

# **Opleidingsplan**

# **KSK MEEUWEN**

Seizoen 2023-2024

Camps Gerry  
Lox Eric  
Swinnen Dave

# U5-U6 Kenmerken

## ***DE MULTIMOVE EN EXPLORATIEFASTE: U5 – U6***

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, de baas worden over de bal. Het is daarom belangrijk om tijdens de training elke speler van een eigen bal te voorzien, zodat ze veel balcontacten hebben. Daarnaast is het van belang in te spelen op de beleving van het kind. Hoe leuker het kind de sport en het spel vindt, hoe beter men met een bal leert omgaan. Voetbal moet een blijvende hobby van het kind worden.

### **Oog-voet coördinatie is moeilijker dan oog-hand coördinatie:**


- Het kind moet wennen aan het gedrag van de bal.
- Het kind moet weten hoe de bal reageert als het ertegen trapt.
- Het kind moet aanvoelen hoe hard/zacht het de bal moet raken.
- Het kind moet aanvoelen wat het moet doen om de bal bij zich te houden terwijl het loopt.
- Het kind is nog niet rijp om samen te spelen.

**U6 → fun = al spelende leren**  
**U6 → ik en de bal = 1 tegen 1**  
**U6 → zelfontdekkend = "laat ze maar doen"**  
**U6 → spontaan leren (geen richtlijnen van coach)**

# U5-U6 Kenmerken

## *DE MULTIMOVE EN EXPLORATIEFASTE: U5 – U6*

### BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING

1ste fase: Kinderen spelen met de bal naast elkaar.  
2de fase: Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen)   
1--1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.

### LICHAAMS- ENBALBEHEERSING

# U5-U6 Kenmerken

## Leeftijdskenmerken:

### De fysische eigenschappen:

- kracht: heel weinig ontwikkelt
- Lenigheid: meestal grote lenigheid
- Uithouding: erg oneconomisch lopen (veel energie verlies), snel moe, maar ook snel recuperatie
- Snelheid: reactiesnelheid in spelvormen
- Coördinatievermogen: - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams- ruimte – en tijdsbesef
  - vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld (geen dominantie van links of rechts)

# U5-U6 Kenmerken

## Leeftijdskenmerken:

### **Mentaal – sociaal --- lifestyle:**

- Grote spontaniteit
- Speelt graag en maakt graag plezier ( FUN)
- Is sterk op zichzelf gericht
- Is vaak onrustig en vlug afgeleid
- Kan geen langdurige concentratie aanhouden
- Is gehecht aan de opleider
- Kijkt op naar de opleider
- Bootst jeugdopleider na

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER**

## BASICS B+

- Leiden en dribbelen met de bal zonder weerstand
- Trappen naar doel
- Algemene balvaardigheden en lichaamsvaardigheden: reactiespelen, wendbaarheid, spelvormen en mikspelen

## BASICS B-

- Bal afpakken

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2

## Multimove

### Locomotie

- Wandelen en lopen
- Roteren
- Springen en landen

## Multimove

### Objectcontrole

- Vangen en werpen
- Dribbelen
- Slaan

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – MIDDEN SEPTEMBER**

## FYSIEK

### **Coördinatorisch vlak: Lichaamsherkenning**

- Bal boven het hoofd gooien en opvangen met handen
- Bal boven het hoofd gooien en opvangen boven het hoofd
- Bal boven het hoofd gooien, klappen en boven het hoofd opvangen
- Bal tegen grond stuiten, 1 x botsen, klappen en opvangen
- Leren omgaan met verschillende ballen (plastic bal, tennis bal, pluchen bal, heel grote bal)

## MENTAAL

- FUN
- Laat de kinderen vertellen over dagdagelijkse belevenissen voor – of na de training

## ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- Leiden/dribbelen met binnenkant voet L en R
- Leiden/ dribbelen van de bal en bal met voetzool stoppen.
- Bal voorwaarts afrollen

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER --- OKTOBER**

## BASICS B+

- Leiden van de bal met richtingsveranderingen en lateralisatie (L en R)
- Trappen naar doel met beide voeten
- Controle van de bal L/R met binnenkant voet
- Algemene balvaardigheden en lichaamsvaardigheden: reactiespelen, wendbaarheid, spelvormen en mikspelen

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2

## Multimove

### Locomotie

- Springen en landen
- Klimmen
- Wandelen en lopen

## BASICS B--

- Bal afpakken

## Multimove

### Objectcontrole

- Trappen
- Heffen en dragen
- Trekken en duwen



# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 2 MIDDEN SEPTEMBER --- OKTOBER**

## FYSIEK

- Coördinatorisch vlak:** Lichaamsherkenning
- Bal boven het hoofd gooien, klappen en boven het hoofd opvangen
  - Bal tegen grond stuiten, 1 x botsen, klappen en opvangen
  - Bal met 1 hand omhoog gooien, klappen en vangen
  - Bal omhoog gooien, klappen voor en achter rug en vangen.
  - Leren omgaan met verschillende ballen (plastic bal, tennis bal, pluchen bal, heel grote bal)

## MENTAAL

- FUN
- Helpen klaar zetten of helpen opruimen
- Daag ze uit om zoveel mogelijk te klappen zonder dat de bal valt op de grond

## ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- Leiden met binnenkant voet L en R
- Leiden met buitenkant voet L en R
- Leiden/ dribbelen van de bal en bal met voetzool stoppen.
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 3 NOVEMBER – DECEMBER**

## BASICS B+

- Leiden van de bal met richtings- en ritmeveranderingen en lateralisatie (L en R)
- Trappen naar doel met beide voeten
- Controle van de bal L/R metzool
- Algemene balvaardigheden en lichaamsvaardigheden: reactiespelen, wendbaarheid, spelvormen en mikspelen

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2

## Multimove

### Locomotie

- Glijden
- Klimmen
- Roteren

## BASICS B--

- Bal afpakken

## Multimove

### Objectcontrole

- Vangen en werpen
- Slaan
- Dribbelen

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 3 NOVEMBER --- DECEMBER**

## FYSIEK

- Coördinatorisch vlak:** Lichaamsherkenning
- Bal boven het hoofd gooien, klappen en boven het hoofd opvangen
  - Bal met 1 hand omhoog gooien, klappen en vangen
  - Bal omhoog gooien, klappen voor en achter rug en vangen.
  - Bal omhoog gooien, tegen trappen en opnieuw opvangen met de handen
  - Leren omgaan met verschillende ballen (plastic bal, tennis bal, pluchen bal, heel grote bal)

## MENTAAL

- FUN
- Helpen klaar zetten of helpen opruimen
- Daag ze uit om zoveel mogelijk te klappen zonder dat de bal valt op de grond
- Daag de kinderen uit om thuis oefeningen te oefenen

## ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- Leiden met binnenkant voet L en R
- Leiden met buitenkant voet L en R
- Leiden/ dribbelen van de bal en bal met voetzool stoppen.
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen

## Coachingwoorden

- "Speel" aanleren

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 4 JANUARI – HALFFEBRUARI**

## BASICS B+

- Leiden van de bal met richtings- en ritmeveranderingen en lateralisatie (L en R)
- Trappen naar doel met beide voeten
- Controle van de bal L/R met binnenkant voet en zool
- Algemene balvaardigheden en lichaamsvaardigheden: reactiespelen, wendbaarheid, spelvormen en mikspelen

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2

## Multimove

### Locomotie

- Wandelen en roteren
- Zwaaien
- Springen en landen

## BASICS B--

- Bal afpakken

## Multimove

### Objectcontrole

- Trappen
- Heffen en dragen
- Trekken en duwen

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 4 JANUARI – HALFFEBRUARI**

## FYSIEK

- Coördinatorisch vlak:** Lichaamsherkenning
- Bal boven het hoofd gooien, klappen en boven het hoofd opvangen
  - Bal met 1 hand omhoog gooien, klappen en vangen
  - Bal omhoog gooien, klappen voor en achter rug en vangen.
  - Bal omhoog gooien, tegen trappen en opnieuw opvangen met de handen
  - Leren omgaan met verschillende ballen (plastic bal, tennis bal, pluchen bal, heel grote bal)

