

Futbalista

FYSIEKE ONTWIKKELING VAN EEN VOETBALLEND MEISJE IN DE PUBERTEIT

**Voetbal
Vlaanderen**

FYSIEKE ONTWIKKELING VAN EEN VOETBALLEND MEISJE IN DE PUBERTEIT

In deze sessie nemen we je mee in **de fysieke veranderingen die meisjes doormaken tijdens de puberteit en wat dit betekent binnen een voetbalcontext**. We staan stil bij verschillen in groei, kracht, coördinatie en belastbaarheid, en hoe deze evoluties voor elk meisje anders kunnen verlopen. Door **inzicht** te krijgen **in deze processen**, kunnen trainers en begeleiders beter inspelen op de noden van hun speelsters en een veilige, ondersteunende sportomgeving creëren.

Daarnaast reiken we praktische handvatten aan om training, belasting en verwachtingen beter af te stemmen op deze fysieke ontwikkeling, zodat meisjes met vertrouwen en plezier kunnen blijven sporten en groeien binnen het voetbal.

1STE HELFT

STELLING 1

Lara is U11 en speelt elke week 50% van de tijd enkel op positie 5 (IP).

(Tip):

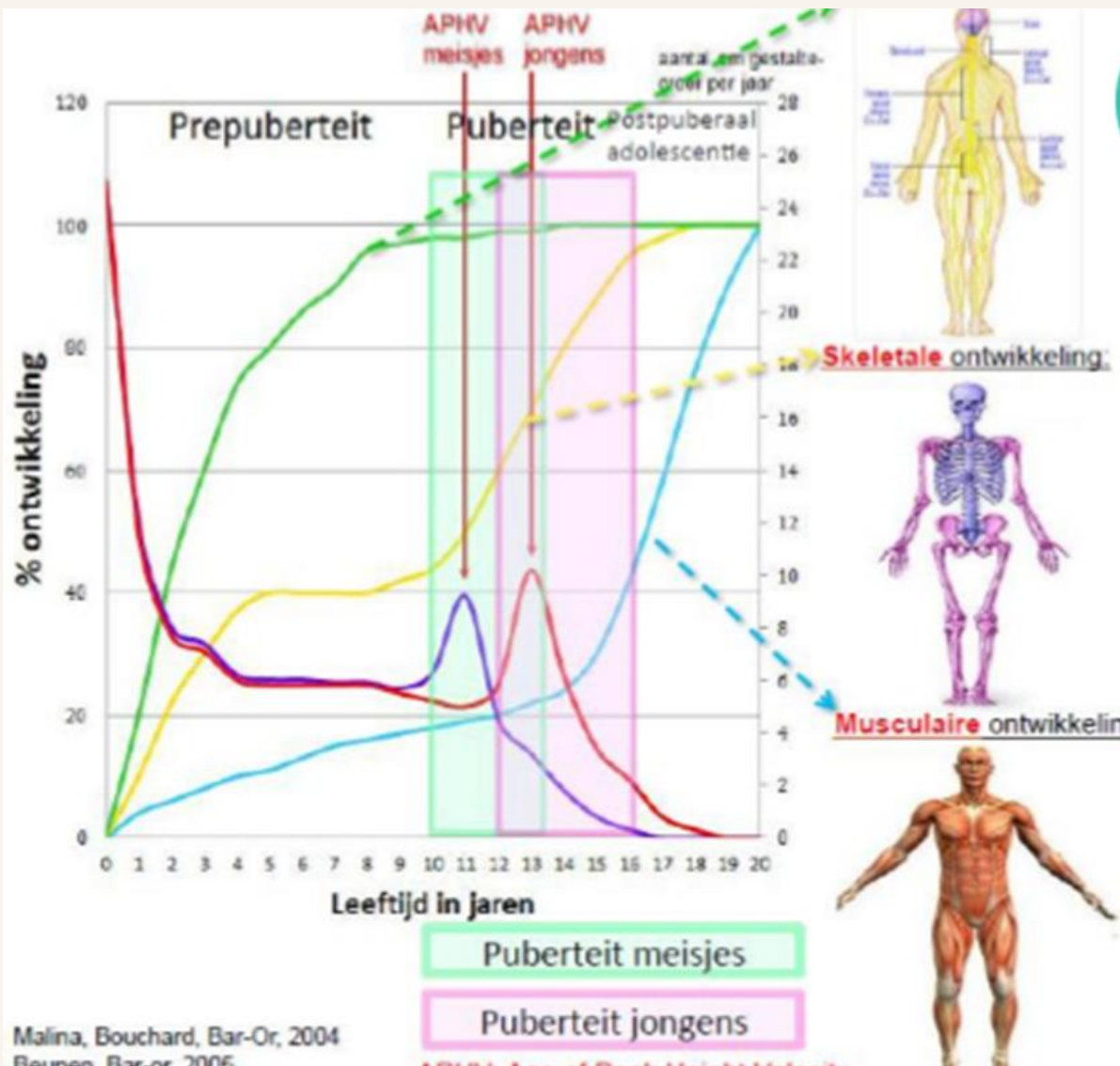
- Welke informatie is nuttig om een gefundeerd advies te geven?
 - Welk spelersprofiel heeft Lara? A – M – V
 - Wat is haar maturiteit? Zit Lara al in haar puberteit?
 - Hoeveel jaar speelt Lara al voetbal?
 - Welke vragen dienen we ons te stellen?
 - Op welke posities kan Lara het meeste leren/het meeste fun beleven?
 - Op welk niveau kan Lara het meeste leren/het meeste fun beleven
- Nadat deze vragen beantwoord zijn, moet Lara alle kansen krijgen binnen dit kader.

