



# OPLEIDINGSPLAN

U8-U9

*KSV  
BREDEBEKE*

## Inhoud

Woord vooraf.....	3
Wat moeten we aanleren... ..	5
KLEMTONEN VOOR U8/U9 TRAINING .....	8
Specifiek leerplan U8 – U9 .....	9
HOOFDDOELSTELLING.....	10
Specifieke doelstellingen .....	10
Techniek.....	10
Tactisch .....	18
Fysiek.....	21
De training.....	22
Besluit : U8/U9 (eindtermen) voor ze naar de U10 gaan .....	26
HUISWERK.....	27
JAARPLANNING U8.....	28
JAARPLANNING U9.....	29
TRAINING U8 –U9 .....	30
OPLEIDINGSPLAN TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN U8 (Rotatietraining) .....	31
OPLEIDINGSPLAN TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN U9 (Rotatietraining) .....	33
PLOEGtraining U8/U9 .....	36
Verdedigen.....	37
LEERPLAN U9 Verdedigen .....	40

## Woord vooraf

Het is niet de pretentie om dit leerplan voor het opleiden van jeugdvoetballer(tjes) voor te stellen als **DE** manier, veel eerder als **EEN** manier om in de opleiding een zekere opbouwende lijn te steken. Het is vooral de bedoeling om de vaardigheden progressief aan te bieden van makkelijk naar moeilijk EN aangepast aan het niveau en typische leeftijdskenmerken (zie bijlage 1) van de diverse leeftijdsgroepen. Enkel via dit gestructureerd werken kunnen we tot een **RESULTAAT** komen. Als iedereen op eigen houtje werkt en met zijn oefenstof van de hak op de tak springt, komen we er nooit. Dit opleidingsplan wil een houvast zijn en een leidraad bieden aan jeugdtrainers.

**Van voetbal"training" naar voetbal"les"**: Kinderen volgens tennissles, in de muziekschool krijg je muziekles... maar in het voetbal krijg je training. Dit is al te vaak zomaar wat bezig zijn met een bal (op doel trappen, wedstrijden spelen, enz...). De training moet meer een les worden, waarbij een (voetbal)leerdoelstelling het onderwerp is. Daarom ook is dit opleidingsplan opgemaakt.

**Dit opleidingsplan is DE START en niet DE FINISH**: We moeten ons er wel van bewust zijn dat er altijd een verschil ligt tussen de theorie (dit opleidingsplan) en de praktijk. Daarom moet dit plan aan de hand van ervaringen uit de praktijk, samen met de trainers, periodiek herzien worden. De jeugdtrainers moeten die oefeningen naar voor brengen waarvan de praktijk hen leert dat ze goed geschikt zijn om de leerstof diverse groepen aan te leren. Via deze periodieke evaluatie kunnen we na enkele jaren komen tot een pakket van oefenstof per leeftijdsgroep waarvan we zeker zijn dat ze voldoet aan de noden en verlangens van die groep. Op die manier moet ook de instap voor nieuwe, onervaren jeugdtrainers gemakkelijker worden.

**Techniek is het allerbelangrijkste**: hoewel er in dit opleidingsplan ook enkele essentiële tactische aandachtspunten besproken worden. Conform deze opleidingsvisie is het leren van voetbaltechniek het allerbelangrijkste. Er bestaat geen enkel tactisch concept dat technisch beperkte voetballers zal toelaten om kansen te creëren. Wees ervan overtuigd: **geen tactiek zonder techniek**.

Dit plan valt of staat met de uitvoering ervan. Daarvoor zijn jullie jeugdtrainers verantwoordelijk. Ik ben ervan overtuigd dat jullie de ambitie hebben om jullie groep beter te maken.

**Ik durf erop te rekenen dat jullie medewerking aan de opbouw en verdere uitwerking en het volgen van dit opleidingsplan onvoorwaardelijk zal zijn. Het kan onze jeugdspelers en de club alleen maar ten goede komen**

**Hoe moet je dit opleidingsplan gebruiken en opvatten ?** Voor het uitschrijven van dit opleidingsplan is er trouwens ook gekeken hoe in het onderwijs leerstof aangeleerd wordt. Dit concept is gekopieerd en omgezet naar het voetbalspel.

