

<b>Studievragen : Algemene Didactiek (module 1)</b> <b>Initiator Voetbal (Getuigschrift C)</b>
---

- Geef de 5 bouwstenen van ons didactisch model + verduidelijk elke bouwsteen naar voetbaltraining toe.
- Wat versta je onder een lesplan?
- Wat is het verschil tussen een lesplan en een lesvoorbereiding (trainingsvoorbereiding)?
- Welke onderwerpen moet je zeker terug vinden op een trainingsvoorbereiding?
- De omgeving waar je training moet geven, kan bepalend zijn voor het al dan niet slagen van je training. Verduidelijk aan de hand van voorbeelden.
- Wat versta je onder ruimtemanagement?
- De eigenheid van de club bepaalt deels je training. Verklaar.
- De spelers bepalen voor een deel je trainingsvoorbereiding. Verklaar.
- Het niveau van de spelers bepaalt je trainingsinhoud, meer dan hun leeftijd. Verklaar.
- De sociale afkomst van de spelers kan je trainingsinhoud bepalen. Verklaar.
- Je aanpak is verschillend van club tot club. Verklaar.
- Een jonge speler is niet gelijk aan een "volwassene in het klein". Verklaar.
- Op welke factoren moet je extra letten bij jonge spelers?
- Elke ploeg is een samenvoeging van verschillende spelers met elk hun eigenschappen. Hoe ga je daar rekening mee houden bij je training?
- Hoe kan je differentiëren binnen je groep bij het thema "pass binnenkant voet" zodat elke speler op zijn niveau oefent?
- Een speler ontvangt informatie op verschillende manieren. Leg uit + hoe ga je dat toepassen bij je training?
- Wat zijn homogene/heterogene groepen?
- Hoe ga je tewerk als één van je spelers steeds gepest wordt door enkele andere spelers?
- Hoe ga je een speler met ADHD begeleiden?
- In je spelersgroep zit een jongen met een gehoorprobleem, maar die wel voetbaltalent heeft. Hoe ga je hem begeleiden tijdens de training?
- Je hebt doelstellingen op korte, middellange en lange termijn. Verklaar en geef een voorbeeld.
- Je hebt de puur motorische doelstellingen, maar daarnaast heb je ook nog andere belangrijke doelstellingen. Welke + geef een voorbeeld.
- Om na te gaan of je je doelstellingen bereikt hebt, heb je een aantal mogelijkheden. Geef er een paar + verduidelijk.
- Bij de opmaak van je planning moet er een "rode draad" aanwezig zijn. Verduidelijk + geef een voorbeeld.
- Hoe meer gestructureerd je training verloopt, hoe beter. Met andere woorden er bestaat zoiets als trainingsmanagement. Verduidelijk.
- Spelers zijn gevoelig aan de groepsindeling. Je kan de groepen op verschillende basis indelen. Verduidelijk.
- Enkele toptrainers houden van het "conflictmodel" als omgangsvorm. Bij jongeren is dit zeker niet aangewezen. Hoe ga jij tewerk?

- Niet alles wat je vraagt, wordt correct uitgevoerd. Hoe ga je tewerk als een paar spelers de oefening niet correct kunnen uitvoeren? Met andere woorden op welke manier kan je corrigeren?
- Je kan op verschillende manieren communiceren met je spelers tijdens de training. Verduidelijk.
- Sommige trainers horen zichzelf graag bezig en besteden teveel tijd aan hun uitleg. Hoe kan je je daar tegen wapenen?
- De sfeer op een training is heel belangrijk. Geef een paar voorbeelden hoe jij je spelers probeert te motiveren.
- Zelfevaluatie als trainer is heel belangrijk. Wat versta je onder zelfevaluatie en hoe ga je dat bij jezelf toepassen?

<b>Studievragen : Basismotorische Vaardigheden (module 2)</b> <b>Initiator Voetbal (Getuigschrift C)</b>
---