STELLING 2

Louisa, Fatima zijn beiden U13 en spelen bij U12 in een gemengd team. Dispensatie kan en mag bij meisjes in een gemengde competitie dus de club past dit toe.

(Tip):

- Dispensatie is mogelijk, maar is niet het vertrekpunt
- Kijk naar:
 - Voetballeeftijd (ervaring)
 - Biologische leeftijd (maturiteit) – zit het meisjes al in haar puberteit?
 - Mentale leeftijd (socio-emotioneel)
- Als het nodig is, doen. Als het niet nodig is, niet doen.



Feiten

- Meisjes zijn vroeger rijp dan jongens
- Puberteit meisjes: 10j. – 13j. (4j)
 - Puberteit jongens: 12j.-16j. (5j)
- Groeispuurt: Peak height velocity
 - Meisjes: +-12j
 - Jongens: +-14j
- Kenmerken:
 - grotere gestalte
 - groter gewicht
 - bredere heupen, smallere schouders
 - kortere beenlengte
 - meer vetmassa
 - meer spiermassa
 - grotere botbreedte

STELLING 3

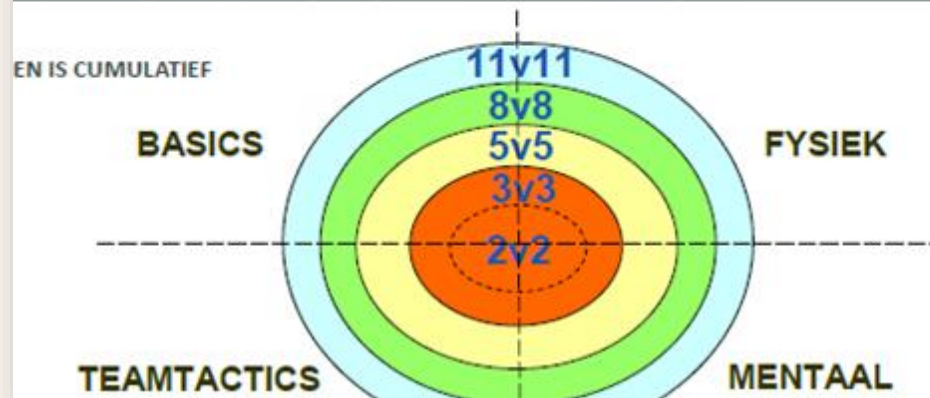
Sofie is 14 jaar en heeft 2j. voetbalervaring. Vanaf dit seizoen speelt zij op provinciaal niveau bij de senior vrouwen.

