

Evaluatie test U16M > Bijeenkomst 2/6/2025 – Brugge, Lieven Bauwensstraat

1. Opmerkingen

- Overlopen van de resultaten bevraging:
 - Mails naar U14M en U16M zaten soms in spam > jeugdverantwoordelijken verwittigen dat mail gestuurd werd
 - Meestal de verwachte antwoorden.
 - In de resultaten van de bevraging de personen uifilteren die de test meededen > zie einde van dit verslag.
- Alternatief + oplossing voor vastgesteld probleem bij de U16J (cfr. eerdere tests) > indeling van de leeftijdscahn. U7-U9-U11-U13-U15-U17-U19 > **zie punt 3.**
- Waarom niet 1,5kg > opmerking in vergadering: nieuwe bal voor 1 cat. is zinloos. Niet doen/ U16M een jaar vroeger met een zwaardere bal is een voordeel.
 - Test was voor 2kg/4 worpen, dat men in de 2^e helft liever met een lichtere bal speelt (cfr. sommige velden) is normaal, maar is geen test van 1,5kg. Indien nodig ev. nog extra tests voorzien.
- Hieronder in punt 2 samenvatting van de opmerkingen doorgestuurd door clubs

2. Samenvatting feedback clubs tests U16M >> 2kg/4 worpen

Hieronder samenvatting/groepering van **feedback door clubs**.

Algemeen

- er zullen altijd ploegen zijn die aanvallend te kort komen, altijd ploegen die in de aanval overschot hebben. (cfr. ook eerstejaars, tweedejaars)
- sommigen geen probleem met 2kg / anderen wel (niet alleen veroorzaakt door het feit of ze 1^e of 2^e jaars zijn)
- spelbeeld bij 1^e test niet om aan te zien, na nieuwjaar ging dit een stuk beter
- groot verschil tussen 1^e jaars en 2^e jaars
- Er is vooraf niet specifiek getraind met een bal van 2kg
- Voor mature speelsters geen probleem, voor beginnelingen/fysiek minder sterke spelers is de overgang te groot
- Probleem in de overgang U12 naar U14M (spel bij U14m te eenvoudig)

Pro

- Na enkele wissels (defensief) merkbare verbetering in spelbeeld > tempo steeg/ meer gevarieerde dynamiek in aanval
- Zwaardere bal helpt om krachtbalvaardigheden (offensief en defensief) aan te scherpen / Sneller de juiste techniek leren, zowel bij gooien als vangen.
- Tweedejaars weinig problemen
- Aanpassing is positieve evolutie > actiever zoeken naar oplossingen noodzakelijk
- Meer mogelijkheden in verdediging (actiever verdedigen)
- Ondanks 3 vd 4 U14M toch makkelijk aan de overkant > vertrouwen in dat overgang voor de meeste ploegen haalbaar moet zijn.

- In 6 maanden zijn de speelsters veel gegroeid en de 2kg de baas kunnen.
- Regelmatige trainingen met 2kg > geen fysische moeilijkheden (rug, knieën,...)
- Wedstrijd aangenamer om volgens als toeschouwer > tactischer spel
- 4 worpen = meer kansen bij iedereen om te gooien
- 1kg is vaak te licht voor de meisjes
- Verdedigend is aanpassing maar daar zie ik minder problemen
- Werptechniek blijft hetzelfde

Contra

- Worpen worden niet meer zuiver uitgevoerd
- Meisjes uit 3^e middelbaar vaak lichamelijk nog niet volgroeid > aanpassen verstandig.
- Meisjes die iets minder sterk zijn dreigen uit de boot te vallen
- Aangeleerde creatieve spelsituaties vallen weg.
- Bal te zwaar
- Weinig scoren
- Moeilijker voor eerstejaars
- Speltempo daalt (o.a. extra worp, tussenpassen,...)
- Offensieve acties ontbreken/ moeilijker scoren
- Moeilijk om veld te overbruggen
- Worpen korter
- Overstap van 1kg naar 2kg bij U18M is groot
- Fysiek belastend/forceren > Klachten (pijn schouders, rug)
- Speelsters niet te vroeg 'verbranden'
- Trainen met 2kg > spelen met 1kg = veel buiten smijten
- Overgang 1/kg 3 worpen naar 2kg/4 worpen leek te groot
- Motivatie leek minder

