

JEUGD VOETBAL RICHTLIJN (JVR)

2025-2030

Samenspel Doet Overwinnen Luttenberg



Technische Commissie SV SDOL
Luttenberg, Juli 2025
Koers: 2025 - 2027

Voorwoord

Voor u ligt de Jeugd Voetbal Richtlijn (JVR) 2025-2027 van de voetbaltak van SDOL uit Luttenberg. Dit document beschrijft de technische richtlijnen, zoals de Technische Commissie voorschrijft en dient als leidraad voor uw functioneren binnen onze vereniging.

De JVR is een vervolg op het Technisch Beleidsplan uit 2021. Het destijds vastgestelde beleid is aangepast aan de veranderende omstandigheden binnen de 'voetbalwereld' in het algemeen en SDOL in het bijzonder. Het sluit aan op de visie, spelvisie en ambitie en imago van SDOL die in 2025 met beleidsdocumenten zijn vastgesteld. Dit document is een levend document. Dat wil zeggen dat als (door bepaalde omstandigheden of vernieuwde zienswijze) blijkt dat het voor de vereniging beter zou zijn dat de werkwijze aangepast wordt, de Technische Commissie altijd bereidt is zich hierover te beraden en eventueel wijzigingen aan te brengen in deze JVR.

Wat is de bedoeling van dit document?

Dit document is bedoeld voor de trainers en coaches om meer richtlijnen te geven voor een betere ontwikkeling van de jeugdspelers binnen onze vereniging.

Namens de Technische Commissie van SDOL en vastgesteld op de bestuursvergadering van 6 oktober 2025.

Inhoudsopgave

1	UITGANGSPUNTEN	4
2	SPEELWIJZE	5
3	TEAMFUNCTIES EN SPELPRINCIPES	6
3.1	AANVALLEN	6
3.2	VERDEDIGEN	6
3.3	OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN (PAS VANAF JO11)	6
3.4	OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN (PAS VANAF JO11)	6
4	TRAINING GEVEN	7
4.1	FASEN VAN DE TRAINING	7
4.2	OEFENSTOF VAN DE TRAININGEN	8
4.3	SEIZOENSPLANNING	8
5	TRAINER	8
5.1	4 TRAINERSKWALITEITEN	8
5.2	4 GOUDEN TRAININGSPRINCIPES	9
6	COACHEN VAN DE WEDSTRIJD	10
7	ATHLETIC SKILLS MODEL (ASM)	10

1 Uitgangspunten

Een van de uitgangspunten is dat plezier in voetballen hand in hand gaat met beter leren voetballen, en daarmee ook sportieve ontwikkeling wordt gestimuleerd. SDOL wil graag een herkenbare speelstijl hebben voor alle SDOL teams die de volgende kenmerken uitstraalt:

- Plezier hebben en dat ook uitstralen;
- Wij-gevoel, werken als team;
- Respect en Fairplay;
- Iedereen heeft een rol binnen het team;
- Initiatief nemen;
- Technisch vaardig;
- Strijdlustig;
- Brutaliteit in het spel, gedrevenheid en mentale weerbaarheid.

Dit geldt voor alle teams, van oud tot jong en van hoog tot laag. Elke speler, trainer en elk team wordt de kans geboden om te voetballen op een wijze en met die ondersteuning die past bij zijn/haar niveau, en die zoveel mogelijk aansluit op de wensen van de spelers (en begeleiders).

Bij SDOL krijgt iedere speler de gelegenheid zich te ontwikkelen tot een betere voetballer. SDOL vindt het belangrijk dat haar spelers en alle andere betrokkenen trots zijn op hun club en zich betrokken voelen bij de club. Dit vergroot het plezier en is ook nodig omdat de club afhankelijk is van de individuele bijdrage van alle betrokkenen. Om dit mogelijk te maken moet er een goede structuur liggen en duidelijkheid zijn hoe eenieder zo goed mogelijk kan bijdragen aan het bereiken van de visie en doelstellingen. Dat ligt er nu met dit document

SDOL is een plek waar iedereen zichzelf kan zijn en we bieden voor elke speler een passend niveau. Wij willen al onze voetballende leden zodanig uitdagen, dat zij zich te allen tijde thuis voelen op het terrein van SDOL. Dit willen wij bereiken door der genoemde uitgangspunten en kernwaarden te verwezenlijken. Dit document dient dan ook als een hulpmiddel om hieraan bij te dragen. Door structureel hiermee aan de slag te gaan beogen we dicht bij onze visie te komen. om uiteindelijk op een geslaagde periode terug te kunnen kijken.

