



United Talent Traject 2025



Talenten Traject ZUTD

Junior turning into senior player.

Probleem :
Doorstroming naar senioren
elftallen UTD A / UTD B /
Beloften met meer
kwalitatieve spelers vanuit
Jeugdacademie

Verliezen van middenbouw en
bovenbouw spelers aan Elite-
IP werkingen.

- Meer INDIVIDUEEL met spelers werken aan hun sterke en zwakke punten
- Betere spelers een traject aanbieden om hun opleiding binnen het United project ipv elders verder te zetten.
- Oplossing :

United Talent Traject

en

Maximale individuele begeleiding

Inleiding

ZUTD investeert al verschillende seizoenen na de fusie in 2018 in hun jeugdwerking. Het seizoen 2023-2024 staat ook weer in het teken van doorstroming. Welke jeugdspelers kunnen de stap zetten naar beloften en/of A-kern van United A/United B?

De stap van jeugdvoetbal naar “grote-jongens” voetbal is niet zo eenvoudig en daarom zet ZUTD veel in op het interne United Talent Traject.

Deze jeugdige groep, bestaande uit talentrijke en ambitieuze voetballers, zal 1x per maand samen trainen en in de verdere toekomst 1 wedstrijd per maand spelen onder leiding van een extra trainer.

Voor deze jongens zal ook een individueel traject worden uitgeschreven en een POP - PAP opgemaakt worden.

DOEL United Talent traject

- Zo moet de Academy (Beloften en in toekomst U19IP) als richtcijfer voor minstens 70% bestaan uit eigen jeugdspelers, en zo moet ook de A-kern idealiter uit minstens 30% United jeugdspelers (minstens 3 jaar United jeugdopleiding) bestaan.
- Zoveel mogelijk spelers moeten ook binnen een straal van 15 km van Zonhoven wonen.
- Als club zijn wij ervan overtuigd dat elke speler een '1ste ploeg'-opleiding verdient, maar om dat tikkeltje extra te kunnen geven aan onze 'toppers' is het United Talent traject uitgestippeld.
- Het United Talent traject wordt hierbij gezien als het ideale medium om de eigen jeugdspelers de sprong te laten maken van jeugdvoetbal naar het meer realistische voetbal van de beloften en eerste elftallen in de verschillende provinciale reeksen.
- Competitierijpheid komt m.a.w. centraal te staan in deze postformatie. Talenten moeten bij de beloften de kans krijgen om zich verder te ontplooien in een competitieve omgeving, waarin ze kunnen leren van A-kern spelers die terugzakken naar de beloften (meestal jeugdproducten die iets verder staan in de ontwikkeling en al meetrainen met A-kern).

DOEL United Talent traject

- iets aanbieden wat andere provinciale clubs niet doen, betere ontwikkeling van talenten, betere samenwerking tussen beloften en jeugd op individueel vlak.
- Spelers beter voorbereiden en afleveren aan de kernen van zowel United A (1^{ste} provinciale) en United B (4^{de} provinciale).
- Spelers iets aanbieden waardoor ze voor Zonhoven United (blijven) kiezen

Prioriteiten Interprovinciale jeugdopleiding ifv doorstroming

1. Elk opleidingsjaar minstens 1 speler te laten doorstromen via de postformatie/Academy naar A-kern van ZUTD A en verder te laten evolueren tot een volwaardige speler op provinciaal en in toekomst amateur niveau.
2. Bijkomende doelstelling van onze (inter)provinciale opleiding is om elk seizoen 3 spelers te laten doorstromen naar de beloftenkern van het United project. Deze spelerskern bevat spelers tussen 16 en maximum 19 jaar.
3. Eveneens is het de bedoeling om elk seizoen minstens 2 spelers naar de A kern van United B (momenteel 4^{de} provinciale met doel 3^{de} provinciale) te laten doorstromen.