(Tip):

- Individuele ontwikkeling meisje
- Aantal jaren voetbalervaring
- Maturiteit
- Niet in dezelfde leefwereld
- Grote leeftijdsverschillen
- Opleiding moet centraal staan – postformatietraject meisjes
- U13-U16-U20-seniors

FEITEN

-4/K+4 8-U9) iveltjes	5-5	U8 U9	Toepassing 2/2 en 3/3 Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
-7/K+7 10-U11) eminiemen	8-8 (50m/35m) (1)	U10 U11	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5 Uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule
-7/K+7 12-U13) niemen	8-8 (60m/45m) (2)	U12 U13	Uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule
-10/K+10 4-U15) apen	11-11 (1)	U14 U15	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5 en 8/8 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule
-10/K+10 6-U17) holieren	11-11 (2)	U16 U17	Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule



- Cijfers gemiddelde leeftijd dat een meisje instroomt – meisjes starten op latere leeftijd
 - Meisje: 17,5% van de meisjes is 9 jaar of jonger
 - Jongen: 27,5% van de jongens is 9 jaar of jonger
- Leren is cumulatief: B en TT 2v2–3v3–5v5–8v8–11v11
- Integratie meisjes in je club:
 - **Gemengd team:**
 - Ideaal startpunt voor de allerkleinste beginnende voetballertjes. Naast de co-educatie weerspiegelt deze omgeving ook meteen de leefwereld van het kind. Gemengde klasgroepen of leeftijdsgroepen in de jeugdbeweging en spelsituaties zijn standaard voor kinderen tussen 5 en 9 jaar.
 - Ook daarna kunnen deze gemengde teams een meerwaarde zijn voor het voetbalmeisje.
 - In het kader van de voetbalontwikkeling groeit het meisje op in een omgeving waarin ruwere jongensspelen zoals trek- en duwspelen aan bod komen. Deze integratie bevordert de ontwikkeling in de meest krachtige leeromgeving vanaf jonge leeftijd (U6, ...)
 - Co-educatie heeft een grote opvoedkundige waarde en bevordert de sociale en emotionele intelligentie van zowel het meisje als de jongen. Ook in scholen is er co-educatie tijdens alle lessen en dus ook tijdens de turnlessen. Het welbevinden van het meisje staat weliswaar steeds centraal



velttjes			shooting and passing game
4/K+4 (8-9) velttjes	5-5	U8 U9	Toepassing 2/2 en 3/3 Uitbreiding naar kort spel Football as a short passing game without off-side rule
7/K+7 (10-11) miniemen	8-8 (50m/35m) (1)	U10 U11	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5 Uitbreiding naar halfang spel Football as a halflong passing game without off-side rule
7/K+7 (12-13) niemen	8-8 (60m/45m) (2)	U12 U13	Uitbreiding naar halfang spel Football as a halflong passing game without off-side rule
10/K+10 (14-15) open	11-11 (1)	U14 U15	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5 en 8/8 Uitbreiding naar lang spel Football as a long passing game with off-side rule
10/K+10 (16-17) olieren	11-11 (2)	U16 U17	Uitbreiding naar lang spel Football as a long passing game with off-side rule

EN IS CUMULATIEF		
------------------	--	--

Feiten

- Clubs met 100% meisjesteams:

- Tracht in de onderbouw van je werking te streven naar co-educatie
- Belangrijk hierbij is om rekening te houden met het welbevinden van het meisje
- Aandachtspunt: 100% meisjesteam zorgt voor laagdrempeligheid (kwantiteit)
- Begeleiding ambassadrice/ambassadeur kan mede zorgen voor een goede integratie
- Belangrijk: Opleiding en individuele ontwikkeling zoals beschreven staat in de opleidingsvisie van Voetbal Vlaanderen krijgt voorrang op de prestatieomgeving

- Puberteit: waar situeert zich de biologische leeftijd van het meisje?

