielp jouw loopactie?
- Waarom werkte dit?
- Wat zou je volgende keer doen?
- Wanneer speel je vooruit?
- Wie maakte zichzelf aanspeelbaar?

Pedagogische aandachtspunten

In deze leeftijd groeit de behoefte aan autonomie.

De trainer:

- geeft verantwoordelijkheid;
- betreft spelers bij oplossingen;
- stimuleert samenwerking;
- complimenteert initiatief;
- accepteert verschillende oplossingen;
- bewaakt een veilige sfeer.

Spelers leren steeds beter wanneer zij invloed ervaren.



Cognitieve aandachtspunten

Wij stimuleren spelers om:

- vóór de balaanname meerdere keren te scannen;
- niet alleen de bal, maar ook medespelers en tegenstanders waar te nemen;
- vooruit te denken;
- keuzes te onderbouwen;
- samen oplossingen te vinden.

Het stellen van vragen blijft belangrijker dan het geven van antwoorden.

Wedstrijdaccenten

Tijdens wedstrijden letten wij vooral op:

- verzorgd opbouwen;
- vrijlopen zonder bal;
- herkennen van ruimtes;
- omschakelen;
- onderlinge communicatie;
- samenwerken.

Een verkeerde keuze is geen probleem, niet durven kiezen wel.

De biologische leeftijd wordt zichtbaar

Vanaf deze leeftijd ontstaan soms grote verschillen in lengte, kracht en snelheid, dat is een normaal onderdeel van de ontwikkeling. We kijken daarom verder dan de fysieke voorsprong van een speler. We blijven vooral letten op:

- spelinzicht;
- techniek;
- leerbaarheid;
- creativiteit;
- motivatie.

De last van een vroege groeispurt zegt weinig over het uiteindelijke voetbaltalent.

Praktijkvoorbeeld

Leerdoel: Herkennen van een overtal op het middenveld.

Spelvorm: 5 tegen 4, na iedere onderschepping wisselen aanval en verdediging direct.

Coachvragen:

- Waar ontstond het overtal?
- Hoe zag je dat?
- Welke speler maakte de ruimte groter?



- Wanneer was het juiste moment om vooruit te spelen?

Variatie: Voeg een neutrale speler toe daardoor ontstaan voortdurend nieuwe keuzes.

Bij O11-O12...

- groeit voetbalintelligentie.
- leren spelers samenwerken vanuit een gezamenlijk plan.
- ontstaat inzicht in ruimte en tijd.
- wordt communiceren een voetbalvaardigheid.

De rol van de trainer

Vanaf deze leeftijd verandert de rol van de trainer zichtbaar. Waar bij O7-O10 vaak werd voorgedaan, verschuift de nadruk nu naar begeleiden. De trainer observeert meer, geeft minder directe oplossingen en stelt vragen die spelers helpen om zelf verbanden te leggen.

De kunst is om niet alles meteen te verbeteren. Vaak is een vraag waardevoller dan een aanwijzing.

Wat zien we graag op het veld?

Wij zien graag...

Waarom?

Spelers die vooraf kijken	Meer tijd en betere keuzes aan de bal.
Veel communicatie	Samen zie je meer dan alleen.
Durf om vooruit te spelen	Ontwikkeling vraagt initiatief.
Meerdere oplossingen	Creativiteit maakt spelers onvoorspelbaar.
Zelfcorrigerend gedrag	Eigenaarschap versnelt het leerproces.
Reflectie na een spelvorm	Bewust leren beklijft beter.

Samenvatting

In de leeftijd O11-O12 verschuift het accent van **voetbal uitvoeren** naar **voetbal begrijpen**. Spelers leren steeds beter situaties herkennen, keuzes maken en samenwerken. De trainer ondersteunt dit proces door vragen te stellen, ruimte te geven en spelers eigenaar te maken van hun eigen ontwikkeling.

"Goede spelers zien niet méér dan anderen. Zij zien eerder wat belangrijk is."

"Vanaf O11 begeleiden wij spelers steeds vaker naar zelfstandige besluitvorming. Niet omdat zij alles al kunnen maar omdat juist daardoor hun voetbalintelligentie groeit"



O13 – O14 > De spelontwikkelaars

"In deze leeftijd leren spelers niet alleen beter voetballen. Zij leren vooral begrijpen hoe voetbal werkt."

Wie zijn onze O13-O14 spelers?

De overgang naar O13 markeert een nieuwe fase.

- Het voetbal wordt sneller.
- De weerstand neemt toe.
- Het veld wordt groter.
- Tegenstanders worden slimmer.

Tegelijkertijd verandert ook de speler; de puberteit doet haar intrede. Sommige spelers maken een groeispurt door, anderen blijven nog klein.

Emoties worden sterker en het zelfvertrouwen heeft zijn ups- en downs.

Juist daarom vraagt deze leeftijd om trainers die geduldig begeleiden.

Niet alles hoeft direct goed te gaan, ontwikkeling verloopt zelden in een rechte lijn.

Het ontwikkelbeeld

Lichamelijk

- Grote verschillen door de groeispurt.
- Coördinatie kan tijdelijk afnemen.
- Kracht en snelheid ontwikkelen ongelijk.
- Belastbaarheid verandert.

Cognitief

- Spelers herkennen complexere situaties.
- Denken vaker één of twee acties vooruit.
- Kunnen tactische afspraken begrijpen.
- Zijn in staat om te reflecteren op eigen keuzes.

Sociaal-emotioneel

- Grotere behoefte aan zelfstandigheid.
- Invloed van leeftijdsgenoten neemt toe.
- Zelfbeeld verandert.
- Gevoelig voor waardering én kritiek.



Wat willen wij ontwikkelen?

Leerlijn	Accent
 Techniek	Handelen onder hogere weerstand, eerste balaanname, passen onder druk, afwerken vanuit wedstrijdssituaties.
 Tactiek	Teamfuncties begrijpen, omschakelen, positieospel, herkennen van ruimtes tussen linies.
 Fysiek	Coördinatie behouden tijdens groei, snelheid, beweeglijkheid, blessurepreventie.
 Cognitie	Vooruitdenken, wedstrijdssituaties analyseren, communiceren, keuzes onder tijdsdruk.
 Persoonlijk	Weerbaarheid, verantwoordelijkheid, samenwerken en omgaan met tegenslag.

Trainingsaccenten

Vanaf O13 krijgt het trainen steeds meer een wedstrijdskarakter.

Wij kiezen voor:

- positiepselen;
- omschakelvormen;
- grote partijvormen;
- linietraining;
- afwerken vanuit opbouw;
- overtal- en ondertalsituaties;
- functionele techniek.

De techniek blijft belangrijk maar altijd in relatie tot het spel.

Coachingswoorden

De trainer gebruikt vragen die spelers laten analyseren.

Bijvoorbeeld:

- Waarom koos je hiervoor?
- Welke informatie had je?
- Wat zag je vóór je de bal kreeg?
- Hoe hielp jouw teamgenoot?
- Welke oplossing had nog meer gekund?
- Wat gebeurde er na balverlies?
- Hoe kunnen we dit als team beter oplossen?

De nadruk verschuift van **uitvoeren** naar **begrijpen**.



Pedagogische aandachtspunten

De puberteit vraagt om begrip, niet iedere speler reageert hetzelfde.

De trainer:

- blijft rustig;
- luistert;
- toont oprechte belangstelling;
- geeft verantwoordelijkheid;
- spreekt verwachtingen uit;
- corrigeert gedrag met respect;
- blijft consequent.

Juist in deze fase is de relatie belangrijker dan de instructie.

Cognitieve aandachtspunten

Wij stimuleren spelers om:

- voortdurend te scannen;
- vooruit te denken;
- verbanden te leggen;
- samen oplossingen te bedenken;
- elkaar te coachen;
- eigen keuzes te evalueren.

Voetbalintelligentie ontstaat door veel verschillende wedstrijdssituaties te ervaren.

Biologische leeftijd blijft belangrijk

Binnen O13-O14 worden verschillen in lichamelijke ontwikkeling vaak groter dan ooit.

Dat vraagt om maatwerk, daarom realiseren we ons dat:

- een sterke speler niet automatisch de grootste potentie heeft;
- een laatrijper tijd nodig kan hebben;
- technische kwaliteiten soms minder zichtbaar zijn tijdens een groeispurt.

Daarom beoordelen wij spelers altijd vanuit hun totale ontwikkeling niet alleen vanuit hun huidige prestaties.

"Een groeispurt maakt een speler soms tijdelijk minder goed. Dat betekent niet dat hij minder talent heeft"

Blijf daarom ook in moeilijke ontwikkelingsfasen vertrouwen houden in spelers.