United Talent Traject

- Wie ?
- Wat zijn de selectiecriteria ?
- Hoe ?
 - Individuele begeleiding
 - Individuele opvolging
 - Huiswerk
 - POP & PAP

Talententraject

- Pre- postformatie
 - U13-14-15
- Postformatie
 - U16-17



Pre- Postformatie traject U13 - U14 – U15



Wat is het Pre Postformatie United Talent Traject ?

- Individueel begeleidingstraject om onze beste U13 - U14 – U15 spelers op technisch, tactisch, fysiek en mentaal gebied te laten doorstromen naar de Postformatie U16-U17 en vervolgens hopelijk naar de beloften.
- Deze jongens worden begeleid door 1 trajecttrainer en een doelmantrainer.
- Aantal spelers: afhankelijk van aanwezige talent per lichting. Ook positioneel.
- Maandelijkse individuele training op maandag, eventueel aangevuld met een midweek wedstrijd.
- Tweemaandelijks invulling van POP en PAP. Maandelijkse opvolging van PAP.

Postformatie traject U16 – U17



Wat is het Post Formatie United Talent Traject?

- Individueel begeleidingstraject om onze beste U16 - U17 spelers op technisch, tactisch, fysiek en mentaal gebied om hen vervolgens te laten doorstromen naar de beloften en vervolgens hopelijk het eerste elftal in 1^{ste} of 4^{de} provinciale.
- Deze jongens worden begeleid door 1 trajecttrainer en een doelmentrainer.
- Aantal spelers: afhankelijk van aanwezige talent (zie testen).
- Tweewekelijks individuele training op zondagvoormiddag, eventueel aangevuld met een midweek wedstrijd.
- Tweemaandelijks invulling van POP en PAP. Maandelijks opvolging van PAP.



Omkadering

Supervisie:

TVJO en trainers talententraject

TVJO: Steven Slegers

Trainers Talententraject: Davy Willems
& Koen Hendrix

Keepertrainer: Geoffrey Dejaeger

- ⚽ bewaken missie & visie
- ⚽ planning & communicatie
- ⚽ evaluaties (POP & PAP)
- ⚽ (individuele) ontwikkelingen
- ⚽ samenstellingen ism ploegtrainers

Wie ? Voldoen aan een aantal basiscompetenties !

- Een score van minstens 21 op 30 halen in volgende basiscompetenties
 - Winnaarsmentaliteit
 - Présence
 - Emotionele stabiliteit
 - Spelinzicht
 - Explosiviteit
 - Lichaams – en balbeheersing

De selectie is nooit definitief. Spelers moeten dat blijven 'verdienen' en ook anderen kunnen hun kansen krijgen

Laat mature spelers

- ZUTD wil ook aan deze groep de kans geven zich te integreren in het United Talent Traject.
- Laat mature spelers zijn spelers die een jongere biologische leeftijd hebben dan hun ontwikkelde leeftijdsgenoten.
- Deze fysiek minder mature kinderen hebben de groeispuurt nog niet achter de rug en zijn hierdoor vaak minder competitief.
- Als club trachten wij een vertrouwensomgeving te creëren waarbij 'high potentials' maximale doorontwikkelingskansen krijgen.
- 'Het individuele proces voorop!' is het motto in onze ganse jeugdopleiding
- Het vraagt inzicht en expertise om 'high performers' te onderscheiden van 'high potentials'

WINNAARSMENTALITEIT

Wat?

De speler toont in alle wedstrijden de absolute drang om te winnen (hoge intrinsieke motivatie).

Hoe herkennen op het veld?

De speler:

- Toont beleving en spelvreugde
 - Moedigt aan
- Wil een achterstand goed maken en een voorsprong verdedigen
 - Is altijd gemotiveerd
 - Gaat voluit
 - Is strijdlustig
- Zet zich in voor andere spelers
- Herstelt fout van andere spelers
- Geeft nooit op, is onvermoeibaar

PRÉSENCE

Wat?

