



RWL SPORT

Rillaar – Wolfsdonk - Langdorp

Opleidingsvisie

Opleidingsplan

RWL Sport

Seizoen 2025 - 2026

INHOUDSOPGAVE

1. Opleidingsvisie RWL Sport	5
1.1. RWL Sport : een club met een duidelijke visie	5
1.2. RWL Sport : de rol van de jeugdacademie	6
1.2.1. Sportieve pijler – talentontwikkeling en doorstroming	6
1.2.2. Sociaal-pedagogische pijler – opvoeden door voetbal	7
1.2.3. Maatschappelijke pijler – verankering in de regio	7
1.3. RWL Sport : onze missie van de club	8
1.4. RWL Sport: onze lange termijnvisie.....	9
2. Het opleidingsplan.....	10
2.1. Algemeen	10
2.2. RWL Sport : een club met een strak opleidingsplan	11
2.3. RWL Sport : het ontwikkelingsmodel	12
2.3.1. Algemene beweeg- en balvaardigheid (± U4-U5)	13
2.3.2. Van naast elkaar spelen naar tegen elkaar spelen (± U5-U7)	13
2.3.3. Leren samenspelen (± U8-U9).....	13
2.3.4. Spelen in teamverband met gedifferentieerde opdrachten (vanaf ± U10).....	13
2.3.5. De ontwikkelingsdoelen	14
2.4. RWL Sport : zonevoetbal als opleidingsfilosofie.....	18
2.4.1. Algemeen	18
2.4.2. Definitie zonevoetbal	19
2.4.3. Voordelen zonevoetbal	20
2.4.4. Vaste nummers per positie	21
2.4.5. Waarom een 1-4-3-3 opstelling in de opleiding?.....	22
2.5. De ontwikkelingsfasen binnen de jeugdacademie	23
2.5.1. Algemeen	23
2.5.2. Multimove (Multi skillz for foot)	24
2.5.3. Exploratiefase.....	26
2.5.4. De individuele opleidingsfase	27
2.5.5. De spelstructuur van voetbal	30
2.5.6. Van spelstructuur naar game model	31
2.5.7. Teamtactische leerplandoelstellingen.....	33
2.5.8. RWL Sport : Postformatie	35

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.5.9. RWL Sport : mental screening	38
2.6. RWL Sport : het opleidingsplan per ontwikkelingsfase.....	40
2.6.1. U6 & U7 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal.....	41
2.6.2. U8 & U9 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal.....	49
2.6.3. U10 & U11 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal.....	56
2.6.4. U12 & U13 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal.....	63
2.6.5. U14 & U15 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal.....	69
2.6.6. U16 & U17 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal.....	77
2.6.7. U19 & U21 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal.....	84
2.7. RWL Sport : Specialisatietrainingen	87
2.7.1. Algemeen	87
2.7.2. Keepers.....	87
2.7.3. Coerver Coaching Methode voor U8 – U9	97
2.7.4. Circuittraining voor U10 t/m U13.....	99
2.7.5. Barcelona training voor U10 t/m U13.....	100
2.7.6. Physical coaching U10 T/M U13	102
2.7.7. VCT U14 & U15.....	103
2.7.8. Physical coaching U16 T/M U19	105
2.7.9. Futsal & RWL Sport	107
2.8. RWL Sport : de trainingen van de jeugdacademie.....	108
2.8.1. Inleiding.....	108
2.8.2. Tussenvormen	109
2.8.3. Wedstrijdvormen	110
2.8.4. Geleidelijkheid.....	111
2.8.5. Herhaling.....	112
2.8.6. Trainingsvoorbereiding.....	114
2.9. RWL Sport : de wedstrijden	116
2.9.1. Van 2v2 tot 11v11 – Een cumulatief leerproces	116
2.9.2. 2v2 wedstrijd: exploratie.....	118
2.9.3. 3v3 wedstrijd: exploratie.....	119
2.9.4. 5v5 wedstrijd: enkele ruit	120
2.9.5. 8v8 wedstrijd: dubbele ruit.....	120
2.9.6. 11v11 wedstrijd: 4-3-3	121
2.9.7. Wedstrijdvoorbereiding	122
3. Fun & Formation.....	122
3.1. Fun & Formation binnen RWL Sport.....	122
3.2. Het fun aspect	123
3.3. Het formation aspect	125
3.4. De brug binnen RWL Sport van jeugd naar senior.....	126
3.4.1. Zonefilosofie – spelen met ruimtes, niet met posities.....	126

Opleidingsvisie

RWL Sport

3.4.2. Het leerplan – van basis naar wedstrijden	127
3.4.3. Trainigen – Wedstrijd- en tussenvormen	128
3.4.4. De speler staat centraal	128
4. De speler staat centraal bij RWL Sport	129
4.1. Inleiding	129
4.2. Spelergerichte club	130
4.3. Spelergerichte coach/trainer	131
4.4. Veilige leefomgeving	133
4.5. Uitdagende leefomgeving.....	134
4.6. Krachtige trainingsomgeving	135
4.7. Evalueren als onderdeel van het leertraject	136
4.8. Scouting	137
4.9. Kindvriendelijke toernooien	139
5. Overzicht van de basics.....	141
6. Strategisch plan : Beleid & strategie	145
6.1. Doorstroming & interne structuur	145
6.2. RWL Sport en studies	145
6.3. RWL Sport en verenigingsleven	146
6.4. Samenwerking met clubs en stad Aarschot	147
6.5. RWL Sport en G-voetbal	148
6.6. RWL Sport en OH Leuven.....	148
6.7. RWL Sport girls	149
6.7.1. RWL Sport girls het sportief actie plan.....	150
6.8. RWL Sport en uitleen van accommodatie.....	151
6.9. Samenstelling jeugdbudget	151
6.10. Strategische en operationele doelstellingen	152
6.10.1. Strategische doelstellingen voor de jeugdopleiding	153
6.10.2. Operationele doelstellingen / Actieplan voor de jeugdopleiding	154
6.11. SWOT & SMART analyses	155
6.11.1. Beleid en strategie.....	155
6.11.2. Organisatie & structuur	156
6.11.3. Voetbal & opleidingsvisie	157
6.11.4. Medisch & studiebegeleiding.....	158
6.11.5. Interne communicatie & HR.....	159
6.11.6. Externe communicatie & scouting	160
6.11.7. Infrastructuur	161

Opleidingsvisie

RWL Sport

6.11.8. Effectiviteit	162
6.11.9. Taakbepalingen	163
6.11.10. Evaluatie van doelstellingen.....	164
6.11.11. Realisaties afgelopen tijd	164
7. Panathlonverklaring “Ethiek in de jeugdsport”	166

1. Opleidingsvisie RWL Sport

1.1. RWL Sport : een club met een duidelijke visie

De opleidingsvisie van RWL Sport staat voor opbouwend, aanvallend en technisch verzorgd combinatievoetbal. Om onze spelers in alle leeftijdscategorieën optimaal te ontwikkelen, sluiten wij volledig aan bij de opleidingsvisie van Voetbal Vlaanderen. Veel onderdelen zijn identiek, maar wij voegen ook eigen accenten toe die onze clubidentiteit versterken en herkenbaar maken.

Binnen deze visie werken we met een helder leerplan voor zowel veldspelers als keepers. We richten ons op vier kerngebieden: technische vaardigheden (basics), tactisch inzicht (teamtactiek), fysieke paraatheid en mentale weerbaarheid. Deze leerdoelen worden per hoofdfase uitgewerkt op macro-, meso- en microniveau en krijgen hun concrete invulling in ons opleidingsplan, leerplan en jaarplanning per leeftijdscategorie.

Ons spel begint altijd vanuit een helder idee: verzorgd, doelgericht en met initiatief. De opbouw start van achteruit – niet omdat het mode is, maar omdat het de beste manier is om slimme, technisch vaardige en spelintelligente voetballers op te leiden. Opbouwen is bij ons een leerproces waarin spelers het spel leren lezen, keuzes leren maken en met lef én verstand leren handelen.

We spelen met rust en vertrouwen aan de bal, en met een vloeiende samenwerking tussen verdediging, middenveld en aanval. Elke linie draagt verantwoordelijkheid: ruimtes herkennen, het juiste moment kiezen en onze spelprincipes toepassen. Breedte, diepte en meerderheid vormen de basis. Breedte maakt het veld groot en opent passinglijnen, diepte zorgt voor dreiging in de rug van de tegenstander en meerderheid geeft ons het numerieke voordeel om pressing te doorbreken.

Het spel van RWL Sport houdt altijd rekening met balverlies. Restverdediging begint al tijdens ons eigen balbezit: de centrale as wordt bewaakt, diepgaande tegenstanders worden in de gaten gehouden en er staan altijd spelers achter de bal die direct kunnen ingrijpen. Bij balverlies schakelen we onmiddellijk om. Waar mogelijk zetten we direct druk (counterpressing) om het initiatief terug te winnen. Lukt dat niet, dan vertragen we het spel van de tegenstander door passinglijnen af te sluiten en het tempo te verlagen. Wanneer de tegenstander veel ruimte krijgt, plooiën we collectief terug, maken we het veld compact en herstellen we onze organisatie.

In de omschakeling van balverlies naar balbezit streven we ernaar de bal zo snel mogelijk te veroveren en direct voor dreiging te zorgen. Van balbezit naar balverlies ligt de nadruk op druk zetten, ruimtes sluiten en het forceren van fouten bij de tegenstander.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Onze herkenbare speelstijl – aanvallend voetbal met hoge intensiteit – vraagt fysieke paraatheid, mentale scherpte en tactisch inzicht. We spelen vooruit, in hoog tempo, nemen initiatief en dwingen de tegenstander te reageren.

Binnen dit geheel blijven we werken aan kernkwaliteiten zoals spelinzicht, techniek onder druk, verantwoordelijkheid nemen, samenwerking in patronen en trouw blijven aan onze speelstijl. Deze principes gelden voor al onze ploegen – van onderbouw tot senioren – en vormen de ruggengraat van onze club.

Door consequent te trainen en te spelen volgens deze visie ontwikkelen we teams die verzorgd, attractief en effectief voetballen, kansen creëren, risico's beperken en sterk reageren op tegenslag. Zo leiden we spelers op die het spel begrijpen, ervan genieten en in elke situatie – met of zonder bal – het initiatief durven nemen. Alles wat we doen, is vastgelegd in ons jaarplan per leeftijdscategorie, zoals opgenomen in het gameplan van RWL Sport. Dit jaarplan vormt de leidraad voor elke ploeg en garandeert dat onze visie op alle niveaus wordt doorgetrokken.

1.2. RWL Sport : de rol van de jeugdacademie

De jeugdopleiding van RWL Sport is het kloppend hart van de club. Ze steunt op drie onlosmakelijke pijlers—sportief, sociaal-pedagogisch en maatschappelijk—die samen bepalen hoe we jonge spelers verwelkomen, opleiden en laten doorgroeien. We kiezen bewust voor een brede en warme instroom, een heldere leerlijn per leeftijd en een sterke clubcultuur, zodat elk kind of elke jongere uit de regio kan leren, spelen en vooruitgaan op eigen tempo. Talent is voor ons breder dan techniek alleen: leergierigheid, spelintelligentie, inzet en teamgedrag tellen even zwaar mee als het huidige niveau.

1.2.1. Sportieve pijler – talentontwikkeling en doorstroming

RWL Sport wil in de regio dé referentie zijn in jeugdopleiding, voor jongens én meisjes. We detecteren, verwelkomen en vormen talent op regionaal en interprovinciaal niveau met één duidelijk einddoel: eigen opgeleide spelers die het gezicht van onze eerste ploeg mee bepalen. Instroom staat in dienst van ontwikkeling. We kijken breder dan het huidige niveau en waarderen leergierigheid, motorisch potentieel, spelintelligentie en teamgedrag evenveel als techniek of fysiek. Laatbloeiërs en nieuwkomers krijgen een warme instap en eerlijke kansen om door te groeien.

Opleiden doen we volgens een doorlopende leerlijn per leeftijd, ingebed in ons gameplan. Zonevoetbal, FUN & FORMATION en de combinatiemethode vormen de rode draad; de wedstrijd blijft start- en eindpunt van leren. Trainingen zijn wedstrijdgetrouw, rijk aan balcontacten en georganiseerd als “herhaling zonder herhaling”, zodat techniek, inzicht en tweebeinigheid tegelijk groeien. Elke speler werkt met concrete ontwikkelingsdoelen rond techniek, spelinzicht, fysieke basis en gedrag. We volgen progressie cyclisch op via observaties, eenvoudige testen, video en ontwikkelingsgesprekken met speler en ouders. Resultaat is belangrijk, maar herhaalbare acties en groei tellen zwaarder.

De professionalisering van onze jeugdwerking loopt hiermee gelijk op. We investeren in een sterk netwerk van gediplomeerde trainers, specialisten en gemotiveerde vrijwilligers. Via interne bijscholing, gezamenlijke sessieplanning en veldbezoeken hanteren we een consistente coachingtaal en bewaken we de kwaliteit van trainingsvormen en speelstijl doorheen alle teams. Zo bouwen we aan een leerclub waarin spelers én staf continu beter worden.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Als één van de drie hubs binnen het netwerk van OH Leuven versterken we deze pijler met kennisdeling en een directe doorstroombrug. Concreet hebben we een korte, rechtstreekse link met het OHL GOtraject: talentvolle RWL-spelers kunnen op uitnodiging extra, uitdagende trainingsprikkel krijgen in een hogere leeromgeving, bovenop hun clubtrainingen. De wisselwerking levert inspiratiesessies en clinics voor onze trainers, afstemming rond opleidingsprincipes en gezamenlijke talentmomenten op. Het is een kwaliteitslabel én een hefboom die onze sportieve structuur en opleidingsaanpak verdiept, zonder onze eigen RWL-identiteit te verliezen.

Met deze aanpak creëren we een transparant en haalbaar traject van instroom naar doorstroming. Spelers leren met plezier, ontwikkelen met structuur en krijgen tijdig prikkels op het juiste niveau. Zo bouwen we duurzaam aan betere voetballers, sterkere teams en een eerste ploeg met een herkenbare RWLsignatuur.

1.2.2. Sociaal-pedagogische pijler – opvoeden door voetbal

RWL Sport is er voor elk kind en elke jongere uit de regio die wil voetballen, ongeacht startniveau, achtergrond of ambitie. We werken met een piramidale structuur: een brede, warme instap waarin iedereen leert en plezier maakt, met van daaruit doorstroom op eigen tempo naar ontwikkeling- en prestatieteams. Doorstappen kan meerdere keren per seizoen — vooruit of zijwaarts — mét heldere feedback over wat al goed gaat, wat het volgende leerdoel is en hoe we daaraan werken. Zo blijft het traject persoonlijk, eerlijk en motiverend voor speler én ouder.

Onze waarden — plezier, respect, teamgeest, discipline en fair play — sturen al onze keuzes. We bewaken een veilige, inclusieve omgeving met duidelijke gedragscodes, aanspreekpunten voor welzijn en aandacht voor diversiteit. Jongens en meisjes doorlopen hetzelfde kwaliteitsvolle traject; waar het helpt, werken we met gemengde of specifieke groepen. Drempels verlagen we bewust via materiaalruil, betalingsverspreiding, een solidariteitsfonds en gerichte ondersteuning.

Ouders en vrijwilligers zijn partners in ontwikkeling. We communiceren helder via oudermomenten, teamafspraken en korte tussentijdse terugkoppelingen. Wie wil meehelpen — als ploegafgevaardigde, scheidsrechter of (jeugd)trainer — krijgt duidelijke taken, begeleiding en vorming. Trainers werken volgens één gemeenschappelijke leerlijn en een gedeelde coachingtaal, zodat onze speelstijl en clubcultuur door alle teams herkenbaar blijven.

De club leeft ook naast het veld. Familiedagen, barbecues, spaghettiëstijnen, steakdagen, wafelverkoop, dribbelfestivals, toernooien en vakantiekampen versterken verbondenheid en trekken nieuwe spelers aan: vriendjes brengen vriendjes mee. We zoeken actief samenwerking met scholen, buurtsport, de stad en zorgpartners. Zo wordt RWL Sport een open huis waar bewegen, leren en ontmoeten vanzelf samengaan.

Sportieve en sociale ambitie gaan hand in hand. Op het veld bieden we kwalitatieve trainingen met veel balcontacten, duidelijke leerdoelen en wedstrijdgetrouwe prikkels; daarnaast investeren we in brede vorming rond gezond leven, blessurepreventie, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Spelers leren verantwoordelijkheid nemen — op tijd komen, materiaal verzorgen, elkaar helpen — en ervaren dat succes uit samenwerking groeit. Wie doorstroomt naar de eerste ploeg blijft deel van de jeugdwerking als rolmodel, op stages en clubmomenten. Zo sluiten we de cirkel en groeit RWL Sport uit tot een hechte, open gemeenschap waar talent, plezier en clubtrots elkaar versterken.

1.2.3. Maatschappelijke pijler – verankering in de regio

RWL Sport wil méér zijn dan een voetbalclub. We nemen actief onze plaats op in het sociale en sportieve weefsel van Aarschot en haar deelgemeenten. Dat doen we door structureel samen te werken met de stad, scholen, buurtorganisaties en andere sportverenigingen. Met steun van de schepen van Sport

Opleidingsvisie

RWL Sport

plannen we vaste overlegmomenten, stemmen we kalenders en infrastructuurgebruik op elkaar af en ontwikkelen we gezamenlijke initiatieven—zoals trainers- en scheidsrechtersclinics, toernooien en talentdagen—waar plezier, inclusie en fair play centraal staan.

In de scholen zetten we in op laagdrempelige bewegingskansen. Via naschoolse voetbalateliers, proeflessen tijdens LO, stageweken en workshops rond gezonde levensstijl, weerbaarheid en teamspirit laten we kinderen en ouders proeven van onze werking. Onze “open club”-aanpak legt de drempel zo laag mogelijk, met extra aandacht voor meisjes, late instromers en nieuwkomers. Wie ondersteuning nodig heeft, kan rekenen op een materiaalbank, gespreide betaling of een solidariteitsfonds—zodat écht iedereen kan deelnemen.

We bewaken een veilig, kindvriendelijk sportklimaat met duidelijke gedragscodes, vertrouwenspersonen en een laagdrempelige meldcultuur. Vrijwilligers en jonge leiders groeien via een interne leerweg—van helper naar trainer, teammanager of jeugdscheidsrechter—met begeleiding en vorming op maat. Samen met partners uit welzijn en jeugdwerk ondersteunen we gezinnen wanneer dat nodig is, en we nemen onze verantwoordelijkheid voor duurzaamheid op met doordachte mobiliteit, afvalbeperking en een gezonde, bewuste kantine.

Samenwerking tussen clubs zien we niet als concurrentie, maar als hefboom. Door kennis te delen over opleiden, blessurepreventie en girls’ football, door ethische afspraken te maken rond rekrutering en door gezamenlijke community-events te organiseren, versterken we het hele lokale sportnetwerk. Jongeren krijgen zo meer speelkansen, meer rolmodellen en een bredere horizon—op én naast het veld.

Deze maatschappelijke verankering vormt samen met onze kwalitatieve voetbalopleiding en warme clubcultuur het fundament van RWL Sport. Zo leiden we niet alleen betere voetballers op, maar ook verantwoordelijke, sociale en betrokken jonge mensen die klaar zijn voor de toekomst.

1.3. RWL Sport : onze missie van de club

RWL Sport leidt met hart en visie op. We willen élk kind en elke jongere uit de regio laten groeien tot een sterke speler én fijne teammate. Dat doen we in een warme, open clubcultuur en met een duidelijk voetbal-DNA: zonevoetbal als kapstok, FUN & FORMATION als ruggengraat en de wedstrijd als start- én eindpunt van leren. Onze trainingen zijn wedstrijdgetrouw, rijk aan balcontacten en bouwen complexiteit stapsgewijs op—“herhaling zonder herhaling”—met systematische tweebenigheid. Jeugduitslagen zijn bijzaak; ontwikkeling staat altijd voorop.

Onze doorstroomlijn is helder en doorlaatbaar. Spelers stromen breed in, krijgen veel speel- en leermomenten en groeien op eigen tempo via ontwikkeling- en prestatieteams naar het senioreniveau. U19 fungeert als opleidings- en doorstroomplatform, de B-ploeg is de eerste stap in het volwassen voetbal met een kern die volledig uit eigen jeugd bestaat, en de A-ploeg is het eindpunt waar onze beste jongeren het hoogste clubniveau halen. Via onze korte link met het OHL GO-traject kunnen talentvolle spelers extra, uitdagende trainingsprikkel opnemen bovenop de clubwerking. Doorstappen kan meerdere keren per seizoen en gebeurt transparant met concrete leerdoelen en duidelijke feedback.

Onze seniorenwerking is de logische bestemming van dit traject. Met de A-ploeg willen we opnieuw uitgroeien tot een stabiele, gezonde tweedeprovinciale waarin eigen jeugd structureel kansen krijgt. Na de degradatie starten we in 2025–2026 in derde provinciale met een duidelijke ambitie: via de eindronde meteen terug naar P2. We kiezen voor aantrekkelijk, aanvallend en verzorgd voetbal dat tegelijk slim en

Opleidingsvisie

RWL Sport

resultaatsgericht is. Succes bouwen we op kwaliteit, discipline en groepschemie: een trainer die verbindt en beter maakt, spelers die elkaar vertrouwen en verantwoordelijkheid nemen. De B-ploeg is onze vitrine van talentontwikkeling: volledig opgeleid in eigen huis en sportief ambitieus met als doel minstens via de eindronde te promoveren naar derde provinciale. Zo verzamelen onze jongeren precies de weerstand en ervaring die nodig is om duurzaam door te breken.

We blijven méér dan een voetbalclub. Als voetbalhuis voor de regio investeren we in een veilige, inclusieve omgeving, betrokken ouders en sterke vrijwilligers, en in samenwerkingen met stad, scholen en verenigingen. Moderne infrastructuur en een professioneel omkaderde trainersstaf zorgen dat ambities werkelijkheid worden. Wanneer jeugdspelers met lef en herkenbare RWL-principes doorstromen naar RWL Sport B en daarna RWL Sport A, is onze missie geslaagd: we vormen betere voetballers, bouwen sterkere teams en verankeren een duurzame opleidingscultuur die Aarschot trots maakt.

1.4. RWL Sport: onze lange termijnvisie

De visie en missie van RWL Sport is gericht op een lange termijn, met als doel onze drie pijlers – de sportieve functie, het sociaalpedagogische aspect en onze rol als maatschappelijke organisatie – niet alleen te behouden, maar ook voortdurend verder uit te bouwen. We geloven dat duurzame groei alleen mogelijk is wanneer alle onderdelen van de club in harmonie samenwerken en we consequent werken volgens duidelijke, gezamenlijke doelen.

Om deze visie waar te maken, organiseren we ons op een manier die onze strategie vertaalt naar een transparant en helder beleid. We willen dat iedere speler, trainer, ouder en vrijwilliger weet waar we voor staan en welke richting we uitgaan. Daarbij streven we ernaar om het voetbal- en trainerstalent binnen RWL Sport – en bij uitbreiding binnen groot-Aarschot – te verenigen. Zo creëren we een sterk netwerk waarin kennis, ervaring en passie voor de sport samenkomen.

Onze voetbalopleiding is erop gericht zelfstandige spelers en trainers te vormen. Spelers moeten leren verantwoordelijkheid te nemen, zowel binnen als buiten het veld, terwijl trainers de vaardigheden ontwikkelen om jonge talenten op te leiden volgens onze clubwaarden. We bieden competitievoetbal aan op zowel (inter)provinciaal als regionaal niveau, zodat elke speler kan uitkomen op het niveau dat past bij zijn of haar mogelijkheden en ambities.

Een belangrijk onderdeel van onze missie is het bieden van doorgroeimogelijkheden. We willen jeugdspelers niet alleen begeleiden richting het postformatieteam en onze senioren teams in P3 en P4, maar ook kansen geven om door te stromen naar het jeugdtrainerschap of andere functies binnen de cluborganisatie. Op die manier blijven talenten behouden voor RWL Sport, ook nadat hun actieve spelerscarrière voorbij is.

Daarnaast vinden we het essentieel om de effectiviteit van ons beleid te meten. Dat doen we door spelers, trainers en andere betrokkenen actief te volgen, te evalueren en te bevragen. Hun feedback helpt ons om onze werking te verbeteren en onze aanpak voortdurend af te stemmen op de behoeften van onze leden.

Tot slot beseffen we dat al deze ambities alleen haalbaar zijn wanneer de club financieel gezond is – zowel in de eerste ploeg als in de jeugdafdeling. Een stabiele financiële basis stelt ons in staat om te investeren in kwalitatieve trainers, moderne infrastructuur en een sterke omkadering. Zo kunnen we alle bovenstaande doelen faciliteren en RWL Sport verder laten groeien als een toonaangevende, warme en ambitieuze club in de regio.

2. Het opleidingsplan

2.1. Algemeen

RWL Sport heeft de voorbije jaren een eigen gameplan ontwikkeld dat volledig in lijn ligt met ons voetbalontwikkelingsmodel. Dit plan beschrijft hoe we de vier hoofdfasen van het spel – balbezit, balverlies, omschakeling naar balbezit en omschakeling naar balverlies – stap voor stap aanleren aan onze spelers. Voor het gameplan starten we bij de jongste jeugd in 5 tegen 5, bouwen dit uit naar 8 tegen 8 in de middenbouw en komen uiteindelijk tot 11 tegen 11 in de bovenbouw en bij de senioren.

Het unieke aan ons gameplan is dat dezelfde spelprincipes in alle teams herkenbaar zijn. Of het nu gaat om U8 of ons eerste elftal, iedereen speelt volgens dezelfde voetbalvisie:

- Initiatief – wij willen de bal hebben en het spel bepalen.
- Organisatie – onze veldbezetting is altijd herkenbaar en duidelijk.
- Spelintelligentie – we herkennen ruimtes en benutten ze als team.

Door in elke leeftijdscategorie gerichte accenten te leggen, sluiten we aan bij de ontwikkelingsfase van de speler:

- Onderbouw (5v5) – nadruk op balgevoel, eenvoudige patronen zoals de ruitopstelling en leren samenspelen in kleine ruimtes.
- Middenbouw (8v8) – introductie van tactische principes zoals breedte, diepte, meerderheidssituaties en restverdediging.
- Bovenbouw & senioren (11v11) – werken met een volledige teamstructuur (1-4-3-3) en verfijnen van spelprincipes in wedstrijdcontext.

Bij RWL Sport zien we leren in voetbal als een continu proces. Het is opgebouwd rond ontwikkelingsdoelen die samen een ontwikkelingslijn vormen: van de eerste basisvaardigheden, via steeds complexere toepassingen, naar het volledig beheersen van het spel in wedstrijsituaties. Dit is een cumulatief proces: wat een speler al heeft geleerd, vormt altijd de fundering voor de volgende stap.

Een sterke jeugdopleider begrijpt dit principe en vertrekt altijd vanuit de noden van de wedstrijd. Hij koppelt de leerdoelen van het opleidingsplan aan het niveau en de mogelijkheden van de speler – de speler staat centraal. In de praktijk betekent dit dat trainingen en wedstrijden zo worden georganiseerd dat ze:

- Lopen – goed gestructureerd en vlot uitvoerbaar zijn.
- Leven – actief, dynamisch en plezierig verlopen.
- Lukken – aangepast zijn aan het niveau van de jeugdspelers zodat succeservaringen mogelijk zijn.
- Leren – spelers daadwerkelijk beter maken, technisch, tactisch, mentaal én fysiek.

Ons voetbalontwikkelingsmodel is afgeleid van het ontwikkelingsmodel voor balsporten, maar volledig aangepast aan de specifieke eisen van voetbal. Het model vormt de basis van onze jeugdopleiding en steunt op enkele kernprincipes:

- Balbezit (B+) – het opbouwen en aanvallen.
- Balverlies (B-) – het verdedigen.
- Omschakeling B+ naar B- – snel reageren bij balverlies.
- Omschakeling B- naar B+ – direct gevaarlijk worden na balwinst.

Opleidingsvisie

RWL Sport

De leeftijd van de speler geeft richting aan de leerinhoud, maar we houden altijd rekening met individuele verschillen. Zo kan een speler fysiek achterlopen maar mentaal voorlopen, zeker tijdens de puberteit. Onze trainers passen hun aanpak daarop aan.

Op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak kiezen onze trainers doelgericht leerinhouden die aansluiten bij de ontwikkelingsfase van zowel het team als het individu.

De spelvormen in onze opleiding – 2v2, 3v3, 5v5, 8v8 en 11v11 – volgen elkaar op als logische stappen in de leerweg van de speler:

- 2v2 & 3v3 – maximale balcontacten, veel 1-tegen-1-situaties, eerste kennismaking met aanval- en verdedigingsprincipes.
- 5v5 – introductie van posities en basisstructuren, kleine ruit- en driehoekspatronen.
- 8v8 – meer tactische organisatie, werken met meerdere linies, omschakelingstraining.
- 11v11 – volledige veldbezetting en toepassing van alle spelprincipes in wedstrijdvorm.

Door deze opbouw leren onze spelers stapsgewijs om te gaan met complexiteit, snelheid van handelen en samenwerking. Elke fase bouwt voort op de vorige, waardoor spelers niet alleen technisch vaardig worden, maar ook spelintelligent, tactisch bewust, fysiek weerbaar en mentaal sterk.

Bij RWL Sport trainen we dus niet alleen om de volgende wedstrijd te winnen, maar vooral om voetballers te ontwikkelen die op elk moment begrijpen wat het spel van hen vraagt – nu én in de toekomst. Ons voetbalontwikkelingsmodel is daarbij geen statisch document, maar een levend onderdeel van elke training, wedstrijd en coaching binnen de club.

2.2. RWL Sport : een club met een strak opleidingsplan

Ons opleidingsplan zorgt ervoor dat we in de hele club op dezelfde manier werken en dat spelers overal herkenbare prikkels krijgen. De wedstrijd is daarbij het start- én eindpunt van leren. Vanuit ons gameplan— met zonevoetbal als kapstok en FUN & FORMATION als ruggengraat—organiseren we spelgerichte trainingen die rijk zijn aan balcontacten, systematisch tweebenig zijn en stapsgewijs complexer worden: herhaling zonder herhaling. Het seizoen is ingedeeld in periodes met thema's die rechtstreeks uit het gameplan komen, zoals opbouw en driehoeken, diepte en afwerken of omschakelen na balwinst. In elk blok keren dezelfde spelbedoelingen terug in steeds een andere context. Elke training volgt dezelfde architectuur: een korte, levendige opwarming met bal, tussenvormen die één technischtactisch accent uitlichten en wedstrijdvormen waarin dat accent onder druk terugkeert en vaak eindigt met een doelpoging. Conditionele prikkels verweven we in het spel via veldgrootte, werk-/hersteltijden en tempo; techniek staat nooit los van ruimte, richting en snelheid.

Die trainingslijn sluit rechtstreeks aan op ons gameplan, dat de wedstrijdspecifieke vertaling vastlegt: duidelijke richtlijnen voor de opwarming per leeftijd, één eenduidige coachingtaal en korte ankers langs de lijn, afspraken bij stilstaande fases, en heldere spelprincipes in alle wedstrijdsituaties—breedte, diepte, steun, meerderheid rond de bal en slim omschakelen. Zo ontstaat één leidraad van maandag tot matchday: we trainen wat we willen spelen en we spelen wat we trainen.

Doelen formuleren we op club-, team- en spelersniveau volgens het SMART-principe en we verankeren ze in het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP). Elk doel is specifiek (we benoemen exact welk zichtbaar gedrag we willen zien in een herkenbare spelsituatie, bijvoorbeeld “eerste aanname naar vrije ruimte onder druk”), meetbaar (we bepalen vooraf hoe we vaststellen of het lukt via observatiecriteria, eenvoudige

Opleidingsvisie

RWL Sport

tellers of korte video), acceptabel (het doel past bij onze waarden en leeftijdsfase en wordt gedragen door speler en staf), realistisch (haalbaar binnen tijd, middelen en belasting, met differentiatie waar nodig) en tijdgebonden (gekoppeld aan een duidelijke termijn per week of mesoperiode met een vast evaluatiemoment). Zo blijven doelen concreet, toetsbaar en motiverend, en sluiten ze naadloos aan op onze trainingsarchitectuur en het gameplan.

Evalueren doen we cyclisch per periode. Trainers registreren observaties en enkele kernindicatoren die bij het thema horen, koppelen gericht terug naar het POP en stemmen bij met de sportieve coördinatie. Wedstrijdervaringen vloeien meteen terug naar de volgende trainingsweek: wat goed werkte, borgen we; waar nog winst ligt, scherpen we doelen en oefenvormen aan. Uniform betekent daarbij niet gelijkvormig: trainers leggen eigen accenten binnen de afgesproken doelen en vormen, we delen sessies en good practices en plannen doorstroommomenten tussen leeftijden, zodat de stap richting B- en A-ploeg logisch en herkenbaar aanvoelt. Het resultaat is een speler-centrale, wedstrijd-leidende aanpak die plezier hoog houdt, structuur biedt en ontwikkeling meetbaar maakt—de basis voor betere voetballers, sterkere teams en een herkenbare RWL-speelwijze.

2.3. RWL Sport : het ontwikkelingsmodel

Bij RWL Sport zien we leren voetballen als een stap-voor-stap proces waarin spelers groeien van het aanleren van eenvoudige beweeg- en balvaardigheden naar het presteren binnen een volledig team. Deze ontwikkeling verloopt niet in één keer, maar via opeenvolgende fases waarin telkens nieuwe uitdagingen en mogelijkheden worden ontdekt.

Het ontwikkelen van basismotorische vaardigheden en technische basisvaardigheden stopt nooit. Hoewel deze vooral worden gelegd in de eerste spelvormen (2v2 en 3v3), blijven ze van groot belang in de fasen 5v5, 8v8 en zelfs in 11v11. Ook oudere jeugdspelers kunnen hun techniek blijven verbeteren, en dat gaat makkelijker als ze over een goede bewegingsbasis beschikken. Daarom blijft techniektraining – dribbels, passing, balaanname, schijnbewegingen – altijd een essentieel onderdeel van ons programma, ongeacht de leeftijd.

Bij RWL Sport kijken we verder dan alleen het technische en tactische aspect. Elke speler ontwikkelt zich in meerdere domeinen tegelijk: fysiek, mentaal, sociaal en tactisch-technisch. We noemen dit onze holistische opleidingsvisie. Een speler die fysiek fit is, zelfvertrouwen heeft, goed kan samenwerken en spelinzicht bezit, heeft een veel grotere kans om succesvol te worden op het veld.

Ook de lifestyle van een speler maakt deel uit van onze opleiding: rust, voeding, zelfzorg en een positieve houding tegenover sport zijn net zo belangrijk voor de ontwikkeling als de trainingen zelf.

Onze jeugdopleiding heeft één duidelijke doelstelling: het maximaal ontwikkelen van iedere individuele speler, binnen een teamcontext. Alleen wanneer spelers individueel sterk, veelzijdig en zelfbewust worden, kan het team als geheel topprestaties leveren.

Op jonge leeftijd ligt de nadruk dus op de persoonlijke ontwikkeling en het plezier in het spel. Naarmate spelers ouder worden, verschuift het accent steeds meer naar het teamresultaat, zonder dat we het individuele leerproces uit het oog verliezen. Uiteindelijk willen we spelers afleveren die technisch vaardig, fysiek weerbaar, tactisch slim en mentaal sterk zijn – klaar om het spel te lezen, beslissingen te nemen en bij te dragen aan het succes van hun team.

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.3.1. Algemene beweeg- en balvaardigheid (± U4-U5)

De basis wordt gelegd bij de allerkleinsten. In deze fase draait alles om het plezier van bewegen en spelen met een bal. Spelers ontdekken hoe hun lichaam werkt en leren rollen, draaien, springen, rennen, schieten, dribbelen en vangen. Het doel is om een breed motorisch fundament te leggen, zodat kinderen wendbaar, coördinerend sterk en zelfverzekerd worden in hun bewegingen.

2.3.2. Van naast elkaar spelen naar tegen elkaar spelen (± U5-U7)

Na de eerste kennismaking met de bal maken spelers de stap naar eenvoudige vormen van oppositiespel. In het begin spelen kinderen vaak nog "naast elkaar", maar geleidelijk leren ze het idee begrijpen van tegen een tegenstander spelen. Dit is de eerste kennismaking met duels, het veroveren van de bal en het besef van winnen en verliezen.

2.3.3. Leren samenspelen (± U8-U9)

In deze fase doorbreken we het natuurlijke egocentrisme van jonge spelers. Ze ontdekken het plezier van samenspelen en leren dat een doelpunt maken vaak makkelijker is met hulp van een ploeggenoot. Er zijn nog geen vaste posities of complexe taken; het gaat vooral om het leren combineren, elkaar vinden in de ruimte en samen aanvallen en verdedigen. Kleine spelvormen zoals 5 tegen 5 zijn hier ideaal voor: veel balcontacten, veel beslissingen en korte afstanden tussen spelers.

2.3.4. Spelen in teamverband met gedifferentieerde opdrachten (vanaf ± U10)

Vanaf de middenbouw wordt het spel georganiseerd en leren spelers dat elke positie zijn eigen taak en verantwoordelijkheid heeft. Er wordt gewerkt met duidelijke afspraken over wat te doen in balbezit, balverlies en omschakeling. Dit vraagt meer tactisch inzicht, discipline en samenwerking. Spelers gaan begrijpen dat voetbal niet alleen draait om wat zij zelf doen met de bal, maar ook om hoe zij het team helpen door ruimte te maken, te dekken, te coachen en elkaar te ondersteunen.

	COMPETENTIE NIVEAU	BESCHRIJVING	WEDSTRIJD FORMAT	LEEFTIJD
VOORFASE	0	Multimove (balgewenning)		U4-U5
FASE 1	1	Ik en de bal (exploratie)	2-2	U6
	1	Ik, de bal en mijn medespeler (exploratie)	3-3	U7
FASE 2	2	Collectief spel "dichtbij"	5-5	U8-U9
FASE 3	3	Collectief spel "2° graad"	8-8	U10-U13
FASE 4	4	Collectief spel "veraf"	11-11	vanaf U14

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.3.5. De ontwikkelingsdoelen

Bij RWL Sport erkennen we dat geen twee spelers zich op exact dezelfde manier ontwikkelen. Elke speler is uniek, met een eigen combinatie van leeftijd, groeifase, motorische vaardigheden, mentale weerbaarheid, sociale eigenschappen en technisch-tactisch niveau. Deze verschillen bestaan zelfs binnen één ploeg en beïnvloeden de manier waarop een speler leert, traint en presteert.

Daarom hanteren we een holistische opleidingsvisie: we kijken naar het volledige plaatje van de speler en nemen elk aspect van zijn of haar ontwikkeling mee in het leerproces. De fysieke, mentale, sociale en technisch-tactische ontwikkeling worden als één geheel gezien en niet als losse onderdelen. Zo leren we spelers niet alleen beter voetballen, maar ook beter bewegen, denken en samenwerken.

Een belangrijk onderdeel van deze visie is de lifestyle van de speler. Voeding, slaap, herstel, persoonlijke discipline, omgaan met verantwoordelijkheden en het evenwicht tussen sport, school en vrije tijd zijn allemaal factoren die een directe invloed hebben op prestaties en ontwikkeling. Wij willen spelers en hun omgeving bewust maken van deze factoren en hen begeleiden in het maken van gezonde keuzes, zodat zij ook buiten het veld stappen zetten die hun groei ondersteunen.

Onze jeugdopleiding is er daarom niet alleen op gericht om voetballers op te leiden, maar vooral om individuen te ontwikkelen binnen een teamomgeving. Elke speler krijgt persoonlijke uitdagingen en leerdoelen, maar altijd binnen het kader van samenspel en collectieve doelen. Zo leren onze spelers dat persoonlijke groei en teamprestaties onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Het uiteindelijke doel is dat iedere speler, ongeacht positie of leeftijd, op latere leeftijd volledig kan bijdragen aan het succes van het team. Niet alleen door technische vaardigheden en fysiek vermogen, maar ook door mentale weerbaarheid, sociale betrokkenheid en tactisch inzicht. Op die manier zorgen we ervoor dat onze spelers uitgroeien tot complete voetballers die passen binnen het DNA van RWL Sport: initiatief, organisatie en spelintelligentie.

2.3.5.1. Technisch-tactische ontwikkelingsdoelen

Technisch-tactisch betekent voor ons bij RWL Sport veel meer dan alleen goed kunnen passen, dribbelen of schieten. Het gaat om het volledig begrijpen van het spel: het zien, herkennen én juist interpreteren van spelsituaties, en vervolgens de juiste keuzes maken op basis van wat de wedstrijd op dat moment vraagt.

We leren spelers niet alleen wát ze moeten doen, maar vooral wáárom en wannéér ze het moeten doen. Dit begint bij het ontwikkelen van spelinzicht: het herkennen van patronen in het spel, het inschatten van tegenstanders en medespelers, en het anticiperen op wat er gaat gebeuren. Een speler leert bijvoorbeeld herkennen wanneer hij moet versnellen, temporiseren, breed spelen of juist diep gaan.

Maar inzicht alleen is niet genoeg – de gekozen oplossing moet ook technisch uitvoerbaar zijn. Daarom werken we voortdurend aan techniek onder druk: het aannemen, passen, dribbelen, kaatsen of afwerken terwijl er een tegenstander in de buurt is, er weinig tijd is of de ruimte beperkt is. Op die manier worden techniek en tactiek één geheel, waarbij de speler in staat is om zijn keuzes direct om te zetten in effectieve acties.

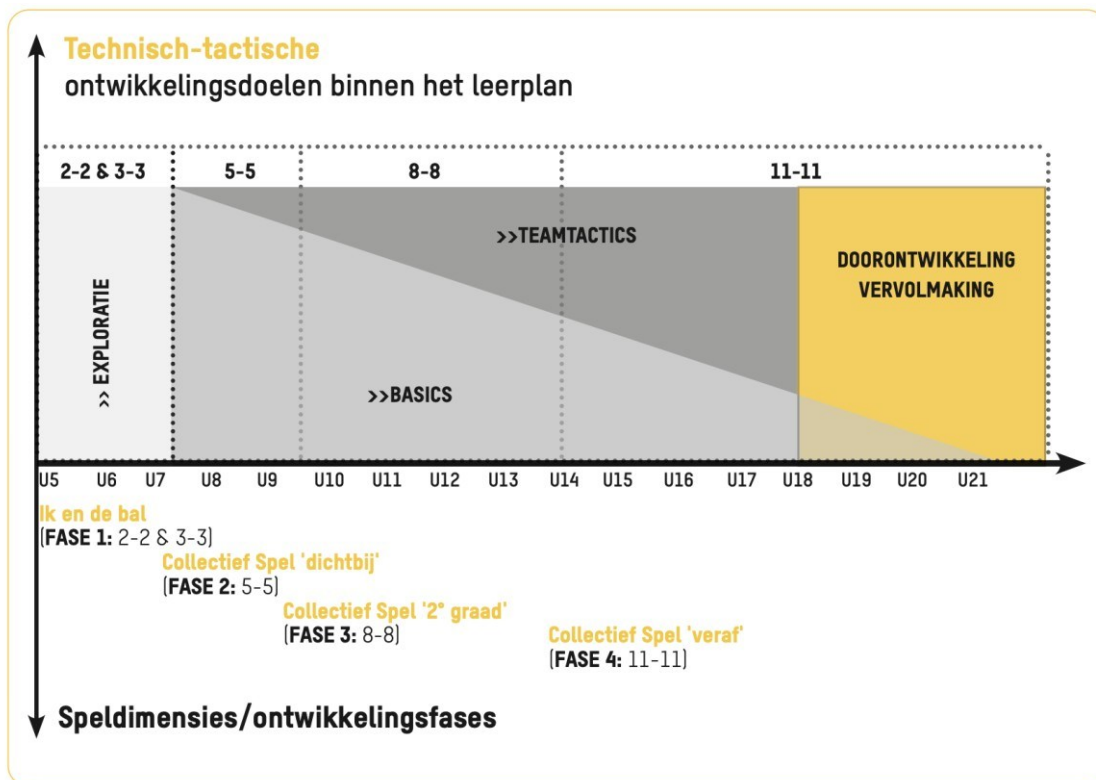
Opleidingsvisie

RWL Sport

Binnen dit domein komen onze spelprincipes tot leven:

- Initiatief nemen – niet afwachten, maar zelf de wedstrijd sturen door keuzes te maken die de tegenstander dwingen te reageren.
- Georganiseerd spelen – altijd in een herkenbare veldbezetting staan, zodat er meerdere opties zijn voor balcirculatie en het team snel kan schakelen.
- Spelintelligentie ontwikkelen – leren lezen van het spel, begrijpen welke ruimtes er ontstaan en hoe deze benut of gesloten kunnen worden, zowel in balbezit als in balverlies.

Door tactisch inzicht en technische uitvoering samen te ontwikkelen, creëren we spelers die niet alleen weten wát ze moeten doen, maar het ook kunnen uitvoeren op het moment dat het er écht toe doet. Dit maakt hen waardevol voor het team en zorgt ervoor dat zij in elke wedstrijd het verschil kunnen maken – volledig in lijn met het DNA van RWL Sport.



2.3.5.2. Mentale ontwikkelingsdoelen

Mentaal bij RWL Sport gaat over veel meer dan “sterk in je hoofd zijn”. Het omvat alle eigenschappen en vaardigheden die een speler nodig heeft om zich te blijven ontwikkelen, te presteren én plezier te houden – zelfs wanneer het moeilijk wordt. We willen spelers opleiden die mentaal weerbaar, zelfbewust en veerkrachtig zijn.

Doorzettingsvermogen is daarbij een kernwaarde. Spelers leren blijven gaan, ook als de tegenstander sterker lijkt of vermoeidheid toeslaat. Fouten maken hoort erbij, maar hoe je daarop reageert bepaalt je groei.

Zelfvertrouwen bouwen we op door succeservaringen, maar ook door spelers te leren vertrouwen op hun kwaliteiten, zelfs onder druk. We geven hen verantwoordelijkheden in het spel: beslissingen nemen, taken uitvoeren, medespelers coachen.

Opleidingsvisie

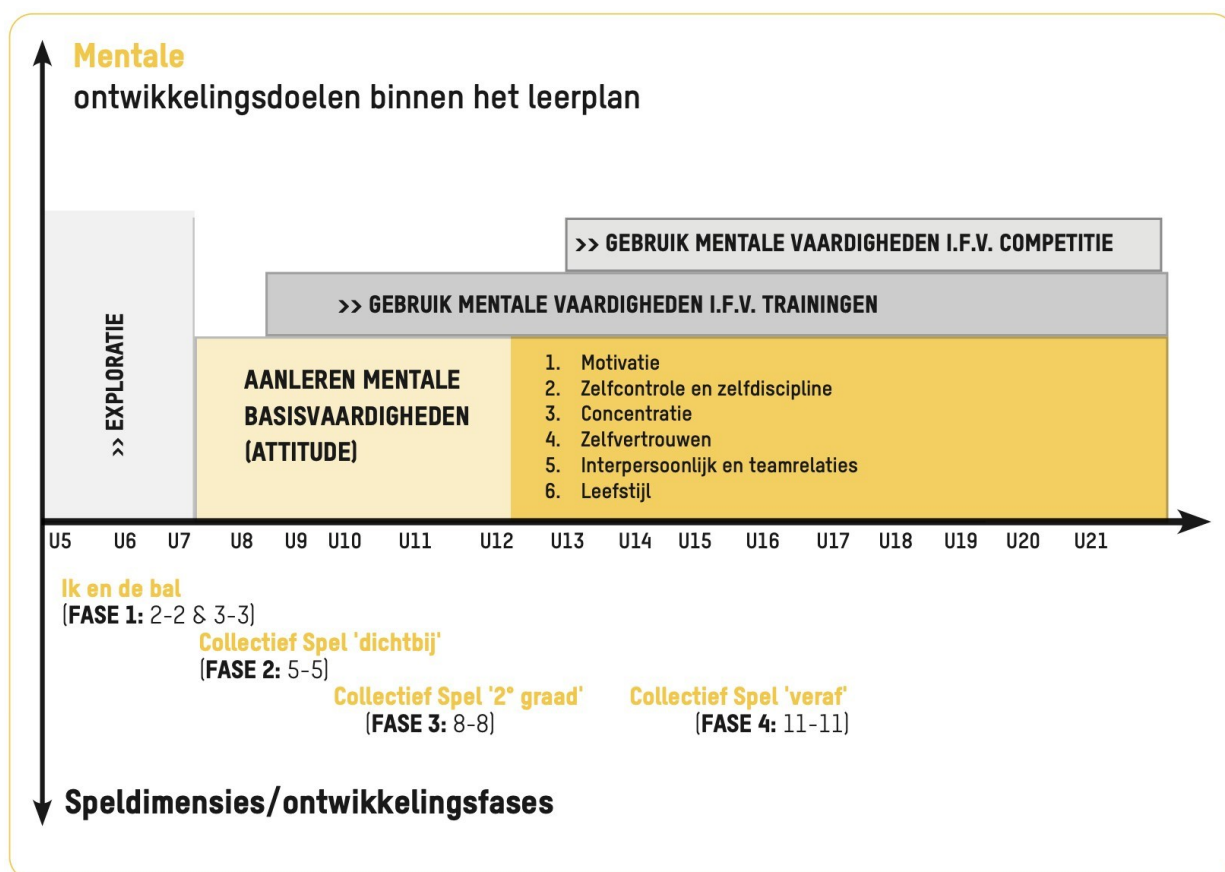
RWL Sport

Concentratie is onmisbaar in een sport waar situaties in seconden veranderen. We trainen dit door technische oefeningen te combineren met wisselende, onverwachte opdrachten, zodat spelers leren scherp te blijven en snel te reageren.

We besteden veel aandacht aan omgaan met tegenslag – van een verloren duel tot een tegendoelpunt. Spelers leren emoties beheersen, zich snel te herpakken en als team elkaar te ondersteunen.

Tot slot trainen we presteren onder druk door in trainingen wedstrijddruk na te bootsen: tijdsbeperkingen, scoreopdrachten, kleinere velden. Zo raken spelers gewend aan momenten waarop ze op hun best moeten zijn.

Bij RWL Sport stimuleren we mentale groei door spelers continu uit te dagen met haalbare, maar prikkelende opdrachten. Door hen net buiten hun comfortzone te laten werken en zelf keuzes te laten maken, ontwikkelen we niet alleen voetballers met balgevoel, maar ook persoonlijkheden die sterk in hun schoenen staan – op én naast het veld.



Opleidingsvisie

RWL Sport

2.3.5.3. Fysieke ontwikkelingsdoelen

Fysiek bij RWL Sport betekent veel meer dan alleen “fit zijn”. Het gaat om het ontwikkelen van alle lichamelijke eigenschappen die een speler nodig heeft om het spel op een hoog tempo, met intensiteit en zonder overbelasting te kunnen spelen. Daar horen coördinatie, kracht, snelheid, lenigheid, wendbaarheid en uithoudingsvermogen bij – maar ook het leren luisteren naar je eigen lichaam.

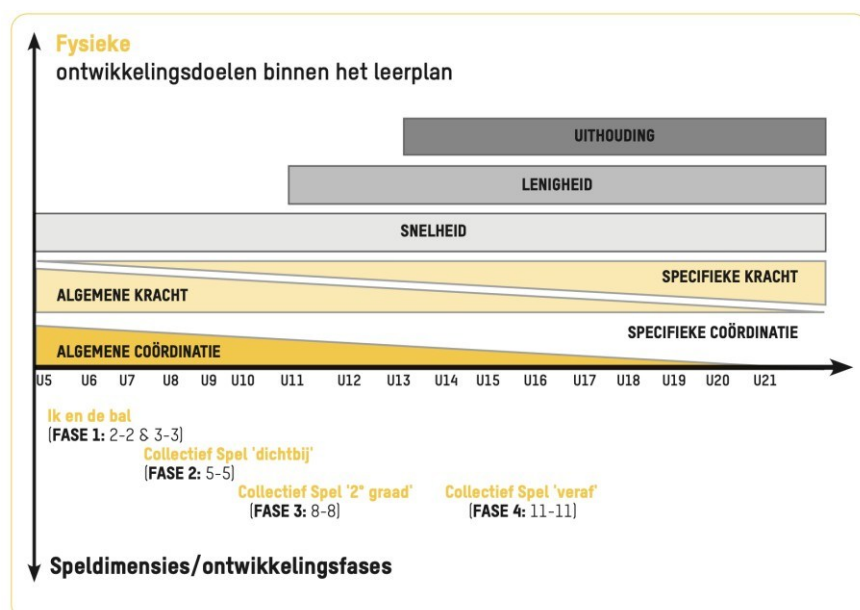
In de onderbouw (5v5) ligt de nadruk op het breed ontwikkelen van basisbewegingen: lopen, springen, draaien, vallen, opstaan, versnellen en afremmen. Alles wordt spelenderwijs aangeleerd, vaak met de bal, zodat balgevoel en motorische ontwikkeling hand in hand gaan. De focus ligt hier op veelzijdigheid en plezier, niet op fysieke belasting.

In de middenbouw (8v8) komt daar een meer gerichte fysieke ontwikkeling bij. Naast loop- en sprongvormen wordt er gewerkt aan explosiviteit, wendbaarheid en core stability. Hier speelt de physical coach een belangrijke rol: hij voert regelmatig fysieke testen uit om de voortgang te meten, en om na te gaan of spelers in hun groeispurt zitten. Tijdens deze groeispurtfase is het risico op overbelasting groter en worden trainingsinhouden en belasting aangepast om blessures te voorkomen.

In de bovenbouw en senioren (11v11) draait het om het optimaliseren van fysieke prestaties en het verfijnen van individuele aandachtspunten. Krachttraining, loopsnelheid, anaerobe en aerobe uithouding krijgen een grotere rol, altijd in functie van de voetbalhandelingen. De physical coach bewaakt hier het evenwicht tussen belasting en herstel, voert prestatie- en belastbaarheidstesten uit, en begeleidt spelers met preventieve oefeningen om spierblessures te vermijden.

Blessurepreventie loopt als een rode draad door alle fases. In elke leeftijdsgroep besteden we aandacht aan warming-up, mobiliteitsoefeningen, rompstabiliteit en het aanleren van een correcte loop- en sprongtechniek. Naarmate spelers ouder worden, krijgen zij ook inzicht in herstelstrategieën zoals cooling-down, stretchen, voeding en slaap.

Bij RWL Sport geloven we dat een sterke fysieke basis niet alleen bijdraagt aan betere prestaties, maar ook aan een langere, blessurevrije voetbalcarrière. Daarom is fysieke ontwikkeling altijd afgestemd op de leeftijd, het individu en de voetbaldoelen – en werken trainers en physical coach nauw samen om iedere speler fit, sterk en wendbaar te maken voor het spel dat wij willen spelen.



Opleidingsvisie

RWL Sport

2.3.5.4. Sociale ontwikkelingsdoelen

Sociaal bij RWL Sport draait om het leren functioneren binnen een team, want voetbal is en blijft een samenwerkingsspel. Technische en tactische kwaliteiten zijn belangrijk, maar zonder goede samenwerking, communicatie en wederzijds respect kan een ploeg nooit het maximale uit zichzelf halen. Daarom besteden wij bewust en structureel aandacht aan sociale ontwikkeling – vanaf de onderbouw tot aan de senioren.

In de onderbouw begint dit met simpele gewoontes: leren luisteren naar aanwijzingen, elkaar helpen bij oefeningen, en samen plezier maken. Spelers ontdekken dat voetbal meer is dan alleen zelf scoren – het gaat ook over het gunnen van kansen aan anderen, het vieren van doelpunten samen, en het aanmoedigen van ploeggenoten.

In de middenbouw komt daar een bewuster aspect bij: communicatie in het veld en het begrijpen van de rolverdeling binnen het team. Spelers leren coachen in korte, duidelijke instructies, maar ook zelf openstaan voor feedback. Hier groeit ook het besef dat iedereen een rol heeft in het geheel – of je nu basisspeler bent, invaller of geblesseerd. Het leren omgaan met deze verschillende rollen is een belangrijk onderdeel van de sociale ontwikkeling.

In de bovenbouw en bij de senioren leggen we de nadruk op het bewust bijdragen aan de teamcultuur. Spelers begrijpen dat een positief en hecht team vaak beter presteert dan een verzameling van individuele talenten. Respect voor scheidsrechters, tegenstanders, supporters en clubafspraken hoort daar onlosmakelijk bij. We leren spelers om verantwoordelijkheid te nemen – niet alleen voor hun eigen prestatie, maar ook voor de groepsdynamiek.

Bij RWL Sport vinden we dat sociale ontwikkeling verder gaat dan het voetbalveld. Samenwerken, communiceren en respectvol omgaan met anderen zijn vaardigheden die spelers meenemen in hun dagelijkse leven. Daarom integreren we deze thema's in onze trainingen, wedstrijden én teamactiviteiten buiten het veld.

Door op alle niveaus aandacht te besteden aan het sociale aspect, bouwen we niet alleen betere voetballers, maar ook betere mensen – spelers die begrijpen dat je samen altijd verder komt dan alleen.

2.4. RWL Sport : zonevoetbal als opleidingsfilosofie

2.4.1. Algemeen

Bij RWL Sport streven we als einddoel naar een snelle en verzorgde balcirculatie binnen een compact blok van 35 à 40 meter, waarbij communicatie en samenspel centraal staan. Dit realiseren we door het stapsgewijs aanleren van basistechnieken volgens de Coerver-methode, het gericht trainen in wedstrijdssituaties, het gebruik van spelvormen en het structureel aanleren van zonevoetbal doorheen alle ontwikkelingsfasen. Deze opleidingsweg mondt uit in een herkenbare speelstijl met een 1-4-3-3 opstelling bij de senioren.

Onze jeugd ploegen passen hun speelwijze niet aan de tegenstander aan, maar vertrekken altijd vanuit hun eigen kwaliteiten en mogelijkheden. Dit zorgt voor herkenbaarheid, vertrouwen en consistentie in het spel.

Naast de voetbaltechnische aspecten rust onze werking op drie belangrijke pijlers: organisatie, samenwerking en discipline. Deze worden doordrenkt met een gezonde winnaarsmentaliteit, een hechte ploeggeest, dynamiek en bovenal veel spelvreugde. Hoewel winnen belangrijk is, gaat onze focus altijd

Opleidingsvisie

RWL Sport

naar de ontwikkeling van de speler en het behalen van de einddoelen. Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan het leerproces.

We willen winnen door positief voetbal te spelen, gebaseerd op creatieve oplossingen en de individuele kwaliteiten van onze spelers – niet door puur resultaatvoetbal. Trainers vermijden het overmatig belasten van spelers met opdrachten die hun creativiteit beknotten.

Elke trainer stelt het belang van de speler boven het eigen belang, en het clubbelang boven persoonlijke doelstellingen. Trainingen worden zorgvuldig voorbereid, afgestemd op de einddoelen en de kenmerken van de leeftijdsgroep, met respect voor de algemene trainingsprincipes.

In het moderne voetbal zien we dat zonevoetbal zich steeds meer profileert als de meest leerrijke en efficiënte spelwijze. Daarom laten we al onze jeugd ploegen spelen vanuit dezelfde spelopvatting: zonevoetbal in een 1-4-3-3 opstelling, waarbij fun en formation de kern vormen en de speler – het kind – centraal staat.

Om deze spelwijze te laten slagen, is een duidelijke, herhalende en gestructureerde trainingsopbouw noodzakelijk. Variatie kan nuttig zijn, maar herhaling is cruciaal om spelprincipes te verankeren. De kunst ligt in de eenvoud: helder trainen, duidelijke principes, en veel herhaling in herkenbare wedstrijsituaties.

Het doel van ons opleidingsplan is een uniforme aanpak op technisch, tactisch en conditioneel vlak, die zowel in trainingen als wedstrijden wordt toegepast. Deze lijn trekken we door tot het eerste elftal, waar veel spelers instromen uit onze eigen jeugdopleiding en vertrouwd zijn met onze 1-4-3-3 speelstijl.

2.4.2. Definitie zonevoetbal

Zonevoetbal is het collectieve positiespel dat we spelen bij zowel balbezit als balverlies. Het doel is altijd hetzelfde: de tegenstander beheersen in de zone tussen de bal en ons doel, én in de volledige waarheidszone (de gevaarlijke ruimte waarin kansen gecreëerd of voorkomen worden).

In zonevoetbal is het team één geheel. Elf spelers (of in kleinere formats minder) bewegen als een blok, waarbij de onderlinge afstanden en posities steeds in balans zijn. Dit zorgt ervoor dat het geheel sterker is dan de som van elf individuele kwaliteiten.

Iedere speler heeft een rol en verantwoordelijkheid in functie van het team, ongeacht of hij dicht bij de bal staat of niet. Dit maakt het mogelijk om:

Evenwicht te bewaren: zowel in aanvallende als verdedigende situaties blijven we compact, waardoor de afstanden tussen linies beheersbaar blijven.

Fysieke inspanningen te verdelen: door slim positiespel wordt voorkomen dat spelers onnodig grote loopafstanden afleggen, terwijl we toch steeds druk kunnen uitoefenen op de juiste zones.

Collectieve verantwoordelijkheid te delen: verdedigen en aanvallen doen we samen. Iedereen werkt mee aan het voorkomen van kansen tegen en het creëren van kansen voor.

Sneller om te schakelen: door steeds in een goede veldbezetting te staan, kunnen we binnen enkele seconden wisselen van verdedigen naar aanvallen en omgekeerd.

Zonevoetbal vraagt om spelintelligentie: spelers moeten voortdurend inschatten waar ze zich moeten positioneren in relatie tot de bal, het doel, hun medespelers en de tegenstander. We trainen dit via herkenbare wedstrijsituaties, waarin compactheid, positiespel, communicatie en timing centraal staan.

2.4.3. Voordelen zonevoetbal

Zonevoetbal is een manier van spelen waarbij het hele team zich gezamenlijk organiseert rond de bal en het doel. Het is een collectief positiespel bij zowel balbezit als balverlies, met als belangrijkste doel de tegenstander te beheersen in de zone die er écht toe doet: het gebied tussen de bal en ons doel, én de volledige waarheidszone (het deel van het veld waar direct gevaar kan ontstaan).

In zonevoetbal is het uitgangspunt dat het team meer is dan de som van elf individuele kwaliteiten. Een goed gecoördineerd geheel functioneert sterker, sneller en slimmer dan losse spelers die op eigen initiatief handelen. Elke speler heeft zijn plaats in het grotere geheel en begrijpt hoe zijn positie invloed heeft op het succes van het team.

Een belangrijk voordeel van zonevoetbal is de evenwichtige verdeling van fysieke inspanningen. Omdat het team als blok beweegt en constant rekening houdt met onderlinge afstanden, hoeft niemand onnodige meters te maken. We benutten het veld efficiënt, schuiven samen op en knijpen in wanneer nodig. Zo blijven we fris genoeg om scherp te blijven tot het laatste fluitsignaal.

Dit betekent niet dat er minder gelopen wordt, maar dat er slimmer gelopen wordt: elke loopactie heeft een doel, of het nu is om passinglijnen af te sluiten, druk te zetten, of juist ruimte te creëren voor een ploeggenoot.

In zonevoetbal is verdedigen en aanvallen een taak van iedereen. Er bestaat geen scheiding tussen “aanvallers” die alleen aanvallen en “verdedigers” die alleen verdedigen. Iedereen draagt bij in beide fasen van het spel. Als we de bal verliezen, weet elke speler waar hij naartoe moet om het blok te sluiten. Als we de bal winnen, weet iedereen welke positie hij moet innemen om aanspeelbaar te zijn en de aanval te ondersteunen.

Dit vraagt om discipline, maar ook om vertrouwen: spelers moeten erop kunnen rekenen dat hun ploeggenoten hun taken uitvoeren, zodat ze zelf hun rol met volle overtuiging kunnen spelen.

Een van de sterkste wapens van zonevoetbal is de zeer snelle omschakeling tussen balbezit en balverlies, en omgekeerd. Doordat onze veldbezetting altijd herkenbaar en georganiseerd is, staan we direct goed om te reageren.

Bij balverlies betekent dit dat we meteen druk kunnen zetten of passinglijnen kunnen afsluiten. Bij balwinst betekent het dat we direct vooruit kunnen spelen, soms zelfs “blind”: de balbezitter weet waar zijn medespeler staat zonder hem te hoeven zoeken, omdat de posities en looplijnen vooraf duidelijk zijn ingeslepen.

Deze voorspelbaarheid binnen het team maakt ons spel onvoorspelbaar voor de tegenstander – zij krijgen nauwelijks tijd om zich te herorganiseren.

Bij RWL Sport kiezen we bewust voor zonevoetbal als fundament van onze jeugdopleiding, met de 1-4-33-formatie als vaste basisstructuur. Deze speelwijze sluit perfect aan bij het DNA van RWL Sport:

- Initiatief betekent dat we de tegenstander dwingen te reageren op ons spel, en niet andersom. Wij bepalen het tempo, de ruimtes en de richting van de wedstrijd.
- Organisatie houdt in dat we altijd in een herkenbare structuur staan, waardoor elke speler weet wat zijn taak is in zowel balbezit als balverlies.
- Spelintelligentie gaat over het snel herkennen van waar de ruimtes liggen, hoe we deze kunnen benutten en hoe we als team de juiste keuzes maken in elke spelsituatie.

Zonevoetbal stimuleert maximale decision making: jeugdspelers worden voortdurend uitgedaagd om keuzes te maken in het moment. In balbezit betekent dit dat ze inschatten wanneer ze moeten scoren,

Opleidingsvisie

RWL Sport

samenspelen of juist zelf de actie maken. Deze vrijheid om te beslissen wordt ondersteund door duidelijke spelprincipes, zodat elke keuze bijdraagt aan het teamdoel.