Wedstrijdaccenten

Tijdens wedstrijden zien wij graag:

- verzorgd opbouwen;
- samenwerken tussen linies;
- initiatief aan de bal;
- snel omschakelen;
- communicatie;
- lef om vooruit te voetballen.

Wij accepteren fouten en verwachten inzet.

De rol van de trainer

De trainer wordt steeds meer een coach; Hij

- helpt spelers reflecteren.
- geeft verantwoordelijkheid.
- stimuleert onderlinge communicatie.

Niet iedere aanwijzing hoeft van de trainer te komen want ook spelers leren elkaar steeds beter helpen.

Praktijkvoorbeeld

Leerdoel: Herkennen van de vrije middenvelder tussen de linies.

Spelvorm: 7 tegen 7 plus twee neutrale middenvelders.

Coachvragen:

- Waar ontstaat ruimte?
- Wanneer speel je tussen de linies?
- Welke loopactie maakt dit mogelijk?
- Wat gebeurt er na balverlies?

Praktijkkompas

Wat zien wij graag?

Wij zien graag...

Veel communicatie

Durf om vooruit te spelen

Reflectie

Variatie in oplossingen

Geduld tijdens groei

Verantwoordelijkheid

Want...

Teams lossen problemen samen op.

Ontwikkeling vraagt initiatief.

Begrip groeit door terug te kijken.

Creativiteit maakt spelers completer.

Iedere speler ontwikkelt zich anders.

Eigenaarschap versnelt het leerproces.



De trainer als talentontwikkelaar

Misschien is dit wel de belangrijkste leeftijd om écht talent te herkennen. Niet omdat spelers nu "af" zijn maar omdat in deze fase alle aspecten van voetbal aan bod komen.

Talentontwikkeling vraagt om geduld want we moeten verder kijken dan vandaag en blijven geloven in spelers die zich misschien wat later ontwikkelen.

Samenvatting

De leeftijd O13-O14 vraagt om trainers die verder kijken dan prestaties alleen. Techniek, tactiek en fysieke ontwikkeling blijven belangrijk maar juist de begeleiding van de speler als mens bepaalt in deze fase vaak of talent zich verder kan ontwikkelen.

"De beste trainer is degene die de laatrijpe blijft zien"

"Talent laat zich niet altijd zien op hetzelfde moment, daarom beoordelen wij potentieel met geduld, aandacht en vertrouwen"

Een observatie uit de praktijk

Bij veel amateurverenigingen verdwijnen juist in de leeftijd O13-O15 spelers uit beeld die technisch vaardig en spelintelligent zijn maar tijdelijk worden overvleugeld door fysiek sterkere leeftijdgenoten. Bij Lycurgus willen wij dat voorkomen. Daarom stellen wij ons regelmatig de vraag:

"Selecteren wij vandaag de potentieel beste speler... of de op dit moment verst ontwikkelde speler?"

Dat verschil lijkt klein maar het bepaalt soms de toekomst van een jeugdspeler.



O15 – O19 > De zelfstandige voetballer

"Het doel van de jeugdopleiding is niet dat spelers afhankelijk blijven van hun trainer maar dat zij leren zelfstandig goede keuzes te maken."

Wie zijn onze O15-O19 spelers?

In de laatste fase van de jeugdopleiding groeit de speler toe naar het seniorenvoetbal. Technische vaardigheden zijn grotendeels ontwikkeld, tactisch begrip neemt sterk toe en spelers leren steeds beter omgaan met wedstrijdweerstand.

Daarnaast ontwikkelen zij zich ook buiten het voetbal. Zij krijgen meer verantwoordelijkheden. School, studie, werk en sociale contacten vragen steeds meer aandacht.

De trainer begeleidt daarom niet alleen een voetballer maar ook een jongvolwassene.

Bij Lycurgus vinden wij het belangrijk dat spelers verantwoordelijkheid leren nemen voor hun eigen ontwikkeling maar waarbij wij ze graag willen helpen.

Het ontwikkelbeeld

Lichamelijk

- De meeste spelers naderen hun fysieke volwassenheid.
- Belastbaarheid neemt toe.
- Individuele verschillen blijven bestaan.
- Herstel en blessurepreventie worden belangrijker.

Cognitief

- Kan complexe wedstrijsituaties analyseren.
- Denkt meerdere acties vooruit.
- Neemt steeds zelfstandiger beslissingen.
- Kan reflecteren op eigen handelen.

Sociaal-emotioneel

- Ontwikkelt een eigen identiteit.
- Wil serieus genomen worden.
- Heeft behoefte aan vertrouwen.
- Kan verantwoordelijkheid dragen.

Wat willen wij ontwikkelen?

Leerlijn Accent

- | | |
|--|--|
|  Techniek | Functionele techniek onder maximale weerstand. |
|  Tactiek | Teamorganisatie, wedstrijdplan, herkennen van spelmomenten, aanpassen aan de tegenstander. |
|  Fysiek | Belastbaarheid, kracht, snelheid, herstel en blessurepreventie. |



Leerlijn	Accent
 Cognitie	Wedstrijdanalyse, leiderschap, communicatie en besluitvorming onder hoge druk.
 Persoonlijk	Eigenaarschap, discipline, weerbaarheid en voorbeeldgedrag.

Trainingsaccenten

Trainingen krijgen steeds meer het karakter van een wedstrijd.

Veel aandacht gaat uit naar:

- grote partijvormen;
- positie specifieke situaties;
- omschakelmomenten;
- wedstrijd-coaching;
- spelhervattingen;
- samenwerken tussen linies;
- wedstrijdanalyse.

Toch blijft het leerdoel centraal staan want net als trainers zijn voetballers nooit uitgeleerd.

Coachingswoorden

De trainer voert steeds vaker een gesprek in plaats van alleen een instructie.

Voorbeelden van coachvragen:

- Welke informatie had je vóór je de bal ontving?
- Welke oplossing paste het beste bij deze situatie?
- Hoe hielp jouw positie het team?
- Welke keuze zou je de volgende keer maken?
- Wat verwachtte je van je medespeler?
- Hoe kunnen wij dit als team verbeteren?

De speler leert zijn eigen keuzes te onderbouwen.

Pedagogische aandachtspunten

In deze leeftijd verandert de relatie tussen trainer en speler.

De trainer:

- behandelt spelers als jonge volwassenen;
- spreekt verwachtingen duidelijk uit;
- geeft vertrouwen én verantwoordelijkheid;
- durft spelers kritisch te bevragen;
- blijft belangstelling tonen voor de mens achter de speler.

Respect werkt altijd twee kanten op.



Cognitieve aandachtspunten

Wij stimuleren spelers om:

- voortdurend te scannen;
- wedstrijdssituaties te analyseren;
- oplossingen vooraf te herkennen;
- medespelers te coachen;
- verantwoordelijkheid te nemen voor teamafspraken.

Het uiteindelijke doel is dat spelers zelfstandig wedstrijden kunnen lezen.

Van speler naar teamspeler

Bij Lycurgus vinden wij individuele ontwikkeling belangrijk maar in deze leeftijd groeit meer en meer het besef dat voetbal een teamsport is.

Spelers leren:

- elkaar beter maken;
- verantwoordelijkheid nemen;
- communiceren;
- leiderschap tonen;
- elkaar aanspreken.

Een goede speler maakt ook zijn teamgenoten beter.

De overstap naar de senioren

De overgang naar het seniorenvoetbal vraagt meer dan alleen voetbalvaardigheden.

Spelers krijgen te maken met:

- hogere handelingssnelheid;
- meer fysieke en mentale weerstand;
- ervaren tegenstanders;
- grotere eigen verantwoordelijkheid.

Onze jeugdopleiding bereidt spelers hier stap voor stap op voor door hen geleidelijk meer verantwoordelijkheid te geven.

"De stap naar de senioren begint niet in O19 maar al jaren eerder wanneer spelers leren zelfstandig keuzes te maken"

Wedstrijdaccenten

Wij zien graag:

- initiatief;
- leiderschap;
- communicatie;
- spelinzicht;



- discipline;
- verantwoordelijkheid;
- durf om onder druk te blijven voetballen.

Een wedstrijd is niet alleen een prestatiemoment maar ook een ontwikkelmoment.

Praktijkvoorbeeld

Leerdoel: Herkennen wanneer hoog druk zetten zinvol is.

Spelvorm: 10 tegen 10 op driekwart veld.

Na balverlies moet binnen vijf seconden gezamenlijk worden besloten om:

- druk te zetten of terug te zakken.

Coachvragen:

- Welke signalen gebruikten jullie?
- Wie nam initiatief?
- Was iedereen betrokken?
- Hoe snel werd de keuze gemaakt?