Onze jeugdopleiding vormt de basis en richt zich op een brede ontwikkeling van technische, tactische, fysieke, mentale en sociale vaardigheden. We willen dat spelers veelzijdig leren bewegen en zich kunnen ontplooiën tot sterke teamspelers met een eigen identiteit. Samen bouwen we aan een leven lang sportplezier.

Saamhorigheid, gastvrijheid, een dorpse sfeer en de vrijwilligers zijn de sterke kanten van onze vereniging. Dit betreffen waarden die we moeten zien te koesteren en zien te overdragen aan onze (op)volgers. Dit ter waarborging van de noodzakelijke continuïteit. Daarbij moeten we niet uit het oog verliezen dat we er voor allemaal zijn en niet voor enkelen.

Bij alles wat we doen, verliezen we ons clubmotto niet uit het oog:

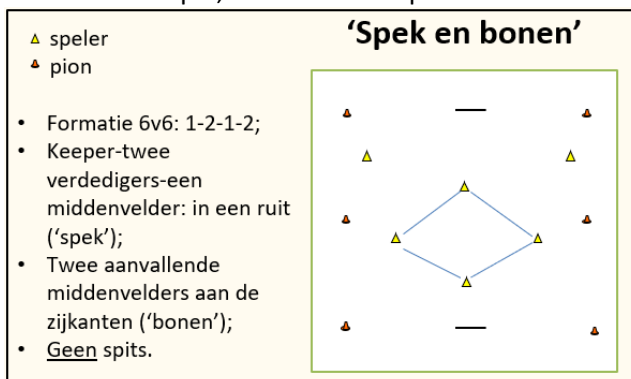
Samenspel Doet Overwinnen Luttenberg

2 Speelwijze

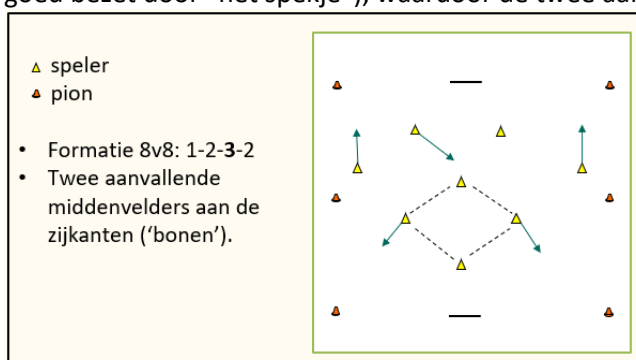
Om technisch verzorgd en aanvallend voetbal te kunnen spelen wordt bij SDOL 1-4-3-3 formatie gehanteerd. Daarnaast draag deze formatie in zijn algemeenheid bij om in verschillende samenstellingen (teams) met elkaar te weten hoe we willen spelen. Ten aanzien van formaties in de spelvormen 4v4, 6v6 en 8v8 hebben wij het volgende voor ogen:

4v4: spelen in een “spekje”: 1 verdediger, 2 middenvelders en 1 aanvaller. Op deze manier wordt er op erg jonge leeftijd al geleerd om te spelen in drie linies. Daarnaast wordt er op elke plek op het veld een driehoekje gecreëerd met medespelers. Met het begrip “spek” is het voor jonge kinderen over het algemeen makkelijk herkenbaar;

6v6: spelen in “spek en bonen”: keeper, 2 verdedigers, 1 centrale middenvelder (tot zover de ruit) en 2 aanvallers (de bonen). Het “spekje” van het 4v4 wordt nu uitgebreid met 2 aanvallers die aan de zijkant spelen en dieper staan dan de centrale middenvelder. De verdediger uit het 4v4 is nu dus de keeper: dit is niet zomaar! Wij zien de keeper in balbezit als extra veldspeler die net zoveel mee moet doen aan het spel, als de andere spelers:



8v8: spelen als volgt: keeper, 2 verdedigers, 3 middenvelders en 2 aanvallers. De “spek en bonen” van het 6v6 wordt nu uitgebreid met 2 echte middenvelders erbij. T.o.v. het 6v6-spel wordt het veld groter: zowel in de breedte als in de lengte. Om de veldbezetting optimaal te houden, wordt gekozen voor twee extra middenvelders die wat meer in de breedte kunnen voetballen (de as is immers al goed bezet door “het spekje”), waardoor de twee aanvallers ook dieper kunnen gaan spelen:



11v11: spelen als volgt : keeper, 4 verdedigers, 3 middenvelders en 3 aanvallers. De speelwijze van 8v8 wordt dus uitgebreid met 2 verdedigers en een aanvaller. Afhankelijk van de tegenstander kan worden afgeweken van de 1-4-3-3 formatie als dit ten goede komt van het spel.