## MENTAAL

- FUN
- Helpen klaar zetten of helpen opruimen
- Daag ze uit om zoveel mogelijk te klappen zonder dat de bal valt op de grond
- Daag de kinderen uit om thuis oefeningen te oefenen

## ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- Leiden met binnenkant voet L en R
- Leiden met buitenkant voet L en R
- Leiden van de bal en bal met voetzoolstoppen.
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging

## Coachingwoorden

- “Speel” aanleren

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 5 HALF FEBRUARI --- MAART**

## BASICS B+

- Leiden van de bal met richtings- en ritmeveranderingen en lateralisatie (L en R)
- Trappen naar doel met beide voeten
- Controle van de bal L/R met binnenkant voet en zool
- Algemene balvaardigheden en lichaamsvaardigheden: reactiespelen, wendbaarheid, spelvormen en mikspelen

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2

## Multimove

### Locomotie

- Klimmen
- Roteren
- Glijden

## BASICS B--

- Bal afpakken

## Multimove

### Objectcontrole

- Slaan
- Vangen en werpen
- Heffen en dragen

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 5 HALF FEBRUARI --- MAART**

## FYSIEK

- Coördinatorisch vlak:** Lichaamsherkenning
- Bal boven het hoofd gooien, klappen en boven het hoofd opvangen
  - Bal met 1 hand omhooggooien, klappen en vangen
  - Bal omhooggooien, klappen voor en achter rug en vangen.
  - Bal omhooggooien, tegen trappen en opnieuw opvangen met de handen
  - Bal omhooggooien, klappen voor, klappen achter rug en klappen op dijen en bal vangen
  - Jongleren met tussenbotst

## MENTAAL

- FUN
- Helpen klaarzetten of helpen opruimen
- Daag ze uit om zoveel mogelijk te klappen zonder dat de bal valt op de grond
- Daag de kinderen uit om de kapbeweging uit te voeren in wedstrijd situaties

## ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- Leiden met binnenkant voet L en R
- Leiden met buitenkant voet L en R
- Leiden van de bal en bal met voetzoolstoppen.
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging

## Coachingwoorden

- "Speel" aanleren

# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 6 MAART ---APRIL**

**BASICS B+**

- Leiden van de bal met richtings- en ritmeveranderingen en lateralisatie (L en R)
- Trappen naar doel met beide voeten
- Controle van de bal L/R met binnenkant voet en zool
- Algemene balvaardigheden en lichaamsvaardigheden: reactiespelen, wendbaarheid, spelvormen en mikspelen

**Wedstrijdvormen**

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2

**Multimove**

**Locomotie**

- Klimmen
- Roteren
- Glijden

**BASICS B--**

- Bal afpakken

**Multimove**

**Objectcontrole**

- Slaan
- Vangen en werpen
- Heffen en dragen



# U5-U6 Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 6 MAART ---APRIL**

## FYSIEK

### **Coördinatorisch vlak:** Lichaamsherkenning

- Bal boven het hoofd gooien, klappen en boven het hoofd opvangen
- Bal met 1 hand omhooggooien, klappen en vangen
- Bal omhooggooien, klappen voor en achter rug en vangen.
- Bal omhooggooien, tegen trappen en opnieuw opvangen met de handen
- Bal omhooggooien, klappen voor, klappen achter rug en klappen op dijnen en bal vangen
- Jongleren met tussenbotst

## MENTAAL

- FUN
- Helpen klaarzetten of helpen opruimen
- Daag ze uit om zoveel mogelijk te klappen zonder dat de bal valt op de grond
- Daag de kinderen uit om de kapbeweging uit te voeren in wedstrijd situaties

## ACCENTEN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- Leiden met binnenkant voet L en R
- Leiden met buitenkant voet L en R
- Leiden van de bal en bal met voetzoolstoppen.
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand

## Coachingwoorden

- "Speel" aanleren

# U5-U6 TRAININGSACCENTEN

- De trainer is een ANIMATOR.
- Al spelend leren!!
- Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafettes of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst.
- Uitrazen (verdoken toezicht).
- Veel variatie omdat er weinig concentratie is.
- Zeer weinig verplaatsingen van materiaal en terrein.
- Afwisseling tussen oefenvormen en spelvormen.
- Bij gemis aan spelvreugde schakel dadelijk over naar andere oefening.
- Eindig met iets dat hem blij maakt en al doet verlangen naar de volgende training.

# U7-U8-U9 KENMERKEN

## Leeftijdskenmerken:

### De fysische eigenschappen:

- Kracht: vrijwel nihil
- Lenigheid: groot, maar vooral ter hoogte van de gewrichten
- Uithouding: zeer beperkt, maar snelle recuperatie na korte inspanningen
- Snelheid: kan variëren maar is specifiek voor deze categorie
- Coordinatievermogen: men heeft vaak de indruk van harmonie
- Morfologie: men begint te redeneren, harmonisch ontwikkelen van het lichaam

### De Psychologische eigenschappen.

- Grote drang tot bewegen.
- Houdt van het spel als een avontuur.
- Weinig concentratie.
- Zeer egocentrisch ingesteld en vrijwel asociaal.
- Laat wedijver en rivaliteit niet aan zijn hartje komen.
- Zwak waarnemingsgevoel en geen besef van ruimte en tijdsperceptie.
- Erg individualistisch.

Trainer = voorbeeld, vooral demonstreren – niet te veel uitleggen

Positieve benadering – steeds aanmoedigen.

# U7-U8-U9 KENMERKEN

## Leeftijdskenmerken:

### De technische eigenschappen.

Staan aan het begin, balbeheersing quasi onbestaande.

De bal lijkt wat zwaar.

### Toepassing in de voetbalpraktijk:

balgewenning → balgevoel → balbeheersing → dynamische balvaardigheid

voetballen in eenvoudige kleine partijspelen en wedstrijdvormen

1><1 opbouwen naar 2><2 +K naar 4><4 +K in ruitformatie.

# U7-U8-U9 Kenmerken

Op psychomotorisch vlak:

U7	U8 – U9
Leren en kunnen bewegen in tijd en ruimte	Leren en kunnen bewegen in tijd en ruimte met de bal als hulpmiddel
<p><b><i>Lichaamsperceptie (waarneming)</i></b></p> <p>Door gevarieerde ervaringen de ontwikkeling van het lichaamsschema voorbereiden met nadruk op enkele vermogens:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>--- <b>Laterisatie</b>: dit is het bewust worden van de tweezijdigheid van het lichaam. Via ervaringen en verwoorden leren de spelertjes de begrippen voor/achter, onder/boven en links en rechts vanuit hun eigen lichaam</li><li>--- <b>Evenwichtscontrole</b></li><li>--- <b>Houdingsvorming</b></li><li>--- <b>Inhibitievermogen</b>: dit is het remvermogen om een bepaalde beweging af te remmen of om te buigen in een andere beweging</li><li>--- <b>Reactiesnelheid</b></li><li>--- <b>Oog/voetcoördinatie</b></li><li>--- <b>Oog/handcoördinatie</b></li></ul>	<p><b><i>Lichaamsperceptie</i></b></p> <p>Door besef (bewustmaking) ontwikkeling van het lichaamsschema met nadruk op:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>--- <b>Reactiesnelheid en remvermogen</b></li><li>--- <b>Oog/voetcoördinatie</b></li><li>--- <b>Oog/handcoördinatie</b></li><li>--- Leren bewust <b>controle</b> krijgen over <b>de ademhaling</b></li><li>--- Verschil leren tussen houdingsbewustzijn en bewegingsbewustzijn = <b>van statisch naar dynamisch</b></li></ul>

# U7-U8-U9 Kenmerken

Op psychomotorisch vlak:

U7	U8 – U9
Leren en kunnen bewegen in tijd en ruimte	Leren en kunnen bewegen in tijd en ruimte met de bal als hulpmiddel
<p><b>Tijdsperceptie</b> (bewust worden van het begrip tijd) De speler moet leren de tijd te structureren: duur en schatten van snelheid:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>--- Traag/ snel</li><li>--- Ritme</li><li>--- Tempo</li></ul>	<p><b>Tijdsperceptie (idemu7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>--- Verder uitbouwen</li><li>--- Intervallen leren</li><li>--- Kennis opdoen van dode tijd, gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen</li></ul>
<p><b>Ruimte perceptie</b> De speler moet leren zich te situeren en oriënteren in de ruimte en moet die ruimtekunnen structureren:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>--- Besef verwerven van richting: voorwaarts – zijwaarts – achterwaarts</li><li>--- Herkenningspunten in een <b>ruimtekunnen onderscheiden</b></li><li>--- Leren een afgesproken <b>traject</b> te volgen of uit te voeren.</li><li>--- Leren schatten van afstanden: <b>dichtbij/veraf, smal/breed</b></li><li>--- Leren lagen onderscheiden: <b>kniehogte, heuphoogte, borsthoogte, ... boven het hoofd</b></li></ul>	<p><b>Ruimte perceptie</b> Idem U7 maar verder uitbouwen</p>

# U7-U8-U9 Kenmerken

## Op fysisch vlak:

U7	U8 – U9
Globale aanpak van de fysieke capaciteiten door spelend actief te zijn	Globale aanpak van de fysieke capaciteiten door spelend actief te zijn
<ul style="list-style-type: none"><li>--- De vitale organen en functies aanwakkeren door een aanzet tot fysieke belasting (lopen – bewegen – spelen)</li><li>--- Het behouden van de natuurlijke lenigheid ter hoogte van de gewrichten</li><li>--- Een goede lichaamshouding behouden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>--- De vitale organen en functies aanwakkeren door een aanzet tot fysieke belasting (lopen – bewegen – spelen)</li><li>--- Het behouden van de natuurlijke lenigheid ter hoogte van de gewrichten</li><li>--- Een goede lichaamshouding behouden</li></ul>

## Op cognitief vlak:

U7	U8 – U9
Integratie met het ploeggebeuren	Integratie met het ploeggebeuren (gerichte zintuigelijke waarneming)
<ul style="list-style-type: none"><li>--- Beroep doen op de fantasie van despelers</li><li>--- Een kader scheppen van emotioneel welbevinden</li><li>--- Taal- en begripsvorming vanuit motorische ervaringen</li><li>--- Eenvoudige spelregels: begrijpen en onthouden</li><li>--- De speler verbanden doen inzien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>--- Bewuste waarneming van de verschillende basisbewegingen</li><li>--- Kritische vorming</li><li>--- Inzicht bij het leren van bepaalde vaardigheden</li><li>--- Waarde van de beweging inzien</li></ul>

# U7-U8-U9 Kenmerken

Dynamisch --- affectief:

U7	U8 – U9
<ul style="list-style-type: none"><li>--- Leren omgaan met medespelers</li><li>--- Aandacht hebben voor het kunnen en niet kunnen</li><li>--- Aanzetten tot hygiënische leefgewoonten</li><li>--- Spelreglementen toepassen</li><li>--- Vreugdebeleving (fun)</li><li>--- Rekening houden met egocentrisme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Idem U7 +</li><li>--- Concentratievermogen verhogen</li><li>--- Fair – play</li><li>--- Mentale aspecten aankweken: durf – zelfvertrouwen – doorzetting</li></ul>



# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – HALF SEPTEMBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B19 speler kan zoveel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
- B28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken
- Accent op actie maken

### BALVERLIES

- B35 speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Bal afpakken

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+1 openen : breed

### BALVERLIES

- TT-12 duel proberen winnen bij 100% zekerheid
- Van binnen naar buiten verdedigen

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 5x jongleren met tussenbots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 1 AUGUSTUS – HALF SEPTEMBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant voet L en R
- Leiden van bal met buitenkant voet L en R
- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand
- Stop-turn met L en R
- Slalom met beide voeten

## Wedstrijdvormen

- **1 tegen 1**
- **2 tegen 2**

## Basisoefeningen op balbeheersing

Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

Schijn of passeerbeweging

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 2 HALF SEPTEMBER --- OKTOBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
- B20 speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken en leiden

### BALVERLIES

- B36 speler kan tegenstand aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Bal afpakken

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+14 infiltratie met bal: leiden of dribbel
- TT+15 een doelkans creëren via een individuele actie
- Opbouw van achter uit

### BALVERLIES

- TT-5 positieve pressing op de baldrager

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 10x jongleren met tussenbots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 2 HALF SEPTEMBER --- OKTOBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- .. Stop-turn met L en R
- Slalom met beide voeten
- Bal controle binnenkant voet

## Wedstrijdvormen

- **1tg1**
- **2tg2**
- **3tg3**

**Coachingswoorden: “speel – actie”**

## Basisoefeningen op balbeheersing

### Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

### Schijn- en passeerbewegingen

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 3 NOVEMBER --- HALF DECEMBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
- B20 speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken en leiden

### BALVERLIES

- B36 speler kan tegenstand aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Bal afpakken

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+2 DIEP
- TT+15 een doelkans creëren via een individuele actie

### BALVERLIES

- TT-10 een mee schuivende doelman

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 15x jongleren met tussenbots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kande oefeningen het beste uitvoeren

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 2 NOVEMBER – HALF DECEMBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- Stop-turn met L en R

## Wedstrijdvormen

- **1 tg 1**
- **2 tg 2**
- **3 tg 3**

**Coachingswoorden: “speel – actie”**

## Basisoefeningen op balbeheersing

### Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

### Schijn- en passeerbewegingen

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 4 HALF DECEMBER – JANUARI**

## BASICS

### BALBEZIT:

--- Herhalingen blok 1 tem 3

### BALVERLIES

--- Herhalingen blok 1 tem 3

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

--- Herhalingen blok 1 tem 3

### BALVERLIES

--- Herhaling 1 tem 3

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

--- Herhaling blok 1 tem 3

## MENTAAL

--- Herhaling 1 tem 3

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** **BLOK 4 half december – januari**

Accenten technische vaardigheden

--- Herhaling blok 1 tem 3

Wedstrijdvormen

--- Herhaling blok 1 tem 3

Basisoefeningen op balbeheersing

--- Herhaling blok 1 tem 3

Snelvoetenwerk

--- Herhaling blok 1 tem 3



# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** BLOK 5 januari --- half februari

## BASICS

### BALBEZIT:

- B13 speler kan een gerichte controle met de juiste voet op een lage pass uitvoeren
- B21 speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
- B24 speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen

### BALVERLIES

- B37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+21 zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

### BALVERLIES

- TT-15 niet laten uitschakelen door een individuele actie

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 20x jongleren met tussenbots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Zelfstandig douche zonder ouders
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 5 januari – HALF februari**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en Buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, dit met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

- 1 tg 1
- 2 tg 2
- 3 tg 3
- 2 tg 2 + K

**Coachingswoorden: “speel – actie”**

## Basisoefeningen op balbeheersing

## Snelvoetenwerk

## Basisbeweging

## Schijn- en passeerbewegingen

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** BLOK 6 half februari --- maart

## BASICS

### BALBEZIT:

- B13 speler kan een gerichte controle met de juiste voet op een lage pass uitvoeren
- B21 speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
- B24 speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen

### BALVERLIES

- B37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen
- B40 speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+1 BREED

### BALVERLIES

- TT-5 positieve pressing op de baldrager
- TT-15 niet laten uitschakelen door een individuele actie

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 5x jongleren zondertussen bots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                      **BLOK 6 half februari --- maart**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en Buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, dit met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

- 1 tg 1
- 2 tg 2
- 3 tg 3
- 2 tg 2 + K

**Coachingswoorden: “speel – actie”**

## Basisoefeningen op balbeheersing

### Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

### Schijn- en passeerbewegingen

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** BLOK 7 maart --- april

## BASICS

### BALBEZIT:

- B19 speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
- B21 speler kan de bal met de juistevoet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden
- B26 speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.