Algemeen

- 1kg = Nonchalante uitvoering techniek / aanleren slechte gewoontjes
- 1kg = veel verre worpen
- 1kg = Weinig verdere ontwikkeling spelinzicht (strategisch denken/slimme spelsituaties creëren)
- 1,5 kg alternatief? (pro: tussenstap-geleidelijke overgang -taktischer- minder blessures- / contra: nieuw gewicht bal)

++++

Ter info: eerdere tests Mensana (2010-2011) > geen significant verschil in de gemeten waarden tussen worpen met bal van 1kg en 2kg.

- Opmerking in vergadering: niet relevant, veel te lang geleden.

3.Aanpassing start leeftijdscategorieën.

Vaststellingen:

1. Zie tests en vaststelling U16M
 - 2^e jaars > bal van 1kg is soms te licht in huidige opdeling.

- 1^e jaars > voorstel aanpassing naar 2kg/4 worpen > te zwaar op die leeftijd.
- 2. Bij de U16J
 - 1^e jaars hebben vaak moeilijkheden met de (overgang naar) bal van 3kg (op 14 jaar)
- 3. Algemeen
 - Meisjes spelen in de huidige indeling heel lang met bal van 1kg > 6 jaar

Mogelijke oplossing

lpv U8 – U10 – U12 – U14 – U16 – U18 >> **U7-U9 – U11 – U13 – U15 – U17 – U19**

Voordelen:

- ✓ Indeling in functie van hogere maturiteit bij overschakeling naar ander gewicht.
- ✓ **Mogelijke oplossing voor vastgestelde moeilijkheden bij zowel jongens als meisjes.**
- ✓ Jeugdreeksen 1 jaar langer > U19 (ipv U18)
- ✓ Eén jaar ouder/matuurer bij meespelen in hogere categorie met zwaardere bal (cfr. rgl. 1 categorie hoger spelen mag > bv. U15J bij U17? > pas vanaf 13 jaar ipv vanaf 12 jaar)
- ✓ **Meisjes**
 - logischere opbouw = cfr. tijd dat men met dezelfde bal speelt (telkens 4 jaar ipv van lange periode 6 jaar)
 - Meisjes spelen 4 jaar met bal 2kg tegen leeftijdsgenoten (2 jaar met 4 worpen, 2 jaar met 3 worpen) in overgang naar dames seniors > betere aanpassing aan gewicht.
 - 2^e jaar U16M in het huidige systeem maken de overstap naar 2kg in het nieuwe, eerstejaars in het huidige, blijven nog in 1kg in het nieuwe.
- ✓ **Jongens** > overgang naar 3kg niet op 14 jaar maar op 15 jaar (= 2^e jaars in huidig systeem)

Nadelen (?) :

- ✓ Loopt niet meer gelijk met schoolleeftijden.

Suggesties door clubs in de vergadering zijn in het schema aangeduid in het roze.