Deze formaties zijn uiteraard niet verplicht maar kunnen als richtlijn worden gebruikt om een standaard speelwijze te hanteren. Iedere coach staat vrij om een eigen formatie te gebruiken zolang de spelers goed leren samen spelen en plezier hebben in het veld.

3 Teamfuncties en spelprincipes

Binnen het voetballen onderscheiden we vier teamfuncties:

- Aanvallen;
- Verdedigen;
- Omschakelen van aanvallen naar verdedigen;
- Omschakelen van verdedigen naar aanvallen.

Door deze vier teamfuncties in spelprincipes uit te schrijven is het voor onze keepers en spelers duidelijk hoe wij beogen te voetballen. Spelprincipes zijn herkenbaar en onafhankelijk van de team waarin er gespeeld wordt. Daarnaast kunnen wij op deze manier gericht aan de slag gaan op trainingsavonden door per blok de teamfunctie en wekelijks een specifieke spelprincipe te belichten. Wij hebben in totaal 12 spelprincipes bij SDOL.

3.1 Aanvallen

- **Kom via opbouw tot voetballen:** ik probeer met mijn team steeds de bal snel rond te spelen of te verplaatsen, om de tegenstander uit positie te spelen en scoringskansen te creëren.
- **Kies diepte voor breedte:** ik probeer de bal altijd vooruit te spelen (in plaats van breed of achteruit), zodat ik een medespeler dicht bij het doel van de tegenstander en/of in scoringspositie kan brengen.
- **Wees continu in beweging:** ik help mijn medespelers een voetballende oplossing te vinden door in aanvallende situaties ruimte te creëren (b.v. in de diepte aanspeelbaar zijn), of juist in de buurt te komen (voor een een-tweetje of driehoekje).
- **Wees creatief aan de bal:** ik mag altijd een voetbalactie maken, als ik daardoor dicht bij het doel van de tegenstander kom, of ruimte of een scoringskans creëer (b.v. een individuele actie, waarmee we een 1:1 of overtal 2:1/3:2 situatie uitspelen).

3.2 Verdedigen

- **Creëer een overtal rond de bal:** ik zorg met mijn team, dat we altijd meer spelers rond de bal hebben dan de tegenstander, zodat we de bal af kunnen pakken of de tegenstander naar een kant (zijkant, achteruit) kunnen dwingen.
- **Houd de as dicht:** als we de bal niet hebben, bescherm ik met mijn team altijd meteen het centrum (de as), zodat de tegenstander nooit rechtdoor op het doel af kan dribbelen, passen of schieten.
- **Beweeg met de bal mee:** ik help mijn team de ruimte te verdedigen (in plaats van dat we achter onze tegenstanders aanrennen) door samen te bewegen naar waar de bal is. Zo maken we de speelruimte klein door op korte afstand van elkaar te verdedigen.
- **Verdedig zoveel mogelijk vooruit:** ik verdedig gelijk vanaf de aanval zoveel mogelijk op de helft van de tegenstander en ver van onze eigen doel. Zo heeft de tegenstander geen kans om te kunnen scoren en kunnen we de bal zo snel mogelijk veroveren.

3.3 Omschakelen van aanvallen naar verdedigen (pas vanaf JO11)

- **Zet druk op de bal (5 seconden regel):** als we de bal verliezen en ik ben het dichtst bij de bal in de buurt, dan probeer ik deze binnen 5 seconden af te pakken. Lukt dat niet meteen, dan houd ik de tegenstander op of dwing deze tot een keuze (druk zetten op de bal).
- **Maak het veld klein:** als we de bal verliezen, ga ik met mijn team zo snel mogelijk onze onderlinge afstanden verkleinen (compact staan in alle linies = het veld klein maken), zodat de tegenstander een kleine ruimte krijgt om in te voetballen.