Wat zien wij graag?

Wij zien graag...	Want...
Zelfstandige keuzes	Bereidt spelers voor op seniorenvoetbal.
Leiderschap	Teams functioneren beter wanneer spelers verantwoordelijkheid nemen.
Reflectie	Goede spelers blijven leren.
Teamcoaching	Samen zie je meer dan alleen.
Wedstrijdintelligentie	Beslissingen bepalen het verschil.
Eigenaarschap	Ontwikkeling wordt duurzaam.

De rol van de trainer

Vanaf O15 verschuift de trainer steeds meer naar de rol van coach en begeleider. De trainer blijft richting geven maar de spelers nemen steeds vaker zelf verantwoordelijkheid.

Een goede trainer durft daarom soms bewust een stap terug te doen, niet uit onverschilligheid maar omdat zelfstandigheid alleen groeit wanneer spelers ruimte krijgen.

Samenvatting

De laatste fase van de jeugdopleiding staat in het teken van zelfstandigheid.

Wij begeleiden spelers naar een niveau waarop zij niet alleen technisch en tactisch vaardig zijn, maar ook verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen ontwikkeling én die van het team.

Dat is de beste voorbereiding op het seniorenvoetbal.



"De beste spelers zijn degenen die steeds minder aanwijzingen nodig hebben"

"Wij verlaten de jeugdopleiding niet met spelers die afhankelijk zijn van hun trainer, maar met jonge voetballers die verantwoordelijkheid durven nemen, respect tonen en nieuwsgierig blijven om zich te ontwikkelen"

De ontwikkellijn van O7 naar O19

Leeftijd Kern van de ontwikkeling

O7-O8 Ontdekken en plezier beleven

O9-O10 Samen leren spelen

O11-O12 Voetbal leren begrijpen

O13-O14 Inzicht verdiepen en leren reflecteren

O15-O19 Zelfstandig handelen en verantwoordelijkheid nemen

Deze lijn vormt de rode draad van de jeugdopleiding van Lycurgus. Iedere fase bouwt voort op de vorige. Er wordt niets overgeslagen en niets geforceerd. We sluiten aan bij de ontwikkeling van de speler, niet andersom.



Het CoachKompas

Hoe een Lycurgus-trainer spelers helpt groeien

"De kwaliteit van een trainer wordt niet bepaald door hoeveel hij vertelt maar door hoeveel zijn spelers ontdekken."

Waarom een CoachKompas?

Iedere trainer coacht bewust of onbewust. Soms met aanwijzingen, soms met complimenten, soms met vragen.

Bij Lycurgus willen we bewust omgaan met de manier waarop we coachen. Niet omdat er maar één juiste manier bestaat maar omdat verschillende leeftijden om een verschillende aanpak vragen.

Goed coachen betekent aansluiten bij de ontwikkeling van de speler.

Onze coachfilosofie

Wij geloven dat spelers het meeste leren wanneer zij:

- veel mogen proberen;
- fouten mogen maken;
- zelf oplossingen ontdekken;
- verantwoordelijkheid krijgen;
- positieve feedback ontvangen;
- zich veilig voelen.

Daarom verschuift onze manier van coachen gedurende de jeugdopleiding;

Van veel voordoen.....naar veel vragen stellen.

De ontwikkeling van de trainer

Leeftijd Rol van de trainer

07-08	Voordoen en enthousiasmeren
09-10	Begeleiden en stimuleren
011-012	Vragen stellen en laten ontdekken
013-014	Reflecteren en analyseren
015-019	Coachen en verantwoordelijkheid geven

De speler verandert dus past de trainer zich aan.



De vier coachmomenten

Tijdens iedere training onderscheiden we vier natuurlijke momenten waarop coaching plaatsvindt.

1. Voor de oefening

Hier maakt de trainer duidelijk wat het leerdoel is; kort, helder, prikkelend.

Bijvoorbeeld: *"Vandaag gaan we ontdekken hoe we sneller vrije ruimte kunnen vinden."*

2. Tijdens het spel

De fase van het leren. De trainer observeert eerst, daarna stelt hij een vraag en pas als het nodig is volgt een aanwijzing.

De vuistregel is eenvoudig: **Kijken → Denken → Vragen → Coachen**
Niet andersom.

3. Bij een rustmoment

Wanneer de oefening even stil ligt is er ruimte voor korte reflectie.

Bijvoorbeeld:

- Wat ging goed?
- Waar ontstond ruimte?
- Welke oplossing werkte?
- Wat gaan we nu proberen?

Niet langer dan één minuut.

4. Na de training

Iedere training eindigt met een korte terugblik.

Bijvoorbeeld:

- Wat heb je vandaag geleerd?
- Waar ben je trots op?
- Wat wil je volgende keer verbeteren?

Zo wordt leren bewust.



De kracht van vragen

Trainers van Lycurgus gebruiken zoveel mogelijk open vragen, niet om spelers te testen maar om hen zelf te laten nadenken.

Goede coachvragen

Waarnemen

- Wat zie je?
- Waar is ruimte?
- Wie staat vrij?

Beslissen

- Welke keuzes heb je?
- Waarom kies je hiervoor?
- Welke oplossing past het beste?

Handelen

- Hoe kun je sneller spelen?
- Wat helpt jouw medespeler?

Reflecteren

- Wat werkte goed?
- Wat neem je mee?

Minder effectief / wel effectieve coaching

In plaats van... Probeer eens...

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| "Niet doen!" | "Welke andere mogelijkheid zie je?" |
| "Dat was fout." | "Wat zou je volgende keer proberen?" |
| "Sneller!" | "Wat had je eerder kunnen zien?" |
| "Overspelen!" | "Wie kon je helpen?" |
| "Je let niet op." | "Waar keek je naar?" |



Complimenten

Minder effectief:

- Jij bent de beste.
- Jij bent een natuurtalent.

Effectiever:

- Mooie loopactie.
- Goed dat je bleef kijken.
- Slim opgelost.
- Fijn dat je bleef proberen.
- Goed samengewerkt.

Wanneer grijp je niet in?

Soms is níét coachen de beste coaching en dat is misschien wel het moeilijkste voor een trainer. Wanneer spelers zelf oplossingen zoeken ontstaat diepgaander leren. Durf daarom soms bewust stil te zijn.

"De stilte van een trainer kan soms waardevoller zijn dan tien aanwijzingen."

Coachstijl per leeftijd	Meest gebruikte coachstijl
O7-O8	Voordoen, voordoen, voordoen
O9-O10	Voordoen én vragen
O11-O12	Veel vragen
O13-O14	Reflectie en analyse
O15-O19	Dialoog en eigenaarschap

De gouden 10 coachvragen

Iedere Lycurgus-trainer kan deze vragen altijd gebruiken.

1. Wat zag je?
2. Welke keuze had je?
3. Waarom koos je daarvoor?
4. Waar ontstond ruimte?
5. Wie hielp jou?
6. Wat werkte goed?
7. Wat zou je anders doen?
8. Hoe kunnen jullie elkaar helpen?
9. Wat heb je vandaag geleerd?
10. Waar ben je trots op?



CoachKompas in één oogopslag

De Lycurgus-trainer...

- kijkt eerst.
- stelt vragen.
- geeft vertrouwen.
- corrigeert rustig.
- prijst inzet.
- laat spelers ontdekken.
- helpt zonder over te nemen.
- ziet iedere speler.
- blijft zelf leren.
- geniet van ontwikkeling.

Praktijkvoorbeeld

Situatie: Een speler verliest drie keer achter elkaar de bal.

Reactie 1 *"Je moet eerder overspelen."* > De speler voert een opdracht uit.

Reactie 2 *"Wat zag je voordat je de bal kreeg?"* > Nu begint de speler na te denken en precies daar begint leren.!

Samenvatting

Goed coachen betekent niet dat de trainer alle antwoorden geeft.

Goed coachen betekent dat spelers steeds beter leren om zelf antwoorden te vinden, daarmee groeit niet alleen hun voetbalniveau maar ook hun zelfstandigheid.

"De beste trainer is uiteindelijk degene die steeds minder hoeft te coachen omdat zijn spelers steeds beter leren kijken, denken en samenwerken."

"Wij coachen opdat spelers uiteindelijk zonder onze aanwijzingen de juiste keuzes durven maken"



Het TrainingsKompas

Van leerdoel naar betekenisvolle training

"Een speler onthoudt zelden de oefenvorm maar vaak wel wat hij heeft geleerd."

De Lycurgus-trainingscirkel

Iedere training begint met één eenvoudige vraag:

"Wat willen onze spelers vandaag leren?" Dus niet: "Welke oefening gaan we doen?"