De speler...

- Straalt zelfvertrouwen uit op het veld, toont lef,
 - Is spelbepalend
 - Vertoont leiderschapskernmerken
 - Is teamgericht
- Naast het veld vertoont hij de juiste (top)sportmentaliteit (lifestyle)

Hoe herkennen op het veld?

De speler...

- Stuurt medespelers door een actieve coaching
 - Durft acties te ondernemen
 - Vraagt om de bal te krijgen
 - Herstelt op positieve wijze een fout
- Is een voorbeeld voor de andere spelers

EMOTIONELE STABILITEIT

Wat?

De speler:

- Laat zich niet negatief beïnvloeden door externe storende omstandigheden zoals mede- en tegenstander, scheidsrechter, publiek,...
- Behoud maximale controle (beheersing) over zijn eigen handelen.

Hoe herkennen op het veld?

De speler...

- Ergert zich niet aan mislukte acties van zichzelf en van medespeler
 - geraakt niet gefrustreerd door wat er rond hem gebeurt
 - Blijft gefocust op het spel
 - Behoudt controle
 - Panikeert niet na fout
 - Wordt niet agressief tegen een speler
 - Reageert niet tegen scheids- en lijnrechter
 - Wordt niet agressief tegen de coach en publiek
 - Vertoont steeds hetzelfde gedrag ongeacht de stand

SPELINZICHT

Wat?

De speler...

- Kan onder druk zeer snel de juiste beslissing (met en zonder bal) op het juiste moment nemen, rekening houdend met de aard van de spelsituatie die bepaald wordt door de positie van de bal, de aard van de balbaan en het gedrag van de mede- en tegenspeler (vista)
- Denkt één fase verder, heeft oog voor de omgeving (mede- en tegenspelers) heeft de oplossing al vooraf klaar maar kan in extremist zijn beslissing nog bijsturen

Hoe herkennen op het veld?

De speler...

- De bal: speler kijkt zelden naar de bal, neemt juiste keuzes (dribbel, pass of trap), voert een georiënteerde balcontrole uit.
- Zonder bal: intercepteert de bal, blijft niet staan na het geven van een pass (bv give en go), zet de speelhoeken naar gevaarlijke tegenstander af, duikt op het juiste moment in de rug van de tegenstander

EXPLOSIVITEIT

Wat?

De speler:

- Zet zijn beweging zeer snel in en verplaatst zich zeer snel in alle mogelijke richtingen (vooruit, achteruit, zijwaarts, opwaarts)
 - Voert zijn bewegingen zeer snel uit

Hoe herkennen op het veld?

De speler:

- Start zeer snel, reageert zeer snel
- Is zeer snel tijdens de eerste meters
- Verandert zeer snel van richting, staat snel op
 - Voert zijn bewegingen snel uit
 - Springt hoog
- Toont dat hij sneller is dan de meeste spelers op het veld
- Kan zijn rechtstreekse tegenstander tijdens zijn eerste meters reeds van zich afschudden

LICHAAMS- EN BALBEHEERSING

Wat?

De speler heeft onder druk altijd controle over bal en lichaam, hij is één met de bal, hij is meester van de bal

Hoe herkennen op het veld?

De speler...

- De speler heeft een goede balaanname
- De bal is onder druk niet los van zijn lichaam
- De speler voert zijn bewegingen uit in evenwicht
- De speler beweegt sierlijk op het veld, is een stylist

Opgelet: tijdens de groeisprint krijgen we een verstoorde harmonische lichaamsgroei waardoor de lichaamscontrole vermindert (beeld van de lange slungel). Na de groeisprint keert de harmonische lichaamsbouw terug.

