

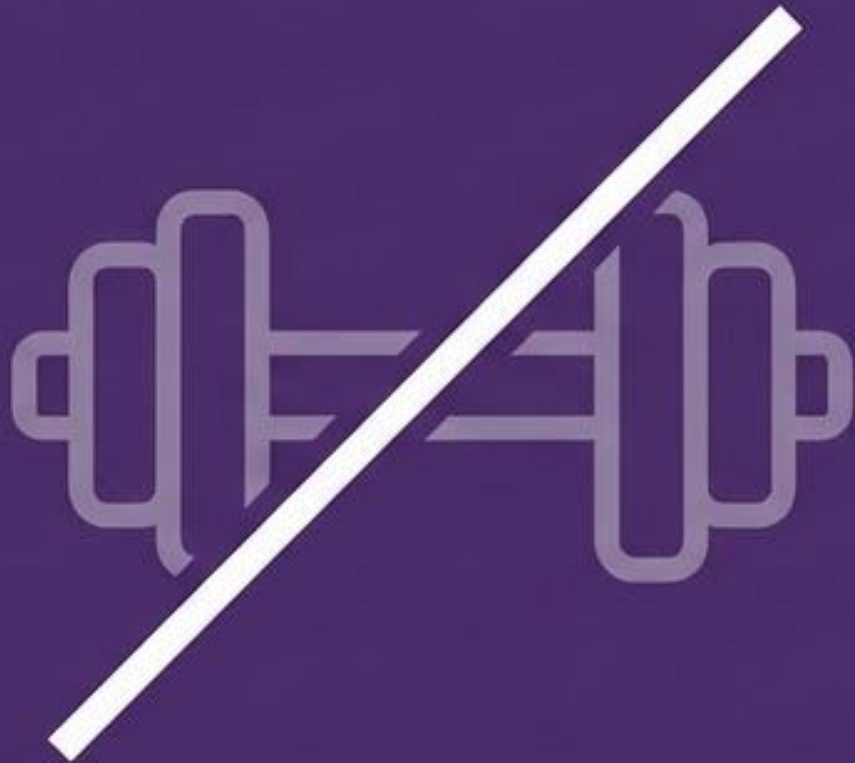


1924

Gezondheid & Prestatieverbetering

Visie & Organisatie 2026-2027 - Kon. Ik Dien FC

De kernvisie: Volledige Integratie



Geen apart fitnessprogramma als
uitgangspunt



Structurele integratie in de trainingswerking.
Motorische ontwikkeling, blessurepreventie en
fysieke ontwikkeling worden 100% verwerkt in
de standaardtrainingen per leeftijdscategorie.