- Leg uit wat we moeten verstaan onder specifieke motorische vaardigheden: wat houdt dit precies in en verklaar het belang ervan voor een jeugdvoetballer.
- De basismotorische vaardigheden is één van de bouwstenen binnen de 1<sup>ste</sup> ontwikkelingsfase (2-2), wat betekent dat deze dus vooral bij debutantjes en duiveltjes de nodige aandacht verdienen maar niet in de verdere ontwikkeling van de voetballer. Akkoord of niet akkoord en verklaar je antwoord.
- Belangrijke componenten binnen de algemene en specifieke coördinatie zijn lichaamsperceptie, ruimteperceptie en tijdsperceptie. Leg deze 3 begrippen uit en geef telkens 2 voetbalspecifieke voorbeelden die aantonen waarop we concreet moeten gaan werken.
- Geef 3 voordelen van een doorgedreven coördinatie training voor de voetballer.
- Binnen het coördinatief leerproces zijn reactievermogen en koppelingsvermogen belangrijke componenten. Leg voor beide begrippen uit wat dit precies inhoudt en geef een oefening die dit verduidelijkt.
- Geef een voetbalspecifiek voorbeeld van de componenten differentiatievermogen en evenwichtsvermogen uit het coördinatief leerproces en een oefening hierop.
- Leg uit wat bedoeld wordt met "Loop ABC" en geef 6 basisoefeningen. Hoe kan je dit ook nog op een leukere manier trainen? Geef een voorbeeld.
- Wat houdt "Sprong ABC" in en wat zijn de voordelen ervan? Geef een voorbeeld van een oefenvorm waar toch ook een fun element inzit.
- Wat betekent reactievermogen en waartoe dient dit? Geef een voorbeeld van een oefenvorm.
- Op welke 2 aspecten gaan we de nadruk leggen bij het trainen van wendbaarheid? Waarom? Geef een voorbeeld van een oefenvorm.
- Voetballers moeten sterk zijn in duel. Bij het trainen van deze duelkracht kunnen we verschillende oefenvormen gebruiken: welke? Geef een voorbeeld van 3 oefeningen met telkens een ander accent.
- Wat is oog-hand coördinatie? Geef 2 oefeningen waarmee je dit kan trainen.
- Wat is oog-voet coördinatie? Geef 2 oefeningen waarmee je dit kan trainen.
- Wat trainen we als we werken met thema's als jonglage, schijnbewegingen, kappen en draaien, snelvoetenwerk met bal? Teken een organisatievorm waarin je voor elk thema 2 oefeningen laat uitvoeren. Beschrijf elke oefening.
- Vaak geven we loopspelen met bal of zonder bal. Wat trainen we in deze gevallen? Geef voor beiden een voorbeeld.
- Leg het belang uit van huiswerk binnen de voetbaltraining. Waarom is dit noodzakelijk geworden?
- Wanneer gaan we trainen op een technisch goede looptechniek en waarom? Geef minstens 4 elementen die onze aandacht moeten krijgen bij het trainen van een goede looptechniek.
- Techniektraining en balbeheersing zijn een doel op zich! Hoe meer trucjes een voetballer kan, des te beter zal hij spelen. Akkoord of niet akkoord? Verklaar je antwoord.
- Leg uit wat coördinatie is voor de jonge voetballer. Geef ook 2 voordelen van een goed ontwikkeld coördinatievermogen.

<b>Studievragen : Veilig Sporten (preventief luik) (module 1)</b> <b>Initiator Voetbal (Getuigschrift C)</b>
---

- Verklaar kort de begrippen 'gezondheid', 'fysieke activiteit' en 'fysieke fitheid'.
- Bespreek de effecten van fysieke inspanning.
- Wat versta je onder blessurepreventie en welke 3 hoofdcategorieën worden onderscheiden?
- Leg het verschil uit tussen primaire, secundaire en tertiaire blessurepreventie.
- Wat versta je onder incidentie?
- Hoe kan een voetballer zelf aan blessurepreventie doen?
- Welke algemene acties kan je als trainer ondernemen om spelers blessurepreventief te begeleiden?
- Leg het belasting-belastbaarheidsmodel uit.
- Geef en bespreek kort de 6 persoonsgebonden risicofactoren uit het belasting-belastbaarheidsmodel.
- Geef en bespreek kort de 6 omgevingsgebonden risicofactoren uit het belasting-belastbaarheidsmodel.
- Waaraan moet een goede sportschoen voldoen?
- Waarom gaan roken en sport niet samen?
- Bespreek de voedingsdriehoek en geef weer welke factoren belangrijk zijn in een evenwichtig dieet.
- Geef 5 gezonde voedingstips.
- Bespreek de 3 behandelde voedingsbronnen.

<p><b>Studievragen : Veilig Sporten (curatief luik) (module 1)</b> <b>Initiator Voetbal (Getuigschrift C)</b></p>
---

- Bij een voorzet in het strafschoopgebied komt het tot een botsing tussen spits en keeper. De keeper schreeuwt het uit van de pijn en tast naar de ribben ; de spits heeft het bewustzijn verloren en blijft roerloos liggen. Welke acties onderneem je ?
- De keeper doet een magistrale redding door een bal uit de hoek te duwen, maar belandt tijdens dit manoeuvre met zijn hoofd tegen de paal en verliest daarbij het bewustzijn. Wat doe je ?
- Jouw flankaanvaller komt verkeerd neer na een sprong en slaat zijn enkel om. Welke symptomen verwacht je te zien ? Bespreek de eerste hulp in dit geval.
- In de kantine na de wedstrijd wordt één van de grootouders van je spelertjes onwel en klaagt over een bijzonder drukkend en pijnlijk gevoel in de borststreek en uitstralingen naar de linkerschouder en – arm. Wat doe je ?
- Eén van je spelertjes heeft net nieuwe voetbalschoenen gekocht en heeft blaren ten gevolge daarvan. Bespreek de eerste hulp die je kan verlenen.
- De wedstrijd gaat door op het kunstgras en bij een tackle loopt één van je spelertjes een serieuze schaaf-/brandwonde op. Bespreek de eerste hulp die je zou verlenen.
- Bij een vrije trap krijgt één van je spelers de bal vol in het gezicht waarop zijn/haar neus begint te bloeden. Wat doe je ?
- Na een hevig schouderduel gaat één van je spelers tegen de vlakte. Na zijn val merk je dat er een scheefstand is in de voorarm en dat er sprake is van een breuk. Welke acties onderneem je ?