Dat verschil lijkt klein maar het bepaalt de kwaliteit van een training, daarom gebruiken wij bij Lycurgus altijd dezelfde denkvolgorde.

"Een goede trainer bereidt leermomenten voor."

"Iedere training is een stap in de ontwikkeling van de speler daarom begint iedere training met een leerdoel en eindigt zij met een leermoment"

Stap 1 – Kies één leerdoel

Een training heeft bij voorkeur één centraal leerdoel. Niet drie, niet vijf maar **Eén**.

Bijvoorbeeld:

- Vrijlopen na het passen.
- Omschakelen na balverlies.
- Scannen vóór de balaanname.
- Dribbelen naar de vrije ruimte.
- Samen druk zetten.

Een duidelijk leerdoel geeft focus en rust aan de trainer én aan de spelers.

Stap 2 – Kies een passende spelvorm

Vraag jezelf af:

"In welke voetbalsituatie komt dit leerdoel het vaakst voor?"

Daar begint de oefenvorm, niet andersom, bijvoorbeeld:

Leerdoel	Passende spelvorm
Vrijlopen	4 tegen 2
Omschakelen	5 tegen 5 met directe balwisseling
Opbouwen	6 tegen 4
Afwerken	Positiespel met einddoel
Dribbelen	1 tegen 1 / 2 tegen 2



Stap 3 – Maak spelers nieuwsgierig

Vertel niet direct de oplossing maar begin met een uitdaging.

Bijvoorbeeld: *"Vandaag gaan we ontdekken hoe we sneller vrij kunnen komen."*

Of: *"Kunnen jullie zelf ontdekken wanneer vooruit spelen mogelijk is?"*

Nieuwsgierigheid activeert het leerproces.

Stap 4 – Observeer eerst

Tijdens de eerste minuten zegt de trainer zo weinig mogelijk.

Kijken, observeren, patronen herkennen. Pas daarna volgt coaching.

Stap 5 – Stel vragen

De eerste reactie van trainer is meestal geen aanwijzing maar een vraag.

Bijvoorbeeld:

- Waar ontstond ruimte?
- Wie hielp jou?
- Waarom werkte dit?
- Welke oplossing had je nog?

Zo blijft de speler mede-eigenaar van zijn leerproces.

Stap 6 – Variëren

Wanneer spelers het leerdoel beheersen, verandert niet het doel maar wel de uitdaging.

Bijvoorbeeld:

- kleinere ruimte;
- minder tijd;
- extra tegenstander;
- andere richting;
- andere aantallen.

Zo blijft het leren doorgaan.

Stap 7 – Reflecteren

Iedere training eindigt met een korte terugblik, drie minuten is vaak voldoende.

Vraag bijvoorbeeld:

- Wat hebben we vandaag geleerd?
- Wat ging beter dan vorige week?
- Wat nemen we mee naar zaterdag?



10 kenmerken van een Lycurgus-training

Een goede training...

- heeft één leerdoel;
- bevat veel balcontacten;
- vraagt om keuzes;
- kent weinig wachttijd;
- sluit aan bij de leeftijd;
- bevat veel spelvormen;
- stimuleert samenwerking;
- geeft ruimte voor fouten;
- eindigt met reflectie;
- laat spelers met plezier naar huis gaan.

Praktijkvoorbeeld

O10 – Vrijlopen

Leerdoel: Na het passen direct opnieuw aanspeelbaar worden.

Opbouw

- 4 tegen 2.
- Daarna 4 tegen 4.
- Daarna partijvorm.

Coachvragen

- Waar kun je naartoe bewegen?
- Wanneer ben je vrij?
- Wie helpt jou?

Reflectie

Wat maakte het vandaag makkelijker om vrij te lopen?

De rol van de trainer

Gedurende een training wisselt de trainer voortdurend tussen vier rollen.

Rol	Vraag
 Observerder	Wat zie ik gebeuren?
 Begeleider	Wat hebben spelers nu nodig?
 Coach	Welke vraag helpt verder?
 Ontwikkelaar	Wat neem ik mee naar de volgende training?



TrainingsKompas (bij iedere training)

1. Leerdoel

.....

2. Waarom dit leerdoel?

.....

3. Spelvorm

.....

4. Coachvragen

.....

.....

5. Variaties

.....

.....

6. Waar let ik vandaag op?

- ☐ Vrijlopen
- ☐ Scannen
- ☐ Communicatie
- ☐ Samenwerken
- ☐ Omschakelen
- ☐ Techniek
- ☐ Plezier

7. Evaluatie

Wat heb ik vandaag gezien?

.....

.....

Wat neem ik mee naar de volgende training?

.....

.....



Het ObservatieKompas

Goed kijken is de eerste stap naar goed coachen

"Je kunt alleen ontwikkelen wat je leert zien."

Waarom observeren?

Tijdens een training gebeurt ontzettend veel. Spelers dribbelen, passen, schieten, werken samen, coachen elkaar, lachen met elkaar en zijn soms gefrustreerd,

Een trainer die alleen naar de bal kijkt ziet slechts een klein deel van het leerproces. Bij Lycurgus leren wij trainers daarom bewust observeren. Niet om fouten te zoeken maar om ontwikkeling te herkennen.

Kijken met een ontwikkelbril

We kijken niet in de eerste plaats naar het resultaat maar naar het proces.

- Zag hij de juiste oplossing?
- Durfde hij initiatief te nemen?
- Maakte hij een bewuste keuze?
- Bleef hij samenwerken?
- Leerde hij van zijn vorige actie?

Dat vertelt veel meer over ontwikkeling.

De vijf observatiegebieden

Tijdens trainingen en wedstrijden observeren wij vijf gebieden.

1. Techniek

Wij kijken bijvoorbeeld naar:

- eerste balaanname;
- passing;
- dribbelen;
- afwerken;
- tweebenigheid.

Niet om af te vinken maar om groei te herkennen.

2. Voetbalinzicht

Wij observeren:

- kijkt de speler vóór de balaanname?
- herkent hij ruimte?
- kiest hij bewust?



- beweegt hij zonder bal?
- begrijpt hij het spel?

Spelinzicht is een belangrijke factor voor spelers..

3. Fysieke ontwikkeling

Wij letten op:

- coördinatie;
- beweeglijkheid;
- snelheid;
- belastbaarheid;
- balans.

Daarbij houden wij altijd rekening met de biologische leeftijd, daarom vergelijken we spelers niet uitsluitend op basis van kalenderleeftijd.

4. Persoonlijke ontwikkeling.

Wij observeren:

- plezier;
- inzet;
- zelfvertrouwen;
- samenwerken;
- weerbaarheid;
- verantwoordelijkheid.

Een speler ontwikkelt zich als mens én als voetballer, die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

5. Leerhouding

Wij kijken naar:

- nieuwsgierigheid;
- concentratie;
- omgaan met feedback;
- doorzettingsvermogen;
- bereidheid om te oefenen.

Juist deze eigenschappen voorspellen vaak meer over de toekomstige ontwikkeling dan een mooie actie tijdens een wedstrijd.



Observeren zonder direct te beoordelen

Bij Lycurgus gaan we: **Eerst beschrijven, pas daarna be-(ver)oordelen.**

Een goede observatie is concreet.

Niet: *"Hij speelt slecht."* Maar: *"Hij keek vóór de balaanname nauwelijks over zijn schouder."*

Of: *"Zij bleef na balverlies direct meedoen."*

De Lycurgus-observatiecirkel

Iedere observatie bestaat uit vier stappen.

1. Kijken

Wat gebeurt er werkelijk?

2. Begrijpen

Waarom gebeurt dit?

3. Begeleiden

Welke coaching helpt nu?

4. Terugkijken

Is ontwikkeling zichtbaar?

De kunst van geduld

Ontwikkeling verloopt niet lineair, soms lijkt een speler wekenlang stil te staan maar ineens valt alles op zijn plaats. Daarom beoordelen wij ontwikkeling nooit op één training of één wedstrijd, we kijken altijd over een langere periode.

"Een trainer die alleen de wedstrijd van vandaag ziet, ziet vaak de speler van morgen over het hoofd"

Praktijkvoorbeeld

Situatie

Een O13-speler verliest regelmatig de bal. De conclusie zou kunnen zijn:

"Hij speelt onzorgvuldig."

Maar na beter observeren blijkt:

- hij scant wél;
- hij probeert steeds vooruit te spelen;
- hij kiest de moeilijke oplossing;
- hij durft risico te nemen.

Dan verandert de vraag.