De 4 Pijlers van onze aanpak

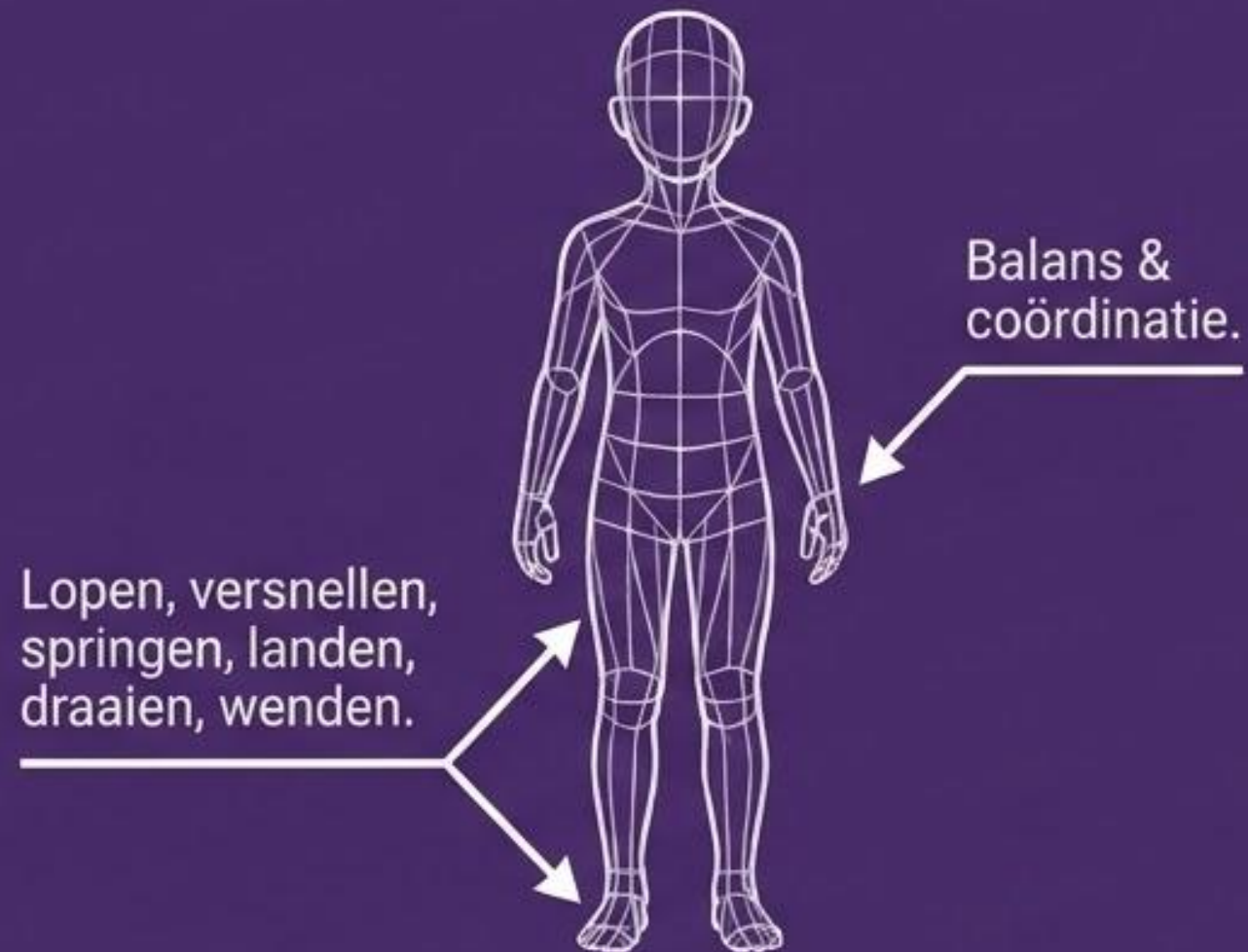


De Fysieke Leerlijn: Van U6 tot U21

	U5–U9	U10–U13	U14–U16	U17–U21
Hoofdfocus	Motorische Basis	Bewegingskwaliteit	Blessurepreventie	Belastbaarheid & Kracht
Hoe integreren in trainingen?	Spelenderwijs Korte vormen, veel variatie	Geïntegreerd in opwarming en oefenvormen	Structureel deel van de trainingen vanaf 11v11 ± 10-12 minuten	Progressieve opbouw ± 10-15 minuten