### BALVERLIES

- B32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich daarvoor op juiste wijze verplaatsen
- B40 speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+1 BREED

### BALVERLIES

- TT-5 positieve pressing op de baldrager
- TT-15 niet laten uitschakelen door een individuele actie

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 5x jongleren zondertussen bots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U7-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 7 maart --- april**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en Buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Bal zijwaarts afrollen
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, dit met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

- 1 tg 1
- 2 tg 2
- 3 tg 3
- 2 tg 2 + K
- 5 tg 5

**Coachingswoorden: "speel – actie"**

## Basisoefeningen op balbeheersing

## Snelvoetenwerk

## Basisbeweging

## Schijn- en passeerbewegingen

# U7-Trainingsaccenten

- Fun-aspect laten gelden door middel van tik- en vangspellen of door estafetten of aflossingsoefeningen in twee groepen voor het eerst.
- Veel variatie omdat er weinig concentratie is.
- Zeer weinig verplaatsingen van materiaal en terrein.
- Afwisselend oefenvormen en spelvormen.
- Bij gemis aan spelvreugde schakel dadelijk over naar andere oefening.
- Eindig met iets dat hem blij maakt en reeds doet verlangen naar de volgende training.
- **Geef huiswerk mee!!** (eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van de functionele technieken) en evalueer kort tijdens de volgende training.

# U7-Trainer

De U7-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider die de specifieke kenmerken van deze leeftijd kent. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt onbelangrijk. Hij praat gemakkelijk met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind op het voetbalveld. Hij weet dat deze kinderen geen behoefte hebben aan veel uitleg, maar doet voor en geeft het goede voorbeeld. De U7-trainer speelt in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

## Ideeën/Tips voor de U7-trainer

Stel nieuwe spelertjes op hun gemak. Geef hen uitleg over nieuwe materialen, speelveld, gewoontes en regels in de club.

Weet dat één keer vertellen niet voldoende is!

Laat een spelertje vragen stellen en stel zelf ook vragen. Door zo'n tweegesprek ontstaat er een goede relatie en hechte band. Dit laatste is immers een goede basis voor een fijne kennismaking van een speler met het voetballen.

Leef ook met de kinderen mee. Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.

**Straf** in principe niet! Straf heeft een schrik-effect, dat op korte termijn wél, maar op lange termijn niet werkt. Door regelmatig te straffen worden kinderen bang, vinden de trainer noch het voetballen meer leuk en kunnen daardoor zelfs gaan stoppen. Veel effectiever is het belonen wat het kind goed doet. Denk positief én formuleer positief!

Opmerkingen als goed zo, prima, juist ja, oké, enz., werken veel beter. Als het dan 'n keer niet goed gaat, is het onthouden van een verbale beloning ook al een straf.

Streef naar een goed contact met de **ouders**. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen.

Een goed contact met de ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de club, een houding die het kind overneemt.

## Waar let je tijdens de training op?

Centraal staat: het leren beheersen van de bal. De training is een speeluur met veel speelplezier en staat onder leiding van bij voorkeur opgeleide deskundigen.

- Zorg voor een vaste structuur tijdens het instructiegedeelte van de training.
- Zorg dat alle spelers als je iets voordoet je goed kunnen zien en horen. Denk hierbij aan de zon, laat de spelers niet tegen de zon in kijken en probeer de wind in rug te hebben (je wordt dan beter verstaan).
- Zorg dat de spelers bij je in de buurt zijn als je iets uitlegt. Let er bij U7 op dat je niet te veel in eens voordoet en uitlegt.
- Begin pas met de uitleg voor de volgende oefening als alle spelers klaar zijn!
- Omdat de kinderen in hun gedachten nog met de vorige oefening bezig kunnen zijn; ze gaan immers sterk op in de beweging, moet je ze eerst even bij de les halen. Je kunt dit doen door vragen te stellen.



- Zorg ervoor dat er geen afleidende spullen in de buurt zijn: een pion en een bal nodigen uit te spelen in plaats van opletten.
- Voordoelen en na laten doen blijft het belangrijkste instructiemiddel. Het kind leert immers het meest door concrete waarneming: een **plaatje** werkt beter dan een **praatje**. Doe meerdere keren voor. Spelers zien niet alles in één keer, pas na een paar keer voordoelen, begrijpen ze de bedoeling.
- Het allerbelangrijkste is te werken aan een brede bewegingsscholing. Gebruik hiervoor speelse bewegingsvormen waardoor het bewegingsgevoel wordt ontwikkeld. Kies daarbij bewegingsactiviteiten, waarbij alle spelers actief zijn. Wachten past niet bij deze leeftijdsgroep.
- Zorg voor voldoende variatie in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij het echt speelt. Kleine variaties in organisatie (een andere loopweg; andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen de motivatie weer snel doen toenemen.
- Specifieke techniektraining is nog niet aangewezen!
- Leg ook nog niet het accent op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist op deze leeftijd namelijk in tegen de natuur van het kind. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is te scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteit het accent op liggen.
- Het spel blijft het karakter dragen van spelen; winst/verlies is wel belangrijk, maar symbolisch; het blijft maar spel! Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin!
- Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelletjes en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme, bovendien wint en verliest iedereen zo een keer!
- Omdat we toch wat, zij het bescheiden en zeer eenvoudig aan basistechnieken doen, heeft ieder U7-speler een eigen bal.
- Geef de kinderen alle ruimte om te spelen en doe dat bij voorkeur in kleine groepen. Laat ze ook zelf zoeken naar oplossingen; kauw niet alles voor! Zo ontwikkel je spelcreativiteit, wel een zaak van lange adem, maar het werkt!
- Het balgevoel is bij hen nog zwak: laat ze ontdekken wat een bal doet bij rollen/stuiten. Leer op eenvoudige wijze basistechnieken aan en verbeter de coördinatie. Werk aan het overwinnen van de angst voor de bal; geef een maximale hoeveelheid balcontacten; laat ze veel individueel spelen met de bal, maar doe ook kleine partijtjes (1:1, 2:2, 3:3)
- Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel aandacht besteed zou mogen worden aan het competitieve element.
- Besteed enige aandacht aan traptactie en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.

## Spelconcept

De spelers zijn nog erg balgericht. Daarom dient de begeleiding vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is. Wat ze wel begrijpen is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, want ze doen er alles voor om de bal te hebben.

Eigenlijk is de hele speelwijze van de U7-speler terug te brengen tot vier kernbegrippen:

- **Pingelen, dribbelen:** Hoe kan voetballend de bal beschermd worden tegen afpakkers?
- **Lummelen:** Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden?
- **Mikken:** Hoe kan voetballend een doel geraakt worden?

· **Scoren:** Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Met behulp van deze kernbegrippen zijn vrij gemakkelijk allerlei voetbalsituaties te creëren. Gebruik daarbij veel hulpmiddelen (pionnen, doeltjes, ballen, paaltjes, hesjes enz.)

Natuurlijk kunnen de verschillende speelgebieden gecombineerd worden en op den duur is dat zeker de bedoeling.

Maar het accent kan maar op één gebied tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor de spelers te groot wordt.

En dat zou de logische opbouw en daarmee het leerproces verstoren.

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – HALF SEPTEMBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B19 speler kan zoveel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
- B28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken
- Accent op actie maken

### BALVERLIES

- B35 speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Bal afpakken

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+1 openen :breed
- Opbouw van achter uit, uitzakken van 7 en 11
- Spelen in ruitvorm

### BALVERLIES

- TT-12 duel proberen winnen bij 100% zekerheid
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Inzakken van 7 en 11 bij opbouw tegenpartij

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 5x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Zorgen dat ze hun materiaal bij hebben zoals drinken voortijdens de training en hun bal
- Eigen tas dragen en zelfstandig douche

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 1 AUGUSTUS – HALF SEPTEMBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant voet L en R
- Leiden van bal met buitenkant voet L en R
- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand
- Stop-turn met L en R
- Slalom met beide voeten
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Aanne name verste voet

## Wedstrijdvormen

- **1 tegen 1**
- **2 tegen 2**
- **2 tegen 1**
- **2 tegen 3**

**Coachingswoorden: “speel – actie”**

## Basisoefeningen op balbeheersing

Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

Schijn of passeerbeweging

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 2 HALF SEPTEMBER --- OKTOBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B5 speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met juiste balsnelheid en op juiste moment naar een medespeler geven.
- B27 speler weet wanneer naar doel te trappen

### BALVERLIES

- B36 speler kan tegenstand aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Bal afpakken

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+14 infiltratie met bal: leiden of dribbel CHALLENGE
- TT+15 een doelkans creëren via een individuele actie
- Opbouw van achteruit

### BALVERLIES

- TT-5 positieve pressing op de baldrager

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5--u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 10x jongleren met tussenbots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 2 HALF SEPTEMBER --- OKTOBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- Stop-turn met L en R
- Slalom met beide voeten
- Bal controle binnenkant voet
- Pas binnenkant voet L en R5m
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Vooractie en aanname verste voet

## Wedstrijdvormen

- **1** tegen **1**
- **2** tegen **2**
- **2** tegen **1**
- **2** tegen **3**
- **4** tegen **4**

**Coachingswoorden: "speel – actie"**

## Basisoefeningen op balbeheersing

## Snelvoetenwerk

## Basisbeweging

## Schijn- en passeerbewegingen

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 3 NOVEMBER --- HALF DECEMBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
- B12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.