Ons spelconcept is gebouwd op de kernprincipes van het sportspel: opbouwen en opbouw verstoren, doelkansen creëren en doelkansen verhinderen, scoren en scoren beletten. Binnen deze kaders werken we structureel met aanvallende driehoeken om passinglijnen en diepte-opties te creëren, en met het bewust opzoeken van overtalsituaties. Daarbij geldt: overtal is beter dan gelijkta, en gelijkta is beter dan ondertal – elke positie wordt zo gekozen dat we de tegenstander onder druk kunnen zetten of juist kunnen bespelen.

In balbezit maken we het veld groot om ruimte te creëren, in balverlies maken we het veld klein om de tegenstander te beperken. Diepte gaat altijd vóór breed en vóór terug: we spelen vooruit zodra dat kan, maar blijven geduldig als het moet. Onze opbouw start van achteruit met progressief balbezit, waarbij we stap voor stap de bal dichterbij het doel brengen, zonder onnodig risico maar met een duidelijk plan.

Verdedigend streven we ernaar zo hoog mogelijk druk te zetten om de bal snel terug te winnen. Ons ultieme doel is 100% balbezit – want wie de bal heeft, heeft controle én plezier. Bij omschakeling naar balbezit kijken we altijd eerst naar de snelste weg naar een doelpunt: scoren > doelkansen creëren > opbouwen. Bij omschakeling naar balverlies draait alles om het voorkomen van een tegendoelpunt: tegendoelpunt beletten > doelkansen verhinderen > opbouw verstoren.

Op die manier wordt zonevoetbal bij RWL Sport niet alleen gezien als een tactiek, maar als een cultuur. Elke speler, van jong tot oud, leert dat hij deel uitmaakt van één geheel. Door dit consequent te trainen en toe te passen, ontwikkelen onze teams de technische vaardigheden, het collectieve denken en de spelintelligentie om het spel naar hun hand te zetten – altijd met initiatief, organisatie en intelligentie als kernwaarden.

2.4.4. Vaste nummers per positie

Posities worden bepaald met een vast nummer, die doorheen de opleiding blijvend terugkomen :



Opleidingsvisie

RWL Sport

1 Keeper	7 Rechterflankaanvaller
2 Rechterflankverdediger	8 Rechter aanvallende middenvelder
3 Rechter centrale verdediger	9 Centrumspits
4 Linker centrale verdediger	10 Linker aanvallende middenvelder
5 Linkerflankverdediger	11 Linkerflankaanvaller
6 Verdedigende middenvelder	

ZONEVOETBAL
IS EEN RIJKE
OPLEIDINGSFILOSOFIE.

2.4.5. Waarom een 1-4-3-3 opstelling in de opleiding?

Binnen onze jeugdopleiding – en ook bij de eerste elftallen – kiezen we bewust voor de 1-4-3-3 opstelling als basisformatie in 11-tegen-11. Deze keuze is geen toeval: de KBVB en Voetbal Vlaanderen stimuleren deze formatie omdat ze zowel in opleidingswaarde als in wedstrijdpraktijk grote voordelen biedt. De 1-4-3-3 sluit naadloos aan bij ons DNA van initiatief, organisatie en spelintelligentie, en vormt de ideale structuur om onze spelprincipes te trainen en toe te passen.

Het eerste grote voordeel van deze opstelling is de constante mogelijkheid om driehoekspatronen te creëren. Driehoeken zijn de kern van ons combinatiespel: ze bieden altijd een steunpunt voor de balbezitter, geven opties vooruit en opzij, en zorgen voor vloeiende balcirculatie. Dankzij de veldbezetting in 1-4-3-3 zijn deze patronen overal op het veld aanwezig, van de opbouw tot in de aanval.

Daarnaast garandeert deze formatie een efficiënte bezetting van het veld in zowel balbezit (B+) als balverlies (B-). In balbezit kunnen we het veld maximaal breed maken om ruimtes te creëren, terwijl we in balverlies juist compact staan om de tegenstander weinig speelruimte te geven. Dit vergemakkelijkt de omschakeling: bij balverlies schuiven we snel in om druk te zetten, bij balwinst kunnen we meteen breed en diep spelen om de tegenstander te verrassen.

Een ander belangrijk aspect is dat we verdedigen met vier. Dit maakt het makkelijker om de volledige breedte van het veld te dekken en geeft ons altijd een overtal in de laatste linie. Tegen drie aanvallers hebben we steeds één speler over, waardoor we minder risico lopen op één-tegen-één-situaties in de zone rond ons doel. Deze zekerheid laat ons toe om ook in de verdediging initiatief te nemen: alle vier verdedigers kunnen mee inschuiven in de opbouw, waardoor we variatie en flexibiliteit creëren. Bovendien bevordert deze bezetting de onderlinge coaching, omdat spelers elkaar makkelijker kunnen ondersteunen en overnemen.

Op het middenveld spelen we meestal in een offensieve driehoek. Deze structuur biedt veel voordelen: de balcirculatie in de opbouw verloopt vlotter, we hebben twee aanvallende middenvelders die voor extra creativiteit en scoringskansen zorgen, en er is meer ruimte voor infiltraties van centrale verdedigers. Bovendien zijn er in deze driehoek altijd voldoende spelers (vaak vijf) die hoge pressing kunnen zetten, terwijl de verdedigende middenvelder het evenwicht bewaakt. Dit maakt ons middenveld zowel dynamisch als stabiel.

In de aanval werken we met drie spelers, wat meerdere aanspeelpunten oplevert. Hierdoor wordt de fysieke belasting per speler lager, maar blijft het gevaar groot. De buitenspelers (nr. 7 en nr. 11) krijgen de

Opleidingsvisie

RWL Sport

vrijheid en stimulans om in één-tegen-één-situaties te dribbelen en kansen te creëren, terwijl de diepe spits wordt opgeleid in drie rollen: als targetman (bal aannemen en terugleggen), als diepe loper (in de rug van de verdediging duiken) en als afmaker (kansen benutten in het strafschopgebied). Het compacte samenspel en de creatieve vrijheid in de voorste linie dwingen tegenstanders voortdurend tot keuzes, waardoor we vaak gevaarlijk kunnen worden.

De kracht van de 1-4-3-3 is dat het niet enkel een tactische keuze is, maar een opleidingsstructuur die spelers voorbereidt op modern, creatief en collectief voetbal.

Door in deze formatie te werken, leren spelers spelintelligentie, samenwerking, flexibiliteit en initiatief – waarden die bij RWL Sport niet alleen voor het eerste elftal gelden, maar die door de hele jeugdopleiding heen zichtbaar moeten zijn.

2.5. De ontwikkelingsfasen binnen de jeugdacademie

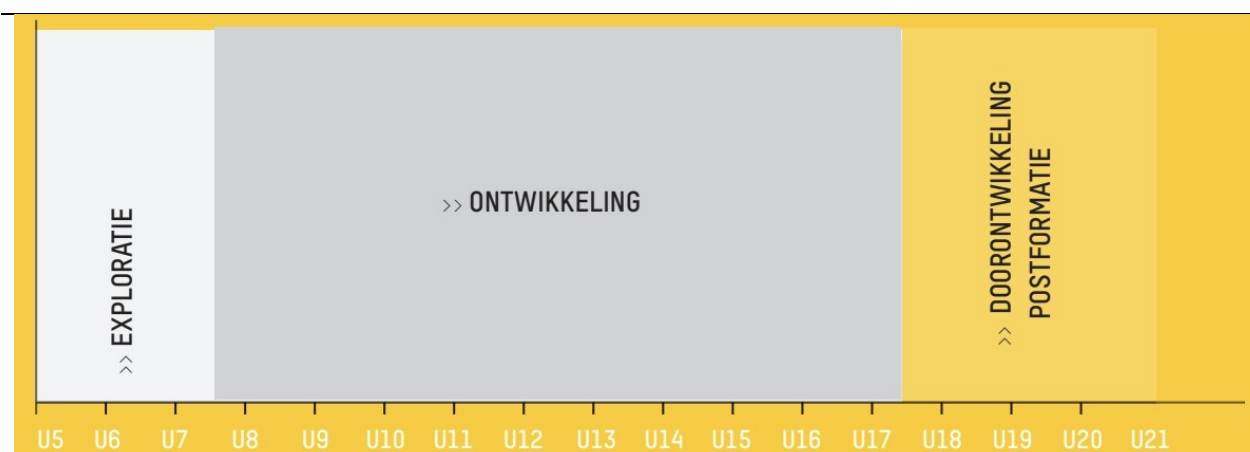
2.5.1. Algemeen

Binnen de jeugdopleiding van RWL Sport onderscheiden we drie grote ontwikkelingsfasen. Elke fase heeft eigen doelstellingen, accenten en methodieken, maar samen vormen ze één doorlopend traject van debutant tot volwassen speler:

- **Exploratiefase**
In deze eerste fase staat het ontdekken van het spel centraal. Spelers maken kennis met de bal, het veld, de basisregels en – vooral – het plezier van voetballen. We werken aan algemene motorische vaardigheden zoals lopen, springen, draaien, vangen en schieten. Balgevoel, coördinatie en creativiteit krijgen veel aandacht. Trainingen zijn speels, afwisselend en afgestemd op korte concentratiespannes. Het doel is dat spelers met plezier leren bewegen en experimenteren, zonder prestatiedruk.
- **Ontwikkelingsfase**
In deze fase groeit de speler in technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden. We introduceren meer wedstrijdgerichte trainingsvormen en leggen de basis voor positiespel en teamtactiek. Spelers leren keuzes maken onder druk, samenwerken in patronen zoals driehoeken en ruiten, en omgaan met omschakelmomenten. Techniek wordt verfijnd onder steeds hogere tijd- en ruimtedruk. We houden rekening met groeispurten en verschillen in ontwikkelingssnelheid. Doelstellingen zijn zowel individueel (persoonlijk ontwikkelingsplan) als collectief (teamontwikkeling).
- **Postformatie**
In deze laatste fase bereiden we spelers voor op het seniorenvoetbal. De nadruk ligt op wedstrijdtempo, fysieke duelkracht, mentale weerbaarheid en specialisatie in specifieke rollen. We werken met complexe wedstrijsituaties, pressingstrategieën, variaties in opbouw en stilstaande fases. Spelers leren rolvastheid en verantwoordelijkheid, en ontwikkelen de ‘prestatiehygiëne’ die nodig is om op hoog niveau te presteren. Het uiteindelijke doel: klaar zijn om in het eerste elftal of op vergelijkbaar niveau succesvol te functioneren.

Opleidingsvisie

RWL Sport



MULTIMOVE FASE / BEWEGINGSSCHOOL / BALGEWENNING	U4-U5	
EXPLORATIEFASE (de bal is de grootste tegenstander, ik ontdek wat ik met de bal kan)	2V2 EN 3V3	
INDIVIDUELE OPLEIDINGSFASE BASICS => Basistechnieken & basistactieken TEAMTACTICS => Het functioneren in teamverband	5V5, 8V8 EN 11V11	
VERVOLMAKINGSFASE => Integratie in het volwassenenvoetbal = Doorontwikkeling via een geïndividualiseerde aanpak	11V11	

2.5.2. Multimove (Multi skillz for foot)

Bij RWL Sport geloven we dat een brede motorische basis de sleutel is tot een succesvolle én plezierige sportcarrière. Daarom starten we bij onze jongste spelers (U4, U5 en U6) niet met complexe voetbalvormen, maar met een spelomgeving waarin ontdekken, bewegen en plezier centraal staan. We leggen die fundamenteën in twee opeenvolgende stappen: eerst de multimove-fase, daarna de exploratiefase.

In de multimove-fase leren kinderen bewegen in de ruimste betekenis van het woord. Ze ontdekken gevarieerde bewegingspatronen en wennen aan het gedrag van de bal zonder prestatiedruk of vroege specialisatie. Dat is nodig, want veel kinderen bewegen vandaag minder gevarieerd en specialiseren te snel, wat leidt tot eenzijdige ontwikkeling, meer blessures en soms zelfs vroegtijdige uitval. Door te werken aan twaalf fundamentele vaardigheden – denk aan springen en landen, lopen, klimmen, draaien, trappen, gooien en vangen – bouwen we een brede basis waarop elk kind verder kan groeien.

Opleidingsvisie

RWL Sport

In de exploratiefase verbinden we die brede motoriek met het voetbal. Kinderen voelen hoe de bal reageert bij verschillende trappen, leren hun kracht doseren om een gewenst effect te bereiken, houden de bal bij zich tijdens het bewegen en gebruiken hun lichaam efficiënt in allerlei spelsituaties. Deze vaardigheden vormen niet alleen de basis voor voetbal, maar voor elke sport. We volgen daarbij het eenvoudige principe: eerst een goede beweging, dan een atleet en pas daarna een topsporter. Hoe breder de basis, hoe groter het groeipotentieel.

Om trainers en spelers hierin te begeleiden gebruiken we Multi SkillZ for Foot. Dit is een praktische, speelse en wetenschappelijk onderbouwde aanpak die de psychomotorische vaardigheden van jonge spelers ontwikkelt: de elementaire bouwstenen van hun voetbalvaardigheid. Multi SkillZ for Foot helpt trainers met duidelijke, progressieve oefenvormen die creativiteit prikkelen, het plezier hoog houden en stap voor stap meer voetbalgericht worden. Zo komen teamtactiek en game basics pas later in beeld, wanneer de individuele behendigheid voldoende is gegroeid.

We bieden Multi SkillZ for Foot aan omdat het kinderen sterker, handiger en zelfverzekerder maakt, blessures helpt voorkomen en de kans op blijvende sportdeelname vergroot. Het sluit perfect aan bij onze clubfilosofie van FUN en FORMATION: met plezier leren bewegen, met structuur beter leren voetballen. Op die manier geven we elk kind een stevige start en bouwen we aan spelers die klaar zijn om later de overstap te maken naar meer specifieke voetbaltraining.

De multimove- en exploratiefase vormen de stevige fundering waarop de volledige voetbalopleiding van RWL Sport gebouwd is. Deze eerste jaren zijn cruciaal omdat hier niet alleen de fysieke basis wordt gelegd, maar ook de eerste kiemen van spelbegrip, plezierbeleving en zelfvertrouwen.

Door te investeren in bewegingskwaliteit leren kinderen hun lichaam efficiënt en veelzijdig te gebruiken. Ze ontwikkelen balans, coördinatie, wendbaarheid, snelheid en kracht op een speelse manier, zonder dat de nadruk ligt op winnen of prestatie. Tegelijkertijd wordt met balgevoel gewerkt aan een natuurlijke omgang met de bal: kinderen leren hoe de bal beweegt, reageert en onder controle blijft in verschillende situaties.

Daarnaast krijgt creatief spel alle ruimte. In deze fase is er geen strak keurslijf van tactische patronen; kinderen mogen vrij experimenteren met dribbels, schoten, passeerbewegingen en eigen oplossingen voor spelsituaties. Dit stimuleert niet alleen de technische vaardigheden, maar ook het probleemoplossend vermogen en de durf om initiatief te nemen – eigenschappen die later in complexere wedstrijdvormen van onschatbare waarde zijn.

Het resultaat van deze aanpak zijn spelers die technisch vaardig, fysiek veelzijdig en mentaal zelfverzekerd zijn. Ze voelen zich comfortabel met de bal, bewegen soepel en durven beslissingen te nemen, ook als de druk toeneemt. Dit vormt de perfecte springplank naar de volgende opleidingsfases zoals 2v2, 3v3, 5v5 en verder, waarin we stap voor stap het samenspel, de tactische afspraken en de wedstrijdspecifieke vaardigheden gaan uitbouwen.

Vanaf dit moment kunnen we de overgang maken naar een meer gestructureerd teamspel, waarbij spelers leren hoe hun individuele kwaliteiten het geheel versterken. Ze krijgen inzicht in teamtactiek, leren hun positie te herkennen in relatie tot medespelers en tegenstanders, en ontdekken hoe samenwerking en organisatie leiden tot succes.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Zo ontstaat een natuurlijke, logische leerlijn die volledig in lijn is met het RWL Sport Gameplan: eerst een stevige, brede basis, daarna gefaseerd toewerken naar de volledige 11-tegen-11-structuur, zonder essentiële ontwikkelingsstappen over te slaan.

- ▶ **U6-U7** > fun = al spelend leren
- U6** > ik en de bal = 1v1 duel
- U7** > ik, de bal en mijn medespeler = 2 keer 1v1
- U6-U7** > zelfontdekkend = 'laat ze maar doen'
- U6-U7** > spontaan leren (geen richtlijnen van de jeugdopleider)



2.5.3. Exploratiefase

Na de brede motorische opbouw in multimove zetten kinderen in de exploratiefase hun eerste echte stappen in het voetbal. Het vertrekpunt is eenvoudig: ik en de bal. Spelers ontdekken hoe ze de bal kunnen voelen, sturen, afschermen en voortbewegen. Ze leren snelheid te maken met de bal dicht bij de voet, plots te stoppen en opnieuw te versnellen, te draaien en te kappen om ruimte te vinden en – als het kan – af te werken op doel. In deze fase staat plezier boven alles. Kinderen spelen korte, levendige spelletjes op kleine veldjes met veel ballen tegelijk, zodat iedereen voortdurend in actie is en succesmomenten beleeft. Hoe meer ze genieten, hoe vrijer ze durven experimenteren en hoe sneller ze vooruitgaan.

De kern van de exploratiefase is het duel. 1-tegen-1 vormt het ideale oefenlaboratorium om lef te tonen, creatief te worden en eigen oplossingen te vinden. Kinderen leren niet alleen dribbelen en scoren, maar vooral kijken: waar ligt ruimte, hoe lok ik mijn tegenstander uit, wanneer bescherm ik de bal met mijn lichaam? Vanuit deze micro-wedstrijdjes ontstaan spontaan bewegingen die betekenis hebben in echte matchsituaties, zonder dat ze aangeleerd worden via lange, herhalende drills. We laten het spel zoveel mogelijk het werk doen en gebruiken variatie in doelen, afstanden en regels om nieuwe ideeën uit te lokken.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Gaandeweg verschuift de focus van ik en de bal naar ik, de bal en mijn medespeler. Dat gebeurt klein en natuurlijk: twee keer 1-tegen-1 naast elkaar, om de beurt starten, een extra poortje vrijspelen, samen juichen na een doelpunt. Zo ontstaan de eerste kiemen van samenspel, zonder een vaste teamstructuur op te leggen. Kinderen ontdekken wanneer een pass makkelijker is dan dribbelen, leren roepen om de bal en beleven hoe leuk het is om een punt te maken mét iemand anders. Communicatie, delen van succes en basisafspraken groeien organisch uit het spel.

De rol van de trainer is die van gids, niet van regisseur. We stellen korte, heldere vragen – “Wat helpt je om de bal bij je te houden?”, “Waar zie je plaats om te scoren?” – in plaats van lange instructies. We geven positieve, concrete feedback op het proberen, niet enkel op het resultaat, en we zorgen voor een veilige omgeving waarin fouten maken erbij hoort. Sessies zijn kort, afwisselend en energiek, met veel balcontacten en regelmatig wisselen van rol. Door materiaal en spelvormen slim aan te passen (kleinere veldjes, meerdere doelen, verschillende startposities) houden we iedereen betrokken en uitgedaagd.

Kinderen in deze leeftijdsfase zijn nog niet klaar voor uitgewerkt samenspel of complexe teamtactiek, en dat hoeft ook niet. Wat ze wél nodig hebben, is de vrijheid om te ontdekken, de ruimte om te falen en opnieuw te proberen, en de vreugde om te voelen dat ze elke week iets nieuws beheersen. Zo leggen we, op een speelse maar doordachte manier, het fundament voor later: zelfvertrouwen aan de bal, durf in duels, beginnende spelintelligentie en een eerste gevoel voor samenwerken. Dat is de essentie van de exploratiefase.

2.5.4. De individuele opleidingsfase

2.5.4.1. De skills

Technische basisvaardigheid en bekwaamheid vormen de kern van elke voetballer. Zonder een stevige technische fundering is het onmogelijk om de spelprincipes en teamtactieken op hoog niveau uit te voeren. In de eerste plaats gaat het hierbij om de link met de basics: wat moet een speler individueel beheersen om de basishandelingen van het spel correct en functioneel uit te voeren?

We werken volgens het principe functioneel leren: elke techniek wordt aangeleerd in een context die direct aansluit bij het spel. Dribbelen, passen, aannemen, schieten en kappen worden niet geïsoleerd geoefend, maar steeds met een duidelijk doel en in een situatie die lijkt op wat de speler in de wedstrijd tegenkomt. Zo begrijpen spelers waarom ze iets leren en hoe ze het kunnen gebruiken.

Daarbij ligt de nadruk op individuele bekwaamheid. Iedere speler ontwikkelt op zijn eigen tempo lichaams- en balcontrole. Een speler moet zich vrij kunnen bewegen, wendbaar zijn en zijn lichaam op een efficiënte manier inzetten om de bal te beschermen, te versnellen of richting te geven. Balcontrole gaat verder dan alleen techniek; het is de combinatie van lichaamsbeheersing, timing en gevoel, waardoor een speler in elke situatie controle behoudt.

Een belangrijk uitgangspunt is dat de betekenis en doelstelling van elke oefening voor de speler helder moeten zijn. Spelers leren sneller en beter wanneer ze begrijpen waarom ze iets doen. Zo stimuleren we ook het decision making – het vermogen om snel en juist te beslissen welke actie nodig is. In het begin houden we dit simple: overzichtelijke keuzes en duidelijke situaties. Naarmate de speler groeit, worden de beslissingen complexer en meer wedstrijdgericht.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Het principe van herhaling speelt een cruciale rol. Technische basisvaardigheden worden niet één keer aangeleerd, maar keer op keer geoefend in verschillende vormen en contexten. Dit zorgt ervoor dat bewegingen geautomatiseerd worden en onder druk betrouwbaar blijven. Herhaling zonder verveling vraagt om creatief coachen: steeds kleine variaties en nieuwe uitdagingen aanbieden, terwijl de kernbeweging dezelfde blijft.

In de individuele opleidingsfase is het leerresultaat vaak direct zichtbaar: spelers worden zelfbewuster, durven acties aan te gaan en slagen vaker in hun technische uitvoeringen. Deze groei vormt de basis voor de volgende stap: het integreren van technische vaardigheden in



SIMPLE DECISION MAKING

- Functioneel
- INDIVIDUEEL

- > Technische basisvaardigheid en bekwaamheid
- > Link met basics
(wat moet de speler kunnen om de basics uit te voeren => Functioneel)
- > Lichaams- en balcontrole
- > **Uitdaging:** betekenis/doelstelling moet voor de speler duidelijk zijn!
- > Principe van herhaling
- > Leerresultaat beter zichtbaar

2.5.4.2. Basics

De basics vormen het fundament van elke voetballer. Het zijn de technische én individueel-tactische basisvaardigheden (basiscompetenties) die een speler nodig heeft om, na het nemen van een goede beslissing (decision making), de juiste actie uit te voeren in een wedstrijdssituatie. Dit geldt voor elke speler, ongeacht het spelsysteem of het spelconcept waarin hij speelt.

De leeftijd van 7 tot 13 jaar wordt niet voor niets de gouden leeftijd genoemd. In deze periode is het motorisch leervermogen van kinderen optimaal en kan er op een relatief korte tijd enorme vooruitgang geboekt worden. Dit is hét moment om zowel lichaamsbeheersing als balbeheersing intensief te ontwikkelen. Hoe breder en sterker deze basis wordt gelegd, hoe groter het groeipotentieel op latere leeftijd.

Binnen het RWL Sport Gameplan zijn de technische basisvaardigheden altijd verbonden aan een duidelijke finaliteit: het voorbereiden van spelers op de volledige 11 tegen 11-wedstrijdvorm. Dat betekent dat we technieken en beslissingen aanleren die rechtstreeks bruikbaar zijn in de wedstrijd, en dat we daarbij al werken met elementen die later terugkomen in grotere spelformaties.

In deze fase introduceren we ook complex decision making. Spelers leren keuzes maken in situaties waarin meerdere oplossingen mogelijk zijn, rekening houdend met de tegenstander, de medespelers, de beschikbare ruimte en het wedstrijdmoment. Soms gebeurt dit volledig individueel, soms in kleine groepjes. Hierbij werken we met een combinatie van:

- Positie-onafhankelijke vormen: o alle spelers leren algemene speloplossingen, ongeacht hun latere positie.
- Positie-afhankelijke vormen:
 - o vanaf een bepaald niveau werken we ook gericht op specifieke posities en taken.

Opleidingsvisie

RWL Sport

We gebruiken daarbij kleinere spelvormen zoals 1v1, 2v1, 3v1, 3v2, 2v1+K of 3v2+1. Deze vormen zijn ideaal om zowel techniek als inzicht te trainen, omdat de betrokkenheid per speler hoog is en beslissingen sneller genomen moeten worden.

Het principe van herhaling blijft ook hier cruciaal. Vaardigheden moeten vaak worden herhaald, maar steeds in gevarieerde en realistische omstandigheden, zodat spelers leren hun techniek en keuzes aan te passen aan verschillende wedstrijdsituaties.

Het beheersen van de basics is een absolute voorwaarde om de stap te maken naar teamtactics. Een speler die technisch vaardig is, zijn lichaam en de bal beheerst, én in staat is om in wisselende omstandigheden de juiste keuzes te maken, kan zijn rol in het grotere teamverband veel effectiever invullen. Zo bouwen we bij RWL Sport stap voor stap aan spelers die niet alleen technisch onderlegd zijn, maar ook tactisch begrijpen hoe ze hun vaardigheden in dienst van het team kunnen zetten.



**COMPLEX
DECISION
MAKING**

- INDIVIDUEEL
- of beperkt
aantal
jeugdspelers

- > Technische basisvaardigheden
- > Finaliteit is 11v11
- > (sub)principes
- > Positie-afhankelijk OF -onafhankelijk
- > Kleinere vormen
 - 1v1, 2v1, 3v1, 3v2, 2v1+K...
 - 3v2+1...
- > Principe van herhaling
- > Voorwaarde om naar Teamtactic te gaan

2.5.4.3. Teamtactics

Teamtactics zijn het geheel van gezamenlijke handelingen die spelers uitvoeren om als team optimaal te functioneren, ongeacht het spelsysteem (bijvoorbeeld 1-4-3-3) of het gekozen spelconcept. Hierbij maken spelers voortdurend gebruik van hun basics, aangevuld met hun fysieke en mentale vaardigheden, om in elke situatie de beste oplossing te vinden.

Waar bij de basics vooral de individuele beheersing en beslissing centraal staan, verschuift bij teamtactics de focus naar het collectief functioneren. Spelers leren hoe ze in samenwerking met medespelers, vaak over meerdere linies heen, een tactisch plan uitvoeren dat bijdraagt aan het teamdoel. Denk aan het opbouwen vanuit de verdediging, het creëren van overtal op het middenveld, of het gezamenlijk drukzetten bij balverlies.

Binnen de teamtactics maken we gebruik van complex decision making in teamverband. Spelers moeten niet alleen nadenken over hun eigen positie en handeling, maar ook anticiperen op de keuzes van medespelers én de reactie van tegenstanders. Dit vraagt om voortdurend waarnemen, beslissen en uitvoeren in wisselende wedstrijdsituaties.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Een belangrijk uitgangspunt in onze opleiding is authenticiteit: we trainen teamtactics zoveel mogelijk in een context die dicht bij de echte wedstrijd ligt (Reality Based Learning). Dat betekent dat we werken met spelvormen die dezelfde tijdsdruk, ruimte, weerstand en samenwerkingseisen hebben als in 11 tegen 11 wedstrijden. Hierdoor leren spelers oplossingen die ze direct kunnen toepassen in de wedstrijd.

De principes en subprincipes die we hanteren – zoals breedte houden in balbezit, compact staan bij balverlies, druk zetten in blokken, of het gebruik van de derde man in de aanval – zijn steeds gericht op de finaliteit van 11 tegen 11. Ook al trainen we deze vaak in kleinere spelvormen (4v4, 6v4, 8v8), het uiteindelijke doel is altijd om deze handelingen feilloos te kunnen uitvoeren in de volledige veldbezetting.

De teamtactics bij RWL Sport draaien om het verbinden van individuele kwaliteit met collectieve organisatie. Een speler die zijn basics beheerst, fysiek fit is en mentaal sterk staat, leert binnen dit kader hoe hij zijn kwaliteiten inzet ten dienste van het team. Op die manier groeien onze jeugdspelers niet alleen uit tot complete voetballers, maar ook tot waardevolle teamspelers die begrijpen dat samenspel de sleutel is tot succes.



**COMPLEX
DECISION
MAKING**
- MET het TEAM
- INDIVIDUEEL

- > Tactische vaardigheden binnen het team
- > Meerdere jeugdspelers/linies zijn betrokken
- > Authentiek (Wedstrijd, Reality based learning)
- > Principes en subprincipe
- > Finaliteit 11v11

2.5.4.4. Link met het gameplan

Bij RWL Sport sluiten onze teamtactics volledig aan bij het GAME MODEL van de voetbalbond. Dit model vertrekt vanuit de spelstructuur van voetbal als doelspel en beschrijft de kernopdrachten in elke wedstrijd. Om onze spelers daarin op te leiden, werken wij met 50 teamtactische leerplandoelstellingen die de basis vormen van onze trainingen en wedstrijden.

2.5.5. De spelstructuur van voetbal

Voetbal draait altijd om het bereiken van een doel én het verhinderen dat de tegenstander scoort. In ons gameplan vertalen we dat naar zes hoofdopdrachten, telkens in een balans van aanval versus verdediging:

- Opbouwen ↔ Opbouw beletten
 - Opbouwen betekent het gecontroleerd verplaatsen van de bal van onze eigen zone naar de aanvalszones, met behoud van balbezit en in een herkenbare structuur. Dit kan via korte combinaties, het benutten van de vrije man of het vinden van dieptepasses.
 - Opbouw beletten houdt in dat we de tegenstander direct onder druk zetten om hun opbouw te verstoren, fouten af te dwingen en snel opnieuw balbezit te veroveren.

Opleidingsvisie

RWL Sport

- Doelkans creëren ↔ Doelkans beletten ○ Doelkans creëren draait om het zoeken naar momenten en ruimtes om gevaar te stichten. Dat kan door combinatievoetbal, loopacties in de diepte, het benutten van de flank of door creatieve individuele acties.
 - Doelkans beletten betekent het slim en compact verdedigen, het afschermen van gevaarlijke zones en het forceren van lage-kans-situaties voor de tegenstander.
- Scoren ↔ Scoren beletten ○ Scoren is de ultieme bekroning van ons aanvalsspel: doelgericht afronden wanneer de kans zich voordoet, ongeacht of dat via een geplande aanval of een snelle omschakeling gebeurt.
 - Scoren beletten is het voorkomen dat de tegenstander afwerkt, door scherp te verdedigen in en rond de eigen zestien, druk op de bal te houden en altijd voorbereid te zijn op herhaalde aanvallen.
- Omschakeling
 - Bij omschakeling naar balbezit (B- naar B+) willen we zo snel mogelijk vooruit spelen en de tegenstander verrassen, liefst direct richting doelkans.
 - Bij omschakeling naar balverlies (B+ naar B-) schakelen we direct om naar drukzetten of terugplooien, afhankelijk van de situatie en veldbezetting, om zo snel mogelijk weer grip op de wedstrijd te krijgen.

Ons gameplan binnen RWL Sport zorgt ervoor dat deze spelstructuur consistent wordt aangeleerd in elke leeftijdscategorie. Dat betekent dat onze spelers vanaf de jongste spelvormen (2v2, 3v3) al kennismaken met de basisprincipes van opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen. Naarmate ze doorgroeien richting 11v11, worden deze principes verfijnd, uitgebreid en toegepast in complexere wedstrijdsituaties.

De 50 teamtactische leerplandoelstellingen vormen zo een leerlijn waarbij elke speler stap voor stap wordt voorbereid op het spelen in een volwassen, herkenbare teamstructuur. In elke leeftijdsgroep leggen we gerichte accenten, passend bij de fysieke, mentale en technische ontwikkeling van de speler.

Zo is er altijd een duidelijke link tussen de vereisten van het GAME MODEL en de opleidingslijnen van onze club.

Bij RWL Sport zien we teamtactics niet als losse tactische trucjes, maar als een doorlopende ontwikkelingslijn die alle fases van het spel omarmt – van het opbouwen tot het afwerken, en van het verdedigen tot de omschakeling. Dit zorgt voor spelers die niet alleen weten wat ze moeten doen, maar vooral begrijpen waarom en wanneer ze het moeten doen.



2.5.6. Van spelstructuur naar game model

Wanneer de spelstructuur van voetbal duidelijk is – met zijn kernopdrachten zoals opbouwen, doelkansen creëren, scoren, verdedigen en omschakelen – maken we de vertaalslag naar een GAME MODEL.

Dit game model is de vertaling van de spelstructuur naar concrete teamtactische principes en subprincipes die onze spelers stap voor stap leren beheersen.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Een teamtactisch principe is een herkenbare, herhaalbare manier van handelen binnen een fase van het spel. Een subprincipe is een meer specifieke uitwerking van dat principe, vaak afhankelijk van positie, situatie of tegenstander.

Voorbeeld:

- Principe bij opbouwen: altijd een vrije man zoeken in de eerste fase.
- Subprincipe: de centrale verdediger schuift in om een overtal te creëren op het middenveld.

Door te werken met principes in plaats van rigide patronen, krijgen spelers handelingsvrijheid binnen duidelijke kaders. Ze leren begrijpen waarom iets werkt, en zijn daardoor beter in staat om in wisselende situaties de juiste keuzes te maken.

Het gameplan van RWL Sport is volledig opgebouwd rond dit idee van principes en subprincipes, en sluit naadloos aan bij het GAME MODEL van de federatie.

In elke opleidingsfase van onze jeugdopleiding (van onderbouw tot bovenbouw) worden dezelfde teamtactische principes aangeleerd, maar op een leeftijds- en ontwikkelingsgerichte manier:

- Onderbouw (5v5) ○ Focus op basisprincipes: breed staan, diepte zoeken, vrijlopen, omschakelen.
 - Subprincipes komen spelenderwijs aan bod, zoals in de opbouw altijd de vrije ruimte zoeken of bij balverlies direct terug druk zetten.
- Middenbouw (8v8)
 - Uitbreiding van principes met meer linies en posities.
 - Subprincipes worden specifieker: in de opbouw kan dit het inschuiven van de back zijn, bij verdedigen het afschermen van de passlijn naar de spits.
- Bovenbouw en senioren (11v11) ○ Alle principes en subprincipes worden toegepast in een volledige teamstructuur (1-4-3-3).
 - Wedstrijdcontexten worden complexer, principes worden gecombineerd, en spelers leren het tempo en ritme van hun beslissingen aanpassen aan het niveau van de tegenstander.

Doordat dezelfde structuur en principes door de hele club worden gebruikt:

- Herkenbaarheid: ○ spelers die doorgroeien herkennen de spelprincipes in elke leeftijdsgroep.
- Efficiëntie:
 - trainers bouwen voort op eerder aangeleerde subprincipes, waardoor minder tijd verloren gaat aan basisuitleg.
- Flexibiliteit:
 - spelers leren denken in principes, niet in vaste patronen, waardoor ze in elk spelsysteem of concept inzetbaar zijn.

Het game model van RWL Sport is dus geen losstaand document, maar een levend onderdeel van trainingen, wedstrijden en evaluaties. Het vormt de ruggengraat van ons RWL Sport Gameplan en garandeert dat elke speler – van de eerste balcontacten tot het hoogste niveau – dezelfde voetbaltaal spreekt en begrijpt.

Opleidingsvisie

RWL Sport

TTP1	Progressief balbezit => opbouw van achteruit met juiste tempo en zonder dom balverlies gevolgd door een snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij
TTP2	a. Infiltratie door de flankverdediger bij ruimte en op het juiste moment (opzoeken van 2v1/1v1) b. Infiltratie door centrale verdediger bij ruimte : challenge/overload + durven doorinfiltreren
TTP3	Met gepaste timing (= geen offside !) door de laatste lijn van de verdediging duiken, gevolgd door een subtiele dieptepass
TTP4	Kwaliteit van de voorzet + juiste timing bij het inlopen of teruglopen naar de juiste zones (1ste en 2de paal, 11m en 16m) + agressiviteit (1ste op de bal)
TTP5	Vanuit een zo hoog mogelijk compact blok (in W-vorm) agressief en proactief druk zetten (in sprint + vooruit verdedigen)
TTP6	Agressieve negatieve pressing (= sprint) door 7 – 8 – 9 – 10 – 11 (verdedigend werk)
TTP7	Centrum dicht + druk op de baldrager om gevaarlijke dieptepass te vermijden + al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back
TTP8	De voorzet beletten/afblokken + T-vorm voor doel + (change) marking in the box/ anticiperen op lopende speler + agressiviteit (1ste op de bal)
TTP9	Gevaarlijke tegenaanval => offensieve anticipatie + snel diep denken en spelen (met en zonder bal) na balrecuperatie
TTP10	Gevaarlijke tegenaanval beletten => defensieve anticipatie door hoge compacte T-vorm/offensive (change) marking + counterpressing om snel diep spel te vermijden + eventueel fall back waarbij andere jeugdspelers terug sprinten

2.5.7. Teamtactische leerplandoelstellingen

Om jeugdspelers stap voor stap op te leiden binnen ons GAME MODEL, werken we met 50 teamtactische leerplandoelstellingen.

Deze doelstellingen zijn het fundament van onze spelwijze en zorgen ervoor dat spelers op elk moment in hun ontwikkeling weten wat het spel van hen vraagt, ongeacht hun positie of de fase van de wedstrijd.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Elke leerplandoelstelling is gekoppeld aan een principe of subprincipe uit ons gameplan en komt terug in één van de vier hoofdfasen van het spel:

- Balbezit (B+) – Opbouwen en kansen creëren.
- Balverlies (B-) – Verdedigen en tegenstander onder druk zetten.
- Omschakeling naar balbezit (B- → B+) – Direct gevaarlijk worden na balwinst.
- Omschakeling naar balverlies (B+ → B-) – Snel reorganiseren en tegengoal voorkomen.

Binnen RWL Sport worden deze 50 leerplandoelstellingen progressief aangeleerd in functie van de ontwikkelingsfase van de speler.

Het is een oplopende leerlijn van eenvoudige, individuele taken naar complexe, teamgerichte samenwerking:

- Onderbouw (5v5) o Focusthema's:
 - basisprincipes zoals vrijlopen, breedte houden, diepte zoeken, direct druk zetten bij balverlies.
 - o Voorbeeld leerdoelstellingen:
 - Altijd speelbaar maken voor een medespeler.
 - Bal afschermen en controleren in duel.
 - Direct reageren bij balverlies (terug veroveren of positie innemen).
 - o Doel: het ontwikkelen van spelbegrip en basisinteractie met teamgenoten zonder complexe structuur.
- Middenbouw (8v8) o Focusthema's:
 - uitbreiding naar meerdere linies, meer posities en eerste vormen van restverdediging.
 - o Voorbeeld leerdoelstellingen:
 - Opbouwen via meerdere lijnen (van achteruit via middenveld naar aanval).
 - Afdekken van passlijnen en storen van opbouw tegenstander.
 - Creëren van overtal via loopacties zonder bal.
 - o Doel: spelers leren positie-afhankelijk handelen en teamtactiek toepassen binnen een compacte veldbezetting.
- Bovenbouw en senioren (11v11) o Focusthema's:
 - volledige toepassing van alle principes en subprincipes binnen ons spelsysteem 1-4-3-3.
 - o Voorbeeld leerdoelstellingen:
 - Herkennen wanneer hoog druk zetten effectief is.
 - Omschakelen naar balbezit om direct scoringskansen te creëren.
 - Compact verdedigen in blok en in de juiste zones druk zetten.
 - o Doel: spelers ontwikkelen volledige wedstrijdintelligentie, kunnen beslissingen nemen onder druk en passen hun handelen aan tegenstander en situatie aan.

Omdat in alle fasen dezelfde voetbaltaal wordt gesproken – dezelfde principes, dezelfde leerdoelstellingen – ervaren spelers een vloeiende overgang tussen de verschillende spelvormen. Dit is een duidelijke link en rode draad van het gameplan van RWL Sport.

Een speler die vanuit de onderbouw doorstroomt naar de bovenbouw herkent de spelprincipes direct en hoeft alleen de complexiteit en snelheid van handelen aan te passen.

Zo garandeert het RWL Sport Gameplan dat:

Opleidingsvisie

RWL Sport

- Iedere speler opgeleid wordt volgens dezelfde kernprincipes.
- Trainers gericht en doelgericht kunnen coachen op de juiste leerplandoelstellingen voor de ontwikkelingsfase.
- Teams op alle niveaus herkenbaar spelen en handelen vanuit hetzelfde DNA:
 - Initiatief
 - Organisatie
 - Spelintelligentie

K+1/K+1 (U6)	2-2	Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
K+2/K+2 (U7)	3-3	Toepassing 2v2	Football as a dribbling, shooting (and passing) game
K+4/K+4 (U8-U9)	5-5	U8 Toepassing 2v2 en 3v3 U9 Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without offside rule
K+7/K+7 (U10-U11)	8-8 (50x35M) (1)	U10 Toepassing 2v2, 3v3, 5v5 U11 Uitbreiding naar halflang spel	Football as a half long passing game without offside rule
K+7/K+7 (U12-U13)	8-8 (60x45M) (2)	U12-U13 Uitbreiding naar halflang spel	Football as a half long passing game without offside rule
K+10/K+10 U14-U15	11-11 (1)	U14 Toepassing 2v2, 3v3, 5v5 en 8v8 U15 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with offside rule
K+10/K+10 U16-U17	11-11 (2)	U16 Uitbreiding naar lang spel U17	Football as a long passing game with offside rule

2.5.8. RWL Sport : Postformatie

Binnen RWL Sport is de visie en strategie rond de doorstroming naar de A-kern vastgelegd in een duidelijk, gevalideerd doorstromingsproces dat binnen de sportieve cel is afgestemd. In samenspraak met die cel zijn spelersprofielen per linie en rol gedefinieerd waaraan een speler moet voldoen om het eerste elftal te halen; onze opleiding levert daar gerichte oefenstof voor, zodat elke speler stapsgewijs kan groeien naar één of meerdere van die profielen.

Binnen RWL Sport verloopt de doorstroming van eigen opgeleide spelers naar de A-kern volgens een helder en gevalideerd proces. Die keuze is geen slogan maar een werkafspraken binnen de sportieve cel: we leiden

Opleidingsvisie

RWL Sport

niet op voor de jeugd, maar voor het eerste elftal. Daarom werken we met duidelijke spelersprofielen die beschrijven wat een RWL-speler per linie en per rol moet kunnen, technisch, tactisch, fysiek én mentaal. Tijdens de opleiding krijgt elke speler oefenstof die rechtstreeks naar één of meerdere van die profielen toewerkt, zodat ontwikkeling geen toeval is maar een plan. Deze lijn loopt van de bovenbouw via de postformatie en de Talentenlijn tot in de seniorenploegen en sluit inhoudelijk aan op onze clubwaarden.

De Talentenlijn verbindt opleiding en senioren in de praktijk. Spelers uit U19, aangevuld waar passend met U17 en U16, trainen regelmatig teamtactisch onder leiding van de coördinator postformatie en een trainer uit Seniors, U21 of U17. In die omgeving krijgen ze meer individuele coaching, hogere beslissingssnelheid en realistische wedstrijdcontext. Doorstroming naar hogere reeksen is hier geen eindpunt maar een leermiddel: U17 proeft gecontroleerd van U19, U19 maakt minuten bij de P4-ploeg die bewust met eigen jeugd speelt. Elke stap gebeurt met oog voor belasting en herstel; school, trainingsvolume en wedstrijden worden op elkaar afgestemd en pijn is een stopteken. Kwaliteit van uitvoering en gedrag weegt zwaarder dan kwantiteit.

Onze opleidingsvisie stelt principes boven systemen. Het gameplan vraagt opbouw onder druk, breedte houden, diepte bespelen en meerderheden creëren, met heldere afspraken in pressing en restverdediging. In de jeugd is 4-3-3 de basistaal waarin die principes tastbaar worden, maar richting U19 leren spelers bewust ook in 4-4-2 met een ruit te functioneren. In die organisatie verschuift de herkomst van breedte en diepte zonder dat de clubtaal verandert: backs geven gecontroleerd de breedte, de achten bezetten de halfspaces en verbinden de linies, de zes bewaakt balans en eerste passlijnen en de tien regisseert tussen middenveld en aanval, terwijl twee spitsen afwisselend in de rug lopen of in de bal komen. In opbouw blijven we driehoeken rond de bal creëren en zoeken we de vrije man tussen de linies; in pressing sturen we de opbouw doelbewust, sluiten we centrale passlijnen en blijven we compact; in omschakeling benutten we de verticale verbinding tussen tien en spitsen en bewaken we tegelijk de restverdediging. Door dezelfde principes in beide systemen te beheersen, worden spelers tactisch wendbaar en sluiten ze vlot aan bij uiteenlopende opdrachten in de senioren.

Om onze opleidingsvisie tastbaar en meetbaar te maken, hanteert de club een doorstromingsplan met minimumquota voor eigen jeugdspelers. Het streefbeeld is duidelijk: uiterlijk in seizoen 2025-2026 bestaat de A-kern uit 22 spelers, waarvan maximaal vijf niet eigen opgeleide spelers zijn. Dit quotum is geen doel op zich, maar een sturingsinstrument om de effectiviteit van de jeugdopleiding en de postformatie naar de senioren structureel te verhogen.

Binnen RWL Sport verloopt de doorstroming naar de A-kern via een helder en gevalideerd proces. Onze visie is dat we niet enkel opleiden voor de jeugd, maar vooral voor het eerste elftal. Daarom werken we met duidelijke spelersprofielen per linie en per rol, waarin de technische, tactische, fysieke en mentale vereisten zijn vastgelegd. Elke speler doorloopt een leertraject dat rechtstreeks naar deze profielen toewerkt, waardoor ontwikkeling geen toeval is maar een plan.

De Talentenlijn vormt hierbij de brug tussen jeugdopleiding en senioren. Spelers uit U19, aangevuld met U17 en U16 waar passend, trainen regelmatig in een teamtactische context onder leiding van de coördinator postformatie en trainers uit Seniors, U21 of U17. In die setting ervaren ze hogere snelheid van beslissingen, intensievere coaching en realistische wedstrijdsituaties. Doorstroming naar hogere reeksen gebeurt gefaseerd en met oog voor belasting, school, herstel en welzijn.

Onze spelprincipes staan centraal in dit traject: opbouwen onder druk, breedte houden, diepte bespelen, meerderheden creëren en compact verdedigen bij balverlies. De basistaal is 4-3-3, maar richting U19 leren spelers ook functioneren in 4-4-2 met een ruit. Door beide systemen te beheersen, ontwikkelen ze tactische wendbaarheid zonder dat de clubtaal verandert.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Het doorstromingsplan met quota is daarbij een praktisch kompas: het dwingt ons tot consequente talentzorg, nauwe afstemming tussen coaches en een doordachte inzet van U19 en P4 als brug naar het hoogste niveau. Tegelijk biedt het een meetinstrument om de jeugdopleiding te evalueren: niet alleen op basis van prestaties in de jeugd, maar vooral op basis van het vermogen van spelers om duurzaam te functioneren in een RWL-rol richting de A-kern.

2.5.8.1. RWL Sport : POP en PAP

In de U19-werking van RWL Sport koppelen we individuele groei rechtstreeks aan onze opleidingsvisie en het gameplan. We opleiden niet los van de wedstrijd, maar naar een duidelijk doel: spelers klaarstomen voor B-kern en A-kern, herkenbaar in onze clubprincipes en voldoende wendbaar om verschillende spelorganisaties te beheersen, met 4-3-3 als basistaal en 4-4-2 in ruit als tweede referentie. Het Persoonlijk Opleidingsplan (POP) en het Persoonlijk Actieplan (PAP) vormen daarbij het kompas. Ze beschrijven wat de speler wil en moet ontwikkelen, hoe we dat op het veld brengen, en wanneer we vaststellen dat het ook echt gelukt is.

Het proces start bij de speler zelf. We vragen een eerlijke zelfanalyse over zijn huidige basiscompetenties: wat gaat al goed, wat benut hij nog te weinig, en waar botst hij in het tempo en de druk van U19-wedstrijden? Die reflectie gaat verder dan techniek. We willen weten of hij aan zijn handelingssnelheid wil werken, hoe hij leiding geeft in zijn linie, of hij in duels stevig genoeg staat en of hij in hectische fases het hoofd koel houdt. De speler bepaalt in eigen woorden zijn ambities en engagement: wil hij extra trainen om het verschil te maken, en zo ja, waar ligt dan zijn grootste hefboom? Zo krijgt het POP een persoonlijk en realistisch vertrekpunt.

Daarna volgt een mentale screening. Binnen de club gebruiken we vier spelersprofielen om coaching en mentale ondersteuning te personaliseren. De speler kiest het profiel dat hem het best typeert, niet als stempel maar als werkhypothese. Van daaruit versterken we mentale weerbaarheid in realistische scenario's: hoe reageert hij als de tegenstander van tactiek verandert, als we in ondertal spelen of als we doelpunten slikken op ongunstige momenten? We leren hem zichzelf bij te sturen richting de taak, zodat hij in het heetst van de strijd blijft handelen naar de principes: compact blijven in pressing, de vrije man herkennen in opbouw, rust bewaren bij de eerste pass na balverovering, en opnieuw diepte dreigen zodra het kan.

De speler staat hierin niet alleen. Hij krijgt gerichte feedback in een driegesprek tussen ploegtrainer en postformatietrainer. Het gesprek is motiverend en tweerichtingsverkeer: trainers luisteren naar de beleving van de speler en toetsen zijn analyse aan objectieve observaties. Op basis daarvan schrijven we samen het POP en, nog belangrijker, het PAP uit. Doelen zijn altijd concreet en SMART: we spreken precies af welk gedrag we willen zien, in welke wedstrijdssituaties, hoe we het meten en tegen wanneer. We bewaken dat de doelen ambitieus maar haalbaar blijven; te hoog zetten leidt tot frustratie, te laag tot stilstand.

Vervolgens vertalen we de doelen naar het veld. We brengen het PAP tot leven in de teamtraining, in de Talentenlijn-momenten en, als het nodig is, in korte extra sessies of een extra talentwedstrijd op uitdagend niveau. De inhoud sluit aan op onze spelprincipes en het weekthema. Werkt een speler aan opbouw onder druk, dan krijgt hij veel herhaalde keuzes in kleine ruimtes met duidelijke steunlijnen; werkt hij aan restverdediging vanuit de ruit, dan oefenen we het vallen van de zes in de as, het kantelen van de dichtstbijzijnde acht en de timing van de backs. Gaat het om leiderschap, dan creëren we situaties waarin

Opleidingsvisie

RWL Sport

hij het centrum organiseert, pressingtriggers benoemt en verantwoordelijk is voor de eerste pass na balwinst. Zo blijft het PAP geen papier, maar zichtbaar gedrag op het veld.

Alles wat we afspreken wordt vastgelegd in het spelersdossier. Niet om af te vinken, maar om voortgang zichtbaar te maken en de lijn te bewaken tussen U19, P4 en het A-elftal. We houden regelmatig korte meetmomenten en gebruiken eenvoudige gegevens—denk aan herhaalde sprints, passnauwkeurigheid onder druk of video-clips van spelsituaties—om samen te kijken of het gedrag stabiel wordt. Wanneer de speler de afgesproken acties herhaald laat zien onder tempo, verzwaren we de context of zetten we de volgende stap in doorstroming. Zo ontstaat een doorlopende leerlijn waarin groei wordt beloond, maar waarin we ook durven bijsturen als belasting te hoog wordt of als een doelstelling onvoldoende werkt. Het succes van POP en PAP valt of staat met samenwerking. De postformatietrainer werkt aan de actiepunten tijdens of na de ploegtraining en houdt voortdurend contact met de ploegtrainer. Beide stemmen hun coachingtaal af op de clubterminologie, zodat de speler dezelfde accenten hoort in 4-3-3 als in de ruit van 4-4-2. De speler neemt verantwoordelijkheid voor zijn plan: hij komt voorbereid naar het gesprek, vraagt feedback, meldt pijntjes tijdig en bewaakt slaap en herstel. Zo bouwen we aan een professionele attitude die past bij de stap naar P4 en de A-kern.

Uiteindelijk is het POP/PAP een afspraak over gedrag dat bij RWL-voetbal hoort. In opbouw zoeken we de vrije man en houden we de eerste pass zuiver; in pressing sturen we en blijven we compact; in omschakeling gaan we direct met diepte zonder de restverdediging te verliezen. Wie die clubtaal consequent spreekt—ongeacht systeem—zet echte stappen richting senioren. Het persoonlijke plan maakt die taal concreet per speler en per fase in zijn ontwikkeling, en maakt duidelijk hoe, met wie en tegen wanneer we het verschil willen zien. Dat is eerlijk, helder en resultaatgericht, precies zoals we bij RWL Sport willen werken.

2.5.9. RWL Sport : mental screening

Bij RWL Sport staat mentaliteit bewust op nummer één. Niet als losse ‘motivatie-speech’, maar als onderdeel van ons opleidingsplan en rechtstreeks gelinkt aan het gameplan. Wat we op het veld vragen—opbouw onder druk, compact en doelgericht pressen, rust bewaren in omschakeling en de vrije man tijdig vinden—vereist spelers die zichzelf kunnen regelen onder stress: kalm blijven, helder beslissen, verantwoordelijkheid nemen en na een tegenslag meteen herpakken. Daarom bouwen we mentale ontwikkeling planmatig in, net zo concreet als techniek, tactiek en fysiek.

Aan het begin van het seizoen kiest elke speler uit U19 in overleg met de staf een persoonlijk mentale profiel. Dat profiel is geen etiket, maar een werkafspraken over welke coaching bij hem het meeste effect heeft. Vanuit dat vertrekpunt zetten we gerichte leerlijnen uit en koppelen we mentale doelen aan het POP/PAP van de speler. Zo wordt mentaliteit tastbaar gedrag op het veld.

Sommige spelers floreren wanneer er structuur en zekerheid is. Voor hen loont het om succesmomenten scherp te benoemen, vertrouwen expliciet te geven en informatie stap voor stap aan te reiken. We herinneren hen aan topmomenten, leggen haalbare tussendoelen vast en benadrukken hun bijdrage aan het team. Andere spelers denken graag conceptueel en logisch. Zij krijgen meer tactisch gesprek, ruimte om te meedenken in het plan en trainingen die causaal kloppen. Bij hen motiveren we keuzes, laten we gecontroleerd experimenteren en vragen we bewuste voorbereiding op het wedstrijdplan.

Het is ook een groep die het best leert door doen en ervaren. Zij krijgen energie van enthousiasme en korte, uitdagende prikkels. We bouwen leerdoelen in met een speelse competitiegeest, maken

Opleidingsvisie

RWL Sport

routinemomenten betekenisvol met een klein wedstrijdelement en geven ze af en toe het podium om verantwoordelijkheid te nemen. Tot slot zijn er spelers die gedijen bij relatie en teamgevoel. Met hen voeren we regelmatige, persoonlijke gesprekken, versterken we zelfvertrouwen en betrekken we hen actief bij teamdynamiek en teambuilding. We beoordelen hen nooit frontaal voor de groep; we leren hen hoe je een conflict ook constructief kunt gebruiken.

Deze persoonlijke benadering krijgt elke week veldwaarde. In trainingsblokken zetten we situaties neer die mentaal echt iets doen: wisselen van plan als de tegenstander de tactiek verandert, compact blijven na een tegentreffer, omgaan met ondertal, reageren op pure mandekking of op een doelpunt dat na buitenspel wordt goedgekeurd. Spelers leren zelfregulatie: ademhaling resetten, informatie scannen, de juiste cue uit het teamplan kiezen en onmiddellijk het volgende moment winnen. Zo matcht de mentale prikkel één op één met onze spelprincipes.

De driegesprekken tussen speler, ploegtrainer en postformatietrainer zijn hierbij de motor. We luisteren naar de speler, leggen observaties en beelden op tafel en vertalen dat naar SMART-afspraken in POP/PAP: welk gedrag willen we zien, in welke fases van het spel, hoe merken we dat het lukt en tegen wanneer? Doelen zijn ambitieus maar realistisch; te hoog frustreert, te laag verstilt. Alles wat we afspreken komt in het spelersdossier en we toetsen het regelmatig in training en wedstrijd. Wordt het gedrag stabiel onder tempo en druk, dan verzwaren we de context of volgt de volgende stap in doorstroming.

Omdat mentaliteit ook hygiëne is, sturen we op dagelijkse gewoontes: tijdig rusten, helder communiceren met de staf, eerlijk RPE aangeven en pijntjes melden. Dezelfde clubtaal loopt doorheen onze jeugdacademie tot B-elftal: stil landen en kort passen wanneer het tempo oploopt, eerst scannen voor je ontvangt, pressing sturen en compact blijven, direct diepte zoeken zonder de restverdediging te verliezen.

Zo is mentaliteit geen bijlage, maar de bedrading die techniek, tactiek en fysiek met elkaar verbindt. Het resultaat is zichtbaar: spelers die overzicht houden in chaos, verantwoordelijkheid nemen zonder theater, en na een fout het volgende moment winnen. Dat is de mentaliteit die past bij RWL Sport—en precies de mentaliteit die nodig is om onze opleidingsvisie waar te maken en ons gameplan week na week herkenbaar te laten leven.

2.5.9.1. RWL Sport : spelersprofielen

In ons opleidingsplan vragen we elke speler om zelf een profiel te kiezen waarvan hij denkt dat het bij hem past. Dat profiel is geen label maar een startpunt voor coaching: we toetsen het geregeld aan het gedrag in training en wedstrijd, en passen het aan zodra de speler in een andere richting groeit. De rode draad blijft altijd dezelfde: principes vóór systemen. 4-3-3 is onze basistaal, 4-4-2 in ruit onze tweede referentie. Wie de principes begrijpt, kan ze in beide formaties laten leven.

De speler die zich herkent in structuur en stabiliteit floreert bij duidelijke afspraken, stap-voor-stap informatie en voorspelbaarheid. Hij bewaakt in de opbouw de basiskoppelingen: tijdig openen in halfopen stand, juiste positie op de as en een zuivere eerste pass. In pressing en restverdediging blijft hij compact en sluit hij passlijnen consequent. In de ruit past hij natuurlijk als zes (anker) of als rechter- of linkeracht die de halfspace ordent; in 4-3-3 voelt hij zich thuis als controleur of als back die op het juiste moment breedte geeft. Het waakpunt is rigiditeit wanneer de tegenstander het plan breekt. Daarom trainen we plan-B-momenten: plots overschakelen naar mandekking, spelen in ondertal of bewust de derde man zoeken. In zijn persoonlijke afspraken leggen we vast dat hij die reacties onder tijdsdruk kan uitvoeren en kort communiceert wat er verandert.

Opleidingsvisie

RWL Sport

De architect en denker redeneert conceptueel en logisch. Hij ziet patronen, anticipeert en wil begrijpen waarom iets werkt. In de opbouw kan hij als tien of acht de vrije man vinden via tegenbewegingen en positionele driehoeken; in pressing leest hij triggers en stuurt hij met schaduwdekken. Zijn risico is overanalyse: een tel te laat zijn in hoge intensiteit. Daarom vertalen we inzicht naar snelle acties: analyse vóór de actie, niet in plaats van de actie. In de ruit regisseert hij als tien het tempo en de richting; in 4-3-3 verbindt hij als acht de linies. In zijn POP/PAP koppelen we dat aan waarneembaar gedrag, zoals het tijdig oproepen en uitvoeren van pressingtriggers en de keuze voor diepte of derde man binnen enkele seconden na balverovering.

De doener en competitor leert door te doen. Hij brengt energie en durft, houdt van het duel en is in omschakeling vaak de eerste die diepte zoekt of de tweede bal wint. In pressing jaagt hij gretig door, mits de organisatie achter hem helder is. In de ruit kan hij uitblinken als spits of back—vooruit verdedigen, direct diepte met of zonder bal—en in 4-3-3 als winger of back met veel meters. Het risico is onstuimigheid: te vroeg loskomen of slordig worden bij hoge snelheid. We geven hem duidelijke rails: wanneer wél en niet jagen, welke looplijn eerst en welke pass simpel blijft. In zijn persoonlijke doelen koppelen we flair aan rendement, bijvoorbeeld door het aantal gecontroleerde diepteloopacties en het beperken van onnodig balverlies te bewaken.

De verbinder en aanjager van teamgevoel groeit in vertrouwen en tilt ploeggenoten mee. Hij voelt ritme, communiceert en bewaakt samenhang. In de opbouw coacht hij lichaamshoek en steunlijnen; in pressing waakt hij over afstanden en compactheid. In de ruit is hij vaak de tien of een van de achten die de schakel vormt; in 4-3-3 kan hij als acht of als organiserende verdediger de structuur bewaken. Zijn valkuil is conflictmijding: te voorzichtig in scherpe feedback. We leren hem kort, feitelijk en oplossingsgericht confronteren. In zijn afspraken leggen we vast dat hij tijdens trainingen en wedstrijden tastbare, taakgerichte coachings geeft en na afloop een teamcue benoemt die we meenemen naar de volgende week.

Bij opbouw onder druk borgt speler die structuur brengt timing en passinghoek, de architect leest de pressing en plant de derde man, de doener zorgt voor directe diepte na verovering en de aanjager regelt de communicatie lichaamshoeken

Bij pressing & omschakeling sturen architect en aanjager de triggers en compactheid, terwijl doener en structureerder de eerste meters en restverdediging bewaken — in 4-4-2 ruit én 4-3-3. Zo blijft de transfer tussen formaties helder en blijven de principes gelijk.

Om de 2–3 weken checken we of het gekozen profiel nog klopt (wedstrijdbeelden, korte data, herhaalbaar gedrag onder tempo). Zo bouwen we tactische wendbaarheid met persoonlijke diepgang: de speler kent zijn sterktes en valkuilen en spreekt de RWL-clubtaal in beide formaties — precies waar opleidingsvisie en gameplan samenkomen.

2.6. RWL Sport : het opleidingsplan per ontwikkelingsfase

2.6.1. U6 & U7 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

Opleidingsvisie

RWL Sport

BASICS		TEAMTACTICS	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES

1° fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden. Oog-hand- en oog-voetcoördinatie: werpen, vangen en trappen

2° fase

B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen

B-: de bal afnemen + het scoren beletten

3° fase

B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie)

B-: de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten

FYSIEK		MENTAAL
➤ KRACHT : heel weinig ontwikkeld ➤ LENIGHEID: meestal grote lenigheid ➤ UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)	➤ SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm ➤ COÖRDINATIE: COÖRDINATIE: weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)	➤ Toont grote spontaneïteit ➤ Speelt graag en maakt graag plezier ➤ Is sterk op zichzelf gericht ➤ Is vaak onrustig en vlug afgeleid ➤ Kan geen langdurige concentratie aanhouden ➤ Is gehecht aan jeugdopleider ➤ Kijkt op naar jeugdopleider ➤ Bootst jeugdopleider na

2.6.1.1. U6 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

Bij U6 is het belangrijkste doel dat kinderen vertrouwd raken met de bal. We laten hen spelenderwijs ontdekken hoe de bal rolt, stuitert en reageert, en bouwen van daaruit rustig op. De focus ligt op balgevoel, eenvoudige techniek en oog-hand- en oog-voetcoördinatie: kinderen moeten stap voor stap de baas worden over de bal.

We houden rekening met hun ontwikkelingsfase. U6-spelers zijn snel afgeleid, denken vooral individueel en hebben nog weinig gevoel voor samenspel. Daarom werken we met korte, afwisselende spelletjes waarin de bal altijd centraal staat en scoren hen motiveert. In training leren ze de bal beheersen in functie van ruimte, richting en snelheid: stoppen en starten, van voet wisselen, afschermen, naar het doel oriënteren en opnieuw vertrekken.

Het beoogde resultaat is eenvoudig en duidelijk: kinderen kunnen dribbelen met vertrouwen, gericht mikken, scoren wanneer de kans zich voordoet en de bal op een faire manier veroveren. Zo leggen we een stevige basis voor het verdere voetbal.

2.6.1.2. U6 – Methodische aanpak

Onze methodische aanpak in de onderbouw vertrekt vanuit één eenvoudig uitgangspunt: veel doen is veel leren. Daarom heeft elke speler een eigen bal en organiseren we de training zo dat er voortdurend beweging is. We werken op meerdere kleine veldjes met duidelijke doelen en poortjes, zodat kinderen zonder wachtrijen kunnen instappen. Korte spelprikkel van twee tot vier minuten worden afgewisseld

Opleidingsvisie

RWL Sport

met heel korte drink- en resetmomenten. Zo houden we de aandacht vast en garanderen we veel balcontacten, veel succeservaringen en dus veel leerrendement.

Inhoudelijk combineren we afwisseling met herhaling. Het leerdoel blijft hetzelfde—bijvoorbeeld de bal dicht bij de voet houden of gericht mikken—maar de context verandert telkens een beetje: een ander startsignaal, een kleiner poortje, een extra prikkeling met kleuren of dierennamen, een andere richting of tijdsdruk. Kinderen ervaren “herhaling zonder herhaling”: hun brein blijft nieuwsgierig terwijl de vaardigheid toch consolideert. Balgewenning loopt als een rode draad door alle vormen heen; we koppelen de bal aan springen, draaien, rollen, stoppen, versnellen en afschermen, zodat techniek en motoriek samen groeien.

Onze coaching is kort, concreet en in kindertaal. We praten weinig en tonen veel. Eén focus per spel is voldoende. We werken met simpele geheugenankers en gebaren—denk aan “kijk op”, “bal dicht”, “stopstap-schiet”—en stellen open vragen die tot zelfontdekking uitnodigen: “Hoe kan je de bal bij je houden als iemand hem wil afpakken?” Fouten zien we als informatie. We bevestigen het proberen, benoemen wat wél werkt en geven net genoeg hint om het volgende experiment te laten slagen. Differentiatie gebeurt spontaan via kleine aanpassingen in regels en materiaal: een groter of kleiner doel, een andere startpositie, links of rechts, met of zonder tegenstander. Zo voelt elk kind tegelijk uitgedaagd en veilig.