Zou pas kunnen vanaf competitie 2026-2027

Zie schematische voorstelling bal/aantal worpen

Leeftijd	Categorie		JONGENS				MEISJES				Tijdsduur	Gemengd
	Nu	Nieuw	Nu		Nieuw		Nu		Nieuw			ja
			Bal	Worpen	Bal	Worpen	Bal	Worpen	Bal	Worpen		neen
03 jaar	Kleutersport	kleutersport	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm		
04 jaar	U6	kleutersport	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm		
05 jaar	U6	U7	Spelvorm	Spelvorm	800gr	1	Spelvorm	Spelvorm	800gr	1		
06 jaar	U8	U7	800gr	1	800gr	1	800gr	1	800gr	1		
07 jaar	U8	U9	800gr	1	800gr	4	800gr	1	800gr	4	2 X 10	
08 jaar	U10	U9	800gr	4	800gr	4	800gr	4	800gr	4	2 X 10	
09 jaar	U10	U11	800gr	4	800gr	4	800gr	4	800gr	4	2 X 10	
10 jaar	U12	U11	1kg	4	800gr	4	1kg	4	800gr	4	2 X 10	
11 jaar	U12	U13	1kg	4	1kg	4	1kg	4	1kg	4	2 X 20	
12 jaar	U14	U13	2kg	4	1kg	4	1kg	4	1kg	4	2 X 20	
13 jaar	U14	U15	2kg	4	2kg	4	1kg	4	1kg	4	2 X 20	
14 jaar	U16	U15	3kg	4	2kg	4	1kg	3	1kg	4	2 X 20	
15 jaar	U16	U17	3kg	4	3kg	4	1kg	3	2kg	4	2 X 25	
16 jaar	U18	U17	3kg	3	3kg	4	2kg	3	2kg	4	2 X 25	
17 jaar	U18	U19	3kg	3	3kg	3	2kg	3	2kg	3	2 X 25	
18 jaar	U20	U19	4kg	3	3kg	3	2kg	3	2kg	3	2 X 25	
19 jaar	U20	U21?	4kg	3	4kg	3	2kg	3	2kg	3	2 X 25	
20 jaar	Senior	U21?	4kg	3	4kg	3	2kg	3	2kg	3	2 X 25	
21 jaar	Senior	Senior	4kg	3	4kg	3	2kg	3	2kg	3	...	
22 jaar	Senior	Senior	4kg	3	4kg	3	2kg	3	2kg	3	...	
...												
	Suggesties door clubs in de vergadering van 2/6/2025											

U7 spelen vorm zoals U8 nu, U9 spelen de vorm zoals de U10 nu, U11 spelen de normale colmpetitievorm.

- U13 > gemengd tot U13 > cfr. zelfde bal, zelfde aantal worpen > alles wat nu voor U12 van toepassing is, toepassen bij U13.
- U15 meisjes > ook 4 worpen > cfr. opeenvolging in verschillende leeftijden + gelijk met de jongens.
- Speelduur > zie kolom > vanaf U17 2x25 minuten

Afspraken:

Feedback van de clubs op nieuwe indeling
leeftijdscatn >> **tegen 30/9/2025 naar**
info@krachtbal.be

Resultaten bevraging met onderscheid tussen deelnemers test (ja) en niet deelnemers (nee)

Aantal van De bal van 1kg is PRIMA voor mij		Kolomlabels						
Rijlabels	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal		
=Ja		5	5	7	11	28		
U14M 1e jaars					1	1		
U14M 2e jaars				1	1	2		
U16M 1e jaars		1	3	2	3	9		
U16M 2e jaars		4	2	4	6	16		
=Neen	1	2	2	1	15	21		
U14M 1e jaars		1	1		8	10		
U14M 2e jaars			1	1	6	8		
U16M 1e jaars	1				1	2		
U16M 2e jaars		1				1		
Eindtotaal	1	7	7	8	26	49		

Aantal van De bal van 2kg is PRIMA voor mij		Kolomlabels						
Rijlabels	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal		
=Ja	2	5	11	5	5	28		
U14M 1e jaars			1			1		
U14M 2e jaars		1		1		2		
U16M 1e jaars	2	3	2		2	9		
U16M 2e jaars		1	8	4	3	16		
=Neen	3	7	6	3	2	21		
U14M 1e jaars	2	5	1	2		10		
U14M 2e jaars	1	2	4		1	8		
U16M 1e jaars			1		1	2		
U16M 2e jaars				1		1		
Eindtotaal	5	12	17	8	7	49		

Aantal van De bal van 2kg is te zwaar voor mij		Kolomlabels						
Rijlabels	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal		
=Ja	5	12	5	5	1	28		
U14M 1e jaars				1		1		
U14M 2e jaars			2			2		
U16M 1e jaars	2	3	1	2	1	9		
U16M 2e jaars	3	9	2	2		16		
=Neen	1	3	5	8	4	21		
U14M 1e jaars		2	2	3	3	10		
U14M 2e jaars			3	4	1	8		
U16M 1e jaars	1			1		2		
U16M 2e jaars		1				1		
Eindtotaal	6	15	10	13	5	49		