- Tracht in de onderbouw van je werking te streven naar co-educatie

2^E HELFT

STELLING
***WAT ZIJN VERSCHILLEN IN DE FYSIEKE
ONTWIKKELING TUSSEN JONGENS EN
MEISJES IN DE LEEFTIJDSGROEP 11-14
JAAR.***

FEITEN

- **Spiermassa van jongens en meisjes verschilt niet tot de adolescentie, daarna wel**
 - spiermassa van jongens vergroot tot 17 jaar (50% gewicht)
 - spiermassa van meisjes vergroot tot 13 jaar (40-50% gewicht)
 - Voor groeispuurt: functionele kracht
 - Tijdens groeispuurt: eigen lichaamsgewicht
 - Na groeispuurt: specifieke kracht
- **Lenigheid is noodzakelijk voor het onderhouden van de gewrichtsmobiliteit en het vermijden van blessures op elke leeftijd**
 - 6-9 jaar: extra lenigheidsoefeningen voor heup, schouder en wervelkolom
 - 9-12 jaar: lenigheid moet veel getraind worden, anders sterke afname
 - 10-13 jaar: sterke lengtegroei van de beenderen waardoor de lenigheid sterk afneemt
 - na 14 jaar: verdere afname, dus regelmatige lenigheidstraining

FEITEN

- Snelheid:
 - reactiesnelheid: verbetert sterk tussen 6 en 12 jaar
 - startsnelheid:
 - verbetering bij jongens tussen 5 en 17 jaar
 - verbetering bij meisjes tussen 5 en 12 jaar
 - Geslachtsverschillen vanaf groeispurt
 - max. loopsnelheid:
 - verbetering bij jongens tussen 5 en 17 jaar
 - verbetering bij meisjes tussen 5 en 12 jaar
 - Geslachtsverschillen vanaf groeispurt
 - wendbaarheid
 - sterke verbetering tussen 5 en 8 jaar
 - Geen geslachtsverschillen

FEITEN

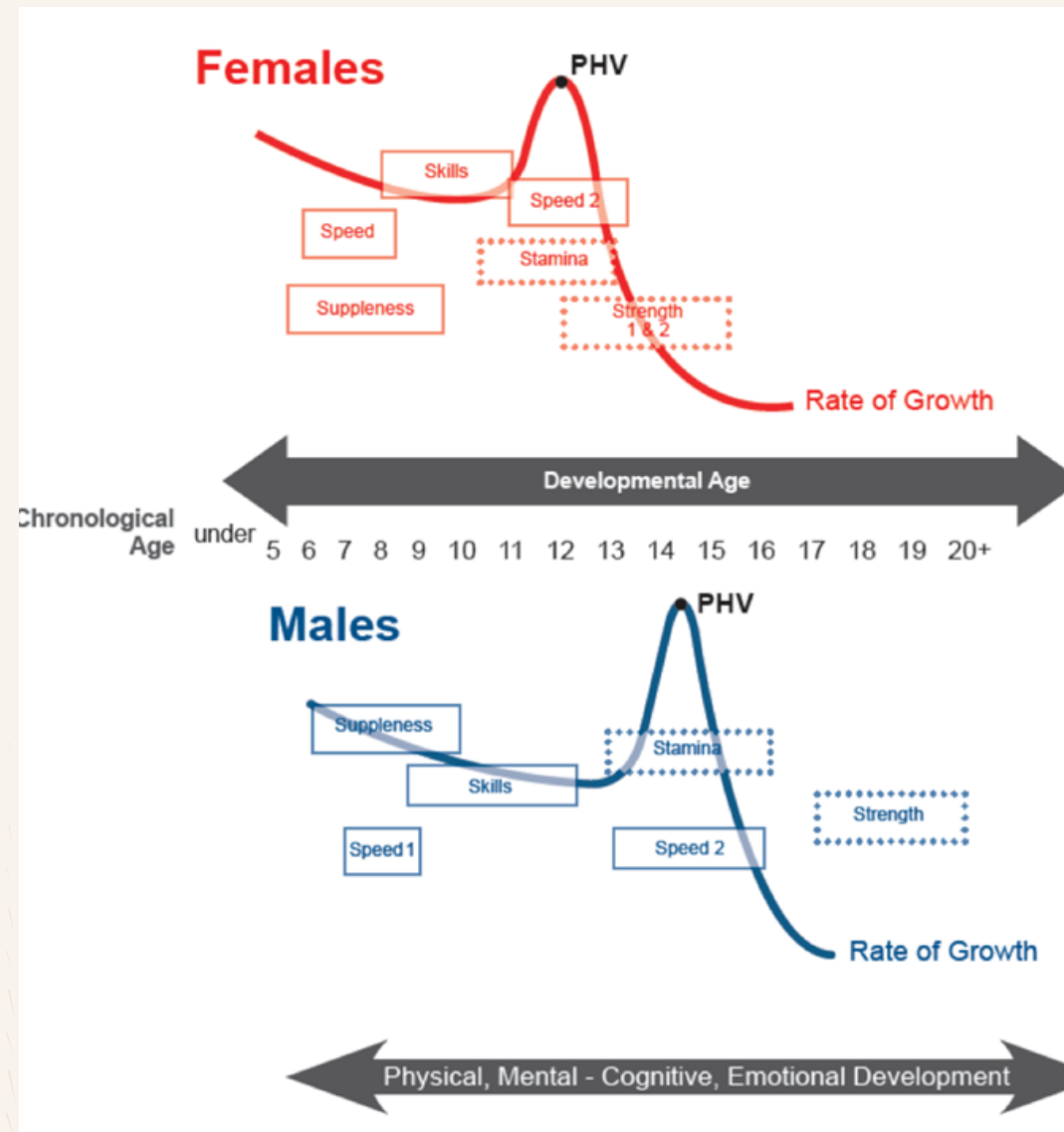
- Uithouding:
 - Aeroob:
 - Voor de puberteit
 - Gezondheidsbevorderend, maar zonder echte trainingseffecten
 - Anaeroob:
 - Niet trainen voor of tijdens groeispurt
 - Na groeispurt zijn de trainingseffecten optimaal