### BALVERLIES

- B40 speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
- B46 speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkantduwen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+2 DIEP
- TT+15 een doelkans creëren via een individuele actie
- Opbouw van achteruit
- Aanspeelbaar maken van 9

### BALVERLIES

- TT-10 een meeschuivende doelman

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 10x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 2 NOVEMBER – HALF DECEMBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- Stop-turn met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1**
- 2 tegen 2**
- 2 tegen 1**
- 2 tegen 3**
- 4 tegen 4**
- 5 tegen 5**

### Coachingswoorden:

- Speel
- Kaats
- Alleen
- Actie

## Basisoefeningen op balbeheersing

Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

Schijn- en passeerbewegingen



# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 4 HALF DECEMBER – JANUARI**

## BASICS

### BALBEZIT:

--- Herhalingen blok 1 tem 3

### BALVERLIES

--- Herhalingen blok 1 tem 3

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

--- Herhalingen blok 1 tem 3

### BALVERLIES

--- Herhaling 1 tem 3

## FYSIEK (CLUSK)

Coördinatorisch vlak:

--- Herhaling blok 1 tem 3

## MENTAAL

--- Herhaling 1 tem 3

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 4 half december – januari**

Accenten technische vaardigheden

--- Herhaling blok 1 tem 3

Wedstrijdvormen

--- Herhaling blok 1 tem 3

Basisoefeningen op balbeheersing

--- Herhaling blok 1 tem 3

Snelvoetenwerk

--- Herhaling blok 1 tem 3

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** BLOK 5 januari --- half februari

## BASICS

### BALBEZIT:

- B6 speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheid verder kan spelen
- B13 speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet uitvoeren
- B24 speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen

### BALVERLIES

- B44 speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+4 ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
- TT+14 infiltratie met bal: leiden of dribbel

### BALVERLIES

- TT-11 Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
- Inzakken van 7,11, 9 die eerst gaat druk zetten

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 15x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Zelfstandig douche
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 5 januari – HALF februari**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en Buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1**
- 2 tegen 2**
- 2 tegen 1**
- 2 tegen 3**
- 4 tegen 4**
- 5 tegen 5**

### Coachingswoorden:

- Speel
- Kaats
- Alleen
- Actie

## Basisoefeningen op balbeheersing

Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

Schijn- en passeerbewegingen

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** BLOK 6 half februari --- maart

## BASICS

### BALBEZIT:

- B13 speler kan een gerichte controle met de juiste voet op een lage pass uitvoeren
- B5 speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet met juiste snelheid en juiste moment naar medespeler geven
- B28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken

### BALVERLIES

- B36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten
- B40 speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+2 DIEP
- Aanspelbaar maken van 9
- Spelen in ruitvorm

### BALVERLIES

- TT-5 positieve pressing op de baldrager
- TT-13 bal recupereren door interceptie
- TT-23 druk zetten en dieptepass verhinderen

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5--u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 20x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 6 half februari --- maart**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en Buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand
- Overstap
- schaar
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

**1 tegen 1**

**2 tegen 2**

**2 tegen 1**

**2 tegen 3**

**4 tegen 4**

**5 tegen 5**

### **Coachingswoorden:**

Speel

Kaats

Alleen

Actie

## Basisoefeningen op balbeheersing

Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

Schijn- en passeerbewegingen

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 7 maart --- april**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
- B6 speler kan met de juiste voet de korte pass geven
- B13 speler kan een gerichte controle met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen

### BALVERLIES

- B35 speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren
- B46 speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkantduwen
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+19 strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
- TT+4 ruimte creëren voor zichzelf en het benutten
- TT+5 ruimte creëren voormedespeler en het benutten

### BALVERLIES

- TT-11 het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
- TT-15 niet laten uitschakelen door een individuele actie

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog- handcoördinatie (zie u5-u6)
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 5x jongleren zondertussen bots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U8-Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 7 maart --- april**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Bal zijwaarts afrollen
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, dit met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

**1 tegen 1**

**2 tegen 2**

**2 tegen 1**

**2 tegen 3**

**4 tegen 4**

**5 tegen 5**

### **Coachingswoorden:**

Speel

Kaats

Alleen

Actie

## Basisoefeningen op balbeheersing

Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

Schijn- en passeerbewegingen



# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 1 AUGUSTUS – HALF SEPTEMBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan bal kan passen
- B19 speler kan zoveel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden
- B28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken
- Accent op actie maken, maar leren keuzemaken

### BALVERLIES

- B35 speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Bal afpakken

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+1 openen :breed
- Opbouw van achter uit, uitzakken van 7 en 11
- Spelen in ruitvorm

### BALVERLIES

- TT-12 duel proberen winnen bij 100% zekerheid
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Inzakken van 7 en 11 bij opbouw tegenpartij

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- Snel voetenwerk
- 20x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Zorgen dat ze hun materiaal bij hebben zoals drinken voortijdens de training en hun bal
- Eigen tas dragen en zelfstandig douche

# U9:Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 1 AUGUSTUS – HALF SEPTEMBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand
- Overstap zowel aanvallend als verdedigend
- Stop-turn met L en R
- Slalom met beide voeten
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Aannee verste voet

## Wedstrijdvormen

- **1 tegen 1**
- **2 tegen 2**
- **2 tegen 1**
- **2 tegen 3**

### Coachingswoorden:

Speel  
Kaats  
Alleen  
Actie

## Basisoefeningen op balbeheersing

## Snelvoetenwerk

## Basisbeweging

## Schijn of passeerbeweging

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 2 HALF SEPTEMBER --- OKTOBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B5 speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met juiste balsnelheid en op juiste moment naar een medespeler geven.
- B27 speler weet wanneer naar doel te trappen

### BALVERLIES

- B36 speler kan tegenstand aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt
- Van binnen naar buiten verdedigen
- Bal afpakken

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+14 infiltratie met bal: leiden of dribbel CHALLENGE
- TT+15 een doelkans creëren via een individuele actie
- Opbouw van achteruit

### BALVERLIES

- TT-5 positieve pressing op de baldrager
- TT-12 het duel proberen winnen bij 100% zekerheid
- TT-15 niet laten uitschakelen door individuele actie

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Snel voetenwerk
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 20x jongleren met tussenbots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**

**BLOK 2 HALF SEPTEMBER --- OKTOBER**

Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal met binnenkant en Buitenkant voet L en R
- Bal voorwaarts afrollen
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- Stop-turn met L en R
- Slalom met beide voeten
- Bal controle binnenkant voet
- Pas binnenkant voet L en R5m
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Vooractie en aanname vertste voet

Wedstrijdvormen

**1 tegen 1**

**2 tegen 2**

**2 tegen 1**

**2 tegen 3**

**4 tegen 4**

**5 tegen 5**

**Coachingswoorden: "Kaats- alleen- speel - actie"**

Basisoefeningen op balbeheersing

Snelvoetenwerk

Basisbeweging

Schijn- en passeerbewegingen

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 3 NOVEMBER --- HALF DECEMBER**

## BASICS

### BALBEZIT:

- B20 speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij leiden richting doel
- B18 speler weet wanneer hij moet leiden
- B12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.