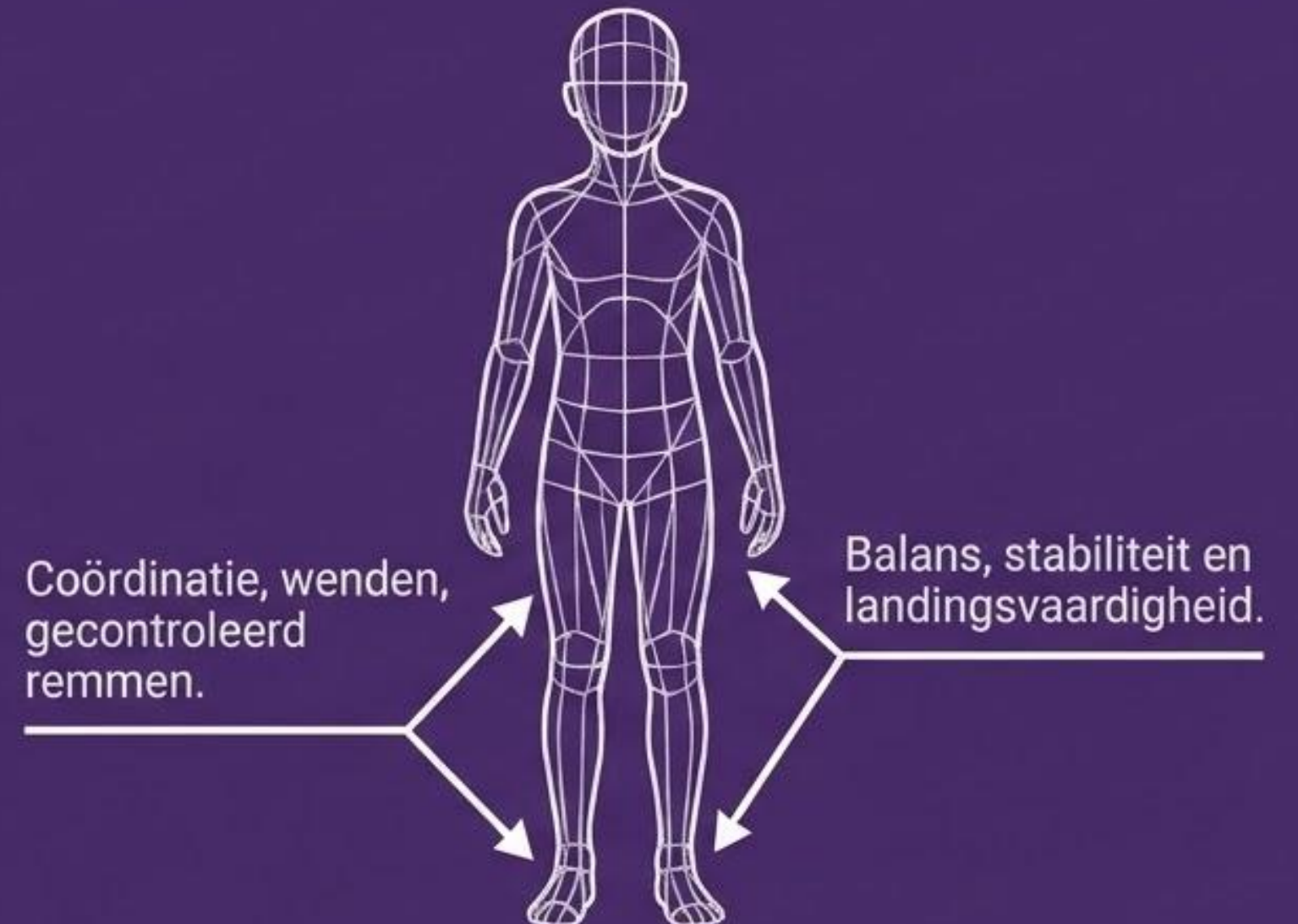
Fysieke ontwikkeling: De onder- en middenbouw

U5–U9 (Motorische Basis)



Kenmerk: Spelenderwijs verwerkt in reguliere oefenstof.