Individuele doelstellingen in het talenttraject



U13



Onze 'beste'- 'meest talentvolle' spelers individueel gaan opvolgen en begeleiden



Deze spelers bewust maken van hun kwaliteiten



Deze spelers voor te bereiden op 11v11



Spelers helpen om de correcte lifestyle en attitude aan te nemen om het eerste elftal binnen de club te bereiken



Maandelijks een persoonlijk evaluatie

- Onze 'beste'- 'meest talentvolle' spelers individueel gaan opvolgen en begeleiden
 - Deze spelers bewust maken van hun kwaliteiten
- Spelers helpen om de correcte lifestyle en attitude aan te nemen om het eerste elftal binnen de club te bereiken
 - Onze 'beste'- 'meest talentvolle' spelers individueel gaan opvolgen en begeleiden
 - Deze spelers bewust maken van hun kwaliteiten
- Spelers helpen om de correcte lifestyle en attitude aan te nemen om het eerste elftal binnen de club te bereiken
 - **Aanleren gebruik hartslagmeter**
 - **Leren werken met pop en pap en de periodieke opvolging ervan**
 - Aanleren van voedingsgewoontes
 - Aanleren zelf evalueren dmv beelden, zelfreflectie
 - Om de 2 weken een persoonlijk wedstrijdverslag
 - Toewerken naar 3 posities
 - Bepalen spelersprofiel
- Na PHV meer aandacht voor team- maar nog meer voor individuele conditionele periodisering fysicaal coach die daar speciale aandacht aan geeft
 - Ontwikkelen leiderscapaciteiten kapitein hiërarchie
Omgaan met concurrentie
 - Maandelijks een persoonlijk evaluatie

PER LEEFTIJDSCATEGORIE WORDEN DE HOGERE VERWACHTINGEN GESTELD.

Persoonlijk Ontwikkelings Plan

2 maandelijks wordt het POP ingevuld en/of bijgewerkt



Wat staat er in dit POP?



Wat wil ik bereiken?
(korte, middenlange,
lange termijn)



Waar ben ik goed in?



Waar wil ik (nog) beter in
worden



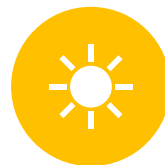
Wat zal ervoor zorgen dat
ik mijn doelstellingen ga
bereiken



Wat zal ervoor zorgen dat
ik mijn doelstellingen niet
ga halen (valkuilen)

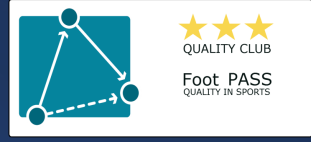


Hoe zijn mijn wedstrijden
geweest de afgelopen
periode



Hoe scoor ik op de taken
die verwacht worden
binnen mijn positie?

Begin en einde seizoen



WAT DOEN WE BIJ DE START VAN HET SEIZOEN / EINDE VORIG SEIZOEN?

- ✓ Bepalen biologische leeftijd → Trainingsintensiteit hieraan aanpassen
- ✓ Uitzoeken van de 'uitzonderlijke' kwaliteit(en)
- ✓ Eerste evaluatie voor spelers die reeds in het traject zaten

OBJECTIEVEN

- ✓ Toewerken naar posities
- ✓ Bepalen spelersprofiel
- ✓ Leren werken met POP en PAP en de periodieke opvolging ervan
- ✓ Aanleren van voedingsgewoonten
- ✓ Sterktes en zwaktes verbeteren

Conclusie

- Korte en beknopte weergave van een project wat zeer weinig clubs gaan hebben. Wij hopen hier het verschil mee te maken en op termijn natuurlijk ook hier resultaten uit te halen.
- De lat om tot het traject te behoren wordt hoog gelegd, maar we garanderen een continuïteit. Een speler kan er enkel uit als hij er zelf uit wil of als we als club merken dat hij gedurende een lange periode niet meer voldoet aan de competentievoorwaarden.
- Na de ontwikkelingsgesprekken in december zou er eventueel iemand kunnen uitvallen
- We leggen de lat ook hoog voor spelers in het traject. In dit traject zitten spelers waarin wij geloven, waarin wij toekomst zien.
- Voor de tijd en investering in hen, verwachten wij ook iets in de plaats, namelijk **GEDREVENHEID EN ENGAGEMENT!**

POP & PAP

zie bijlage



Persoonlijk ActiePlan per speler

- Opsomming van de acties waar er eerst aan moet gewerkt worden.
- Eigen keuze in samenspraak met team- en trajecttrainer
- Op zelf gekozen momenten + in trajecttraining
- Maandelijks tot 2 maandelijkse opvolgingen en bijstellen van acties

Wat staat er in het PAP?