### BALVERLIES

- B45 speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor speler(s) kunnen terug keren
- B46 speler kan de tegenstander bij het remmend kijken naar buitenkantduwen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+2 DIEP
- TT+15 een doelkans creëren via een individuele actie
- Opbouw van achteruit
- Aanspelbaar maken van 9

### BALVERLIES

- TT-15 niet laten uitschakelen door individuele actie
- TT-6 negatieve pressing op baldrager
- TT-7 dekking door de dichtste medespeler

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Snel voetenwerk
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 25x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren
- Zorgen dat ze zorg dragen voor hun materiaal

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE: BLOK 2 NOVEMBER – HALF DECEMBER**

## Accenten technische vaardigheden

- Snel voetenwerk met bal
- Kapbeweging met weerstand, zowel aanvallende of verdedigende kap
- Stop-turn met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Aanneemverste voet
- Controle binnenkant en buitenkant voet L en R

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1**
- 2 tegen 2**
- 2 tegen 1**
- 2 tegen 3**
- 4 tegen 4**
- 5 tegen 5**

**Coachingswoorden: "Kaats- alleen- speel - actie"**

## Basisoefeningen op balbeheersing

## Snelvoetenwerk

## Basisbeweging

## Schijn- en passeerbewegingen

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:                    BLOK 4 HALF DECEMBER – JANUARI**

## BASICS

### BALBEZIT:

--- Herhalingen blok 1 tem 3

### BALVERLIES

--- Herhalingen blok 1 tem 3

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

--- Herhalingen blok 1 tem 3

### BALVERLIES

--- Herhaling 1 tem 3

## FYSIEK (CLUSK)

Coördinatorisch vlak:

--- Herhaling blok 1 tem 3

## MENTAAL

--- Herhaling 1 tem 3

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 4 half december – januari**

Accenten technische vaardigheden

--- Herhaling blok 1 tem 3

Wedstrijdvormen

--- Herhaling blok 1 tem 3

Basisoefeningen op balbeheersing

--- Herhaling blok 1 tem 3

Snelvoetenwerk

--- Herhaling blok 1 tem 3



# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** BLOK 5 januari --- half februari

## BASICS

### BALBEZIT:

- B6 speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheid verder kan spelen
- B13 speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet uitvoeren
- B24 speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen

### BALVERLIES

- B44 speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen
- B32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren en kan zich op juiste wijze verplaatsen
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+4 ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan
- TT+14 infiltratie met bal: leiden of dribbel

### BALVERLIES

- TT-11 Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
- TT-12 het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid

## FYSIEK (CLUSK)

### Coördinatorisch vlak:

- Snel voetenwerk
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 15x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Zelfstandig douche
- Uitdagen: wie kande oefeningen het beste uitvoeren
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 5 januari – HALF februari**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en Buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Bal zijwaarts afrollen
- Kapbeweging met weerstand
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1**
- 2 tegen 2**
- 2 tegen 1**
- 2 tegen 3**
- 4 tegen 4**
- 5 tegen 5**

**Coachingswoorden: “Kaats- alleen- speel - actie”**

## Basisoefeningen op balbeheersing

## Snelvoetenwerk

## Basisbeweging

## Schijn- en passeerbewegingen

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:** BLOK 6 half februari --- maart

## BASICS

### BALBEZIT:

- B12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
- B5 speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet met juiste snelheid en juiste moment naar medespeler geven
- B28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken

### BALVERLIES

- B36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten
- B40 speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten
- Van binnen naar buiten verdedigen

## TEAM TACTICS

### BALBEZIT

- TT+2 DIEP
- Aanspeelbaar maken van 9
- Spelen in ruitvorm
- Snel bal circulatie

### BALVERLIES

- TT-5 positieve pressing op de baldrager
- TT-13 bal recupereren door interceptie
- T-23 druk zetten en dieptepass verhinderen

## FYSIEK (CLUSK)

Coördinatorisch vlak:

- Snel voetenwerk
- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 30x jongleren
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

## MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Uitdagen: wie kan de oefeningen het beste uitvoeren
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 6 half februari --- maart**

## Accenten technische vaardigheden

- Leiden van bal, combinatie van binnenkant en Buitenkant voet, dit zowel met L als R
- Kapbeweging met weerstand
- Overstap
- Schaar, dubbele schaar
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Passing binnenkantvoet L en R 5m

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1**
- 2 tegen 2**
- 2 tegen 1**
- 2 tegen 3**
- 3 tegen 3**
- 5 tegen 4**
- 5 tegen 5**

**Coachingswoorden: "Kaats- alleen- speel - actie"**

## Basisoefeningen op balbeheersing

### Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

### Schijn- en passeerbewegingen

# U9: Ontwikkelingsdoelen

## PERIODE:

**BLOK 7 maart --- april**

### BASICS

#### BALBEZIT:

- B1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen
- B6 speler kan met de juiste voet de korte pass geven
- B13 speler kan een gerichte controle met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen
- B23 speler weet wanneer hij moet dribbelen

#### BALVERLIES

- B35 speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren
- B46 speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buitenkantduwen
- Van binnen naar buiten verdedigen

### TEAM TACTICS

#### BALBEZIT

- TT+19 strikte dekking ontvluchten: snel bewegen
- TT+4 ruimte creëren voorzichzelf en het benutten
- TT+5 ruimte creëren voormedespeler en het benutten

#### BALVERLIES

- TT-11 het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen
- TT-15 niet laten uitschakelen door een individuele actie

### FYSIEK (CLUSK)

#### Coördinatorisch vlak:

- Oog – voetcoördinatie (zie u5 – u6)
- 5x jongleren zondertussen bots
- Reactievermogen en richtingsveranderingen

### MENTAAL

- Fun
- Helpen het materiaal laten opruimen
- Wie durft zijn tegenstander uit te schakelen?
- Speler zelf verantwoordelijk stellen voormateriaal

# U9: Ontwikkelingsdoelen

**PERIODE:**                    **BLOK 7 maart --- april**

## Accenten technische vaardigheden

- Alle balgewenningsoefeningen
- Slalom met binnenkant en buitenkant voet, dit met L en R
- Trappen met binnenkant voet L en R
- Controle met binnenkant voet L en R
- Controle met buitenkant voet L en R
- Passing binnenkant voet L en R 10m

## Wedstrijdvormen

- 1 tegen 1**
- 2 tegen 2**
- 2 tegen 1**
- 2 tegen 3**
- 3 tegen 3**
- 4 tegen 4**
- 5 tegen 4**
- 5 tegen 5**

**Coachingswoorden: “Kaats- alleen- speel - actie”**

## Basisoefeningen op balbeheersing

Basisbeweging

## Snelvoetenwerk

Schijn- en passeerbewegingen

# U8/U9-Trainer

De U8/U9-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider die de specifieke kenmerken van deze leeftijd kent. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt onbelangrijk. Hij praat gemakkelijk met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind op het voetbalveld. Hij weet dat deze kinderen geen behoefte hebben aan veel uitleg, maar doet voor en geeft het goede voorbeeld. De U7-trainer speelt in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

## Ideeën/Tips voor de U8/U9-trainer

Stel nieuwe spelertjes op hun gemak. Geef hen uitleg over nieuwe materialen, speelveld, gewoontes en regels in de club.

Weet dat één keer vertellen niet voldoende is!

Laat een spelertje vragen stellen en stel zelf ook vragen. Door zo'n tweegesprek ontstaat er een goede relatie en hechte band. Dit laatste is immers een goede basis voor een fijne kennismaking van een speler met het voetballen.

Leef ook met de kinderen mee. Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.

**Straf** in principe niet! Straf heeft een schrikeffect, dat op korte termijn wél, maar op lange termijn niet werkt. Door regelmatig te straffen worden kinderen bang, vinden de trainer noch het voetballen meer leuk en kunnen daardoor zelfs gaan stoppen. Veel effectiever is het belonen wat het kind goed doet. Denk positief én formuleer positief!

Opmerkingen als goed zo, prima, juist ja, oké, enz., werken veel beter. Als het dan 'n keer niet goed gaat, is het onthouden van een verbale beloning ook al een straf.