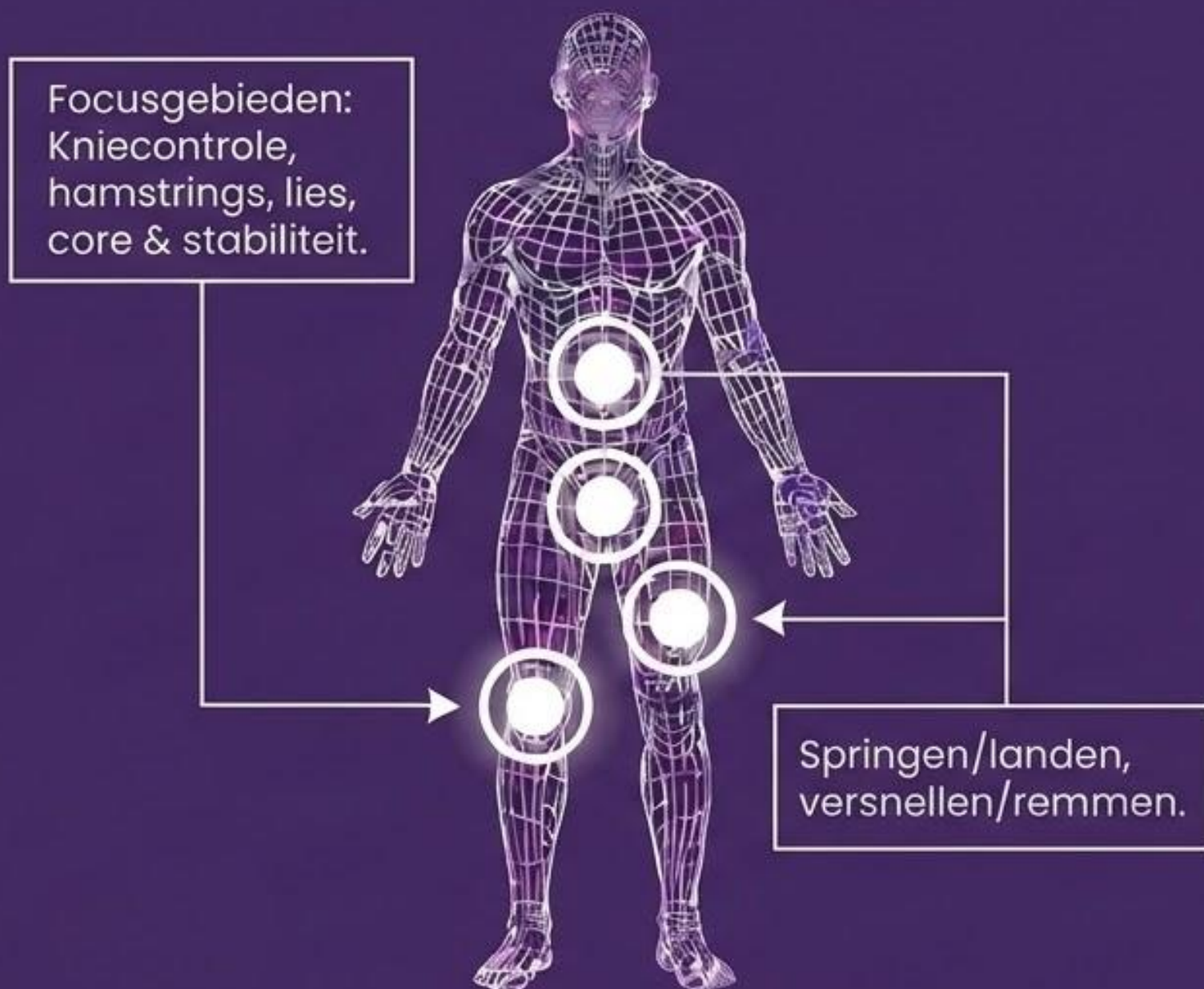
U10–U13 (Bewegingskwaliteit)



Kenmerk: Kwaliteit en controle primeren boven intensiteit.