Waar wil je aan werken?

Hoe ga je dat doen?

Wanneer ga je dat doen?

Wie en wat heb je daarvoor nodig?

POP & PAP

- 2022-2023
- Ploeg : XXX
- Naam : XX



VOORBEELD

Hoe maak ik een Persoonlijk OntwikkelingsPlan?

1. Oriëntatie

Eerst moet er bepaald worden waar je nu precies staat. Waar ben je nu en waar wil je over drie jaar zijn? Ga na welke kwaliteiten je moet beschikken voor het doel waar je over drie jaar wilt zijn. Om een goed antwoord hierop te geven moet jezelf dingen vragen als 'wat zijn mijn kwaliteiten en benut ik die nu?' 'Wat zijn mijn overtuigingen, kenmerken, sprekende eigenschappen en belangrijk: Wat zijn mijn ambities?' Kortom geef een beschrijving van je eigen persoon zonder subjectief te zijn.

2. Analyse

Als je een goed beeld hebt geschetst van je eigen situatie kun je een stapje verder. Het is nu de bedoeling dat je jouw kwaliteiten vergelijkt met de vereiste competenties van je (toekomstige) club. Wat moet je nog leren en wat kun je verbeteren? Hoe ver zit je af van het niveau waar je over drie jaar wilt zijn? Wil je bijvoorbeeld werken aan je handelingssnelheid of juist aan leidinggevende kwaliteiten? Welke technische vaardigheden ontbreken nog om nog succesvoller te zijn? In de analyse denk je dus na over je competenties, welke je al hebt, maar ook waar je nog aan moet werken.

3. Uitvoering

Je weet nu waar je staat en waar je heen wilt, het wordt tijd om alles papier te zetten. Als je de punten uit de oriëntatiefase en de analyse combineert, kom je tot bepaalde conclusies. Bijvoorbeeld dat je beter moet leren om de juiste keuzes te maken onder druk, of dat je meer ervaring nodig hebt in het leiden van de verdediging. Hoe dan ook, zorg dat je conclusies SMART zijn. Dit wil zeggen: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Vervolgens bepaal je op welke manieren je door jou gestelde doelstelling denkt te kunnen bereiken. Hieronder een voorbeeld hoe een planning wordt gemaakt.

POP



Maandelijks wordt het POP
ingevuld of bijgewerkt?



WAT STAAT ER IN DIT POP ?

Wat wil ik bereiken? (korte,
midden lange, lange termijn)

Waar ben ik goed in?

Waar wil ik (nog) beter in worden

Wat zal ervoor zorgen dat ik mijn
doelstelling gaat bereiken

Wat zal ervoor zorgen dat ik mijn
doelstelling niet ga halen
(valkuilen)

Wanneer is mijn seizoen
geslaagd?

PAP



Persoonlijk Actie Plan (PAP)

= Opsomming van de acties waar er eerst aan moet gewerkt worden

- Eigen keuze in samenspraak met team- en trainer
- Op gekozen momenten + in wekelijkse training
- maandelijkse opvolging en bijstelling van acties

WAT staat er in het PAP?