EXTERNE BELEMNERING IN DE PRAKTIJK

- Instroom meisjes in de voetbalclub vanaf U5/U6
 - Meisjes 6 jaar of jonger: 1268 = 4,8% van totaal aangesloten meisjes/vrouwen
 - Jongens 6 jaar of jonger: 25079 = 8,1% van totaal aangesloten jongens/heren

→ Let op: Cijfers 2020!

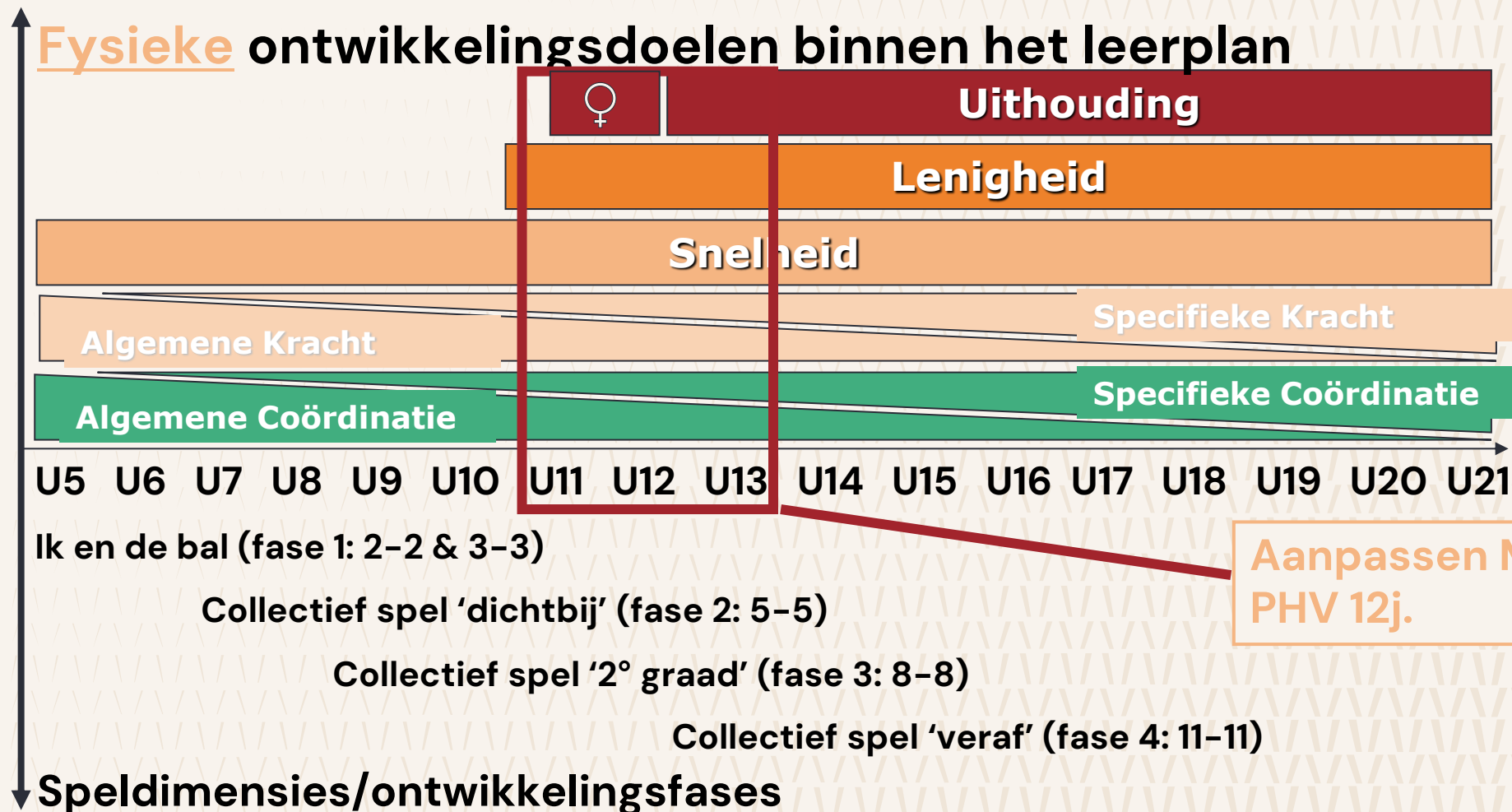
WINDOW OF TRAINABILITY



VERKLARING WINDOW OF TRAINABILITY

- Wat is PHV?
 - Peak Height Velocity: de periode waarin maximale groeisnelheid optreedt
- Waarom is dit interessant?
 - Stafmaat trainingsfocus (tijdens PHV gevoeliger voor blessures en overbelasting)
- Hoe te bepalen?
 - Lengte, gewicht, geboortedatum, geslacht en zithoogte

FYSIEKE VERSCHILLEN JONGEN EN MEISJES IFV OPLEIDINGSPLAN



PRAKTIJK 'WINDOW OF TRAINABILITY'

Je bent coach van een U13 meisjesteam met 6 vroeg mature speelsters, 6 laat mature speelsters en 6 speelsters 'op leeftijd'. Hoe ga je hiermee om in de trainingspraktijk?

- **Opw.:** coördinatie, lenigheid (allen)
- **Snelheid:** 50% regel laat-matuur + extra coördinatie, reactiespel of wendbaarheid
- **Uithouding WV:** 50% regel laat-matuur (mekaar laten afwisselen)
- Na of voor training krachtprogramma

AAN DE SLAG IN JE CLUB



1. Plaats de ontwikkeling van het meisje centraal > **DIFFERENTIEER!**
2. Maturiteit bepalen van iedere speelster > Excel file PHV
3. Rekening houden met de maturiteit tijdens trainingen 'Window of trainability'
4. Tools ter praktijkinvulling:
 - Specifieke opleiding 'Get Fit 2 Football' (blessurepreventie)
 - Specifieke opleiding 'Physical coach'
 - Specifieke opleiding 'Multiskillz For Foot'
 - Basisopleiding trainer B
 - Basisopleiding trainer A