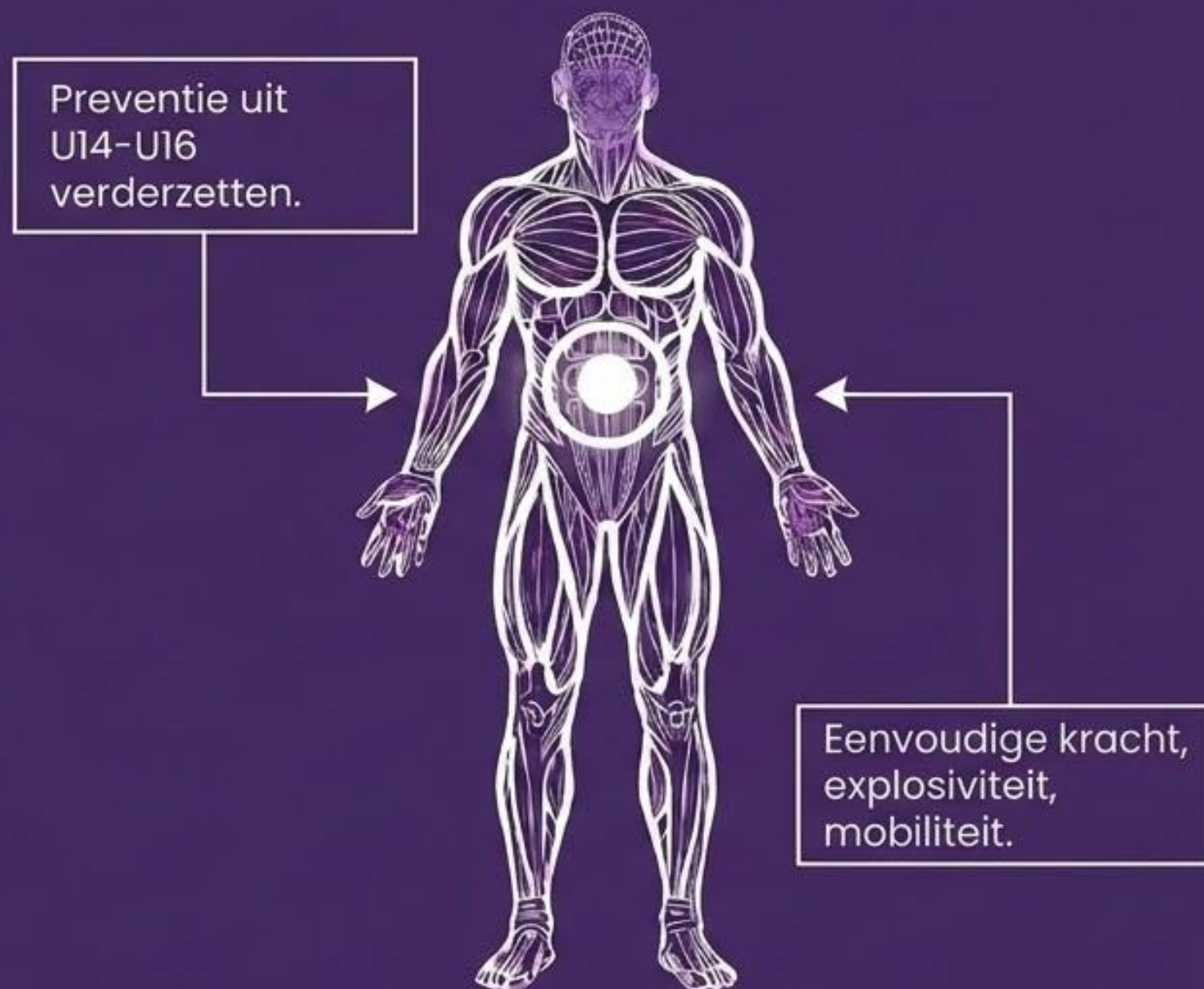
Fysieke ontwikkeling: De bovenbouw

U14-U16 (Blessurepreventie)