We sluiten aan bij de fantasiewereld van jonge kinderen. Oefenvormen krijgen een verhaal: schatten jagen, door tovertunnels dribbelen, de draak ontwijken, de bal naar het “raketplatform” mikken. Het spel motiveert vanzelf, de “fun” blijft aanwezig en de techniek groeit mee. Omdat U6-spelers individueel denken en snel afgeleid kunnen zijn, vermijden we complexe afspraken en lange uitleg. Samenwerking ontstaat kleinschalig en natuurlijk—twee spelers die om de beurt starten, een maatje dat een poortje vrijspeelt, samen juichen na een doelpunt—zonder dat we een vaste teamstructuur opleggen.

Organisatie en sfeer zijn even belangrijk als inhoud. We bereiden materiaal vooraf voor, houden de doorstroming hoog en bewaken een warme, positieve toon. Elk kind wordt gezien en krijgt veel beurten; de trainer beweegt mee, geeft duidelijke startsignalen en sluit af met een kort wedstrijdmoment waarin alles samenkomt. Wanneer kinderen lachen, zweten, durven proberen en aan het eind “mogen we dit nog eens doen?” vragen, weten we dat de aanpak klopt: plezier stuurt het leren, structuur maakt het mogelijk, en de bal staat altijd centraal.

2.6.1.3. U6 – Geschikte oefenvormen

Voor U6 werken we met spelvormen die veel balcontacten geven, kort en levendig zijn en rechtstreeks aansluiten bij wat kinderen leuk vinden: dribbelen, dueleren en scoren. We gebruiken kleine veldjes, veel ballen en duidelijke doelen, zodat iedereen voortdurend in actie is. Binnen die aanpak keren drie oefenfamilies telkens terug: 1-tegen-1, mik- en scoorvormen, en dribbelen/drijven.

In 1-tegen-1-vormen staat het duel centraal. Kinderen leren de bal afschermen, versnellen en van richting veranderen om een tegenstander te omzeilen. We laten hen vaak starten vanuit verschillende posities of met een klein voordeeltje, zodat iedereen succes ervaart. Het veld is compact, er zijn duidelijke einddoelen en na elk duel wisselen de rollen snel. De trainer coacht met korte ankers – lichaam tussen bal en tegenstander, kijk op, tempo wisselen – en moedigt creativiteit en lef aan.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Mik- en scoorvormen focussen op richten, raken en timing. Kinderen ontdekken hoe ze met binnenkant en wreef een stilliggende of rollende bal naar een doel sturen. Door te spelen met doelgrootte, afstand en bewegende doelen ervaren ze hoe richting en kracht samenwerken. We houden reeksen kort en viëren ieder doelpunt, zodat het plezier hoog blijft en het aantal herhalingen toeneemt zonder dat het aanvoelt als drill.

Bij dribbelen en drijven draait alles om de bal dicht bij de voet én om het durven vooruitgaan in vrije ruimte. Kinderen slalommen, stoppen en starten, draaien en kappen, en leren wanneer ze best versnellen met de bal voor zich uit. Obstakels, poortjes en zones zorgen voor vanzelfsprekende richtingen en keuzes. We bouwen regelmatig een “vrij dribbelmoment” in, waarin spelers zelf oplossingen zoeken en nieuwe bewegingen uitproberen.

Deze drie onderdelen lopen naadloos in elkaar over. Een dribbel eindigt vaak in een mikactie, een duel mondt uit in een schot, en een scoringsprikkel doet spelers sneller en gedurfter dribbelen. Door voortdurend te variëren in beginposities, doelen, afstanden en eenvoudige spelregels, houden we het speels en uitdagend. Zo groeien kinderen stap voor stap in balbeheersing, durf en doelgerichtheid—precies wat ze in deze fase nodig hebben.

2.6.1.4. U6 – Wedstrijd: exploratie

De 2 tegen 2-spelvorm is de eerste échte kennismaking van onze jongste spelers met wedstrijdsituaties. In deze fase draait het niet om winnen of verliezen, maar om ontdekken: het leren kennen van de bal, het spel en jezelf als speler. Kinderen ontwikkelen zich hier vooral door zelf te ervaren en te proberen, niet door lange uitleg of tactische aanwijzingen.

De rol van de jeugdopleider is om een rijke speelomgeving te creëren waarin elk kind maximaal kan bewegen, ontdekken en plezier maken. Dit doen we door veel balcontacten te garanderen, kinderen te laten experimenteren met dribbels, schoten en passes, en hen zowel te laten aanvallen als verdedigen. In een 2 tegen 2-situatie is iedereen voortdurend betrokken bij het spel – er is geen moment om te “verstoppen” en elk kind leert in hoog tempo.

De belangrijkste uitgangspunten in 2 tegen 2 zijn:

- Iedereen speelt – geen wisselers langs de kant. Ook kinderen die in de week niet konden trainen (door ziekte, vakantie of andere verplichtingen) spelen gewoon mee in het weekend.
- Maximale speeltijd – alle kinderen spelen exact evenveel minuten en worden zoveel mogelijk in actie gebracht.
- Kleine veldjes, veel balcontacten – zet meerdere veldjes uit zodat iedereen actief is. Heb je te weinig doelen, gebruik dan kegels, hesjes of ander materiaal.
- Mixen en matchen – combineer spelers met verschillende niveaus, zodat iedereen uitdaging én succeservaring heeft.
- Ontdekken boven instrueren – geef weinig sturing tijdens het spel, moedig kinderen aan om zelf oplossingen te vinden.
- Positieve coaching – steun en moedig alle spelers aan, ook de tegenstander. Creëer een vrolijke en veilige sfeer waarin kinderen durven proberen.
- Coach als ‘enthousiaste vriend’ – laat zien dat je plezier hebt in hun spel, geef energie en vier hun acties, ongeacht het resultaat.

In 2 tegen 2 leren kinderen op een natuurlijke manier basisvaardigheden als dribbelen, passen, schieten, aannemen, kappen en draaien. Ze ontdekken ook fundamentele spelprincipes zoals ruimte maken, de bal afschermen en omschakelen van aanval naar verdediging. Omdat er maar twee spelers per team zijn, is de

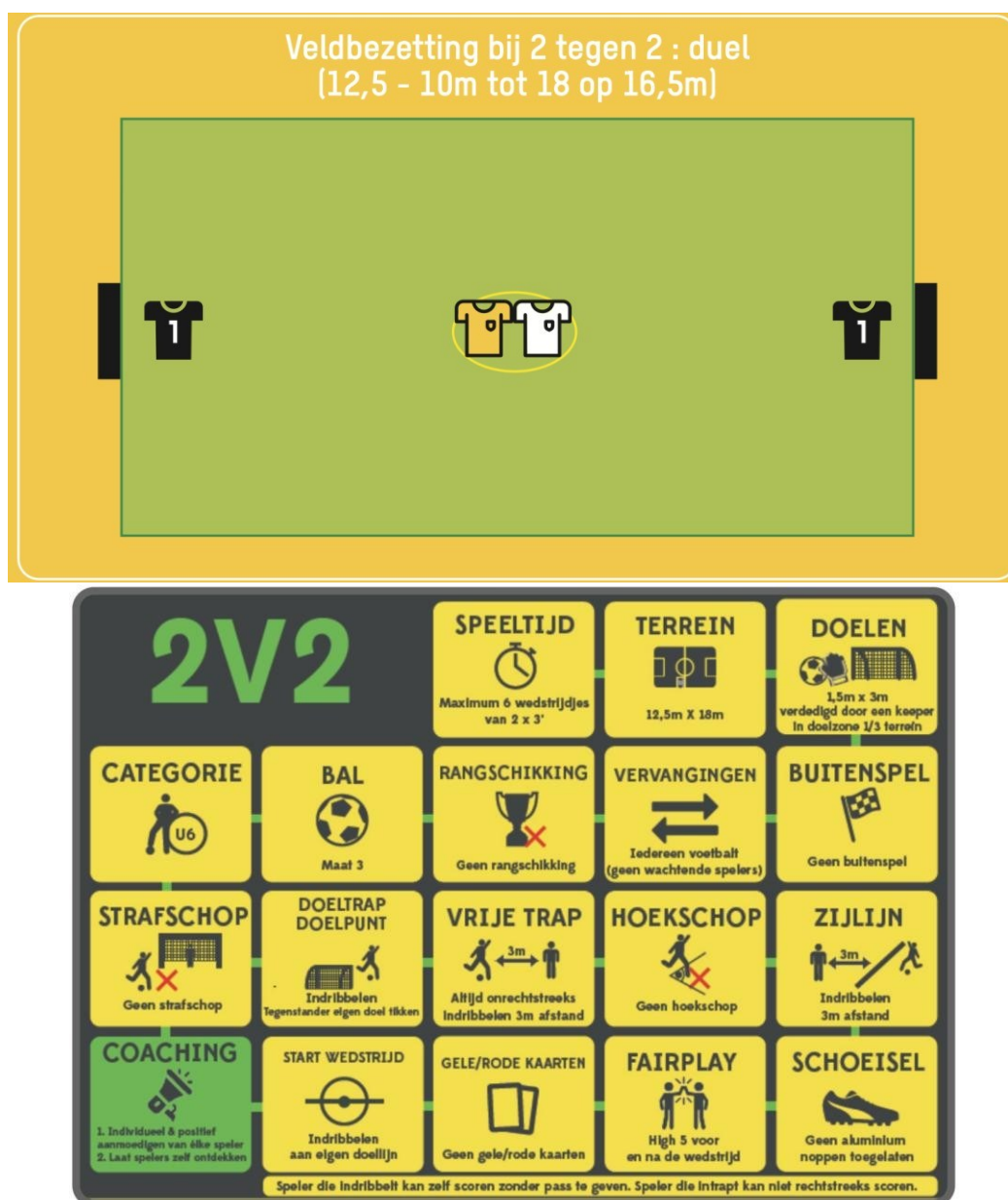
Opleidingsvisie

RWL Sport

betrokkenheid groot en de leercurve steil: iedereen moet zowel aanvallen als verdedigen, waardoor veelzijdige spelers ontstaan.

Daarnaast is dit ook de eerste fase waarin sociale ontwikkeling wordt gestimuleerd: leren samenwerken, communiceren met een medespeler, elkaar helpen, samen juichen én samen teleurstelling verwerken. Deze vaardigheden zijn net zo belangrijk als techniek en vormen een basis die we in de volgende spelvormen verder uitbouwen.

Bij RWL Sport zien we 2 tegen 2 daarom als de ultieme leerschool voor beginnende voetballers. Het is het fundament waarop we later complexere spelvormen en tactieken bouwen. Door kinderen in deze fase veel vrijheid te geven en hen te laten spelen met plezier, leggen we een stevig fundament voor zowel hun technische als sociale ontwikkeling.



2.6.1.5. U7 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

Bij U7 draait het nog steeds vooral om balgevoel, techniek en oog-hand- en oog-voetcoördinatie. Kinderen moeten de baas worden over de bal: voelen hoe hij stuitert en rolt, hem kunnen stoppen, meenemen, afschermen en gericht wegspeelen. We houden rekening met hun ontwikkelingsfase: ze zijn speels, snel afgeleid en denken vooral individueel. Daarom werken we met korte, levendige spelmomenten waarin de bal en het scoren centraal staan en iedereen veel balcontacten krijgt.

In de training ligt de nadruk op het beheersen van de bal in functie van ruimte, richting en snelheid. Spelers leren dribbelen met de bal dicht bij de voet, wisselen van tempo, draaien en kappen om ruimte te maken en mikken gericht naar doelen van verschillende groottes en afstanden. We stimuleren het gebruik van beide voeten en een eerste “kijk op”: even opkijken vóórdat je vertrekt of schiet. Vanuit veel 1-tegen-1 duels bouwen we zelfvertrouwen aan de bal op en ervaren kinderen hoe ze de bal kunnen veroveren op een faire manier: lichaam tussen tegenstander en bal, kleine stapjes, op het juiste moment prikken en daarna snel omschakelen richting doel.

Het samenspelen blijft eenvoudig en natuurlijk groeien. Naast individuele duels introduceren we kleine samenwerkingsmomenten zoals 2-tegen-1 of 3-tegen-0. Afhankelijk van de groep maken we kennis met het idee van een driehoek: jij met de bal, een maatje dichtbij als steun en een maatje iets verder richting doel. Niet als strakke structuur, maar als speels denkkader dat twee eenvoudige keuzes oplevert—kort of diep spelen. Zo ontdekken kinderen dat passen soms makkelijker is dan dribbelen en dat vrijlopen helpt om de bal te krijgen.

Onze coaching is kort en helder, in kindertaal en met veel voordoen. We variëren spelregels, doelen en startposities zodat er “herhaling zonder herhaling” ontstaat en we houden het plezier hoog. De einddoelen blijven duidelijk: met vertrouwen dribbelen, gericht mikken en scoren, en de bal kunnen afpakken. Wie dat beheerst, is klaar voor de volgende stap waarin samenspel steeds belangrijker wordt.

2.6.1.6. U7 – Methodische aanpak

Bij U7 houden we de trainingen kort, speels en actief, met voor elke speler een eigen bal. We werken op kleine veldjes waar niemand hoeft te wachten; geen lange rijen, wel veel balcontacten. Binnen één sessie kiezen we een paar duidelijke spelbedoelingen—bijvoorbeeld met de bal vooruit durven gaan, gericht mikken en scoren, of de bal veroveren en meteen omschakelen—en we laten die telkens terugkomen in verschillende spelletjes. Zo ontstaat afwisseling mét herhaling: dezelfde vaardigheid in telkens een iets andere context, waardoor kinderen snel vooruitgang voelen.

De coaching is kindgericht. We spreken in eenvoudige, positieve taal, geven heel korte, juiste uitleg en tonen liefst even voor wat we bedoelen. U7-kinderen zijn snel afgeleid en denken vooral individueel; we verwachten dus geen uitgewerkt samenspel. Samenwerking laten we hoogstens spontaan ontstaan—om de beurt starten, elkaar aanmoedigen, samen juichen—zonder dat we er lange afspraken aan koppelen. We spelen in op hun fantasiewereld met verhaaltjes en duidelijke doelen die vanzelf tot handelen uitnodigen. Korte speelblokken van twee à drie minuten, gevolgd door een mini-pauze, helpen om de aandacht en het tempo hoog te houden.

Inhoudelijk schuiven we stap voor stap van pure balgewenning naar doelgerichtheid. Kinderen leren de bal beheersen in functie van ruimte, richting en snelheid: dicht bij de voet dribbelen, versnellen en afremmen, draaien en kappen om ruimte te maken, en vervolgens gericht mikken en afwerken. We stimuleren het gebruik van beide voeten en bewaken veel succeservaringen, zodat plezier de motor van het leren blijft.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Het einddoel op deze leeftijd is helder: met vertrouwen dribbelen, gericht mikken en scoren, en de bal op een faire manier kunnen afpakken. Als die basis staat, is de stap naar meer samenspel later vanzelfsprekend.

2.6.1.7. U7 – Geschikte oefenvormen

Geschikte oefenvormen voor U7 bouwen voort op drie natuurlijke speellijnen die in elkaar overlopen: het duel, het kleine partijtje en het mikken en scoren, altijd met veel dribbelen en drijven. We starten vaak vanuit 1-tegen-1. Dat is het helderste leerlabo: kinderen leren de bal afschermen, van richting en tempo wisselen en op het juiste moment voorbij de tegenstander gaan. Het duel eindigt bij voorkeur met een doel, zodat succes tastbaar is. Door telkens anders te starten—vanuit stilstand, met een aanloop, rug naar doel, met de trainer als inwerper—krijgen we herhaling zonder dat het saai wordt.

Vanuit dat duel rollen we vanzelf naar kleine partijvormen zoals 2-tegen-2 en, af en toe, 2-tegen-3. In 2-tegen-2 ontdekken spelers dat “kort of diep” de eenvoudigste keuze is: even vasthouden en dribbelen of een passje geven naar een maatje dat vrijloopt. In 2-tegen-3 creëren we bewust een klein nadeeltje of net een voordeeltje door een neutrale speler toe te voegen; zo leren kinderen kijken, helpen en vrijlopen zonder dat we een strakke teamstructuur opleggen. Veldjes blijven compact, spelblokken kort en rollen wisselen snel, zodat iedereen veel beurten en succesmomenten krijgt.

Mik- en scoorvormen lopen als een vrolijke draad door alles heen. We werken met meerdere kleine doelen, poortjes of bewegende doelen, variëren de afstand en laten zowel een stilliggende als een rollende bal afwerken. Zo ervaren spelers hoe richting en kracht samenwerken en stimuleren we het gebruik van beide voeten. Vaak koppelen we het mikken aan een korte dribbel of aan het einde van een duel, zodat doelgerichtheid vanzelf groeit.

Dribbelen en drijven blijven de motor. Dribbelen betekent de bal dicht bij de voet houden om te kunnen draaien, kappen en versnellen; drijven is vooruitgaan in vrije ruimte met de bal net voor je uit. In onze vormen krijgen kinderen voortdurend keuzes: bescherm ik, verander ik van richting of kan ik versnellen? Korte, duidelijke prikkels—“kijk op”, “bal dicht”, “gas geven”—helpen zonder het spel te onderbreken. We houden het tempo hoog, vermijden wachtrijen en gebruiken verhaaltjes en eenvoudige regels om de fantasie te prikkelen, bijvoorbeeld een extra punt als je met je “andere” voet scoort of eerst door een poortje dribbelt voor je mag schieten.

Zo groeien U7-spelers precies in wat ze nu nodig hebben: balcontrole, durf in duels, gericht mikken en scoren, en het fair kunnen veroveren van de bal. Kleine samenwerkingsmomenten ontstaan spelenderwijs en vormen een natuurlijke opstap naar meer samenspel in de volgende leeftijdsfase. Plezier blijft daarbij de motor; structuur zorgt dat dat plezier rendeert.

2.6.1.8. U7 – wedstrijd: exploratie

De 3 tegen 3-spelvorm is voor jonge spelers een belangrijke stap in hun voetbalontwikkeling. Waar 2 tegen 2 vooral draait om individuele acties en veel balcontacten, komt er in 3 tegen 3 een nieuwe dimensie bij: het samenspelen met meerdere teamgenoten. Spelers ontdekken dat samenwerking, het maken van eenvoudige afspraken en het benutten van elkaars kwaliteiten het verschil kunnen maken – zonder dat plezier en vrijheid verloren gaan.

Ook in deze fase staat ontdekken en exploreren centraal. Kinderen krijgen de ruimte om zelf te spelen, te proberen, fouten te durven maken en creatieve oplossingen te vinden voor spelsituaties. Het gaat niet om

Opleidingsvisie

RWL Sport

winnen of verliezen, maar om het opdoen van ervaring, het ontwikkelen van techniek, spelinzicht en sociale vaardigheden.

De jeugdopleider speelt hierbij een begeleidende rol. Hij creëert een speelomgeving waarin alle kinderen constant in beweging zijn en veel balcontacten hebben. Dat betekent meerdere kleine veldjes opzetten, wachttijden vermijden en creatief omgaan met het materiaal. Wisselspelers langs de kant zijn er niet: iedereen speelt evenveel en wordt zoveel mogelijk bij het spel betrokken. Zelfs spelers die in de week niet of minder hebben kunnen trainen (door blessure, ziekte, vakantie of schoolactiviteiten) spelen gewoon mee in het weekend. Hun beweging, ontdekmomenten en FUN mogen we nooit afnemen.

In 3 tegen 3 leren spelers essentiële spelprincipes: breed blijven om ruimte te creëren, samenspelen om dichterbij het doel te komen, elkaar coachen en ondersteunen, en snel omschakelen tussen aanvallen en verdedigen. Omdat elk kind vaak aan de bal komt en direct betrokken is bij het spel, groeit het spelinzicht snel.

Daarnaast is 3 tegen 3 ook een sociale leerschool. Spelers leren communiceren met meerdere teamgenoten, samen kansen creëren, samen juichen én samen teleurstellingen verwerken. Dit versterkt hun teamgevoel, verantwoordelijkheidsbesef en plezier in het spel.

Bij RWL Sport zien we 3 tegen 3 als de brug tussen individuele ontwikkeling en teamorganisatie. Het combineert de intensiteit en vrijheid van kleine teams met de eerste stapjes richting gestructureerd samenspel. Zo leggen we een stevige basis voor veelzijdige, creatieve en samenwerkende voetballers, die klaar zijn voor de volgende fase in hun voetbalreis.



Opleidingsvisie

RWL Sport

3V3		SPEELTIJD Maximum 4 wedstrijdje van 2 x 5'	TERREIN 15m X 25m	DOELEN 1,5m x 3m verdedigd door een keeper in doelzone 1/3 terrein
CATEGORIE U7	BAL Maat 3	RANGSCHIKKING Geen rangschikking	VERVANGINGEN Iedereen voetbalt (geen wachtende spelers)	BUITENSPEL Geen buitenspel
STRAFSCHOP Geen strafschop	DOELTRAP DOELPUNT Intrappen of indribbelen Tegenstander buiten doelzone	VRIJE TRAP Altijd onrechtstreeks Intrappen of indribbelen 3m afstand	HOEKSCHOP Geen hoekschop	ZIJLIJN Intrappen of indribbelen 3m afstand
COACHING 1. Individueel & positief aanmoedigen van elke speler 2. Laat spelers zelf ontdekken	START WEDSTRIJD Aftrap centraal Intrappen of indribbelen	GELE/RODE KAARTEN Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten
Speler die indribbelt kan zelf scoren zonder pass te geven. Speler die intrapt kan niet rechtstreeks scoren.				

2.6.2. U8 & U9 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

BASICS		TEAMTACTICS	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
➤ keuze trap, dribbel, pass ➤ leiden en dribbelen ➤ korte passing 5 à 10m ➤ voorzet over de grond ➤ aanname lage bal ➤ doelpoging tot 11m (dichtbij) ➤ doelpoging op lage voorzet ➤ vrij en ingedraaid staan ➤ aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken	➤ keuze bal afnemen, shot afblokken of interceptie ➤ opstelling tussen tegenspeler en doel ➤ druk zetten in 1v1 duel (niet laten uitschakelen) en doelpoging afblokken ➤ korte dekking op korte pass ➤ interceptie van korte pass	01. Openen: breed 02. Openen: diep 15. Een doelmans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmans	01a. Sluiten: Speelruimtes beperken 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken

Opleidingsvisie

RWL Sport

FYSIEK		MENTAAL
> KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht) > LENIGHEID: meest gunstige periode > UITHOUDING: de omvang van de training voldoet	> SNELHEID: reactie en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen > COÖRDINATIE: lichaamscoördinatie oog-handcoördinatie oog-voetcoördinatie	> Wordt leergierig > Concentratie neemt toe > Is bereid om deel uit te maken van een team

2.6.2.1. U8 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

Bij U8 bouwen we verder op het plezier en de balvertrouwdheid van de onderbouw, maar voegen we meer richting en samen-spel toe. Kinderen kunnen zich al iets langer concentreren, al blijft hun aandacht wispelturig en hun coördinatie in ontwikkeling. Dat benutten we door korte, levendige spelmomenten te creëren waarin de bal voortdurend centraal staat en waarin spelers stap voor stap leren keuzes maken: waar is ruimte, in welke richting ga ik, en met welke snelheid?

De kern blijft individuele beheersing—dribbelen, kappen, draaien, afschermen en mikken—maar we maken tegelijk de brug naar samenspel. We introduceren de korte pass, het vragen van de bal en het controleren met een eerste aanraking die de volgende actie mogelijk maakt. Spelers leren even op te kijken vóór ze dribbelen of schieten en ontdekken dat een simpel pasje soms sneller naar een doelpunt leidt dan blijven rijden met de bal. We stimuleren van meet af aan tweebeinigheid: dribbelen, aannemen en afwerken met links én rechts, zodat automatisen zich in beide richtingen ontwikkelen.

De trainingsvormen blijven speels en wedstrijd-getrouw. 1-tegen-1 blijft het oefenlabo voor lef en balgevoel; van daaruit voegen we natuurlijke samenwerkingsmomenten toe zoals 2-tegen-1 en 2-tegen-2 op kleine veldjes met duidelijke doelen. In die situaties ervaren spelers hoe ze vrijlopen, steun bieden en na een pass opnieuw aanspeelbaar worden. We laten veel situaties starten vanuit balwinst of balverlies zodat omschakelen vanzelfsprekend wordt: verover je de bal, dan denk je onmiddellijk vooruit richting doel; verlies je hem, dan probeer je hem snel en fair terug te pakken.

Onze coaching is kort en concreet, met veel voordoen en eenvoudige ankers: kijk op, bal dicht, eerste touch naar ruimte, lichaam tussen tegenstander en bal. We zorgen voor herhaling zonder dat het saai wordt door kleine variaties in afstanden, doelen, startposities en tijdsdruk. Succeservaringen krijgen aandacht; fouten zijn informatie die helpt bij de volgende poging. Zo groeien spelers in vertrouwen én spelbegrip zonder de fun te verliezen.

Wat we op het einde van U8 willen zien, is helder: kinderen dribbelen vlot en durven het duel aan, mikken en scoren gericht, kunnen een korte pass geven en ontvangen, en controleren de bal in functie van ruimte, richting en snelheid—met beide voeten. Daarmee leggen ze het fundament om in U9 en verder steeds meer vanuit samenspel te denken.

2.6.2.2. U8 – Methodische aanpak

In U8 organiseren we trainingen waarin iedereen voortdurend in actie is. Elke speler heeft een eigen bal, we werken op meerdere kleine veldjes en vermijden wachtrijen. Het tempo ligt hoog met korte spelblokken van twee tot vier minuten, afgewisseld met mini-pauzes om snel te resetten. Per sessie kiezen we een paar duidelijke spelbedoelingen—bijvoorbeeld “bal meenemen met de eerste touch”, “vooruit dribbelen” en “gericht mikken”—die in verschillende spelletjes terugkeren.

We coachen kindgericht: korte en heldere uitleg in de taal van het kind, liever tonen dan praten, en één focus per spel. We gebruiken positieve, concrete ankers zoals “kijk op”, “bal dicht” en “eerste touch naar ruimte”. Om de motivatie hoog te houden spelen we in op hun fantasiewereld met speelse verhalen en duidelijke doelen. Fun is geen extraatje maar de motor van het leren.

Didactisch streven we naar veel herhalingen zonder dat het saai wordt: dezelfde vaardigheid in telkens een iets andere context (andere startpositie, kleiner doel, tijdsdruk, links/rechts). Zo groeit techniek samen met inzicht. We houden rekening met de beperkte concentratiespanne: vormen zijn kort, levendig en eenvoudig te begrijpen. Van balgewenning schuiven we stap voor stap naar doelgerichtheid: controle in functie van ruimte, richting en snelheid, tweebenig uitvoeren waar het kan.

Samenwerking verwachten we nog niet structureel. Kleine combinaties mogen spontaan ontstaan—een kort pasje, opnieuw vrijlopen, samen juichen—maar we leggen geen complexe afspraken op. Het individu blijft eerst baas over de bal; pas daarna krijgt samenspel meer gewicht. Met deze aanpak krijgen U8spelers veel balcontacten, veel succeservaringen en bouwen ze met plezier aan een stevige, doelgerichte basis.

2.6.2.3. U8 – Geschikte oefenvormen

Voor U8 kiezen we oefenvormen die veel balcontacten en beslismomenten geven en die vlot in elkaar overlopen: het duel (1-tegen-1), kleine partijvormen (2-tegen-2 en 2-tegen-3), mik- en scoorprikkels en veel dribbelen/drijven. In 1-tegen-1 leren spelers de bal afschermen, van richting en tempo wisselen en na balwinst snel richting doel te denken. We variëren startposities (frontaal, zijwaarts, rug naar doel), geven soms een klein voordeeltje en laten elk duel eindigen met afwerken, zodat lef en doelgerichtheid samen groeien.

Vanuit het duel schuiven we door naar 2-tegen-2 en geregeld 2-tegen-3. Op kleine veldjes met duidelijke doelen ontdekken spelers automatisch de basis van samenspel: steun bieden, diep gaan en na je pass opnieuw aanspeelbaar worden. Door eenvoudige spelregels (bijv. “minstens één pass voor je scoort”, “extra punt na een kaats”) en korte herhalingen ontstaat natuurlijk combinatiegedrag zonder lange uitleg. In 2-tegen-3 gebruiken we desnoods een neutrale speler om het spel te sturen en iedereen succes en uitdaging te geven.

Mik- en scoorvormen lopen als vaste draad door elke sessie. We werken met meerdere kleine doelen, poortjes of bewegende doelen en variëren afstand en aanloop. Spelers leren eerst kijken, hun eerste aanname meenemen naar vrije ruimte en vervolgens gericht afwerken—links én rechts, stil- én rollende bal. Rebounds en “scoren na dribbel” maken het spel levendig en wedstrijdgetrouw.

Bij dribbelen en drijven ligt de klemtoon op balcontrole in functie van ruimte, richting en snelheid. Spelers slalommen, stoppen en starten, kappen en draaien en leren het verschil tussen dribbelen (bal dicht voor wendingen) en drijven (versnellen in vrije ruimte). Keuzemomenten zijn ingebouwd: bescherm ik, speel ik kort, of kan ik diep gaan? Zo groeien U8-spelers tegelijk in individuele beheersing, eenvoudige samenwerking en doelgerichtheid—precies de bouwstenen die ze nodig hebben voor de volgende stap.

2.6.2.4. U9 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

Bij U9 blijft plezier de motor, maar het spel krijgt meer structuur en tempo. Kinderen kunnen zich langer concentreren en bewegen al gecoördineerder, waardoor we nadrukkelijker bouwen aan samenspel zonder de individuele durf te verliezen. We laten spelers denken in ruimtes: waar ligt breedte, waar ligt diepte en wie kan steun bieden? Vanuit dat eenvoudige kader—baldrager, steun, diepte—leren ze keuzes maken vóórdat ze de bal krijgen.

Individuele beheersing blijft een vaste pijler: dribbelen met tempowissels, kappen en draaien om ruimte te maken, de bal afschermen en gericht mikken en afwerken. Tegelijk vergroten we de rol van de eerste aanname en het kijken: halfopen staan, scannen vóór en tijdens de aanname, en de eerste touch meenemen weg van druk richting vrije ruimte. We stimuleren tweebenigheid in alles wat we doen—aannemen, passen en afwerken met links én rechts—zodat het spel in beide richtingen natuurlijk wordt. Het samenspel groeit via eenvoudige, wedstrijdgetrouwe situaties. Vanuit 1-tegen-1 schuiven we vaak naar 2-tegen-1, 2-tegen-2 en 3-tegen-2 op kleine veldjes. Spelers ervaren hoe een driehoek hen altijd twee oplossingen geeft: kort in steun of diep in de ruimte. We prikkelen combinatiegedrag zonder lange uitleg: kaats/een-twee, vrijlopen na je pass, opnieuw aanspeelbaar worden en na balwinst meteen denken richting doel. Waar passend, laten we korte uitstappen naar 3-tegen-3 of 4-tegen-3 om het kijken, positioneren en tempo in passing te ontwikkelen en de stap te verkleinen richting grotere formats in de volgende leeftijd.

Verdedigen houden we simpel en actief. De dichtstbijzijnde speler zet meteen druk op de bal, een tweede beveiligd en probeert de doorgang naar doel af te schermen. Fair de bal veroveren, snel omschakelen en opnieuw spelbaar worden zijn dagelijkse routines, geen ingewikkelde afspraken. Zo koppelen we durf in duels aan slim teamgedrag.

Onze coaching blijft kort en visueel: we tonen liever dan we praten en gebruiken heldere ankers als “kijk vóór je krijgt”, “eerste touch naar ruimte”, “bal dicht of gas geven”, “kort of diep”. We variëren in doelen, afstanden en tijdsdruk voor veel “herhaling zonder herhaling”, zodat het leerrendement hoog blijft en het spel plezierig.

Aan het einde van U9 willen we spelers zien die met vertrouwen dribbelen en duelleren, gericht kunnen mikken en scoren, een korte pass in tempo kunnen geven en ontvangen, en de bal controleren in functie van ruimte, richting en snelheid—met beide voeten. Ze herkennen eenvoudige driehoeken, kiezen vaker bewust tussen dribbelen en passen, en schakelen vlot om bij balwinst of -verlies. Daarmee zijn ze klaar voor de stap naar grotere vormen en nog rijker samenspel.

2.6.2.5. U9 – Methodische aanpak

In U9 koppelen we het speelse van de onderbouw aan meer richting en samenspel. We starten vaak met iedereen een bal om ritme en balgevoel te wekken; daarna schakelen we snel naar wedstrijdachtige spelletjes op kleine veldjes. Blokken duren drie tot vijf minuten en volgen elkaar vlot op, zodat de intensiteit hoog blijft en elke speler veel balcontacten en beslismomenten krijgt.

De inhoud zoomt in op wat het spel sneller en slimmer maakt: vóór je ontvangt even kijken, halfopen staan, en je eerste aanname meenemen naar vrije ruimte. We stimuleren tweebenigheid in alles—aannemen, passen, afwerken—en laten spelers bewust kiezen tussen dribbelen, passen kort in steun of diep lopen. 1-tegen-1 blijft aanwezig voor lef en schijnbeweging, maar we bouwen vooral via 2-tegen-1, 2-tegen-2 en 3-tegen-2 aan eenvoudige combinaties zoals kaats en een-twee. Druk- en omschakelmomenten worden natuurlijk ingebouwd door veel situaties te laten starten vanuit balwinst of -verlies.

De coaching is zuinig en zichtbaar: we tonen liever dan we uitleggen en gebruiken korte ankers zoals “kijk eerst”, “eerste touch naar ruimte”, “kort of diep”. Eén focus per spel volstaat; het spel zelf doet het leerwerk. We creëren “herhaling zonder herhaling” door kleine variaties in doelen, afstanden, startposities en tijdsdruk, en differentiëren met eenvoudige regels of een neutrale speler zodat iedereen succes en uitdaging ervaart.

Samenwerken groeit stap voor stap. We plaatsen spelers regelmatig in driehoeken, waardoor ze automatisch twee opties zien en leren vrijlopen na hun pass. Verdedigen blijft actief en eenvoudig: dichtstbijzijnde speler zet druk, de volgende beveiligt, en na verovering spelen we meteen vooruit. Fouten horen erbij; we waarderen het proberen, benoemen wat werkt en geven net genoeg richting voor de volgende poging.

De sfeer blijft licht en competitief-positief. We vermijden wachtrijen, bewaken korte, heldere speluitleg in kindertaal en sluiten aan bij hun verbeelding om motivatie hoog te houden. Zo groeit U9 doelgericht in balcontrole, passing en samenspel, zonder de fun te verliezen die leren laat versnellen.

2.6.2.6. U9 – Geschikte oefenvormen

Voor U9 kiezen we speelse maar wedstrijdgerichte vormen die veel balcontacten én beslismomenten opleveren. We houden de veldjes compact, werken in korte blokken en laten acties bijna altijd eindigen met een doelpoging. Zo blijft het tempo hoog en groeit doelgerichtheid zonder de fun te verliezen.

Het duel blijft een vaste waarde, maar we bouwen er nadrukkelijk op verder met over- en gelijketal: 1-tegen-1 voor lef en balbescherming, daarna 2-tegen-1 om het simpele keuze-kader “dribbelen of kort passen” te trainen, en 2-tegen-2/3-tegen-2 om na je pass opnieuw vrij te lopen en steun te bieden. We starten vaak uit balwinst of balverlies zodat omschakelen vanzelf in het spel zit.

Voor samenspel en eerste aanname gebruiken we kleine positiespelen zoals 3-tegen-1 of 4-tegen-1 (rondo). Hier leren spelers scannen vóór ze ontvangen, halfopen staan en hun eerste touch meenemen naar vrije ruimte. Vanuit driehoeken zien ze automatisch twee oplossingen: kort in steun of diep in de ruimte. Korte kaats/een-twee en “geef-en-ga” ontstaan zonder lange uitleg.

Mik- en scoorvormen keren elke sessie terug. We variëren doelgrootte, afstand en aanloop (stil- of rollende bal), voegen rebounds toe en vragen afwerking met links én rechts. Regelmatig koppelen we het schot aan een voorafgaande actie (dribbel, kaats, pass-diep) zodat techniek en spelinzicht samen groeien. Bij dribbelen en drijven leggen we de nadruk op tempowissels, kappen en draaien om ruimte te maken, en het verschil tussen bal dicht voor wendingen (dribbelen) en versnellen met de bal voor je uit in vrije ruimte (drijven). Poortjes, lijnen en zones geven natuurlijke richtingen en dwingen tot keuzes: beschermen, kort spelen of diep gaan.

Verdedigen houden we simpel: dichtstbijzijnde speler zet meteen druk, een tweede beveiligt. Fair veroveren, schakelen en opnieuw aanspeelbaar worden zijn vaste routines. Met deze mix—duel, kleine partijvormen, positiespel en veel afwerken—groeien U9-spelers tegelijk in balcontrole, passing en samenspel, klaar voor de stap naar grotere vormen.

2.6.2.7. U8 & U9 – Wedstrijd: enkele ruit

De 5-tegen-5 fase is de brug van vrij spel naar het eerste herkenbare teamverband. We spelen in een flexibele ruit met piloot vooraan, staart achterin en twee vleugels. Die ruit is geen keurslijf maar een referentie om de principes uit ons gameplan zichtbaar te maken: opbouw van achteruit, breedte en diepte,

Opleidingsvisie

RWL Sport

meerderheid creëren en slim omschakelen. Spelers roteren veel zodat iedereen alle rollen leert kennen en spelinzicht opbouwt.

In balbezit op de eigen helft stimuleren we rustige, zuivere opbouw. De doelman voetbalt mee, kiest bij onderschepping eerst een voetballende oplossing en schuift mee op als extra aanspeelpunt. De staart biedt zich centraal aan en opent de passlijn naar een vleugel of de piloot. Vleugels geven breedte en staan open om te ontvangen; de piloot houdt diepte bezet. We vragen scannen vóór de aanname, halfopen staan en een eerste aanraking die de volgende actie mogelijk maakt. Passes zijn zuiver en tweebenig, de ruit vormt vanzelf driehoeken zodat er altijd minstens twee oplossingen zijn: kort in steun of vooruit in de ruimte.

Op de aanvallende helft vragen we lef. Vooral op de flanken moedigen we de 1-tegen-1 aan: dribbelen, kappen en versnellen om voorbij een tegenstander te geraken. De staart blijft niet hangen maar schuift tot ongeveer de middenlijn aan om de aanval te ondersteunen en restverdediging te organiseren. De doelman positioneert zich hoger, klaar om te worden ingespeeld of om de diepteballen van de tegenpartij te onderscheppen. Richting doel werken we doelgericht maar doordacht: eerst kijken, eerste touch naar ruimte, dan passen of afwerken — links én rechts.

Bij balverlies maken we het veld klein en vormen we snel een compact blok. De dichtstbijzijnde speler zet meteen druk op de baldrager en blijft in het duel zonder zich te laten uitschakelen; de tweede beveiligd en schermt de weg naar doel af. De overige spelers knijpen naar de balzijde om speelhoeken te sluiten, blijven zo lang mogelijk op de voeten en dwingen het spel naar buiten. Na balwinst denken we meteen vooruit: de dichtste veilige pass of een vrije dribbellijn richting doel. Omschakelen wordt zo een automatisme.

De rol van de jeugdopleider is richtinggevend en positief. Alle aanwezige kinderen spelen; als er toch gewacht moet worden, blijven ze actief in een klein wedstrijdje of bij technische challenges. Spelers die in de week minder trinden, doen in het weekend gewoon mee — we ontnemen niemand zijn beweging, leermoment of plezier. Coaching focust op uitvoering in plaats van resultaat: kort, helder en veel voordoen. We prijzen initiatief, ook bij de tegenstander, en beperken uitleg zodat het spel zelf het leerwerk doet.

Bij grote niveauverschillen houden we het leerzaam én leuk door creatief te organiseren: teams mixen, een neutrale speler toevoegen, veldjes of regels aanpassen en de tegenpartij meer ruimte geven om op te bouwen. Zo blijft de weerstand “net haalbaar, toch uitdagend” voor iedereen.

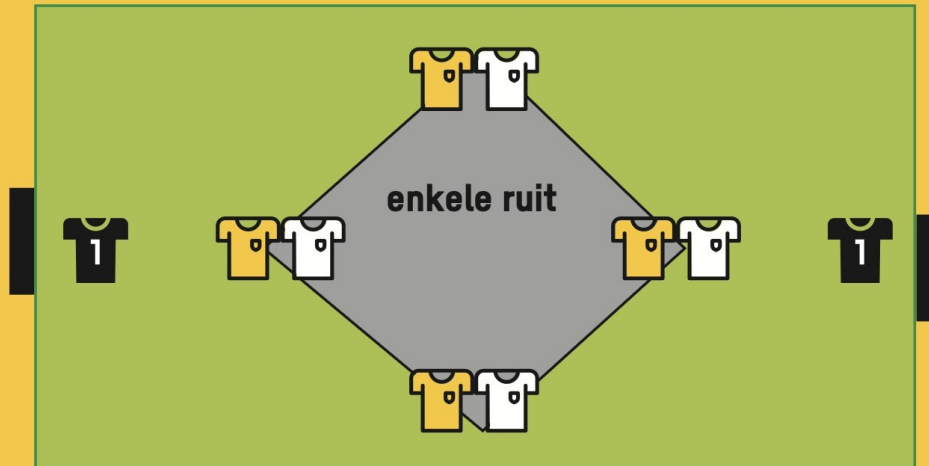
Technische accenten lopen door alle vormen heen: aannemen en passen in beweging, tweebenig dribbelen en afwerken, lichaam tussen bal en tegenstander, steunzoekende loopacties en opnieuw aanspeelbaar worden na je pass. We bewaken veel balcontacten, veel beslismomenten en laten acties bijna altijd eindigen met een doelpoging, zodat doelgerichtheid natuurlijk groeit.

Aan het einde van de 5-tegen-5 fase willen we spelers zien die de ruit herkennen zonder erop vast te roesten, die breedte en diepte gebruiken om meerderheid te maken rond de bal, die vlot schakelen bij winst en verlies, en die basisvaardigheden tweebenig uitvoeren. Daarmee zijn ze klaar voor de stap naar complexere vormen, waarin dezelfde spelprincipes verder worden uitgediept.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Veldbezetting bij 5 tegen 5 (35m op 25m)



5V5				
	SPEELTIJD 4 x 15'	TERREIN 25m x 35m	DOELEN 2m x 5m Doelzone is halve cirkel met een straal van 8 meter	
CATEGORIE U8 - U9 Facultatief U10 - U13	BAL Maat 3 Facultatief U10 - U13: maat 4	RANGSCHIKKING Geen rangschikking	VERVANGINGEN Doorlopende wissels (Iedereen "start" en speelt evenveel)	BUITENSPEL Geen buitenspel
STRAFSCHOP Geen strafschoot	DOELTRAP Intrappen of Indribbelen binnen doelzone & tegenstander buiten doelzone	VRIJE TRAP Altijd onrechtstreeks 8m afstand	HOEKSCHOP Van toepassing 8m afstand	ZIJLIJN Intrappen of Indribbelen 3m afstand
COACHING 1. Positief coachen (na de actie) 2. Individueel aanmoedigen & coachen in functie van de basics	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT Aftrap centraal Tegenstander op 8m	GELE/RODE KAARTEN Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	FAIRPLAY High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten
Speler die Indribbelt of Intrapt kan niet scoren.				

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.6.3. U10 & U11 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

BASICS		TEAMTACTICS	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
› draaien met de bal aan de voet › passing naar de juiste medespeler › halflange passing over de grond 10 à 15m › eerder dan de tegenstander aan de bal komen › doelpoging vanop 10 à 15m (halfver) › keuze afwerken in 1 tijd of na aanname › vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn › aanvallende taak bij persoonlijke balrecuperatie › inworp (kortbij) › indirecte vrije trap centraal	› remmend kijken › strikte dekking op halflange pass › interceptie halflange pass › verdedigende taak bij persoonlijk balverlies › inworp (kortbij) › posities bij indirecte vrije trap centraal	04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan 06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven (richting: ruit 1 => ruit 2: passing 1ste graad) 07a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal 09a. Diagonale/verticale passing: in functie van aanspeelbaarheid 11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1) 14. Infiltratie met bal (leiden of dribbelen) challenge 16a. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel	05. Positieve proactieve pressing op de baldrager 06. Negatieve pressing op de baldrager 10. Een meeschuivende doelman (hoge positie) 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid 13. De bal recupereren door interceptie 16. Een voorzet beletten/afblokken

FYSIEK		MENTAAL
› KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen › LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren › UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	› SNELHEID: reactie, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) looptechniek verbeteren › COÖRDINATIE: lichaamscoördinatie oog-handcoördinatie oog-voetcoördinatie	› Wil zich meten met anderen › Kan in teamverband een doel nastreven › Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen

2.6.3.1. U10 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

Bij U10 blijft plezier de vonk, maar het spel kan al duidelijker worden georganiseerd. Kinderen van deze leeftijd kunnen zich langer concentreren, begrijpen eenvoudige afspraken en bewegen gecoördineerder dan in U9. Dat maakt hen klaar om bewuster te denken in ruimtes en rollen binnen ons gameplan: wie draagt de bal, wie biedt steun en wie zorgt voor diepte? Vanuit dat kader leren ze keuzes maken vóór ze de bal krijgen.

Motorisch zitten ze voor de groeispurt: snelheid, wendbaarheid en coördinatie ontwikkelen snel wanneer we veel, korte spelsituaties aanbieden. Daarom leggen we het accent op een zuivere eerste aanname die weg van druk vertrekt, scannen vóór en tijdens de balbaan en passen in tempo met beide voeten. Dribbelen en duelleren blijven belangrijk om lef te behouden, maar worden vaker ingebed in samenspel: dribbel om een tegenstander te binden en speel daarna kort of diep. Spelers ontdekken driehoeken als natuurlijk houvast en ervaren dat “kort in steun” en “diep in de ruimte” de twee makkelijkste oplossingen zijn. In balbezit streven we naar meerderheid rond de bal; bij balverlies schakelen we snel om: dichtstbijzijnde speler zet druk, de volgende beveiligd en we knijpen naar de balzijde om speelhoeken te sluiten.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Sociaal en mentaal gaan U10-spelers sterker in teamverband denken, al blijft individuele erkenning belangrijk. We bewaken een positief, taakgericht klimaat: we belonen het proberen en laten fouten informatie zijn voor de volgende poging. Korte, visuele coaching werkt het best. We gebruiken dezelfde ankers doorheen de club: “kijk vóór je krijgt”, “eerste touch naar ruimte”, “bal dicht of gas geven”, “kort of diep”. Spelduur per vorm blijft compact en intens; we variëren doelen, afstanden, startposities en tijdsdruk zodat er herhaling zonder herhaling ontstaat en het leerrendement hoog blijft.

Methodisch sluiten we aan bij de stap naar grotere wedstrijdvormen. We verbinden 1-tegen-1 met 2-tegen-1, 2-tegen-2 en 3-tegen-2, bouwen verder naar kleine positiespelen zoals 3-tegen-1 of 4-tegen-2 en koppelen die aan afwerken. Zo groeien kijken, positie kiezen en pasritme vanzelf, zonder lange uitleg. We introduceren eenvoudige principes van restverdediging: niet iedereen tegelijk diep, de achterste speler blijft aanspeelbaar en bewaakt de balans. Stilstaande fases krijgen een eerste, kindvriendelijke structuur: snel en eenvoudig hervatten, breedte geven en meteen keuzes creëren.

Aan het einde van U10 zien we spelers die met vertrouwen dribbelen, gericht mikken en afwerken, de bal controleren in functie van ruimte, richting en snelheid, en onder lichte druk kort kunnen combineren. Ze herkennen driehoeken, bewegen na hun pass opnieuw vrij en schakelen vlot om bij balwinst of -verlies. Alles gebeurt tweebenig en in de taal van ons RWL-gameplan, zodat de stap naar de volgende leeftijdsgroep logisch en herkenbaar aanvoelt.

2.6.3.2. U10 – Methodische aanpak

In U10 blijft het speelse karakter aanwezig, maar we organiseren het leren strakker. We starten vaak met iedereen een bal om ritme, controle en tweebenigheid wakker te maken en schakelen daarna snel naar spelgerichte vormen. De werkblokken zijn kort en intens—ongeveer drie tot zes minuten—met vlotte wissels, zodat tempo, aandacht en het aantal balcontacten hoog blijven.

De inhoud zoomt in op gedrag dat het spel vooruit helpt: vóór ontvangst even opkijken, halfopen staan en de eerste aanname meenemen weg van druk. We laten spelers bewust kiezen tussen vasthouden en dribbelen, kort in steun spelen of meteen diepte zoeken. Eén-tegen-één blijft een vaste prikkel voor durf, maar we bouwen vaker door naar 2v1, 2v2 en 3v2, waar kaats, een-twee en de derde-man-oplossing vanzelf ontstaan. Omdat U10-spelers meer prikkels aankunnen, voegen we geregeld kleine positiespelen toe—3v1 en 4v2—en koppelen we die aan een afwerk- of doorstootmoment, zodat de transfer naar doelgerichtheid direct voelbaar is. Omschakeling verwerken we in de startsituatie: veel vormen beginnen uit balwinst of -verlies.

Coachen doen we kort en zichtbaar. We tonen liever dan we spreken en gebruiken dezelfde eenvoudige ankers doorheen de club—kijken vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte, kort of diep—met per spel één duidelijk focuspunt. Herhaling organiseren we zonder dat het saai wordt: we variëren doelen, afstanden, startposities, tijdsdruk en aantallen. Differentiatie gebeurt in dezelfde vorm door taak, tijd of ruimte subtiel aan te passen, zodat elke speler tegelijk uitdaging en succes ervaart.

Samen spelen groeit gecontroleerd. We plaatsen kinderen regelmatig in driehoeken, waardoor ze automatisch twee oplossingen zien en na hun pass opnieuw vrij leren bewegen. Tegelijk bewaken we de eerste principes van restverdediging: niet iedereen tegelijk diep, de achterste speler blijft aanspeelbaar en houdt balans tegen de tegenprik. Verdedigen blijft actief en eenvoudig—de dichtstbijzijnde speler zet druk, de volgende beveiligt—en na herwinning denken we meteen vooruit.

Opleidingsvisie

RWL Sport

De sfeer is competitief-positief. We vermijden wachtrijen, spreken kindertaal, prikkelen de fantasie en benoemen vooral het proberen. Fouten zijn informatie voor de volgende poging. Met deze aanpak groeit U10 gericht in balcontrole, passen in tempo, eenvoudige combinatie en snelle omschakeling—tweebenig, wedstrijdgetrouw en in lijn met ons RWL-gameplan.

2.6.3.3. U10 – Geschikte oefenvormen

Voor U10 blijven we speels, maar we richten de vormen strakker in en laten ze aansluiten op 8v8 in een dubbele ruit. We werken in korte, intensieve blokken (3–6 minuten), met veel balcontacten en bijna altijd een doelpoging op het einde. Veldjes zijn meestal compact voor tempo en keuzes, maar we schakelen geregeld naar een langer veld om diepte en verleggen te trainen.

Het duel blijft een vaste prikkel voor lef en balbescherming, maar we bouwen er functioneel op verder met gelijk- en overtal: van 1v1 naar 2v1, 2v2 en 3v2, zodat kinderen leren kiezen tussen dribbelen, kort in steun of diep spelen. We starten vaak uit balwinst of -verlies zodat omschakelen vanzelf in het spel zit.

Voor samenspel en eerste aanname gebruiken we kleine positiespelen zoals 3v1, 4v2 en 5v2; hier leren spelers scannen vóór ontvangst, halfopen staan en hun eerste touch meenemen weg van druk. Vanuit driehoeken zien ze automatisch twee oplossingen en ontstaat kaats/een-twee of de derde-man zonder lange uitleg. Om de stap naar 8v8 te verkleinen, gebruiken we ook 4v4+3 (neutrale spelers) of 5v5+keepers waarin de dubbele ruit zichtbaar wordt: steun onder de bal, vleugels breed, iemand die diepte prikt. Mik-en-scoorvormen keren elke sessie terug. We variëren doelgrootte, aanloop en afstand, voegen rebounds toe en vragen afwerking links én rechts. We koppelen het schot vaak aan een voorafgaande actie—dribbel, kaats of pass-diep—zodat techniek en spelinzicht samen groeien. Bij dribbelen en drijven leggen we de nadruk op tempowissels, kappen en draaien om ruimte te maken, en het verschil tussen bal dicht houden voor wendingen en versnellen met de bal voor je uit in open veld. Lijnen, poortjes en zones geven natuurlijke richtingen en dwingen tot keuzes.

Verdedigen houden we helder: dichtstbijzijnde speler zet direct druk, de volgende beveiligt en de rest knijpt naar de balzijde. In de grotere vormen introduceren we eenvoudig restverdedigen: niet iedereen tegelijk diep, de achterste speler blijft aanspeelbaar en bewaakt de balans. Stilstaande fases pakken we snel en kindvriendelijk aan: kort hervatten om pressing te breken of meteen diep wanneer ruimte ligt. Met deze mix—duel, kleine partijvormen, positiespel, afwerken en wedstrijdachtige 6v6/7v7/8v8varianten—groeien U10-spelers gericht in balcontrole, passen in tempo, eenvoudige combinatie, snelle omschakeling en basis-restverdediging. Alles gebeurt tweebenig en in de taal van ons RWL-gameplan, zodat de stap naar volwaardig 8v8 logisch en herkenbaar aanvoelt.

2.6.3.4. U11 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

Bij U11 rekt het spel open. Het veld voelt groter, de afstanden worden langer en de keuzedruk stijgt. Spelers kunnen langer aandacht vasthouden en beginnen patronen te herkennen, waardoor we bewuster bouwen vanuit ons RWL-kader: de baldrager krijgt steun in de buurt én iemand die diepte biedt, terwijl we de breedte bewaken. Sommigen zetten hun eerste groeispurt in; coördinatie kan dan schommelen, dus we doseren en differentiëren zonder de vaart uit het spel te halen.

Techniek krijgt steeds meer betekenis in functie van het spel. We trainen een lichaamshouding die half open staat, leren vroeg te scannen en sturen het eerste contact weg van druk zodat de volgende actie vanzelf spreekt. Passen gebeurt tweebenig en in ritme, met natuurlijke combinaties zoals kaats, een-twee en de derde-man oplossing. Dribbelen blijft aanwezig, maar vooral om een tegenstander te binden of ruimte te winnen; in vrije meters drijven we met de bal voor ons uit. Ruimtegebruik wordt bewuster:

Opleidingsvisie

RWL Sport

vleugels houden het veld breed, loopacties prikken achter de laatste lijn en wanneer één kant vastzit, verleggen we het spel. Afwerken koppelen we aan realistische triggers: terugleg vanaf de flank, tweede ballen en een snel schot meteen na balwinst.

Verdedigend houden we het helder en actief. De dichtste speler zet direct druk, een tweede dekt af en de rest schuift op naar de balzijde zodat speellijnen sluiten. Na winst denken we vooruit—veilig kort als het moet, meteen diep als het kan. Tegelijk bewaken we restverdediging: niet iedereen tegelijk naar voren, de achterste schakel blijft speelbaar en houdt balans tegen de counter. Dit is de dagelijkse vertaling van ons gameplan: meerderheid rond de bal, breedte en diepte benutten en slim schakelen tussen momenten.

Didactisch werken we in korte, intensieve reeksen met “herhalen zonder te herhalen”. Eén-tegen-één vloeit door naar 2v1, 2v2 en 3v2; kleine positiespelen (3v1, 4v2, 5v2) koppelen we aan een afwerkmoment. We variëren voortdurend in startposities, afstanden, doelen en tijdsdruk en coachen met compacte, visuele cues—denk vroeg, open draaien, steun vinden of de ruimte strekken. Stilstaande fases krijgen een eenvoudige, snelle aanpak die meteen keuzes oplevert zonder het spel te belasten met regels. Mentaal en sociaal nemen spelers meer eigenaarschap. Ze formuleren een mini-doel per blok, geven elkaar taakgerichte feedback en wisselen rollen zodat iedereen leiding en dienstbaarheid ervaart. Fouten worden besproken als informatie; emotiebeheer en teamtaal groeien mee.

Aan het einde van U11 zien we spelers die tweebenig aannemen en spelen, vooruit denken vóór ontvangst, driehoekjes herkennen en na hun pass opnieuw vrij bewegen. Ze kiezen bewuster tussen dribbelen en combineren, schakelen snel bij balwinst of -verlies en houden het tempo in grotere ruimtes. Zo voelt de stap naar de volgende leeftijdsgroep logisch en vertrouwd—én blijft het vooral leuk.

2.6.3.5. U11 – Methodische aanpak

In U10 blijft het speelse karakter aanwezig, maar we organiseren het leren strakker. We starten vaak met iedereen een bal om ritme, controle en tweebenigheid wakker te maken en schakelen daarna snel naar spelgerichte vormen. De werkblokken zijn kort en intens—ongeveer drie tot zes minuten—met vlotte wissels, zodat tempo, aandacht en het aantal balcontacten hoog blijven.

De inhoud zoomt in op gedrag dat het spel vooruit helpt: vóór ontvangst even opkijken, halfopen staan en de eerste aanname meenemen weg van druk. We laten spelers bewust kiezen tussen vasthouden en dribbelen, kort in steun spelen of meteen diepte zoeken. Eén-tegen-één blijft een vaste prikkel voor durf, maar we bouwen vaker door naar 2v1, 2v2 en 3v2, waar kaats, een-twee en de derde-man-oplossing vanzelf ontstaan. Omdat U10-spelers meer prikkels aankunnen, voegen we geregeld kleine positiespelen toe—3v1 en 4v2—en koppelen we die aan een afwerk- of doorstootmoment, zodat de transfer naar doelgerichtheid direct voelbaar is. Omschakeling verwerken we in de startsituatie: veel vormen beginnen uit balwinst of -verlies.

Coachen doen we kort en zichtbaar. We tonen liever dan we spreken en gebruiken dezelfde eenvoudige ankers doorheen de club—kijken vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte, kort of diep—met per spel één duidelijk focuspunt. Herhaling organiseren we zonder dat het saai wordt: we variëren doelen, afstanden, startposities, tijdsdruk en aantallen. Differentiatie gebeurt in dezelfde vorm door taak, tijd of ruimte subtiel aan te passen, zodat elke speler tegelijk uitdaging en succes ervaart.

Samen spelen groeit gecontroleerd. We plaatsen kinderen regelmatig in driehoeken, waardoor ze automatisch twee oplossingen zien en na hun pass opnieuw vrij leren bewegen. Tegelijk bewaken we de eerste principes van restverdediging: niet iedereen tegelijk diep, de achterste speler blijft aanspeelbaar en

Opleidingsvisie

RWL Sport

houdt balans tegen de tegenprik. Verdedigen blijft actief en eenvoudig—de dichtstbijzijnde speler zet druk, de volgende beveiligt—en na herwinning denken we meteen vooruit.

2.6.3.6. U11 – Geschikte oefenvormen

In U11 verhogen we tempo, afstanden en complexiteit en laten we de 8v8 in een dubbele ruit volledig tot leven komen. Oefenvormen blijven speels, maar zijn duidelijker gekoppeld aan onze spelprincipes: vooruit denken vóór ontvangst, driehoeken en derde man, bewust verleggen, snelle omschakeling en eenvoudige restverdediging. We werken in korte, intensieve blokken en variëren tussen compacte veldjes voor veel beslissingen en langere velden om diepte en loopacties te prikkelen.

Positiespel verschuift van “bal bijhouden” naar “voortgang creëren”. In 3v1, 4v2 en 5v2 leren spelers halfopen staan, vroeg scannen en met hun eerste touch weg van druk draaien; daarna voegen we de derde-man-oplossing en verleggen via de achterste ruit of keeper toe. Overgangsvormen zoals 4v4+3 of 5v5+2 maken de dubbele ruit tastbaar: steun onder de bal, vleugels wijd, iemand die diepte prikt. We zetten regelmatig brede 6v6+keepers of 7v7 in op half veld om tempo in passing, positioneren van vleugels en het verplaatsen van het spel te trainen.

Het duel blijft, maar krijgt context. Op de flank spelen we 1v1 in corridors om een tegenstander te binden; meteen daarna volgt een keuze: kort in steun, derde man centraal of diep achter de lijn. In de as werken we 2v2 en 3v2 om kaats, een-twee en doorsteken in snelheid te verfijnen. Afwerken koppelen we aan wedstrijdtriggers: cut-back vanaf de flank, schot na tweede bal, afronden na een derde-man combinatie en snel schieten meteen na balwinst. Alles gebeurt tweebenig.

Omschakeling maken we automatisch door vormen te starten uit winst of verlies. Wave-spelen (bijv. 3v2 → 3v3 terug) leren versnellen richting doel bij winst en vertragen/centraal sluiten bij verlies. Tegelijk introduceren we eenvoudige restverdediging in de grotere vormen: niet iedereen tegelijk diep, de achterste ruit blijft speelbaar en bewaakt de balans tegen de counter; de keeper staat hoger en “veegt” diepte.

Stilstaande fases houden we kindvriendelijk en snel: kort hervatten om pressing te breken of direct diep wanneer de ruimte er ligt. De coaching blijft zuinig en visueel met dezelfde ankers als in het gameplan—*kijk vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte, kort of diep, bal dicht of gas geven*. Met deze mix van positiespel, partij- en overgangsvormen, duel en veel afwerken groeien U11-spelers naar 8v8-voetbal dat kan stretchen én versnellen binnen de dubbele ruit: ze herkennen driehoeken en derde man, verleggen wanneer het vastzit, schakelen vlot om en bewaken de balans achter de bal.

2.6.3.7. U10 & U11 – Wedstrijd: dubbele ruit

In U10 en U11 spelen we 8-tegen-8 in een dubbele ruit: een achterste ruit met de doelman als extra opbouwer, een staart in steun en twee vleugels die breedte geven, en een voorste ruit met een steunspeler onder de bal, opnieuw twee vleugels en een dieptespeler. Die structuur is geen keurslijf, maar een houvast om overal driehoeken te vormen en de baldrager altijd twee oplossingen te geven. In balbezit kiezen we voor een eenvoudige, zuivere opbouw met links én rechts; de doelman voetbalt mee en zoekt eerst een voetballende oplossing richting flank of steun. We vermijden steriele breedtepasses: liever vooruit spelen of via een derde man de vrije kant openen. De centrale verdediger schuift aan tot aan de middenzone zodat we aansluiting houden en de restverdediging georganiseerd blijft.

Op de aanvallende helft vragen we lef. Vleugelspelers durven 1-tegen-1 aan te gaan en binden hun man, terwijl een derde speler de diepte prikt. Door de dubbele ruit houden we vanzelf breedte en creëren we numerieke meerderheid rond de bal; van daaruit kiezen we bewust tussen kort combineren of direct

Opleidingsvisie

RWL Sport

richting doel. In de scoringszone sluit de doelman hoger aan om een extra aanspeelpunt en controle op tweede ballen te bieden.

Zonder bal maken we het veld meteen klein. De dichtstbijzijnde speler zet direct druk en laat zich niet uitschakelen; de tweede beveiligd diagonaal met (schuine) rugdekking en de rest knijpt naar de balzijde om speellijnen te sluiten. We blijven zo lang mogelijk op de voeten, dwingen het spel naar buiten en achteruit en vallen samen terug in een compact blok wanneer herwinnen niet meteen lukt. In de eigen verdedigingszone schakelen we over op mandekking; buiten de scoringszone kruisen we posities zo weinig mogelijk om de structuur te bewaren en laten we de speler die het verst van ons doel staat bewust even vrij om compact te blijven.

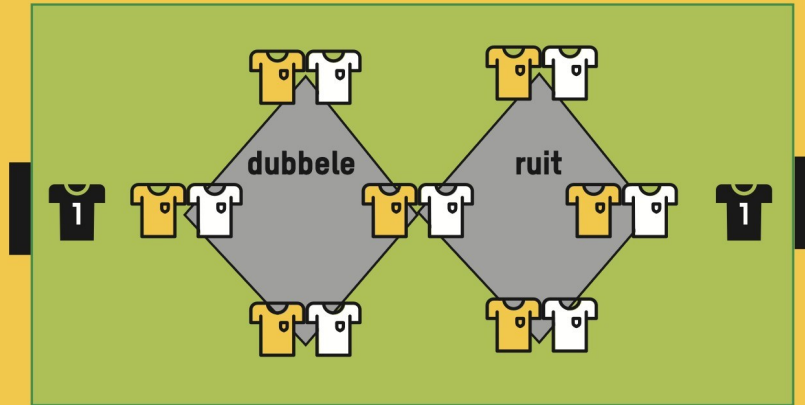
Rotatie hoort erbij: in U10 en U11 wisselen spelers geregeld van positie, vooral in de lengte-as (bijvoorbeeld tussen opbouw- en vleugelrol), zodat iedereen verschillende taken leert kennen. We bewaken eerlijke speelminuten—niet telkens dezelfde spelers starten op de bank—en leggen de nadruk op technische uitvoering: tweebeinig aannemen en passen, steunvoet naast de bal, eerste touch weg van druk en zuiver inspelen links-rechts en omgekeerd.

