



**Functiebeschrijvingen  
Gespecialiseerde Opleiders**

**OLSA BRAKEL**



## Mental coach

- Afnemen van mentale testen die inzicht bieden in psychologische aspecten zoals mentale weerbaarheid, wedstrijdmentaliteit, sociale- en taak gerelateerde focus, stress...
- Opstellen van mentale profielen waarbij een cluster van mentale scores tot uiting wordt gebracht door middel van de resultaten van de mentale testen
- Inschatten van de groep met behulp van de resultaten van de mentale testen om op die manier naar opleiders en verantwoordelijken gerichte veronderstellingen te kunnen doen over de mogelijke reacties van de groep in verschillende situaties op en naast het veld
- Gesprekken voeren met de opleiders en verantwoordelijken waarbij ingegaan kan worden op de vorige twee functie-onderdelen
- Gesprekken voeren met de spelers aangaande hun mentaal profiel om hen inzicht te laten verwerven en samen met hen werkpunten op te stellen inzake mentale aspecten
- In geval van situaties die niet 'als verwacht' kunnen worden ingedeeld, ingrijpen door middel van gesprek of observatie
- Groepsgesprekken leiden indien er ingrijpende zaken veranderen tot uiting komen betreffende een bepaalde spelersgroep
- Maandelijks één of meerdere trainingen leiden of helpen begeleiden met als functie de mentale processen helpen ontwikkelen van een spelersgroep
- Als lid van de sportieve staff is het belangrijk te kunnen communiceren en mee te denken indien nodig, om op die manier deel uit te maken van het geheel, met als doel de spelers vooral individueel maar ook als groep te laten ontwikkelen

## **(Sport)kinesitherapeut**

- Instaan voor de behandeling van sportletsels en anderzijds in de preventie ervan, hierbij hebben we vooral aandacht voor het sport specifieke karakter van de revalidatie.
- Na een blessure of bij de preventie ervan trachten we de lichamelijke belastbaarheid via de principes van (medische) trainingsleer terug op te bouwen naar het vooropgestelde prestatieniveau
- De behandeling van een sportblessure bestaat veelal uit een combinatie van manuele technieken, dry needling, sportspecifieke oefentherapie en trainingsadvies
- We mikken op een zo vlot mogelijke, maar vooral verantwoorde, sporthervatting
- In sommige situaties kunnen aanvullende behandelingsvormen een meerwaarde betekenen in de sportrevalidatie zoals bijvoorbeeld steunzolen, braces, ganganalyse, isokinetische spierkrachttestings
- In samenspraak kunnen spelers steeds doorverwezen worden naar betreffende specialisaties, artsen en specialisten
- Alles verloopt in samenspraak met de opleiders/coördinatoren/TVJO/jeugdmanager van Olsa Brakel, communicatie via ons online platform (PSD) of indien nodig telefonisch, betekent een echte katalysator in het winnen van tijd/efficiëntie t.a.v. de revalidatie van onze jeugdspelers



## **Videoanalist jeugdopleiding**

De videoanalist jeugdopleiding heeft als doel het ontwikkelen en verbeteren van spelers, coaches en teams. Dit gebeurt via de creatie van compilatievideo's die getoond worden aan de spelers, de teams en de opleiders.

Kerntaken:

- Coderen en analyseren van wedstrijd- en of trainingsbeelden d.m.v. analysesoftware. De codering gebeurt op basis van een aantal vastgelegde thema's conform de thema's bepaald in de jaarplanning van de club
- Op basis van de coderingen bepaalt de videoanalist per thema een aantal beeldfragmenten die de sterktes en zwaktes aantonen binnen het thema van de analyse. Indien nodig worden deze beeldfragmenten bewerkt met aantekeningen (pijlen, tekst, ...). De beeldfragmenten kunnen via compilatievideo's in een presentatie worden weergegeven
- Voorstelling van de presentatie aan de speler(s) of het team in samenspraak met de opleiders en coördinator



## **Doelmannentrainer (KT)**

- KT streeft er naar dat doelmannen individueel technisch en tactisch progressie maken en dit binnen alle aspecten van de OLSA opleidingsvisie
- KT gaat door het aanbieden van de juiste oefenstof (zie jaarplan) de doelmannen ondersteunen, bijsturen en perfectioneren
- KT gaat deze themagerichte oefenstof aanbieden in verschillende situaties (technische trainingen, integratietrainingen, ...)
- KT zorgt voor een thema- en doelgerichte positieve coaching binnen de doelmannentraining
- KT zoekt samen met de doelmannen naar oplossingen, variaties, ... binnen het opgelegde thema
- KT streeft er naar dat doelmannen zichzelf gaan evalueren (m.b.t. het thema en algemeen als doelman)
- KT zorgt voor begeleiding en ondersteuning tijdens wedstrijden en geeft gerichte opbouwende feedback en gaat in dialoog met de doelmannen hieromtrent
- KT werkt nauw samen met jeugdopleiders bij de organisatie van de integratietrainingen
- KT werkt nauw samen met JC en TVJO bij het opstellen van de thema's en het opmaken van het jaarplan
- Vaststellingen KT worden besproken tijdens de maandelijkse trainersvergadering
- KT wordt actief betrokken bij de voorbereidingen van de spelersevaluaties
- KT werkt steeds met een beperkte groep doelmannen (3 tot 6 doelmannen)