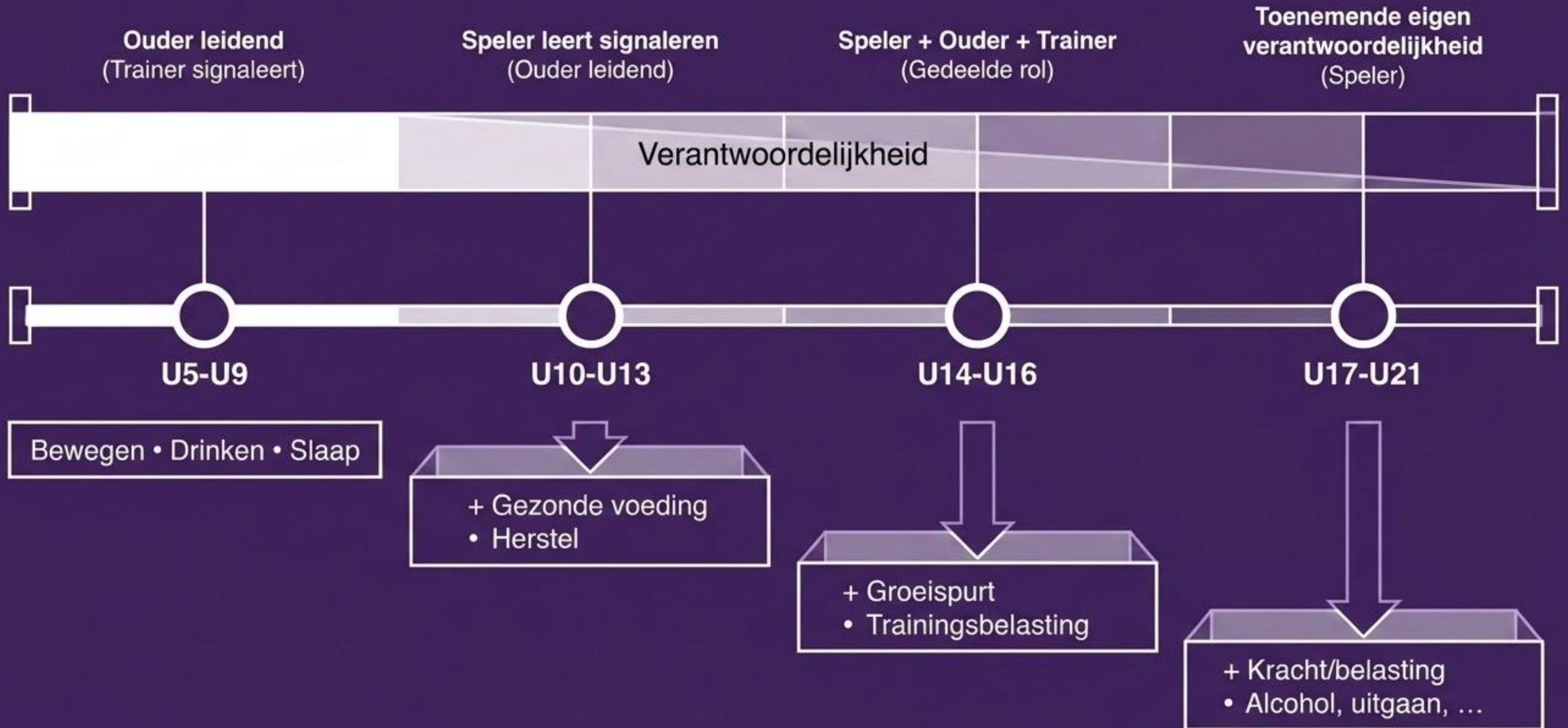
Kenmerk: Structureel geïntegreerd vanaf overstap naar 11v11.

U17-U21 (Belastbaarheid)



Kenmerk: Progressieve opbouw gericht op de volwassen spelbelasting.

Naast het veld: Levensstijl & Verantwoordelijkheid



Organisatie: Het Ondersteuningsteam

INTERN (Coördinator Gezondheid & Blessurepreventie)

Status: Nog aan te duiden

- Aanspreekpunt voor alle trainers.
- Onderhoudt contact met de externe partner.
- Bewaakt clubafspraken en procedures.
- Verzorgt preventieve informatie naar trainers.