De samenvatting is eenvoudig: met bal vergroten we de ruimte, zonder bal verkleinen we die. We zoeken meerderheid rond de bal, houden de formatie compact, forceren de tegenstander naar buiten of achteruit en schakelen na balwinst meteen vooruit—veilig kort als het moet, diep als het kan. Zo spelen U10 en U11 herkenbaar, snel en doelgericht binnen de dubbele ruit, precies zoals ons RWL-gameplan het bedoelt.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Veldbezetting bij 8 tegen 8 : Dubbele ruit
(Fase 1 : 50m op 35m en Fase 2 : 60m op 40m)



8V8		SPEELTIJD	TERREIN	DOELN
		U10-U11: 4 x 15' U12-U13: 4 x 20'	U10-U11: 30/35m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m	2m x 5m Doelzone is halve cirkel met een straal van 5 meter
CATEGORIE	BAL	RANGSCHIKKING	VERVANGINGEN	BUITENSPEL
U10 - U13	Maat 4	Geen rangschikking	Doorlopende wissels (Iedereen "start" en speelt evenveel)	Geen buitenspel
STRAFSCHOP	DOELTRAP	VRIJE TRAP	HOEKSCHOP	ZIJLIJN
Geen strafschop	Intrappen	Altijd onrechtstreeks 8m afstand	Van toepassing 8m afstand	Inworp
COACHING	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT	GELE/RODE KAARTEN	FAIRPLAY	SCHOEISEL
1. Individueel positief coachen in functie van de basics 2. Coaching van juiste teamacties (zie leerplan)	Aftrap centraal Tegenstander op 8m	Van toepassing Gele kaarten niet geboukt	High 5 voor en na de wedstrijd	Geen aluminium noppen toegelaten

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.6.4. U12 & U13 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

BASICS		TEAMTACTICS	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
8-8 U12-U13 (2) › halflange passing in de lucht 15 à 20m › voorzet halfhoog › aanname van halfhoge bal › doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) › doelpoging op halfhoge voorzet › bewegen om een medespeler aanspeelbaar te maken › bij voorzet strikte dekking ontvluchten › steunen › aanvallende taak bij balrecuperatie medespeler › inworp (halfver) › corner › indirecte vrije trap op de flank › juiste keuze tussen korte corner/VT of bal vóór doel	› speelhoeken afsluiten (niet in de rug geklopt worden) › proactief agressief druk zetten in 1v1 duel › beletten van de voorzet › afblokken van de voorzet › verdedigende taak bij balverlies dichtste medespeler › inworp (halfver) › posities bij corner › posities bij indirecte vrije trap op de flank	05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig door spelen van de bal 08. Efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) 12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte om overload te creëren 16b. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is dieptegeoriënteerd	02. Evenredige onderlinge afstanden 07. Dekking door dichtste medespeler 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen
FYSIEK		MENTAAL	
› KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen › LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren › UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)	› SNELHEID: reactie, startsnellheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) › COÖRDINATIE: looptechniek verbeteren › COÖRDINATIE: lichaamscoördinatie oog-handcoördinatie oog-voetcoördinatie	› Wil zich meten met anderen › Kan in teamverband een doel nastreven › Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen	

2.6.4.1. U12 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

U12 is het voorlaatste hoofdstuk in de 8-tegen-8 fase en vormt tegelijk de brug naar het grotere spel. Spelers beseffen nu duidelijk dat ze deel uitmaken van een team, herkennen niveauverschillen en kunnen langer op één oefenvorm focussen. Dat maakt dit de ideale leeftijd om basisvaardigheden doelgericht te verfijnen én ze consequent toe te passen in wedstrijdsituaties. Omdat bij velen de groeispurt start en coördinatie kan schommelen, doseren we slim en bewaken we techniekkwaliteit onder druk.

We blijven spelen in 8v8 met de dubbele ruit en verhogen tempo en diepgang. In balbezit denken we vooruit: vroeg en herhaald scannen, halfopen lichaamshouding en een eerste touch die bewust wegdraait van druk naar de vrije voet. Combinaties worden “echt”: kaats en één-twee krijgen vervolg in de derdeman en in bewust verleggen wanneer één kant vastzit. Vleugels houden het veld wijd, loopacties prikken diepte achter de laatste lijn en de schakelspeler verbindt de twee ruiten in tempo. Afwerken gebeurt vanuit realistische triggers—de terugleg vanaf de flank, afronden na doorkomst door het centrum, schot op de tweede bal of na snel verleggen—en alles blijft tweebenig: aannemen, passen én afwerken.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Zonder bal vragen we compact en helder teamgedrag. De dichtste speler zet druk, de volgende beveiligd en de rest knijpt naar de balzijde zodat speellijnen sluiten. We werken met eenvoudige press-triggers (terugpass, slechte aanname, zijlijn) en schakelen snel om: direct vooruit bij balwinst; bij balverlies vertragen, centrum sluiten en buitenlangs dwingen. Restverdediging is expliciet: niet iedereen tegelijk diep, de achterste ruit blijft aanspeelbaar en de keeper staat hoger om diepte te “vegen”.

Didactisch kunnen U12-spelers langere aanwijzingen verwerken en begrijpen ze steeds meer het waarom achter onze principes. We trainen in korte, intensieve blokken met scenario-spelen en herhaling zonder herhaling: positiespel (3v1, 4v2, 5v2) vloeit door naar 6v6/7v7/8v8 zodat transfer vanzelf ontstaat. Markeren en vrijlopen beheersen ze; rollen en taken binnen de dubbele ruit verdiepen we verder, met eenvoudige en snelle afspraken op stilstaande fases.

Aan het einde van U12 willen we spelers zien die het 8v8-spel binnen de dubbele ruit kunnen stretchen én versnellen: tweeënig in tempo aannemen en passen, driehoeken en derde-man herkennen, bewust verleggen wanneer het vastzit, vlot omschakelen en de balans achter de bal bewaken. Zo voelt de stap naar het grotere format logisch en vertrouwd—met plezier als blijvende motor.

2.6.4.2. U12 – Methodische aanpak

De U12-trainingen zijn opgebouwd om techniek onder wedstrijddruk te verfijnen. We pendelen bewust tussen compacte 4v4-spelen (veel balcontacten, veel duels, snelle beslissingen) en het 8v8-spel in onze dubbele ruit, waar dezelfde principes in een grotere organisatie terugkeren. Elke sessie heeft een korte individuele activatie met bal, gevolgd door scherpe spelblokken van enkele minuten waarin één spelbedoeling centraal staat: vooruit denken vóór ontvangst, halfopen draaien, de eerste touch weg van druk en passen in tempo. In 4v4 prikkelen we dribbelen met doel, kaats/een-twee en de derde man; in 8v8 koppelen we dat aan veldbezetting: vleugels houden breedte, loopacties bewaken diepte en de schakelspeler verbindt het geheel in ritme.

De trainer stuurt het leren met constraints in plaats van met veel uitleg. Hij verandert ruimte, aantallen, startposities of spelregels om het precies moeilijk genoeg te maken—een veld langer om diepte te forceren, een tijdslimiet om tempo te verhogen, punten voor verleggen of voor herwonnen ballen om gedrag uit te lokken. Zo ontstaat “herhaling zonder herhaling”: dezelfde techniek keert terug in telkens een nieuwe context en blijft daardoor levend. Coaching is kort en zichtbaar: eerst laten spelen, dan bijsturen op kwaliteit van uitvoering—lichaamshouding, eerste contact, pashoek en timing—met waar nodig een individuele tip.

We bewaken ritme en plezier: geen wachtrijen, veel beslistmomenten en zo vaak mogelijk een afronding aan het einde van de vorm. Daardoor groeit doelgerichtheid vanzelf, en blijft de stap van 4v4 naar de dubbele ruit in 8v8 logisch, herkenbaar en motiverend.

2.6.4.3. U12 – Geschikte oefenvormen

Voor U12 kiezen we oefenvormen die techniek onder wedstrijddruk verfijnen en logisch doorstappen naar 8v8 in de dubbele ruit. We starten vaak kort met een individuele activatie met bal en schakelen daarna naar korte, intensieve spelblokken. In compacte 1v1- en 2v2-duels – liefst in smalle corridors – leren spelers tempowisselen, kappen en draaien, hun lichaam tussen bal en tegenstander zetten en na balwinst meteen richting doel spelen. Van daaruit bouwen we naar over- en gelijketal: in 3v2 of 4v3 leren ze bewust kiezen tussen kort in steun en diep wanneer de ruimte er ligt.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Het hart van de training ligt in kleine teamspelen. In 4v4 scherpen we scannen, halfopen draaien en een eerste touch weg van druk aan; in rondo's zoals 3v1, 4v2 en 5v2 ontstaan driehoeken vanzelf en groeit pashoek, timing en de derde-man. Met 4v4+3 laten we de dubbele ruit echt zien: een speler onder de bal, twee breed op de flanken en iemand die diepte prikt. In 5v5 met keepers of 6v6 op half veld leren we het spel verleggen via de achterste ruit of de doelman en bewaken we tegelijk de restverdediging.

We maken vormen graag wedstrijd-echt. In “opbouw versus pressing” (bijv. 6v4) leert de ene ploeg rustig uitspelen met de keeper als extra schakel, terwijl de andere ploeg jaagt op herkenbare press-triggers zoals een terugpass of de bal aan de zijlijn. Wave-games (3v2 dat terugkomt als 3v3) maken omschakelen automatisch: versnellen naar doel bij winst, vertragen en het centrum sluiten bij verlies. Afwerken koppelen we aan realistische prikkels: een cut-back vanaf de flank, een schot op de tweede bal of afronden na snel verleggen. Voor het spel in open ruimte gebruiken we lijnvoetbal (drijven over de eindlijn of een lijnbrekende pass door een poort). In dribbel- en drivecirkels oefenen we het verschil tussen bal dicht houden voor een wending en versnellen met de bal voor je uit.

De organisatie blijft strak en speels tegelijk: blokken van drie tot zes minuten, veel herhalingen en zo min mogelijk wachttijd. We variëren veldgrootte, aantallen, startposities en spelregels om de weerstand precies goed te zetten—herhaling zonder herhaling. We starten vaak uit balwinst of -verlies en laten zoveel mogelijk vormen eindigen met een doelpoging. De coaching is kort en zichtbaar, met steeds dezelfde ankers: *kijk vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte en kort of diep*. Zo groeien U12-spelers in beslissen, samenspelen en afronden, terwijl de stap naar 8v8 in de dubbele ruit logisch en herkenbaar blijft.

2.6.4.4. U13 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

U13 is het laatste hoofdstuk van de 8-tegen-8 fase en de directe springplank naar het 11-tegen-11 spel. Spelers begrijpen nu duidelijker het waarom achter onze principes en kunnen langere, complexere reeksen aan. Tegelijk zitten velen midden in de groeispurt, waardoor coördinatie en belastbaarheid schommelen; we doseren slim, bewaken techniekwaliteit onder druk en houden plezier als drijfveer.

We blijven spelen in 8v8 met de dubbele ruit, maar verhogen tempo, beslisfrequentie en verantwoordelijkheid. In balbezit denken we niet alleen vooruit, we spelen ook vooruit: vroeg en herhaald scannen, halfopen lichaamshouding en een eerste touch die bewust wegdraait van druk naar de vrije voet. Combinaties krijgen volwassenheid—kaats, één-twee en derde man—en we verleggen doelgericht wanneer één kant dichtzit, desnoods via de keeper. Vleugels houden consequent breedte, loopacties timen diepte achter de laatste lijn en de schakelspeler verbindt beide ruiten in hoog tempo. Afwerken gebeurt uit wedstrijdtriggers: cut-back vanaf de flank, afronden na doorkomst door het centrum, tweede ballen en schot na snel verleggen. Alles blijft tweebenig, in aanname, pas en afwerking.

Zonder bal organiseren we ons compacter en bewuster. De dichtste speler jaagt of vertraagt, de tweede beveiligd en de rest knijpt naar de balzijde om speellijnen te sluiten. We gebruiken herkenbare press-triggers (terugpass, slechte aanname, pass naar zijlijn) en stappen dan collectief door. Lukt herwinnen niet binnen enkele seconden, dan vallen we samen terug in een compact blok. Omschakelen wordt een reflex met duidelijke tijdsdruk: bij verlies direct druk op de bal en het centrum sluiten; bij winst meteen vooruit—veilig kort als het moet, diep als het kan. Restverdediging is expliciet en consequent: niet iedereen tegelijk diep, de achterste ruit blijft aanspeelbaar, de keeper staat hoger en “veegt” de diepte.

Didactisch leggen we de lat net boven comfort: korte, intensieve blokken met herhaling zonder herhaling, scenario-games die naadloos doorstromen van positie spel (3v1, 4v2, 5v2) naar 6v6/7v7/8v8, en meer wedstrijdmanagement: tempo wisselen, slim pauzeren aan de bal, eenvoudige afspraken bij stilstaande

Opleidingsvisie

RWL Sport

fases en de eerste vormen van taakverdeling binnen de ruit. We blijven roteren, maar rollen worden iets specifiekier zodat spelers zich voorbereiden op de grotere ruimtes van 11-tegen-11.

Mentaal en sociaal vragen we meer eigenaarschap. Spelers plannen mini-doelen, geven taakgerichte feedback in teamtaal en leren emoties reguleren bij wissel, fout of tegenslag. Aan het einde van U13 willen we spelers zien die 8v8 stretchen én versnellen binnen de dubbele ruit: tweebenig in tempo aannemen en passen, driehoeken en derde-manoplossingen herkennen, bewust verleggen, vlot omschakelen en stabiele restverdediging bewaren. Met die basis voelt de overgang naar 11-tegen-11 logisch, veilig en uitdagend—volledig in lijn met het RWL-gameplan.

2.6.4.5. U13 – Methodische aanpak

In U13 gebruiken we training vooral om techniek onder hogere druk te laten standhouden én om beslissen sneller en collectiever te maken. We blijven schakelen tussen compacte 4v4-spelen voor veel balcontacten en duelmomenten, en 8v8 in de dubbele ruit waar tempo, derde man en verleggen consequent terugkeren. Elke sessie draait rond één spelbedoeling die wedstrijdrechtstreeks is: sneller vooruit spelen wanneer het kan, bewust van kant wisselen wanneer het moet, en onmiddellijk omschakelen bij winst of verlies. De opbouw is kort en strak: een functionele activatie met bal, vervolgens scenario- en positie spelen die naadloos doorstromen naar partijvormen op half veld, zodat transfer vanzelf ontstaat.

We sturen gedrag met gerichte constraints in plaats van lange uitleg. Ruimte, aantallen, startposities en spelregels worden bewust gekozen om het leerdoel uit te lokken: een langer veld om diepte- en looptiming af te dwingen, een puntenbonus voor derde-man of cut-back om combinatie en afwerken te koppelen, een tijdsvenster na balwinst om snel vooruit te denken. In grotere vormen bewaken we restverdediging expliciet door de achterste ruit speelbaar te houden en de keeper hoger te laten “vegen”.

Press-triggers zoals terugpass, slechte aanname of bal naar de zijlijn worden ingebouwd zodat collectief doordekken vanzelfsprekend wordt. Wave- en overgangsspelen zorgen ervoor dat versnellen naar doel bij balwinst en vertragen/centrum sluiten bij balverlies een reflex worden.

Coachen doen we spaarzaam en zichtbaar. We laten het spel eerst lopen, grijpen dan kort in op kwaliteit van uitvoering—eerste contact, lichaamshoek, pashoogte en -tempo, looptiming—en geven spelers één concreet anker mee voor de volgende herhaling. We verhogen de beslisfrequentie door “herhaling zonder herhaling”: dezelfde principes keren terug in wisselende contexten, met aanpassingen in druk, richting, tijd en ruimte. Bij stilstaande fases hanteren we snelle, eenvoudige routines die passen bij de ruit: kort hervatten om pressing te breken of meteen diep wanneer de ruimte er ligt, steeds met aandacht voor tweede ballen.

Het ritme blijft hoog en het plezier zichtbaar: weinig wachttijd, veel balcontacten en zo vaak mogelijk een afronding aan het einde van de vorm. Zo groeien U13-spelers in tempo, overzicht en teamafspraken binnen 8v8, terwijl de stap naar 11v11 logisch en herkenbaar wordt—met dezelfde speltaal, dezelfde principes en een uitvoeringskwaliteit die onder wedstrijddruk blijft staan.

2.6.4.6. U13 – Geschikte oefenvormen

Voor U13 ontwerpen we oefenvormen die techniek laten standhouden bij hogere snelheid én die het collectief denken versnellen. We blijven werken in 8v8 binnen de dubbele ruit, maar vergroten afstanden en verhogen de beslisfrequentie. Een sessie start kort met een functionele activatie met bal; daarna schakelen we meteen naar spelgerichte blokken waarin één duidelijke spelbedoeling centraal staat. In smalle corridors gebruiken we 1v1 en 2v2 om tempowissels, bescherming van de bal en het verschil tussen dribbelen en drijven te verscherpen, maar we plaatsen die duels onmiddellijk in context door door te

Opleidingsvisie

RWL Sport

bouwen naar 3v2 en 4v3 richting doel. Zo leren spelers na het winnen van hun duel meteen kiezen: kort in steun, derde man of diep achter de lijn.

Het zwaartepunt ligt op positiespel dat voortgang afdwingt. In varianten als 4v2, 5v3 of 4v4+3 vragen we halfopen draaien, vroeg scannen en een eerste contact dat wegstuurt van druk. We belonen de derdemanoplossing en het bewuste verleggen via de achterste ruit of de doelman. In grotere partijvormen (5v5+keepers, 6v6, 7v7, 8v8) laten we de dubbele ruit volledig spreken: vleugels houden breedte, de schakelspeler verbindt lijnen in tempo en de keeper staat hoger om diepte te “vegen”. We wisselen compacte veldjes voor snelle combinaties af met langere velden die loopacties in de rug en timing van de dieptepass uitlokken. Wave- en overgangsspelen maken omschakelen automatisch: na balwinst versnellen we richting doel, na balverlies vertragen we, sluiten we het centrum en dwingen we buitenlangs. Restverdediging blijft zichtbaar in elke vorm: niet iedereen tegelijk diep, de achterste ruit blijft speelbaar en bewaakt balans.

Afwerken koppelen we consequent aan wedstrijdtriggers: de cut-back vanaf de flank, afronden na een derde-man combinatie door het centrum, het schot op de tweede bal en afronden na een snel verlegmoment. Voor spel in open ruimte gebruiken we lijnvoetbal om drijven en lijnbrekende passes te prikkelen; bij stilstaande fases hanteren we korte, eenvoudige routines met aandacht voor tweede ballen en snelle herneming.

De trainer stuurt gedrag met constraints in plaats van veel woorden: veld groter of smaller, tijdsdruk korter of langer, bonuspunten voor verleggen of herwonnen ballen, een verplicht aantal passes vóór diepte. Blokken blijven kort en intens, met “herhaling zonder herhaling” door variatie in ruimte, aantallen en startposities. Coaching is spaarzaam en visueel; we houden vast aan dezelfde clubbankers—kijk vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte, kort of diep, bal dicht of gas geven—en geven per blok één helder focuspunt mee. Zo groeien U13-spelers in tempo, overzicht en samenhang binnen 8v8 in de dubbele ruit, terwijl de stap naar 11-tegen-11 logisch, herkenbaar en vooral leuk wordt.

2.6.4.7. U12 & U13 – Wedstrijd: dubbele ruit

In U12–U13 houden we in balbezit vast aan een eenvoudige, zuivere opbouw. We spelen breed om aanspeelbaarheid te vergroten en gebruiken in 8-tegen-8 onze dubbele ruit om overal driehoeken te vormen. De doelman voetbalt mee en zoekt bij onderschepping eerst een voetballende oplossing richting flank of steunspeler. Op de helft van de tegenstander vragen we lef: vooral de vleugels durven 1-tegen-1 aan te gaan, terwijl een derde speler diepte prikt. Verdedigers blijven niet hangen; de centrale verdediger schuift minstens tot aan de middenlijn aan om de aanval te ondersteunen en de restverdediging te organiseren. In de opbouw vermijden we onnodige breedtepasses: liever vooruit spelen, of via een derde man de vrije kant openen.

Bij balverlies maken we het veld meteen klein en vormen we een compact blok. De dichtstbijzijnde speler zet direct druk en blijft in het duel zonder zich te laten uitschakelen; de tweede beveiligt erachter. De overige spelers knijpen naar de balzijde en sluiten speelhoeken af, waarbij we zo lang mogelijk op de voeten blijven zodat we kunnen reageren op de volgende bal. Lukt herwinnen niet meteen, dan vallen we samen terug en houden we het centrum dicht; de tegenpartij dwingen we naar buiten en achteruit.

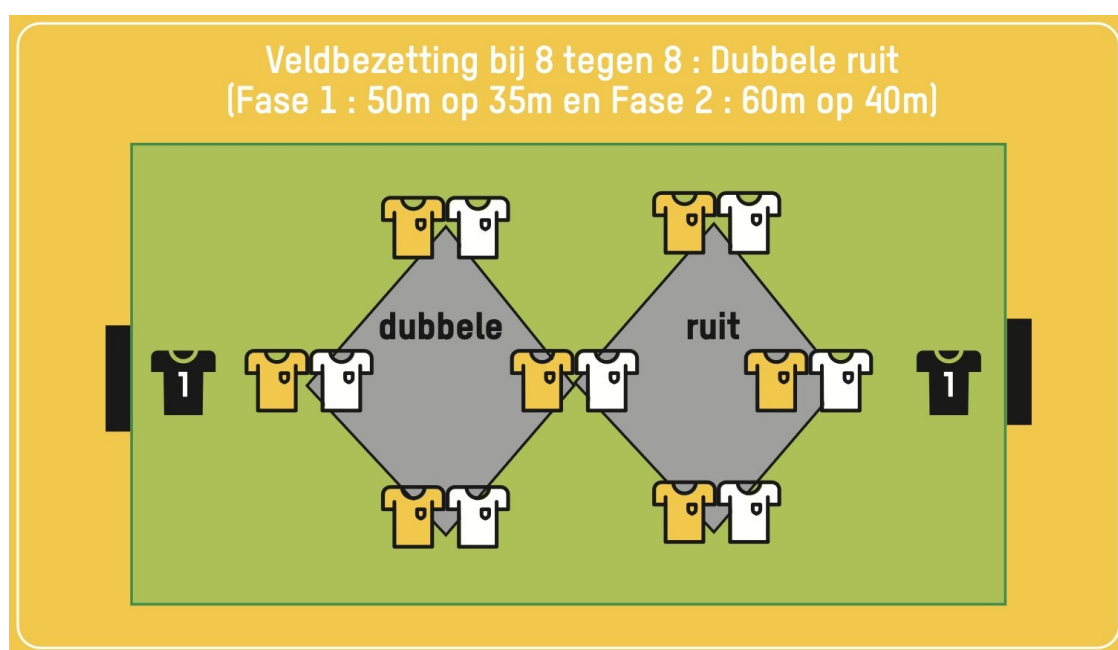
Om spelinzicht te vergroten roteren spelers regelmatig van positie, vooral in de breedte-as (bijvoorbeeld tussen 7 en 11), zodat iedereen verschillende rollen leert kennen. We bewaken gelijke kansen: niet telkens dezelfde spelers starten op de bank en iedereen maakt voldoende minuten. De technische uitvoering blijft

Opleidingsvisie

RWL Sport

een constante: tweebeinig aannemen en passen, steunvoet naast de bal en bewust spelen van links naar rechts en omgekeerd.

In de eigen verdedigingszone stappen we over op mandekking: iedereen neemt zijn directe tegenstander op zodat het strafschoopgebied gecontroleerd blijft. Buiten de scoringszone kruisen we posities zo weinig mogelijk om de structuur te bewaren; in en rond de scoringszone mag dat wél om kansen te creëren. Verdedigend laten we de speler die het verst van ons doel staat bewust even vrij om compact te kunnen blijven, terwijl we rugdekking diagonaal organiseren. In balbezit, dicht bij de scoringszone, schuift de doelman hoger aan om een extra aanspeelpunt te vormen en tweede ballen te controleren. Zo koppelen we durf aan duidelijkheid: ruimte vergroten met de bal, ruimte verkleinen zonder bal, numerieke meerderheden creëren rond de bal en het spel richting doel brengen met eenvoudige, herhaalbare keuzes.



8V8		SPEELTIJD	TERREIN	DOELN
		 U10-U11: 4 x 15' U12-U13: 4 x 20'	 U10-U11: 30/75m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m	 2m x 5m Doelzone is halve cirkel met een straal van 5 meter
CATEGORIE	BAL	RANGSCHIKKING	VERVANGINGEN	BUITENSPEL
 U10 - U13	 Maat 4	 Geen rangschikking	 Doorlopende wissels (Iedereen "start" en speelt evenveel)	 Geen buitenspel
STRAFSCHOP	DOELTRAP	VRIJE TRAP	HOEKSCHOP	ZIJLIJN
 Geen strafschoop	 Intrappen	 Altijd onrechtstreeks 8m afstand	 Van toepassing 8m afstand	 Inworp
COACHING	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT	GELE/RODE KAARTEN	FAIRPLAY	SCHOEISEL
 1. Individueel positief coachen in functie van de basics 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	 Aftrap centraal Tegenstander op 8m	 Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	 High 5 voor en na de wedstrijd	 Geen aluminium noppen toegelaten

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.6.5. U14 & U15 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

BASICS		TEAMTACTICS	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
› draaien met de bal aan de voet › passing naar de juiste medespeler › half lange passing over de grond 10 à 15m › eerder dan de tegenstander aan de bal komen › doelpoging vanop 10 à 15m (halfver) › keuze afwerken in 1 tijd of na aanname › vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn › aanvallende taak bij persoonlijke balrecuperatie › inworp (kortbij) › indirecte vrije trap centraal	› speelhoeken afsluiten naar speler die door laatste lijn duikt › korte dekking op lange pass › juiste keuze tussen proactieve pressing of in blok komen › beletten van de subtiële dieptepass › interceptie lange pass › afweren naar een ongunstige plaats › verdedigende taak bij balverlies niet-dichtste medespeler › onderlinge (rug)dekking › inworp (ver) › posities bij directe vrije trap	03a. Driehoekspel: aanspeelbaarheid (vanuit opgelegde spelposities) 06b. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies 09b. Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij 17. Een subtiële eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen naar speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet door minstens 4 spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m 24. Snel en diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m 03. Zo HOOOG mogelijk compact BLOK (in W-vorm) 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt offsidelijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het snel vooruit schuiven en snel kanten van het blok 17. Een subtiële eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten en druk op de baldrager 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+ 1) 24. T vorm: tegenaanval afremmen door fall back

FYSIEK	MENTAAL
› KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen › LENIGHEID: grote algemene stijfheid › UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal (opwarming) => 20 sec regel!!	› SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste verhouding arbeid/rust respecteren) › COORDINATIE: basistechnieken blijven herhalen, want door lengte-groei ontstaat verminderde bewegingscontrole › Beoordelingsvermogen stijgt › Heeft eigen mening › Geldingsdrang neemt toe

2.6.5.1. U14 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

U14 is de instap in het 11-tegen-11 en de fase waarin spelers leren omgaan met grotere ruimtes, langere afstanden en meer simultane prikkels. Ze beseffen dat ze onderdeel zijn van een team met duidelijke rollen, kunnen langer en gericht werken en beginnen de waarom achter onze RWL-principes te

Opleidingsvisie

RWL Sport

begrijpen: de baldrager krijgt steun en diepte, we bewaken breedte, en we denken vooruit vóór ontvangst. Veel spelers zitten aan het begin van de groeispurt; coördinatie en belastbaarheid kunnen schommelen. We doseren daarom slim, leggen de nadruk op loop- en draaitechniek, landingen en richtingsveranderingen, en bewaken techniek onder tempo: scannen, halfopen draaien, eerste touch weg van druk en tweebeinig passen en afwerken.

Tactisch vertalen we de logica van driehoeken/ruiten naar 11v11. In balbezit houden we het veld groot, bouwen we rustig op met de keeper als extra schakel, creëren we meerderheid rond de bal en versnellen we zodra er diepte ligt. Vleugels zorgen consequent voor breedte, de “tien” verbindt lijnen, loopacties prikken achter de laatste lijn en waar één kant vastzit verleggen we via midden- of achterlijn. Zonder bal maken we het veld klein en compact: de eerste speler jaagt of vertraagt, de tweede beveiligd, de rest knijpt naar de balzijde. We gebruiken eenvoudige press-triggers (terugpass, slechte aanname, zijlijn) om collectief door te stappen. Restverdediging wordt expliciet: niet iedereen tegelijk diep; achter de bal blijven minimaal twee à drie spelers plus een controlerende middenvelder, terwijl de doelman hoger start en de diepte “veegt”. In de omschakeling hanteren we een duidelijk ritme: na verlies direct druk of vertragen en centrum sluiten; na winst meteen vooruit—veilig kort als het moet, diep als het kan. Stilstaande fases krijgen simpele, consequente rollen en aandacht voor tweede ballen en snelle hernemingen.

Sociaal-mentaal groeit eigenaarschap. U14-spelers kunnen mini-doelen formuleren, kort reflecteren op hun eigen acties, elkaars gedrag taakgericht benoemen en omgaan met selectie- en rotatiemomenten. We stimuleren leiderschap in kleine rollen (kapitein van de week, linieleider, spelhervatter) en roteren nog bewust tussen primaire en secundaire posities: specialiseren mag, maar flexibiliteit blijft een leerdoel. Plezier en clubwaarden blijven het fundament—FUN & FORMATION—zodat spelers sneller leren, beter samenwerken en met vertrouwen doorgroeien naar U15.

2.6.5.2. U14 – Methodische aanpak

In U14 verleggen we het zwaartepunt van “techniek leren” naar “techniek gebruiken om het spel te lezen en betere keuzes te maken”. De technische basis is gelegd, maar we blijven die regelmatig herhalen en aanscherpen—tweebeinige eerste touch, pashoek, tempo in passing, dribbelen met doel, afwerken uit wedstrijdtriggers—nu steeds onder hogere tijd- en ruimtedruk. Het centrale leerdoel is spelinzicht: herkennen waar ruimte ligt, wanneer je het tempo verandert, hoe je meerderheid creëert rond de bal en hoe je samen de volgende actie voorbereidt.

De trainingen zijn daarom wedstrijdgestuurd. We bouwen sessies op in korte, intensieve blokken met duidelijke spelbedoelingen en laten vormen in elkaar overvloeien: een functionele activatie met bal → rondo/positiespel (scannen, halfopen staan, derde man) → fase-van-het-spel op groter veld (opbouw vs pressing, middenveld-overgang, flankaanval met cut-back) → partijspel waar dezelfde principes terugkeren. We werken met constraints in plaats van veel te praten: veld breder of langer om breedte of diepte uit te lokken, tijdsdruk om tempo te verhogen, bonuspunten voor verleggen of voor balwinst binnen vijf seconden. Zo ontstaat “herhaling zonder herhaling”: dezelfde idee keert terug in wisselende contexten.

Omdat U14 de instap naar 11-tegen-11 is, leren spelers omgaan met grotere ruimtes, het buitenspel en langere afstanden tussen linies. We oefenen het timing-vraagstuk: vertrekken op het moment van de pass, herkennen van de buitenspeellijn, en het samenspel tussen baldrager-steun-diepte. In balbezit houden we het veld groot, zoeken we rustig opbouw met de keeper als extra schakel, en versnellen we zodra er diepte ligt; zit één kant dicht, dan verleggen we bewust via midden- of achterlijn. Zonder bal wordt het veld klein en compact: dichtste speler jaagt of vertraagt, de tweede beveiligd diagonaal, de rest knijpt naar de

Opleidingsvisie

RWL Sport

balzijde. We introduceren heldere press-triggers (terugpass, slechte aanname, zijlijn) en bewaken de restverdediging expliciet: niet iedereen tegelijk diep; achter de bal blijven minimaal twee à drie spelers plus een controlerende middenvelder, de doelman start hoger en “veegt” diepte.

Methodisch is dit “de laatste leeftijd waarin we nog stevig kunnen bijsturen”. Daarom roteren spelers bewust tussen een primaire en secundaire positie, zodat ze hun rol én de rol van de buurman begrijpen. We koppelen individuele leerdoelen aan het POP en evalueren cyclisch: kort *feed-up* (wat is het doel), *feedback* (waar staan we) en *feed-forward* (volgende stap). De coachingtaal blijft kort en zichtbaar—*kijk vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte, kort of diep, bal dicht of gas geven*—en we tonen liever dan we uitleggen.

Fysiek zitten veel spelers aan het begin van de groeispurt; coördinatie kan schommelen. We doseren belasting, bewaken techniek onder vermoeidheid en bouwen kracht, mobiliteit en sprintmechanica spelgericht in (loop- en draaitechniek, landingen, versnellen/vertragen). Herstel-hygiëne (slaap, voeding, drinken) en zelfzorg worden expliciet gemaakt: spelers nemen eigenaarschap.

Tot slot: FUN & FORMATION blijft de ruggengraat. We vermijden wachtrijen, houden blokken kort, laten zo vaak mogelijk met een doelpoging eindigen en zorgen voor eerlijke speelminuten. Met deze aanpak beheersen U14-spelers de bal in uiteenlopende wedstrijdssituaties, begrijpen ze waarom ze vrijlopen of dekken, passen ze zich aan het grote veld en de regels aan en worden basiscompetenties en posities even belangrijk—precies de voorbereiding die nodig is voor U15.

2.6.5.3. U14 – Geschikte oefenvormen

Bij U14 vertalen we onze RWL-principes naar 11-tegen-11, met zonevoetbal in een 4-3-3 als referentie. Trainingen starten met een korte activatie met bal en vloeien daarna logisch over in positiespel waarin spelers leren scannen, halfopen draaien en de derde man vinden. We plaatsen de driehoekjes van 8v8 nu in grotere afstanden: de backs geven breedte, de zes verbindt de linies en de twee achten bewaken voortgang tussen de linies. In partijvormen op verkleind of half veld oefenen we de fases opbouw-midden-afwerking én het omgekeerde bij balverlies, telkens met duidelijke triggers voor druk zetten, verleggen of diepgaan. Zo blijft de transfer naar de wedstrijd vanzelfsprekend.

Doelgerichtheid bouwen we op via scoorvormen die uit realistische situaties vertrekken: cut-back vanaf de flank, afronden na derde-man door het centrum, schot op de tweede bal of na snel verleggen. De organisatie van de linies krijgt extra aandacht. We werken geregeld per unit—verdediging met controleur, middenveld-driehoek, flank + spits—en brengen die vervolgens samen in grotere partijspelen zodat rollen en onderlinge afstanden in het 4-3-3 duidelijk worden. Spelregels en veldmaten sturen het gedrag: langer veld om diepte en looptiming af te dwingen, smaller veld om combinaties te versnellen, tijdsdruk na balwinst om omschakelen te verankeren.

Fysieke prikkels verweven we voetbalspecifiek in het spel. Snelheid trainen we over korte afstanden met starts uit spelhoudingen, richtingswissels en herhaalde acceleraties; uithoudingsvermogen ontwikkelen we via intensieve spelblokken met gecontroleerde werk-/hersteltijden in plaats van losstaande loopvormen. Tot slot bewaken we individuele groei met POP en PAP: per speler leggen we concrete accenten (techniek onder druk, tweebenig passen en afwerken, loop- en draaitechniek, positionering) die in elke sessie kort terugkeren. Op die manier blijven oefenvormen speels en wedstrijdgetrouw, terwijl spelers tegelijk leren wat hun taak is binnen het team én hoe ze het verschil kunnen maken richting doel.

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.6.5.4. U15 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

Rond U15 stappen spelers volwaardig het 11-tegen-11 binnen en worden ze merkbaar zelfstandiger. Ze voelen zich deel van een team met een duidelijke identiteit, kunnen langer en doelgerichter trainen en begrijpen het waarom achter onze spelprincipes. Cognitief kunnen ze meerdere cues tegelijk verwerken: vóór ontvangst scannen, halfopen draaien, keuzes afwegen tussen kort in steun, derde man, diepte of verleggen. Daardoor kan het spel sneller en “volwassener” worden, zonder dat we onze basis—FUN & FORMATION—uit het oog verliezen.

Fysiek zitten veel jongens in of net na hun groeispurt. Coördinatie en snelheid kunnen tijdelijk schommelen en sommige spelers voelen zich log of sneller vermoeid. We doseren prikkels, plannen spelgericht en bewaken techniek onder hogere druk. Kracht, mobiliteit, sprint- en sprongtechniek krijgen een plek in de week, maar altijd functioneel aan het voetbal en afgestemd op de belastbaarheid. Herstel, slaap en gezonde routines worden expliciet gemaakt; spelers leren verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen voorbereiding.

Tactisch groeit de samenhang tussen linies. Spelers herkennen restverdediging, lezen press-triggers (terugpass, slechte aanname, zijlijn) en stappen collectief door. In balbezit houden we het veld groot, creëren we meerderheid rond de bal en versnellen we zodra er ruimte ligt; zit één kant dicht, dan verleggen we bewust. Zonder bal maken we het veld klein, sluiten we het centrum en dwingen we buitenlangs. Omschakelen wordt tijdsgebonden: binnen enkele seconden na verlies opnieuw druk, na winst direct vooruit—veilig kort als het moet, diep als het kan. Stilstaande fases krijgen eenvoudige maar consequente rollen en aandacht voor tweede ballen.

Sociaal-mentaal verschuift de focus naar eigenaarschap. U15-spelers kunnen mini-doelen formuleren, hun eigen data/observaties koppelen aan het POP, elkaar taakgericht feedback geven en emoties reguleren tijdens wissels, fouten of tegenslag. We stimuleren leiderschap in kleine rollen (aanvoerder van de week, spelhervatter, linieleider) en blijven roteren in primaire en secundaire posities: specialiseren mag, maar we behouden flexibiliteit zodat spelers meerdere oplossingen in het systeem begrijpen.

Technisch blijven we “tweebenig in tempo” bewaken. De eerste touch vertrekt weg van druk, passing is zuiver en met ritme, en afwerken gebeurt steeds vaker vanuit wedstrijdtriggers: cut-back, tweede bal, doorbraak door het centrum of na snel verleggen. Keepers functioneren als eerste opbouwer en laatste verdediger: hoger starten, diepte “vegen” en het speltempo mee sturen.

Kortom: U15 is de fase waarin spelers hun fundament verfijnen en het RWL-gameplan herkennen in 11v11. Ze trainen langer geconcentreerd, nemen meer verantwoordelijkheid, spelen sneller en slimmer in teamverband én houden plezier hoog—de beste combinatie om klaar te zijn voor de volgende stap.

2.6.5.5. U15 – Methodische aanpak

Bij U15 verschuift de focus van “techniek aanleren” naar “techniek onder hoge druk gebruiken om het spel te sturen”. We leiden spelers op voor 11-tegen-11: grotere ruimtes, meer simultane prikkels en snellere keuzes. De wedstrijd blijft start- én eindpunt van leren; elke trainingsvorm is een verkleinde of versnelde versie van een echte spelfase.

We bouwen trainingen op in korte, intensieve blokken. Na een functionele activatie met bal volgt een positioneel rondo om scannen, halfopen draaien en eerste touch weg van druk te prikkelen. Daarna werken we fasegericht: opbouw tegen pressing, middenveld-overgang, aanvallen via flank/halfspace of

Opleidingsvisie

RWL Sport

verdedigen in en rond de box. We eindigen bijna altijd met een partijspel waar dezelfde spelbedoelingen onder wedstrijdstress terugkeren en met een afrondmoment zodat doelgerichtheid natuurlijk groeit. De inhoud is consequent gekoppeld aan ons gameplan. In balbezit houden we het veld groot, creëren we meerderheid rond de bal en versnellen we zodra diepte ligt: kaats, één-twee, derde man en bewust verleggen wanneer één kant dichtzit. Zonder bal maken we het veld klein en compact, gebruiken we duidelijke press-triggers (terugpass, slechte aanname, zijlijn) en bewaken we expliciet de restverdediging: niet iedereen tegelijk diep, achter de bal blijven ankers speelbaar en de doelman start hoger om de diepte te “vegen”. Omschakelen is tijdgebonden: binnen enkele seconden na verlies opnieuw druk op de bal en het centrum sluiten; na winst direct vooruit—veilig kort als het moet, diep als het kan. Stilstaande fases krijgen eenvoudige, herhaalbare routines met vaste rollen en aandacht voor tweede ballen.

We sturen gedrag met constraints in plaats van lange uitleg. Door veldgrootte, aantallen, startposities of spelregels te wijzigen lokken we het beoogde gedrag uit: een langer veld voor dieptelooppacties, bonuspunten voor verleggen, tijdsdruk na balwinst, of beperkt aantal baltoetsen om tempo te verhogen. Zo ontstaat “herhaling zonder herhaling”: dezelfde principes keren terug in steeds andere contexten, waardoor automatismen ontstaan zonder dat de training saai wordt. Coaching is kort en zichtbaar; we tonen liever dan we praten en gebruiken overal dezelfde clubankers: *kijk vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte, kort of diep, bal dicht of gas geven*.

Omdat U15 spelers op verschillende momenten in of net na de groeispurt zitten, bewaken we belasting en kwaliteit. Kracht, mobiliteit, sprint- en sprongmechanica integreren we spelgericht (loop- en draaitechniek, landingen, versnellen en vertragen) en we letten op techniek onder vermoeidheid. We spreken spelers aan op eigenaarschap: herstel, hydratatie, slaap en korte zelfreflecties horen bij het proces.

Tactisch verdiepen we samenwerking per linie. We plannen geregeld unit-werk (verdediging + controleur; middenveld-driehoek; flank + voorste linie) en verbinden dat nadien in grotere vormen (7v7, 9v9, 11v11). De doelman is volwaardige schakel: meevoetballen in de opbouw, tempo bepalen, hoge startpositie en communicatie rond restverdediging.

Roteren blijft belangrijk, maar U15 is ook de fase waarin we richting primaire positie(s) werken. Iedereen krijgt eerlijke leerkansen, we communiceren helder over rollen en koppelen teamdoelen aan het POP met SMART-stappen: wat zien we al, wat is de volgende stap en wanneer toetsen we opnieuw. Wedstrijdfeedback vloeit meteen terug naar de volgende trainingsweek; wat werkt, borgen we—waar winst ligt, verscherpen we doel en vorm.

Met deze methodische aanpak leren U15-spelers sneller beslissen, collectiever handelen en hun techniek laten standhouden op 11v11-tempo—met plezier als constante en het RWL-gameplan als leidraad.

2.6.5.6. U15 – Geschikte oefenvormen

Bij U15 kiezen we oefenvormen die techniek onder hogere wedstrijddruk laten standhouden en die het 11-tegen-11 spel van ons gameplan één op één nabootsen. Het 4-3-3 blijft het referentiekader (flexibel naar 4-2-3-1), maar de focus ligt minder op de formatie en meer op spelfases: opbouwen tegen pressing, voortgang tussen de lijnen, aanvallen via flank en halfspace, omschakelen en georganiseerd verdedigen met duidelijke restverdediging. Trainingen starten kort met een functionele activatie met bal en lopen dan door in positiespelen die scannen, halfopen draaien, derde man en verleggen afdwingen. Die positiespelen monden uit in scenario-games op groter veld—bijvoorbeeld opbouw van achteruit tegen twee of drie drukkers, of middenveld-overgang met gecontroleerde druk—waarna we eindigen in partijvormen 7v7, 9v9 of vol 11v11 waarin dezelfde principes terugkeren.

Opleidingsvisie

RWL Sport

We werken geregeld per linie om timing en onderlinge afstanden te slijpen: de achterlijn met de keeper oefent uitspelen onder druk en het “vegen” van diepte; de middenveld-driehoek leert voortgang creëren met kaats, één-twee en derde man; de flank met buitenspeler en back wisselt overlap/underlap en levert af in de cut-back-zone. Vervolgens koppelen we de linies in grotere vormen zodat taken en verbindingen in wedstrijdtempo ontstaan. Press-triggers (terugpass, slechte aanname, pass naar zijlijn) worden bewust ingebouwd: op het signaal stapt de dichtste speler door, de rest knijpt en we bewaken de rug met diagonale dekking. Lukt herwinnen niet binnen enkele seconden, dan vallen we compact terug en sluiten we het centrum.

Doelgerichtheid krijgt elke sessie een prominente plaats. Afwerken vertrekt uit realistische prikkels: terugleg vanaf de flank, tweede ballen na voorzet of schot, afronden na een derde-man combinatie door het hart of na snel verleggen. We variëren doelgrootte, looplijnen en tijdsdruk zodat spelers zowel rustig kunnen afwerken als leren schieten in één tijd. Omschakeling verankeren we via wave-spelen en startballen uit winst of verlies: na balwinst versnellen we richting doel, na verlies vertragen we, sluiten we het centrum en dwingen we buitenlangs—altijd met de restverdediging op orde.

Stilstaande fases oefenen we kort en consequent met clubroutines: snelle herneming om pressing te breken, gerichte corners met aandacht voor tweede bal en duidelijke rolverdeling (blokker, loper, terugzekering). Fysieke kwaliteiten verweven we voetbalspecifiek: herhaalde sprints, versnellenvertragen, richtingswissels en duelkracht zitten in de spelvormen; duurvermogen bouwen we via intensieve blokken met gecontroleerde werk-/hersteltijden, niet via losstaande loopjes.

De trainer stuurt gedrag met constraints in plaats van veel woorden: veld langer of smaller om diepte of combinaties uit te lokken, tijdsbonus na balwinst om tempo te verhogen, punten voor verleggen of snelle herovering. Zo ontstaat “herhaling zonder herhaling”: dezelfde spelideeën keren terug in wisselende contexten en worden automatismen. Individuele accenten volgen het POP/PAP: tweebeinig passen in tempo, eerste touch weg van druk, timing van diepteloopacties, positie-specifieke taken en wedstrijdmentaliteit. Met deze opzet blijven U15-spelers sneller beslissen, collectiever handelen en doelgerichter spelen in 11v11, terwijl plezier en herkenbare RWL-principes de rode draad vormen.

2.6.5.7. U14 & U15 – Wedstrijd 11v11

In U14–U15 spelen we herkenbaar RWL-voetbal: aantrekkelijk en aanvallend, met een verzorgde opbouw van achteruit en duidelijke afspraken zonder bal. Onze referentie is 4-3-3 in zonevoetbal, flexibel naar het wedstrijdbeeld. De doelman is volwaardige opbouwer: hij start hoog, blijft aanspeelbaar en “veegt” de diepte zodat we het spel zo ver mogelijk van ons eigen doel kunnen houden. In de opbouw vergroten we bewust onze speelruimte, lokken druk uit en spelen erdoorheen of verleggen naar de vrije kant. De centrale driehoek (6-8-10) schuift volgens de situatie met de punt naar voren of naar achteren om steeds ergens tussen de lijnen een vrije man te creëren. Spelers leren de grotere ruimtes en het buitenspel lezen: vertrekken op het moment van de pass, loopacties in de rug van de laatste lijn en het tempo wisselen wanneer dat voordeel oplevert.

Op de helft van de tegenstander tonen we lef. Vooral de buitenspelers zoeken met overtuiging 1-tegen-1 om de achterlijn te halen of de halfspace in te duiken. Vanuit breedte, diepte en steun ontstaan driehoeken waarmee we via kaats, één-twee en derde man voortgang boeken. In de zone van waarheid kiezen we voor efficiëntie: een subtiele eindpas op de loper achter de laatste lijn of de cut-back na een actie op de

Opleidingsvisie

RWL Sport

flank, met een slimme bezetting van de box en alertheid voor de tweede bal. We vermijden steriele breedtepasses; liever vooruit wanneer het kan, verleggen wanneer het moet.

Zonder bal maken we het veld klein en blijven we compact. De dichtste speler jaagt of vertraagt, de volgende beveiligt met diagonale rugdekking en de rest knijpt naar de balzijde zodat speellijnen sluiten en we het spel naar buiten dwingen. We herkennen en gebruiken press-triggers zoals een terugpass, een slechte aanname of een bal aan de zijlijn om collectief door te stappen. Lukt herwinnen niet snel, dan herorganiseren we in blok en sluiten we het centrum. Onze restverdediging is permanent op orde via de defensieve T: twee centrale verdedigers met daarvoor de 6, aangevuld door een back wanneer het risico stijgt. Zo blijven we hoog en moedig spelen zonder de balans te verliezen.

De omschakeling is helder en tijdsgebonden. Bij balwinst denken we meteen vooruit: de dichtste veilige voet of direct diep wanneer de ruimte er ligt. Bij balverlies reageren we binnen enkele seconden: druk op de bal, centrum sluiten, sprint terug naar posities en opnieuw compact maken. De doelman schuift mee aan in balbezit en helpt na verlies om de diepte te controleren, zodat we het veld snel weer in onze greep krijgen.

Binnen dit kader roteren spelers nog tussen rolverwante posities—centrale spelers in de as, flankspelers één lijn hoger of lager—om inzicht en tweebenigheid te verdiepen, terwijl U15 iets meer richting primaire positie groeit. De rode draad blijft dezelfde speltaal: breedte houden, diepte prikken, steun bieden, meerderheid rond de bal creëren en snel schakelen. Zo spelen onze U14 en U15 herkenbaar RWL-voetbal: verzorgd van achteruit, dapper in 1-tegen-1, doelgericht in de box en stabiel georganiseerd wanneer we de bal niet hebben.



Opleidingsvisie

RWL Sport

11V11		SPEELTIJD  U14-U17: 4 x 20' U19-U21: 2 x 45'	TERREIN  Volledig terrein	DOELEN  2,44m x 7,32m
CATEGORIE  U14 en ouder	BAL  U14, U15 & U16♀: maat 4 U16 en ouder: maat 5	RANGSCHIKKING  Van toepassing	VERVANGINGEN  U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter U19-U21: doorlopende wissels	BUITENSPEL  Van toepassing
STRAFSCHOP  Van toepassing	DOELTRAP  Intrappen	VRIJE TRAP  9,15m (On)rechtstreeks 9,15m afstand	HOEKSCHOP  Van toepassing 9,15m afstand	ZIJLIJN  Inworp
COACHING  1. Individueel positief coachen in functie van persoonlijk actieplan 2. Coaching van juiste teamtactics (zie leerplan)	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT  Aftrap centraal Tegenstander op 9,15m	GELE/RODE KAARTEN  Van toepassing	FAIRPLAY  High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL  Aluminium noppen toegelaten

2.6.6. U16 & U17 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

Opleidingsvisie

RWL Sport

BASICS		TEAMTACTICS	
BALBEZIT	BALVERLIES	BALBEZIT	BALVERLIES
Vervolmaking via geïndividualiseerde training		03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende posities 19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 20. Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet offside 22. Offensieve anticipatie: de hoogst opgestelde spelers staan of lopen zich vrij net vóór balre-cuperatie (loshaken/diep/breed) 25. Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste zones (SPRINT)	14. Collectieve W pressing bij compact blok 19a. Kortere dekking in de waarheidszone: (change) marking en split vision 19b agressiviteit om 1ste op de bal bij voorzet te zijn : anticiperen op lopende speler 20. Al dan niet anticipe-ren op de diep lopende speler/fall back : geen systematische offside door stap te zetten 22. Een hoge compacte T vorm: restverdediging + offensive marking 25. Niet T vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)

FYSIEK		MENTAAL
> KRACHT: snelkracht => afhankelijk van de morfologie van de speler > LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures > UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)	> SNELHEID: explosief vermogen en maxi-male snelheid in spelvorm (juiste verhouding arbeid/rust respecteren) > COORDINATIE: basistechnieken blijven her-halen, want door lengte-groei ontstaat verminderde bewe-gingscontrole	> Toont minder zelfvertrouwen > Gaat op zoek naar eigen IK > Zet zich af tegen normale waarden > Kan meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en wil daarvoor bepaalde opofferingen doen

2.6.6.1. U16 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

U16 is de fase waarin spelers echt teamdoelen kunnen nastreven en begrijpen welke rol zij daarin hebben. Ze zijn bewust bezig hun prestatie te verbeteren, kunnen hun eigen spel én dat van het team analyseren en nemen verantwoordelijkheid voor het geheel. De speltaal van RWL—breedte, diepte, steun, meerderheid rond de bal en snel omschakelen—wordt nu niet alleen uitgevoerd, maar ook bewust gekozen op het juiste moment.

Fysiek zitten veel spelers rond het einde van de groeisprint: coördinatie stabiliseert, snelheid en kracht nemen toe. We benutten dat potentieel zonder te overbelasten: techniek blijft leidend, kracht en loopscholing worden functioneel geïntegreerd (versnellen-vertragen, richtingswissels, duelkracht), met

Opleidingsvisie

RWL Sport

aandacht voor mobiliteit, blessurepreventie en herstel (slaap, voeding, hydratatie). Spelers leren zelf hun belasting bewaken en signaleren wanneer bijsturing nodig is.

Tactisch groeit spelbeheer. U16-spelers herkennen patronen, kiezen wanneer ze het tempo opdrijven of net vasthouden, en lezen press-triggers (terugpass, slechte aanname, zijlijn) om collectief door te stappen. Ze bewaken consequent de restverdediging, houden het veld groot met bal en klein zonder bal, en schakelen binnen seconden na balwinst of -verlies. Posities worden iets specifiek: iedereen heeft een primaire rol en minstens één secundaire optie, zodat we flexibel blijven en verbindingen tussen linies begrijpen. Stilstaande fases verlopen volgens duidelijke, ingeoeffende routines met aandacht voor tweede ballen en verdedigende organisatie.

Technisch blijft de lat tweeënig en wedstrijdgericht. Eerste touch vertrekt weg van druk, passing heeft ritme en richting, 1-tegen-1 wordt doelbewust gebruikt om iemand te binden of ruimte te winnen, en afwerken vertrekt uit realistische triggers (cut-back, tweede bal, derde-man door het centrum, snel verleggen). Keepers functioneren volwaardig als eerste opbouwer en laatste verdediger: hoog starten, diepte “vegen” en het speltempo mee sturen.

Mentaal-sociaal staat eigenaarschap centraal. Spelers kunnen korte doelen formuleren, feedback vragen en geven in teamtaal, emoties reguleren bij wissel of tegenslag en school-sport plannen. We verwachten voorbeeldgedrag op en naast het veld: discipline, fair play en respect, met ruimte voor leiderschap in kleine rollen (aanvoerder van de week, linieleider, spelhervatter). Analyse hoort erbij: met POP-afspraken, korte video-clips en eenvoudige indicatoren (bv. aantal lijnbrekende passes, herwonnen ballen, omschakelingen binnen 5”) koppelen we observatie aan concrete volgende stappen.

Zo wordt U16 de brug naar jong-senior: spelers denken mee, handelen sneller en consistent op 11v11-tempo, en dragen actief bij aan de teamprestatie—met plezier als motor en het RWL-gameplan als kompas.

2.6.6.2. U16 – Methodische aanpak

In U16 verleggen we de focus van techniek aanleren naar techniek vasthouden onder 11v11-tempo. We blijven de basisvaardigheden regelmatig herhalen—scannen vóór ontvangst, halfopen staan, eerste touch weg van druk en tweeënig passen en afwerken—maar altijd in wedstrijdgetrouwe context. Ons referentiekader is 4-3-3 in zonevoetbal. De doelman is een volwaardige opbouwer en “veger” van de diepte; we spelen zo ver mogelijk van ons eigen doel door hoog te staan met een georganiseerde restverdediging.

Trainingen worden opgebouwd in korte, intensieve blokken met één duidelijke spelbedoeling per blok. Na een functionele activatie met bal gaan we naar positiespel dat derde man, verleggen en voortgang afdwingt, gevolgd door scenario-games (opbouw vs. pressing, middenveld-overgang, flank/halfspaceaanval) en we eindigen in partijspel waarin dezelfde principes terugkeren. We coachen via constraints in plaats van veel woorden: veld langer of smaller, tijdsdruk na balwinst, bonus voor verleggen of snelle herovering. Zo ontstaat “herhaling zonder herhaling”: dezelfde principes keren terug in wisselende contexten, waardoor automatismen ontstaan zonder dat spelers op routine gaan trainen.

Het omschakelingsmoment krijgt een hoofdrol. Bij balverlies reageren we binnen seconden: dichtste speler zet druk, de rest knijpt en het centrum sluit; lukt herwinnen niet snel, dan vallen we compact terug. Bij balwinst denken we meteen vooruit: het eerste veilige voetje als het moet, direct diep als het kan. We bouwen dit in met wave-spelen en startballen uit winst of verlies zodat de reflex vanzelf groeit. Achter de

Opleidingsvisie

RWL Sport

bal houden we permanent onze defensieve T (twee centrale verdedigers met de 6 ervoor, aangevuld door een back als het risico stijgt); daardoor kunnen we hoog en moedig spelen zonder de balans te verliezen. Posities en basiscompetenties zijn even belangrijk. We verfijnen rollen per linie met geregeld unit-werk (achterlijn + 6, middenveld-driehoek, flank + 9) en verbinden dat nadien in 7v7/9v9/11v11. Spelers groeien richting een primaire positie, maar behouden ten minste één secundaire optie binnen dezelfde as zodat het team flexibel blijft. In het laatste derde koppelen we doelgerichtheid aan realistische triggers: cutback vanaf de flank, derde-man door het centrum, tweede bal na voorzet of schot, en afwerken in één tijd.

De methodiek is procesgestuurd. Doelen worden SMART vastgelegd in POP/PAP, we werken met feed-up → feedback → feed-forward, en wedstrijdervaringen rollen meteen de volgende trainingsweek in: wat werkte, borgen we; waar winst zit, scherpen we vorm en doel aan. Zo leren U16-spelers sneller beslissen, collectiever handelen en hun techniek laten standhouden op 11v11-tempo—helemaal volgens ons RWLgameplan, met FUN & FORMATION als constante.

2.6.6.3. U16 – Geschikte oefenvormen

Bij U16 kiezen we vormen die het 11v11-tempo benaderen en tegelijk onze RWL-principes zichtbaar maken. Elke sessie verbindt positiespel → scenario → partijspel zodat wat we trainen één op één terugkomt in de wedstrijd. In positiespelen dwingen we scannen, halfopen draaien, derde man en verleggen af (bijv. 6v4 met punten voor kantwissel of lijnbrekende pass). Van daaruit stappen we in partijspelen met een duidelijke opdracht per blok: de achterlijn bouwt uit tegen pressing, het middenveld bewaakt voortgang en de voorste lijn zoekt diepte of de cut-back. We leggen het accent op coachen van elkaar, vaste ankers in de restverdediging en het herkennen van press-triggers; de trainer stuurt gedrag met constraints (ruimte, aantallen, tijdsdruk) in plaats van lange uitleg.

Scoorvormen starten altijd uit realistische triggers: terugleg vanaf de flank, derde-man door het centrum, tweede bal na schot of voorzet en afronden in één tijd. We variëren doelgrootte, aanloop en tijdsvenster om zowel rust aan de bal als afwerken onder druk te prikkelen. Kopduels bouwen we functioneel in: aanloop en afzet, timing tegenover de verdediger, armen als bescherming, koppen naar de grond bij aanvallend en weg uit de zone bij verdedigend; meteen gevolgd door de “tweede bal” zodat het duel een vervolg krijgt.

De organisatie per linie scherpen we met unit-werk: achterlijn + 6 voor uitspelen en diagonale rugdekking; middenveld-driehoek voor tempo-wissel (kaats, één-twee, derde man); flank + 9 voor overlap/underlap en bezetting van de box. Daarna koppelen we alles in 7v7/9v9/11v11 zodat afstanden en timing kloppen. Fysiek trainen we voetbalspecifiek. Snelheid komt uit korte acceleraties, rem- en richtingswissels en herhaalde sprints vanuit spelhoudingen; uithoudingsvermogen ontwikkelen we via intensieve spelblokken met bewaakte werk-/hersteltijden, niet met losstaande loopjes. Zo blijft techniek onder vermoeidheid de norm.

Tot slot bewaken we individuele groei via POP/PAP. Per speler leggen we 1–2 SMART-accenten vast (bv. eerste touch weg van druk, tweeënig passen in tempo, timing van dieptelooppacties, kopdueltiming). Die keren kort terug in elke training en worden opgevolgd met korte feedback of een videofragment. Met deze mix van spelgerichte scoor- en partijvormen, positionele prikkels en functionele fysieke belasting blijven U16-spelers sneller beslissen, doelgerichter afwerken en collectiever handelen—precies zoals ons gameplan het vraagt.

2.6.6.4. U17 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

U17 is de voorlaatste stap richting jong-senior en vraagt om volwassen gedrag in alle facetten. Spelers kunnen nu niet alleen een teamdoel nastreven, maar ook bewust meeschakelen tussen rollen: leiding

Opleidingsvisie

RWL Sport

nemen wanneer het kan, dienen wanneer het moet. Ze analyseren hun eigen bijdrage én die van de ploeg, herkennen patronen in de wedstrijd en sturen mee het plan op het veld. Het RWL-kader—breedte, diepte, steun, meerderheid rond de bal, snelle omschakeling en stabiele restverdediging—wordt niet langer enkel uitgevoerd, maar situationeel gekozen en consequent volgehouden.

Fysiek stabiliseert de groeispuurt en neemt kracht, snelheid en herhaalbaarheid toe. We benutten dat met voetbalspecifieke prikkels: herhaalde sprints, versnellen-vertragen, richtingswissels en duelkracht ingebed in spelvormen, gecombineerd met mobiliteit, core en landing-/sprongtechniek om blessures te voorkomen. Belasting wordt gepland over week en maand; spelers leren zelf monitoren en verantwoordelijkheid nemen voor slaap, voeding en herstel. Techniek blijft de drempel tot snelheid: een halfopen lichaam, een eerste touch weg van druk en tweebenig passen in ritme zijn randvoorwaardelijk om het 11v11-tempo aan te kunnen. Dribbel en schijn gebruiken we doelbewust om een tegenstander te binden of ruimte voor een derde man te openen; afwerken vertrekt uit realistische triggers zoals cut-back, tweede bal, doorbraak door het centrum of snel verleggen.

Tactisch verschuift de focus naar spelbeheer en consistentie. U17-spelers lezen de pressing van de tegenstander, kiezen tussen doorbewegen of verleggen en bewaken voortdurend de balans achter de bal. Ze herkennen press-triggers—een terugpass, een slechte aanname, de bal aan de zijlijn—en stappen dan collectief door, terwijl de rest in diagonale rugdekking knijpt. In omschakeling hanteren ze duidelijke tijdsvensters: binnen enkele seconden na balverlies direct druk en het centrum sluiten; na balwinst het eerste veilige voetje of meteen diep wanneer de ruimte er ligt. Stilstaande fases krijgen volwassen uitvoering met vaste rollen, varianten en aandacht voor tweede ballen. Posities worden specifiek, maar we behouden flexibiliteit: iedereen heeft een primaire functie en minstens één secundaire optie binnen de teamstructuur, zodat de ploeg kan aanpassen zonder haar identiteit te verliezen.

Mentaal en sociaal verwachten we eigenaarschap en voorbeeldgedrag. Spelers plannen hun week (school, rust, training), formuleren korte leerdoelen, geven en ontvangen taakgerichte feedback in teamtaal en reguleren emoties bij wissel, fout of tegenslag. We stimuleren leiderschap op en naast het veld—kapitein van de week, linieleider, spelhervatter—en koppelen wedstrijdanalyse aan het persoonlijk ontwikkelingsplan: wat werkte, wat nemen we mee, wat is de volgende stap en wanneer toetsen we opnieuw. Zo groeit U17 uit tot een groep die het RWL-gameplan zelfstandig kan dragen: verzorgd opbouwen, dapper in 1-tegen-1 waar het loont, doelgericht in de box en altijd organisatie achter de bal—klaar om zonder stijlverlies de stap naar de U19 en de senioren te zetten.

2.6.6.5. U17 – Methodische aanpak

In U17 gaat het om techniek die standhoudt op seniortempo én om spelers die het gameplan zelfstandig kunnen dragen. We blijven de basis—scannen, halfopen staan, eerste touch weg van druk, tweebenig passen/afwerken—systematisch herhalen, maar altijd in wedstrijdgetrouwe context met hogere tijd- en ruimtedruk.

Trainingen lopen in korte, intensieve blokken met één duidelijke spelbedoeling. Na een functionele activatie met bal volgen positionele spelen die derde man en verleggen afdwingen, daarna scenario's per spelfase (opbouw tegen pressing, middenveld-voortgang, flank/halfspace-aanval, organisatie rond de box) en we eindigen in 7v7/9v9/11v11 waar dezelfde principes onder stress terugkeren. We coachen vooral via constraints: ruimte, aantallen, startposities en regels sturen gedrag (tijdvenster na balwinst, punten voor snelle herovering of verleggen), zodat "herhaling zonder herhaling" ontstaat.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Omschakeling is leidend. Bij verlies: direct druk door de dichtste speler, diagonale rugdekking erachter, centrum sluiten; lukt herwinnen niet snel, dan compact herstellen. Bij winst: eerste veilige voet of meteen diepte wanneer het kan. De restverdediging staat permanent op groen via de defensieve T (twee centrale verdedigers + 6, aangevuld door een back bij risico) en een doelman die hoog start en de diepte “veegt”. Press-triggers (terugpass, slechte aanname, zijlijn) worden bewust geoefend zodat het team collectief doorstapt.

We verdiepen rol- en linieafspraken. Unit-werk (achterlijn + 6; middenveld-driehoek; flank + 9) scherpt timing en afstanden; daarna koppelen we de linies in grotere vormen. In het laatste derde koppelen we doelgerichtheid aan realistische triggers: cut-back, tweede bal, derde-man door het hart, afronden na snel verleggen—steeds in tempo en tweeënig.

Belasting en kwaliteit bewaken we samen met de spelers: kracht/mobiliteit, herhaalde sprints en richtingswissels zijn voetbalspecifiek geïntegreerd; techniek onder vermoeidheid blijft norm. Eigenaarschap groeit via POP/PAP met SMART-stappen en een vaste cyclus feed-up → feedback → feedforward. Positiespecialisatie mag, maar iedereen behoudt minstens één secundaire rol binnen dezelfde as voor flexibiliteit. Resultaat: U17-spelers beslissen sneller, beheren het ritme, houden organisatie achter de bal en voeren het RWL-gameplan consequent uit—klaar voor U19 en de stap naar de senioren.