Niet: *"Waarom verlies je de bal?"*

Maar: *"Hoe kunnen we jouw goede idee beter uitvoeren?"*

Dat is ontwikkelingsgericht coachen.



Observatiekaart (voortgangsrapportage)

Naam speler:

Techniek

- ☐ Groei zichtbaar
- ☐ Gelijk gebleven
- ☐ Extra aandacht

Opmerking:

Voetbalinzicht

- ☐ Scannen
- ☐ Vrijlopen
- ☐ Keuzes
- ☐ Communicatie

Persoonlijke ontwikkeling

- ☐ Zelfvertrouwen
- ☐ Samenwerken
- ☐ Verantwoordelijkheid
- ☐ Weerbaarheid

Leerhouding

- ☐ Nieuwsgierig
- ☐ Doorzetter
- ☐ Leert van feedback
- ☐ Initiatief

Afspraak voor de komende weken:



Observeren als team

Bij Lycurgus leren trainers van elkaar.

Daarom moedigen wij aan dat trainers:

- elkaars trainingen bezoeken;
- samen wedstrijden bekijken;
- ervaringen delen;
- elkaar vragen stellen.

Zo ontstaat een gezamenlijke taal binnen de jeugdopleiding.

Praktijkkompas

De observatievragen van de Lycurgus-trainer

- Wat zie ik écht?
- Wat zegt dit over de ontwikkeling?
- Welke coaching past hierbij?
- Wat wil ik over vier weken opnieuw bekijken?
- Welke kleine stap is nu haalbaar?

Samenvatting

Observeren is meer dan kijken. Observeren is proberen te begrijpen hoe een speler leert. Pas wanneer een trainer goed leert kijken kan hij spelers écht verder helpen.

"Niet alles wat direct opvalt is belangrijk en niet alles wat belangrijk is valt direct op."

"Wij observeren spelers om hen beter te begeleiden. Iedere observatie is bedoeld om ontwikkeling zichtbaar te maken, niet om een oordeel te vellen"



De taal van Lycurgus

Hoe wij met elkaar communiceren bepaalt hoe wij ontwikkelen.

"Een club ontwikkelt zich niet alleen via trainingen maar ook via de woorden die dagelijks worden gebruikt."

Waarom taal belangrijk is

Bij Lycurgus geloven wij dat taal gedrag stuurt.

De manier waarop wij praten met spelers, ouders en elkaar bepaalt hoe de cultuur op het veld wordt ervaren. Een speler die voortdurend hoort dat hij moet presteren gaat anders spelen dan een speler die hoort dat hij mag leren.

Daarom kiezen wij bewust voor taal die ontwikkeling ondersteunt; Niet ingewikkeld, wel consequent.

Onze basis in taalgebruik

Een aantal vaste uitgangspunten:

- We spreken over ontwikkeling.
- We spreken over leren.
- We spreken over samenwerken.
- We spreken over verbeteren.
- We spreken over mogelijkheden.

Deze woorden geven richting zonder druk op te leggen.

Wat wij vermijden in onze taal

Niet omdat het “verboden” is, maar omdat het niet past bij onze visie.

Wij vermijden taal die:

- te veel nadruk legt op resultaat als enige maatstaf;
- spelers in een vaste rol duwt zonder ruimte voor groei;
- ontwikkeling reduceert tot één moment of één actie.

We kiezen liever voor taal die ruimte laat om te groeien.

De kracht van positieve formulering

Minder passend

“Dat moet beter.”

“Dat is fout.”

“Je moet sneller spelen.”

“Je doet het verkeerd.”

Passender Bij Lycurgus

“Wat kunnen we hier nog verbeteren?”

“Wat gebeurde hier precies?”

“Welke informatie miste je nog?”

“Welke andere keuze had je kunnen maken?”

Maar vergeet niet dat “ook de toon de muziek maakt”



Taal richting spelers

Binnen trainingen gebruiken wij taal die:

- kort is;
- duidelijk is;
- uitnodigt tot denken;
- niet veroordeelt, maar verkent.

Voorbeelden:

- Wat zag je?
- Wat is nog een optie?
- Hoe kun je dit oplossen?
- Wat heb je nodig?
- Wie kan jou helpen?

Taal richting ouders

Ook richting ouders kiezen wij bewust voor helderheid.

Wij spreken over:

- ontwikkeling in plaats van selectie alleen;
- leerprocessen in plaats van momentprestaties;
- lange termijn in plaats van korte pieken.

Zo ontstaat begrip voor keuzes binnen de opleiding.

Taal binnen de staf

Ook onderling gebruiken trainers en begeleiders een gezamenlijke taal.

Dat betekent:

- elkaar helpen in plaats van elkaar beoordelen;
- ervaringen delen in plaats van alleen conclusies trekken;
- samen leren in plaats van individueel gelijk willen hebben.

Zo ontstaat een cultuur van samenwerking.

Het effect van consistente taal

Wanneer iedereen binnen de club zoveel mogelijk dezelfde termen gebruikt:

- ontstaat rust;
- wordt communicatie eenvoudiger;
- begrijpen spelers sneller wat bedoeld wordt;
- groeit de onderlinge verbinding.

Taal is daarmee geen detail maar een fundament.



"Spelers onthouden meestal niet wat je zei maar wel hoe je hen liet voelen met je woorden."

Praktijkvoorbeeld

Situatie: Een speler maakt meerdere keer dezelfde fout in de opbouw.

Reactie 1: "Je moet dit gewoon beter doen."

Reactie 2: "Wat zie je op het moment dat je de bal ontvangt?"

De tweede reactie opent het gesprek, de eerste sluit het af.

De taal van ontwikkeling

Bij Lycurgus kiezen wij voor taal die:

- nieuwsgierigheid oproept
- ruimte geeft voor verbetering
- gedrag beschrijft in plaats van beoordeelt
- samenwerking stimuleert
- spelers verantwoordelijkheid laat nemen

Samenvatting

Taal is geen bijzaak binnen een jeugdopleiding, taal is een vorm van coaching.

Wanneer we bewust kiezen voor woorden die ontwikkeling ondersteunen versterken we automatisch de manier waarop spelers leren en groeien.

"Wat wij zeggen bepaalt niet alleen wat spelers doen maar ook hoe zij over zichzelf gaan denken."

"Bij Lycurgus gebruiken wij taal en termen die spelers helpt groeien. Niet door druk te verhogen maar door inzicht en vertrouwen te vergroten"

10 overtuigingen; het fundament van onze jeugdopleiding

"Een club is niet wat zij opschrijft maar wat haar trainers elke dag laten zien."

Waarom deze overtuigingen?

Bij Lycurgus geloven wij dat een sterke jeugdopleiding niet alleen wordt gevormd door plannen en modellen maar door:

- gedrag.
- keuzes die trainers dagelijks maken.
- de manier waarop trainers kijken, spreken en begeleiden.

Daarom hebben wij de belangrijkste uitgangspunten samengebracht in tien overtuigingen. Niet als regels maar als kompas.

De tien overtuigingen

- 1. Wij leiden spelers op, geen teams om uitsluitend te winnen.**
Ontwikkeling staat altijd boven resultaat.
- 2. Iedere speler verdient aandacht en begeleiding**
Ongeacht niveau, aanleg of rol in het team.
- 3. Plezier is een voorwaarde om te leren**
Zonder plezier stopt ontwikkeling.
- 4. Fouten zijn onderdeel van leren**
Spelers groeien door te proberen, niet door te vermijden.
- 5. Wij coachen vanuit vragen, niet vanuit oplossingen**
Spelers leren meer wanneer zij zelf nadenken.
- 6. Wij zien verschillen in ontwikkeling als normaal**
Leeftijd zegt niet alles over voetbalvermogen.
- 7. De laatrijpe krijgt net zoveel vertrouwen als de vroegrijpe**
Potentieel ontwikkelt zich op verschillende momenten.
- 8. Wij zijn samen verantwoordelijk voor ontwikkeling**
Trainers, spelers, ouders en club werken samen.
- 9. Iedere training heeft een leerdoel**
Richting geeft kwaliteit aan ontwikkeling.
- 10. Wij leiden geen teams op maar spelers die samen leren voetballen**
De kern van alles wat wij doen.

Deze tien punten vormen de kracht van onze trainers. Ze zijn niet alleen theorie maar bedoeld om zichtbaar te zijn in de praktijk:

- op het trainingsveld;
- tijdens wedstrijden;
- in gesprekken met spelers;
- in overleg tussen trainers;
- in contact met ouders.



.De rol van de trainer

De Lycurgus-trainer gebruikt deze overtuigingen niet als checklist maar als richting. Soms bewust, vaak onbewust maar altijd aanwezig in zijn manier van werken.