3.4 Omschakelen van verdedigen naar aanvallen (pas vanaf JO11)

- **Maak het veld groot:** als we weer balbezit hebben, kom ik met mijn team in alle linies zo snel mogelijk in beweging en maken we het veld groot (b.v. ruimte maken door een loopactie in de diepte of breedte), zodat de tegenstander een grote ruimte moet gaan verdedigen.

- **Benut de vrije speelruimte:** zodra we weer balbezit hebben, probeer ik de bal te spelen naar een medespeler op de plek waar de meeste speelruimte is (het spel verplaatsen naar de contra-kant in plaats van 'in de drukte' gaan combineren).

4 Training geven

De spelers (en keepers) worden opgeleid aan de hand van vijf opleidingspijlers: techniek, tactiek, fysiek, mentaal en sociaal. Wat moeten de jeugdspelers dan leren? Kinderen leren flexibel omgaan met technische vaardigheden als ze veel oefenen in voetbalvormen volgens de teamfuncties/spelprincipes waarin een bepaalde technische vaardigheid veelvuldig wordt gebruikt (impliciet leren). Waar uiteindelijk naar gestreefd wordt, is dat de jonge kinderen plezier beleven aan de training. Dan wordt het voetbalspel gespeeld en geleerd. Als dat het geval is, dan is de leersituatie voor de spelers optimaal.

Ontwikkelen van creatieve vermogen en motorische en technische vaardigheden doen we door:

- Kleine dynamische spelvormen aan te bieden met veel herhalingen;
- Spelvormen aan te bieden waarin technische vaardigheden veelvuldig worden geoefend;
- Spelvormen aan te bieden waarin de motorische ontwikkeling wordt getraind;
- Te zorgen voor heel veel balcontacten;
- Veel te dribbelen met de bal, overspelen is niet noodzakelijk;
- Kinderen hun eigen keuzes te laten maken en niet teveel sturen;

Tevens is het belangrijk dat tijdens de trainingen aandacht wordt gegeven aan het vergroten van het groepsgevoel. Voetbal is een teamsport waarbij het niet gaat om ik en de bal maar om ik, de bal en mijn teamgenoten.

4.1 Fasen van de training

Een training bestaat zoveel als mogelijk uit de volgende 5 fasen:

1. **Warming-up:** De warming-up is van belang om blessures te voorkomen. Door middel van loopvormen worden de spieren opgewarmd ter voorbereiding op de voetbaltraining. Afhankelijk van de leeftijdscategorie kan de trainer, als verlenging of vervanging van de warming-up, kiezen voor positiespel, dynamisch rekken, coördinatie- of krachttraining. Hierbij kan ook Athletic Skills Model (ASM) (zie hoofdstuk 7) activiteiten worden toegepast.
2. **Oriëntatiefase:** In deze fase wordt een eerste aanzet gegeven tot de doelstelling van de training met relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden.
3. **Oefen/Leerfase:** In deze fase (ook wel 'Kern' genoemd) zitten 1 of 2 belangrijke oefeningen waaruit de doelstelling van de training heel duidelijk naar voren komt. Deze sluit deels aan op de oriëntatiefase. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positiespelen of kleine partijspelen gebruikt.
4. **Toepassingsfase:** Bij deze fase zal het geleerde in de praktijk toegepast: dat betekent een partijspel. Vaak kunnen de regels hierbij aangepast worden, zodat er extra nadruk op de doelstelling kan worden gelegd of in de vorm van vrij spel.
5. **Afsluiting:** Tijdens de afsluiting praat de trainer met zijn spelers over de doelstelling van de training, geeft complimentjes over de inzet en informatie over de volgende training of wedstrijd en kan de trainer controleren of zijn spelers iets geleerd hebben. Tevens kan dit goed dienen om iedereen mee te laten helpen de materialen op te laten ruimen.

Bijvoorbeeld 15 minuten per fase of 10/15/15/15/5 (keuze aan trainer).

4.2 Oefenstof van de trainingen op basis van Feeton applicatie

De trainingen zijn wekelijks gebaseerd op de teamfunctie en de bijbehorende spelprincipes volgens de blokken in de seizoensplanning. Per blok van 9/10 weken wordt een teamfunctie (Aanvallen/Verdedigen/Omschakelen) met de spelprincipes gehanteerd en van daar uit worden accenten gelegd op de oefenvormen. Iedere trainer dient de teamfuncties en spelprincipes te gebruiken als leidraad, maar mag zelf invulling geven aan de oefenvormen in de training. Indien mogelijk, zal vanuit de vereniging oefenstof worden aangeboden aan de trainers ter ondersteuning.