1. Waar wil je eerst aan werken?
2. Hoe ga je dat doen
3. Wanneer ga je dat doen
4. Wie en wat heb je daar voor nodig

Doelstellingen korte en lange termijn

- *Waar wil ik over XXX weken zijn ??*
- *Waar wil ik op het einde van het seizoen staan ?*
- *Wat zijn mijn kwaliteiten ??*
- *Benut ik mijn kwaliteiten ??*
- *Wat zijn mijn sterke punten ???*
- *Wat kan je zeker nog verbeteren ??*
- *Hoever zit je van het niveau af waar je aan het einde van het seizoen wil zijn ??*

Doelstellingen
lange termijn

Doel	Activiteit	Gewenst resultaat	Planning	Benodigde ondersteuning	Voltooid
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Naam Speler:

Naam Trainer:

Datum:

Praktijk
Talent traject





- **Strengths:**
 - Persoonsgebonden (monitoring – POP/PAP)
 - Extra trainingsmoment
 - Permanente begeleiding
 - 1 Contactpersoon
 - Unieke structuur – basis
 - Toekomstvisie spelers/motivatie
 - Mentale ontwikkeling spelers (welzijn, winnaars, growth mindset)
- **Weakness:**
 - Spelers
 - Niveau/resultaten
 - Belang van recuperatiedag
 - Samenwerking Tr
 - Resultaten niet dadelijk zichtbaar
- **Opportunities:**
 - Bounding: Spelers-club, trainers – club, aantrekking supporters/spelers
 - Vernieuwde toekomstgerichte denk- en trainingswijze
 - Train de trainer
 - Constante bijsturing
 - Feedback voor Plg tr - evaluatie
 - Contacten met andere sporttakken, medisch- sportieve projecten → nieuwe ideeën (voedingsspecialist)
 - Geselecteerde spelers motiveren ploeggenoten
- **Threats:**
 - opinie en opleiding trainers
 - Financieel
 - Afhaken van spelers (studie/intensiteit hoeveelheid trainingen)
 - Werking bekend maken

Inhoud

- Inleiding
- Filosofie
- Doelstellingen
- Kernpunten
- Aandachtspunten
- Verwachtingen

Inleiding

- VOETBAL 2.0
 - Hogere intensiteit, langere intensiviteit, explosiever
 - Meer omschakelingsmomenten ([België – Japan](#))
 - Meer **HITT** (Vermogen en Capaciteit > = fys voorbereiding)
 - Individuele speler = Sneller, technischer, slimmer, sterker → Basis verbeteren!
- “Het voetbal is in beweging en verandert in sneltreinvaart. Het is belangrijk op de trein te springen”

Filosofie

- VOETBAL 2.0
 - Individuele speler = sneller, explosiever, technischer, slimmer, sterker
 - Spelers opleiden om te presteren op langere termijn
 - Basis= toekomstgerichte opleiding
 - Investeren in de individuele kwaliteiten van de speler
- Op elk niveau laten doordringen
- Binnen ZUTD : Talenten traject



Doelstellingen

- Binnen ZUTD Jeugd
 - **Uniek concept** aanbieden naar **individuele begeleiding** van de spelers met het meeste potentieel
 - **Lange termijnvisie** – rendement (speler, club)
 - Talent omvormen in kwaliteit
 - Willen winnen met aantrekkelijk voetbal (ploeg zo sterk als de individuele kwaliteiten van de speler)
 - Spelers **voorbereiden** op doorstroming naar postformatie/1^e elftal
 - Fysiek, lifestyle, mentaal, technisch, ...

Doelstellingen

- Binnen ZUTD Jeugd
Empowerment van de speler
(kader geven om met eigen creativiteit, discipline te ontwikkelen)
- **Doelgroep** (U13 tot U17)
 - Toewerken naar posities
 - Spelersprofiel bepalen
 - Sterktes en zwaktes verbeteren
- Quid trainen **VCT indeling naar groeifases/samenwerking** Trs