Streef naar een goed contact met de **ouders**. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen.

Een goed contact met de ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de club, een houding die het kind overneemt.

## Waar let je tijdens de training op?

Centraal staat: het leren beheersen van de bal. De training is een speeluur met veel speelplezier en staat onder leiding van bij voorkeur opgeleide deskundigen.

- Zorg voor een vaste structuur tijdens het instructiegedeelte van de training.
- Zorg dat alle spelers als je iets voordoet je goed kunnen zien en horen. Denk hierbij aan de zon, laat de spelers niet tegen de zon in kijken en probeer de wind in rug te hebben (je wordt dan beter verstaan).
- Zorg dat de spelers bij je in de buurt zijn als je iets uitlegt. Let er bij dezegroepen op dat je niet te veel in eens voordoet en uitlegt.
- Begin pas met de uitleg voor de volgende oefening als alle spelers klaar zijn!
- Omdat de kinderen in hun gedachten nog met de vorige oefening bezig kunnen zijn; ze gaan immers sterk op in de



beweging, moet je ze eerst even bij de les halen. Je kunt dit doen door vragen te stellen.

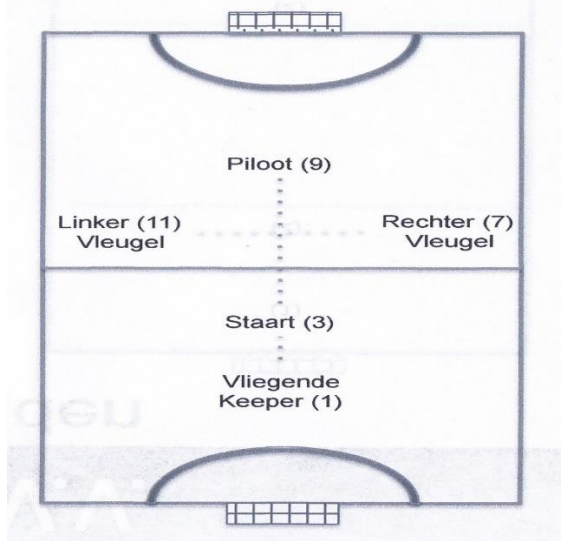
- Zorg ervoor dat er geen afleidende spullen in de buurt zijn: een pion en een bal nodigen uit te spelen in plaats van opletten.
- Voordoen en na laten doen blijft het belangrijkste instructiemiddel. Het kind leert immers het meest door concrete waarneming: een **plaatje** werkt beter dan een **praatje**. Doe meerdere keren voor. Spelers zien niet alles in één keer, pas na een paar keer voordoen, begrijpen ze de bedoeling.
- Het allerbelangrijkste is te werken aan een brede bewegingsscholing. Gebruik hiervoor speelse bewegingsvormen waardoor het bewegingsgevoel wordt ontwikkeld. Kies daarbij bewegingsactiviteiten, waarbij alle spelers actief zijn. Wachten past niet bij deze leeftijdsgroep.
- Zorg voor voldoende variatie in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij het echt speelt. Kleine variaties in organisatie (een andere loopweg; andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen de motivatie weer snel doen toenemen.
- Leg ook nog niet het accent op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist op deze leeftijd namelijk in tegen de natuur van het kind. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is te scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteit het accent op liggen.
- Het spel blijft het karakter dragen van spelen; winst/verlies is wel belangrijk, maar symbolisch; het blijft maar spel! Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin!
- Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelletjes en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme, bovendien wint en verliest iedereen zo een keer!
- Omdat we toch wat, zij het bescheiden en zeer eenvoudig aan basistechnieken doen, heeft iedere speler een eigen bal.
- Geef de kinderen alle ruimte om te spelen en doe dat bij voorkeur in kleine groepen. Laat ze ook zelf zoeken naar oplossingen; kauw niet alles voor! Zo ontwikkel je spelcreativiteit, wel een zaak van lange adem, maar het wérkt!
- Het balgevoel is bij hen nog zwak: laat ze ontdekken wat een bal doet bij rollen/stuiten. Leer op eenvoudige wijze basistechnieken aan en verbeter de coördinatie. Werk aan het overwinnen van de angst voor de bal; geef een maximale hoeveelheid balcontacten; laat ze veel individueel spelen met de bal, maar doe ook kleine partijtjes (1:1 , 2:2 , 3:3)
- Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel aandacht besteed zou mogen worden aan het competitieve element.
- Besteed aandacht aan traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.

# U8/U9: Specifieke info

## VELDBEZETTING:

Lengte: 35m

Breedte: 25m



## AANDACHTSPUNTEN:

- Enkele ruit (vliegtuig met staart, piloot, rechter- en linkervleugel)
- Als ze het begrip “positie” kennen, regelmatig van positie wisselen.
- Keeper bij het spel betrekken en laten meeschuiven met de ploeg.
- Geen vaste keeper. Ieder kwartier een andere keeper.
- Coachingswoorden: “speel, kaats, alleen”.

# U8/U9: Taken in B+ en B-

<i>POSITIE</i>	<i>TAKEN IN BALBEZIT</i>	<i>TAKEN IN BALVERLIES</i>
<b>1 (Keeper)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanspeelbaar maken</li> <li>• Meevoetballen, gebruik niet alleen de handen</li> <li>• Ook geregeld op andere positie op het veld spelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constant positie in doel bijsturen</li> <li>• Ballen pakken</li> </ul>
<b>3 (C. verdediger)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanspeelbaar maken als de keeper de bal heeft.</li> <li>• Eerst diep spelen daarna pas breed.</li> <li>• Inschuiven wanneer er ruimte is (positie laten overnemen)</li> <li>• Wisselen van positie (doorschuiven)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal proberen af te nemen en terug acties opzetten.</li> <li>• Niet op doel laten trappen (druk zetten op balbezitter)</li> </ul>
<b>7 (Rechter vleugel)</b>  <b>11 (Linker vleugel)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opedgedraaid staan met de rug naar de zijlijn.</li> <li>• Zorg dat de spits (piloot) de bal kan terugspelen, zodat je kunt dribbelen, kaatsen of een één-twee kan doen.</li> <li>• Positie voor doel kiezen bij voorzet van andere flank.</li> <li>• Aanspeelbaar maken als de keeper de bal heeft.</li> <li>• Je kan in de voet of in de ruimte worden aangespeeld (actie maken).</li> <li>• Wisselen van positie (doorschuiven)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld kleiner maken door naar binnen te komen.</li> <li>• Bal proberen af te nemen en terug acties opzetten.</li> <li>• Niet op doel laten trappen (druk zetten op balbezitter)</li> </ul>

## 9 (Centrumspits)

- Diep blijven, ruimte maken voor medespelers.
  - Bal vragen in de voet (afhaken), of in de ruimte.
  - Bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden.
  - Aanspeelbaar maken voor doel en als keeper bal heeft.
  - Scoringskansen benutten.
  - Ruimte van de flankspelers openlaten.
  - Actie maken (Durven!)
- Staat niet te wachten, maar probeert via acties mee het spel te lezen.
  - Probeert mee de bal te heroveren en denkt onmiddellijk terug aanvallend

# Spelersprofielen KSK Meeuwen

## 1. Doelman (positie 1)

- B+ goed kunnen meevoetballen.
- Kan het spel zeer goed lezen.
- Heeft een goeie lange bal in de voeten.
- Kan perfect uitwerpen.
- B-goeie lijnreflex.
- Sterk in de 1-1 situatie.
- Autoritair op hoge ballen en centers.
- Durft te coachen.
- Terugspeelbal durven vragen om spel te verleggen naar de andere zone

## 2. Flankverdedigers (positie 2-5)

- B+ snelheid in de opbouw.
- Flank naar voor toe kunnen afgaan (doellijn tegenstander halen).
- Sterk in de combinatie.
- Goede center/voorzet.
- B- verdedigend sterk.
- Snelheid in het terugwerken.
- Spellijnen goed kunnen lezen.
- Sterk in de 1-1 situatie (blok zetten).
- Goede sliding in de benen hebben.
- Verdedigend goed staan en meekantelen.
- Durven terugspelen naar keeper als de flank vast zit om spel naar andere zone te verleggen.

