

SEIZOEN 2021-2022

ZELFREFLECTIE, POP & PAP ONTWIKKELINGSGESPREKKEN



INLEIDING

Vanaf de U10 t.e.m. belo en zullen de spelers van V.C. Mortsel O.G. de kans krijgen om onder begeleiding aan zelfreflectie te doen. De bedoeling is om spelers te stimuleren om zelfsturend te leren.

Reflecteren   evalueren

Bij reflecteren:

Omschrijf je de situatie en omgeving.

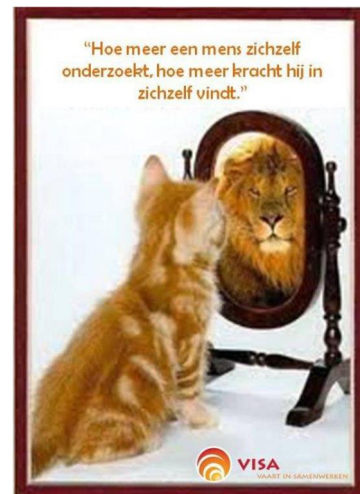
Onderzoek je je gedrag.

Stel je vragen over je eigen vaardigheden.

Achterhaal je je motiva e of overtuigingen.

Sta je stil bij je identiteit.

Is er oog voor je dieperliggende drijfveren.



Aan de hand van een zelfreflectie formulier zal de trainer een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) en persoonlijk actieplan (PAP) opstellen. Dit zal opgevolgd worden door de trainer en besproken worden in een ontwikkelingsgesprek met de ouders & spelers.

In een ontwikkelingsgesprek krijgen de ouders & speler ook de kans vragen te stellen en/of hun bekommernissen over te maken aan de trainer en eventueel de co rdinator van de desbetreffende opleidingsfase.

De speler moet zich in het gesprek ten allen tijden gesteund voelen door zijn/haar trainer & ouders. Het ontwikkelingsgesprek heeft als doel de speler verder te laten groeien in de driehoeksverhouding: trainer & ouders die de speler ondersteunen.





V.C. MORTSEL O.G. – ZELFREFLECTIE - POP



Naam Speler	Categorie	Periode

Wat is mijn gevoel na deze periode?

Wat ging er goed tijdens deze periode?

Wat liep er minder tijdens deze periode?

Wat kan ikzelf doen om mezelf te verbeteren tijdens de volgende periode?

Wat is mijn gevoel na deze periode?

- voor de wedstrijd: - ik heb soms wel wat stress, omdat ik de tegenstander niet zo goed kan inschatten
- ② tijdens de wedstrijd: ik krijg steeds meer in meer vertrouwen omdat ik weet hoe de tegenstander speelt.
- ③ Na de wedstrijd: ik ben wel vaak moe omdat we wel hard hebben gespeeld

Wat ging er goed tijdens deze periode?

1. Goede lange ballen, goede passes
2. Ik ben veel beter dan vorig seizoen omdat ik nu meer gespeeld heb
3. Goede groep, ik ben minder bang voor grotere sterkere spelers van andere ploegen

Wat liep er minder tijdens deze periode?

- te weinig gecoacht
- man laten lopen
- slechte controle

Wat kan ik zelf (of anderen) doen om mezelf te verbeteren gedurende de volgende periode?

1. naar twijken en zien hoe ~~de~~ centrale verdedigers passen geven, linker ~~voet~~
2. als 3 dagen geen voetbal is gaan lopen
3. coaching

1= technisch + tactisch

2= lichamelijk + fysiek

3= sociaal + mentaal

POP & PAP MIDDENBOUW

Naam Speler	Ploeg	Trainer	Datum	POP	
-----	-----	-----	-----	-----	

PERSOONLIJK ONTWIKKELINGSPLAN		
persoonlijk ontwikkelingsplan (POP)		doel 1
Waar ben je goed in ?:		
Waar ben je niet goed in ?:		
Wat wil je bereiken?:		
persoonlijk ontwikkelingsplan (POP)		doel 2
Waar ben je goed in ?:		
Waar ben je niet goed in ?:		
Wat wil je bereiken?:		
PERSOONLIJK ACTIEPLAN		
persoonlijk actieplan (PAP)		doel 1
Wat wil je bereiken?:		Trainer/Coördinator
Hoe gaan we dit bereiken?:		
Hoe & waar gaan we dit evalueren?:		Datum:
Tegen wanneer gaan we dit evalueren?:		
persoonlijk actieplan (PAP)		doel 2
Wat wil je bereiken?:		Trainer/Coördinator
Hoe gaan we dit bereiken?:		
Hoe & waar gaan we dit evalueren?:		Datum:
Tegen wanneer gaan we dit evalueren?:		