2.6.6.6. U17 – Geschikte oefenvormen

In U17 trainen we alsof het seniortempo al begonnen is. Sessies lopen bewust van positieospel naar scenario en eindigen in partijspel op half of vol veld, zodat alles wat we oefenen één-op-één terugkeert in 11v11. In de positionele blokken dwingen we scannen, halfopen draaien, derde man, lijnbrekende passing en verleggen af; de tijdsvensters worden korter en de weerstand hoger. Van daaruit stappen we in wedstrijdscenario's: uitspelen tegen hoge pressing met de doelman als extra schakel, voortgang creëren door het midden of via halfspaces, flankaanval met cut-back en organisatie rond de box bij voorzetten en tweede ballen. De aansluitende partijspelen krijgen een duidelijke teamopdracht per blok—bijvoorbeeld collectief doorstappen op een press-trigger of juist geduldig verleggen—terwijl spelers elkaar coachen op rol- en linieafspraken en de restverdediging permanent op groen houden.

Doelgerichtheid staat elke training centraal. Afwerken vertrekt uit realistische prikkels: een terugleg na actie aan de buitenkant, een derde-man combinatie door het hart, schieten in één tijd op een tweede bal of afronden na snel verleggen. We variëren doelgrootte, afstand en tijdsdruk zodat zowel rust als “killerinstinct” ontwikkeld wordt. Kopduels bouwen we functioneel in: aanloop, afzet, lichaamsbescherming, timing tegenover de tegenstander en direct vervolg op de rebound; verdedigend koppelen we dat aan weggoppen uit de zone en het team dat de tweede bal wint.

De organisatie per linie scherpen we via unit-werk. De achterlijn met de 6 oefent uitspelen onder druk, diagonale rugdekking en het bewaken van de T-structuur. De middenveld-driehoek traint tempowissel, kaats/een-twee en het vinden van de vrije man tussen de lijnen. Flank en 9 wisselen overlap/underlap, bezetting van de box en de timing van loopacties in de rug van de laatste lijn. Daarna koppelen we linies in grotere vormen (7v7, 9v9, 11v11) zodat afstanden en timing kloppen op wedstrijdtempo.

Fysiek prikkelen we voetbalspecifiek in het spel: herhaalde sprints, accelereren en remmen, scherpe richtingswissels en duelkracht komen uit de partijvormen zelf; duurvermogen bouwen we via intensieve blokken met bewaakte werk-/hersteltijden. Zo blijft techniek onder vermoeidheid de norm. Stilstaande fases krijgen volwassen uitvoering met vaste rollen, korte varianten en aandacht voor tweede ballen; hernemingen gaan snel om pressing te breken of juist uit te lokken.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Ten slotte borgen we individuele groei via POP/PAP. Per speler liggen één à twee SMART-accenten vast—bijvoorbeeld eerste touch weg van druk in hoge zones, tweebenig passen in ritme, timing van dieptelooppacties, kopdueltiming of communicatieve aansturing van de linie—die in elke sessie kort terugkomen en na wedstrijdmomenten geëvalueerd worden. Met deze mix van spelgerichte scor-, positie- en partijvormen leren U17-spelers zelfstandig het RWL-gameplan uitvoeren: verzorgd opbouwen, dapper 1-tegen-1 waar het loont, snel omschakelen en altijd georganiseerd achter de bal.

2.6.6.7. U16 & U17 – Wedstrijd 11v11

Bij de U16 en U17 spelen we herkenbaar, aanvallend RWL-voetbal met een verzorgde opbouw van achteruit. We willen zo ver mogelijk van ons eigen doel spelen: de doelman voetbalt mee, start hoog als extra aanspeelpunt en “veegt” de diepte, zodat we georganiseerd druk kunnen houden. In balbezit maken we het veld groot, vergroten we de speelruimte in de opbouw en zoeken we doelbewust voortgang: eerst scannen, halfopen draaien, de vrije man vinden via kaats, één-twee of derde man, en verleggen wanneer één kant vastzit. Op de helft van de tegenstander vragen we lef. Vooral de buitenspelers mogen bewust het 1-tegen-1 duel aangaan om de achterlijn of halfspace te raken; van daaruit volgen een scherpe cutback of een steekbal op de looper die achter de laatste lijn duikt. In de as bewaren we rust en tempo, met een slimme bezetting van de box en alertheid voor de tweede bal. De centrale driehoek (6-8-10) wisselt volgens de situatie met de punt naar voren of naar achteren; in U16 gebeurt dat vooral op coaching, in U17 krijgen spelers meer autonomie om het live te sturen binnen de teamafspraken.

Zonder bal maken we het veld klein en blijven we compact. De dichtste speler zet direct druk, de volgende beveiligd diagonaal en de rest knijpt naar de balzijde om speellijnen te sluiten en het spel naar buiten te dwingen. We herkennen press-triggers zoals een terugpass, slechte aanname of bal aan de zijlijn en stappen dan collectief door. Lukt herwinnen niet binnen enkele seconden, dan herstellen we snel in blok en sluiten we het centrum. Onze restverdediging staat permanent op groen via de defensieve T (twee centrale verdedigers met de 6 ervoor, aangevuld door een back wanneer het risico stijgt), zodat we hoog en moedig kunnen blijven spelen zonder de balans te verliezen.

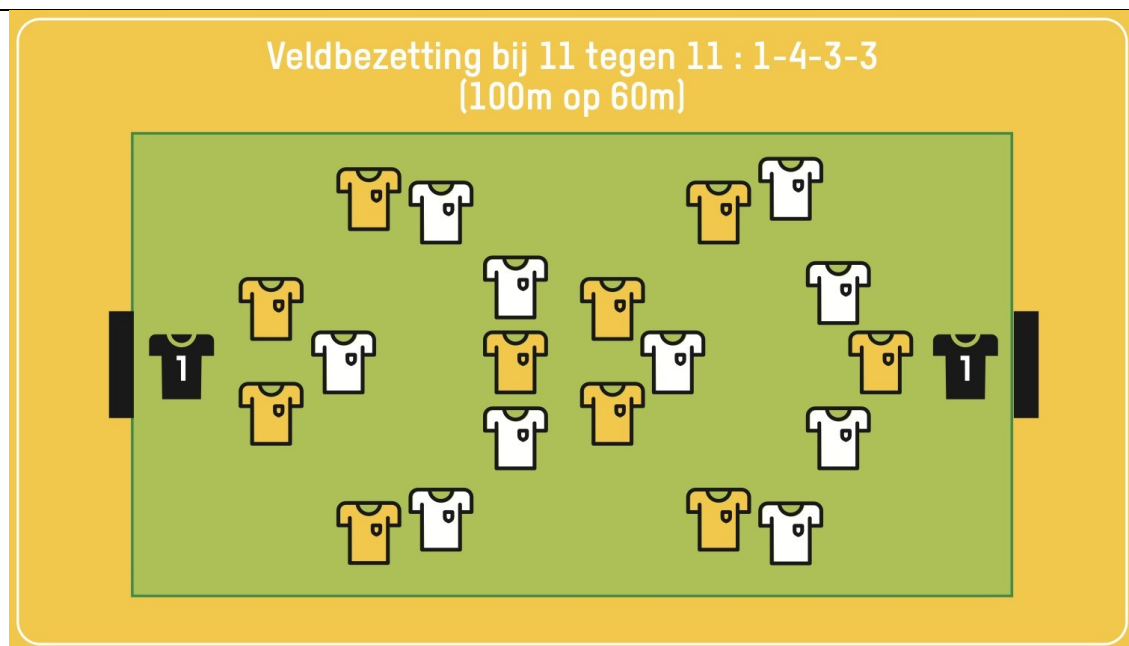
Omschakelen is tijdsgebonden en niet-onderhandelbaar: na balverlies meteen druk op de bal en het centrum dicht; na balwinst het eerste veilige voetje of direct diep wanneer de ruimte er ligt. Stilstaande fases spelen we eenvoudig en snel, met vaste rollen en aandacht voor tweede ballen.

Positioneel blijft ontwikkeling belangrijk. We roteren gericht binnen de zelfde as: centrale spelers blijven in de centrale lijn (bv. 3 ↔ 6), flankspelers schuiven één lijn hoger of lager. In U17 groeit specialisatie, maar iedereen behoudt minstens één secundaire rol voor teamflexibiliteit. In alle gevallen blijven de technische minimums gelden: tweebenig aannemen en passen in tempo, eerste touch weg van druk en afwerken vanuit realistische triggers.

U16 en U17 brengen hetzelfde spel-DNA als U14–U15, maar sneller, consistent en met meer spelbeheer. We bouwen verzorgd op, durven in het laatste derde, schakelen snel, en houden altijd organisatie achter de bal—precies zoals ons RWL-gameplan het voorschrijft.

Opleidingsvisie

RWL Sport



11V11		SPEELTIJD U14-U17: 4 x 20' U19-U21: 2 x 45'	TERREIN Volledig terrein	DOELEN 2,44m x 7,32m
CATEGORIE U14 en ouder	BAL U14, U15 & U16: maat 4 U16 en ouder: maat 5	RANGSCHIKKING Van toepassing	VERVANGINGEN U14-U17: enkel verplichte wissels na quarter U19-U21: doorlopende wissels	BUITENSPEL Van toepassing
STRAFSCHOP Van toepassing	DOELTRAP Intrappen	VRIJE TRAP 9,15m (On)rechtsreeks 9,15m afstand	HOEKSCHOP Van toepassing 9,15m afstand	ZIJLIJN Inworp
COACHING 1. Individueel positief coachen in functie van persoonlijk actiepact 2. Coaching van judge teamtactics (zie leerplan)	START WEDSTRIJD & NA DOELPUNT Aftrap centraal Tegenstander op 9,15m	GELE/RODE KAARTEN Van toepassing	FAIRPLAY High 5 voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Aluminium noppen toegelaten

2.6.7. U19 & U21 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

2.6.7.1. U19 & U21 – Leeftijdsspecifieke kenmerken

De U19 is bij RWL Sport de echte postformatie: hier maken spelers zich competitierijp voor het seniortempo. Techniek is geen doel op zich meer, maar moet onder druk betrouwbaar blijven—scannen

Opleidingsvisie

RWL Sport

vóór ontvangst, halfopen draaien, de eerste touch weg van druk en tweebeinig in ritme passen, dribbelen wanneer het loont en bewust kiezen tussen kort, derde man, diepte of verleggen. Tactisch verwachten we spelbeheer: met bal houden we het veld groot en versnellen we zodra de ruimte er ligt; zonder bal maken we het compact, herkennen we press-triggers en bewaken we permanent de restverdediging. Omschakelen is tijdsgebonden: binnen seconden na verlies zetten we druk en sluiten we het centrum, na winst spelen we het eerste veilige voetje of meteen diep. Stilstaande fases krijgen een volwassen uitvoering met duidelijke rollen en aandacht voor tweede ballen. Deze voetbaltaal dragen de spelers zelf op het veld—zij voeren niet alleen uit, maar sturen mee.

Minstens zo belangrijk is de mentaliteit. U19-spelers gedragen zich professioneel in voorbereiding en herstel, plannen hun week, koppelen video en eenvoudige data aan hun POP, geven en ontvangen taakgerichte feedback en houden teambelang boven eigen belang. Fysiek zetten we door naar seniorniveau met voetbalspecifieke belasting: herhaalde sprints, versnellen en remmen, richtingswissels en duelkracht ingebed in spelvormen, steeds met techniek onder vermoeidheid als norm. De integratie naar de A- en B-ploeg verloopt bewust: spelers proeven structureel van seniorentrainingen, krijgen gerichte minuten op passend niveau en volgen een helder, meetbaar doorstroomtraject—herkenbaar RWL in speelstijl én professionaliteit.

De U21 sluit hierbij aan als een compacte brug voor spelers die door studie of werk minder regelmatig kunnen trainen. De spelprincipes blijven identiek en de lat verandert niet; we organiseren enkel slimmer: kortere, wedstrijdgetrouwe sessies met duidelijke microdoelen, aangevuld met gerichte individuele opdrachten en competitieve U21-minuten om ritme te bewaren. Zo blijven ook deze spelers tactisch bij, fysiek scherp en klaar om in te stappen zodra de situatie het toelaat—maar de focus van onze postformatie blijft U19, waar we de standaard leggen voor de stap naar het seniorenvoetbal.

2.6.7.2. U19 & U21 – Methodische aanpak

In de U19-postformatie draait het om de uitvoering van het gameplan in wedstrijdtempo: teamtaken, linietaken en positie-specifieke rollen worden scherp afgelijnd én consequent uitgevoerd. Tactisch verbreden we bewust het repertoire. Spelers beheersen onze 4-3-3, maar leren ook wisselen van formatie naargelang fase en tegenstander—met een duidelijke focus op 4-4-2 (pressievarianten, ruit of vlak) voor andere pressing- en opbouwbeelden. Ze begrijpen wanneer we stretchen in 4-3-3 (breedte, diepte, derde man), wanneer we compacten in 4-4-2 (lijnen sluiten, triggers om door te stappen) en hoe hun persoonlijke taak daarin verschuift: wat doet de 6 in de opbouw, wie verlegt, wie prikt diepte, wie zekert de restverdediging? Elke speler kent zijn primaire rol én de secundaire rol binnen dezelfde as, zodat het team live kan schakelen zonder zijn RWL-identiteit te verliezen.

De U21 blijft vooral in 4-3-3 spelen. Omdat deze groep door studie/werk minder trainingsminuten heeft, leggen we het accent op kwaliteit en herhaling binnen één herkenbare structuur: dezelfde spelprincipes, veel wedstrijdgetrouwe prikkels, strakke rolafspraken en microdoelen per speler. Zo behouden zij ritme en aansluiting bij de A- en B-ploeg, terwijl de U19 de tactische breedte en formatie-flexibiliteit verder uitbouwt richting seniorenniveau.

2.6.7.3. U19 & U21 – Geschikte oefenvormen

In de postformatie werken we bijna alles uit via partijspelen met opdracht op half en vol veld. Elk spel heeft een duidelijke teamtaak: de achterlijn bouwt uit tegen pressing met de doelman als extra schakel, het middenveld bewaakt voortgang via kaats/derde man en de voorste linie creëert diepte of zoekt de cut-back. We sturen gedrag met *constraints*—veldmaat, aantallen, tijdvenster na balwinst, bonus voor

Opleidingsvisie

RWL Sport

verleggen of snelle herovering—zodat “herhaling zonder herhaling” ontstaat en het tempo seniorwaardig blijft. Spelers coachen elkaar voortdurend op rol- en linieafspraken en houden de restverdediging permanent op groen.

Naast deze teamblokken verfijnen we individuele accenten via POP/PAP: korte, doelgerichte herhalingen (eerste touch weg van druk, tweebenig passen/afwerken, timing van loopacties, kopdueltiming). Die persoonlijke doelen keren in elk partijspel terug en worden opgevolgd met korte video/feedbackmomenten.

Tegelijk leren en schakelen we tussen systemen. 4-3-3 blijft de referentie voor opbouw, breedte en diepte, maar we trainen bewust varianten zoals 4-4-2 (vlak/ruit) om andere pressing- en opbouwbeelden te beheersen. In de training vertalen we dat naar scenario-games: uitspelen in 4-3-3 tegen hoge druk, daarna in hetzelfde spel doorschuiven naar 4-4-2 om compact te pressen; of omgekeerd, geduldig verleggen in 4-4-2 en bij ruimte terugkeren naar 4-3-3 om de halfspaces te benutten. Zo leren spelers niet alleen wát hun linietak is, maar ook wanneer en hoe die taak verandert bij een systeemwissel—precies de flexibiliteit die we vragen op wedstrijdniveau.

2.6.7.4. U19 & U21 – Wedstrijd 11v11

In U19 spelen we volwassen, herkenbaar RWL-voetbal: verzorgd opbouwen, lef in het laatste derde, snel omschakelen en altijd organisatie achter de bal. 4-3-3 in zone blijft onze referentie, maar de ploeg kan vlot schakelen naar 4-4-2 (vlak of ruit) wanneer het wedstrijdbeeld daarom vraagt. Spelers kennen hun team- en linietaken én begrijpen hoe die verschuiven bij een systeemwissel; zij sturen mee op het veld. Met bal houden we het veld groot en zoeken we voortgang met de doelman als extra opbouwer. We scannen vóór ontvangst, draaien halfopen en nemen de eerste touch weg van druk. De centrale driehoek (6-8-10) zet punt naar voor of achter naargelang waar de vrije man ligt; via kaats, één-twee en derde man breken we lijnen. Zit één kant dicht, dan verleggen we doelbewust. Op de helft van de tegenstrever vragen we lef: buitenspelers durven 1v1 naar achterlijn of halfspace, de 9 en een bijkomende middenvelder prikken diepte en in de cut-back zone ligt de eerste keuze. De box is efficiënt bezet en we zijn alert op tweede ballen. In 4-4-2 blijft dezelfde logica gelden: vanuit compacte breedte zoeken we snelle diepte of schakelpas op de voorste twee.

Zonder bal maken we het veld klein en blijven we compact. De dichtste speler zet direct druk, de volgende beveiligd diagonaal, de rest knijpt naar de balzijde zodat speellijnen sluiten. We herkennen press-triggers (terugpass, slechte aanname, bal aan de zijlijn) en stappen dan collectief door. Lukt herwinnen niet snel, dan herstellen we in blok en sluiten we het centrum. Onze restverdediging staat permanent op groen via de defensieve T (twee centrale verdedigers met de 6 ervoor; bij hoger risico aangevuld door een back). De doelman start hoog en “veegt” de diepte, zodat we het spel zo ver mogelijk van ons doel houden. Omschakeling is tijdsgebonden en niet-onderhandelbaar: na balverlies binnen enkele seconden druk op de bal en het centrum dicht; na balwinst het eerste veilige voetje of meteen diep wanneer de ruimte er ligt. We denken vooruit maar bewaken steeds de balans achter de bal.

Stilstaande fases spelen we eenvoudig en snel, met vaste rollen en varianten per zone. Aanvallend mikken we op scherpe voorzet/cut-back en tweede bal; verdedigend staan afspraken rond dekking, zone en terugschepen bikkellhard.

We controleren tempo en ritme, schakelen tussen 4-3-3 en 4-4-2 zonder onze identiteit te verliezen, en koppelen individuele POP-accenten (tweebenigheid, eerste touch, loop-timing, communicatie) aan het

Opleidingsvisie

RWL Sport

teamplan. Zo levert U19 11v11-voetbal dat één op één aansluit bij ons gameplan én klaar is voor de stap naar de senioren.

2.7. RWL Sport : Specialisatietrainingen

2.7.1. Algemeen

Bij RWL Sport zijn specialisatietrainingen geen losstaande extra's, maar gerichte bouwstenen binnen onze opleidingsvisie, het opleidingsplan en het gameplan. Ze verdiepen wat in de teamtraining wordt aangeleerd en zijn altijd wedstrijdrepresentatief: we werken met tegenstanders, richting en tijd/ruimtedruk en laten elke vorm eindigen in een duidelijke doelactie. Doelen leggen we SMART vast in het POP/PAP, de belasting stemmen we af over de microcyclus en we gebruiken overal dezelfde korte coachingtaal, zodat de transfer naar de wedstrijd vanzelf gaat.

We zetten specialisatie in waar ze het meeste rendeert. Keepertraining evolueert van balgevoel en vang/valtechniek naar meespelen in de opbouw, dominantie in de zestien en het aansturen van press- en omschakelmomenten. In de onderbouw versterken Coerver- en Barça-geïnspireerde sessies elkaar: individueel balmeesterschap en 1-tegen-1 aan de ene kant, positiespel en rondo's voor scannen, halfopen draaien, derde man en verleggen aan de andere kant—heel zichtbaar bij U8 en U9. Fysiek werken we leeftijdsgericht: in de middenbouw verwerken we fysieke prikkels in circuittrainingen binnen de sessie; bij U14–U15 voegen we Voetbal-Conditionele Training toe om uithouding in wedstrijden op te bouwen met korte, intensieve blokken waarin spelers blijven passen, dribbelen, vrijlopen en afwerken; bij U16–U17 en U19 begeleidt een dedicated physical coach de teams. We screenen groeispurt en belastbaarheid, verbeteren mobiliteit en loop-/sprongmechanica en bouwen accelereren-remmen, richtingswissels, duelkracht en herhaalde sprints in spelvormen in, zodat techniek onder vermoeidheid overeind blijft.

We trainen in kleine, intensieve groepen met één of twee persoonlijke accenten per speler en geven korte videofeedback. Zo versterken onze specialisatieblokken precies wat we in de match willen zien: verzorgde opbouw, lef in het laatste derde, snel omschakelen en altijd organisatie achter de bal—met plezier als motor en vorming als ruggengraat.

2.7.2. Keepers

RWL Sport investeert bewust in keepers en leidt hen op binnen hetzelfde voetbal-DNA als onze veldspelers. In ons gameplan is de doelman de eerste aanvaller en de laatste verdediger: meevoetballend in balbezit, organiserend zonder bal en beslissend in de omschakeling. We trainen dus wedstrijdgericht, met zonevoetbal als kapstok en FUN & FORMATION als ruggengraat. Techniek, spelinzicht, fysieke basis en mentale weerbaarheid groeien altijd in spelrepresentatieve context, zodat wat op training geleerd wordt meteen overdraagbaar is naar de match.

De leerlijn sluit aan bij de ontwikkelingsfase van de speler. Bij U8–U9 staat plezier en brede balervaring centraal en proeven kinderen spelenderwijs van het keepen. Vanaf U10–U12 bouwen we een technische gereedschapskist op met vangen, duiken, voetenwerk, positie- en hoekbepaling, 1-tegen-1 en spelhervattingen met beide voeten. In U13–U15 verschuift het accent naar spelintelligentie en een hogere startpositie als sweeper-keeper, terwijl we tijdens groeifasen aandacht hebben voor dosering en techniekkwaliteit. Tegen U16–U19 verfijnen we beslissen onder druk, lijnbrekende passing, set-play management en prestatieroutines, zodat de stap naar B en vervolgens A logisch en herkenbaar aanvoelt. Waar het past, kunnen talentvolle keepers extra prikkels opnemen via onze korte link met het OHL GOtraject, bovenop de clubwerking.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Technisch en tactisch werken we geïntegreerd. Voetenwerk dient om hoeken te sluiten, vang- en duiktechniek gaat samen met reboundmanagement, 1-tegen-1 wordt gekoppeld aan teamafspraken en spelhervattingen passen bij onze principes van breedte, diepte en meerderheid rond de bal. Fysiek trainen we voetbalspecifiek met korte, kwalitatieve reeksen, veel aandacht voor landing, rompstabiliteit en later kracht op maat van de groeifase. Mentaal bouwen we aan rust, focus en leiderschap via heldere communicatie, eenvoudige routines en het vermogen om na een fout snel te resetten.

De methodiek is hybride: een korte keepersintro zet het weekaccent vrij, daarna integreren we de doelman zo snel mogelijk in teamvormen zoals rondo's met terugspel, positiespelen met de keeper als joker, opbouw- en pressingvormen en afwerkingsspelen met rebound. Zo waarborgen we transfer. Onze coachingtaal is kort en eenduidig — kijk vóór je krijgt, eerste touch naar ruimte, kort of diep — en blijft clubbreed dezelfde. Binnen elke vorm differentiëren we via taak, tijd en ruimte, zodat elke keeper tegelijk uitgedaagd wordt en succes ervaart.

Doelen formuleren we SMART en verankeren we in het persoonlijk ontwikkelingsplan. We benoemen concreet welk zichtbaar gedrag we willen zien, bepalen vooraf hoe we het vaststellen, zorgen dat het doel gedragen en haalbaar is en koppelen er een duidelijke termijn aan. Evalueren doen we cyclisch met feed up, feedback en feed forward; observaties en korte videofragmenten vloeien meteen terug naar de volgende trainingsweek. Veiligheid en welzijn staan daarbij voorop: we leren veilig vallen en landen, doseren sprong- en duikvolumes en stimuleren tweebenigheid om voorspelbaarheid én belasting te spreiden.

Op die manier leiden we keepers op die passen bij de RWL-speelwijze: dapper, meevoetballend en betrouwbaar, met beslissingen die onze principes op het veld versterken en met groei die meetbaar en duurzaam is — elke week opnieuw getoetst aan de wedstrijd.

2.7.2.1. Profiel van een keeper van RWL Sport

Bij RWL Sport beschouwen we de doelman als een volwaardig onderdeel van elke linie. Zijn rol reikt veel verder dan het stoppen van ballen: hij is de eerste opbouwer, de laatste verdediger en een sleutelfiguur in de organisatie. Dat past naadloos bij ons gameplan, waarin we in balbezit met de keeper bewust een meerderheid tegen de eerste pressinglijn creëren, bij balverlies snel groeperen, en in de omschakeling durven versnellen richting doel. Daarom investeren we in een doelgerichte keepersopleiding met gespecialiseerde keepertrainers die structureel samenwerken met de teamcoaches; techniek staat nooit los van spelinzicht of wedstrijdcontext.

Het profiel dat we nastreven is helder: een teamspeler die het spel vooruit leest, zich zó positioneert dat hij/zij steeds aanspeelbaar is en durft in te spelen; iemand die de bal wil hebben en aanvallend denkt, met een hoge startpositie en de reflex om naar de bal toe te gaan in plaats van te wachten. We zoeken persoonlijkheid zonder bravoure: zelfvertrouwen, uitstraling, geen angst in duels, en een winnaarsmentaliteit die het team rust en geloof geeft.

Binnen die rol heeft de keeper vier kerntaken. Hij/zij coacht en organiseert—hij/zij bewaakt de afspraken, stuurt de lijn en versnelt of vertraagt het tempo. Hij/zij beheerst zijn/haar positiespel in en vóór het doel, zodat hij/zij hoeken sluit en ruimte achter de verdediging controleert. Hij/zij onderschept waar het kan, liefst vroeg, om kansen in de kiem te smoren. En zodra hij/zij de bal heeft, lanceert hij/zij de volgende

aanval: kort in steun om de pressing uit te spelen, of gericht diep wanneer er ruimte ligt. Dat is precies de vertaling van onze spelprincipes breedte, diepte, steun en meerderheid rond de bal.

Wanneer de tegenpartij aan de bal is, blijft die logica overeind. De keeper neemt de juiste positie bij voorzetten, 1-tegen-1-situaties, kopballen, schoten en diepteballen; hij/zij verwerkt de bal vanuit een goede uitgangshouding, met zuivere techniek en efficiënt voetenwerk. Hij/zij doet dat om de opbouw van de tegenstander te verstoren, balverlies af te dwingen en, bovenal, doelpunten te voorkomen. In ons gameplan betekent dit: het spel naar buiten dwingen, ruimte achter de lijn verdedigen als sweeper-keeper en na herwonnen bal meteen denken in vooruit—kort indien nodig, diep als het kan.

De leerlijn groeit mee met de leeftijd. In de onderbouw draait alles om plezier, veiligheid en brede basis: vangen laag–midden–hoog, vallen en landen, voetenwerk in kleine stapjes, eerste positionering ten opzichte van bal en doel, en durf in eenvoudige 1-tegen-1. In de middenbouw krijgt techniek functie: vangen en verwerken onder druk, gericht openen met beide voeten, uitkomen op diepe en hoge ballen, reflex en grondduik, en de eerste stap in het coachen van de verdediging. In de bovenbouw komt intensiteit en spelintelligentie centraal te staan: meevoetballen onder pressing, rollend openen of diagonaal clippen, positioneel verdedigen met een hoge lijn, juist timen in 1-tegen-1 en verantwoordelijkheid opnemen in opbouw en pressing. Bij de senioren telt consistentie: precisie in alle handelingen, variëren in opbouw (kort–midden–lang), pressing opvangen als sweeper-keeper, domineren in de zestien op eerste en tweede ballen, en het speltempo sturen met duidelijke communicatie. Waar het past, kunnen talentvolle keepers bijkomende prikkels oppikken via onze korte link met het OHL GOtraject, bovenop de clubwerking.

Methodisch werken we zoals bij de veldspelers: wedstrijdgericht, met “herhaling zonder herhaling”. Een korte keepersintro zet het weekaccent vrij; daarna integreren we de doelman zo snel mogelijk in teamvormen—rondo’s met terugspel, positiespelen met de keeper als joker, opbouw- en pressinggames, afwerken met rebound—zodat transfer naar de wedstrijd gegarandeerd is. Doelen formuleren we SMART en verankeren we in het persoonlijk ontwikkelingsplan: we benoemen concreet welk gedrag we willen zien, bepalen vooraf hoe we het vaststellen, zorgen voor draagvlak en haalbaarheid, en koppelen er een termijn en evaluatiemoment aan. Veiligheid en welzijn bewaken we met aandacht voor groeifases, dosering van sprong- en duikvolumes, tweebeinigheid in spelhervattingen en correcte val- en landtechniek.

Zo leiden we keepers op die perfect passen bij de RWL-speelwijze: dapper, meevoetballend en betrouwbaar. Ze nemen beslissingen die onze principes versterken—in balbezit meerderheid creëren, zonder bal organiseren en in de omschakeling het verschil maken—en doen dat week na week herkenbaar terug in de wedstrijd.

2.7.2.2. Rol van een keeper van RWL Sport

Bij RWL Sport zien we de doelman als volwaardig veldspeler: hij/zij is de eerste opbouwer, de laatste verdediger en de regisseur van de organisatie. Zijn/haar kerntaak naast ballen pakken begint bij het coachen en organiseren: hij bewaakt de gemaakte afspraken, stuurt linies en afstanden bij en geeft korte, duidelijke cues (druk, verzekeren, lijn dicht). Daarnaast is er positiespel in en rond het doel: de keeper kiest voortdurend de juiste plaats in functie van bal, tegenstander en teamgenoten, zodat hij schoten kan neutraliseren en toch speelbaar blijft als extra aanspeelpunt. Derde pijler is vroeg ingrijpen: waar mogelijk onderschept hij lage doorsteekballen of hoge voorzetten vóór ze gevaar worden. Tot slot lanceert hij/zij na een vangbal of redding de volgende aanval met een snelle, gerichte herneming—kort openen wanneer we rust en zekerheid nodig hebben, of onmiddellijk diep wanneer de omschakelkans er is.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Wanneer de tegenpartij aan de bal is, werkt de doelman volgens vaste principes die passen bij ons gameplan. Hij/zij positioneert zich zo dat hij telkens het meest waarschijnlijke gevaar afdekt: bij voorzetten beweegt hij/zij mee met de bal en bewaakt hij zijn lijn en ruimte vooruit; in één-tegen-één blijft hij/zij zo lang mogelijk groot en geduldig om het schotmoment te sturen; bij kopballen en schoten kiest hij een hoek die handelingen verkleint en speelbaar houdt; bij diepteballen staat hij/zij zó dat hij/zij kan “sweepen” achter de verdediging zonder het doel onnodig open te laten. Intussen blijft hij/zij de veldbezetting aansturen: wie drukt door op de baldrager, wie verzekert, wie sluit het centrum, wie knijpt naar de balzijde.

Technisch doet hij/zij dat vanuit een actieve uitgangshouding: voeten licht, gewicht naar voren, handen klaar—zodat hij/zij kan starten, remmen en van richting veranderen in één beweging. Voetenwerk is de motor: kleine, snelle pasjes brengen hem/haar in de ideale vang- of duiklijn; techniek volgt het scenario—vangen waar het kan, afweren waar het moet, bal controleren en meteen klaarleggen voor de volgende actie. Elke ingreep heeft een duidelijke bedoeling: de opbouw van de tegenstander ontregelen, de bal zo snel mogelijk terugwinnen of, wanneer dat niet kan, met zekerheid doelpunten voorkomen.

Zodra de bal voor ons is, maakt de doelman het verschil in tempo en richting. Hij/zij leest het veld, kiest bewust tussen kort openen naar de vrije man, halfhoog openen op de flank of snel diep spelen in de rug van de laatste lijn. Zijn/haar keuzes sluiten aan op onze principes van breedte, diepte en steun, en zorgen ervoor dat we na balwinst meteen het initiatief pakken. Zo blijft de keeper doorheen de hele wedstrijd een verbinder: hij/zij vertaalt de tactiek naar het moment, verhoogt de zekerheid achterin en versnelt het spel wanneer de kans zich aandient.

2.7.2.3. U8 & U9 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

Opleidingsvisie

RWL Sport

U8 - U9 K+4 / K+4	5 vs 5	U8 U9 Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rules
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Juiste techniek bal pakken	Juiste uitgangspositie	Juiste keuze aanspelen van	Recht op blijven bij 1-1
Uittrap van op grond	Vijfpuntsblok	een aanspelbare	Hoek verkleinen
Uitwerpen	Onderscheppen dieptepass	medespeler	Pro-actief keepen
Afrollen van lichaam	Voorwaarts instappen	Gericht trappen	Positie kiezen
Inspelen over de grond	om bal te pakken	Bij druk langere pass	bij stilstaande fase
Vooruit vallen met de bal	Bal aanvallen	Openen breed / diep	Omschakeling B- naar B+
FYSIEK		MENTAAL - SOCIAAL - LIFESTYLE	
Kracht :	Snelheid :		
natuurlijke bewegingen	startsnelheid	Lef bij onderscheppen dieptepass	
duelvormen tussen	reflex voor redding op	Lef voor hogere positie voor doel	
homogene groepen	doelpoging dichtbij	Concentratie op aanspelbaarheid medespelers	
Lenigheid :	Coördinatie :	Zelfvertrouwen om bal te vragen	
meest gunstige periode	lichaamscoördinatie		
Uithouding :	Oog-handcoördinatie		
omvang vd training	Oog-voetcoördinatie		

2.7.2.4. U8 & U9 – Methodische aanpak

In U8 en U9 krijgt de doelman dezelfde opleidingslogica als alle spelers: FUN & FORMATION, de wedstrijd als start- en eindpunt en trainen in spelrijke situaties volgens ons gameplan. In 5-tegen-5 vormt de ruit ons referentiekader; de keeper is de achterste schakel van die ruit en dus volwaardig meevoetballer. We willen dat kinderen hier vooral plezier beleven, durven proberen en stap voor stap herhaalbare acties leren.

De technische basis staat centraal en wordt spelenderwijs opgebouwd. We oefenen een actieve houding met lichte voorwaartse spanning, het veilig oprapen en vangen van de bal, gecontroleerd vallen en weer rechtekomen, en eenvoudige één-tegen-éénmomenten waarbij de keeper lang groot blijft en pas op het juiste ogenblik ingrijpt. Even belangrijk is het voetenwerk: korte pasjes naar de ideale vanglijn, de bal aannemen en meteen klaarleggen, en openen met korte roll- of kaatsballen. Alles gebeurt tweebenig en in beweging; we vermijden geïsoleerde drills en laten elke vorm eindigen richting doel.

Omdat ons gameplan vraagt om van achteruit te voetballen, leren we de U8-U9-keeper de eerste opbouwkeuzes herkennen. Na een vangbal of terugspeelbal kijkt hij/zij eerst: is er een vleugel vrij om breed te openen, staat de piloot aanspelbaar in steun, of is dribbelen met de bal aan de voet de beste oplossing om ruimte te winnen? Lange trappen zijn geen doel op zich; we kiezen voor zekerheid dichtbij en tempo vooruit wanneer het kan. Positioneel denken we eenvoudig: lijn met bal en doel, een stap vooruit

Opleidingsvisie

RWL Sport

om de hoek te verkleinen wanneer de tegenstander dichterbij komt, en bij langzame diepteballen dapper uit het doel komen om te onderscheppen.

De methodiek sluit aan bij de leefwereld van het kind: korte, levendige spelblokken zonder wachtrijen, veel balcontacten en “herhaling zonder herhaling” door kleine variaties in veldje, startpositie en tijdsdruk. We wisselen rollen zodat keepers ook regelmatig als veldspeler meedoen en andersom; zo groeien balgevoel, tweebeinigheid en spelinzicht sneller door. Coaching blijft kort en visueel met steeds dezelfde ankers: eerst kijken, open draaien, bal meenemen weg van druk en daarna kiezen tussen kort of diep.

In de wedstrijd vertalen we dit één op één. De keeper schuift mee op als extra aanspeelpunt bij opbouw, houdt het veld breed door een vleugel of de staart aan te spelen en reageert na redding snel maar doordacht. Bij balverlies helpt hij/zij het team compact maken door duidelijk te coachen en zelf een veilige positie te kiezen. Fouten horen er bij; we waarderen het proberen en sturen de volgende poging. Zo groeit de U8-U9-keeper uit tot een dappere, vaardige en spelintelligente speler die perfect past binnen ons opleidingsplan en het RWL-gameplan.

2.7.2.5. U8 & U9 – Schema

	Technisch	Tactisch	Fysisch	Mentaal
Augustus	1:1 - Juiste uitgangshouding: vijfpuntblok - Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass: 1 voet voor plaatsen Korte opbouw - Juiste techniek uittrap vanaf de grond - Juiste techniek uitwerpen	1:1 Zo lang mogelijk recht blijven Korte opbouw - Juiste keuze: aanspelen van een aanspeelbare medespeler - Voor de medespeler inspelen, op verste voet	1:1 Startnelheid Reflex voor redding op doelpoging dichtbij Korte opbouw Trapkracht Werkkracht Beide functioneel, zonder extra belasting	1:1 Lef bij onderscheppen dieptepass Lef voor hogere positie voor doel Korte opbouw Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers Bij balrecuperatie onmiddellijk aandacht voor omschakeling
September	Doelpoging dichtbij - Juiste uitgangshouding - Juist afrollen van het lichaam Meevoetballen - Noorwaarts instappen om bal te pakken - Inspeelen over de grond - Bal vragen	Doelpoging dichtbij - Positie tussen midden doel en bal - Positie voor doel om hoek te verkleinen Meevoetballen - Juiste keuze: aanspelen van een aanspeelbare medespeler - Altijd gericht trappen - Bij druk => lange pass	Doelpoging dichtbij Snel voetenwerk zijwaarts Algemene lenigheid Meevoetballen Trapkracht Functioneel, zonder extra belasting	Doelpoging dichtbij Concentratie om positie aan te passen i/v de bal - Winnaarsmentaliteit Meevoetballen Lef om altijd gericht te trappen Zelfvertrouwen om bal te vragen
Oktober	Lage voorzet onderscheppen - Noorwaarts instappen om bal te pakken - Juist afrollen van het lichaam Proactief kepen - Bal aanvallen - Juiste techniek vooruit vallen met bal	Lage voorzet onderscheppen - Juiste positie (nemen afhankelijk van bal) - Half opengedraaid staan Proactief kepen -Hoge positie voor doel	Lage voorzet onderscheppen Snel voetenwerk zijwaarts Proactief kepen Algemene lenigheid Startnelheid	Lage voorzet onderscheppen Concentratie om positie aan te passen i/v de bal Proactief kepen - Bij balrecuperatie onmiddellijk aandacht voor omschakeling
November	Doelpoging dichtbij - Juiste uitgangshouding - Noorwaarts instappen om bal te pakken Stilstaande fases - Juiste techniek bij het pakken van de bal	Doelpoging dichtbij - Positie tussen midden doel en bal - Positie voor doel om hoek te verkleinen Stilstaande fases - Positie bij vrije trap - Positie bij hoekschoep	Doelpoging dichtbij Snel voetenwerk zijwaarts Algemene lenigheid Stilstaande fases -Snel voetenwerk zijwaarts	Doelpoging dichtbij Concentratie om positie aan te passen i/v de bal -Winnaarsmentaliteit Stilstaande fases Coaching medespelers op hun positie
December	1:1 - Juiste uitgangshouding: vijfpuntblok - Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass: 1 voet voor plaatsen	1:1 -2o lang mogelijk recht blijven	1:1 Startnelheid Reflex voor redding op doelpoging dichtbij	1:1 Lef bij onderscheppen dieptepass Lef voor hoge positie voor doel

2.7.2.6. U10 T/M U13 – basics, teamtactics, fysiek & mentaal

Opleidingsvisie

RWL Sport

U10 - U11	8 vs 8	U10 Toepassing 2/2 en 5/5	Football as a half long passing game without off-side rules
U12 - U13		U11 Uitbreiding nr halflang spel	
		U12	
		U13	
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Juiste techniek bal pakken	Juiste uitgangspositie	Juiste keuze aanspelen van	Rechttop blijven bij 1-1
Uittrap van grond / handen	Vijfpuntsblok	een aanspeelbare	Hoek verkleinen
Uitwerpen	Onderscheppen dieptepass	medespeler	Pro-actief keepen
Afrollen van lichaam	Voorwaarts instappen	Gericht trappen	Positie kiezen
hard en strak inspelen	om bal te pakken	Bij druk langere pass	bij stilstaande fase
Vooruit vallen met de bal	Bal aanvallen	Openen breed / diep	Omschakeling B- naar B+
FYSIEK		MENTAAL - SOCIAAL - LIFESTYLE	
Kracht:	Snelheid:		
natuurlijke bewegingen	startsnelheid	Lef bij onderscheppen dieptepass	
duelvormen tussen	reflex voor redding op	Lef voor hogere positie voor doel	
homogene groepen	doelpoging dichtbij	Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers	
Lenigheid:	Coördinatie:	Zelfvertrouwen om bal te vragen	
neemt af - stimuleren	lichaamscoördinatie	Winnaarsmentaliteit	
Uithouding:	Oog-handcoördinatie	Coaching bij stilstaande fase	
omvang vd training	Oog-voetcoördinatie		

2.7.2.7. U10 T/M U13 – Methodische aanpak

Vanaf U10 tot en met U13 groeit de doelman uit tot een volwaardige schakel in onze 8-tegen-8 met dubbele ruit. FUN blijft de motor, maar FORMATION bepaalt de route: we oefenen alles in wedstrijdachtige situaties en met dezelfde speltaal als in het gameplan. De keeper is tegelijk eerste opbouwer, laatste verdediger en coach achter de bal.

Technisch leggen we een stevige basis en verfijnen we die continu. De doelman werkt vanuit een actieve houding op de voorvoeten, leert het doel verkleinen en precies op het schotmoment tot stilstand komen. Handelingen als oprapen, omarmen, onderhands en bovenhands vangen, gecontroleerd vallen en duiken worden tweezijdig inge oefend en meteen gekoppeld aan de volgende actie. Eén-tegen-één pakken we aan met juiste lichaamshoek en timing: lang groot blijven, dan beslissen. Met de voeten spelen we bewust en tweebenig: aannemen en klaarleggen, kort openen met rol- of slingerworp, gericht uit de hand of van de grond trappen, en terugspeelballen gecontroleerd verwerken. Alles gebeurt in tempo en in functie van onze principes—kort als het moet, diep als het kan.

Tactisch leren keepers positie kiezen in relatie tot bal, doel, tegenstander en ploeggenoten. In en vóór het doel lezen ze direct en indirect gevaar: schotlijnen afdekken, dieptepasses durven onderscheppen en buiten het zestienmetergebied fungeren als sweeper. Communicatie is leidend en blijft kort en eenduidig. De doelman geeft rust wanneer er tijd is, neemt verantwoordelijkheid wanneer de bal van hem/haar is, en stuurt richting en tempo in de opbouw door ploegmaats te laten openen, aansluiten of vooruit spelen. In ons 8v8-kader schuift hij/zij mee op: wanneer we op de helft van de tegenstander spelen, positioneert

Opleidingsvisie

RWL Sport

hij/zij zich ongeveer tien à vijftien meter achter de laatste lijn zodat hij/zij zowel aanspeelbaar is voor verleggen als klaarstaat om diepte te verdedigen.

Teamtraining is de plek waar dit alles samenkomt. We bouwen van achteruit met de keeper als extra aanspeelpunt, we trainen uitrollen en inspelen in de juiste voet, snel herstarten na vangbal, en het wisselen van kant zodra één zijde vastzit. De verdedigers en middenvelders leren de juiste looplijnen wanneer de doelman aan de bal is, en de doelman leert hen luid en duidelijk te coachen. Waar nodig bevriezen we kort de situatie om een beeld te tonen en meteen weer te spelen; het spel blijft eigenaar van het leren.

Fysiek ontwikkelen we efficiënte loop- en sprongmechanica, landingscontrole, mobiliteit en lenigheid. Kracht bouwen we vooral op met het eigen lichaamsgewicht. Dit alles gebeurt met bal of in wedstrijdbewegingen, zodat transfer naar de match vanzelfsprekend is. Mentaal stimuleren we lef—hoog durven staan en diepte durven onderscheppen—geconcentreerd aanspeelbaar zijn, en eigenaarschap in coaching, ook bij stilstaande fasen. Zelfvertrouwen om de bal te vragen en een winnaarsmentaliteit gaan hand in hand met respect en teamtaal.

Zo ontstaat tussen U10 en U13 de RWL-keeper die we in onze dubbele ruit nodig hebben: technisch zuiver, spelintelligent, fysiek wendbaar en mentaal stevig; iemand die doelpunten voorkomt, balwinst versnelt en onze manier van spelen herkenbaar maakt.

2.7.2.8. U10 T/M U13 – Schema

Opleidingsvisie

RWL Sport

	Technisch	Tactisch	Fysisch	Mentaal
Augustus	1:1 -Juiste uitgangshouding: vijfpuntsblok -Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass: 1 voet voor plaatsen Korte en halflange opbouw -Juiste techniek uittrap vanuit de hand -Juiste techniek uittrap vanop de grond -Juiste techniek uitwerpen	1:1 -Zo lang mogelijk recht blijven -Hoge positie voor doel Korte en halflange opbouw -Juiste keuze: aanspelen van een aanspeelbare medespeler -Eerste optie is diep -Voor de medespeler inspelen, op verste voet	1:1 -Startsnelheid -Reflex voor redding op doelpoging dichtbij Korte en halflange opbouw -Trapkracht -Werkracht -Beide functioneel, zonder extra belasting	1:1 -Lef bij onderscheppen dieptepass -Lef voor hoge positie voor doel Korte en halflange opbouw -Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers -Bij balreceptatie onmiddellijk aandacht voor omschakeling
September	Doelpoging halfver -Juiste uitgangshouding -Juist afrollen van het lichaam -Voorwaarts instappen om bal te pakken Meevoetballen -Hard en strak inspelen -Bal vragen	Doelpoging halfver -Positie tussen midden doel en bal -Positie hoog voor doel om hoek te verkleinen Meevoetballen -Juiste keuze: aanspelen van een aanspeelbare medespeler -Altijd gericht trappen -Bij druk => lange pass	Doelpoging halfver -Snel voetenwerk zijwaarts -Algemene lenigheid Meevoetballen -Trapkracht -Functioneel, zonder extra belasting	Doelpoging halfver -Concentratie om positie aan te passen ifv de bal -Winnaarsmentaliteit Meevoetballen -Lef om altijd gericht te trappen -Zelfvertrouwen om bal te vragen
Oktober	Lage en halfhoge voorzet onderscheppen -Voorwaarts instappen om bal te pakken -Juist afrollen van het lichaam -Juiste been afzetten en los roepen Proactief keepen -Bal aanvallen -Juiste techniek vooruit vallen met bal	Lage en halfhoge voorzet onderscheppen -Juiste positie innemen afhankelijk van bal -Half opengedraaid staan Proactief keepen -Hoge positie voor doel	Lage en halfhoge voorzet onderscheppen -Snel voetenwerk zijwaarts -Sprongkracht Proactief keepen -Algemene stabiliteit -Algemene lenigheid -Startsnelheid	Lage en halfhoge voorzet onderscheppen -Concentratie om positie aan te passen ifv de bal Proactief keepen -Zelfvertrouwen om hoog bal te komen halen -Bij balreceptatie onmiddellijk aandacht voor omschakeling
November	Doelpoging halfver -Juiste uitgangshouding -Voorwaarts instappen om bal te pakken Stilstaande fases -Juiste techniek bij het pakken van de bal	Doelpoging halfver -Positie tussen midden doel en bal -Positie hoog voor doel om hoek te verkleinen Stilstaande fases -Positie bij vrije trap -Positie bij hoekschoop	Doelpoging halfver -Snel voetenwerk zijwaarts -Algemene lenigheid Stilstaande fases - Snel voetenwerk zijwaarts	Doelpoging halfver -Concentratie om positie aan te passen ifv de bal -Winnaarsmentaliteit Stilstaande fases -Coaching medespelers op hun positie -Zelfvertrouwen om hoog bal te komen halen
December	1:1 -Juiste uitgangshouding: vijfpuntsblok -Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass: 1 voet voor plaatsen	1:1 -Zo lang mogelijk recht blijven -Hoge positie voor doel	1:1 -Startsnelheid -Reflex voor redding op doelpoging dichtbij	1:1 -Lef bij onderscheppen dieptepass -Lef voor hoge positie voor doel

2.7.2.9. U14 T/M & U19 – basics, teamtactics, fysiek & mental

Opleidingsvisie

RWL Sport

U14 - U19	11 vs 11	U14 Uitbreiding naar lang spel U19	Football as a long passing game with off-side rules
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	TT+	TT-
Juiste techniek bal pakken	Juiste uitgangspositie	Juiste keuze aanspelen van	Rechttop blijven bij 1-1
Uittrap van grond / handen	Vijfpuntsblok	een aanspeelbare	Hoekverkleinen
Juiste been afzetten	Onderscheppen dieptepass	medespeler	Pro-actief keepen
Afrollen van lichaam	Voorwaarts instappen	diagonaal trappen	Positie kiezen
hard en strak inspelen	om bal te pakken	Bij druk langere pass	bij stilstaande fase
Tweevoetigheid	Bal aanvallen	Openen breed / diep	Omschakeling B- naar B+
FYSIEK		MENTAAL - SOCIAAL - LIFESTYLE	
Kracht :	Snelheid :		
natuurlijke bewegingen	startsnelheid	Lef bij onderscheppen dieptepass	
duelvormen tussen	reflex voor redding op	Lef voor hogere positie voor doel	
homogene groepen	doelpoging dichtbij	Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers	
Lenigheid :	Coördinatie :	Zelfvertrouwen om bal te vragen	
grote algemene stijfheid	lichaamscoördinatie	Winnaarsmentaliteit	
Uithouding :	Oog-handcoördinatie	Coaching bij stilstaande fase	
omvang vd train+ kort insp	Oog-voetcoördinatie	Zelfkritisch beoordelen	

2.7.2.10. U14 T/M U19 – Methodische aanpak

Vanaf U14 stroomt de doelman volwaardig in het 11-tegen-11-kader van RWL Sport. Hij/zij is de eerste opbouwer en de laatste verdediger in ons zonevoetbal en hij stuurt mee het ritme van de wedstrijd. Technisch wordt elke handeling op seniortempo en onder weerstand uitgevoerd: een alerte uitgangshouding op de voorvoeten, efficiënt voetenwerk in en vóór het doel, het doel verkleinen en exact tot stilstand komen op het schotmoment, gecontroleerd vallen en duiken, zweven en wegtippen wanneer dat veiliger is, en één-tegen-één afhandelen met juiste hoek en timing. De keeper verwerkt verschillende balbanen—stuiters, afzwaaiers, lage en hoge ballen—en neemt beslissingen tussen vangen, stompen of noodafweer, ook wanneer er fysieke druk is. Met de voeten speelt hij tweebeinig en gevarieerd: aannemen en klaarleggen, kort openen met rol- of slingerworp, uit de hand of van de grond trappen, diagonaal verleggen en – wanneer het gevraagd wordt – langere ballen door de lucht in de loop van een vrijstaande ploegmaat.

Tactisch leert hij/zij positie kiezen in functie van bal, doel, tegenstander en de eigen linies. Achter een hoge verdediging fungeert hij/zij als sweeper-keeper: hij/zij staat tien à vijftien meter achter de laatste lijn, onderschept diepte en is aanspeelbaar om het spel te verleggen. Voor het doel beheerst hij/zij het positiespel bij schoten en bij flankballen; hij/zij bepaalt of hij/zij verlengt, vangt of met één of twee vuisten wegslaat. Stilstaande fasen worden vooraf gepland en tijdens de match scherp gezet: bij vrije trappen, hoekschoppen, strafschoppen en scheidsrechtersballen organiseert hij/zij de organisatie in én vóór het

Opleidingsvisie

RWL Sport

doel. In balbezit maakt hij/zij contextkeuzes: versnellen met een snelle herneming na vangbal, of net vertragen en het team laten schuiven; werpen wanneer de korte lijn vrij is, trappen wanneer we over druk heen willen. Hij/zij past zich ook aan de tegenstander aan: spelen tegen één spits vraagt een andere opstelling en passlijn dan tegen twee spitsen; in beide gevallen blijft de communicatie helder en kort.

Het samenspel met de verdediging en het middenveld is een dagelijks thema. De doelman coacht voortdurend—openen, aansluiten, diepte, tijd, in je rug, vooruit—en laat ploegmaats vrijlopen rond de baldrager of juist opsluiten en doordekken wanneer we willen drukken. Bij terugspeelballen vraagt hij/zij de bal in de juiste voet, helpt hij van kant wisselen en bewaakt hij tegelijk de restverdediging. Vanuit ons gameplan koppelen we deze keuzes aan vaste coachingankers, zodat elke ploeg dezelfde taal spreekt. Fysiek werken we aan wat het houden op dit niveau vraagt: efficiënte loop- en sprongmechanica, mobiliteit en lenigheid voor veilig landen en reiken, gerichte kracht met eigen lichaamsgewicht én specifieke keeperoefenstof, en vooral explosiviteit in starten, sprinten en springen. Alles gebeurt in wedstrijdbewegingen en met bal, zodat de transfer naar de match vanzelf is. Mentaal groeien U14–U19keepers in lef en leiding nemen: hoog durven staan, diepte durven onderscheppen en voorzetten aanvallen; gefocust aanspeelbaar zijn; ploegmaats coachen bij stilstaande fases; met tegenslag omgaan en daarna meteen de volgende actie kiezen. Zelfvertrouwen gaat samen met zelfkritiek: na acties kort evalueren, keuzes bijstellen en opnieuw durven.

Zo levert de bovenbouw een doelman af die technisch zuiver, tactisch volwassen, fysiek explosief en mentaal sterk is; iemand die met stem, voeten en handen onze RWL-manier van spelen zichtbaar maakt: verzorgde opbouw, lef in het laatste derde, snel omschakelen en steeds organisatie achter de bal.

2.7.2.11. U14 T/M U19 – Schema

	Technisch	Tactisch	Fysisch	Mentaal
Augustus	1:1 -Juiste uitgangshouding: vijfpuntsblok -Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass: 1 voet voor plaatsen Halflange en lange opbouw -Juiste techniek en precieze uittrap vanuit de hand -Juiste techniek en precieze uittrap vanop de grond -Juiste techniek en precieze uitwerpen	1:1 -Sta stil wanneer aanval trapt -Hoge positie voor doel en interceptie buiten 16m -Juiste moment kiezen om naar aanval toe te gaan Halflange en lange opbouw -Juiste keuze ivf spelsysteem tegenstander -Eerste optie is diep	1:1 -Startsnelheid -Reflex voor redding op doelpoging dichtbij Halflange en lange opbouw -Trapkracht -Werpkracht	1:1 -Lef bij onderscheppen dieptepass -Lef voor hoge positie voor doel -Zichzelf kritisch beoordelen Halflange en lange opbouw -Concentratie op aanspeelbaarheid medespelers -Medespelers coachen op aanspeelbaarheid
September	Doelpoging halver en ver -Juiste uitgangshouding -Technisch juiste zweefsprong -Voorwaarts instappen om bal te pakken Meevoetballen -Hard en strak inspelen -Bal vragen -Tweevoetigheid	Doelpoging halver en ver -Positie tussen midden doel en bal -Positie hoog voor doel om hoek te verkleinen -Opgelet hoge positie voor de lob, goede afstand kiezen Meevoetballen -Juiste keuze: aanspelen van een aanspeelbare medespeler -Altijd gericht trappen -Bij druk => lange pass	Doelpoging halver en ver -Snel voetenwerk zijwaarts -Algemene lenigheid Meevoetballen -Trapkracht	Doelpoging halver en ver -Concentratie om positie aan te passen ivf de bal -Winnaarsmentaliteit -Zichzelf kritisch beoordelen Meevoetballen -Lef om altijd gericht te trappen -Zelfvertrouwen om bal te vragen -Medespelers coachen op aanspeelbaarheid
Oktober	Hoge voorzet onderscheppen -Met 1 of 2 handen voorzet kunnen wegwerken -Juiste sprongtechniek -Juiste been afzetten en los roepen Proactief keepen -Bal aanvallen -Juiste techniek vooruit vallen met bal	Hoge voorzet onderscheppen -Juiste positie innemen afhankelijk van bal -Half opgedraaid staan Proactief keepen -Hoge positie voor doel -Hele 16m en daarbuiten bal kunnen komen halen	Hoge voorzet onderscheppen -Snel voetenwerk zijwaarts -Sprongkracht Proactief keepen -Algemene stabiliteit -Algemene lenigheid -Startsnelheid	Hoge voorzet onderscheppen -Concentratie om positie aan te passen ivf de bal -Lef om veel voorzetten te komen halen Proactief keepen -Zelfvertrouwen om hoog bal te komen halen -Bij balrecovery aandacht omschakeling -Medespelers coachen in B-
November	Doelpoging halver en ver -Juiste uitgangshouding -Technisch juiste zweefsprong -Voorwaarts instappen om bal te pakken Stilstaande fases -Juiste techniek bij het pakken van de bal	Doelpoging halver en ver -Positie tussen midden doel en bal -Positie hoog voor doel om hoek te verkleinen -Opgelet hoge positie voor de lob, goede afstand kiezen Stilstaande fases -Positie bij vrije trap -Positie bij hoekschoot -Positie bij strafschop	Doelpoging halver en ver -Snel voetenwerk zijwaarts -Algemene lenigheid Stilstaande fases -Snel voetenwerk zijwaarts	Doelpoging halver en ver -Concentratie om positie aan te passen ivf de bal -Winnaarsmentaliteit Stilstaande fases -Coaching medespelers op hun positie -Zelfvertrouwen om hoog bal te komen halen
December	1:1 -Juiste uitgangshouding: vijfpuntsblok -Juiste uitgangshouding onderscheppen dieptepass: 1 voet voor plaatsen	1:1 -Sta stil wanneer aanval trapt -Hoge positie voor doel en interceptie buiten 16m -Juiste moment kiezen om naar aanval toe te gaan	1:1 -Startsnelheid -Reflex voor redding op doelpoging dichtbij	1:1 -Lef bij onderscheppen dieptepass -Lef voor hoge positie voor doel -Zichzelf kritisch beoordelen

2.7.3. Coerver Coaching Methode voor U8 – U9

Binnen RWL Sport gebruiken we de Coerver-principes als motor onder onze techniekvorming. Het vertrekpunt blijft eenvoudig: wie de bal beheerst, kan het spel lezen én beïnvloeden. Daarom laten we spelers wekelijks heel veel balcontacten maken in korte, intensieve blokken. In die minuten trainen we niet

Opleidingsvisie

RWL Sport

alleen de vingerspitzengefühl van de voet—eerste aanraking, richtingwissels, wendingen, afschermen, versnellen met en zonder bal—maar ook het spelbrein: hoofd omhoog, scannen vóór ontvangst, halfopen lichaamshouding en meteen de juiste keuze tussen dribbelen, kort in steun of diep spelen. Hoe rijker het individuele repertorium, hoe meer oplossingen een speler ziet én kan uitvoeren wanneer het snel moet.

De trainingsvormen zijn altijd functioneel en wedstrijdgetrouw. Geen losse kunstjes, wel doelgerichte acties met tegenstander, richting, tijd- en ruimtesdruk en meestal een doelpoging op het einde. Zo ontstaat ‘herhaling zonder herhaling’: dezelfde techniek keert terug in wisselende contexten en met beide voeten, eerst zonder druk, dan met passieve en vervolgens actieve weerstand. De hoeveelheid balbewegingen maakt de inspanning ook conditioneel zinvol: spelers bouwen spelgericht uithoudingsvermogen op, zonder “rondjes te lopen”. Later in het traject schroeven we tempo en weerstand op en verankeren we de technieken in kleine partijspelen, zodat de transfer naar de wedstrijd vanzelf gebeurt.

Coerver-werk vraagt een open leerhouding. Fouten zijn geen probleem maar brandstof: wie durft, leert het snelst. Door herhalen wordt techniek automatisme; daardoor blijft het hoofd rustig en groeit het zelfvertrouwen. Spelers die sterk aan de bal zijn, durven de bal te vragen, eisen hem op in drukte en bepalen zélf wat er met de bal gebeurt. Dat vertaalt zich direct naar teamwinst: een betere eerste touch versnelt combinaties, overtuigende schijnbewegingen trekken verdedigers uit positie, en tweebenigheid opent het veld naar beide kanten.

De opbouw verloopt stapsgewijs en sluit naadloos aan op ons gameplan. In de onderbouw ligt de nadruk op “baas over de bal worden”: snel voetenwerk, balcontrole met links én rechts, starten en versnellen met bal en de eerste dribbels met tempowissel. Vervolgens koppelen we passen en trappen aan een gerichte aanname—altijd weg van druk—en leren we kappen, draaien en domineren in kleine ruimtes. Naarmate de weerstand stijgt, voegen we koppen toe, verfijnen we schijn- en passeerbewegingen voor het frontale duel en plaatsen we alles in positiespelletjes en partij- en wedstrijdvormen met veel afwerken. Zo groeit de speler van puur balmeesterschap naar doelgerichte effectiviteit.

Om de leerlijn te versnellen werken we met thuisprikkels. Na elke techniektraining krijgen spelers 2 à 3 gerichte oefenvormen mee die we die dag hebben aangeleerd. Thuis oefenen ze dagelijks vijf tot tien minuten, met beide voeten: eerst traag en correct, daarna met ritme en tempo. In de volgende training demonstreren ze kort wat ze geoefend hebben, zodat we kunnen bijsturen en de vooruitgang zichtbaar blijft.

Deze micro-gewoonte doet precies wat we willen: meer balgevoel, meer rust aan de bal en meer lef om acties ook in de wedstrijd uit te voeren. We houden dezelfde coachingtaal aan (“kijk vóór je krijgt”, “eerste touch naar ruimte”, “links én rechts”) en koppelen de oefeningen aan het POP, zodat elke speler weet waarom hij iets oefent en waar het in het spel terugkomt. Tips: kies een vast moment (bv. na school), een kleine vrije ruimte, werk met poortjes/kegels, en vink je minuten af—klein, consequent en effectief.

2.7.3.1. Schema Coerver Coaching Methode voor U8 – U9

Opleidingsvisie

RWL Sport

		Jaarplan 2025- 2026 - U8 & U9 RWL Sport																									
		September					Oktober					November					December					Januari					
		3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	4	4	1	1	2	4	4	1			1					
Balvaardigheid		(dubbele) uitvalsas / (dubbele) schaar					Bi-buibi-schaar-bui / Ronaldo					Sleep / L-beweging					Zidane / overstap					1	Frontaal				
																						2	Schuin frontaal				
B+		Openen breed - Infiltratie met bal door centrum/opbouw over flanken					Opbouw over de flanken/ steunen zonder bal					Doelkansen creëren en zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doekansen					Infiltratie centrum en dieptes					3	Naast mij				
																						4	Zijkant				
B-		Hoge pressing van binnen naar buiten					Korte dekking in eigen zone 1					Verdedigen naar buiten/ duet/remmend wijken					Centrum sluiten - Pressing en cover					5	Achter				
																						6	Verschillende kanten druk				
Mentaal		Omschakeling																									

2.7.4. Circuittraining voor U10 t/m U13

Onze circuittraining voor U10 t/m U13 is opgezet als een doorlopende leerlijn waarin techniek, spelinzicht en voetbalconditie elkaar voortdurend versterken. We vertrekken altijd vanuit het gameplan van RWL Sport: de wedstrijd is zowel het vertrek- als eindpunt van leren. Daarom trainen we in spelrepresentatieve contexten—met tegenstanders, richting, tijds- en ruimtesdruk en een duidelijke doelactie aan het einde. De coachingtaal blijft doorheen alle stations dezelfde, zodat spelers in elke oefening dezelfde herkenbare principes ervaren.

De circuittraining wordt om de veertien dagen georganiseerd en duurt 90 minuten. Waar spelers bij U8 en U9 vooral technische vaardigheden aanleren, bouwen ze die tijdens de circuittraining verder uit en passen ze ze toe in wedstrijdssituaties. Spelers worden daarbij niet alleen technisch, maar ook fysiek en mentaal uitgedaagd: ze schakelen voortdurend tussen aanvallen en verdedigen, moeten snel beslissen en leren omgaan met vermoeidheid.

De training kenmerkt zich door:

- Ball mastery: veel balcontacten en vaardigheid aan de bal.
- Variërende wedstrijdsvormen: van kleine tot grotere ruimtes.
- Decision making: juiste keuzes maken afhankelijk van de situatie.
- Fysieke coaching: conditioneel, krachtoefeningen met lichaamsgewicht, stabiliteit.
- Kruisvormen: snelheid, passing en dribbels in dynamische patronen.

De spelers worden verdeeld in vier groepen die in korte, intensieve blokken roteren langs vier fases. Elke groep start met fase 1, zodat iedereen opgewarmd is, en schuift daarna telkens door. Zo eindigt niet elke groep standaard bij dezelfde oefenvorm.

2.7.4.1. Fase 1 : Opwarming / ball mastery / rondo

De training start met een kwartier vol balcontacten. Eerst individueel (ieder een bal), daarna in tweetallen en tenslotte in rondo's met oplopend tempo. Bij U10 gaat het om compacte vormen (3v1, 4v1) waarin scannen vóór ontvangst, halfopen draaien en eerste touch centraal staan. Naarmate spelers groeien richting U12–U13, verhogen we de complexiteit: 4v2 of 5v2 met derde-man oplossingen, gericht verleggen en tempowissels. Het doel is duidelijk: spelers leren denken vóór de bal.

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.7.4.2. Fase 2 : Kruisvormen

Hier ligt de nadruk op snelheid, passing en dribbelen in vloeiende patronen. Het aantal balcontacten moet hoog blijven en wachtrijen worden vermeden. Het mentale aspect krijgt aandacht doordat spelers oplossingen zelf moeten vinden of bewust met hun mindere voet werken. Zo blijven ze creatief én technisch scherp.