4.3 Seizoensplanning

De seizoensplanning is een overzicht met voetbalactiviteiten (wedstrijddagen, trainingen, bijeenkomsten etc.) voor de jeugdteams. Deze planning wordt aan het begin van ieder seizoen opgesteld door de coördinator Technisch Beleid en afgestemd met de technisch coördinatoren. Daarna wordt de seizoensplanning besproken met alle jeugdtrainers om toelichting te geven en de planning af te stemmen. Hiermee biedt het structuur aan de jeugdopleiding om het trainingsprogramma van iedere leeftijdscategorie en scholingsactiviteiten (zoals thema bijeenkomsten, demonstraties en/of gast presentaties) in te plannen.

5 Trainer

5.1 4 trainers kwaliteiten

Bij SDOL stimuleren we trainers te werken met de 4 kwaliteiten van het trainerschap:

Structuur bieden

Je biedt structuur door samen afspraken te maken. Afspraken over bijvoorbeeld praktische zaken als de omgang met materialen, samen spullen opruimen, het tijdstip van aanwezigheid bij trainingen en wedstrijden en het gebruik van de kleding. Maar ook voetbalafspraken zijn van groot belang. Hierbij kun je denken aan: hoe willen we voetballen? Hoe gaan we dit trainen? Hoe ziet het wisselbeleid eruit? Spelers (en hun ouders) weten hierdoor waar ze aan toe zijn. Daarnaast zijn omgangsafspraken van belang. De basisregel daarbij is: behandel iedereen zoals je zelf ook behandeld wilt worden: rustig en met respect. Natuurlijk is ieder kind en dus ook ieder team anders en zul je hier je aanpak op moeten aanpassen. Echter geldt ook hiervoor dat een passende structuur een groot goed is.

Stimuleren

Complimenten en positieve aanmoedigingen brengen het beste naar boven in spelers. Een compliment versterkt het zelfbeeld van de spelers en zorgt ook voor een betere onderlinge relatie. Door steeds het gewenste gedrag te benoemen én te belonen, en door bijvoorbeeld mindere voetbalacties te negeren, creëer je een veilige, prettige sfeer. En een veilige en prettige sfeer is de snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team. Belangrijk ook dat vooral de inzet geprezen wordt, nog veel meer als de uitkomst.

Individueel aandacht geven

Mensen, en zeker ook kinderen, willen gezien en gewaardeerd worden. Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Dit betekent dat je je spelers moet (leren) kennen. Wie zijn ze? Hoe gaat het met ze thuis en op school? Ook is het handig om te weten wat ze zo leuk aan voetballen vinden, wat hen drijft en waar ze zich in willen ontwikkelen. Goed kijken en luisteren naar je spelers gaat helpen om ze ook echt de juiste individuele aandacht te geven. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij of zij heeft. Iedereen is uniek, elk individu verdient dus ook een eigen aanpak. Weet dat er overeenkomsten, maar zeker ook verschillen zijn en probeer je complimenten en instructies daarop zo goed als mogelijk aan te passen.

Verantwoordelijkheid geven

Het kan verleidelijk zijn om precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Immers lijkt dit het makkelijkste, zeker voor de korte termijn. Maar als je ze zelf (samen) laat nadenken over hun ontwikkeling of andere taken, zoals het meedenken in trainingen en de speelwijze, sorteert dat meer effect op vooral de langere termijn. Dat geldt niet alleen voor jonge spelers; ook voetballers op latere leeftijd hebben er profijt van wanneer zij zelf oplossingen kunnen bedenken. Laat ze daarnaast nadenken over de door hun gewenste ontwikkeling, bijvoorbeeld door open vragen te stellen in verschillende gesprekken die je kunt hebben met je spelers gedurende het seizoen.

5.2 4 gouden trainingsprincipes

Bij het voorbereiden van de trainingen zijn de volgende 4 gouden trainingsprincipes van belang:

1. Voetbalecht trainen.

Spelers leren voetballen door te voetballen, niet door rondjes om het veld te rennen of alleen maar af te ronden op doel. Spelers leren voetballen in vereenvoudigde spelsituaties. Door zelf echt doelpunten te maken, en zelf doelpunten te voorkomen. Oefeningen zijn vaak goed als ze 'voetbalecht' of 'wedstrijdecht' zijn, als de basiskenmerken van een echte voetbalwedstrijd behouden zijn gebleven in de vorm. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat spelers het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald motiveert ze.