Praktijkvoorbeeld

Situatie: Een speler krijgt weinig speeltijd.

Twee benaderingen

Benadering 1: Alleen kijken naar resultaat en positie in het team.

Benadering 2: Kijken naar ontwikkeling:

- Wat leert deze speler nu?
- Welke stappen maakt hij?
- Hoe blijft hij betrokken?
- Wat heeft hij nodig om te groeien?

Onze overtuigingen helpen bij dat tweede perspectief.

Samenvatting

Deze tien overtuigingen vormen de kern van het VoetbalKompas van Lycurgus. Alles wat eerder in dit document is beschreven, komt hierin samen.

- Visie.
- Training.
- Coaching.
- Observatie.
- Taal.
- Ontwikkeling.

Het is de compacte samenvatting van onze voetbalcultuur.



Slotwoord

Het Lycurgus kompas: van visie naar blijvende cultuur

"Een jeugdopleiding is pas geslaagd wanneer zij zich blijft ontwikkelen in de volgende generaties"

De Lycurgus ontwikkelladder

Voetbalontwikkeling bij Lycurgus verloopt in vier duidelijke stappen:

Voordoen

De trainer laat zien, stimuleert en inspireert.

Samen doen

Speler en trainer ontdekken samen oplossingen.

Zelf doen

De speler probeert, oefent en maakt eigen keuzes.

Zelf begrijpen

De speler herkent, analyseert en stuurt zijn eigen spel.

Deze ladder loopt door alle leeftijden heen, niet als fases die afgerond worden maar als een continu proces.

Het Lycurgus opleidingskompas

Het opleidingskompas laat in één overzicht zien hoe de opleiding is opgebouwd.

Leeftijd	Ontwikkelaccent	Voetbalaccent	Trainersrol
07-08	Ontdekken	Balgevoel & plezier	Voordoen
09-010	Samen leren spelen	Basis samenspel	Begeleiden
011-012	Spel begrijpen	Keuzes maken	Vragen stellen
013-014	Inzicht ontwikkelen	Tactisch leren	Reflecteren
015-019	Zelfstandig handelen	Wedstrijdrealiteit	Coachen

Onderaan deze lijn loopt één gedachte als fundament:

Wij leiden geen teams op maar spelers die samen leren voetballen.



In de jeugdopleiding van Lycurgus geloven we dat

- voetbalontwikkeling begint bij plezier en nieuwsgierigheid.
- spelers leren door te proberen, te ontdekken en fouten te maken.
- iedere speler zich op zijn eigen tempo ontwikkelt.
- de rol van de trainer verandert met de leeftijd van de speler.
- vragen stellen belangrijker is dan alleen antwoorden geven.
- samenwerking de basis is van een goede opleiding.
- aandacht belangrijker is dan perfectie.
- ontwikkeling altijd boven resultaat staat.
- wij spelers óók voorbereiden op het leven buiten het voetbal.

Tot slot

Wat hier ligt is, anders dan anders, geen standaard opleidingsplan geworden.

- Het is een **kompas** geworden.
- Een manier van omgaan met spelers.
- Een manier van trainen.
- Een manier van kijken.
- Een manier van praten.

Een opleidingsplan is nooit echt af omdat spelers nooit “af” zijn.

Ontwikkeling gaat altijd door; dat geldt voor trainers, spelers en alle andere betrokkenen.

Dit VoetbalKompas is daarom geen eindpunt maar een richting, een hulpmiddel.

"De kracht van een club zit niet in haar documenten maar in de trainers die ze elke week tot leven brengen."

2026

Arnold van der Kooi

Hoofd Opleidingen Lycurgus



07

COACHKOMPAS

VOETBAL ONTDEKKEN

Spelen is leren.

1. ONTWIKKELBEELD – Wie staat er voor mij?



LICHAAM

- Veel bewegen en ontdekken.
- Coördinatie ontwikkelt zich snel.
- Korte, afwisselende activiteiten passen het best.



BREIN

- Leert door voordoen en nadoen.
- Korte concentratie.
- Eén opdracht tegelijk.



SOCIAAL-EMOTIONEEL

- Plezier en veiligheid staan voorop.
- De trainer is een voorbeeld.
- Complimenten geven vertrouwen.

2. TRAININGSACCENTEN – Wat trainen we?



Veel balcontacten.



Dribbelen en draaien.



Stoppen en starten.



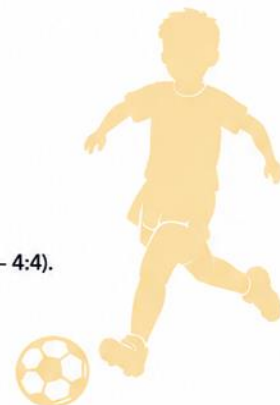
Schieten op doel.



Kleine partijvormen (2:2 – 4:4).



Veel spelvormen, weinig wachttijd.



3. COACHTAAL – Hoe coach ik?



- ✓ "Goed geprobeerd!"
- ✓ "Laat maar eens zien."
- ✓ "Durf!"
- ✓ "Mooi bedacht."
- ✓ "Nog een keer."
- ✓ "Kijk eens waar ruimte is."

4. PEDAGOGISCHE AANDACHT – Hoe begeleid ik?



- Iedereen doet mee.
- Iedereen speelt evenveel.
- Fouten horen bij leren.
- Benoem vooral wat goed gaat.
- Enthousiasme werkt aanstekelijk.
- Houd uitleg kort en duidelijk.

5. HET LYCURGUS KOMPAS De trainer van O7...



creëert plezier;



laat kinderen ontdekken;



stimuleert bewegen;



geeft vertrouwen;



helpt zonder over te nemen.

6. KIJK VANDAAG EXTRA NAAR...



☐ Heeft ieder kind veel balcontacten?



☐ Durven spelers acties te maken?



☐ Is iedereen betrokken?



☐ Heb ik meer complimenten dan correcties gegeven?



☐ Straalt de training plezier uit?

EVEN LANGS DE LIJN

“

Bij O7 winnen we geen wedstrijden; we winnen nieuwsgierigheid, zelfvertrouwen en spelplezier.

”

LYCURGUS-PRINCIPE

Plezier is de basis. Als kinderen met een glimlach trainen en spelen, leggen we het fundament voor een leven lang voetbal.

PLEZIER
ONTWIKKELING
SAMENWERKING
RESPECT



08

COACHKOMPAS

SPELEN MET DE BAL

Durven proberen.

1. ONTWIKKELBEELD – Wie staat er voor mij?



LICHAAM

- Coördinatie groeit.
- Meer controle over de bal.
- Snel moe, korte rust nodig.
- Korte, afwisselende activiteiten blijven het beste.



BREIN

- Leert door herhaling en voorbeelden.
- Korte uitleg en veel doen.
- Kan eenvoudige keuzes maken.
- Wil graag weten waarom.



SOCIAAL-EMOTIONEEL

- Wil samen spelen en erbij horen.
- Vriendschappen ontstaan.
- Positieve aandacht geeft vertrouwen.
- Reageert op duidelijke afspraken.

2. TRAININGSACCENTEN – Wat trainen we?



Veel balcontacten.



Dribbelen met beide voeten.



Passen en aannemen.



Richtingsveranderingen.



Schieten op doel.



Kleine partijvormen (2:2 – 4:4).



Samenspelen: geef en loop vrij.



Veel spelvormen, weinig wachttijd.



3. COACHTAAL – Hoe coach ik?



- ✓ "Goed bezig!"
- ✓ "Probeer het eens zo."
- ✓ "Kijk goed om je heen."
- ✓ "Durf te passen!"
- ✓ "Mooi samengespeeld."
- ✓ "Blijf proberen."

4. PEDAGOGISCHE AANDACHT – Hoe begeleid ik?



- Positieve sfeer creëren.
- Ieder kind telt.
- Fouten maken mag.
- Geef duidelijke, korte aanwijzingen.
- Complimenteer inzet en lef.
- Zorg voor succeservaringen.

5. HET COACHKOMPAS – De trainer van O8...



zorgt voor veel balplezier;



laat spelers ontdekken;



stimuleert acties en durf;



geeft vertrouwen en houvast;



helpt samen beter worden.

6. KIJK VANDAAG EXTRA NAAR...



☐ Heeft ieder kind veel balcontacten?



☐ Durven spelers acties te maken?



☐ Spelen we samen: geven en vrijlopen?



☐ Heb ik meer complimenten dan correcties gegeven?



☐ Straalt de training plezier uit?

“

EVEN LANGS DE LIJN
Bij O8 leren we samen beter worden door veel te doen, fouten te maken en plezier te hebben.