Aantal van U16M = 3 worpen - bal 1kg		Kolomlabels						
Rijlabels	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal		
=Ja	2	2	3	5	16	28		
U14M 1e jaars					1	1		
U14M 2e jaars				1	1	2		
U16M 1e jaars		1	2	2	4	9		
U16M 2e jaars	2	1	1	2	10	16		
=Neen	1	3	4	4	9	21		
U14M 1e jaars		2	1	2	5	10		
U14M 2e jaars	1		2	2	3	8		
U16M 1e jaars		1			1	2		
U16M 2e jaars			1			1		
Eindtotaal	3	5	7	9	25	49		

Aantal van U16M = 4 worpen - bal 2kg		Kolomlabels					
Rijlabels	▼	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal
☒ Ja		1	5	3	9	10	28
U14M 1e jaars					1		1
U14M 2e jaars			1		1		2
U16M 1e jaars		1	3	1	2	2	9
U16M 2e jaars			1	2	5	8	16
☐ Neen		2		7	6	6	21
U14M 1e jaars		1		4	3	2	10
U14M 2e jaars		1		3	1	3	8
U16M 1e jaars					1	1	2
U16M 2e jaars					1		1
Eindtotaal		3	5	10	15	16	49

van Het spel bij de U16M mag voor mij blijven zoals		Kolomlabels					
Rijlabels	▼	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal	
☒ Ja		4	10	5	9	28	
U14M 1e jaars					1	1	
U14M 2e jaars				1	1	2	
U16M 1e jaars		1	6	2		9	
U16M 2e jaars		3	4	2	7	16	
☐ Neen		2	8	1	10	21	
U14M 1e jaars		2	4	1	3	10	
U14M 2e jaars			2		6	8	
U16M 1e jaars			1		1	2	
U16M 2e jaars			1			1	
Eindtotaal		6	18	6	19	49	

Het spel bij de U16M zou volgens mij best aangepast zijn		Kolomlabels					
Rijlabels	▼	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal
☒ Ja		4	6	9	9		28
U14M 1e jaars				1			1
U14M 2e jaars		1	1				2
U16M 1e jaars			2	3	4		9
U16M 2e jaars		3	3	5	5		16
☐ Neen		3	2	11	4	1	21
U14M 1e jaars		1	1	5	3		10
U14M 2e jaars		2		5		1	8
U16M 1e jaars			1	1			2
U16M 2e jaars					1		1
Eindtotaal		7	8	20	13	1	49

Aantal van Het spel is leuker met een bal van 1kg		Kolomlabels					
Rijlabels	▼	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal
☒ Ja		3	4	4	7	10	28
U14M 1e jaars						1	1
U14M 2e jaars						2	2
U16M 1e jaars				3	2	4	9
U16M 2e jaars		3	4	1	5	3	16
☐ Neen			2	6	4	9	21
U14M 1e jaars			1	2	2	5	10
U14M 2e jaars				4	1	3	8
U16M 1e jaars					1	1	2
U16M 2e jaars			1				1
Eindtotaal		3	6	10	11	19	49

Aantal van Het spel is leuker met een bal van 2kg		Kolomlabels					
Rijlabels	▼	Helemaal mee oneens	Enigszins mee oneens	Neutraal	Enigszins mee eens	Volledig mee eens	Eindtotaal
☒ Ja		1	5	9	7	6	28
U14M 1e jaars					1		1
U14M 2e jaars				1	1		2
U16M 1e jaars			2	3	2	2	9
U16M 2e jaars		1	3	5	3	4	16
☐ Neen		3	4	10	3	1	21
U14M 1e jaars		1	3	4	2		10
U14M 2e jaars		2		5		1	8
U16M 1e jaars			1	1			2
U16M 2e jaars					1		1
Eindtotaal		4	9	19	10	7	49