2. Veel prikkels en plezier.

Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingspotjes in kleinere aantallen vinden ze vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dichtbij de essentie van voetbal. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer de spelers leren.

3. Coaching en organisatie.

Probeer je spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze veel toekomen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Dat kan door het veld kleiner of groter of smaller of breder te maken, of te variëren met het aantal doeltjes of spelers. Als jij verder geen aanwijzingen geeft, biedt die situatie toch al een leereffect. Bovendien geeft een vorm die snel uit te leggen is jou de tijd om te observeren. Rangschik hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig aanpast en de situatie makkelijker of moeilijker kan maken.

4. Afstemming op leeftijd, niveau en beleving.

Houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefeningen op hen af. Oefeningen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, de afstemming op jouw team is echter essentieel in het laten lukken van de oefening. Een oefening moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. Hoe meer jij rekening houdt met je spelers, hoe succesvoller de training.

6 Coachen van de wedstrijd

Voor alle coaches bij SDOL is het belangrijk om een aantal basisregels te onthouden, omdat deze regels helpen het er voor iedere speler een leuke en leerzame wedstrijd van te maken:

- Wees een voorbeeld.
- Betrek je spelers bij en luister naar ze.
- Coach met mate en houdt rekening met je volume en intonatie.
- Stimuleer gewenst gedrag bij de spelers.
- Coach op logische momenten, zoals wanneer spelers dichtbij je staan, of wanneer het spel stilligt (zoals tijdens time-out en rust).
- Coach zoveel mogelijk op ooghoogte als de groep of een van de spelers in je buurt staat.
- Coach positief en probeer je emoties in bedwang te houden.
- Spreek de taal van jouw spelers. Stel hen vragen en laat spelers zelf nadenken.
- Korte en duidelijke aanwijzingen werken het best.
- Mocht je ongewenst gedrag zien, bedenk dan eerst goed wat je kunt doen in zo'n situatie.
- Zet letterlijk een stap achteruit en neem de tijd om het spel te analyseren. In veel gevallen kan het beter zijn om te zwijgen. Het spel is tenslotte van de spelers.

Als coach is het vooral belangrijk de spelers hun wedstrijd te laten spelen. Het spreekwoord luidt niet voor niets *'Spreeken is zilver, zwijgen is goud'*. Dat gaat zeker ook op voor coaches. Het doel is dat kinderen zich met plezier kunnen ontwikkelen in het spel en om dat te bereiken moeten ze leren hun eigen keuzes en fouten te maken. Wanneer je je spelers toch wilt helpen kun je dit het beste doen met duidelijke, concrete en positieve coaching tijdens (de time-outs en) rustbespreking.

7 Athletic Skills Model (ASM)

Het ASM is gebaseerd op de gedachte dat breed motorisch ontwikkelen bijdraagt aan betere prestaties en een lagere kans op blessures. Het model stelt dat eenzijdige training (alleen focussen op voetbal) op jonge leeftijd de motorische ontwikkeling kan beperken. Daarom stimuleren we met het ASM een gevarieerd beweegaanbod, waarin ook elementen uit andere sporten (zoals judo, rugby etc.) en bewegingsleer vormen worden geïntegreerd.

Doelstellingen van ASM binnen de JVR:

1. **Verbeteren van de motorische vaardigheden:** Door middel van gevarieerde oefenvormen ontwikkelen jeugdspelers een breder motorisch repertoire, wat hun bewegingsvaardigheden in het voetbal versterkt.
2. **Blessurepreventie:** Door niet eenzijdig te trainen, maar spelers bloot te stellen aan diverse bewegingsprikkels, wordt de kans op blessures verminderd.
3. **Stimulerend leerklimaat:** ASM zorgt voor een uitdagende en plezierige leeromgeving waarin spelers met verschillende achtergronden en fysieke mogelijkheden zich optimaal kunnen ontwikkelen.
4. **Beter presterende en creatievere voetballers:** Veelzijdige beweegervaringen dragen bij aan een betere coördinatie, wendbaarheid en spelinzicht, wat essentieel is voor moderne voetballers.

Door de ASM activiteiten te integreren in de seizoensplanning leggen we een stevige basis voor de ontwikkeling van veelzijdige, blessurebestendige en creatieve voetballers. Dit draagt niet alleen bij aan betere prestaties op het veld, maar ook aan een duurzame sportbeleving en plezier in bewegen.