”



LYCURGUS-PRINCIPE

Plezier is de basis. Als kinderen met een glimlach trainen en spelen, leggen we het fundament voor een leven lang voetbal.

PLEZIER
ONTWIKKELING
SAMENWERKING
RESPECT



09-10

COACHKOMPAS

ONTDEKKEN DOOR SPELEN

Techniek groeit door plezier

1. ONTWIKKELBEELD – Wie staat er voor mij?



LICHAAM

- Groeit uit en wordt leniger.
- Betere motoriek en balgevoel.
- Kan meer keuzes maken.
- Wil graag wedstrijden spelen.
- Teamgevoel groeit.



BREIN

- Begrijpt het spel steeds beter.
- Kan verbanden leggen: actie – reactie.
- Zoekt oplossingen en probeert uit.
- Leert van fouten en ervaringen.



SOCIAAL-EMOTIONEEL

- Wil samen winnen, kan teleurgesteld zijn.
- Groeit in samenwerking en respect.
- Kan omgaan met verschillen.
- Leert om feedback te ontvangen.

2. TRAININGSACCENTEN – Wat trainen we?



Techniek onder druk verbeteren.



Passen en combineren.



1-tegen-1 acties en dribbelen.



Positie kiezen en vrijlopen.



Omschakelen: aanval ↔ verdediging.



Partijvormen 6 tegen 6 / 7 tegen 7.



Kleine partijvormen en spelen in lijnen.



Variatie en creativiteit stimuleren.



3. COACHTAAL – Hoe coach ik?



- ✓ "Wat zie je?"
- ✓ "Kijk vooruit!"
- ✓ "Speel de bal naar voren."
- ✓ "Goed gedaan!"
- ✓ "Wat kan nog beter?"
- ✓ "Durf creatief te zijn."
- ✓ "Probeer het opnieuw!"

4. PEDAGOGISCHE AANDACHT – Hoe begeleid ik?



- Stimuleer eigen oplossingen.
- Leer samen spelen.
- Geef opbouwende feedback.
- Waardeer inzet en lef.
- Leer omgaan met winst en verlies.
- Stimuleer zelfvertrouwen.
- Maak afspraken en houd ze samen.

5. HET COACHKOMPAS – De trainer van 09-10...



creëert plezier en energie;



laat spelers ontdekken en ervaren;



geeft duidelijke keuzes en uitdagingen;



biedt veiligheid en structuur;



ontwikkelt samen betere spelers.

6. KIJK VANDAAG EXTRA NAAR...



☐ Heeft ieder kind veel balcontacten?



☐ Durven spelers acties te maken?



☐ Spelen we samen vooruit?



☐ Kiezen spelers bewust positie?



☐ Geef ik gerichte feedback?



☐ Straalt de training plezier uit?

“

EVEN LANGS DE LIJN

Goede techniek maakt voetbal leuk, creativiteit maakt het mooi.

”



LYCURGUS-PRINCIPE

We ontwikkelen techniek en inzicht door veel te spelen, creativiteit en plezier maken het mooi.

PLEZIER
ONTWIKKELING
SAMENWERKING
RESPECT



VoetbalKompas sv Lycurgus

11-12

COACHKOMPAS

LEREN BEGRIJPEN

Kijken voordat je speelt.

1. ONTWIKKELBEELD – Wie staat er voor mij?



LICHAAM

- Groeit gestaag en wordt sterker.
- Meer kracht, snelheid en uithoudingsvermogen.
- Betere coördinatie en balcontrole.
- Leren omgaan met belasting en herstel.



BREIN

- Wil begrijpen: waarom doe ik dit?
- Kan situaties beter overzien.
- Leert keuzes maken en plannen.
- Leert van fouten en ervaringen.



SOCIAAL-EMOTIEEL

- Wil erbij horen en belangrijk zijn.
- Ontwikkelt teamgevoel en verantwoordelijkheidsbesef.
- Leert samenwerken en communiceren.
- Kan omgaan met winnen en verliezen.

2. TRAININGSACCENTEN – Wat trainen we?



Inzicht en positief leren spelen.



Spelprincipe: breedte en diepte benutten.



Passen en aannemen onder druk.



1-tegen-1 en 2-tegen-1 situaties.



Omschakelen: aanval ↔ verdediging.



Spelen in overtal en ondertal.



Partijvormen 7 tegen 7 / 9 tegen 9.



Techniek uitvoeren in spelsituaties.



3. COACHTAAL – Hoe coach ik?



- ✓ "Wat is je plan?"
- ✓ "Kijk, denk, handel!"
- ✓ "Genoeg ruimte?"
- ✓ "Maak jezelf vrij!"
- ✓ "Speel samen!"
- ✓ "Goed bekeken!"
- ✓ "Blijf rustig."

4. PEDAGOGISCHE AANDACHT – Hoe begeleid ik?



- Stel vragen en laat nadenken.
- Geef vertrouwen en ruimte.
- Corrigeer kort en duidelijk.
- Stimuleer eigenaarschap.
- Geef positieve, concrete feedback.
- Laat spelers reflecteren op hun eigen spel.

5. HET COACHKOMPAS – De trainer van 11-12...



creëert inzicht en spelplezier;



laat spelers begrijpen en kiezen;



geeft duidelijke kaders en vrijheid;



leert verantwoordelijkheid nemen;



ontwikkelt teamspelers met respect.

6. KIJK VANDAAG EXTRA NAAR...



☐ Heeft ieder kind veel balcontacten?



☐ Durven spelers keuzes te maken?



☐ Spelen we met breedte en diepte?



☐ Schakelen we snel om?



☐ Zien spelers ruimte en tijd?



☐ Geef ik gerichte, positieve feedback?



☐ Straalt de training plezier uit?

“

EVEN LANGS DE LIJN

Inzicht is de sleutel; jij bepaalt wat je met de bal doet.

”



LYCURGUS-PRINCIPE

We leren spelers het spel te begrijpen, zodat ze zelf betere keuzes maken.

PLEZIER
ONTWIKKELING
SAMENWERKING
RESPECT



13-14

COACHKOMPAS

BEWUST LEREN VOETBALLEN

Goede keuzes maken.

1. ONTWIKKELBEELD – Wie staat er voor mij?



LICHAAM

- Groeit en wordt sterker en sneller.
- Meer uithoudingsvermogen en herstelvermogen.
- Betere coördinatie en techniek.
- Heeft behoefte aan uitdaging en variatie.



BREIN

- Kan beter plannen en vooruitdenken.
- Begrijpt spelprincipes steeds beter.
- Kan situaties analyseren en oplossingen bedenken.
- Leert van feedback en eigen ervaringen.



SOCIAAL-EMOTIEEL

- Wil zich ontwikkelen en beter worden.
- Meegenomen in teamdoelen en afspraken.
- Zoekt erkenning en leert verantwoordelijk zijn.
- Leert omgaan met winst, verlies en teleurstelling.

2. TRAININGSACCENTEN – Wat trainen we?

- Spelintelligentie en spelinzicht ontwikkelen.
- Spelprincipes: breedte, diepte en balans.
- Positiespel en samenwerking verbeteren.
- Aanvallen opbouwen en kansen creëren.
- 1-tegen-1, 2-tegen-1 en combinaties.
- Omschakelen: aanval ↔ verdediging.
- Verdedigen als team en druk zetten.
- Partijvormen 8 tegen 8 / 9 tegen 9.
- Techniek uitvoeren onder weerstand en snelheid.



3. COACHTAAL – Hoe coach ik?



- ✓ "Wat wil je bereiken?"
- ✓ "Kijk vooruit en maak een keuze."
- ✓ "Waarom speel je die bal?"
- ✓ "Speel in de juiste richting."
- ✓ "Maak gebruik van je medespelers."
- ✓ "Communiceer met elkaar!"
- ✓ "Durf te proberen en fouten te maken."

4. PEDAGOGISCHE AANDACHT – Hoe begeleid ik?



- Stel hoge, realistische doelen.
- Geef duidelijke kaders en vrijheid binnen die kaders.
- Stimuleer zelfreflectie en zelfsturing.
- Geef gerichte feedback: specifiek en op gedrag.
- Benadruk ontwikkeling boven resultaat.
- Zorg voor een veilige sfeer en respect.
- Betrek spelers bij afspraken en oplossingen.

5. HET COACHKOMPAS De trainer van 13-14...



creëert een omgeving waarin spelers leren denken en handelen;



laat spelers zelf oplossingen bedenken;



geeft duidelijkheid, structuur en uitdaging;



leert verantwoordelijkheid nemen voor het team;



ontwikkelt leiderschap en teamgevoel.