Doelstellingen

- Persoonlijk:
 - **Lange termijn:**
 - Speler +10% naar fysieke capaciteiten (einde seizoen)
 - Empowerment aanwakkeren
 - Mentale ontwikkeling (mindset)
 - Lifestyle (voeding, leefgewoonten, herstel, ...)
 - Spelers laten doorstromen naar hoger niveau
 - Bewustmaking trainers en spelers
 - **Korte(re) termijn:**
 - Kader uitbouwen
 - Testing uitvoeren
 - Samenwerking met trainers

Kernpunten

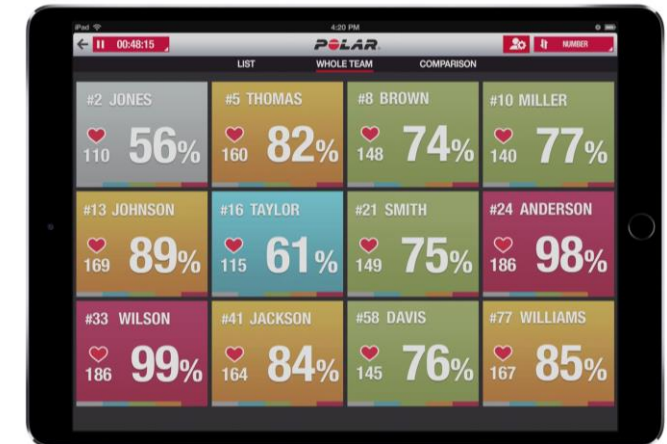
- Wie?
 - Spelers met objectief het meeste potentieel binnen de leeftijdscategoriën
 - Selectie door middel van testing (*meten is weten*)
 - Testbatterij
 - Snelheid, wendbaarheid (5-10-20m, T-test)
 - Uithouding (Beeptest)
 - Handelingsnelheid (snelvoetenwerk, moving boxes)
 - Lenigheid (sit en reach)
 - Kracht (verte sprong, verticale sprong)
 - Evenwicht
 - Techniek (jonglage, slalom ((T))
 - Beoordeling Tr

Kernpunten

- Selectie?
 - Fysieke resultaten 80%
 - Beoordeling Tr 20%
 - Algemene voorwaarde:
 - Spelers die over de leeftijdsgroepen +10% boven het gemiddelde scoren
 - **EN** binnen hun leeftijdsgroep +15% scoren boven het gemiddelde van de groep
 - Vb. Sp U13: 82% - gem U13: 65%, algm gem 69%
 - $U13 = 65\% + 9,75\% < 82\% = 69\% + 6,9\% < 82\% = \text{OK}$
 - **Beste scores** worden geselecteerd
 - Niet definitief (testmoment 2x/seizoen – advies trainer)

Kernpunten

- Hoe?
 - **Monitoring: “Meten is weten!”**
 - Selectietesting = nulmeting
 - Tweemaandelijks meten en wegen (PHV)
 - Dragen HSM (met GPS) -> Monitoring (activiteit, rust, blessures,...)
 - Feedback spelers (RPI) -> na training EN wedstrijd
 - Google Forms/app
 - Workload (RPE) – Individueel programma -> maximale supercompensatie nastreven
 - Individuele weekprogramma's
 - **SAMENWERKING**
 - medische staf: REVA/dokter/ extern
 - Plg Trainers