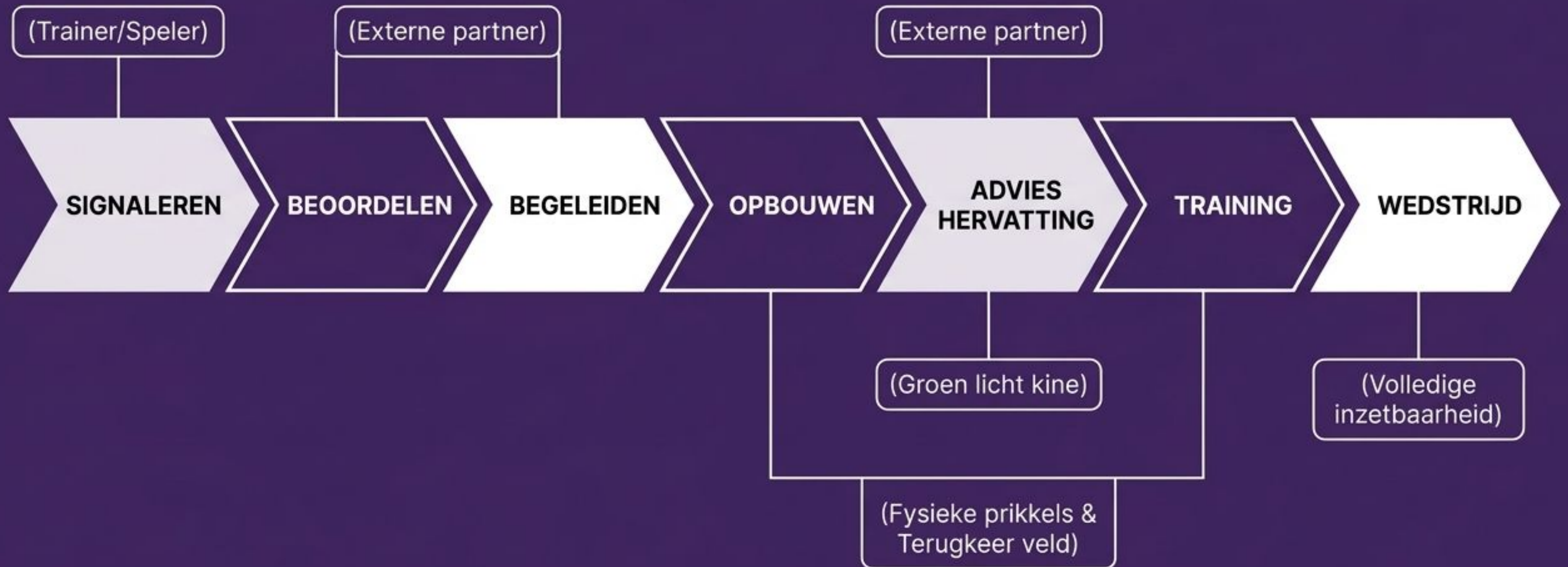
Geen medische verantwoordelijkheid.

EXTERN (Vaste Kine/Fysio-Partner)