2.7.4.3. Fase 3 : Fysieke coaching

Onder begeleiding van de physical coach werken spelers aan startsnelheid, sprint, uithoudingsvermogen, kracht en stabiliteit. Oefeningen met lichaamsgewicht en stabiliteitstraining worden gecombineerd met herhaalde sprints en duelkracht. Belangrijk is dat techniek zuiver blijft, ook onder vermoeidheid. Soms werken spelers samen aan groepsdoelen, zoals samen 100 spurts of push-ups halen, om te tonen dat fysieke progressie ook in teamverband kan worden bereikt.

2.7.4.4. Fase 4 : Wedstrijdvormen

De laatste fase is de toetssteen: hier komen spelprincipes samen in kleine en grotere wedstrijdvormen.

- Kleine ruimte (3v3, 4v4): automatisen zoals directe druk bij balverlies, beveiligen erachter en breedte bij balbezit. Tiki-Taka-voetbal staat centraal: bal in bezit houden, snel omschakelen, scoren of direct achter de bal kruipen bij balverlies. Blindelings spelen in één à drie tijden wordt gestimuleerd.
- Grote ruimte: het veld wordt verdeeld in zones (lage, midden en hoge zone) met verschillende contactbeperkingen. Spelers leren aanvallen en verdedigen in blok, de ruimtes klein houden en bewuste keuzes maken over versnellen, verleggen of diepgaan. Hier bouwen U12–U13 verder op triggers voor omschakelen, cut-backs vanaf de flank en bewuste restverdediging achter de bal.

Elke oefening kan worden aangepast via drie hefboomen: het individu (rol of opdracht), de activiteit (regels of scoretriggers) en de omgeving (veld- en doelgrootte, aantallen). Zo blijft de uitdaging voor iedereen net haalbaar, maar toch prikkelend. Evaluatie gebeurt licht en zichtbaar: korte tellers voor balwinst, geslaagde derde-man acties of een mini-doel per blok. Aandachtspunten komen terecht in het POP, zodat team- en specialisatietraining inhoudelijk naadloos aansluiten.

De circuittraining levert directe wedstrijdoverdracht op: spelers verwerken de bal tweebenig in tempo, herkennen driehoeken en spelen breed of diep, schakelen snel om en bewaken vanzelf de restverdediging. Tegelijk bouwen ze voetbalconditie op in het ritme van onze speelstijl. Zo groeien U10– U13 gestructureerd en met plezier door naar 8v8 (dubbele ruit) en later 11v11—herkenbaar RWL.

2.7.5. Barcelona training voor U10 t/m U13

Bij U10–U13 gebruiken we de Barca-training als motor voor spelintelligentie in tempo. We combineren zuivere techniek met waarnemen en beslissen: spelers scannen vóór ontvangst, staan halfopen, zetten hun eerste touch weg van de druk en spelen op de juiste voet. In rondo's en positie spelen leren ze voortdurend in driehoeken en ruiten denken, waardoor er altijd twee oplossingen bestaan: kort in steun of diep in de ruimte. Dat patroon trekken we door naar wedstrijdvormen met echte richting, tegenstand en tijdsdruk, zodat keuzes automatisch worden en de bal tweebenig in ritme blijft lopen.

De inhoud groeit mee met de leeftijd. In U10–U11 ligt de nadruk op balbeheersing in functie van het spel: zuiver passen en aannemen, vrijlopen na je pass, eenvoudige kaats/een-twee en meteen reorganiseren bij balverlies. In U12–U13 verhogen we het tempo en de complexiteit: derde-man-oplossingen, bewust verleggen als één kant vastzit, loopacties achter de laatste lijn en afwerken via cut-backs vanaf de flank. Verdeden we de bal, dan reageren we kort en collectief: directe druk op de bal, rugdekking erachter en de

Opleidingsvisie

RWL Sport

rest schuift mee om speellijnen te sluiten. Na herwinst denken we meteen vooruit—veilig kort als het moet, diep als het kan.

Zo sluit Barca perfect aan op ons gameplan. In 8-tegen-8 ondersteunt het de dubbele ruit: breedte op de vleugels, diepte met getimede loopacties en overal driehoeken rond de bal, terwijl de restverdediging klaarstaat voor omschakelmomenten. Richting 11-tegen-11 bereiden we onze 4-3-3 voor met dezelfde speltaal: kijk – touch – tempo, kort of diep, verleggen bij druk. Elke sessie blijft wedstrijdrepresentatief—richting, doelen, tegenstanders en tijd/ruimte-druk—zodat wat we trainen direct transfer heeft naar de match.

De Barca-training is ook een concrete invulling van onze opleidingsvisie: FUN & FORMATION, herhaling zonder herhaling en procesgericht werken. We variëren veldmaten, aantallen en spelregels om hetzelfde principe telkens in een nieuwe context te laten terugkeren. Doelen worden SMART geformuleerd en landen in het POP: bijvoorbeeld “eerste touch weg van druk in kleine ruimte” of “derde man herkennen na kaats”. Waar nodig koppelen we fysieke prikkels (werk-/hersteltijden, richtingswissels) aan de spelvormen, zodat techniek onder vermoeidheid standhoudt.

Het resultaat voor U10–U13 is helder: spelers verwerken de bal tweebeinig in tempo, herkennen de driehoek rond de bal, houden veld én hoofd wijd, schakelen sneller bij winst en verlies en bewaken vanzelf de organisatie achter de bal. Ze groeien stap voor stap richting 8v8 in dubbele ruit en later 11v11, volledig in lijn met de RWL-speltaal en het doorlopende leerplan van onze club.

2.7.5.1. Planning Barcelona training voor U10 t/m U13 September

– Persoonlijkheid & kijken

- We dagen spelers uit om uit hun comfortzone te komen: zelf oplossingen zoeken, initiatief nemen en fouten durven maken.
- We scherpen het kijkgedrag aan: vóór de bal komt scannen, halfopen staan en de eerste touch meteen richting vrije ruimte plannen.

Oktober – Handelingssnelheid & bewegen

- We verhogen de beslissnelheid: bal in de ploeg houden met korte keuzes en zekerheid in passing.
- We maken spelers beweeglijker: veelrichtingsbewegingen, starten–stoppen en korte versnellingen zodat acties explosiever worden.

November – Eerste touch & timing

- De eerste aanname is richtinggevend: weg van druk en klaar voor de volgende actie.
- We trainen loop-timing: aanschuiven op het moment dat de pass vertrekt, zodat er meteen een vervolg is.

December – Samenwerken & spel verleggen

- We creëren ruimte met steun dichtbij en wisselen tijdig van kant om druk te ontlasten.
- Diagonale passes zijn de norm; recht inspelen kan alleen als een derde man klaarstaat om één keer te kaatsen.

Januari – derde man

- We leggen expliciet het derde-manprincipe: kaats in de steun, meteen door naar de vrije speler tussen/naast de lijnen.

Opleidingsvisie

RWL Sport

-
- Pas alleen inspelen als er een duidelijk vervolg is (kaats of doordraaien en passen); anders herstarten via steun.

Februari – Aanspeelbaarheid in beweging

- Iedereen beweegt mee met het spel: voortdurend nieuwe hoeken en afstanden om aanspeelbaar te blijven.
- Specifieke focus op de as: 6/8/10 leren vrij te komen tussen linies en halfopen te ontvangen.

Maart – Diepte creëren & lijnen breken

- We lopen weg van de bal om steeklijnen te openen en de verdediging te rekken.
- We zoeken doelbewust de split-/lijnbrekende pass en zorgen dat loopacties daarop afgestemd zijn.

April – Timing pas & loopactie, vooruitkijken

- We finetunen het samenvallen van pas en start: spelen op het loopje, niet op de voet.
- Spelers denken vooruit: “diep kijken” vóór ontvangst en al weten wat de volgende actie wordt.

Coachingankers door het hele seizoen: kijk vóór je krijgt – halfopen – eerste touch naar ruimte – kort of diep – speel wat je ziet. Zo koppelen we elke maand concreet aan ons gameplan en groeit de groep naar sneller, slimmer en doelgerichter voetbal.

2.7.6. Physical coaching U10 T/M U13

In de leeftijdscategorie U10 tot en met U13 gebruiken we circuittraining als vaste, speelse manier om de fysieke basis voor ons voetbal te leggen. Het gaat daarbij niet om “hard lopen” of eindeloze herhalingen, maar om slim en gevarieerd bewegen dat past bij wat een wedstrijd vraagt. In korte, duidelijke werkblokken wisselen intensieve momenten af met korte rust. Zo bootsen we het ritme van voetbal na en leren spelers efficiënter starten, stoppen, draaien, landen en weer door te gaan—met en zonder bal. We bewaken voortdurend de kwaliteit van uitvoering: liever een herhaling minder en goed, dan veel en slordig.

Deze aanpak sluit aan op onze clubvisie: we bouwen breed aan coördinatie, balans, wendbaarheid en eenvoudige kracht, zodat spelers zich vrij en stabiel kunnen bewegen in duels en omschakelmomenten. De inhoud blijft leeftijdsproof: bij de jongste groepen draait het vooral om algemene bewegingsvaardigheden en spelplezier; richting U12–U13 komt er meer structuur in basisbewegingen en leren spelers gecontroleerd versnellen en afremmen. Waar mogelijk verwerken we de bal en gebruiken we dezelfde eenvoudige coachtaal die ook in het positiespel terugkomt. Zo ontstaat er continuïteit tussen het fysieke en het voetbaltechnische deel van de training.

Praktisch kiezen we voor korte stations en weinig wachttijd, zodat iedereen veel succesvolle herhalingen maakt. De belasting is gemakkelijk te sturen door de duur van een station, de grootte van de ruimte en de nadruk van het blok. We plannen dit in een eenvoudige vierwekencyclus: eerst wennen en techniek scherp krijgen, dan rustig opbouwen, een gecontroleerde piekweek en tot slot consolideren met iets minder volume maar dezelfde intensiteit. We volgen de spelers laagdrempelig op via een korte check-in (slaap, spiergevoel) en een RPE-score. Bij groeisignalen of pijntjes passen we onmiddellijk aan; pijn is een stopteken. Veilig landen, gecontroleerd remmen en een stabiele lichaamshouding zijn steeds belangrijker dan tempo.

Het doel van dit alles is helder: spelers die met plezier, vertrouwen en controle bewegen, minder blessures oplopen en beter klaar zijn voor de eisen van ons gameplan. Door circuittraining als “fysieke primer” in te

Opleidingsvisie

RWL Sport

zetten vóór de intensere spelvormen, verhogen we de scherpste zonder het lichaam te overvragen. Zo leggen we tussen U10 en U13 een duurzame basis waarop we in de oudere leeftijdsgroepen, zoals U14–U15, gericht kunnen voortbouwen met specifieke VCT-prikkels.

2.7.7. VCT U14 & U15

Voetbal Conditionele Training (VCT) is de manier waarop we de fysieke voorwaarden ontwikkelen die spelers nodig hebben om ons voetbal te kunnen spelen: negentig minuten lang scherp pressen, explosief starten en stoppen, snel omschakelen, duels winnen en terwijl de balbeslissingen zuiver blijven. VCT is dus meer dan “conditie lopen”. Het is doelgericht werken aan uithoudingsvermogen, snelheid, explosiviteit, wendbaarheid, kracht en herstelvermogen, maar altijd zo voetbal-echt mogelijk: met bal, met tegenstander, in wedstrijdachtige situaties. Daarom hanteren we een intermittente aanpak: korte, intensieve werkfasen worden afgewisseld met korte rust, precies zoals in een match. Zo leren spelers herhaaldelijk sprinten, afremmen, van richting veranderen en meteen opnieuw handelen met de bal.

Die keuze sluit rechtstreeks aan op ons gameplan in een 4-3-3. Wie hoog wil pressen, diepte wil lopen na balwinst en snel wil reorganiseren bij balverlies, heeft niet alleen technisch-tactisch inzicht nodig, maar ook het fysieke vermogen om die keuzes steeds opnieuw op hoge snelheid uit te voeren. VCT levert daarvoor de “motor”: acceleraties tot 20 meter om linies te doorbreken, herhaalde korte sprints in pressinggolven, duelstabiliteit om de bal af te schermen en sprong- en schotkracht voor beslissende acties. Door spelvormen en positiespelen te doseren in veldgrootte en tijd, sturen we de intensiteit zodat de fysieke prikkel precies past bij de voetbaltaken uit ons model: opbouw onder druk, breedte creëren, diepte bespelen en numerieke meerheden herkennen en benutten.

VCT is tegelijk een vertaalslag van onze opleidingsvisie: we willen spelers leren om voetbalacties technisch juist én snel te herhalen, zonder dat de kwaliteit instort. Daarom kiezen we voor korte, goed afgebakende werkblokken met duidelijke coachaccenten. Jonge spelers leren eerst efficiënt bewegen: goed landen na een sprong, een sterke eerste pas, lichaamscontrole in draai- en remacties. Naarmate ze ouder worden, verhogen we de prikkel door het volume of de snelheid subtiel op te schroeven, maar we bewaken steeds de techniek. Kwaliteit gaat vóór kwantiteit; een slechte loop- of landingstechniek levert ons op termijn minder voetballers op.

In het opleidingsplan krijgt VCT een vaste structuur via een hybride vierwekencyclus. Elke week bevat terugkerende bouwstenen: een wedstrijdgerichte opwarming, positiespel in small-/medium-/large-vormen, snelheidsvoorbereiding (SVV), versnelling (VV), herhaald kort snelheidsvermogen (HKSV), startsnelheid en reactieprikkels (SS), en een endurance-belasting via kleine en grotere partijspelen. De verhouding en zwaarte schuiven week na week: we starten met technische kwaliteit en wennen aan de prikkels, bouwen daarna op naar een piekweek met hogere belasting en sluiten af met een consolidatieweek waarin de intensiteit hoog blijft maar het volume iets zakt. Zo plannen we vermoeidheid en herstel en komen spelers fris en voorbereid in het weekend aan.

Deze vaste kapstok maakt het voor trainers eenvoudig om VCT te koppelen aan de thema's van het gameplan. Staan pressing-triggers centraal, dan kiezen we voor kortere werkblokken in kleinere velden met hogere intensiteit en veel richtingswissels. Ligt de focus op opbouw en diepte, dan vergroten we het veld en integreren we versnellingen met bal en loopacties achter de laatste lijn. Bij elk blok benoemen we de voetbaltaak (wat willen we zien?), de fysieke prikkel (waarom doen we dit?) en het kwaliteitscriterium (wanneer is het goed?).

Tot slot past VCT bij de pedagogische lijn van onze club. We werken spelenderwijs en balgericht, stemmen belasting af op groei en belastbaarheid, en monitoren eenvoudig met RPE en korte check-ins rond slaap

Opleidingsvisie

RWL Sport

en vermoeidheid. Bij pijntjes of groeigerelateerde klachten verlagen we het volume of ruilen we een intens blok voor techniek of positiespel, zonder het leerdoel te verliezen. Zo bouwen we stap voor stap aan spelers die niet alleen langer volhouden, maar vooral beter en slimmer bewegen — precies wat gevraagd wordt om ons gameplan consequent te laten leven van U-teams tot en met de senioren.

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.7.7.1. VCT U14 & U15 – Intermittent & Hybride 4-wekencyclus

VCT voor U14–U15 is onze methodische aanpak om wedstrijdspecifieke conditie op te bouwen: uithouding, snelheid, explosiviteit, wendbaarheid, kracht en herstel, maar steeds balgericht en speels. We trainen in intermittente werk–rustcycli, omdat voetbal bestaat uit korte, intense acties met korte pauzes. Vormen als positiespel en partijspelen (SSG/MSG/LSG) bootsen matchmomenten na en koppelen de fysieke prikkel rechtstreeks aan ons gameplan.

Voor deze leeftijd leggen we de nadruk op coördinatie en wendbaarheid, korte sprints/acceleraties (5–25 m) met volledig herstel, beperkte HKSV onder controle (2–3 reeksen), basis-kracht en stabiliteit met lichaamsgewicht/minibands en uithouding via onderbroken werk (15"/15", 30"/30"). We trainen bij voorkeur 3× per week (75–90') met 35–50' VCT-inhoud, monitoren eenvoudig via RPE 5–7 en een korte check-in (slaap, spierpijn, vermoeidheid). Bij groeipijn of pijntjes verlagen we volume of schakelen we naar techniekvormen.

Richtlijnen: snelheid/starts met 60–90" herstel; HKSV 4–8" werk / 15–20" rust (4–8 herhalingen, 2–3 sets, setpauze 2–3'); intermittent blokken 4–6' (pauze 2'); endurance via SSG/MSG/LSG 3–6' met 1–2' pauze. Velden sturen belasting: kleiner = meer intensiteit per m²; groter = meer loopafstand.

4-wekencyclus:

- W1 Intro/Techniek: lage volumes, langere pauzes; techniek, landing & houding.
- W2 Kwaliteit: versnelling (10–20 m), lichte HKSV, 30"/30"; eerste MSG.
- W3 Piek: HKSV middelmatig, langere blokken, LSG; nooit 2 zware HKSV-dagen na elkaar.
- W4 Consolidatie: intensiteit hoog, volume –15–25%; klaarstomen voor wedstrijd.

Weekindeling (voorbeeld):

- Sessie A: intermittent + positiespel; 30"/30"-circuit; SSG; kracht/stabiliteit.
- Sessie B: SVV → starts/versnellingen; HKSV; MSG; core/landing.
- Sessie C: LSG (wedstrijdnabij); SSG-herhaling; set-piece intensiteit; kort herstelblok.

Veilig & slim belasten: vermijd 2 “rode” dagen na elkaar (HKSV + zware LSG), houd sprints tijdens groei < 25 m, kies kwaliteit boven volume, hydrateer en borg slaap; eenvoudige herstelroutine volstaat. Evaluatie blijft speels (10–20 m sprint, 5-10-5, positiespel-output) om progressie te volgen, niet te selecteren.

Deze compacte lijn maakt VCT direct koppelbaar aan ons gameplan en de opleidingsroute: intens voetballen met bal, heldere kwaliteitscriteria en gecontroleerde progressie—van U-teams tot senioren.

2.7.8. Physical coaching U16 T/M U19

Van U16 tot en met U19 werken we met physical coaching aan een duidelijk doel: spelers vormen die fysiek klaar zijn voor ons spelmodel, zonder de voetbalinhoud uit het oog te verliezen. Niet het aantal kilo's of meters staat centraal, maar kwaliteit van bewegen: efficiënt lopen, gecontroleerd landen en afremmen, explosief starten, duelkracht behouden en snel herstellen tussen herhaalde acties. Zo vertalen we onze clubwaarden naar het veld: slim, intens en met plezier trainen, met oog voor de mens achter de speler.

Onze opleidingsvisie zegt dat we spelers breed opleiden en pas later specialiseren. Physical coaching sluit daar naadloos op aan. We versterken het fundament (coördinatie, stabiliteit, basiskracht en snelheid) en bouwen dat stap voor stap op naar wedstrijdspecifieke vermogens. We houden rekening met biologische leeftijd en groeifase; in periodes van groeispurt doseren we impact en bewaken we techniek. We

gebruiken overall dezelfde coachtaal (bijv. “stil landen”, “korte passen”, “borst trots”), zodat spelers

Opleidingsvisie / Opleidingsplan RWL Sport Pagina 105 van 167

Opleidingsvisie

RWL Sport

herkennen wat goed bewegen is—of ze nu in het fysieke of in het voetbaldeel staan. Zo ontstaat een doorlopende leerlijn van U16 naar U19 en door naar de senioren.

In het opleidingsplan is physical coaching structureel ingepland, niet als los blokje maar als gericht onderdeel van de week. Elke trainingsweek kent een duidelijke focus (bijv. snelheid/agility, kracht/plyo of uithouding) die aansluit op het teamthema. We plannen belasting en herstel rond school en wedstrijden; geen twee piekdagen na elkaar en een bewuste opbouw richting het weekend. We monitoren laagdrempelig met een korte RPE-check en een snelle status van slaap en spiergevoel. Testen (sprint, sprong, richtingswissel) gebruiken we positief: om progressie zichtbaar te maken en het programma te verfijnen, niet om te selecteren. Zo sturen we het leerproces met data, zonder het plezier of de speelsheid te verliezen.

Ons gameplan vraagt om opbouw onder druk, breedte houden, diepte bespelen en meerderheden creëren, met scherpe pressing en snelle omschakeling. Physical coaching levert de motor achter die keuzes. We trainen de eerste meters om uit de druk te komen, herhaald korte sprints om pressinggolven vol te houden, stabiliteit in duels om de bal vast te houden en sprong-/schotkracht voor beslissende momenten. In wedstrijd nabije vormen koppelen we fysieke prikkels aan voetbalopdrachten: accelereren na kaats, remmen en herstarten bij balverlies, springen en landen in kopduels, en snel reorganiseren in restverdediging. Wat je fysiek leert, voel je meteen in het spel.

Accenten per leeftijd:

- U16: verfijnt bewegingsvaardigheden en automatiseert basistechniek. We leggen nadruk op zuinige loopstijl, veilige landingen en gecontroleerde richtingswissels, en zetten de eerste stappen naar gerichte vermogens (korte acceleraties, lichte plyo, basis krachtpatronen).
- U17: bouwt die basis uit: meer consistentie in uitvoering, iets zwaardere maar nog steeds technisch scherpe prikkels. We verbinden fysieke acties nadrukkelijk met het teamthema van de week, zodat transfer naar het spel vanzelfsprekend wordt.
- U19: consolideert en individualiseert. De techniek staat; we doseren meer op maat (positie, belastbaarheid, school/werk) en richten ons op vermogen dat direct merkbaar is: snellere eerste meters, kracht in duels, herhaalde sprints en effectief herstel tijdens de match.

We starten tijdens de trainingen met een gerichte activatie: mobiliteit, loop-ABC en landingen om de kwaliteit te verankeren. In de kern werken we doelgericht (snelheid/agility, kracht/plyo of uithouding) met korte, scherpe blokken en voldoende herstel voor technische zuiverheid. We sluiten af met een voetbaltransfer: een korte wedstrijd nabije vorm waarin de fysieke prikkel meteen een tactische betekenis krijgt (bijv. reageren op pressing-trigger, omschakelen na balverlies, duelkracht in kleine ruimte). Daarna volgt een cooldown en een korte RPE-reflectie met individuele tips voor herstel en zelfmanagement.

Kwaliteit gaat vóór volume. Pijn is een stopteken; bij klachten (hiel/knie, stijfheid in groeifase) verlagen we impact of wisselen we van prikkel. Spelers geven eerlijke feedback over belasting en vermoeidheid en nemen verantwoordelijkheid voor slaap, voeding en hydratatie. Trainers stemmen fysieke en voetbalinhoudelijke doelen op elkaar af en spreken dezelfde taal. Zo borgen we continuïteit tussen fysiek, techniek en tactiek.

Physical coaching maakt je completer als voetballer: je beweegt efficiënter, handelt sneller, wint meer duels en blijft langer scherp. Het programma is stevig geworteld in onze opleidingsvisie, krijgt vorm in het opleidingsplan en levert precies wat ons gameplan vraagt. Wat je bij U16 leert, draag je mee naar U17 en U19, en verder. Dat is de rode draad: gericht, veilig en spelrelevant sterker worden, zodat prestaties én

plezier groeien.

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.7.9. Futsal & RWL Sport

RWL Sport beschouwt de wisselwerking tussen veldvoetbal en futsal als een krachtige ontwikkelingsmotor. In de zaal krijg je dezelfde speltaal als op het veld, maar in een compacte context met minder tijd en ruimte. Spelers hebben er veel meer balcontacten, worden gedwongen om sneller te scannen, te beslissen en technisch zuiver te handelen, en ontdekken creatieve oplossingen in krappe situaties. Op het veld leren ze datzelfde denken vertalen naar grotere ruimtes: langere passing, getimede dieptelooppacties, slim verleggen en het beheersen van de organisatie achter de bal. Precies die combinatie—compacte prikkels binnen, ruimtelijke vertaling buiten—maakt spelers completer.

Dankzij onze structurele samenwerking met Futsal Aarschot (1e nationale) kunnen we dat ook echt inbedden. Voor U13, U15, U17 en U19 plannen we door het seizoen heen vaste zaalblokken in die passen binnen onze microcyclus. We werken met één gezamenlijke kalender en korte lijnen tussen staf, spelers en ouders, zodat belasting, herstel en wedstrijden doordacht op elkaar aansluiten. Futsal is daarbij een aanvulling op het veldprogramma, geen vervanging: de prioriteiten uit ons gameplan blijven leidend en de zaal prikkelt precies die onderdelen die de transfer naar 11v11 versnellen.

Inhoudelijk koppelen we futsal expliciet aan onze RWL-spelprincipes. In opbouw werken we met dezelfde ankers: vóór je ontvangt kijken, halfopen staan, de eerste aanname weg van druk en direct kiezen tussen kort in steun, derde man of diepte. De zaal dwingt dat gedrag af door de constante nabijheid van tegenstanders; op het veld zien we het terug in het sneller herkennen van driehoeken, het versnellen na kaats en het bewuster verleggen wanneer één kant vastzit. In omschakeling leren spelers in futsal reflexmatig reageren: na verlies meteen vertragen en het centrum sluiten, na winst vooruit denken en het dichtste veilige voetenwerk of de vrije lijn naar doel kiezen. Die reflex nemen ze mee naar 8v8 (dubbele ruit) en 11v11 (zonevoetbal in 1-4-3-3), waar restverdediging en balans achter de bal essentieel zijn.

We vertalen dit naar leeftijdsspecifieke accenten. In U13 leggen we het fundament: balmeesterschap onder druk, snelle voeten, links-rechts openen en directe acties richting doel. Spelers ervaren hoe drie spelers in rotatie bijna altijd twee oplossingen creëren, net zoals in onze veld-driehoeken. In U15 komt daar patroonherkenning bij: pivotspel als “dieptespeler tussen de lijnen”, het vinden van de derde man en het ritmeverschil tussen kort-kort-diep of verleggen als één zijde dicht zit. U17 verfijnt pressingweerstand en spelhervattingen: slim uitspelen van hoge druk, herkennen wanneer we snel openen of net temporiseren, en cut-back-afwerkingen in de “golden zone”. In U19—onze postformatie— leggen we de brug naar het senioreniveau: we vragen een bewuste keuze voor tempo, volwassen restverdediging en het schakelen tussen systemen (1-4-3-3 en 1-4-4-2) zonder onze RWL-principes te verliezen.

Voor geselecteerde talenten bestaat er een duidelijk specialisatietraject via Futsal Aarschot. Zij trainen en/of spelen mee in een topsportomgeving met specifieke futsalthema's: rotaties 3-1/4-0, pivot als aanspeelpunt en afmaker, pressing en uitspelen van pressing, fly-keeper en bliksemsnelle spelhervattingen. We koppelen die thema's aan SMART-doelen in POP/PAP (bv. “eerste touch open naar speelzijde binnen 2 tellen”, “3x per wedstrijd derde-man-doorbraak afdwingen”, “restverdediging tijdig organiseren bij schotfase”) en volgen de voortgang cyclisch op via observaties, korte video en eenvoudige indicatoren. “Herhaling zonder herhaling” blijft de didactische ruggengraat: dezelfde principes keren terug in telkens nieuwe spelcontexten—binnen én buiten.

Ook fysiek en mentaal sluiten we alles op elkaar aan. Veld en zaal leveren samen de voetbal-conditionele prikkels die we zoeken: accelereren en remmen, richtingswissels, duelkracht, herhaalde sprints en snel

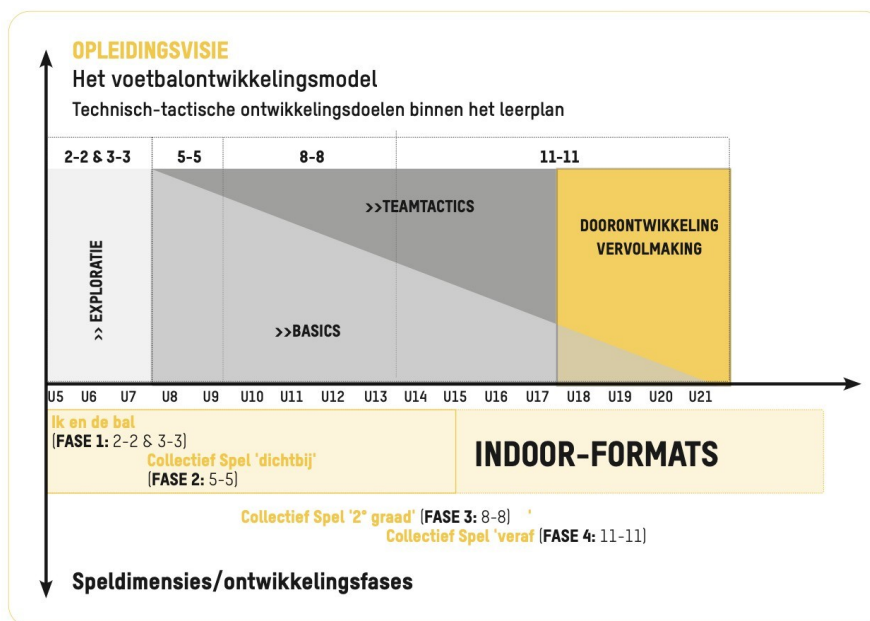
Opleidingsvisie

RWL Sport

RPE/wellness-check-ins en stemmen werk-/hersteltijden af met de physical coach. Mentaal vergroten we eigenaarschap en weerbaarheid: spelers formuleren mini-doelen per blok, geven taakgerichte feedback en leren emotie te reguleren in hoge intensiteit—exact wat de wedstrijd vraagt.

Organisatorisch werken we in kleine, intensieve groepen en houden we één coachingtaal aan voor zaal en veld. Korte, visuele cues—“kijk eerst”, “halfopen”, “kort of diep”, “bal vooruit”—komen terug in beide omgevingen, zodat spelers het gedrag automatisch meenemen. Thuisprikkel blijft een hefboom: vijf tot tien minuten per dag een futsal- of Coerver-beweging links/rechts, eerst traag en correct, daarna in ritme; bij de volgende sessie tonen spelers wat ze hebben geoefend. Zo stapelen we succes en groeit lef om het ook in de match te doen.

Samengevat: door futsal en veldvoetbal doordacht te integreren volgens ons opleidingsplan en gameplan, versnellen we de leerlijn zonder shortcuts. Spelers worden tweebeinig en ritmisch aan de bal, lezen en versnellen het spel in driehoeken, schakelen scherp bij winst en verlies en bewaken de organisatie achter de bal. Het resultaat is duurzaam: creatievere, snellere en slimmere RWL-spelers die moeiteloos doorstromen—van 8v8 naar 11v11 en verder naar onze senioren—met plezier als motor en vorming als ruggengraat.



2.8. RWL Sport : de trainingen van de jeugdacademie

2.8.1. Inleiding

Straatvoetbal was jarenlang de meest natuurlijke en effectieve vorm van voetbalopleiding. Op pleintjes, in parken of op braakliggende veldjes leerden kinderen spelenderwijs dribbelen, kappen, passen, afwerken én creatief oplossingen vinden voor steeds veranderende situaties. Het was voetbal zonder trainersfluitje, maar met maximale vrijheid om te ontdekken. Helaas is deze vorm van spontaan voetballen in de afgelopen decennia grotendeels verdwenen door factoren zoals drukke agenda's, een gebrek aan vrije speelruimte, verstedelijking, kunstgrasvelden met vaste lijnen en hekken, en de toegenomen structuur van georganiseerde sport.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Bij RWL Sport willen we het DNA van straatvoetbal terugbrengen in onze trainingen. Niet door simpelweg de oude tijd te kopiëren, maar door de principes ervan te vertalen naar Reality Based Learning: trainingen die de wedstrijd zo veel mogelijk benaderen, zodat wat een speler leert direct overdraagbaar is naar de echte wedstrijdssituatie (de wet van transfer). Dit betekent dat we spelproblemen en situaties uit wedstrijden bewust terug laten komen in onze oefenvormen. Of het nu gaat om 2v2, 3v3, 5v5, 8v8 of 11v11 — spelers herkennen dezelfde situaties en ontwikkelen vaardigheden die direct toepasbaar zijn.

Voor jonge kinderen betekent dit dat de bal vaak nog de grootste “tegenstander” is. Daarom krijgen zij tijdens trainingen extreem veel balcontacten — bij wijze van spreken honderdduizend per seizoen — en dat met verschillende lichaamsdelen. Door deze constante herhaling ontwikkelen ze vanzelf balcontrole, souplesse en vertrouwen aan de bal.

De kern van onze methode is trainen door middel van wedstrijdvormen en zinvolle, wedstrijddeckte tussenvormen. Elke oefenvorm bevat zoveel mogelijk ingrediënten van een echte match: tegenstanders, medespelers, richting, doelen, tijdsdruk en beslissingsmomenten. Hierdoor begrijpen spelers altijd het “waarom” van een oefening. Dat is cruciaal, want hoe verder een tussenvorm afstaat van de echte wedstrijd, hoe groter het risico dat de motivatie en het leervermogen afnemen. Als een speler niet begrijpt waarom hij iets traint, zal hij het ook minder snel onthouden én toepassen.

Geïsoleerde oefenvormen — bijvoorbeeld herhaald dribbelen zonder tegenstander — hebben nog steeds een plek in de opleiding, maar alleen als aanvulling. Het uiteindelijke doel is altijd dat spelers deze vaardigheden ook in wedstrijdcontext kunnen inzetten. Daarom integreren we deze technieken meteen in spelsituaties, zodat de koppeling tussen vaardigheid en toepassing sterk blijft.

Zo wordt bij RWL Sport elke training in feite een vorm van georganiseerd straatvoetbal: vrij, creatief, dynamisch, maar met een duidelijk plan en structuur. Op die manier behouden we het speelse en ontdekkende karakter van het straatvoetbal, terwijl we tegelijkertijd heel gericht werken aan de leerdoelen uit ons RWL Sport Gameplan.

Bij het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de jeugdspelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen.



DAAROM : tijdens de training dezelfde spelsituaties als in de wedstrijd aanbieden.

=> TRAINEN DOOR MIDDEL VAN WEDSTRIJDVORMEN!

2.8.2. Tussenvormen

Niet elke oefenvorm in onze trainingen hoeft een exacte kopie te zijn van de wedstrijd. Soms kiezen we bewust voor oefenvormen die iets verder van de echte matchsituatie afstaan: de zogenaamde tussenvormen. Deze vormen spelen een belangrijke rol binnen onze opleidingsvisie, omdat ze het leerproces van spelers op een gerichte manier kunnen versnellen.

Tussenvormen onderscheiden zich door twee belangrijke kenmerken. Ten eerste is de spelsituatie vereenvoudigd, waardoor spelers zich beter kunnen focussen op één specifiek leerdoel zonder afgeleid te

Opleidingsvisie

RWL Sport

in een wedstrijdvorm. Meer herhalingen betekent meer leerkansen, en dat is zeker bij het aanleren of verfijnen van technische vaardigheden van grote waarde.

Juist deze combinatie – eenvoud en hoge herhalingsgraad – maakt tussenvormen een krachtig middel in elke training. Ze bieden spelers de mogelijkheid om een bepaalde techniek, beweging of samenwerking meerdere keren achter elkaar te oefenen, in een situatie die nog steeds herkenbaar en betekenisvol is, maar minder chaotisch dan de echte wedstrijd.

Binnen RWL Sport onderscheiden we verschillende soorten tussenvormen:

- Balbezitspelen – Bijvoorbeeld een 5 tegen 3 in een vierkant. Spelers werken aan passing, vrijlopen en balcirculatie onder druk, maar in een gecontroleerde omgeving.
- Afwerkingsoefeningen – Gericht op het verbeteren van traptechniek, timing en scoringsvermogen, vaak met meerdere opeenvolgende pogingen in korte tijd.
- Technische oefeningen – Focussen op balbehandeling, dribbels, aannames en kappen, vaak in een beperkte ruimte en zonder de volledige wedstrijdcontext.
- Pass- en trapvormen met collectieve looppatronen en afwerking – Bij voorkeur met actieve tegenstanders, zodat spelers leren passen, bewegen en afwerken in realistische omstandigheden.
- Automatische zonder echte tegenstanders (shadow-game) – Het inslijpen van looplijnen, combinaties en positiespel zonder weerstand, om patronen te automatiseren.
- Leergesprekken – Korte onderbrekingen waarin de trainer samen met spelers reflecteert op keuzes en uitvoering, zodat tactisch inzicht wordt gekoppeld aan praktijk.

Tussenvormen zijn geen vervanging van wedstrijdvormen, maar een aanvulling. Ze maken het mogelijk om gericht te werken aan specifieke onderdelen van ons gameplan – van technische basics tot teamtactische principes – zonder de druk en complexiteit van een volwaardige wedstrijsituatie.

Door deze vormen bewust in te bouwen in onze trainingsopbouw, zorgen we ervoor dat spelers eerst de juiste technieken en automatismen ontwikkelen in een vereenvoudigde setting, en die vervolgens leren toepassen in de meer complexe en dynamische wedstrijdcontext. Op die manier vormen tussenvormen een belangrijke brug tussen leren en presteren, passend binnen elke opleidingsfase van de RWL Sport jeugdopleiding.

2.8.3. Wedstrijdvormen

Bij RWL Sport geloven we dat jeugdspelers het snelst leren wanneer de training zoveel mogelijk aansluit bij de echte wedstrijd. Hoe dichter de oefenvorm aanleunt bij wat spelers in het weekend ervaren, hoe groter de kans dat ze de aangeleerde vaardigheden en beslissingen effectief kunnen toepassen in een match. Daarom streven we ernaar om in al onze oefen- en spelvormen een authentieke, wedstrijdgerichte context te creëren.

Een vorm is pas écht wedstrijdgericht als aan enkele basisvoorwaarden wordt voldaan:

- Een duidelijk afgebakend terrein met doelen op de doellijn, zoals in de wedstrijd.
- Eén bal in het spel, zodat er realistische speelsituaties ontstaan.
- Twee teams met tegengestelde spelbedoelingen – het ene team wil scoren, het andere wil dat beletten.
- Minstens één keeper in een groot, centraal doel om spelherkenning en scoringsdruk te creëren.
- Echte wedstrijdregels, eventueel licht aangepast aan leeftijd of niveau.
- Een zo realistisch mogelijke speelomgeving, zodat spelers de situatie meteen herkennen.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Hoe herkenbaarder de situatie, hoe sneller jeugdspelers inzien hoe ze hun aangeleerde vaardigheden moeten gebruiken. Authenticiteit betekent onder andere:

- Trainen in de richting van het echte doel, zoals in een wedstrijd.
- Werken met posities die overeenkomen met de rol in het weekend.
- Spelen tegen tegenstanders die actief kunnen tegenscoren, zodat er altijd dreiging is.
- Afstanden hanteren die passen bij het wedstrijdformaat (geen onnatuurlijk kleine of juist grote ruimtes).
- Altijd scoren en tegenscoren mogelijk maken, zodat aanvallen en verdedigen elkaar voortdurend afwisselen.
- Toepassen van spelregels die zoveel mogelijk overeenkomen met het echte spel.
- Nooit met meer spelers spelen dan in de officiële wedstrijdvorm voor die leeftijdscategorie.

Voorbeeld uit de praktijk:

Een oefening waarbij een aanvallende actie start vanaf de vleugel met een lage voorzet in het strafschopgebied. Aanvallers proberen af te werken, terwijl twee verdedigers en een doelman de aanval afstoppen. Wordt de bal veroverd, dan kunnen de verdedigers snel omschakelen en tegenscoren op twee kleine doeltjes aan de andere kant van het veld. Deze vorm bevat alle wedstrijdaspecten: positieherkenning, scoringsdruk, omschakeling en realistische tegenstand.

Wanneer de link met de wedstrijd voor spelers minder direct zichtbaar is – bijvoorbeeld bij meer geïsoleerde technische oefeningen – is het de taak van de jeugdopleider om het ‘waarom’ helder te maken. Als spelers begrijpen hoe een vorm hen helpt in de wedstrijd, zal hun motivatie en leervermogen veel groter zijn. Daarom zijn bij RWL Sport wedstrijd- en tussenvormen altijd zo authentiek en betekenisvol mogelijk. We kiezen bewust voor formats die veel balcontacten opleveren, spelers veel keuzes laten maken en voldoende scoringsmogelijkheden creëren.

Bovendien houden we rekening met:

- Het aantal spelers: passend bij het wedstrijdformaat.
- De veldgrootte: afgestemd op leeftijd en spelsituatie.
- De complexiteit: opbouwend van eenvoudig naar uitdagend.
- Het aantal balcontacten: hoe meer, hoe beter voor ontwikkeling.

Op die manier verbinden we elke training direct met onze wedstrijdvisie, zoals uitgewerkt in het RWL Sport Gameplan. Zo ontwikkelen spelers niet alleen technieken en tactieken, maar ook het spelinzicht en de handelingssnelheid die ze in echte wedstrijden nodig hebben.

AANTAL Jeugdspelers ↑
GROOTTE TERREIN ↑



↑ COMPLEXITEIT
↓ BALCONTACTEN
(scoringskansen + keuzes)

2.8.4. Geleidelijkheid

Leren is geen rechtlijnig proces, maar een grillige en soms onvoorspelbare reis. Wat wél zeker is, is dat leren tijd vraagt: tijd om te ontdekken, te ervaren, te proberen, te falen en opnieuw te proberen. Dit geldt

des te meer voor jeugdspelers in hun voetbalontwikkeling.

Opleidingsvisie

RWL Sport

In wedstrijden worden spelers geconfronteerd met een grote hoeveelheid prikkels en complexe spelsituaties. Soms is de opdracht die een trainer geeft – hoe eenvoudig die ook lijkt – te moeilijk om in de chaos van de wedstrijd correct uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan een zuivere wreeftrap: in een matchcontext spelen vermoeidheid, tegenstanders, tijdsdruk en ruimtegebrek allemaal mee, waardoor de techniek niet optimaal tot zijn recht komt.

Daarom bouwen we in onze trainingen een logische opbouw in complexiteit. We starten met wedstrijdvormen, omdat die de meest herkenbare leeromgeving bieden en direct linken aan het echte spel. Maar wanneer een situatie te uitdagend blijkt, gaan we terug naar tussenvormen: vereenvoudigde spel- of oefenvormen waarin de kern van de opdracht behouden blijft, maar de storende factoren worden verminderd. Zo kunnen spelers zich volledig focussen op de uitvoering van de vaardigheid of het principe dat we willen verbeteren.

In sommige gevallen gaan we nog een stap verder, naar geïsoleerde leersituaties. Hier oefenen we de techniek of het bewegingspatroon volledig los van het spel, zonder druk of tegenstander. Dit is vooral nuttig wanneer een beweging of techniek nog niet geautomatiseerd is. Op die manier ontstaat een leerlijn van geïsoleerd trainen, naar tussenvormen, naar wedstrijdvormen, en uiteindelijk naar het toepassen in de echte wedstrijd. Door bewust te schakelen tussen deze niveaus zorgen we ervoor dat spelers eerst grip krijgen op de uitvoering, vervolgens leren presteren onder lichte druk, en tenslotte het geleerde effectief kunnen toepassen in een realistische, competitieve omgeving.

Binnen het RWL Sport Gameplan is dit principe stevig verankerd: wij trainen altijd met het oog op de wedstrijd, maar passen de complexiteit van de oefenvormen aan de ontwikkelingsfase en het leerdoel van de speler aan. Zo bouwen we stap voor stap aan zelfverzekerde, technisch vaardige en spelintelligente voetballers.

De jeugdspelers kunnen in de wedstrijd de gegeven richtlijnen niet uitvoeren omdat de spelsituatie te complex is	Soms is de meest eenvoudige wedstrijdvorm nog te complex om zich te concentreren op de juiste uitvoering (bv. wreeftrap)
Tijdens de training spelsituaties, die minder complex zijn dan in de wedstrijd, aanbieden	Nog meer eenvoudige leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden
=> Trainen door middel van wedstrijdvormen	=> Trainen door middel van tussenvormen

2.8.5. Herhaling

Leren in voetbal is een grillig en onvoorspelbaar proces. Soms maken jeugdspelers grote stappen in korte tijd, andere keren lijkt vooruitgang even stil te staan. Wat altijd noodzakelijk is, is tijd om te ontdekken, te ervaren, te proberen, te lukken en te mislukken. Ontwikkeling is nooit een rechte lijn, maar een traject waarin herhaling en variatie de motor zijn.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Binnen de jeugdopleiding van RWL Sport betekent dit dat spelers regelmatig met dezelfde leerplandoelstellingen geconfronteerd worden, maar telkens in een andere context. Eén keer een vaardigheid aanleren is niet genoeg – het is het herhaald inoefenen én toepassen in verschillende situaties dat zorgt voor duurzame vooruitgang.

Soms komt een aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijd. Denk aan het gericht inspelen vanuit de keeper bij 11 tegen 11: in een wedstrijd doet zich maar enkele keren de kans voor om dit te doen. Als we spelers deze vaardigheid echt willen laten beheersen, moeten we deze momenten bewust creëren in de training.

Daarom gebruiken we de combinatiemethode: het slim combineren van wedstrijdvormen en tussenvormen. In wedstrijdvormen ervaren spelers de realistische druk, het tempo en de onvoorspelbaarheid van het spel. In tussenvormen wordt de situatie vereenvoudigd, waardoor het aantal herhalingen toeneemt en de aandacht volledig kan gaan naar de uitvoering van een bepaalde vaardigheid of spelprincipe. Deze combinatie zorgt ervoor dat jeugdspelers niet alleen de oplossingen zien voor spelproblemen, maar deze ook technisch en tactisch kunnen uitvoeren.

Wanneer een vaardigheid nog niet geautomatiseerd is, beginnen we vaak met geïsoleerde leersituaties. Hier ligt de focus volledig op de techniek of het principe, zonder afleiding van andere wedstrijdfactoren. Daarna schuiven we door naar tussenvormen, waarin spelers dezelfde vaardigheid herhaaldelijk kunnen uitvoeren in een herkenbare maar vereenvoudigde spelsituatie. Uiteindelijk komt de vaardigheid terug in wedstrijdvormen, waar spelers leren deze toe te passen onder druk en in de echte spelcontext.

Binnen ons gameplan hanteren we dus een vaste leerlijn:

- Geïsoleerde leersituaties – volledige focus op techniek of handeling.
- Tussenvormen – veel herhaling in vereenvoudigde, herkenbare spelsituaties.
- Wedstrijdvormen – toepassing in realistische, wedstrijddeckte omstandigheden.
- Combinatiemethode – wisselwerking tussen wedstrijd- en tussenvormen om zowel spelinzicht als uitvoeringskwaliteit te ontwikkelen.

Door deze aanpak krijgen onze jeugdspelers niet alleen meer balcontacten en herhalingen, maar ook de kans om zelfstandig beslissingen te nemen, oplossingen te bedenken en deze technisch correct uit te voeren. Dit maakt hen niet alleen vaardiger met de bal, maar ook slimmer in het spel – en dat is precies waar RWL Sport voor staat.

Opleidingsvisie

RWL Sport

De jeugdspelers dienen vaak met dezelfde doelstellingen uit het leerplan geconfronteerd te worden	Soms komt de aan te leren vaardigheid te weinig voor in de wedstrijdvorm (bv. inspelen vanuit keeper bij 11v11)
Tijdens de trainingen identieke spelsituaties regelmatig laten terugkomen	Meer specifieke leersituaties in meer geïsoleerde omstandigheden aanbieden
=>Trainen door middel van wedstrijdvormen	=> Trainen door middel van tussenvormen

VOORDELEN VAN SPELEN

FUN
ACTIEF
'WEDSTRIJDECHT' / HERKENBAAR
AUTHENTIEK
WEDSTRIJDGERICHT COACHING
MEER TACTISCHE KEUZES (DECISION MAKING)
=> WEDSTRIJDVORMEN

VOORDELEN VAN OEFENEN

ISOLEREN VAN WEDSTRIJDSITUATIES
DETAIL COACHING
VEEL OEFENKANSEN
MEER TECHNISCHE UITVOERING
MINDER VAARDIGE JEUGDSPELERS VINDEN DIT SOMS LEUKER
=> TUSSENVORMEN

HOE SLIMMER LEREN SPELEN?

Wedstrijdecht
SPELEN
d.m.v.
WEDSTRIJDVORMEN

Wedstrijdecht (= zinvol)
OEFENEN
d.m.v.
TUSSENVORMEN

Jeugdspelers ERVAREN spelproblemen en LOSSEN deze ZELF op

2.8.6. Trainingsvoorbereiding

Elke goede training begint met een grondige analyse van de beginsituatie. De jeugdopleider kijkt naar het aantal aanwezige spelers, hun niveau, motivatie en fysieke paraatheid. Ook praktische zaken zoals beschikbaar materiaal, veldbezetting, weersomstandigheden en de algemene context spelen een rol. Daarnaast wordt altijd het leerplan als leidraad genomen, zodat elke training in lijn ligt met de ontwikkelingsdoelen van de club.

Vanuit die beginsituatie worden de leerdoelen bepaald. Deze zijn nooit willekeurig, maar komen rechtstreeks uit het opleidingsplan en sluiten aan bij het ontwikkelingsstadium van de spelers. De

Opleidingsvisie / Opleidingsplan RWL Sport Pagina 114 van 167

Opleidingsvisie

RWL Sport

jeugdopleider kiest één duidelijke, herkenbare reality based speluitdaging die spelers in hun wedstrijdsituaties regelmatig tegenkomen.

Om deze speluitdaging concreet te maken, wordt gebruikgemaakt van de 4W-methode:

- WIE is betrokken bij de situatie (welke spelers in balbezit en balverlies)?
- WAT is de uitdaging of het probleem dat moet worden opgelost?
- WAAR op het veld speelt het zich af (vleugel, centrum, eigen helft, voor het doel...)?
- WANNEER doet de situatie zich voor (in opbouw, onder druk, bij doelkans, in omschakeling...)?

Wanneer de situatie helder is, volgt het bepalen van één of meerdere oplossingen. Ook hier worden de 4W's toegepast, maar dan gericht op de uitvoering van de oplossing. De jeugdopleider blijft flexibel en staat open voor alternatieve of zelfs betere oplossingen die spelers zelf ontdekken – want het is en blijft hún spel.

Deze oplossingen worden vertaald naar korte, krachtige coachingswoorden die direct te begrijpen zijn voor spelers. Minder woorden, maar wel duidelijke kernboodschappen, zorgen voor meer effect. Het uiteindelijke doel is dat spelers elkaar steeds meer zelfstandig coachen.

Vervolgens wordt de trainingsinhoud samengesteld volgens de combinatiemethode: een doordachte mix van wedstrijdvormen (met maximale gelijkenis aan de echte wedstrijd) en tussenvormen (minder complexe, meer herhalingsgerichte situaties). Deze combinatie zorgt ervoor dat spelers de speluitdaging vaak tegenkomen, oplossingen kunnen uitproberen en herhalen, en dat er een directe link is met hun wedstrijdervaringen.

Tijdens de training let de jeugdopleider op relevantie en herkenbaarheid: dezelfde type spelers, dezelfde veldzone, vergelijkbare afstanden en tijdsdruk als in de echte wedstrijd. Hierdoor wordt de transfer van training naar wedstrijd vergroot.

Na afloop volgt altijd een evaluatie. Samen met de spelers beantwoordt de jeugdopleider drie kernvragen:

- Hebben we plezier gehad?
- Was de training actief genoeg?
- Hebben we bijgeleerd?

Wanneer de leerdoelen tijdens wedstrijden zichtbaar terugkomen, is de training geslaagd. Tot slot kijkt de jeugdopleider kritisch terug: wat werkte goed, wat kan beter en wat wordt aangepast of behouden bij de volgende sessie. Op die manier ontstaat een continu leer- en verbeterproces, zowel voor de spelers als voor de jeugdopleider zelf.



2.9. RWL Sport : de wedstrijden

2.9.1. Van 2v2 tot 11v11 – Een cumulatief leerproces

Bij RWL Sport zien we leren als één doorlopende leerlijn: wat spelers in 5-tegen-5 ontdekken, verdiepen ze in 8-tegen-8 en voeren ze volwassen uit in 11-tegen-11. De wedstrijd is daarbij altijd het start- én eindpunt: we trainen wat we willen spelen, en we spelen wat we trainen. Ons aparte gameplan beschrijft die lijn van 5v5 tot en met de senioren, met FUN & FORMATION als constante. Vanaf de ruit in 5v5 (veel balcontacten, durf in 1v1, breedte-diepte-steun) gaat de stap naar 8v8 in de dubbele ruit (verleggen, restverdediging, omschakelen). In 11v11 spelen we herkenbaar zonevoetbal met 4-3-3 als referentie, en schakelen we—waar het wedstrijdbeeld erom vraagt—naar bijvoorbeeld 4-4-2 zonder onze principes te verliezen.

Om elke fase helder en meetbaar te maken, onderscheidt ons gameplan per ontwikkelingsniveau drie onderdelen die elkaar versterken :

- **Basics en Teamtactics :**

In de onderbouw ligt de klemtoon op de *basics*: balcontrole, dribbelen met tempowissels,

gericht passen en aannemen, mikken/afwerken, eerlijk verdedigen en intuïtief

Opleidingsvisie

RWL Sport

omschakelen. Teamtactisch werken we met eenvoudige patronen die het kijken en kiezen versnellen: breedtespel, ruitvormen en vrijlopen in driehoeken. In de middenbouw blijven de basics aanwezig, maar verschuift het zwaartepunt naar *teamtactics*: diepte creëren, meerderheid rond de bal maken (2v1, 3v2), spel verleggen wanneer één kant vastzit en bewuste restverdediging achter de bal. In de bovenbouw passen we onze 1-4-3-3 principes volledig toe: verzorgd opbouwen met de doelman als extra schakel, derde-manoplossingen vinden, halfspaces bespelen, cut-backs afwerken en binnen seconden omschakelen, met een stabiele defensieve “T” als ruggengraat. Spelers leren bovendien schakelen van systeem (bv. 4-3-3 ↔ 4-4-2) zonder dat de kernideeën—breedte, diepte, steun, meerderheid rond de bal—verloren gaan.

- **Fysiek:**

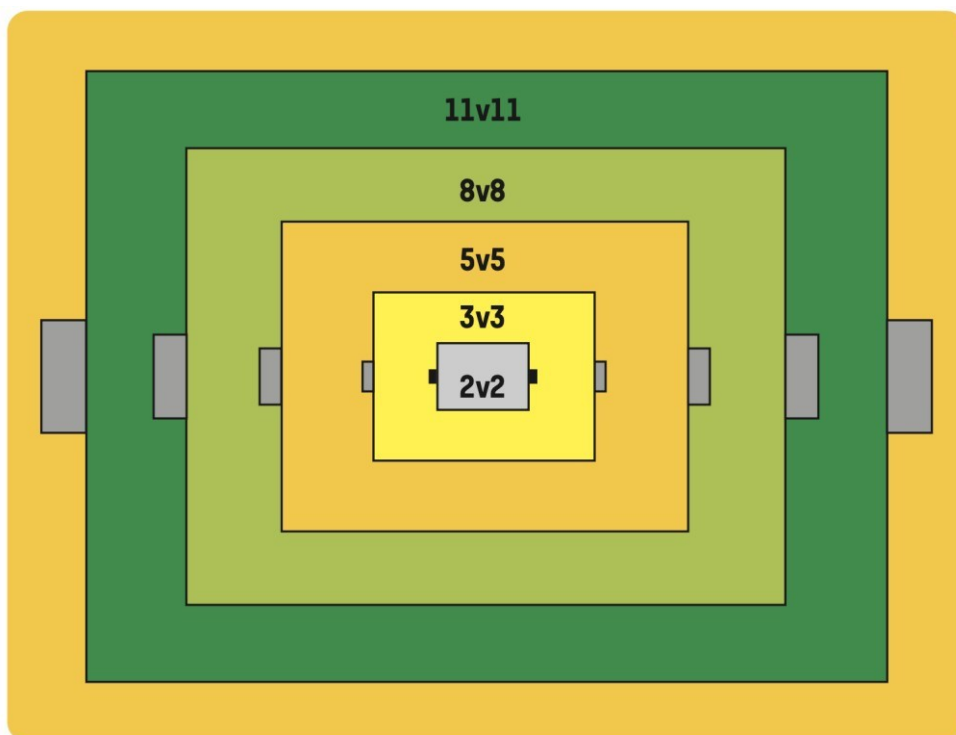
We trainen fysiek nooit los van het spel. In de onderbouw ontwikkelen we algemene motoriek, coördinatie, startsnelheid en balbeheersing via speelse, balrijke vormen. In de middenbouw bouwen we explosiviteit en kracht op (versnellen-remmen, richtingswissels, duelkracht), met aandacht voor groeisprint en belastbaarheid; onze physical coach monitort, test en geeft individuele aandachtspunten mee. In de bovenbouw streven we naar wedstrijdspecifieke uithouding en herhaalde sprints op seniortempo, gecombineerd met mobiliteit en blessurepreventie. Techniek onder vermoeidheid blijft de norm: scannen, halfopen draaien en een eerste touch weg van druk moeten ook bij hoge hartslag betrouwbaar blijven.

- **Mentaal en interpersoonlijk:**

We vormen teamspelers met eigenaarschap. In elke fase bouwen we doorzettingsvermogen, concentratie en omgaan met tegenslag op; spelers leren presteren onder druk én plezier vasthouden. Interpersoonlijk groeien ze in samenwerken, communiceren, respect tonen en een positieve teamcultuur dragen. Het gameplan beschrijft ook hoe we dat doen: korte, taakgerichte coaching, rollen en verantwoordelijkheden (kapitein van de week, linieleider, spelhervatter), elkaar coachen in kleine spelvormen en reflectiemomenten die leiden tot concrete “volgende stappen”.

Alles is praktisch uitgewerkt: per leeftijd staan leerdoelen, methodiek, voorbeeldvormen en wedstrijdafspraken (opwarmingen, coachingankers, stilstaande fases, omschakelregels, restverdediging) klaar. We evalueren cyclisch. Observaties en eenvoudige wedstrijddata keren terug naar de trainingen en naar het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP/PAP), zodat doelen specifiek, meetbaar, haalbaar en tijdgebonden blijven. Zo ontstaat “herhaling zonder herhaling”: dezelfde principes keren terug in telkens nieuwe, wedstrijdgetrouwe contexten.

Het resultaat van deze geïntegreerde aanpak is een herkenbare RWL-speelwijze doorheen alle teams en een vlotte doorstroom: spelers worden stap voor stap technisch vaardig, tactisch bewust, fysiek weerbaar en mentaal sterk, en voelen zich klaar om—met plezier—de volgende trede te nemen, van 5v5 tot onze A-ploeg.



2.9.2. 2v2 wedstrijd: exploratie

De 2 tegen 2-spelvorm is de eerste échte kennismaking van onze jongste spelers met wedstrijdsituaties. In deze fase draait het niet om winnen of verliezen, maar om ontdekken: het leren kennen van de bal, het spel en jezelf als speler. Kinderen ontwikkelen zich hier vooral door zelf te ervaren en te proberen, niet door lange uitleg of tactische aanwijzingen.

De rol van de jeugdopleider is om een rijke speelomgeving te creëren waarin elk kind maximaal kan bewegen, ontdekken en plezier maken. Dit doen we door veel balcontacten te garanderen, kinderen te laten experimenteren met dribbels, schoten en passes, en hen zowel te laten aanvallen als verdedigen. In een 2 tegen 2-situatie is iedereen voortdurend betrokken bij het spel – er is geen moment om te “verstoppen” en elk kind leert in hoog tempo.

De belangrijkste uitgangspunten in 2 tegen 2 zijn:

- Iedereen speelt – geen wisselers langs de kant. Ook kinderen die in de week niet konden trainen (door ziekte, vakantie of andere verplichtingen) spelen gewoon mee in het weekend.
- Maximale speeltijd – alle kinderen spelen exact evenveel minuten en worden zoveel mogelijk in actie gebracht.
- Kleine veldjes, veel balcontacten – zet meerdere veldjes uit zodat iedereen actief is. Heb je te weinig doelen, gebruik dan kegels, hesjes of ander materiaal.
- Mixen en matchen – combineer spelers met verschillende niveaus, zodat iedereen uitdaging én succeservaring heeft.
- Ontdekken boven instrueren – geef weinig sturing tijdens het spel, moedig kinderen aan om zelf oplossingen te vinden.
- Positieve coaching – steun en moedig alle spelers aan, ook de tegenstander. Creëer een vrolijke en veilige sfeer waarin kinderen durven proberen.
- Coach als ‘enthousiaste vriend’ – laat zien dat je plezier hebt in hun spel, geef energie en vier hun

acties, ongeacht het resultaat.

Opleidingsvisie

RWL Sport

In 2 tegen 2 leren kinderen op een natuurlijke manier basisvaardigheden als dribbelen, passen, schieten, aannemen, kappen en draaien. Ze ontdekken ook fundamentele spelprincipes zoals ruimte maken, de bal afschermen en omschakelen van aanval naar verdediging. Omdat er maar twee spelers per team zijn, is de betrokkenheid groot en de leercurve steil: iedereen moet zowel aanvallen als verdedigen, waardoor veelzijdige spelers ontstaan.

Daarnaast is dit ook de eerste fase waarin sociale ontwikkeling wordt gestimuleerd: leren samenwerken, communiceren met een medespeler, elkaar helpen, samen juichen én samen teleurstelling verwerken. Deze vaardigheden zijn net zo belangrijk als techniek en vormen een basis die we in de volgende spelvormen verder uitbouwen.

Bij RWL Sport zien we 2 tegen 2 daarom als de ultieme leerschool voor beginnende voetballers. Het is het fundament waarop we later complexere spelvormen en tactieken bouwen. Door kinderen in deze fase veel vrijheid te geven en hen te laten spelen met plezier, leggen we een stevig fundament voor zowel hun technische als sociale ontwikkeling.

2.9.3. 3v3 wedstrijd: exploratie

De 3 tegen 3-spelvorm is voor jonge spelers een belangrijke stap in hun voetbalontwikkeling. Waar 2 tegen 2 vooral draait om individuele acties en veel balcontacten, komt er in 3 tegen 3 een nieuwe dimensie bij: het samenspelen met meerdere teamgenoten. Spelers ontdekken dat samenwerking, het maken van eenvoudige afspraken en het benutten van elkaars kwaliteiten het verschil kunnen maken – zonder dat plezier en vrijheid verloren gaan.

Ook in deze fase staat ontdekken en exploreren centraal. Kinderen krijgen de ruimte om zelf te spelen, te proberen, fouten te durven maken en creatieve oplossingen te vinden voor spelsituaties. Het gaat niet om winnen of verliezen, maar om het opdoen van ervaring, het ontwikkelen van techniek, spelinzicht en sociale vaardigheden.

De jeugdopleider speelt hierbij een begeleidende rol. Hij creëert een speelomgeving waarin alle kinderen constant in beweging zijn en veel balcontacten hebben. Dat betekent meerdere kleine veldjes opzetten, wachttijden vermijden en creatief omgaan met het materiaal. Wisselers langs de kant zijn er niet: iedereen speelt evenveel en wordt zoveel mogelijk bij het spel betrokken. Zelfs spelers die in de week niet of minder kunnen trainen (door blessure, ziekte, vakantie of schoolactiviteiten) spelen gewoon mee in het weekend. Hun beweging, ontdekmomenten en FUN mogen we nooit afnemen.

In 3 tegen 3 leren spelers essentiële spelprincipes: breed blijven om ruimte te creëren, samenspelen om dicht bij het doel te komen, elkaar coachen en ondersteunen, en snel omschakelen tussen aanvallen en verdedigen. Omdat elk kind vaak aan de bal komt en direct betrokken is bij het spel, groeit het spelinzicht snel.

Daarnaast is 3 tegen 3 ook een sociale leerschool. Spelers leren communiceren met meerdere teamgenoten, samen kansen creëren, samen juichen én samen teleurstellingen verwerken. Dit versterkt hun teamgevoel, verantwoordelijkheidsbesef en plezier in het spel.

Bij RWL Sport zien we 3 tegen 3 als de brug tussen individuele ontwikkeling en teamorganisatie. Het combineert de intensiteit en vrijheid van kleine teams met de eerste stapjes richting gestructureerd samenspel. Zo leggen we een stevige basis voor veelzijdige, creatieve en samenwerkende voetballers, die klaar zijn voor de volgende fase in hun voetbalreis.

Opleidingsvisie

RWL Sport

2.9.4. 5v5 wedstrijd: enkele ruit

De 5 tegen 5-spelvorm vormt voor jonge spelers de overgang van puur vrij spel naar het eerste herkenbare teamverband. In deze fase introduceren we eenvoudige posities, zoals in onze ruitopstelling met een piloot (vorste speler), een staart (achterste speler) en twee vleugels. Het gaat nog steeds om ontdekken, maar nu binnen een basisstructuur waarin spelers leren samenwerken, ruimte benutten en spelinzicht ontwikkelen.

Ontdekken blijft centraal staan. Spelers krijgen de kans om veel balcontacten te hebben, nieuwe acties te proberen en verschillende rollen in het veld te ervaren. De eerste leerplandoelstellingen worden aangeboden: aannemen en passen in beweging, vrijlopen in driehoeken, het spel breed houden en de bal gericht naar voren spelen.

De rol van de jeugdopleider is in deze fase cruciaal. Hij zorgt ervoor dat alle aanwezige kinderen spelen – er staan geen wisselers langs de kant. Als er toch kinderen moeten wachten, spelen zij een klein wedstrijdje (1v1, 2v1, 2v2, 3v2 of 3v3) of krijgen zij technische uitdagingen, zodat ze blijven leren en bewegen. Ook spelers die in de week niet of minder kunnen trainen (door blessure, ziekte, vakantie of schoolactiviteiten) spelen gewoon mee in het weekend. We nemen hen nooit hun beweging, leermoment en FUN af.