## Profieltrainer (PT)

- PT streeft er naar dat spelers individueel / per positie / per linie technisch en team-tactisch progressie maken en dit binnen alle aspecten van de OLSA opleidingsvisie
- PT gaat door het aanbieden van de juiste oefenstof (zie jaarplan) de vooraf geselecteerde spelers ondersteunen, bijsturen en perfectioneren
- PT gaat deze themagerichte oefenstof aanbieden in verschillende wedstrijdsituaties (wedstrijdvormen, afgeleide wedstrijdvormen, stilstaande fases, ...)
- PT zorgt voor een thema- en doelgerichte positieve coaching binnen de profieltraining
- PT zoekt samen met de spelers naar oplossingen, variaties, ... binnen het opgelegde thema
- PT streeft er naar dat spelers zichzelf gaan evalueren (m.b.t. het thema)
- PT observeert, stuurt bij en evalueert binnen éénzelfde training
  - WV1 (observeren)
  - TV (ondersteunen, bijsturen, tips, ...)
  - WV2 (evalueren)
  - WV3 (evaluatie en zelfevaluatie in verschillende wedstrijdsituaties 8 vs 8 tot 11 vs 11)
- PT coacht bij de afsluitende WV enkel i.f.v. het opgelegde thema
- PT werkt nauw samen met jeugdopleiders bij de organisatie van de training
- PT werkt nauw samen met JC en TVJO bij het opstellen van de thema's en het opmaken van het jaarplan
- Vaststellingen PT worden besproken tijdens de maandelijkse trainersvergadering



- PT wordt actief betrokken bij de voorbereidingen van de spelerevaluaties
- PT werkt steeds met een beperkte groep spelers (10 tot 14 spelers)
- Enkele voorbeelden van thema's per linie
  - Verdediging
    - Overlapping FV (inside / outside)
    - Infiltraties CV (met / zonder bal)
    - Verdedigend kopspel – gericht ontzetten
    - Verwerken van diepe bal (laag / hoog) pas door CV
    - Verdedigend duel 1 vs 1 (remmend wijken, naar buiten drijven richting mindere voet, ...)
    - Strikte mandekking in eigen 16 (variatie in spelsituaties)
    - Positie CV/FV in functie van tegenstrever, ruimte, bal, ...
  - Middenveld
    - Onderlinge dekking + coaching CMV
    - Centraal middenveld gesloten houden
    - Scorend vermogen CMV verhogen (infiltraties, trap 2<sup>de</sup> lijn)
    - Flankwissel via centraal MV
    - Voortbewegen in de ruimte na geven inspeelpas (aansluiten)
    - Aanspeelbaarheid via korte opbouw
    - Het geven van de verticale precieze eindpass (juiste moment, ruimte, balsnelheid, ...)
  - Aanval
    - Aanspeelbaarheid tussen de linies
    - Duel 1 vs 1 – passeerbewegingen – twee-voetigheid in de actie
    - Verhogen handelingssnelheid
    - Snelle balcirculatie
    - Positie voor doen na flankvoorzet
    - Op volle snelheid gerichte voorzetten trappen (laag, hoog, eerste paal, 45°, ...)

## Coach Blessurepreventie

- Blessurepreventie is een heel belangrijk onderdeel in het voetbal geworden. Op volgende manier nemen wij de blessurepreventie aan.
- Wij gaan voornamelijk werken op vijf belangrijke pijlers.
  - Rompstabilisatie
  - Proprioceptie
  - Spierversterkende oefeningen, (functioneel)
  - Lenigheid
  - Bekken controle
- Op een aangename manier aan preventie doen. Leuk materiaal, fitlights, professioneel materiaal, en vooral veel variatie en geen saaie oefeningen.
- Rust en voeding zijn twee zaken waar elke speler zelf aandacht moet aan besteden en die minstens even belangrijk zijn als bovenstaande pijlers.
- Rompstabilisatie is de spierbalans en controle in het gebied van bekken, heupen en romp, die de functionele stabiliteit van het gehele lichaam in stand houdt. ... Alleen wanneer de romp optimaal functioneert kunnen spieren elders in het lichaam ook optimaal functioneren.  
Een gebrek aan stabiliteit kan leiden tot een foute technische uitvoering maar evenzeer tot klachten en blessures.
- Proprioceptie is het vermogen van een organisme om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen.  
Hoe beter je proprioceptie, hoe minder de kans op vallen en hoe minder de kans op letsels door foutief uitgevoerde bewegingen.  
Proprioceptie zorgt ook voor een betere stabilisatie van de gewrichten.
- Spierverstevigende oefeningen  
Elke sport heeft zijn specifieke bewegingen. Het constant herhalen van deze bewegingen zorgt in ons lichaam voor bepaalde belasting. Deze specifieke belasting kan leiden tot overbelasting als we daar niet op anticiperen. Daarom gaan we onderactieve spieren gaan optrainen en overactieve spieren gaan foamen, stretchen of exentrisch gaan prikkelen. Dit om een beter balans te gaan creëren tussen de verschillende ketens. Ook bekken controle wordt gerealiseerd door spierversterkende oefeningen en mobiliteitsoefeningen.