S	Specifiek	wat?	We weten precies wat we willen bereiken
M	Meetbaar	waaraan?	We weten waaraan we kunnen merken of het resultaat bereikt is
A	Acceptabel	waarom?	We weten waarom we deze doelstelling willen bereiken
R	Realistisch	welke?	We weten welke haalbare acties we ondernemen om ons doel te bereiken
T	Tijdgebonden	wanneer?	We weten duidelijk wanneer we beginnen en wanneer ons doel bereikt moet zijn

ontwikkelingsgesprek 2021/2022



Trainer :	NAAM Trainer	NAAM SPELER	U12	gew. niveau ..
Datum evaluatie	Dec/April			
HANDTEKENING TRAINER :		VOORNAAM SPELER		
		GEBORTE DATUM SPELER		

TECHNIEK	
Balvaardigheid	8
Uitvoerings snelheid	7
Passing	7
Links en rechts voetig	7
Trap	8
Dribbel	7
Bal controle	8
Oog voet coördinatie	7
Oog hand coördinatie	7

FYSIEK	
Startsnelheid	8
Loopsnelheid	8
Dribbelsnelheid	7
Wendbaarheid	8
Duikkracht	7

SPELinzicht	
B+ Vrijlopen	7
B+ Bewegen zonder bal	8
B+ Bal bijhouden/ afschermen	7
B- Sluiten	8
B- Juiste positie	7
B- Veroveren van bal	6
B- Omschakeling	7

MENTAAL	
Houding & respect	8
Coachbaar	8
Zelfcontrole	8
Motivatie	8
Concentratie	8
Vertrouwen	9

COMMUNICATIE & TRANSPORT	
Moedigt andere spelers aan	7
Prakt met andere spelers	9
Prakt met coach	9
Houd zich aan afspraken	9
Zorgt mee voor transport	9

AANWEZIGHEID	
Aanwezigheid op training	90
Aanwezigheid op wedstrijd	90

Techniek (score op 10)

Techniek	VAN KERCKHOVE Ferre	ploeg gemiddelde
Balvaardigheid	8	7,9
Uitvoerings snelheid	7	7,3
Passing	7	7,1
Links en rechts voetig	7	7,5
Trap	8	8,0
Dribbel	7	7,6
Bal controle	8	7,6
Oog voet coördinatie	7	7,3
Oog hand coördinatie	7	7,3

Fysiek (score op 10)

Fysiek	VAN KERCKHOVE Ferre	ploeg gemiddelde
Startsnelheid	8	7,5
Loopsnelheid	8	7,9
Dribbelsnelheid	7	7,5
Wendbaarheid	8	7,3
Duikkracht	7	7,8

Spelinzicht (score op 10)

Spelinzicht	VAN KERCKHOVE Ferre	ploeg gemiddelde
B+ Vrijlopen	7	6,9
B+ Bewegen zonder bal	8	7,5
B+ Bal bijhouden/ afschermen	7	7,6
B- Sluiten	8	7,4
B- Juiste positie	7	6,5
B- Veroveren van bal	6	6,9
B- Omschakeling	7	7,3

Mentaal (score op 10)

Mentaal	VAN KERCKHOVE Ferre	ploeg gemiddelde
Houding & respect	8	8,0
Coachbaar	8	7,9
Zelfcontrole	8	7,9
Motivatie	8	7,9
Concentratie	8	7,0
Vertrouwen	9	8,0

Communicatie & transport (score op 10)

Communicatie & transport	VAN KERCKHOVE Ferre	ploeg gemiddelde
Moedigt andere spelers aan	7	7,6
Prakt met andere spelers	9	8,5
Prakt met coach	9	9,0
Houd zich aan afspraken	9	8,5
Zorgt mee voor transport	9	9,0

Aanwezigheid (in %)

Aanwezigheid	VAN KERCKHOVE Ferre	ploeg gemiddelde	gewenst
Aanwezigheid op training	90	90	80
Aanwezigheid op wedstrijd	90	86	80

KALENDER/ PLANNING

- ✓ 1 augustus – 30 september: kennismaking spelers en trainer / start competitie
- ✓ 30 september : zelfreflectie door de speler
- ✓ 1 oktober: POP gesprek/PAP opstellen
- ✓ 15 november : positive feedback moment
- ✓ 15 december: ontwikkelingsgesprek + POP evaluatie & PAP bespreken en indien nodig bijsturen.
- ✓ 15 februari : positive feedback moment
- ✓ 15 april: ontwikkelingsgesprek + POP evaluatie (zijn de doelstellingen behaald?)



Persoonlijk Ontwikkelplan