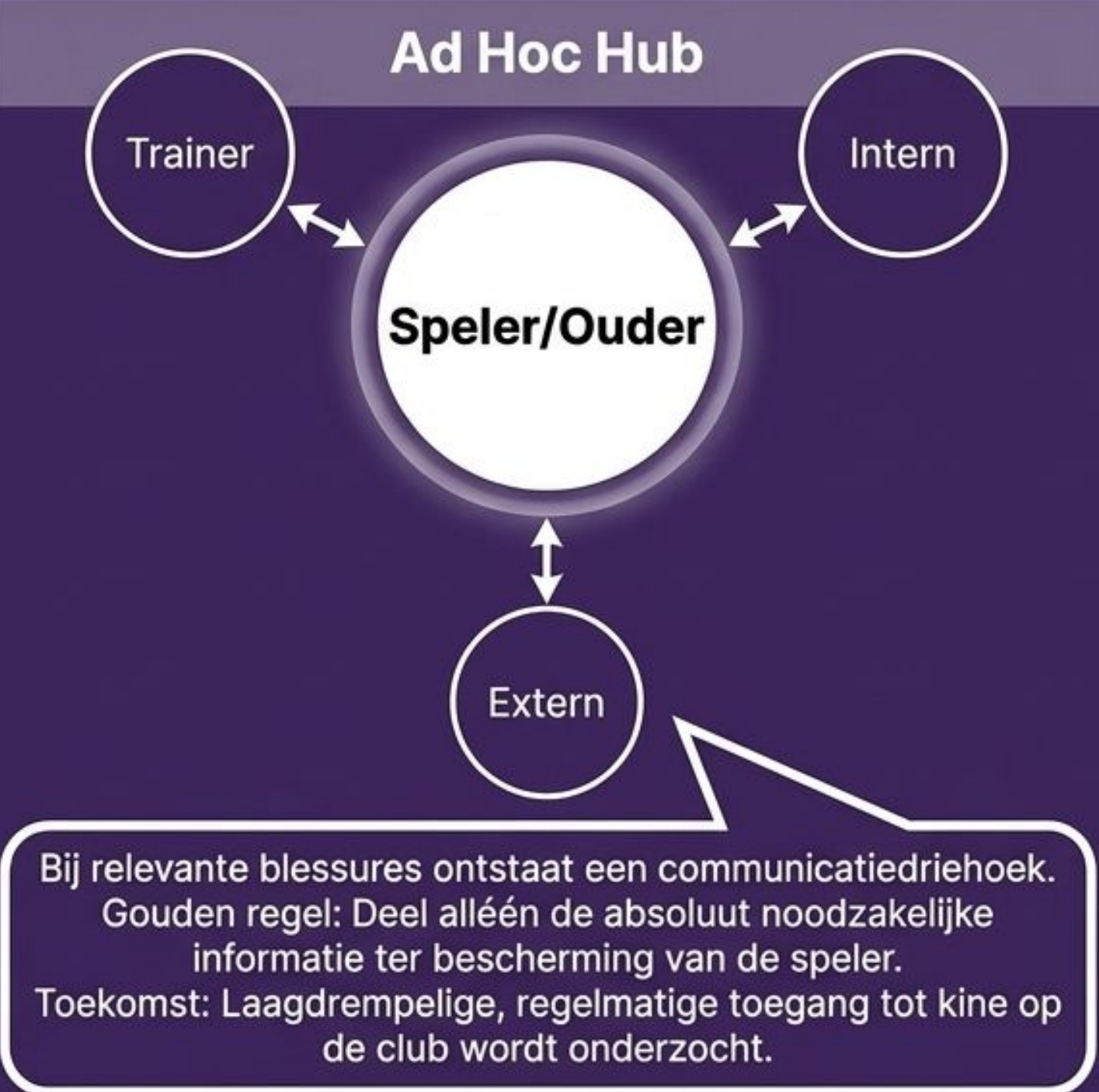
Status: Selectie loopt (gesprekken met praktijken)

- Beoordeling en advies bij sportblessures.
- Verzorgt mogelijke revalidatiebegeleiding.
- Adviseert over verantwoorde hervatting.
- Verwijst indien nodig door naar arts/specialist.

De blessure procedure: één eenvoudige lijn



Borging, overleg en communicatie



Samenvatting & volgende stappen

IN ONTWIKKELING voor 2026-2027

[Ontwikkeling] Ontwerp van de concrete jeugd-standaardtrainingen (inclusief geïntegreerde fysieke componenten).

[Selectie] Aanstellen van de vaste externe kine/fysio-partner.

[Organisatie] Aanduiden van de Interne Coördinator Gezondheid.

2026-2027

Doel 2026-2027: Gezondere, beter presterende spelers door een uniforme, herkenbare en leeftijdsgerichte aanpak.