- **Lenigheid:**  
Een goede lenigheid is nodig om bepaalde bewegingen met gemak uit te voeren.  
Minder kans op blessures: een flexibel gewricht vangt een verkeerde beweging beter op.  
Beter gebruik van je spieren: je kunt de volledige lengte van je spieren gebruiken.  
Verbeterde houding en minder kans op spierpijn of overbelasting: spieren, pezen en ligamenten passen zich aan door de vaak repetitieve bewegingen in voetbal specifieke trainingen. Regelmatig stretchen helpt deze spieren te ontspannen en het balans te behouden.
  
- **Bekken controle**  
Het bekken vormt één van de belangrijkste schakels in het menselijke lichaam. Het vormt de overgang tussen de onderste ledematen en de romp. Via de heupgewrichten worden de benen verbonden met het bekken en via talrijke spieren en ligamenten worden ook de ruggenwervels met het bekken verbonden. Bij voetbal is die overgang cruciaal.  
Meer en betere controle over je beweging.  
Goede mobiliteit en dus betere uitvoering van bepaalde bewegingen.  
Veel minder kans op overbelasting of blessures (aanhechtingsplaats van veel spieren die in voetbal het vaak zwaar te verduren krijgen) - bewegingspatroon voetballers

## Coach Multimove

- Tijdens de lessenreeks MM werken we aan 12 op voorhand opgestelde doelstellingen waarvan we vinden dat jonge kinderen deze zeker onder de knie moeten hebben.
  - Ik kan wandelen en lopen.
  - Ik kan vangen en werpen met verschillende voorwerpen.
  - Ik kan klimmen en klauteren.
  - Ik kan slaan op voorwerpen.
  - Ik kan zwaaien aan een touw.
  - Ik kan trappen op rollend materiaal.
  - Ik kan roteren.
  - Ik kan dribbelen op verschillende manieren.
  - Ik kan glijden op een hellend vlak.
  - Ik kan heffen en dragen van voorwerpen en personen.
  - Ik kan springen en laden op 1 of 2 voeten.
  - Ik kan trekken en duwen met respect voor elkaar en het materiaal.
  
- Per les proberen we telkens minimum 2 doelstellingen te bereiken via een breed aanbod aan activiteiten.
  - Enerzijds bestaan de lessen uit oefeningen waarbij vaardigheden specifiek getraind worden per les, bijvoorbeeld een les basketbal waar de oog-handcoördinatie ingeoefend wordt.
  - Anderzijds bieden we ook lessen aan waarbij een heleboel verschillende vaardigheden aan bod komen. Hierbij denken we bijvoorbeeld aan een les waarbij de kinderen in posten werken en zo via een doorschuifstelsel met verschillende sporten kennis maken.
  
- Het doel is om kinderen op een actieve en leuke manier met zoveel mogelijk sporten kennis te laten maken. Zonder dat de kinderen hierbij stilstaan worden ze elke week motorisch sterker en groeit hun zelfvertrouwen week na week.
- Naast de actieve tijd hechten we in onze lessen heel veel belang aan respect onderling tussen de kinderen, maar ook respect van de kinderen t.o.v. de lesgevers en omgekeerd.



## **P.A.P.-trainer**

- De PAP-trainer heeft als belangrijkste taak de spelers individueel aandacht te geven met zowel een focus op werkpunten als op kwaliteiten. Detailcoaching is hierbij primordiaal.
- Goed kijken (en luisteren) is de belangrijkste factor om spelers ook echt individueel te kunnen verbeteren.
- Door ook vanuit het P.O.P. van de speler te vertrekken krijgt de speler verantwoordelijkheid in zijn eigen groeiproces als voetballer.
- De sportieve staff bekijkt samen met de PAP-trainer welke onderwerpen daarenboven nog kunnen aangeboden worden, dit op basis van de evaluaties van de spelers.
- De PAP-trainer werkt grotendeels vanuit de intrinsieke motivatie van de speler om werkpunten weg te werken en kwaliteiten aan te scherpen.
- PAP-trainingen worden steeds gegeven in een stimulerend kader, waar complimenten en positieve aanmoedigen de basis zijn.
- De PAP-trainer biedt een structuur aan tijdens zijn trainingen waardoor de spelers gemotiveerd worden om te ageren. Enthousiasmerend te werk gaan sluit hierbij aan.
- De PAP-trainer bekijkt het P.O.P. van de spelers en gaat op deze manier na welke thema's aangereikt kunnen worden aan hen.
- PAP-trainingen worden geven in beperkte groep, 1 op 1 met de opleider of maximaal met 4 spelers tegelijkertijd (indien dit beter past in het te behandelen thema).
- De PAP-trainer noteert steeds bij de opvolging van de speler (Persoonlijk actieplan) het aangeboden thema, de datum en een korte beschrijving van het verloop van deze PAP-training.