Coaching gebeurt positief en opbouwend. De jeugdopleider moedigt alle spelers aan, ook de tegenstander, en legt de nadruk op individuele aanmoediging. Er wordt vooral gecoacht op de uitvoering van basisvaardigheden, niet op het eindresultaat van de actie. Te veel uitleg wordt vermeden: kinderen leren het meest door te proberen en zelf oplossingen te ontdekken.

Bij grote niveauverschillen wordt er creatief gewerkt: teams worden gemixt, een extra speler wordt toegevoegd, of de tegenstander krijgt meer ruimte om op te bouwen. Het doel blijft altijd dat het leuk en leerzaam is voor iedereen.

In 5 tegen 5 leren spelers niet alleen hun techniek verfijnen, maar ook samenwerken in een herkenbare structuur, rollen wisselen en verantwoordelijkheid nemen voor het spel. Deze fase vormt de brug naar complexere spelvormen, waarin tactische principes zoals breedte, diepte en omschakeling een grotere rol gaan spelen.

2.9.5. 8v8 wedstrijd: dubbele ruit

De 8 tegen 8-spelvorm is een belangrijke overgangsfase in de voetbalontwikkeling van onze spelers. Het is de eerste keer dat zij spelen in meerdere linies en een veldbezetting ervaren die sterk lijkt op 11 tegen 11. Het spel wordt tactisch rijker: spelers leren werken met breedte en diepte, herkennen meerderheidssituaties, organiseren de restverdediging en reageren snel bij omschakelmomenten. Ondanks deze toenemende complexiteit blijft het individu centraal staan. Iedere speler krijgt de kans om verschillende posities te ervaren, zodat hij begrijpt hoe zijn rol verandert in balbezit, balverlies en de omschakeling. Dit draagt bij aan een veelzijdige ontwikkeling en vergroot het spelinzicht.

De jeugdopleider speelt hierin een cruciale rol. In deze fase gaat het erom dat iedereen maximale speeltijd krijgt en dat er altijd in een positieve sfeer wordt gewerkt. Kinderen die in de week niet konden trainen, bijvoorbeeld door blessure, ziekte, vakantie of schoolactiviteiten, spelen in het weekend gewoon mee. Niemand wordt zijn beweging, leermoment of spelplezier afgenomen. Er worden geen wisselers langs de kant gezet: als er toch iemand moet wachten, krijgt hij een voetbaluitdaging of speelt hij een klein

wedstrijdje zoals 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 2.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Coaching blijft gericht op het thema van de training of wedstrijd. Er wordt niet onnodig veel verteld, maar er wordt gestimuleerd, aangemoedigd en vooral positief gecoacht – ook richting de tegenstander, zeker als die een extra steuntje kan gebruiken. Grote niveauverschillen tussen spelers worden opgevangen door teams te mixen, een speler extra in te zetten of de tegenstander meer ruimte te geven om op te bouwen. Zo blijft het uitdagend én leuk voor iedereen.

In deze 8 tegen 8-fase leren spelers hun techniek toepassen onder druk en ontwikkelen ze tactisch inzicht. Ze begrijpen steeds beter het belang van onderlinge afstanden, het verplaatsen als een blok en het gezamenlijk omschakelen. Het spel vraagt om meer communicatie, samenwerking en verantwoordelijkheid, waardoor spelers ook sociaal en mentaal groeien.

Zo vormt 8 tegen 8 de onmisbare brug naar het volledige 11 tegen 11-spel. Spelers raken vertrouwd met complexere structuren en teamafspraken, terwijl het plezier en de creativiteit – de kern van onze voetbalvisie – behouden blijven.

2.9.6. 11v11 wedstrijd: 4-3-3

De 11 tegen 11-fase is het eindpunt van onze leerlijn en vormt de overgang naar het volwassen voetbal. In deze spelvorm komen alle eerder ontwikkelde technische, tactische, fysieke, mentale en sociale vaardigheden samen. Spelers werken nu binnen een volledige teamstructuur – bij RWL Sport onze herkenbare 1-4-3-3-formatie – en passen spelprincipes toe in realistische wedstrijsituaties. Het spel wordt sneller, complexer en vraagt om continu schakelen tussen aanval, verdediging en omschakeling.

In 11 tegen 11 leren spelers spelen met duidelijke linies en posities, het herkennen van ruimtes op een groot veld, het controleren van tempo en het uitvoeren van teamtactieken. Er wordt gewerkt aan pressing, restverdediging, opbouw van achteruit en het benutten van breedte en diepte. Dit vraagt om een goed samenspel tussen alle linies én het vermogen om als individu de juiste keuzes te maken in functie van het team.

De rol van de jeugdopleider is hierbij meer dan alleen coachen langs de lijn. Wisselers worden actief betrokken als assistent-coach, observator, analist of zelfs (assistent)scheidsrechter. Zo blijven zij betrokken bij het spel en leren ze van een andere invalshoek. Spelers die in de week niet konden trainen door blessure, ziekte, vakantie of schoolactiviteiten, spelen in het weekend gewoon mee – altijd in overleg en met duidelijke afspraken.

De coaching blijft positief en doelgericht. Er wordt niet te veel gestuurd tijdens het spel; de focus ligt op het thema van de training of wedstrijd. Bij grote niveauverschillen zorgt de jeugdopleider ervoor dat het plezier voor iedereen behouden blijft, bijvoorbeeld door de tegenstander meer ruimte te geven of het eigen team extra opdrachten te laten uitvoeren. Alle spelers krijgen evenveel speeltijd en zoveel mogelijk minuten in wedstrijsituaties.

Omdat iedere speler zich op zijn eigen manier ontwikkelt, wordt er ook individueel gecoacht. Soms krijgt een speler een specifieke opdracht mee die past bij zijn persoonlijke ontwikkelingsplan (POP), maar zonder dat dit ten koste gaat van het teamspel. Naast de collectieve teamtactiek wordt dus ook oog gehouden voor individuele groei.

In deze fase leren spelers presteren onder druk, samenwerken binnen een volledige veldbezetting en

Opleidingsvisie

RWL Sport

zo soepel mogelijk gemaakt, omdat de spelprincipes, veldbezetting en teamcultuur door de hele club heen consistent zijn.

11 tegen 11 is daarmee niet alleen de laatste stap in de jeugdopleiding, maar ook het podium waarop jaren van ontwikkeling samenkomen. Hier worden spelers voorbereid op een toekomst in het seniorenvoetbal, gewapend met techniek, inzicht, fysieke weerbaarheid en het DNA van RWL Sport.

2.9.7. Wedstrijdvoorbereiding

De wedstrijdvoorbereiding wordt door elke trainer vooraf uitgewerkt in de PSD. Daarin legt hij/zij de beoogde opstellingen en wisselscenario's vast, en bewaakt over meerdere matches een evenwichtige verdeling van speelminuten en startplaatsen. De PSD koppelt dit aan de ontwikkelingsaccenten (POP/PAP) en de belasting van elke speler. Het verloop van de wedstrijd en het tactische gameplan (opbouw, pressing/restverdediging, omschakeling, standaards) zijn clubbreed uitgewerkt in een apart dossier; de trainer vertaalt dat kader wekelijks naar zijn team via de PSD.

3. Fun & Formation

3.1. Fun & Formation binnen RWL Sport

Bij RWL Sport vertrekken we in onze opleiding vanuit het principe van zonevoetbal. Spelers leren het spel begrijpen door te denken en te handelen in ruimtes: de zones op het veld. We tonen hoe ze het veld optimaal bezetten in de breedte en in de diepte, zodat ze voortdurend meerderheden kunnen creëren en slim omschakelen bij balverlies of balwinst. Zonevoetbal gaat verder dan vaste posities. Het draait om het herkennen van waar de ruimte ligt, hoe je die benut en hoe je met samenspel het spel kunt sturen. We nodigen spelers uit om te kijken, te denken en te beslissen vóórdat ze de bal ontvangen.

Twee kerngedachten vormen de ruggengraat van onze aanpak: FUN en FORMATION

- FUN staat voor plezier, creativiteit en enthousiasme. Wie met goesting traint en speelt, durft

nieuwe dingen te proberen en leert sneller.

Opleidingsvisie

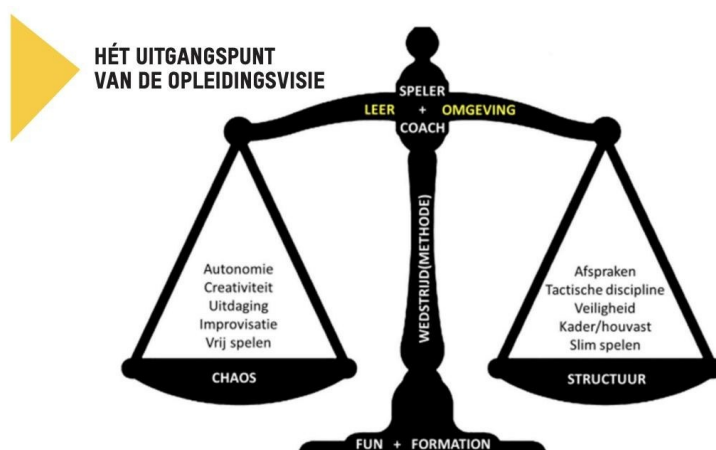
RWL Sport

- FORMATION staat voor structuur, duidelijke leerlijnen en heldere afspraken. Zo ontwikkelt elke speler stap voor stap de vaardigheden en het spelinzicht die nodig zijn om op hoger niveau te presteren.

De combinatiemethode is onze pijler. De wedstrijd is altijd het start- én eindpunt, omdat die de meest authentieke context biedt. In trainingen vertalen we de eisen van de match naar oefenvormen die wisselen in vrijheid en houvast. Op die manier blijft de speler maximaal betrokken en leert hij keuzes maken die in de wedstrijd echt tellen. De interactie tussen speler en jeugdopleider is daarbij de centrale as. In dat samenspel streven we ernaar om vandaag te leren en morgen beter te presteren.

We zorgen voor een veilige én uitdagende leeromgeving. Spelers, trainers en vrijwilligers krijgen vertrouwen, verantwoordelijkheid en positieve feedback. Fouten maken mag; initiatief nemen wordt aangemoedigd. Zo ontstaat een cultuur waarin iedereen graag komt en het beste van zichzelf kan geven.

Door chaos en structuur doordacht te doseren maken we voetbal trainbaar. We variëren doelgericht in spelvormen, regels en organisatie, telkens met de wedstrijd als referentie. Deze opleidingsvisie van RWL Sport sluit naadloos aan bij de lijn van de federatie en helpt ons om gemotiveerde, betere spelers te vormen, sterkere teams te bouwen en een duurzame clubcultuur te bewaken.



3.2. Het fun aspect

Bij RWL Sport is FUN veel meer dan alleen maar plezier maken – het is één van de belangrijkste pijlers van onze volledige jeugd- en spelersopleiding. Voor ons betekent fun: al spelende leren. Plezier in het spel is de motor achter ontwikkeling, zelfvertrouwen en motivatie. Dit geldt voor iedereen: van onze jongste U5spelers tot de meest ervaren senioren. Zelfs volwassen spelers komen naar de training met het idee om “een matchke te spelen” en te genieten van het spel.

Fun is er voor iedere speler, ongeacht leeftijd, niveau of talent. Het moet aanwezig zijn tijdens zowel trainingen als wedstrijden. Plezier zorgt ervoor dat spelers durven te proberen, fouten durven maken en daardoor sneller leren. Het maakt hen zelfverzekerder, stimuleert hun ontwikkeling en helpt hen beter te voetballen.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Wij zien plezier niet als iets extra's, maar als een essentieel onderdeel van onze opleiding. Zonder fun is er minder formation – want leren gaat sneller als de activiteit leuk is en de omgeving authentiek, veilig en uitdagend wordt ingericht. Omgekeerd geldt ook: zonder gestructureerde formation verdwijnt een groot deel van het plezier, omdat spelers graag voelen dat ze vooruitgang boeken.

Binnen onze visie is fun een continu proces:

- Spelplezier bij de eerste aanrakingen met de bal.
- Trainingsplezier bij het ontwikkelen van vaardigheden.
- Competitieplezier wanneer spelers het geleerde in wedstrijden mogen toepassen.

We streven naar plezier voor iedereen – van debutantje tot ervaren speler.

Dat betekent dat iedere speler:

- Het grootste deel van de tijd daadwerkelijk aan het voetballen is.
- Vaak aan de bal komt en veel scoringskansen krijgt.
- Vrijheid ervaart in het spel en creatief mag zijn.
- Aangemoedigd wordt door de trainer en persoonlijke aandacht krijgt.
- Steun voelt van ouders en omgeving.
- Mag winnen, maar ook mag verliezen zonder dat dit het plezier aantast.
- Verschillende spelvormen en uitdagingen ervaart, met duidelijke doelen.

We willen terug naar de spontaniteit en creativiteit van het straatvoetbal, waar kinderen vrij spelen, experimenteren en leren zonder angst om fouten te maken.

In elke training en wedstrijd moet fun voelbaar zijn. Dat begint bij een aangepaste organisatie: juiste veld- en doelafmetingen, passende balgrootte, duidelijke spelregels, gelijke speel- en startkansen voor iedereen. Elke oefenvorm heeft een duidelijke link met de wedstrijd: twee teams met tegengestelde bedoelingen, werken met doelen en veel herkenbare wedstrijsituaties.

We wisselen wedstrijdvormen af met tussenvormen, zorgen voor variatie en vermijden wachtrijen. Er is differentiatie in niveau: sterkere spelers krijgen extra uitdagingen, minder ervaren spelers werken op hun eigen tempo. Het belangrijkste doel is dat elke speler succesmomenten beleeft.

Onze trainers beschikken over ervaringen om trainingen levendig en aantrekkelijk te maken, bijvoorbeeld:

- Storytelling en beeldspraak voor jongere spelers om beleving te vergroten.
- Meerderheidssituaties (bv. 3v2) om gemakkelijker tot scoren te komen.
- Scoresystemen met bonuspunten voor bijzondere acties (scoren met de andere voet, met het hoofd, uitbundig vieren).
- Koppeling aan spelletjes zoals 4-op-een-rij bij een doelpunt.
- Aftelsystemen of set-telling om spanning op te bouwen.
- Gebruik van materiaal om de score zichtbaar te maken.
- Variatie in terreinen en doelgroottes om creativiteit te prikkelen.

Zo blijft voetbal op elk moment leuk, uitdagend en leerzaam. FUN is daarmee niet alleen een middel om spelers gemotiveerd te houden, maar ook een fundament voor hun sportieve en persoonlijke ontwikkeling. En zo blijft de balans mooi in het midden.

3.3. Het formation aspect

Bij RWL Sport staat FORMATION voor procesgericht leren én voor opvoeden via sport. We leiden niet op voor het moment, maar voor het vermogen om in de wedstrijd herhaalbare, slimme acties te leveren—en tegelijk om als mens stevig in je schoenen te staan. Dat doen we met een gestructureerd, doelgericht en toch flexibel traject waarin elke speler stapsgewijs groeit. Het einddoel is helder: optimaal presteren in teamverband. De weg ernaartoe is maatwerk: we stemmen tempo, prikkels en begeleiding af op leeftijd, vaardigheid en belastbaarheid.

We plannen bewust “achterwaarts”: wat moet een speler op het einde kennen en kunnen? Van daaruit vertalen we einddoelen naar tussenstappen per leeftijd en naar concrete gedragingen in spelsituaties, zoals “eerste aanname naar vrije ruimte onder druk”, “binnen vijf seconden richting doel na balwinst” of “als steunspeler halfopen staan en twee opties creëren”. Die doelen werken we SMART uit en verankeren we in het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP). Naast technische en tactische doelen leggen we ook sociaal-pedagogische doelen vast: respectvol communiceren, afspraken naleven, omgaan met winst en verlies, verantwoordelijkheden opnemen. Zo weet elke speler wát hij traint, waarom het telt in de wedstrijd én hoe het past bij wie hij als mens wil worden.

Onze aanpak is consequent wedstrijdgericht. Oefenvormen bootsen de realiteit na: tegenstanders, richting, doelen en tijd-/ruimedruk. Waar nodig verlagen we tijdelijk de complexiteit met tussenvormen om het leerdoel “vrij te zetten”, maar we keren snel terug naar spelrepresentatieve contexten. Dit is de wet van de transfer: wat je leert, moet overgaan naar de match. Bijna elke vorm eindigt met een beslismoment richting doel en onze coaching gebruikt dezelfde kernankers als in de wedstrijd: “kijk vóór je krijgt”, “eerste touch naar ruimte”, “kort of diep”, “druk/verzekeren”.

Methodisch volgen we geleidelijkheid en herhaling. We variëren rijk binnen één doel—van geen naar passieve en actieve weerstand; van veel naar minder tijd/ruimte; van gelijktal naar onder- of overtal—zodat “herhaling zonder herhaling” ontstaat: het brein blijft nieuwsgierig terwijl gedrag automatiseert. Elke week sluiten we de cyclus van feed up (doel scherp), feedback (waar staan we) en feed forward (volgende stap). Korte reflectiemomenten, micro-video of eenvoudige tellers maken vooruitgang zichtbaar en geven eigenaarschap aan de speler.

Ontwikkeling is niet lineair. Kinderen kennen groeispurten, plateaus en soms terugval. We volgen fysieke signalen (groeispurt, coördinatie, vermoeidheid), motorische ontwikkeling (technische basis, tweebeinigheid, loop- en draaipatronen) en psychologische factoren (zelfvertrouwen, concentratie, weerbaarheid). Meisjes komen gemiddeld vroeger in de groeispurt dan jongens; dat beïnvloedt kracht, coördinatie en beleving. Trainers doseren belasting, stapelen successen en verleggen tijdelijk accenten (bijv. meer techniek onder lage druk, meer besluitvorming met langere hersteltijden). Veiligheid en welzijn zijn niet onderhandelbaar: passende prikkels gaan vóór zware prikkels.

Als levensschool leggen we dezelfde lat naast het veld. Respect is de basis: voor coaches, ploegmaats, tegenstanders, scheidsrechters en vrijwilligers—én voor jezelf. Dat betekent: op tijd komen, uitgerust zijn, zorg voor voeding en herstel, correct taalgebruik, zuinig omgaan met materiaal en infrastructuur. We kiezen bewust voor fair play: we willen winnen, maar nooit ten koste van de spelregels, de gezondheid van anderen of onze eigen waardigheid. Spelers leren teleurstellingen dragen, emoties reguleren en mislukkingen omzetten in informatie voor de volgende poging. We zijn duidelijk over wat niet past bij onze club: racisme, geweld, doping, drugs, gokcultuur en online provocaties krijgen geen plaats; spelers leren

daar bewust “neen” tegen te zeggen en weten ook waarom.

Discipline geeft vrijheid. Wie afspraken nakomt—kledij in orde, focus tijdens uitleg, gsm op de juiste momenten weg—krijgt meer ruimte om te groeien. Spelers nemen verantwoordelijkheid: aanwezigheid bewaken, vragen durven stellen, kleine thuistaken doen (mobiliteit, rompstabiliteit, balgevoel) en school en sport plannen zodat beide renderen. Samenleven in een team betekent rollen aanvaarden en elkaar sterker maken. We stimuleren positief leiderschap met kapiteins-van-de-dag, mentorschap van oudere naar jongere spelers en duidelijke rituelen: begroeten bij aankomst, samen opruimen, één teammoment na elke match. Ouders zijn partners: we communiceren open, vragen rust aan de zijlijn en vertrouwen in de werkwijze.

We verbinden training, wedstrijd en gedrag met gerichte monitoring. Per periode kiezen we enkele indicatoren die bij het thema horen—sportief (bijv. percentage eerste touches vooruit, balwinst binnen 5" na verlies) én sociaal (stiptheid, respectvolle communicatie, rolopname). We koppelen in verstaanbare taal terug, verwerken bevindingen in het POP en passen waar nodig het leerplan aan. Zo blijft het proces levend: plannen, uitvoeren, evalueren, bijsturen—altijd met de wedstrijd én onze waarden als toetssteen. Het resultaat is duurzame groei: spelers die onder druk weten wat ze doen en waarom het werkt, en die zich gedragen als respectvolle, weerbare en betrokken jonge mensen. Dat is waar RWL Sport voor opleidt—op én naast het veld.

3.4. De brug binnen RWL Sport van jeugd naar senior

3.4.1. Zonefilosofie – spelen met ruimtes, niet met posities

Wij leren onze spelers niet alleen wat ze moeten doen, maar vooral waarom en wanneer ze het moeten doen. Het begrijpen van zones op het veld is hierbij cruciaal. We onderscheiden drie hoofdzones:

- Opbouwzone – het gebied dicht bij ons eigen doel waar we de bal veilig willen opbouwen. Hier leren spelers rust bewaren, passinglijnen openen en de eerste pressing van de tegenstander doorbreken.
- Middenzone – het centrale speelveld waar creativiteit, positiespel en slimme keuzes het verschil maken. Hier draait het om het vinden van vrije man, tempowissels en het creëren van openingen.
- Scoringszone – het aanvallende derde deel van het veld, waar snelheid van handelen en doelgerichtheid centraal staan. Hier trainen we op het herkennen van afwerkposities, loopacties in de rug van de verdediging en het benutten van kansen.

Daarnaast besteden we veel aandacht aan de links- en rechts-corridors en de halfspaces. Spelers leren hoe zij deze zones kunnen gebruiken om tegenstanders uit positie te trekken, ruimte te creëren en onverwachte aanvallende oplossingen te vinden.

Breedte in ons spel zorgt voor het openen van passinglijnen en het vergroten van het speelveld, waardoor de tegenstander meer moet lopen en keuzes moet maken. Diepte brengt constante dreiging in de rug van de verdediging en houdt tegenstanders alert en uit balans. Meerheidssituaties (zoals 2v1 of 3v2) benutten we om pressing te doorbreken en aanvallen op te zetten vanuit een numeriek voordeel.

Zonder bal is onze focus op restverdediging en herstel al aanwezig tijdens ons eigen balbezit. Dat betekent dat we bij balverlies direct kunnen schakelen. Waar mogelijk zetten we druk vooruit (counterpressing) om de bal snel terug te winnen; als dat niet kan, kiezen we voor compact terugplooiën om de organisatie te herstellen.

Opleidingsvisie

RWL Sport

We trainen deze principes door spelpatronen en oefenvormen die op elke leeftijd terugkeren. Belangrijke onderdelen zijn:

- Vrijlopen en scannen – het voortdurend zoeken naar ruimte en het scannen van opties vóór balontvangst.
- Passen en aannemen onder druk – technisch zuiver blijven, ook in hoge tempo's en krappe ruimtes.
- Aanbieden in de juiste zone – weten waar en wanneer je aanspeelbaar moet zijn om de aanval vooruit te helpen.
- Diepteloop en derde-man-actie – slimme loopacties die ruimtes openen voor jezelf of een medespeler.
- Rugdekking en afschermen – defensieve basisprincipes om tegenstanders uit de gevaarlijke zones te houden.

Door deze principes consequent te trainen, ontwikkelen onze spelers niet alleen hun technische en tactische vaardigheden, maar ook hun spelintelligentie en vermogen om in elke wedstrijdssituatie de juiste beslissing te nemen.

3.4.2. Het leerplan – van basis naar wedstrijden

Bij RWL Sport doorlopen spelers een gestructureerd opleidingstraject dat is afgestemd op hun leeftijd en ontwikkelingsfase. In de onderbouw ligt de nadruk op plezier en spelvreugde. We willen dat kinderen met enthousiasme naar de training komen en in een veilige omgeving de basis van het spel leren kennen. Hierbij besteden we veel aandacht aan de algemene motorische ontwikkeling, zoals coördinatie, balans en wendbaarheid, en aan balvaardigheid door het veelvuldig herhalen van dribbels, passes en aannames. We zorgen voor zoveel mogelijk balcontacten per speler en brengen eenvoudige zoneprincipes bij, zoals het groot maken of juist klein maken van het veld. In deze fase werken we vaak in kleine vormen met 1-tegen-1 en 2-tegen-1 situaties, waarin creativiteit en durf worden aangemoedigd.

In de middenbouw verschuift de focus naar techniek onder tijds- en ruimtesdruk. Spelers leren handelingen snel en nauwkeurig uit te voeren, ook wanneer de tegenstander dichtbij is. Overtalsituaties zoals 2-tegen-1 en 3-tegen-2 worden belangrijker, waarbij samenwerking en het nemen van snelle beslissingen centraal staan. Spelers maken kennis met hun eerste vaste posities in het team en leren basissamenwerkingen zoals driehoeken en ruitvormen herkennen en toepassen. Daarnaast leggen we de fundamenteën voor omschakeling: hoe het team in balans blijft bij balverlies en hoe je snel gevaar kunt stichten bij balwinst.

In de bovenbouw staat teamtactiek centraal. Spelers leren verschillende manieren van opbouwen, zoals kort combinatiespel, directe omschakeling of positiewissels, en krijgen inzicht in pressing en counterpressing. Restverdediging wordt een vast onderdeel van het spel, waarbij spelers leren zich zo te positioneren dat ze direct kunnen reageren bij balverlies. We werken aan tempowisselingen om het ritme van de wedstrijd te controleren en besteden veel aandacht aan mentale weerbaarheid: omgaan met druk, tegenslag en wisselende wedstrijdssituaties. Deze fase bereidt spelers voor op de intensiteit en complexiteit van het seniorenvoetbal.

In de postformatie en bij de senioren draait het volledig om het senior-ready maken van de speler. Het tempo ligt hoger, de duels zijn fysieker en beslissingen moeten sneller worden genomen. Spelers werken aan duelkracht, betrouwbaarheid in hun rol en taak, en specialisatie bij stilstaande fases zoals corners, vrije trappen en inwerpen. Daarnaast leren zij het belang van prestatie-hygiëne: aandacht voor voeding, herstel, slaap, mentale voorbereiding en professioneel gedrag op en naast het veld.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Elke ontwikkelingsfase wordt ondersteund door SMART-doelen: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden. Deze doelen worden vastgelegd in het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) van de speler. Trainers en coördinatoren volgen de voortgang nauwgezet en bespreken deze regelmatig met de speler zelf. Zo krijgt iedere speler een duidelijk groeipad en zorgen we ervoor dat de ontwikkeling steeds aansluit bij de mogelijkheden en ambities, met als uiteindelijke doel een succesvolle en plezierige voetbalcarrière binnen RWL Sport.

3.4.3. Trainigen – Wedstrijd- en tussenvormen

Elke training bij RWL Sport volgt een vaste opbouw die bestaat uit drie onderdelen: opwarming, tussenvormen en wedstrijdvormen. Deze structuur zorgt ervoor dat spelers stapsgewijs worden voorbereid, zowel fysiek als mentaal, en dat de trainingsdoelen logisch op elkaar aansluiten.

De opwarming is gericht op het activeren van het lichaam, het verbeteren van de balgevoel en het direct prikkelen van de hersenen om spelgericht te denken. Hierbij integreren we al eenvoudige zone- en rolprikkel, zodat spelers vanaf het begin van de training bezig zijn met herkenbare situaties uit ons spelmodel.

De tussenvormen, zoals rondo's, positiespellen en overtalspellen, vormen de brug tussen techniek en wedstrijd situaties. In deze vormen kunnen we specifieke spelprincipes isoleren en herhalen in een beheersbare omgeving. Zo leren spelers bijvoorbeeld om in kleine ruimtes oplossingen te vinden, het juiste moment van passen te herkennen of slim positie te kiezen.

De wedstrijdvormen brengen deze principes vervolgens in een volledige en realistische context. Hier passen spelers de eerder geoefende vaardigheden toe in een spelsituatie die qua intensiteit, ruimte en weerstand vergelijkbaar is met een echte wedstrijd. Dit maakt de transfer van training naar wedstrijd naadloos.

Tijdens de hele training bewaken we dat er veel herhaling met kwaliteit plaatsvindt. Intensiteit en het aantal beslissingen per minuut zijn hierbij belangrijke graadmeters. Om het juiste gedrag uit te lokken, passen we regelmatig constraints toe, zoals een beperkt aantal balcontacten, verplichte richtingswissels of extra punten voor bepaalde acties. Dit houdt spelers scherp en dwingt hen om spelintelligente keuzes te maken.

De vertaalslag naar ons gameplan is altijd expliciet aanwezig. Dat betekent dat de opwarming per leeftijdsgroep vastligt en herkenbaar is, dat de coachingtaal consistent wordt gebruikt door alle trainers, en dat afspraken in omschakeling en bij stilstaande fases overal gelijk worden toegepast. Hierdoor ontstaat er een uniforme werkwijze, waardoor spelers in iedere ploeg dezelfde principes tegenkomen en moeiteloos kunnen doorstromen naar een hoger niveau.

3.4.4. De speler staat centraal

Bij RWL Sport is “de speler centraal” geen loze kreet, maar een duidelijke werkafspraken die in alle facetten van onze werking wordt toegepast. Elke speler krijgt ons volste vertrouwen en traint en speelt in een veilige leeromgeving. Fouten zien wij niet als mislukkingen, maar als leermomenten. We waarderen vooral de intentie en het lef om nieuwe dingen te proberen, niet enkel het resultaat.

Onze trainers hanteren een open-deur-beleid. Ze zijn steeds aanspreekbaar voor vragen, feedback of bezorgdheden en communiceren op een heldere, positieve manier met zowel spelers als ouders. Daarbij maken ze gebruik van concrete coachingtaal, zodat instructies duidelijk en uitvoerbaar zijn.

Opleidingsvisie

RWL Sport

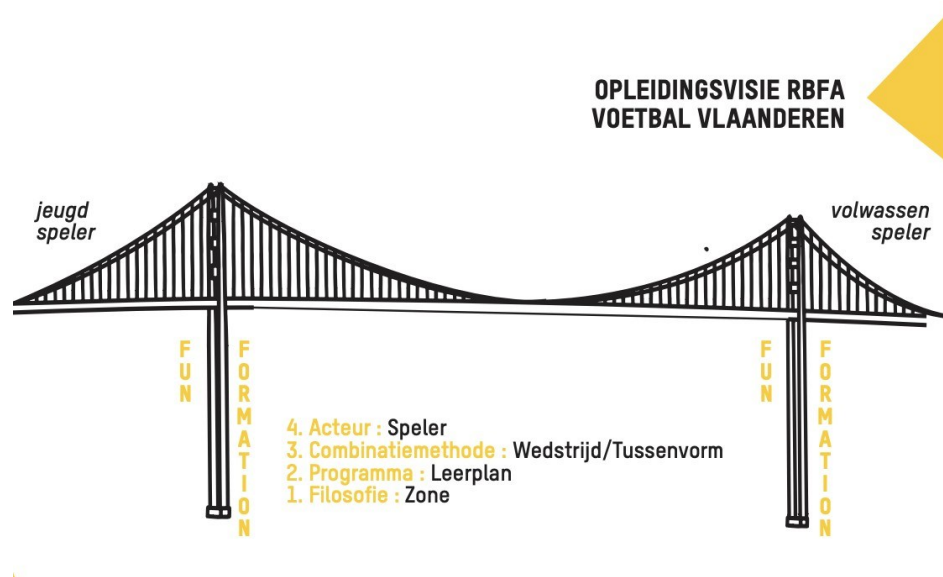
Wij zorgen ervoor dat iedere speler voldoende speelgelegenheid krijgt, passend bij zijn of haar leeftijd en ontwikkelingsniveau. In de jeugd hanteren we rotatie in zowel posities als speelminuten, zodat spelers veelzijdig worden opgeleid en niet te vroeg vastgepind worden op één specifieke rol.

In ons beleid staat de ontwikkeling altijd boven het resultaat. Het proces is leidend: matchplannen, wissels en evaluaties worden afgestemd op de leerdoelen. Winst is mooi meegenomen, maar vooruitgang en groei zijn het echte succes.

Elke speler krijgt een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) met SMART-geformuleerde doelen op het gebied van techniek, tactiek, fysiek en mentaliteit. Deze doelen worden opgevolgd in korte ontwikkelingscycli, aangevuld met tussentijdse observaties en gerichte huiswerkprikkels, zoals het verbeteren van de first touch of het trainen van de weak foot.

We bewaken de balans tussen belasting en belastbaarheid, stimuleren zelfstandigheid – bijvoorbeeld in het verzorgen van eigen materiaal, het zelfstandig uitvoeren van de warming-up en het reflecteren op eigen prestaties – en bouwen aan mentale weerbaarheid. Spelers leren omgaan met teleurstellingen, wedstrijdspanning en tegenslagen.

Tot slot zijn samenwerking en respect fundamentele waarden binnen onze club. Respect, discipline en teamgeest zijn niet onderhandelbaar. Ouders zien we als positieve partners in de opleiding van onze spelers. We maken duidelijke afspraken over supporteren en gedrag, zodat iedereen bijdraagt aan een gezonde, respectvolle en stimulerende sportomgeving.



4. De speler staat centraal bij RWL Sport

4.1. Inleiding

Bij RWL Sport staat in elke spelvorm het kind centraal, van de eerste 2 tegen 2-wedstrijdjes tot het volwassen 11 tegen 11. We zorgen er altijd voor dat iedere speler welkom is, zich veilig voelt en actief kan deelnemen, ongeacht niveau, ervaring of aanwezigheid op eerdere trainingen. Plezier, leren en bewegen gaan hand in hand.

Opleidingsvisie

RWL Sport

In de jongste leeftijdsgroepen beginnen we met 2 tegen 2. Hier ligt de nadruk volledig op ontdekken, veel balcontacten hebben en vrij durven experimenteren. Er zijn geen wisselers aan de kant: wie niet meedoet in het spel, speelt een ander klein partijtje of krijgt een leuke voetbaluitdaging. De jeugdopleider moedigt alle kinderen aan, ook de tegenstander, en houdt de coaching kort en positief. Niveauverschillen worden opgelost door teams te mixen of de spelregels aan te passen, zodat iedereen plezier heeft en betrokken blijft.

In 3 tegen 3 wordt voor het eerst het samenspel belangrijk. Spelers leren naast hun eigen acties ook rekening te houden met een of twee medespelers. Toch blijft het uitgangspunt dat iedereen speelt en er geen onnodige wachttijden zijn. De jeugdopleider zet meerdere veldjes op, laat kinderen veel zelf ontdekken en voegt pas eenvoudige teamafspraken toe, zoals breed blijven of samen omschakelen. Zo groeien de spelers stap voor stap in samenwerking, zonder dat de creativiteit verloren gaat.

Bij 5 tegen 5 komt er wat meer structuur. Hier maken we de eerste leerplandoelstellingen concreet, maar het ontdekkende leren blijft belangrijk. Alle kinderen spelen evenveel, en wie niet op het veld staat, speelt kleinere wedstrijdje zoals 1 tegen 1 of 3 tegen 2. De jeugdopleider coacht vooral op basisvaardigheden en geeft korte, duidelijke richtlijnen. Grote niveauverschillen worden opgelost door teams te herverdelen of extra uitdagingen te bieden, zodat het spel leuk en leerzaam blijft voor iedereen.

In de 8 tegen 8-fase wordt het spel herkenbaarder als echte wedstrijd. Er zijn meerdere linies, posities en tactische thema's. Wisselers worden niet aan de kant gezet, maar actief betrokken via korte spelvormen of challenges. De coaching richt zich op het thema van de training, zonder onnodig veel aanwijzingen. Teams kunnen gemengd worden of er kan ruimte gegeven worden aan de tegenstander om het spel uitdagend en plezierig te houden.

Bij 11 tegen 11 staat de volledige wedstrijdbeleving centraal. Hier richten we ons op teamtactiek en persoonlijke ontwikkelingsplannen (POP). Wisselers krijgen een actieve rol als assistent-coach, scheidsrechter of observator, zodat ze betrokken blijven en blijven leren. Alle spelers krijgen evenveel speeltijd, ook als dat betekent dat er geschoven wordt in posities of taken. De jeugdopleider coacht op teamtactische principes uit het leerplan én op individuele ontwikkelingspunten, waarbij fouten altijd worden gezien als leermomenten.

Zo zorgen we er bij RWL Sport voor dat in elke fase van de opleiding – van 2 tegen 2 tot 11 tegen 11 – kinderen altijd spelen, leren en plezier maken. Ongeacht hun niveau of achtergrond staat hun ontwikkeling centraal. We combineren een veilige, positieve omgeving met uitdagende, wedstrijdgerichte oefenvormen, zodat iedere speler stap voor stap groeit tot een veelzijdige en zelfverzekerde voetballer.

4.2. Spelergerichte club

Voor veel kinderen is de sportclub, na gezin en school, het derde opvoedingsmilieu. Dit maakt het van groot belang dat de club niet alleen een plek is waar gesport wordt, maar ook een veilige, stimulerende en inspirerende omgeving vormt. Een spelergerichte club zoals RWL Sport zet het kind in al zijn facetten centraal en creëert omstandigheden waarin elke speler zich welkom, gewaardeerd en ondersteund voelt.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Binnen een spelergerichte club krijgen jeugdspelers niet alleen tijdens de officiële trainingssuren kansen om te ontwikkelen, maar ook daarbuiten. De infrastructuur van de club staat bijvoorbeeld open op woensdagnamiddagen en in de zomermaanden, zodat kinderen vrij kunnen spelen, samen plezier kunnen maken en op een ongedwongen manier hun vaardigheden kunnen aanscherpen. Dit vrije spel draagt bij aan hun creativiteit, zelfvertrouwen en spelplezier.

Alle betrokkenen binnen de club leven de principes van de Panathlonverklaring na, waarbij respect, fair play en het welzijn van het kind altijd voorop staan. Elke speler traint en speelt op het juiste niveau, waarbij de speler zelf inspraak heeft in de bepaling van dat niveau. Zo blijft de motivatie hoog en voelt iedere speler zich uitgedaagd zonder overvraagd te worden.

De sportieve begeleiding is van hoog niveau. Trainers zijn bekwaam, opgeleid en beschikken over specifieke expertise, zoals keeperstraining of loopcoördinatie. De technisch verantwoordelijke jeugdopleiding (TVJO) ondersteunt en begeleidt de trainers, bewaakt de kwaliteit van het opleidingsprogramma en ziet erop toe dat de visie van de club in elke leeftijdscategorie wordt toegepast. Daarnaast beschikt de club over een begeleidingscel die spelers helpt op studievlak, mentaal vlak en medisch vlak, zodat zij in alle opzichten de best mogelijke ondersteuning krijgen.

Talentontwikkeling gebeurt op basis van vijf kerncompetenties, los van fysieke rijpheid of geboortemaand: een winnaarsmentaliteit en emotionele stabiliteit (de zogeheten 'winning mindset'), toekomstig fysiek potentieel, spelinzicht, bal- en lichaamscontrole en leervermogen. Deze brede kijk voorkomt eenzijdige selectie en zorgt ervoor dat elk kind de kans krijgt zijn of haar potentieel volledig te benutten.

De materiële omstandigheden zijn optimaal: goede velden, kwalitatieve ballen en aangepaste trainingsmaterialen. De club communiceert haar opleidingsvisie helder en transparant naar spelers, ouders, trainers en bestuur, zodat iedereen dezelfde richting uitgaat. Spelers voelen zich verbonden met hun club, omdat de club daadwerkelijk investeert in hun welzijn en ontwikkeling.

Tot slot beschikt de club over een aanspreekpunt integriteit (API), waar spelers terecht kunnen bij grensoverschrijdend gedrag of andere vertrouwelijke kwesties. Zo wordt de veiligheid van alle leden actief bewaakt, en weten spelers dat zij altijd gehoord en gesteund worden.

RWL Sport gelooft dat deze brede, kindgerichte aanpak de sleutel is tot niet alleen betere voetballers, maar vooral tot zelfverzekerde, respectvolle en sociaal vaardige jonge mensen.



Opleidingsgericht

- > Nu opleiden om later te winnen
- > Speler centraal
- > Mensen voelen zich goed en willen zich inzetten en presteren
- > Lerende, groeiende omgeving



Competitieggericht

- > Nu winnen om te tonen hoe goed er in de club wordt gewerkt.
- > Wedstrijd/team centraal
- > Gevoel telt minder, mensen 'moeten' presteren
- > 'Survival of the fittest'-omgeving

4.3. Spelergerichte coach/trainer

De rol van de jeugdopleider binnen een club is allesbehalve eenvoudig, maar juist van onschatbare waarde. Als begeleider staat hij of zij vaak het dichtst bij de jeugdspelers, zowel op het veld als daarbuiten. Dat betekent niet alleen dat de jeugdopleider technisch en tactisch moet kunnen coachen, maar ook dat hij of

zij een grote pedagogische verantwoordelijkheid draagt.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Een goede jeugdopleider groeit voortdurend — zowel formeel door opleidingen en bijscholingen, als informeel door gesprekken, het lezen van vakliteratuur en het uitwisselen van ervaringen met collega's. Deze leergierigheid maakt dat de jeugdopleider steeds beter in staat is om jonge spelers te begeleiden in hun leer- en ontwikkelingsproces.

Een succesvolle jeugdopleider is meer dan een trainer: hij of zij is een voorbeeldfiguur, een leermachine en een activator.

Kinderen spiegelen zich aan het gedrag van hun omgeving. Een jeugdopleider die respectvol, betrokken en professioneel handelt, wekt hetzelfde gedrag op bij zijn spelers. Dit betekent: altijd verzorgd en sportief gekleed, op tijd aanwezig, goed voorbereid en met een positieve houding.

De jeugdopleider toont interesse in iedere speler, maakt oogcontact, spreekt op gelijke hoogte en begroet en bedankt elke speler persoonlijk. Ook tijdens trainingen en wedstrijden blijft de communicatie positief en opbouwend, ongeacht de tussenstand. Winnen betekent in deze context: zien dat spelers zich ontwikkelen.

Bovendien laat een voorbeeldige jeugdopleider spelers nooit in de steek. Hij of zij blijft betrokken, stimuleert samenwerking en speelt soms zelf kindvriendelijk mee om te laten zien hoe het kan. Ook beschermt hij de spelers tegen onsportief gedrag of onnodige druk, en zorgt ervoor dat iedereen zich gewaardeerd voelt.

Een spelergerichte jeugdopleider wil altijd begrijpen waarom zijn spelers voetballen, wat hen motiveert en hoe zij het liefst leren. Hij of zij kent de spelers persoonlijk, weet wat hun interesses zijn en stemt de aanpak daarop af.

Elke training heeft een duidelijk thema, dat aan het begin wordt uitgelegd en aan het einde wordt geëvalueerd. Daarbij wordt niet alleen op teamniveau gecoacht, maar ook individueel: luid en op afstand voor het team, rustig en nabij voor de individuele speler.

De jeugdopleider gebruikt verschillende werkvormen en materialen, laat spelers zelf oplossingen bedenken en geeft hen verantwoordelijkheid in hun eigen leerproces. Differentiatie in tempo, moeilijkheidsgraad en instructie is hierbij essentieel, zodat iedere speler op zijn of haar eigen niveau uitgedaagd wordt.

Een activator zorgt ervoor dat trainingen en wedstrijden bruisen van energie en plezier. Hij of zij bereidt deze zorgvuldig voor, betreft spelers actief bij de uitvoering en geeft iedereen de kans om volledig mee te doen.

De activator past zich flexibel aan omstandigheden aan, zoals het weer, het aantal aanwezige spelers of grote niveauverschillen. In dat laatste geval worden teams gemengd of krijgt de tegenstander meer ruimte, zodat het spel uitdagend blijft voor iedereen.

Belangrijk is ook het besef dat wangedrag vaak voortkomt uit verveling, gebrek aan uitdaging of te weinig activiteit. Daarom houdt een activator de spelers voortdurend bezig, laat hen verschillende rollen ervaren zoals scheidsrechter of assistent-trainer, en zorgt voor een gevarieerde en aantrekkelijke oefenstof die aansluit bij hun belevingswereld.

Opleidingsvisie

RWL Sport

De jeugdopleider die iedere speler waardevol behandelt en oog heeft voor zowel hun sportieve als persoonlijke ontwikkeling, maakt een blijvend verschil. Wanneer spelers zich welkom voelen, vertrouwen krijgen en weten dat ze zichzelf mogen zijn, ontwikkelen zij niet alleen hun voetbaltalent, maar groeien ze ook als mens.

Zo wordt de jeugdopleider bij RWL Sport niet alleen de architect van technische en tactische vaardigheden, maar ook de mentor die jonge mensen vormt tot zelfverzekerde, respectvolle en samenwerkende individuen — klaar om hun plaats te vinden, zowel binnen als buiten het veld.



4.4. Veilige leefomgeving

Een sportclub is voor veel kinderen en jongeren een tweede thuis. Het is een plek waar ze niet alleen trainen en wedstrijden spelen, maar ook plezier maken, vriendschappen opbouwen en zich ontwikkelen als speler én als mens. Voor die ontwikkeling is veiligheid een absolute voorwaarde. Wanneer spelers zich niet veilig voelen, bestaat het risico dat ze tegengedrag vertonen, hun motivatie verliezen of zelfs volledig afhaken. Daarom moet binnen de club en tijdens alle activiteiten — trainingen, wedstrijden en evenementen — altijd een veilige omgeving worden gegarandeerd. Dat vraagt van iedereen binnen de club, van trainers en begeleiders tot ouders, bestuursleden en medespelers, dat zij alert zijn op signalen van onveiligheid en weten hoe te handelen wanneer er problemen zijn.

Onveiligheid kan zich op verschillende manieren uiten. Fysiek geweld is één vorm, waarbij een jeugdopleider bijvoorbeeld een speler dwingt door te spelen met een blessure of fysieke straffen oplegt. Zulke gedragingen veroorzaken niet alleen lichamelijke schade, maar ondermijnen ook het vertrouwen tussen speler en begeleider. Psychisch geweld is vaak minder zichtbaar, maar minstens zo schadelijk. Dit kan bestaan uit het afblaffen van spelers, voortdurend schreeuwen of hen publiekelijk vernederen. Ook

Opleidingsvisie

RWL Sport

het blijven aandringen op scoren bij een grote voorsprong, het maken van discriminerende opmerkingen of het achterstellen van spelers met een andere culturele achtergrond zijn vormen van psychisch geweld. Daarnaast is er seksueel grensoverschrijdend gedrag, dat in een sportomgeving absoluut onacceptabel is. Dit kan variëren van seksueel getinte opmerkingen tot het sturen van expliciete berichten of foto's. Het gaat hierbij niet alleen om fysieke handelingen, maar ook om communicatie, zowel persoonlijk als digitaal. Zelfs zogenaamde grapjes of subtiele toespelingen kunnen schadelijk en intimiderend zijn. Een andere vorm van onveilig gedrag is verwaarlozing, waarbij een trainer bijvoorbeeld structureel meer aandacht en kansen geeft aan betere spelers of geblesseerde spelers negeert. Iedere speler, ongeacht talentniveau of fysieke conditie, heeft recht op begeleiding, aandacht en gelijke ontwikkelingskansen.

Ook pesten is een bedreiging voor een veilige sportomgeving. Dit kan zich uiten in het bewust negeren of buitensluiten van een speler, het uitlachen van fouten of het onterecht beperken van speelkansen. Soms gebeurt dit indirect, bijvoorbeeld door een speler minder te laten spelen omdat hij of zij te laat komt, terwijl dat veroorzaakt wordt door omstandigheden buiten zijn of haar controle, zoals een te late schoolbus.

Het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag begint met bewustzijn. Iedereen in de club moet weten wat onveilig gedrag is, hoe het herkend kan worden en welke stappen er gezet moeten worden wanneer het voorkomt. Een veilig klimaat vraagt om een duidelijk en gedragen beleid waarin is vastgelegd hoe signalen worden opgevangen en opgevolgd. Een open clubomgeving ontstaat wanneer spelers, ouders, trainers en bestuursleden erop kunnen vertrouwen dat meldingen serieus worden genomen en dat er altijd een aanspreekpunt beschikbaar is. Dat betekent dat er nooit mag worden weggekeken bij het signaleren van problemen, maar dat deze altijd bespreekbaar moeten worden gemaakt en opgevolgd met passende acties.

Alleen in zo'n veilige omgeving kunnen kinderen en jongeren zich volledig ontwikkelen, sportief, mentaal en sociaal. Veiligheid is geen luxe of bijkomstigheid, maar het fundament waarop plezier, prestaties en persoonlijke groei gebouwd worden.

4.5. Uitdagende leefomgeving

Wanneer jeugdspelers zich in hun eigen tempo kunnen ontwikkelen binnen een veilige én uitdagende omgeving, spreken we van een krachtige leeromgeving. Zo'n omgeving vormt het fundament voor duurzame sportieve en persoonlijke groei. Het gaat hierbij niet alleen om het aanleren van technische vaardigheden, maar ook om het stimuleren van zelfstandigheid, verantwoordelijkheidsgevoel en sociale competenties.

Een krachtige leeromgeving is in de eerste plaats inspirerend en stimulerend. Ze wekt plezier op, nodigt uit tot zelfontdekkend leren en laat ruimte voor vrijheid en spontaniteit. Trainingen en wedstrijden worden zo ingericht dat spelers met plezier komen, zichzelf durven uitdagen en vanuit eigen motivatie stappen vooruit zetten.

Daarnaast is deze omgeving interactief. Spelers staan voortdurend in contact met hun medespelers, jeugdopleiders, tegenstanders en scheidsrechters. Er is ruimte voor communicatie, samenwerking en feedback in twee richtingen. Spelers krijgen niet alleen aanwijzingen, maar worden ook gehoord.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Een ander essentieel kenmerk is dat de leeromgeving wedstrijdgericht is. Wedstrijden vormen altijd het vertrekpunt én het einddoel van de opleiding. We trainen om betere wedstrijden te spelen, waarbij de spelsituaties tijdens trainingen zoveel mogelijk overeenkomen met die in echte wedstrijden. De speler is actief betrokken, veel aan de bal en vaak zelf aan het woord.

Ook activering en zelfredzaamheid spelen een centrale rol. Op het veld krijgen spelers de ruimte om spelproblemen zelf op te lossen. Bovendien leren zij om hun eigen ontwikkeling in handen te nemen door zelf keuzes te maken en verantwoordelijkheden te dragen. Binnen deze context krijgen spelers ook andere rollen aangeboden, zoals scheidsrechter, assistent-trainer of teamleider. Het vervullen van zulke rollen draagt bij aan hun persoonlijkheidsontwikkeling, vergroot hun verantwoordelijkheidszin en helpt hen om nieuwe talenten te ontdekken. Zo kan de speler van vandaag uitgroeien tot de scheidsrechter of trainer van morgen.

Binnen deze leeromgeving gelden enkele belangrijke principes. Laat jeugdspelers zelf ervaren, ontdekken en beslissingen nemen. Bied ondersteuning, wees geduldig en geef vertrouwen. Help spelers bij het maken van goede keuzes en het vinden van oplossingen, maar laat hen deze zoveel mogelijk zelf formuleren. Wees altijd positief, geef elke speler evenveel speeltijd en aandacht, en stimuleer iedere speler op een constructieve manier.

Wat absoluut vermeden moet worden, is het trainen en coachen vanuit een volwassen perspectief waarin alleen winnen telt. Gedrag zoals het ongelijk verdelen van speeltijd, het constant voorzeggen wat spelers moeten doen, het verwijten of vervangen van spelers na een foutje, of het laten vallen van spelers bij achter- of voorsprong, werkt ontmoedigend en ondermijnt de ontwikkeling. Een opleidingsgerichte jeugdopleider weet dat fouten maken bij het leerproces hoort en dat vertrouwen, plezier en uitdaging de echte sleutel zijn tot groei.

Zo ontstaat een leeromgeving waarin jeugdspelers zich veilig voelen, plezier beleven en gemotiveerd worden om steeds beter te worden — als voetballer én als mens.



- > Laat jeugdspelers zelf ervaren en beslissingen nemen
- > Steun, wees geduldig en geef jeugdspelers vertrouwen
- > Help jeugdspelers goede beslissingen te nemen en oplossingen te vinden
- > Wees altijd positief
- > Geef elke speler evenveel speeltijd en aandacht



- > Trainen zoals bij volwassenen, met uitgesproken 'championitis'
- > Niet iedereen krijgt evenveel speelkansen en -tijd
- > Alles voorzeggen wat jeugdspelers volgens de jeugdopleider moeten doen
- > Jeugdspelers verwijten of vervangen na een foutje
- > Bij achterstand of voorsprong jeugdspelers in de steek laten

4.6. Krachtige trainingsomgeving

Opleidingsvisie

RWL Sport

Bij RWL Sport heeft de jeugdopleider een grote verantwoordelijkheid: iedere speler telt. Elke training is een krachtig moment om spelers te laten groeien, zowel op technisch, tactisch, fysiek als mentaal vlak. Daarbij hanteren we twee belangrijke principes: plezier en ontwikkeling, ofwel FUN en FORMATION. Plezier en groei gaan altijd samen.

Een geslaagde training herken je aan drie kernwoorden: actief, fun en bijleren. Actief betekent dat de training vlot verloopt en spelers voortdurend in beweging zijn. Er zijn geen lange wachttijden en de organisatie is helder. Spelers worden actief betrokken, mogen meedenken, vragen beantwoorden en oplossingen zoeken. Zelfs de opwarming is dynamisch, vaak met bal, zodat iedereen vanaf de eerste minuut in het spel zit.

Fun is de motor voor ontwikkeling. Spelers moeten zich vrij voelen om fouten te maken, creatief te zijn en samen te spelen. Humor, spelplezier en veel balcontacten zorgen voor betrokkenheid. Alle spelers krijgen evenveel speeltijd, ongeacht hun niveau. De jeugdopleider toont oprechte interesse in iedereen en maakt verbinding met elke speler.

Bijleren gebeurt wanneer spelers niet alleen doen, maar ook begrijpen wat ze doen. Elke training heeft daarom één duidelijk thema dat in alle oefenvormen terugkomt. Spelers ervaren het thema, kunnen het benoemen en bedenken zelf oplossingen voor spelsituaties. Vanaf het 8v8-formaat worden teamdoelen gecombineerd met individuele uitdagingen, zodat iedereen op zijn eigen niveau vooruitgang boekt.

Tijdens de training neemt de jeugdopleider geregeld afstand om te evalueren: is de oefening actief, is er plezier, en wordt er geleerd? Als een vorm niet aan één of meerdere van deze elementen voldoet, past de jeugdopleider deze onmiddellijk aan door het tempo te verhogen, de opzet te veranderen of de coachingsstijl bij te sturen.

Na afloop van de training wordt er gereflecteerd, samen met de spelers. Was het leuk, waarom wel of niet? Was het actief, hebben ze gezweet? En vooral: wat hebben ze geleerd? Diezelfde vragen stelt de jeugdopleider ook aan zichzelf om elke sessie te verbeteren.

Bij RWL Sport geldt: als een training actief was, plezier bracht en spelers hebben bijgeleerd, dan is het een geslaagde training.

4.7. Evalueren als onderdeel van het leertraject

Om jeugdspelers optimaal te begeleiden, start het leerproces altijd met drie kernvragen: wat kennen en kunnen zij al, wat willen zij zelf bereiken, en wat vraagt het spel op hun niveau? Het samenspel tussen deze elementen vormt de basis voor het persoonlijk leertraject van elke speler en het team als geheel.

Voor de start van een trainingsreeks of seizoen wordt de beginsituatie van elke speler in kaart gebracht. Dat gebeurt samen met de speler, zodat hij, zij of die zelf actief betrokken is. We kijken naar de huidige vaardigheden, sterktes en ontwikkelingspunten, maar ook naar persoonlijke ambities: wat wil de speler leren en verbeteren? Tegelijk leggen we de link naar de doelstellingen uit het leerplan van de club: in welke mate beheerst de speler deze leerdoelen al, en waar ligt nog groeipotentieel? Deze aanpak mondt uit in een persoonlijk ontwikkelingsplan, waarbij de speler zelf aan het stuur staat en de jeugdopleider optreedt als leerbegeleider.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Tijdens het seizoen is er voortdurend aandacht voor feedback én feedforward. De jeugdopleider geeft regelmatig concrete, gerichte feedback op de voortgang van het persoonlijke ontwikkelingsplan, steeds in samenhang met de teamdoelen en het thema van de trainingen. Op vaste momenten plannen speler en jeugdopleider een tussentijdse evaluatie. Samen bespreken ze hoe de speler zich voelt, welke vooruitgang zichtbaar is en welke punten nog aandacht vragen. Waar nodig wordt het leertraject bijgestuurd en worden nieuwe, haalbare vervolgoelen geformuleerd.

Na afloop van de trainingsreeks of het seizoen volgt een uitgebreide terugblik. Speler en jeugdopleider analyseren samen de afgelegde weg: wat ging goed, wat kon beter, en hoe heeft de speler zich ontwikkeld binnen de club en het team? Ook wordt bekeken welke vervolgstappen passend zijn en wie de speler daarbij het beste kan ondersteunen. In sommige gevallen kan remediëring nodig zijn, of kan zelfs blijken dat een andere omgeving meer ontwikkelingskansen biedt. Alle evaluaties en afspraken worden zorgvuldig bijgehouden in het Persoonlijk SpelersDossier (PSD), zodat het leerproces van elke speler transparant, gestructureerd en opvolgbaar is.



4.8. Scouting

Geen enkele speler beschikt over exact dezelfde kwaliteiten als een ander. Talent is een complex begrip: het is moeilijk te meten, afhankelijk van de context en de eisen, vrijwel onmogelijk te voorspellen, en het kan zich in de loop van de tijd ontwikkelen of juist verdwijnen. Daarom is het cruciaal dat iedere jeugdspeler de kans krijgt om te spelen én te leren in een veilige en uitdagende omgeving, op het eigen niveau. Een belangrijk basisrecht is dat een speler zelf kan kiezen om op dat niveau te blijven spelen of de stap te zetten naar een hoger of lager niveau.

Wanneer een speler de overstap maakt van club 1 naar club 2 op een hoger niveau, moet dat beschouwd worden als een compliment voor de jeugdwerking van club 1. Het is een erkenning dat de opleiding en begeleiding binnen de club heeft geleid tot vooruitgang en groeimogelijkheden voor de speler. Idealiter is zo'n overgang zowel voor de speler als voor beide clubs een meerwaarde. Een overstap heeft enkel zin als deze past bij de ontwikkelingsnoden van de speler. Scouten puur om aantallen te vullen binnen een jeugdwerking is contraproductief, zowel op sportief als op extra-sportief vlak. Het welzijn en welbevinden van de speler blijft altijd het belangrijkste uitgangspunt, en open communicatie tussen alle betrokken partijen is essentieel.

Binnen scouting maken we een onderscheid tussen interne en externe scouting. Interne scouting gaat altijd vooraf aan externe scouting en vormt de basis van talentherkenning binnen de club. Deze interne opvolging is gebaseerd op grondige evaluatie, continue ontwikkeling en nauwkeurige opvolging van de

Opleidingsvisie

RWL Sport

een hoger niveau, te blijven op het huidige niveau of juist een stap terug te zetten om beter tot ontwikkeling te komen. Hierbij wordt altijd rekening gehouden met het geboortemaandeffect en de biologische maturiteit van de speler, zodat fysieke en mentale ontwikkelingsverschillen eerlijk worden ingeschat. Interne scouting is een gedeelde verantwoordelijkheid van alle jeugdopleiders, scouts, de TVJO en de volledige technische staf. Transparante communicatie met spelers, ouders en andere betrokkenen is hierbij een absolute voorwaarde.

Externe scouting vindt pas plaats nadat de interne scouting is afgerond. Deze richt zich op het detecteren van talent in de regio en wordt uitgevoerd door opgeleide talentscouts. Ook hier geldt dat open communicatie met alle betrokken partijen cruciaal is, om misverstanden te voorkomen en het proces in het belang van de speler te laten verlopen.

Binnen onze werking organiseren wij in samenwerking met de Elite club OH Leuven speciale *Talentdagen*. Tijdens deze momenten krijgen jeugdspelers de kans om hun kwaliteiten te tonen in een professionele en uitdagende omgeving. Deze Talentdagen bieden ons de mogelijkheid om veelbelovende spelers te ontdekken en hen, waar passend, te laten aansluiten bij onze jeugdwerking of door te verwijzen naar een ontwikkelingsomgeving die het beste bij hun potentieel past. Deze aanpak zorgt ervoor dat talent op een verantwoorde manier wordt gescout, begeleid en ontwikkeld, steeds met respect voor het welzijn en de keuzes van de speler.



4.9. Kindvriendelijke toernooien

Kindvriendelijke toernooien zijn een waardevolle aanvulling op de opleiding en beleving van jeugdspelers. Ze bieden extra speelmogelijkheden, versterken de sociale banden en vergroten het plezier in het voetbal. Een goed georganiseerd toernooi geeft kinderen de kans om meerdere wedstrijden op één dag te spelen tegen verschillende tegenstanders, zonder lange reistijden of onnodige stress. Vaak zijn korte, lokale toernooitjes leuker, kindvriendelijker en duurzamer dan verre, grootschalige evenementen. Ze houden de focus op wat écht belangrijk is: plezier, spelbeleving en ontwikkeling.

Bij kindvriendelijke toernooien krijgen alle spelers gelijke kansen. Geen enkel kind wordt thuisgelaten; iedereen speelt evenveel minuten en elk team komt even vaak in actie. Coaching blijft opleidingsgericht en niet resultaatgericht, zodat het toernooi een verlengstuk is van de trainingen. Grote niveauverschillen worden vermeden om wedstrijden eerlijk en leuk te houden, en er wordt altijd gespeeld in de juiste formats per leeftijd. Ook de sfeer naast het veld is belangrijk: begeleiders en supporters blijven positief en sportief, zonder te schreeuwen of te bekritisieren.

Elk kind krijgt aan het einde van het toernooi een aandenken, zoals een medaille of beker, en alle teams

Opleidingsvisie

RWL Sport

op doelpunten of overwinningen. Zo leren kinderen dat inzet en samenwerking belangrijker zijn dan het scorebord, wat bijdraagt aan hun sportieve en persoonlijke groei.

Daarnaast draait een toernooi om beleving. Het moet een leuke halve dag zijn voor spelers, trainers, begeleiders en supporters. Er worden geen finalerondes gespeeld, zodat ieder kind dezelfde speel- en leerkansen krijgt. Een toernooi is ook een verbindend moment binnen de voetbalgemeenschap: het brengt spelers, ouders, vrijwilligers en supporters samen in een positieve sfeer.

Voor de club bieden toernooien bovendien een kans om extra inkomsten te genereren die volledig worden geïnvesteerd in de jeugdwerking. Dit kan bijvoorbeeld voor nieuwe ballen, trainingsmateriaal of uitrusting zijn. Door hier open over te communiceren, zien ouders en supporters direct dat hun bijdrage terugvloeit naar de kinderen.

Bij RWL Sport staan deze waarden centraal. Onze eigen toernooien zijn altijd kindvriendelijk opgezet, met gelijke kansen voor alle spelers, veel plezier en een duidelijke focus op ontwikkeling. Door te benadrukken dat succes vooral zit in vooruitgang, inzet en spelvreugde, creëren we bij onze spelers een positieve groeimindset. Dat maakt hen niet alleen betere voetballers, maar ook zelfverzekerdere en sportievere mensen.