6. KIJK VANDAAG EXTRA NAAR...



☐ Heeft ieder kind voldoende balcontacten?



☐ Maken spelers de juiste keuzes met en zonder bal?



☐ Werken we samen en helpen we elkaar?



☐ Schakelen we snel en slim om?



☐ Houden we de juiste positie en balans?



☐ Geef ik gerichte en positieve feedback?



☐ Straalt de training plezier uit?

“

EVEN LANGS DE LIJN

Talent krijg je, inzet bepaal je zelf.
Discipline maakt het verschil.

”



LYCURGUS-PRINCIPE

We ontwikkelen complete voetballers: technisch vaardig, tactisch slim, mentaal sterk en verantwoordelijk in teamverband.

PLEZIER
ONTWIKKELING
SAMENWERKING
RESPECT



VoetbalKompas sv Lycurgus

15-16

COACHKOMPAS

AFSTEMMEN EN SAMEN PRESTEREN

Wij als team, met een plan.

1. ONTWIKKELBEELD – Wie staat er voor mij?



LICHAAM

- Groeit fysiek en bereikt meer kracht en snelheid.
- Heeft uithoudingsvermogen en belastbaarheid.
- Kan gericht trainen en herstellen.
- Let meer op voeding, slaap en leefstijl.



BREIN

- Denkt steeds meer tactisch en vooruit.
- Begrijpt spelprincipes en rol binnen het team.
- Kan keuzes maken onder tijdsdruk.
- Werkt aan concentratie en weerbaarheid.



SOCIAAL-EMOTIONEEL

- Zoekt eigen verantwoordelijkheid in en buiten het veld.
- Communiceert duidelijker en durft aan te spreken.
- Leert omgaan met tegenslag en druk.
- Wil bijdragen aan teamresultaat en sfeer.

2. TRAININGSACCENTEN – Wat trainen we?

- ⚽ Spelbegrip en tactisch handelen verder ontwikkelen.
- ⚽ Positiespel en teamtaken afstemmen.
- ⚽ Aanvallen met een plan en variatie.
- ⚽ Verdedigen als team, compact en georganiseerd.
- ⚽ Omschakelen: snel en georganiseerd.
- ⚽ 1-tegen-1, 2-tegen-1 en combinaties in teamverband.
- ⚽ Partijvormen 9 tegen 9 / 11 tegen 11.
- ⚽ Standards aanvallend en verdedigend.
- ⚽ Monitoring en reflectie op eigen ontwikkeling.



3. COACHTAAL – Hoe coach ik?



- ✓ "Wat is de bedoeling?"
- ✓ "Kies: speel je vooruit, in de diepte of terug?"
- ✓ "Wat doet de tegenstander? Wat is onze oplossing?"
- ✓ "Goed gezien! Nu de volgende stap."
- ✓ "Blijf praten en coach elkaar."
- ✓ "Durf fouten te maken, leer ervan."

4. PEDAGOGISCHE AANDACHT – Hoe begeleid ik?



- Geef vertrouwen en duidelijke kaders.
- Stimuleer zelfreflectie en eigenaarschap.
- Coach op gedrag en proces, niet alleen resultaat.
- Bespreek doelen en evalueren regelmatig.
- Wees consequent en rechtvaardig.
- Help bij omgaan met druk en teleurstelling.

5. HET COACHKOMPAS – De trainer van 15-16...



creëert een leeromgeving met uitdaging;



laat spelers zelf analyseren en oplossingen bedenken;



geeft duidelijke feedback en sturing;



leert verantwoordelijkheid nemen voor teamresultaat;



ontwikkelt leiderschap en teamdiscipline.

6. KIK VANDAAG EXTRA NAAR...



☐ Heeft ieder kind voldoende balcontacten en speelminuten?



☐ Maken we de juiste keuzes in balbezit?



☐ Werken we samen en houden we de formatie?



☐ Omschakelen we snel en georganiseerd?



☐ Hebben we een plan in aanval én verdediging?



☐ Krijgen spelers gerichte feedback?



☐ Straalt de training plezier en energie uit?

“

EVEN LANGS DE LIJN
*Samenwerking maakt ons sterk,
discipline maakt ons succesvol.*

”



LYCURGUS-PRINCIPE

We ontwikkelen complete voetballers: technisch vaardig, tactisch slim, mentaal sterk en verantwoordelijk in teamverband.

**PLEZIER
ONTWIKKELING
SAMENWERKING
RESPECT**



VoetbalKompas sv Lycurgus

17-19

COACHKOMPAS

ALS TEAM PRESTEREN IN COMPETITIE

Presteren met trots, vanuit onze identiteit.

1. ONTWIKKELBEELD – Wie staat er voor mij?



LICHAAM

- Topfit, kracht, snelheid en explosiviteit op peil.
- Herstel, voeding en levensstijl zijn essentieel.
- Belastbaarheid én belastingsbewustzijn.
- Voorkomen van blessures door training en gedrag.



BREIN

- Tactisch volwassen en spelinzicht op hoog niveau.
- Kan wedstrijd lezen, anticiperen en bijsturen.
- Maakt keuzes onder druk en neemt initiatief.
- Leert van analyse, reflectie en feedback.

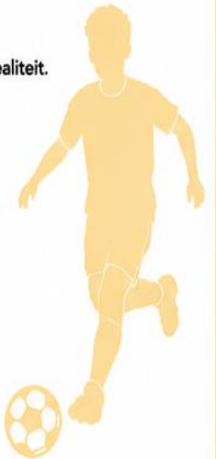


SOCIAAL-EMOTIEEL

- Neemt verantwoordelijkheid en geeft het goede voorbeeld.
- Communiceert helder en respectvol.
- Bouwt aan teamcultuur en onderlinge verbinding.
- Omgaat met tegenslag, druk en verwachtingen.

2. TRAININGSACCENTEN – Wat trainen we?

- Spelintelligentie en tactisch flexibel spelen.
- Teamtactiek: pressing, omschakelen, positiespel.
- Trainingsvormen met hoge intensiteit en wedstrijdrealiteit.
- Scorend vermogen en afronden onder druk.
- 1-tegen-1, 2-tegen-1 en combinaties in eindfase.
- Omschakelen: frontaal en achterwaarts.
- Standaardsituaties: aanval én verdediging.
- Partijvormen 11 tegen 11, vanuit game model.
- Mentale weerbaarheid, focus en zelfsturing.
- Prestatie-analyse en persoonlijke doelstellingen.



3. COACHTAAL – Hoe coach ik?



- ✓ "Wat zie je? Wat kun je beter doen?"
- ✓ "Wat is de bedoeling achter je actie?"
- ✓ "Welke oplossing heb jij gezien?"
- ✓ "Hoe kunnen we dit samen beter doen?"
- ✓ "Wat leren we van deze situatie?"
- ✓ "Neem verantwoordelijkheid, leid het team."
- ✓ "Durf te handelen en beslissen"
- ✓ "Blijf scherp, we hebben elkaar nodig."

4. PEDAGOGISCHE AANDACHT – Hoe begeleid ik?



- Geef vertrouwen en hoge verwachtingen.
- Stimuleer eigenaarschap en zelfsturing.
- Coach op gedrag, keuzes en prestaties.
- Bespreek doelen, voortgang en ontwikkeling.
- Leer omgaan met druk en tegenslag.
- Zorg voor een veilige, open cultuur.
- Respecteer ieders rol en bijdrage.

5. HET COACHKOMPAS – De trainer van 17-19...



creëert een topsportklimaat met plezier;



laat spelers zelf verantwoordelijkheid nemen en beslissingen maken;



geeft gerichte feedback die verschil maakt;



leert omgaan met druk, verwachtingen en tegenslag;



ontwikkelt leiderschap en teammentaliteit.

6. KIJK VANDAAG EXTRA NAAR...



☐ Zijn we compact en organiseren we goed?



☐ Maken we de juiste keuzes in balbezit en balverlies?



☐ Werken we samen en helpen we elkaar?



☐ Benutten we onze kansen optimaal?



☐ Schakelen we snel om aanval ↔ verdediging?



☐ Leiden we wedstrijden met energie en focus?



☐ Straalt de training onze identiteit en trots uit?

“

EVEN LANGS DE LIJN
Kampioenen worden niet geboren, ze worden ontwikkeld in teamverband.
Elke dag een beetje beter, samen.

”



LYCURGUS-PRINCIPE

We ontwikkelen complete voetballers: technisch vaardig, tactisch slim, mentaal sterk en verantwoordelijk in teamverband.
Met plezier, respect en trots op onze club.

PLEZIER
ONTWIKKELING
SAMENWERKING
RESPECT

;Op.



VoetbalKompas sv Lycurgus