## 3. Centrale verdedigers (positie 3-4)

- B+ goede passing in de voeten (kort-lang).
- Kunnen uitvoetballen.
- Bal durven opvragen.
- Goed kopspeel bij stilstaande fasen voor eigen ploeg
- B-leiderschap hebben (leiding geven).
- Keihard zijn in de 1-1 duels.
- Sterk kopspeel hebben.
- Snelheid op de korte ruimte (vertreksnelheid).
- Goed positieospel.
- B+ Durven inschuiven door centrum als dekking verzekerd is

#### **4. Centrale midden verdedigend (positie 6)**

- B+ sterk in de opbouw.
- Sterke technische kwaliteiten in het uitvoetballen.
- Goed kopspel bij stilstaande fasen voor eigen ploeg.
- Goede lang bal in de voeten.
- B- sterk in de duels.
- Groot loopvermogen om verdedigende taken uit te voeren.
- Goed kopspel beschikken.
- Fysieke mogelijkheden kunnen beschikken.
- Goed sliding in de benen.
- Bal opeisen van B- naar B+.
- Positie overnemen van de inschuivende centrale verdediger.

#### **5. Centrale midden aanvallend/verdedigend (positie 8)**

- B+ box to box kunnen komen (aanvallend).
- Technisch onderlegd.
- Afwerken op doel na infiltratie grote backlijn.
- Goede trap op doel.
- B- Box to box komen (verdedigend).
- Sterk in de duels.
- Goede sliding in de benen.
- Fysieke mogelijkheden beschikken.

#### **6. Centrale midden aanvallend (positie 10)**

- B+ technisch zeer onderlegd (sterk bal aan de voet).
- Kan makkelijk tegenstander uitschakelen.
- Kan met tegenstanders in de rug spelen (balaanname zeer sterk).
- Heeft een zeer goed vista in het spel.
- Kan beslissende passing spelen.
- Heeft doelin instinct.
- Altijd aanspelbaar zijn.
- B- moet het gepaste sein geven om pressing te zetten.
- Moet ook verdedigende taken uitvoeren (speellijnen blokken).

## 7. Flankaanvallers (positie 7-11)

- B+ snelheid (snelle actie).
- Dribbelvaardig (makkelijk man kunnen uitschakelen).
- Doelgericht spelen en afwerken.
- Goede centervoorzet kunnen geven.
- B- moet verdedigende pressing kunnen spelen.
- Moet opkomende flankverdediger opvangen.
- Eigen flankverdediger te hulp komen.

## 8. Spits (positie 9)

- B+ groot doelin instinct.
- Afwerker pur sang.
- Zeer goede balaanname, met man in de rug.
- Snel voetenwerk (korte demarkage).
- Moet de hoeken kunnen induiken.
- Beschikken over degelijk kopspel.
- Kiest het juiste moment van infiltreren.
- B- Zet als eerste pressing op verdediging van tegenstander.
- Opkomende centrale verdediger kunnen afblokken.
- Fouten uitlokken in en rond de 16m.

# **AFSPRAKEN ROND SPEELGELEGENHEID BINNEN KSK MEEUWEN**

## **SPEELGELEGENHEIDSPRINCIPES BIJ DEBUTANTJES U6 (2vs2) en U7 (3vs3)**

De algemene regel bij U6 spelertjes is heel duidelijk en eenvoudig: elke speler speelt evenveel minuten.

### **Uitzondering:**

- Speler is te laat
- Speler wil niet meer verder wegens te koud, geen zin, pijn, andere praktische en realistische omstandigheden.

## **SPEELGELEGENHEIDSPRINCIPES BIJ DUIVELTJES VAN U8 TEM U9 (5vs5)**

### **Doelstellingen van de club:**

- We streven naar teams van maximum 7 spelers.
- Wedstrijden worden gespeeld in 4 blokken van 15 minuten; dus kans om elk kwartier te wisselen.
- Bij U7 en U8 spelen we zonder vaste doelman; dit kan pas gelden vanaf U10

Elk kwartier worden de 2 wisselers in het veld gebracht. Het laatste kwartier kan worden gebruikt om een evenredig aantal speelminuten aan te bieden aan alle spelers.

Elke speler moet minstens 50% van de speeltijd op het veld staan; idealiter moet minstens 62% kan de wedstrijd op het veld staan.

De praktijk leert ons dat soms spelertjes ziek zijn, ouders familiale verplichtingen hebben,... en dat het percentage speelgelegenheid vermoedelijk nog hoger komt te liggen.

### **Doelman:**

- Voor de ploegen die een vaste doelman hebben, speelt deze minstens 1/2 speelduur in doel. (Enkel U9)
- Voor ploegen zonder vaste doelman, de spelers moeten mee in een beurtrol-systeem en moet dan acteren als doelman. In dit geval is het niet de bedoeling om telkens opnieuw hetzelfde “slachtoffer” in doel te zetten.

### **Uitzondering:**

- Speler is te laat
- Speler wil niet meer verder wegens te koud, geen zin, pijn, andere praktische en realistische omstandigheden.
- Speler handelt niet volgens de afspraken van KSK Meeuwen (voorbeeld: maakt bewust een fout tov tegenstander, luistert niet naar de trainer, ...)



## **SPEELGELEGENHEIDSPRINCIPES BIJ U10 TEM U13 (8vs8)**

### **Doelstellingen van de club:**

- We streven naar teams van maximum 10 à 11 spelers.
- Wedstrijden worden gespeeld in 4 blokken van 15 minuten; dus kans om elk kwartier te wisselen.
- Elke week beginnen andere spelers als bankzitter.

Elk kwartier worden de 2 of 3 wisselerspelers in het veld gebracht. Het laatste kwartier kan worden gebruikt om een evenredig aantal speelminuten aan te bieden aan alle spelers.

Elke speler moet minstens 50% van de speeltijd op het veld staan; idealiter moet minstens 62% kan de wedstrijd op het veld staan.

De praktijk leert ons dat soms spelertjes ziek zijn, ouders familiale verplichtingen hebben, ... en dat het percentage speelgelegenheid vermoedelijk nog hoger komt te liggen.

### **Doelman:**

- Voor de ploegen die een vaste doelman hebben, speelt deze de ganse speelduur.
- Voor ploegen zonder vaste doelman, de spelers moeten mee in een beurtrol-systeem en moet dan acteren als doelman. In dit geval is het niet de bedoeling om telkens opnieuw hetzelfde “slachtoffer” in doel te zetten.

### **Uitzondering:**

- Speler is te laat
- Speler wil niet meer verder wegens .. te koud, geen zin, pijn, andere praktische en realistische omstandigheden.
- Speler handelt niet volgens de afspraken van KSK Meeuwen (voorbeeld: maakt bewust een fout tov tegenstander, luistert niet naar de trainer, ...)

## **SPEELGELENHEIDSPRINCIPES BIJ U15 t/m U21**

### **Doelstellingen van de club:**

- We streven naar teams van maximum 14 spelers en 1 doelman.
- U14 tem U17: Wedstrijden worden gespeeld in 4 blokken van 20 minuten.
- U21: Wedstrijden van 90 minuten, 2 X 45 minuten.
- Bij beschikking over een volledige fitte spelerskern zal de trainer een selectie maken; de niet-geselecteerde spelers kunnen bij de gewestelijke ploegen meespelen.

### **Voor U15 tem U17**

- Elke speler moet minstens 50% van de speeltijd op het veld staan!

### **Voor U21**

- De keuze van de trainer is doorslaggevend. Toch adviseert de club elke speler minstens 50% speelduur aan te bieden.

### **Doelman:**

- Voor de ploegen die een vaste doelman hebben, speelt deze de ganse speelduur.
- Als er 2 doelmannen zijn: elke doelman speelt 50%

### **Uitzondering:**

- Speler is te laat
- Speler kan niet meer verder wegens blessure.
- Speler handelt niet volgens de afspraken van KSK Meeuwen (voorbeeld: maakt bewust een fout tov tegenstander, luistert niet naar de trainer, ...)