5. Overzicht van de basics

BASIC	Leerplanfase
B+ speler aan de bal	
0. De speler kan de juiste aanvallende keuze maken met het oog op scoren of de meest gunstige vervolgactie (= leiden/dribbel OF pass)	5v5
B+ vrijlopen – steunen	
1. De speler kan zich aanspeelbaar opstellen t.o.v. de speler aan de bal met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5
2. De speler kan zich zodanig verplaatsen waardoor een medespeler aanspeelbaar wordt met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (2)
3. De speler kan zich als 3e man zodanig verplaatsen t.o.v. de 2e man met het oog op de meest gunstige vervolgactie	11v11
4. De dichtstbijzijnde speler kan zich lager dan de de speler aan de bal aanspeelbaar opstellen (= steunen) als deze niet diep of breed kan spelen	8v8 (2)
5. De speler kan bij kans op subtiele dieptepass op het juiste ogenblik in de rug van de laatste lijn duiken (geen offside) met het oog op scoren	11v11
6. De speler kan bij kans op voorzet de strikte dekking vóór doel ontvluchten met het oog op scoren	8v8 (2)
B+ passing	
7. De speler kan de juiste keuze maken naar welke medespeler hij de opbouwpass geeft (= in de meest gunstige positie staat en binnen de eigen mogelijkheden) met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)
8. De speler kan een korte opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	5v5
9. De speler kan een halflange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	8v8 (1)
10. De speler kan een lange opbouwpass spelen zodat de ontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (juiste voet, juiste snelheid, juiste hoogte, juiste moment)	11v11
11. De speler kan een subtiele dieptepass trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden	11v11
12. De speler kan een voorzet trappen/koppen waardoor vanuit de meest gunstige situatie kan afgewerkt worden	8v8 (1)

Opleidingsvisie

RWL Sport

B+ balaanname	
13. De speler kan eerder dan de tegenstander in balbezit komen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)
14. De speler kan de lage bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5
15. De speler kan de halfhoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (2)
16. De speler kan de hoge bal gericht aannemen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	11v11
B+ leiden en dribbelen	
17. De speler kan bij het leiden zoveel mogelijk terreinwinst boeken met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5
18. De speler kan zich draaien met de bal aan de voet met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)
19. De speler kan bij het dribbelen een tegenspeler uitschakelen met het oog op de meest gunstige vervolgactie	5v5
B+ afwerken	
20. De speler kan de juiste keuze maken tussen 1 tijd of na een balaanname scoren	8v8 (1)
21. De speler kan van dichtbij met de voet of het hoofd (tot 11m) scoren	5v5
22. De speler kan van halfver met de voet of het hoofd (tussen 11m en 20m) scoren	8v8 (1)
23. De speler kan van ver (>20m) met de voet scoren	11v11
B- als rechtstreekse tegenstander van de speler aan de bal	
24. De speler kan de juiste verdedigende keuze maken met het oog op scoren beletten (= afweren) of de meest gunstige vervolgactie (= remmend kijken of de bal afnemen/afweren in duel of door interceptie)	5v5

Opleidingsvisie

RWL Sport

B- interceptie en afweren	
25. De speler kan de juiste keuze maken tussen het wel of niet intercepteren	5v5
26. De speler kan de opbouwpass, subtiele dieptepass of voorzet intercepteren met het oog op de meest gunstige vervolgactie	8v8 (1)
27. De speler kan de subtiele dieptepass, voorzet of doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats	8v8 (2)
B- 1-1: druk/tackle/remmen	
28. De speler kan de juiste keuze maken tussen agressief en proactief druk zetten of defensief in het blok komen	11v11
29. De speler kan de tegenstander aan de bal in zijn zone in de juiste lichaams-houding proactief en agressief onder druk zetten (= 1v1) zodat de meest gunstige vervolgactie (opbouwpass of dribbel) belet wordt	8v8 (2)
30. De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een subtiele dieptepass te trappen	11v11
31. De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om een voorzet te trappen	8v8 (2)
32. De speler kan het duel (= 1v1) zodanig aangaan dat hij de speler aan de bal belet om naar doel te trappen	5v5
33. De speler kan het duel (= 1v1) over de grond winnen met het oog op een gunstige vervolgactie	5v5
34. De speler kan het duel (= 1v1) in de lucht winnen met het oog op een gunstige vervolgactie	11v11
35. De speler kan de juiste keuze maken tussen remmend wijken of het duel aangaan	5v5
36. De speler kan de tegenspeler aan de bal afremmen waardoor medespelers kunnen terugkeren met het oog op het beletten van een doelkans	8v8 (1)
B- speelhoek afsluiten, strikte dekking en rugdekking	
37. De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de meest gunstige opbouwpass	8v8 (2)
38. De speler kan de speelhoeken naar zijn rechtstreekse tegenstander zo goed mogelijk afsluiten met het oog op het beletten van de subtiele dieptepass	11v11
39. De speler kan door strikte dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander aangespeeld wordt of in gunstige omstandigheden zijn vervolgactie kan uitvoeren	8v8 (1)
40. De speler kan aan de dichtste medespeler zodanig rugdekking geven waardoor hij de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer zijn medespeler uitgeschakeld is	11v11
B+ B- (na balverlies)	

Opleidingsvisie

RWL Sport

41. De speler kan onmiddellijk na balverlies van de dichtste medespeler de meest gunstige vervolgactie (dribbel, opbouwpass, subtiele eindpass, voorzet, afwerken) van de tegenstander aan de bal beletten	8v8 (2)
42. De speler kan onmiddellijk na balverlies van de niet-dichtste medespeler de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval	11v11
43. De speler kan onmiddellijk na persoonlijk balverlies de juiste verdedigende taak uitvoeren met het oog op het beletten van een gevaarlijke tegenaanval	8v8 (1)
B- B+ (na balre recuperatie)	
44. De speler kan onmiddellijk na balre recuperatie van een medespeler de juiste keuze maken tussen een aanvallende of verdedigende taak met het oog op de gevaarlijke tegenaanval of het beletten van een gevaarlijke counter	11v11
45. De speler kan onmiddellijk na persoonlijke balre recuperatie de meest gunstige vervolgactie (scoren, leiden, counterpass, subtiele eindpass, voorzet, opbouwpass) uitvoeren	8v8 (1)
Stilstaande fases	
46. De speler kan een strafschoot (11m) nauwkeurig trappen	11v11
47. De speler aan de bal kan de juiste keuze maken tussen een rechtstreekse bal voor doel of een korte VT/hoekschoot	8v8 (2)
48. De speler kan een vrije trap vanuit het centrum rechtstreeks of na korte pass nauwkeurig trappen met het oog op scoren	8v8 (1)
49. De speler kan een vrije trap vanop de flank nauwkeurig trappen met het oog op direct of indirect scoren	8v8 (2)
50. De speler kan een hoekschoot nauwkeurig rechtstreeks voor doel trappen met het oog op afwerken	8v8 (2)
51. De speler kan nauwkeurig naar de juiste medespeler inwerpen met het oog op een gunstige vervolgactie	8v8 (1)
52. De speler kan in het aanvallend 1/3 de bal minstens tot aan de 1ste zone inwerpen met het oog op afwerken	11v11
53. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschoot uitvoeren met het oog op scoren	8v8 (2)
54. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een hoekschoot uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt	8v8 (2)
55. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij een vrije trap (directe + indirecte) uitvoeren met het oog op scoren	8v8 (2)
56. De speler kan de gevraagde startpositie en loopactie bij vrije trap (directe + indirecte) uitvoeren met het oog op het beletten van een tegendoelpunt	8v8 (1)

6. Strategisch plan : Beleid & strategie

6.1. Doorstroming & interne structuur

Eén van de strategische speerpunten van RWL Sport is het creëren van een duurzaam en geloofwaardig doorstromingskanaal van jeugdspelers naar het eerste elftal. Ons B-elftal (beloften), dat uitkomt in vierde provinciale, vervult hierin een sleutelrol. Het B-team fungeert als opstapplatform voor talentvolle jongeren richting onze A-kern en biedt tegelijk wedstrijdritme aan A-kernspelers die terugkeren van blessure of niet geselecteerd werden. Hierbij blijft één uitgangspunt fundamenteel: het B-elftal is er in de eerste plaats voor onze eigen opgeleide spelers. Niet-eigen jeugd krijgen hun speelkansen bij de reserves, zodat het B-team zijn rol als ontwikkelingskanaal voor eigen clubtalent maximaal kan vervullen.

Het doorstromingsproces wordt zorgvuldig begeleid en afgestemd binnen de sporttechnische commissie waarin alle verantwoordelijken (AVJO, TVJO/sportief manager, trainers A- en B-kern, keeperstrainer) vertegenwoordigd zijn. Deze commissie komt minstens tweemaandelijks samen om talentvolle spelers te bespreken, hun sterktes en werkpunten in kaart te brengen (inclusief mentaal en sociaal vlak) en concrete trajecten te bepalen voor hun verdere integratie. Zo ontstaat er een duidelijke structuur waarin opleidingsdoelen, selectiebeleid en individuele begeleiding elkaar versterken.

Om de overgang naar de A- en B-kern vlot te laten verlopen, hanteren wij een gefaseerde introductie. Spelers krijgen duidelijke communicatie over hun traject, en zowel zij als hun ouders worden hierbij betrokken. Extra ondersteuning wordt geboden via een peterschapsysteem: ervaren spelers binnen de kern begeleiden de jongeren, zodat deze zich sneller thuis voelen en een aanspreekpunt hebben naast de trainersstaf. Het peterschap vergroot niet alleen de integratie, maar versterkt ook het gevoel van verbondenheid met de clubcultuur.

Daarnaast dragen ook de trainers van de B-kern verantwoordelijkheid in dit proces. Zij vangen jongeren op wanneer prestaties tijdelijk terugvallen en spelen een belangrijke rol in de mentale begeleiding van spelers die met teleurstelling of druk leren omgaan. Hiermee garanderen we dat doorstroming geen eenmalige kans is, maar een duurzaam leertraject.

Het betrekken van jeugd bij de seniorwerking wordt verder versterkt door de inzet van twee peters per jeugdploeg, afkomstig uit het B-elftal. Zij fluiten wedstrijden, wonen trainingen bij en geven af en toe zelf een sessie. Dit bevordert de band tussen jeugd en senioren, laat jongeren zich spiegelen aan hun rolmodellen en verhoogt de betrokkenheid van jeugdspelers en ouders bij wedstrijden van het B-elftal.

6.2. RWL Sport en studies

RWL Sport beschouwt het vinden van een gezonde balans tussen studies en voetbal als één van de fundamenteën van haar jeugdbeleid. Het opleiden van jonge voetballers betekent niet alleen aandacht besteden aan hun sportieve ontwikkeling, maar ook oog hebben voor hun schoolloopbaan en persoonlijke toekomst. Wij zijn ervan overtuigd dat voetbal en studies perfect te combineren zijn, mits een goede en doordachte planning, waarbij zowel spelers als ouders hun verantwoordelijkheid nemen.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Een degelijke organisatie van schoolverplichtingen is daarbij onmisbaar. Uiteraard verschilt dit sterk per leeftijdsfase. Voor jonge spelers ligt de nadruk op het ontwikkelen van een goede studiehouding, terwijl oudere spelers vaker geconfronteerd worden met zwaardere studielast, examens en – in het geval van kotstudenten – bijkomende praktische uitdagingen. RWL Sport houdt in de mate van het mogelijke rekening met deze omstandigheden en probeert via flexibele trainingsschema's en open communicatie tussen trainers, coördinatoren en ouders de juiste ondersteuning te bieden.

Binnen onze visie geldt een duidelijke prioriteit: studies primeren altijd op voetbal. Voetbal vormt een belangrijke en verrijkende factor in het leven van een jongere, maar mag nooit ten koste gaan van hun onderwijs en toekomstperspectieven. Deze overtuiging vormt een vast uitgangspunt in onze strategie en communicatie naar spelers en ouders.

Om onze werking voortdurend te verbeteren en beter af te stemmen op de noden van spelers en gezinnen, heeft RWL Sport reeds meerdere bevragingen georganiseerd. Via deze bevragingen werd nagegaan waar ouders verbeterpunten zien in de begeleiding van hun kinderen, zowel sportief als extrasportief. Eén van de thema's die aan bod kwam, was de vraag of er interesse bestond in bijkomende ondersteuning op woensdagnamiddag, bijvoorbeeld in de vorm van een combinatie van extra training en studiebegeleiding in onze kantine, aangevuld met een lichte maaltijd zodat spelers vlot konden aansluiten op hun volgende training. Deze bevraging richtte zich op spelers van U10 tot en met U13.

Hoewel eerdere resultaten aangaven dat hier toen nog onvoldoende nood aan was, wil RWL Sport dit initiatief niet loslaten. Vanaf oktober nemen wij dit thema opnieuw op en organiseren we een nieuwe bevraging. Indien er nu voldoende interesse blijkt, zullen we concreet bekijken hoe we dit project binnen de club kunnen opstarten en organiseren. Hiermee tonen we dat wij niet alleen inzetten op sportieve ontwikkeling, maar ook structureel aandacht hebben voor het bredere welzijn en de persoonlijke groei van onze spelers.

Door de combinatie van sport en studies niet als een probleem, maar als een kans te zien, ondersteunen wij onze spelers in hun groei naar zelfstandige, verantwoordelijke en evenwichtige individuen. Dit sluit volledig aan bij onze opleidingsvisie waarin wij voetballers niet alleen opleiden tot betere spelers, maar ook tot jonge mensen die klaar zijn voor de uitdagingen van de toekomst – binnen en buiten het voetbal.

6.3. RWL Sport en verenigingsleven

Een voetbalclub is veel meer dan een sportieve organisatie. RWL Sport wil zich profileren als een maatschappelijke ontmoetingsplaats waar sport, vriendschap en engagement samenkomen. Onze club brengt spelers, ouders, familieleden, vrienden, kennissen en supporters samen in een breed netwerk dat reikt tot ver buiten de lijnen van het voetbalveld. Op die manier groeit RWL Sport uit tot een plek waar een sociaal weefsel ontstaat dat generaties en achtergronden verbindt. Mooie, vaak levenslange vriendschappen vinden hun oorsprong binnen onze werking, en dat maakt de club tot een belangrijke pijler in de gemeenschap.

Het verenigingsleven dat wij stimuleren, beperkt zich niet tot het sportieve. Via allerlei niet-sportieve activiteiten willen wij leden actief betrekken bij de club, los van hun rol als speler, trainer of ouder. Denk hierbij aan evenementen, feestavonden, tornooien, vrijwilligersacties en initiatieven waarbij samenwerking centraal staat. Dergelijke activiteiten versterken niet alleen de onderlinge band, maar vergroten ook het gevoel van eigenaarschap en betrokkenheid. Wie samenwerkt in een andere context dan het veld, leert elkaar op een andere manier kennen en waarderen. Dit versterkt de clubidentiteit en draagt bij aan een positief klimaat waarin iedereen zich welkom voelt.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Daarnaast biedt dit ook ruimte voor leden om hun persoonlijke talenten en kwaliteiten te laten zien. Niet iedereen blinkt uit met de bal aan de voet, maar velen hebben andere vaardigheden – van organiseren, koken en logistiek tot creativiteit, techniek of communicatie. Door leden kansen te geven om ook buiten het veld hun talenten in te zetten, voelen zij zich gewaardeerd en erkend. Dit versterkt niet alleen het clubgevoel, maar maakt van RWL Sport een plek waar ieder individu een bijdrage kan leveren en zich kan ontwikkelen.

Het stimuleren van verenigingsleven heeft ook een duidelijke strategische waarde voor de club. Een sterk sociaal weefsel zorgt voor stabiliteit, continuïteit en duurzaamheid. Ouders en leden die zich betrokken voelen, zullen sneller bereid zijn om vrijwilligerswerk op te nemen, langer aan de club verbonden blijven en actief meewerken aan de groei van de vereniging. Dit vergroot de draagkracht van onze werking en maakt ons minder kwetsbaar voor externe omstandigheden.

Door sport en gemeenschap bewust te verbinden, geeft RWL Sport invulling aan zijn dubbele rol: opleiden van voetballers en bouwen aan mensen. Onze spelers leren niet alleen samenwerken op het veld, maar ervaren ook hoe samenwerking, inzet en solidariteit buiten het veld leiden tot verbondenheid en succes.

Zo overstijgt onze club de grenzen van het voetbal en wordt zij een factor van betekenis in het bredere maatschappelijke leven.

6.4. Samenwerking met clubs en stad Aarschot

De jeugdwerking van RWL Sport heeft de voorbije jaren belangrijke stappen gezet in het uitbouwen van duurzame samenwerkingsverbanden met andere clubs en organisaties in de regio. Deze samenwerkingen zijn niet alleen praktisch en organisatorisch van waarde, maar versterken ook onze opleidingsvisie en onze positie als toonaangevende jeugdclub in Aarschot en omstreken.

Een eerste belangrijke realisatie is de fusie van de sites Wolfsdonk en Rillaar tot de huidige structuur van RWL Sport. Deze fusie zorgde niet alleen voor schaalvergroting, maar ook voor een sterke bundeling van expertise, accommodatie en middelen. Daarnaast werd er een samenwerkingsakkoord afgesloten met de jeugdwerking van KVC Langdorp. Dit akkoord maakt het mogelijk om spelers flexibel uit te wisselen wanneer daar behoefte aan is, bijvoorbeeld in examenperiodes of vakantieperiodes. Zo kan er op elk moment gewerkt worden met voldoende spelersgroepen en krijgen jongeren maximale kansen om speelminuten te maken. Dit zorgt voor continuïteit en stabiliteit, zowel sportief als organisatorisch.

Naast samenwerkingen met veldvoetbalclubs heeft RWL Sport ook de samenwerking opgezocht met Futsal Shokudo Aarschot. Deze samenwerking sluit naadloos aan bij onze opleidingsvisie, waarin technische vaardigheid, balgevoel en spelintelligentie centraal staan. Samen met Futsal Shokudo organiseerden we reeds een toernooi op het kunstgrassterrein in Wolfsdonk, een event dat jonge spelers op een speelse manier liet kennismaken met zaalvoetbal. Bovendien werden er initiatietrainingen aangeboden, zowel in de zaal in Aarschot als op het kunstgras van Wolfsdonk, onder leiding van gediplomeerde futsaltrainers. Intussen zijn heel wat jeugdspelers van RWL Sport ook actief bij Futsal Shokudo, wat hun ontwikkeling alleen maar ten goede komt: zaalvoetbal scherpert immers techniek, handelingssnelheid en spelinzicht aan, kwaliteiten die rechtstreeks bijdragen aan onze opleidingsdoelen op het veld.

Deze samenwerkingsverbanden creëren dus opportuniteiten op meerdere vlakken. Sportief bieden ze spelers extra ontwikkelingskansen en variatie in hun opleiding. Organisatorisch zorgen ze voor meer slagkracht in periodes waarin de bezetting moeilijk is, zoals tijdens examens of vakanties. Op vlak van

Opleidingsvisie

RWL Sport

accommodatie en faciliteiten versterken ze ons netwerk, waardoor we als club flexibeler en toekomstbestendiger worden.

Strategisch gezien bevestigen deze samenwerkingen dat RWL Sport bewust kiest voor openheid en samenwerking in plaats van concurrentie. Door actief partnerschappen uit te bouwen met clubs en organisaties in de regio, positioneren wij ons als een regionale opleidingshub die spelers niet enkel binnen de eigen muren ontwikkelt, maar hen ook laat profiteren van bredere leeromgevingen. Dit versterkt zowel de kwaliteit van onze opleiding als de uitstraling van de club.

6.5. RWL Sport en G-voetbal

RWL Sport heeft de voorbije jaren samen met Voetbal Vlaanderen en enkele bijzondere scholen reeds meerdere G-footfestivals georganiseerd. Met deze initiatieven willen we duidelijk maken dat voetbal een sport is voor iedereen, ongeacht fysieke of mentale beperkingen. Toch moeten we erkennen dat het Gvoetbal binnen onze club vandaag nog in zijn kinderschoenen staat. Het is een domein waarin we voorzichtig de eerste stappen gezet hebben, en waarbij we in de toekomst zullen onderzoeken hoe we dit verder kunnen ontwikkelen.

Voorlopig kiest RWL Sport er bewust voor om geen eigen G-voetbalploeg op te richten. Deze keuze is niet ingegeven door een gebrek aan ambitie of maatschappelijke verantwoordelijkheid, maar door de overtuiging dat samenwerking in dit domein sterker is dan versnippering. Aangezien onze partnerclub Futsal Shokudo Aarschot reeds een goed uitgebouwde G-voetbalwerking heeft, vinden wij het belangrijk om spelers die hiervoor in aanmerking komen gericht door te verwijzen. Op die manier garanderen we dat zij hun geliefde sport in de juiste omgeving kunnen beoefenen, met voldoende expertise, aangepaste begeleiding en structurele ondersteuning.

De samenwerking met Futsal Shokudo is hierin een belangrijke troef. Niet alleen beschikken zij over een actieve G-voetbalafdeling, maar er is ook een nauwe persoonlijke link: onze huidige trainer van de U14 IP is tevens actief als trainer bij het G-team van Futsal Aarschot. Dat betekent dat er niet enkel organisatorisch, maar ook inhoudelijk een brug bestaat tussen beide clubs. RWL Sport blijft dus betrokken, zonder zelf parallel een ploeg op te starten, en kan zo een realistische en kwaliteitsvolle bijdrage leveren aan de toegankelijkheid van voetbal voor iedereen.

Strategisch gezien toont dit beleid dat RWL Sport zijn maatschappelijke verantwoordelijkheid ernstig neemt. Wij zien voetbal niet enkel als topsport of jeugdopleiding, maar ook als middel tot inclusie, ontmoeting en welzijn. Door samen te werken met gespecialiseerde partners zorgen wij dat ook G-spelers hun plaats vinden binnen het voetbalnetwerk van Aarschot en omgeving. Zo combineren we onze sportieve visie met een duidelijke maatschappelijke rol, waarbij samenwerking en complementariteit centraal staan.

6.6. RWL Sport en OH Leuven

Sinds het seizoen 2023-2024 mag RWL Sport zich officieel een “OH Leuven Hub” noemen. Dit partnership tussen RWL Sport en OH Leuven is gestoeld op een win-win samenwerking, waarbij zowel de jeugdwerking van onze club als de elitewerking van OHL elkaar versterken. Het vormt een erkenning van de kwaliteit en de professionaliteit binnen onze jeugdopleiding én een hefboom om onze spelers en trainers nieuwe kansen te bieden.

Opleidingsvisie

RWL Sport

De samenwerking gaat verder dan symboliek en omvat een reeks concrete afspraken die structureel bijdragen aan de sportieve en organisatorische groei van onze club:

- **Talentdetectie & instroom:** OHL organiseert jaarlijks minstens één talentdag op de terreinen van RWL Sport voor U6 t/m U12 en voor meisjes. Dit geeft onze jongste spelers de kans om zich te meten, extra beleving te ervaren en eventueel de stap naar elitevoetbal te zetten.
- **Kennisdeling & ontwikkeling:** Jaarlijks organiseert OHL minstens één workshop en voorziet het minimaal twee kijkbezoeken per seizoen voor onze trainers bij trainingen van de Elite Jeugd. Hierdoor krijgen onze trainers rechtstreeks toegang tot de nieuwste inzichten en methodieken uit het elitevoetbal.
- **Competitie & beleving:** RWL Sport neemt deel aan de jaarlijkse OHL Regiocup, wat onze jeugdspelers een unieke competitieve ervaring oplevert. Daarnaast worden al onze spelers minstens één keer per seizoen uitgenodigd voor de Familietribune bij een thuiswedstrijd van het eerste elftal van OHL, wat de band en trots richting de hub versterkt.
- **Testen & feedback:** OHL voert jaarlijks bewegings- en techniektesten (OHL GO) uit bij 20 door RWL Sport geselecteerde spelers. Op basis van de testresultaten ontvangen wij gerichte feedback, die onze trainers gebruiken om individuele ontwikkelingsplannen verder te verfijnen.
- **Begeleiding & advies:** OHL-coördinatoren brengen jaarlijks een plaatsbezoek aan RWL Sport, waarbij zij trainingen analyseren en gericht advies geven om onze werking verder te optimaliseren.
- **Integratie elitewerking:** Minstens één eliteploeg van OHL 5v5 neemt per seizoen deel aan een toernooi georganiseerd door RWL Sport, wat voor onze jeugdspelers een unieke leerschool betekent.
- **Structureel overleg:** Er vinden jaarlijks twee formele overlegmomenten plaats tussen de Academy Managers van OHL en RWL Sport, zodat de samenwerking systematisch geëvalueerd en verdiept wordt.
- **Materiële ondersteuning:** OHL voorziet jaarlijks € 500,00 aan trainingsmateriaal, wat de praktische uitwerking van onze jeugdwerking ondersteunt. Bovendien mag RWL Sport het officiële OH Leuven Hub-logo gebruiken, wat onze geloofwaardigheid en uitstraling versterkt.

Dit partnerschap overstijgt de losse afspraken en vormt een strategische pijler binnen onze jeugdopleiding. Door deel uit te maken van het hub-netwerk van OH Leuven positioneert RWL Sport zich als een club waar kwaliteit, ontwikkeling en doorstroming centraal staan. Het geeft onze spelers een duidelijk perspectief: talent wordt gezien, kansen worden geboden en de stap naar hoger niveau wordt concreet ondersteund.

Voor onze trainers betekent het partnership een directe link met de elitewerking van OHL. Zij krijgen niet enkel observatiekansen, maar ook feedback en ondersteuning, waardoor onze opleidingsmethodiek voortdurend kan evolueren. Op die manier garanderen we dat onze spelers steeds begeleid worden volgens de modernste inzichten en met de hoogste pedagogische en sporttechnische kwaliteit.

Daarnaast is het voor de club een uitstekend signaal naar ouders en de bredere regio: kiezen voor RWL Sport betekent kiezen voor een jeugdopleiding die ingebed is in een netwerk van topclubs, zonder de eigen clubidentiteit te verliezen. Het hub-logo is niet zomaar een symbool, maar een bewijs dat onze werking erkend en versterkt wordt door een Belgische topclub.

6.7. RWL Sport girls

Opleidingsvisie

RWL Sport

Sinds vorig seizoen heeft RWL Sport een belangrijke nieuwe stap gezet met de opstart van gratis trainingen specifiek gericht op meisjes. Deze trainingen vonden plaats op zondagochtend en waren toegankelijk voor zowel meisjes die al voetbalervaring hadden als voor absolute beginners die de sport wilden ontdekken. In eerste instantie gebeurde dit in samenwerking met het Futbalista-programma van Voetbal Vlaanderen, waarna we de organisatie op eigen kracht hebben verdergezet.

Dit initiatief bleek een schot in de roos: het bood meisjes de kans om in een laagdrempelige en plezierige omgeving kennis te maken met voetbal, en tegelijk was het een waardevolle opstap om later in het seizoen voor het eerst een officiële meisjesploeg in te schrijven na de winterstop.

Het succes van deze start smaakt naar meer. Daarom hebben we besloten om de trainingen na de zomervakantie opnieuw te organiseren, ditmaal structureel ingebed binnen onze jeugdwerking. Concreet zullen de RWL Sport Girls-trainingen beurtelings plaatsvinden op onze drie clubsites, zodat we een zo breed mogelijk bereik creëren:

- Site Wolfsdonk
- Site Rillaar
- Site Langdorp

Door dit aanbod verder te verstevigen, hopen we meisjes uit de buurt aan te trekken die graag de voetbalschoenen willen aantrekken. Ook meisjes die nu in een jongensploeg spelen maar daarnaast graag willen aansluiten bij een girls only team zijn van harte welkom. Ons doel is om vanaf nieuwjaar een eerste U13-ploeg en/of U16-ploeg in competitie te brengen. Zo krijgen de meisjes niet alleen de kans om samen te trainen, maar ook om zich te meten met leeftijdsgenoten in officiële wedstrijden.

Met deze aanpak willen we meisjesvoetbal verder laten groeien binnen de club en in de regio. Door op verschillende locaties zichtbaar aanwezig te zijn, vergroten we ons bereik en versterken we de betrokkenheid van spelers, ouders en de lokale gemeenschap.

Ons uiteindelijke doel is om RWL Sport Girls een vaste plaats te geven binnen de clubstructuur, met eigen teams die op een gelijkwaardige manier worden opgenomen in het opleidingsplan en de spelprincipes van RWL Sport. Daarbij staat plezier centraal, maar verliezen we de ontwikkelingslijn niet uit het oog: ook meisjes krijgen de kans om stap voor stap technisch, tactisch, fysiek en mentaal sterker te worden, met oog voor hun specifieke noden.

RWL Sport kiest er dus bewust voor om meisjesvoetbal niet als een apart project te zien, maar als een volwaardig onderdeel van de jeugdwerking. Dit sluit naadloos aan bij onze clubidentiteit: een opleidingsgerichte vereniging die kansen biedt aan elke speler en speelster, en die inzet op groei, inclusiviteit en maatschappelijke meerwaarde.

6.7.1. RWL Sport girls het sportief actie plan

In ons strategisch plan mikken we de komende drie jaar op een gefaseerde groei van meisjesvoetbal binnen onze club. Waar we dit seizoen starten met instaptrainingen en de opbouw van een eerste ploeg, willen we dit vanaf seizoen 2025-2026 uitbreiden naar meerdere meisjesploegen (bijvoorbeeld U11/U13 en U16). Daarnaast voorzien we deelname aan toernooien en extra activiteiten die specifiek inspelen op de beleving en betrokkenheid van meisjes. Tegen seizoen 2026-2027 willen we structureel uitgroeien naar minstens drie teams en tegelijk een eigen RWL Sport Girls Toernooi organiseren.

Ook samenwerking met partners speelt hierin een belangrijke rol. Via het statuut van OHL Hub liggen er opportuniteiten voor gezamenlijke talentdagen, kijktrainingen en clinics die ook meisjes kunnen

Opleidingsvisie

RWL Sport

clubs belangrijk om doorstroming en instroom te garanderen. Door deze samenwerkingen structureel uit te bouwen, willen we meisjesvoetbal in onze regio meer zichtbaarheid en draagvlak geven.

De uitbouw van RWL Sport Girls is dus meer dan enkel een sportief project. Het is een strategische keuze die past binnen onze clubwaarden: opleiden, kansen bieden, inclusiviteit en maatschappelijke meerwaarde. Door meisjesvoetbal stevig te verankeren, zorgen we niet alleen voor sportieve groei, maar versterken we ook onze rol als club in de gemeenschap.

Ons uiteindelijke doel is dat RWL Sport uitgroeit tot een club waar meisjesvoetbal even vanzelfsprekend is als jongensvoetbal, waar talentvolle meisjes zich kunnen ontwikkelen in lijn met onze opleidingsvisie en waar plezier en beleving de motor blijven voor groei.

6.8. RWL Sport en uitleen van accommodatie

RWL Sport ziet zichzelf niet enkel als voetbalvereniging, maar als een brede ontmoetingsplek binnen de gemeenschap. Onze infrastructuur en accommodatie worden daarom niet uitsluitend benut voor sportieve doeleinden van de eigen club, maar ook regelmatig ter beschikking gesteld van externe verenigingen, scholen en organisaties. Dit past binnen onze visie dat een moderne sportclub een actieve rol speelt in het sociaal weefsel van de regio en kansen creëert voor ontmoeting, verbinding en samenwerking.

Een mooi voorbeeld hiervan is de jaarlijkse “Wijnbergloop”, een recreatieve jogging die plaatsvindt op en rond onze terreinen. Dit evenement, dat openstaat voor jong en oud, trekt telkens een grote groep deelnemers en sympathisanten. De jogging illustreert hoe sport in al zijn vormen mensen samenbrengt en onze clubsite fungeert als centrale ontmoetingsplaats voor de hele gemeenschap.

Daarnaast worden onze kantines en infrastructuur ook gebruikt voor activiteiten van scholen en verenigingen. Zo organiseren scholen er sportdagen of andere evenementen en worden onze ruimtes ingezet voor koffietafels, bijeenkomsten en lokale festiviteiten. Op die manier biedt RWL Sport een veilige, toegankelijke en gastvrije omgeving waar ook niet-voetballers welkom zijn.

Ook de lokale sportdienst maakt regelmatig gebruik van onze terreinen en accommodatie voor het organiseren van sportkampen. Hierdoor krijgen kinderen en jongeren uit de regio de kans om tijdens vakanties kennis te maken met verschillende sportvormen, waarbij onze clubsite opnieuw een spilfunctie vervult. Voor ons is dit een manier om drempels te verlagen en zoveel mogelijk kinderen in beweging te brengen, ook al kiezen zij uiteindelijk niet voor voetbal.

Het openstellen van onze accommodatie heeft meerdere voordelen. Enerzijds draagt het bij aan de maatschappelijke uitstraling van onze club: RWL Sport positioneert zich als een verbindende factor in het lokale leven, waar iedereen welkom is. Anderzijds versterkt dit onze band met partners en organisaties in de regio, wat op termijn kan leiden tot nieuwe samenwerkingen en gedeelde projecten. Bovendien vergroot het de zichtbaarheid van onze club, wat ook kan bijdragen tot de instroom van nieuwe leden of vrijwilligers.

Kortom, door onze infrastructuur breed in te zetten, overstijgt RWL Sport de grenzen van een louter sportieve vereniging. We nemen onze rol als maatschappelijk relevante club serieus en zetten onze accommodatie bewust in om gemeenschap, ontmoeting en samenwerking te stimuleren. Daarmee dragen we niet alleen bij aan de sportieve ontwikkeling van onze spelers, maar ook aan de sociale samenhang in onze regio.

6.9. Samenstelling jeugdbudget

Opleidingsvisie

RWL Sport

Een sterke jeugdwerking vraagt niet alleen visie en sportieve kwaliteit, maar ook een gezond en transparant financieel beleid. Bij RWL Sport hechten we veel belang aan een duurzame werking waarbij de beschikbare middelen zo efficiënt mogelijk worden ingezet om de ontwikkeling van onze jeugdspelers te ondersteunen.

De voorzitter, samen met het dagelijks bestuur, draagt de eindverantwoordelijkheid voor het opstellen en opvolgen van het jeugdbudget. De financiële middelen voor de jeugdopleiding zijn in grote mate selfsupporting en komen hoofdzakelijk uit vier pijlers:

- Lidgelden: bijdragen van spelers en ouders die rechtstreeks worden geïnvesteerd in de opleiding en begeleiding.
- Inkomsten uit kantinewerking tijdens trainingen en wedstrijden, die een belangrijke en stabiele bron van financiering vormen.
- Sponsoring, waarbij een deel van de inkomsten specifiek wordt aangewend ter ondersteuning van de jeugdwerking.
- Evenementen en acties, zoals tornooien, sportkampen, eetdagen en samenwerkingen zoals de inzet tijdens Camping Rock Werchter, die niet alleen financiële middelen genereren maar ook het verenigingsleven versterken.

In mindere mate wordt het budget verder aangevuld door subsidies van Voetbal Vlaanderen en gemeentelijke bijdragen in de vorm van opleidingsvergoedingen.

De fusie van Wolfsdonk Sport en FC Rillaar Sport tot RWL Sport (onder stamnummer 07162) heeft ons financieel extra ademruimte gegeven. Waar voorheen vier herenploegen actief waren (twee per site), zijn er sinds de fusie nog slechts twee ploegen actief. Dit zorgde ervoor dat bijkomende middelen vrijgemaakt konden worden om te investeren in de jeugdopleiding. Deze keuzes hebben al geleid tot belangrijke infrastructuurprojecten, waaronder:

- de aanleg van een kunstgrasveld op site Wolfsdonk (november 2020),
- de heraanleg van terrein 2 tot wedstrijdveld op site Wolfsdonk (april 2025),
- de plaatsing van LED-verlichting op terreinen 2 en 3 van Wolfsdonk (mei 2025)
- de vernieuwing van LED-verlichting op terrein 1 in Rillaar (mei 2025).

Het jeugdbudget, zowel inkomsten als uitgaven, wordt nauwgezet opgevolgd door de voorzitter en de financieel verantwoordelijke. Op elke vergadering van het dagelijks bestuur wordt een kasverslag gepresenteerd zodat de stand van zaken helder gecommuniceerd wordt en beslissingen tijdig kunnen worden bijgestuurd.

Daarnaast wordt na elk evenement een nacalculatie gemaakt: een grondige analyse van de opbrengsten en kosten in vergelijking met de vooraf bepaalde doelstellingen. Op basis hiervan wordt geëvalueerd of het evenement het gewenste financiële resultaat heeft opgeleverd en of er aanpassingen nodig zijn voor toekomstige edities.

Dit gestructureerde en transparante financiële beleid zorgt ervoor dat RWL Sport de jeugdwerking op een gezonde manier kan laten groeien, met een duidelijke focus op kwaliteit, duurzaamheid en verantwoorde keuzes. Het garandeert dat investeringen in infrastructuur, materiaal, opleidingen en begeleiding steeds gedragen zijn door een solide financiële basis.

6.10. Strategische en operationele doelstellingen

Opleidingsvisie

RWL Sport

6.10.1. Strategische doelstellingen voor de jeugdopleiding

Het niveau van de accommodatie en de bereikbaarheid van de trainingslocaties vormen een essentieel fundament voor een kwalitatieve jeugdopleiding. Goede infrastructuur is niet enkel een praktische noodzaak, maar ook een signaal van professionaliteit en ambitie. Spelers en trainers worden automatisch extra geprikkeld wanneer ze kunnen werken in een omgeving die uitnodigt tot leren, ontwikkelen en presteren. Voor ouders en supporters is het bovendien een duidelijk teken dat de club georganiseerd en toekomstgericht bezig is. Binnen RWL Sport hechten we daarom veel waarde aan continue investeringen in onze infrastructuur, ons materiaal en onze trainersstaf.

De aanleg van het kunstgrasveld op site Wolfsdonk in november 2020 was een belangrijke mijlpaal. Het kunstgras maakt het mogelijk om het hele seizoen door trainingen en wedstrijden te organiseren, zonder afhankelijk te zijn van weersomstandigheden of terreinkwaliteit. Dit biedt niet alleen sportief voordeel, maar ook organisatorisch: trainingsschema's kunnen betrouwbaar worden uitgevoerd en teams krijgen continuïteit in hun ontwikkeling.

Daarbij investeren we jaarlijks in het onderhoud en de vernieuwing van onze grasterreinen. Tijdens het tussenseizoen worden de velden systematisch heraangelegd om de kwaliteit hoog te houden. Een recent voorbeeld is de volledige vernieuwing van terrein 2 op site Wolfsdonk in april 2025. Ook verlichting vormt een cruciale factor: op site Wolfsdonk (terrein 2 en 3) en op site Rillaar (terrein 1) werd de bestaande verlichting vervangen door moderne LED-installaties. Dit verhoogt de speelkwaliteit in de avonduren en draagt tegelijk bij aan duurzaamheid en energiebesparing.

Daarnaast werd bij de aanleg van het kunstgrasveld op Wolfsdonk ook een camerasysteem geïnstalleerd. Dit systeem maakt het mogelijk om trainingen en wedstrijden op te nemen, zodat ze nadien geanalyseerd kunnen worden. Daarmee zetten we een stap richting moderne voetbalontwikkeling waarin videoanalyse structureel geïntegreerd wordt. Spelers krijgen visuele feedback, trainers krijgen concrete aanknopingspunten voor coaching en de club tilt het leerproces naar een hoger niveau.

Een tweede pijler is het gebruik van degelijk en innovatief trainingsmateriaal. Voor opleiders opent dit de deur naar creativiteit in hun trainingsprogramma's, voor spelers betekent het een continue prikkel. Van kleine hulpmiddelen zoals markeringsschijven, elastieken en stangen tot grotere middelen zoals rebounders, mini-doeltjes en performance-materiaal: elk detail draagt bij tot variatie, intensiteit en spelplezier. Als groeiende club streven wij ernaar elk seizoen nieuw materiaal aan te schaffen binnen de beschikbare budgettaire ruimte. Deze structurele investering zorgt ervoor dat trainers hun ideeën optimaal kunnen vertalen naar het veld en dat spelers de nodige uitdagingen aangereikt krijgen.

Opleiden en begeleiden van jeugdspelers, met als uiteindelijke ambitie doorstroming naar onze A- en Bkern, vraagt bovenal om kwalitatieve en gespecialiseerde vorming vanaf de jongste leeftijden. Goede infrastructuur en materiaal zijn voorwaarden, maar de doorslaggevende factor blijft de trainer. Enthousiaste, dynamische en goed opgeleide opleiders vormen het hart van onze werking.

RWL Sport streeft er daarom naar een zo hoog mogelijk percentage gediplomeerde trainers in te zetten in elke leeftijdscategorie. Naast diploma's zetten we ook in op interne bijscholing, intervisie en kennisdeling. Trainers krijgen de kans zich te ontwikkelen binnen een duidelijk kader, maar worden ook aangemoedigd hun eigen accenten te leggen. Door ervaring, kennis en passie te bundelen, ontstaat een opleidingscultuur die consistent, herkenbaar en toekomstgericht is.

De combinatie van moderne infrastructuur, degelijk materiaal en bekwame trainers maakt dat onze jeugdopleiding niet enkel reactief maar proactief is. We zorgen dat spelers altijd in een stimulerende context kunnen werken, ongeacht weersomstandigheden of omstandigheden buiten het veld. De focus op kwaliteit in de basis vertaalt zich rechtstreeks naar de groei van onze spelers, de continuïteit van onze

teams en de herkenbare speelstijl van RWL Sport.

Opleidingsvisie

RWL Sport

Zo bouwen we stap voor stap aan een stevige fundering waarop jonge talenten zich kunnen ontwikkelen en doorstromen naar het seniorenvoetbal, terwijl we tegelijk een inspirerende omgeving creëren waarin plezier, ambitie en professionaliteit hand in hand gaan.

6.10.2. Operationele doelstellingen / Actieplan voor de jeugdopleiding

Met ons opleidingsplan willen we een duidelijke en uniforme manier van werken creëren. Alle trainingen – technisch, tactisch, fysiek en mentaal – volgen dezelfde lijn. Zo krijgen spelers stap voor stap dezelfde principes mee en ontstaat er herkenbaarheid doorheen de hele club. Trainers weten waar ze naartoe werken, spelers ervaren structuur en ouders zien een duidelijke visie.

Om onze doelen concreet en toetsbaar te maken, gebruiken we het SMART-principe. Dit betekent dat elk doel:

- Specifiek is: duidelijk omschreven zonder ruimte voor twijfel.
- Meetbaar is: we kunnen opvolgen en zien of het doel bereikt is.
- Acceptabel is: haalbaar en gedragen door spelers, trainers en de club.
- Realistisch is: ambitieus maar uitvoerbaar binnen de mogelijkheden.
- Tijdgebonden is: er staat een duidelijke termijn op.

We passen dit toe in de opleidingsplannen per leeftijd en in de persoonlijke ontwikkelingsplannen (POP) van de spelers. Zo weet iedereen waaraan gewerkt wordt, en kan de vooruitgang objectief opgevolgd worden.

RWL Sport werkt vanuit een lange termijnvisie. Onze jeugdopleiding draait niet alleen om voetbal, maar heeft ook een sociale en maatschappelijke rol. We willen spelers laten groeien als voetballer én als persoon.

Onze visie steunt op drie pijlers:

- Sportief: een kwalitatieve opleiding met doorstroming naar het seniorenvoetbal.
- Sociaal-pedagogisch: jongeren vormen tot zelfstandige en verantwoordelijke individuen.
- Maatschappelijk: een toegankelijke en verbindende club zijn voor groot Aarschot.

Concreet betekent dit dat we:

- Een transparant beleid voeren dat onze strategie in de praktijk omzet,
- Voetbal- en trainerstalent in de regio samenbrengen,
- Spelers én trainers opleiden tot zelfstandige en leergierige mensen,
- Voetbal aanbieden op verschillende niveaus (interprovinciaal, provinciaal, regionaal),
- Jeugdspelers laten doorstromen naar het heren B- en A-elftal, naar het trainerschap of naar functies binnen de club,
- Ons beleid meten en verbeteren via actieve feedback van spelers, trainers en ouders, • Zorgen voor een financieel gezonde club die deze ambities kan waarmaken.

Om deze visie stap voor stap waar te maken, werken we met een actieplan. Hierin staan doelstellingen op:

- Korte termijn (0–1 jaar): snel haalbare verbeteringen, zoals extra trainingsmateriaal of bijscholingen.
- Middellange termijn (1–3 jaar): structurele projecten, zoals uitbreiding van samenwerkingen of

invoeren van extra videoanalyse.

Opleidingsvisie

RWL Sport

- Lange termijn (3–5 jaar en verder): duurzame doelen, zoals stabiele doorstroming van jeugd naar senioren en verdere uitbouw van infrastructuur.

Bij elk onderdeel maken we een SWOT-analyse: we benoemen sterktes en kansen om te benutten, en zwaktes en bedreigingen om aan te pakken. Zo blijft onze jeugdwerking veerkrachtig, toekomstgericht en professioneel.

6.11. SWOT & SMART analyses

6.11.1. Beleid en strategie

BELEID & STRATEGIE	
Intern	
Sterktes	Zwaktes
Goede infrastructuur Familiale club Gediplomeerde trainers Doorstroming heren A Ieder kind op zijn of haar niveau Financieel gezonde club Sterke clubcultuur	Organisatorische taken hangen af van een beperkte kern vrijwilligers Communicatie naar ouders en stakeholders: visie en beleid zijn niet altijd even helder Talentbehoud: moeilijk om betere jeugdspelers te behouden als clubs hogere niveaus aanbieden
Extern	
Kansen	Bedreigingen
Samenwerkingen met scholen en omliggende clubs Technologische innovatie Maatschappelijke rol Regionale positionering Opleiding trainers Externe subsidies en partnerschappen	Concurrentie van grotere clubs Veranderende sportcultuur Vrijwilligersuitval:

Opleidingsvisie

RWL Sport

S M A R T		BELEID & STRATEGIE	
		<u>Korte termijn</u>	
		Uniform opleidingsplan implementeren Communicatie en betrokkenheid versterken Meisjesvoetbal organiseren binnen de club Nieuwe structuur van coördinatoren maken Herschikking van werking wegens vertrekken van trainers	
		<u>Halflange termijn</u>	
		Ouderraad – nieuw elan geven Combi Multimove – start to foot – dribbelfestivals voor nieuwelingen Demo's geven in school Samenwerking verbeteren als HUB van OH Leuven met de 2 andere clubs Talent days organiseren samen met OH leuven	
		<u>Lange termijn</u>	
		Doorstroming jeugd naar senioren versterken om extra kunstgrasveld te kunnen aanleggen – aanpassing van het RUB Uitbreiding van parking	

6.11.2. Organisatie & structuur

SWOTANALYSIS		ORGANISATIE & STRUCTUUR	
		<u>Intern</u>	
		<u>Sterktes</u>	<u>Zwaktes</u>
		Duidelijke visie Duidelijk opleidingsplan Gediplomeerde trainers Doorstroming heren A Korte lijnen in besluitvorming Gestructureerde werking Sterke clubcultuur	Beperkte kern vrijwilligers Beperkte administratieve ondersteuning Talentbehoud Samenwerking externe partners Teveel communicatiemiddelen Te afhankelijk van beperkte sleutelfiguren
		<u>Extern</u>	
		<u>Kansen</u>	<u>Bedreigingen</u>
		Digitalisering via apps Projectsubsidies Groeiend ledenaantal IP niveau verhogen voor elk team Samenwerkingen Externe subsidies en partnerschappen	Concurrentie van grotere clubs Vrijwilligersmoeheid Veranderende verwachting ouders

Opleidingsvisie

RWL Sport

ORGANISATIE & STRUCTUUR

Korte termijn

Duidelijke organisatiestructuur uitwerken
Vrijwilligersbeleid versterken
Interne communicatie verbeteren
Ledenadministratie digitaliseren (PSD updaten nieuw seizoen)
Jaarlijkse opleidingskalender voor trainers updaten naar nieuw seizoen

Half lange termijn

Vrijwilligersbeleid versterken
Clubcultuur versterken – eventueel extra activiteit zoeken
Scheidsrechterswerking uitbouwen
Clubidentiteit en huisstijl versterken

Lange termijn

Medische en blessurepreventie structureel opnemen
Duurzaamheid in de clubwerking versterken
Vrouwen- en meisjesvoetbal uitbouwen
Eigen trainers opleiden uit de jeugdwerking

6.11.3. Voetbal & opleidingsvisie



SWOTANALYSIS

VOETBAL & OPLEIDINGSVISIE



RWL SPORT

<u>Intern</u>	
<u>Sterktes</u>	<u>Zwaktes</u>
Duidelijke visie Duidelijk opleidingsplan Uniforme speelstijl RWL DNA herkenbaar Alle spelers op hun niveau Wedstrijdrepresentatieve trainingen Plezier en prestatie zijn in balans	Beperkte kern vrijwilligers Beperkte administratieve ondersteuning Talentbehoud Samenwerking externe partners Teveel communicatiemiddelen Te afhankelijk van beperkte sleutelfiguren
<u>Extern</u>	
<u>Kansen</u>	<u>Bedreigingen</u>
Infrastructuur verder ontwikkelen Samenwerkingen voor meisjes Groeiend ledenaantal IP niveau verhogen voor elk team Verder kijken dan Aarschot en 20km	Ouders hebben geen geduld Concurrentie van IP niv 3 teams Overbelasting spelers Groeispurtproblemen => drop-out Voorkeur voor studies bij hogere leeftijden Onrealistische verwachtingen

Opleidingsvisie

RWL Sport

VOETBAL & OPLEIDINGSVISIE

Korte termijn

Gameplan volledig uitwerken door sportief manager
Koppeling Opleidingsvisie, opleidingsplan en gameplan
Meisjesvoetbal
Nieuwe structuur van coördinatoren maken
Herschikking van werking door vertrek trainers

Half lange termijn

Ouderraad – nieuw elan geven
Combi multimove – start to foot – dribbelfestivals voor nieuwelingen
Demo's geven in school
Uniform test- en meetmoment
Fair play & discipline verankeren

Lange termijn

Stabiele P2 en P3 club worden met streven naar 100% eigen jeugd
Nieuw kunstgras => aanpassing van het RUP aanvragen
Uitbreiding Parking

6.11.4. Medisch & studiebegeleiding



SWOTANALYSIS

MEDISCH & STUDIEBEGELEIDING



RWL SPORT

Intern

Sterktes

Bewustzijn medische opvolging belangrijk
Trainers signaleren blessures
Samenwerking locale kinesisten
Balans sport & school
Fysieke belasting koppelen aan leeftijden
Welzijn en ontwikkeling belangrijk

Zwaktes

Geen structureel medisch team met arts
PSD beter gebruiken voor blessures
Studiebegeleiding aanbieden vanaf okt
Eventuele studieruimte voorzien
Niet extreem veel interesse in begeleiding

Extern

Kansen

Samenwerking met scholen
Partnerships met medische professionals
PSD gebruiken voor blessures
Blessure preventie
Meer profileren als opleidingsclub

Bedreigingen

Toenemende schooldruk
Blessures tijdens groeispurt
Overbelasting spelers
Mentale problemen => grote opstakels
Financiële druk bij ouders

Opleidingsvisie

RWL Sport

SMART		MEDISCH & STUDIEBEGELEIDING	
		<u>Korte termijn</u>	
		Blessurepreventie integreren Medisch aanspreekpunt per site Eerste hulp bij blessures (EHBO) organiseren binnen club voor vrijwilligers Communicatie school-prestaties Workshop gezonde levensstijl	
		<u>Half lange termijn</u>	
		Medische screening van spelers EHBO-certificering trainers Studiebegeleiding uitbreiden School-club samenwerking versterken	
		<u>Lange termijn</u>	
		Eigen medisch team uitbouwen Studie- en topsportschool samenwerking – OH Leuven samenwerking hiervoor Clubacademie met studiebegeleiding Mentale coaching structureel verankeren	

6.11.5. Interne communicatie & HR

SWOTANALYSIS		INT. COMMUNICATIE & HR	
		<u>Intern</u>	
		<u>Sterktes</u>	<u>Zwaktes</u>
		Trainersvergadering om de 6-8 weken Opleidingen worden gestimuleerd Volledig of gedeeltelijke betaling door club Goede functieomschrijving trainers Duidelijk intern reglement Veel gediplomeerde trainers	Trainers die niet alles goed invullen in PSD Geen echte trainersdossiers Vrijwilligers vinden voor evenementen Betere HR aanpak
		<u>Extern</u>	
		<u>Kansen</u>	<u>Bedreigingen</u>
		Opleidingen organiseren op club Versterken DNA cultuur bij iedereen Ouderraad fijntunen	Andere clubs die onze coaches weghaalt Vrijwilligers overbelasting Slechte communicatie => problemen Bij digitaal systeem => probleem bij storing

Opleidingsvisie

RWL Sport

INT. COMMUNICATIE & HR

Korte termijn

- Website vernieuwen
- PSD updaten naar nieuw seizoen
- Beperken van whatsapp groepen
- Introductie team op website
- Trainersbijeenkomsten

Halflange termijn

- Vrijwilligersbeleid versterken
- Evaluaties
- Jaarlijkse trainersdag organiseren
- Spelers U21 en U19 integreren in activiteiten

Lange termijn

- Plan voor trainers opmaken (doorschuiven met team)
- HR cel oprichten
- RWL app laten aanmaken
- Eventuele stagairs laten meelopen in club

6.11.6. Externe communicatie & scouting



SWOTANALYSIS

EXT. COMMUNICATIE & SCOUTING



RWL SPORT

<u>Intern</u>	
<u>Sterktes</u>	<u>Zwaktes</u>
Talentedays werken al paar seizoen Samenwerking met verschillende clubs Samenwerking met OH Leuven als HUB club Actieve aanwezigheid op socials Persoonlijke benadering van spelers	Strijden tegen IP niv 3 clubs Spelers die bij vriendjes willen blijven Ervan utgaan dat IP label in orde is Meer scouts rondsturen
<u>Extern</u>	
<u>Kansen</u>	<u>Bedreigingen</u>
Samenwerking met Fut. Aarschot verbreden Multimove in scholen gaan geven KAMSA studenten betrekken bij club Samenwerken met voetbalscholen	Buurtclubs die onze goed opgeleide spelers komen weghalen Afhankelijk van te weinig scouts Privé-opleidingen behouden spelers

Opleidingsvisie

RWL Sport

SMART		EXT. COMMUNICATIE & SCOUTING	
		<u>Korte termijn</u>	
		Website vernieuwen Sociale apps meer gebruiken en linken met website DNA club naar buiten brengen Nieuwe hoofdsout aannemen Scouting verfijnen	
		<u>Halflange termijn</u>	
		Sponsors zichtbaarder maken Regionale scoutingcel afspraken maken Nieuwe talent days organiseren Samenwerking met sportschool	
		<u>Lange termijn</u>	
		Scouting database aanschaffen bij PSD Club app Regionale zichtbaarheid als referentie	

6.11.7. Infrastructuur

SWOTANALYSIS		INFRASTRUCTUUR	
		<u>Intern</u>	
		<u>Sterktes</u>	<u>Zwaktes</u>
		Eigen complex met meerdere terreinen Hoofdveld is een synthetisch veld Kantine is een ontmoetingsplaats Makkelijk bereikbaar Vernieuwe LED verlichting Nieuw grasveld aangelegd Kleedkamers aan het upgraden	Parkeerdrukke bij topmomenten Tweede kunstgrasveld afgekeurd Beperkte capaciteit wegens ledengroei
		<u>Extern</u>	
		<u>Kansen</u>	<u>Bedreigingen</u>
		Mogelijkheid tot investeren in extra kunstgrasveld Subsidies voor duurzaamheid Digitale scoreborden Jeugdwerking als hefboom voor extra investeringen	Concurrentie van naburige clubs Risico op overbelasting van velden Stijgende energiekosten Stijgende onderhoudskosten

Opleidingsvisie

RWL Sport

INFRASTRUCTUUR

Korte termijn

Heraanleg terrein 2
Nieuwe verlichting plaatsen terrein 2 en 3
Parking aanpassen
Fitness ruimte aanpassen

Halflange termijn

Renovatie & modernisering kleedkamers
Materiaal lokaal aanpassen
Video analyse materiaal aanpassen
Kleine kantine multifunctioneel maken
EHBO lokaal aanpassen

Lange termijn

Duurzame en groene club
Community ruimte

6.11.8. Effectiviteit



SWOTANALYSIS

EFFECTIVITEIT

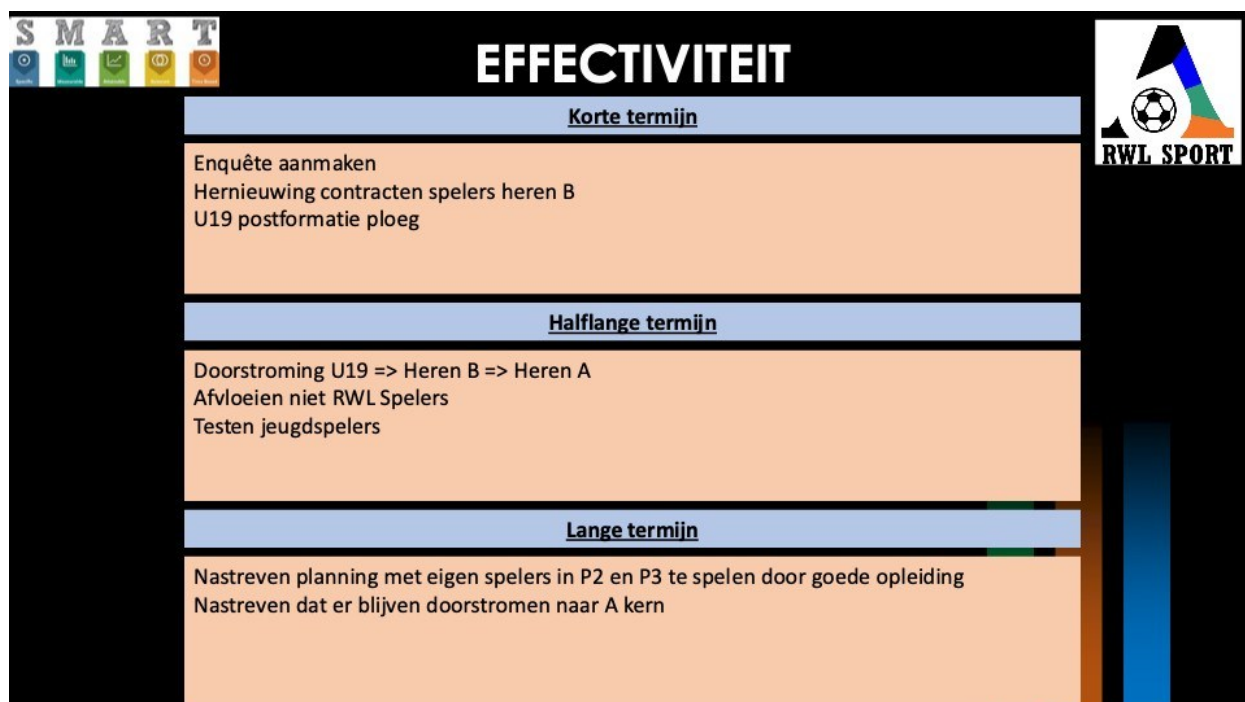


RWL SPORT

<u>Intern</u>	
<u>Sterktes</u>	<u>Zwaktes</u>
90% in heren A is eigen jeugd Zetten sterk op doorstroming Spelers die bij ons niet in heren A geraken zijn elders wel basisspelers in P3 & P4 Oud spelers blijven betrokken bij club Grote en brede jeugdwerking Technisch & tactisch onderlegde jeugd	Spelers hebben geen geduld Kernen A & B moeten naar seizoen 26-27 bekeken worden om extra te kunnen doorsturen als er spelers klaar zijn
<u>Extern</u>	
<u>Kansen</u>	<u>Bedreigingen</u>
Betere spelers aantrekken in jeugd om senioren teams later te versterken Samenwerking met OH Leuven Ex-spelers proberen te overtuigen om lid te worden van de club als vrijwilliger	Clubs die onze spelers uit U16/U17/U19 weghalen en hierdoor de betere spelers niet kunnen doorstromen naar onze senioren teams Drop-out door studies Jonge teams bij senioren => problemen tijdens blokperiodes & herexamens

Opleidingsvisie

RWL Sport



6.11.9. Taakbepalingen

Om de jeugdwerking van RWL Sport duurzaam en kwalitatief uit te bouwen, moet de club duidelijke taakafspraken maken op alle niveaus. Dit betekent dat bestuur, sportieve cel, trainers en begeleiders elk hun verantwoordelijkheid opnemen binnen de afgesproken structuur.

Door deze taakbepalingen consequent op te volgen, creëert RWL Sport een stevige basis om spelers niet alleen sportief, maar ook persoonlijk en maatschappelijk te laten groeien.

TAAKBEPALINGEN			
	Eindverantwoordelijk	Ondersteunende rol	Evaluatiemoment
Beleid & Strategie	Jeugdvoorzitter	Jeugdteam management	Dagelijks bestuur
Organisatie & Structuur	Jeugdvoorzitter	Jeugdteam management	Dagelijks bestuur
Voetbal & Opleidingsvisie	Sportief Manager	Sportieve cel	Sportieve cel
Medische ondersteuning	Verantwoordelijke medische cel	Medische cel	Sportieve cel
Studiebegeleiding	Sportief Manager	Sportieve cel	Sportieve cel
Int. Communicatie & HR	AVJO	GC / website beheerder	Dagelijks bestuur
Ext. Communicatie & scouting	AVJO / Sportief Manager	Hoofdsout	Scouting cel
Infrastructuur	Jeugdvoorzitter	Jeugdteam management	Dagelijks bestuur
Effectiviteit	Sportief Manager	Postformatie team	Scouting cel

Opleidingsvisie

RWL Sport

6.11.10. Evaluatie van doelstellingen

De evaluatie van de doelstellingen binnen elke categorie vormt een structureel onderdeel van de werking van RWL Sport. Dit gebeurt niet vrijblijvend, maar op een regelmatige en georganiseerde basis tijdens de vergaderingen van het dagelijks bestuur en de sportieve cel. Deze vergaderingen vinden minstens tweemaandelijks plaats en hebben tot doel om zowel de voortgang van het beleidsplan als de concrete uitvoering van de opleidingsvisie op te volgen.

Tijdens deze bijeenkomsten worden niet enkel de lopende zaken besproken, maar wordt er systematisch nagegaan in welke mate de vooraf bepaalde SMART-doelstellingen en indicatoren worden behaald. Zo wordt de vertaalslag gemaakt van visie naar praktijk, en kunnen bijstellingen tijdig gebeuren waar nodig.

Een bijkomend voordeel is dat de AVJO, TVJO / Sportief Manager deel uitmaken van het dagelijks bestuur. Hierdoor is er een rechtstreekse link tussen het bestuur en de jeugdopleiding, wat ervoor zorgt dat de doelstellingen van de jeugdwerking niet losstaan van de algemene clubstrategie, maar er integraal deel van uitmaken. Concreet betekent dit dat ook de opleidingsplannen, de ontwikkelingsdoelen per leeftijdscategorie en de kwaliteitsindicatoren voor trainers en spelers systematisch worden meegenomen in de evaluatiecyclus.

Door deze aanpak ontstaat een transparant en doorlopend evaluatieproces waarin zowel bestuurders, coördinatoren als trainers betrokken zijn. Het creëert een cultuur van continue verbetering waarbij resultaten niet enkel achteraf worden beoordeeld, maar tussentijds opgevolgd en bijgestuurd. Op die manier waarborgt RWL Sport dat de jeugdopleiding steeds afgestemd blijft op de actuele noden van de spelers, de visie van de club en de evoluties binnen het voetbal.

6.11.11. Realisaties afgelopen tijd

In het tussenseizoen heeft RWL Sport reeds een aanzienlijk aantal doelstellingen gerealiseerd binnen de verschillende categorieën, zowel op korte, middellange als lange termijn. Dit toont aan dat de club stap voor stap vooruitgang boekt in lijn met het strategisch plan en de opleidingsvisie.

Hieronder geven we een overzicht van de belangrijkste doelstellingen die in de voorbije periode met succes zijn behaald.

6.11.11.1. Korte termijn:

- Terrein 2 site Wolfsdonk : heraanleg van nieuwe grasmat en nieuwe LED verlichting
 - Terrein 3 site Wolfsdonk : nieuwe LED verlichting
 - Terrein 1 site Rillaar : nieuwe LED verlichting
 - Vernieuwing sanitair in kleedkamers site Rillaar
 - Vernieuwde website
 - Gameplan ge-updated
 - Nieuw opleidingsplan bedenken – circuittrainingen introduceren
 - Nieuwe coaches aangenomen : Physical coaches
 - Jaarplanning beter doen naleven in functie van thema en periodes
 - Jongeren van de bovenbouw meer betrekken bij jeugdploegen => Peterschap Heren B
 - Aankoop van nieuw trainingsmateriaal (vooral geïnvesteerd in nieuwe doelen in 2025)
-

6.11.11.2. Halflange termijn

- Fitnessruimte klaar krijgen tegen midden september – levering gebeurt rond half september
- Kleedkamers verfrissen – zijn al voor een deel aangepakt
- Vergaderingen in tussenseizoen om Audit voor te bereiden
- Uniforme opwarming in gameplan verwerkt
- Werkplan voor meisjesvoetbal verder uitgewerkt binnen 3 clubs

6.11.11.3. Lange termijn incl voorbije seizoenen (corona tijd)

- Extra parkingplaatsen creëren
- Groeisput testen vanaf het seizoen 24-25 geïntroduceerd
- Spelers doorgeschoven van heren B naar heren A team
- Spelers U19 spelen nu al mee in voorbereiding bij heren B i.p.v. volgend seizoen
- Uitbreiding van coördinatoren om werk te verlichten en meer kernpersonen te hebben •
Geplande cursussen voor EHBO, blessurepreventie, ... in september en oktober

7. Panathlonverklaring “Ethiek in de jeugdsport”

Bij RWL Sport staat de speler écht centraal. Daarom onderschrijven we de Panathlonverklaring, waarmee we ons verbinden aan duidelijke gedragsregels en een consequente inzet voor de positieve waarden in de jeugdsport. Dit betekent dat we met zorg, aandacht en een duidelijke visie werken aan een sportomgeving waar elk kind zich veilig, welkom en gewaardeerd voelt.

In onze trainingen en wedstrijden streven we een evenwichtige ontwikkeling na, waarbij technische en tactische vaardigheden hand in hand gaan met het opbouwen van een gezond zelfbeeld en sterke sociale vaardigheden. We vertrekken daarbij altijd vanuit de noden van het kind, geven ruimte om te leren winnen én verliezen, en begeleiden kinderen in het omgaan met emoties binnen de regels en structuur van het spel. Fair play en respect vormen hierbij de basis, net als het betrekken van kinderen bij beslissingen die hun sport betreffen.

Wij geloven dat ieder kind recht heeft op gelijke kansen, ongeacht talent, geslacht, afkomst, cultuur of beperking. Laatbloeiers, kinderen met een beperking en minder getalenteerde spelers verdienen dezelfde professionele begeleiding als de meer getalenteerde of vroeg ontwikkelde kinderen. Discriminatie, in welke vorm dan ook, wordt niet getolereerd.

We erkennen dat sport naast vele voordelen ook risico's kan inhouden. Daarom zetten we ons actief in om negatieve invloeden zoals bedrog, doping, misbruik en uitbuiting te voorkomen, en om kinderen te beschermen tegen zowel fysieke als mentale schade. We creëren een motiverende en veilige omgeving, waarin heldere verantwoordelijkheden gelden voor trainers, ouders, bestuurders, medische begeleiding en spelers zelf.

Samenwerking met sponsors en media juichen we toe, zolang deze past bij onze waarden en opleidingsdoelen. Sponsoring en berichtgeving mogen nooit het pedagogische proces verstoren, maar moeten bijdragen aan het inspireren, opleiden en vernieuwen van onze sportcultuur.

Wij erkennen formeel het Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport. Ieder kind heeft het recht om te sporten, plezier te maken, in een gezonde omgeving te leven, respectvol behandeld te worden, begeleid te worden door competente mensen en te trainen op een manier die past bij leeftijd en niveau. Ieder kind heeft het recht om in veilige omstandigheden te spelen, voldoende rust te krijgen en de kans te krijgen kampioen te worden — of gewoon te genieten van het spel zonder prestatiedruk.

Met deze verklaring bevestigt RWL Sport dat we onvoorwaardelijk kiezen voor een sportomgeving die veilig, plezierig en ontwikkelingsgericht is, zodat elke speler de kans krijgt om te groeien als mens én als sporter.

Opleidingsvisie

RWL Sport