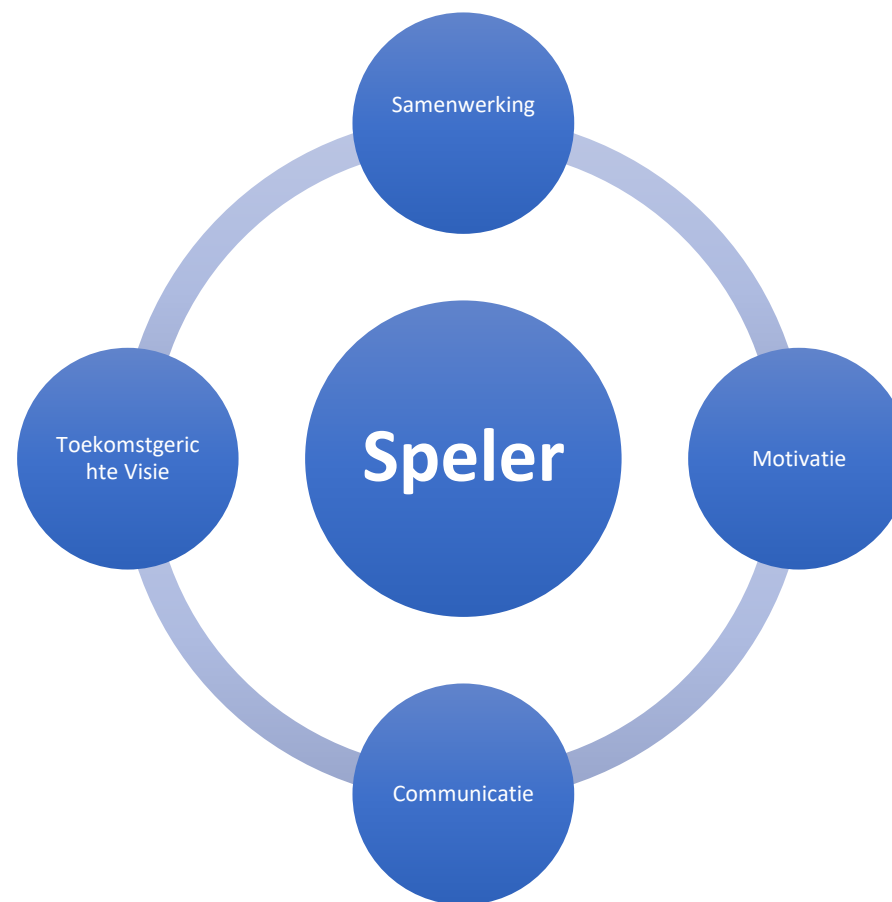
Kernpunten

- Hoe?
 - **Training maandelijks, maandagtraining**
- **Voetbalbasics:** technische- en/of fysieke eigenschappen uitbouwen naar positiegebonden eigenschappen
- **Fysieke eigenschappen:**
 - Introductie Pretraining
 - stabilisatie, flexibiliteit, mobiliteit, coördinatie
 - Kracht/explosiviteit (RPI)
 - cognitiviteit
- = **Hersteltraining (actief herstel) (W+1 !)**
- **Revatraining** – voorbereiding naar 100% inzetbaarheid plg
- Behalen wekelijkse doelstelling op basis van de monitoring ~ opgestelde periodisering BB/testing/POP/...
- **GEEN** zuivere **TEAMTACTISCHE** training => plg trainer
- Extra training = extra leermoment

- **PERSOONLIJKE begeleiding:**
 - **Persoonlijk ontwikkelingsplan:**
 - Waar wil de speler naartoe? KT/LT
 - *Doelstelling kaderen naar haalbaarheid? Methodiek?*
 - **Persoonlijk actieplan:**
 - Welke stappen onderneemt de speler? SMART
 - *EMPOWERMENT - huiswerk, lifestyle, monitoring,... ?*
 - *Growth Mindset ?*
 - **Spelers in GROEISPUURT**
 - AANGEPASTE training
 - Blessurepreventief trainen
 - **Monitoring en exploitatie** data (wedstrijd/training)
 - **Feedbackmomenten** speler (bvb. Na wedstrijd/training)
 - **Videoanalyse**
 - **Contacteerbaarheid** (contactpunt tss de begeleiding actief in Thes)

Kernpunten

Aandachtspunten



Verwachtingen

- Engagement
- Opvolging en begeleiding
- Beschikbaarheid voor de spelers
- Ontwikkeling basicstraining naar doelstelling Splrs
- Introductie pretraining
- Begeleiding Trs
- Ontwikkelingsrapport (ter beschikking voor plgtr)
- 2x maand trainingsmoment