- ⇒ Vertrekkend van de **specifieke leeftijdskenmerken** van kinderen is geprobeerd om de voetbalvaardigheden **in te delen per leeftijdsgroep**
- ⇒ Voor elke leeftijdsgroep wordt bepaald wat ze eigenlijk al moeten kunnen op het ogenblik dat ze overstappen van de ene naar de andere leeftijdscategorie. Vb U8 -> U9. In het onderwijs spreekt men van de **eindtermen**.
- ⇒ Om de vooropgestelde leerdoelstellingen te halen moeten de kinderen de meest **geschikte oefenstof worden aangeboden** (socceronline). De jeugdtrainers zullen dan gevraagd worden om die oefeningen aan hun groep te geven. Uiteraard mogen de trainers ook zelf geschikte oefeningen naar voor brengen.
- ⇒ Net als in het onderwijs zullen we verder ook huiswerk meegeven. Ook hier zal er geschikte oefenstof gemaakt worden, waardoor we elke speler zijn huiswerk kunnen meegeven.

Ik ben er mij van bewust dat het enkele jaren en vele evaluaties zal duren vooraleer dit “project” helemaal in orde zal zijn. Ik hoop dan ook dat we samen met jullie trainers hier iets uniek kunnen maken, waardoor onze jeugdopleiding beter en ook leuker wordt voor onze allerjongsten. Bij de praktische uitwerking zijn jullie **trainers de belangrijkste** schakel. Uw **motivatie** en **inzet** zal bepalend zijn voor het slagen van onze nieuwe aanpak.

Alvast bedankt !!!!

Peter Cuffez

## Wat moeten we aanleren...

Om te weten wat we nu eigenlijk aan onze jeugdspelers moeten aanleren, moeten we het voetbalspel eens ontleden. Als we dit doen, stel je vast dat voetbal eigenlijk een vrij eenvoudig spel is.

Vooreerst zien we dat de **hoofdbedoeling** van voetbal spelen eigen zeer simpel is. Namelijk met zijn allen zoveel mogelijk doelpunten scoren en met zijn allen verhinderen dat er doelpunten worden tegen gescoord.

Vervolgens kunnen we in het voetbalspel **twee hoofdmomenten** onderscheiden. Je hebt de bal **(in balbezit b+)** of je hebt die niet **(in balverlies b-)**.

Rekening houdend met de **hoofdbedoeling** (scoren en niet laten tegenscoren) en afhankelijk van de **hoofdmomenten** van het spel kunnen we bepaalde vaardigheden afleiden die je nodig hebt om het spel op een behoorlijk niveau te spelen.

### Welke zijn de vereiste vaardigheden ?

#### 1 Bij balbezit

- ⇒ Er kan natuurlijk altijd maar één speler tegelijk aan de bal zijn, die moet de bal kunnen doorspelen naar een medespeler. Dit kan je op verschillende manieren doen, dwz met de voet, de knie, het hoofd. De **pas binnenkant voet** echter is hiervoor de techniek bij uitstek. Die manier van passen wordt in 80% van de gevallen gebruikt.
- ⇒ Speler naar wie je past, moet die bal kunnen ontvangen en controleren = **aannemen/controleren** om het verloop van het spel verder te zetten.
- ⇒ Hij heeft nu de keuze:
  - Ofwel geeft hij op zijn beurt een pas
  - Ofwel maakt hij terreinwinst bal aan de voet met het al dan niet passeren tegenstander (= **leiden/dribbelen**)
  - Ofwel trap hij op doel (= **wreeftrap op doel**)
- ⇒ Verder is voetbal ook een ploegsport. Dus moet de speler die de bal heeft, geholpen worden door zijn medespelers. Zij helpen hem door zich altijd aanspeelbaar op te stellen (= vrijlopen) en hem zo de mogelijkheid te bieden een pas te geven.

Hieruit is te besluiten dat er bij de U7 – U8 – U9 slechts 5 vaardigheden nodig zijn om te kunnen voetballen: passen – aannemen – leiden en/of dribbelen – vrijlopen – passen, enz.... tot men kan scoren. Diezelfde opeenvolging komt in het spel steeds terug. Deze ontleding van het verloop van het voetbalspel toont ons aan dat we in balbezit eigenlijk

maar een paar vaardigheden goed moet aanleren om de spelers toe te laten het spel op een goed niveau te spelen namelijk

- 1) Passen (meest gebruikte vorm = binnenkant voet)
- 2) Bal aannemen/controleren
- 3) Leiden/dribbelen/ 1-1 duel
- 4) Trappen op doel
- 5) Mekaar helpen = vrijlopen

DEZE **5 BASISVAARDIGHEDEN** DIE VEREIST ZIJN, WIL JE ALS PLOEG IN **BALBEZIT** BLIJVEN, ZIJN CONSTANT AANWEZIG IN DE JEUGDOPLEIDING EN WORDEN IEDER JAAR OPNIEUW HERHAALD EN VERDER GEPERFECTIEERD WANT....  
**LEREN=HERHALEN=LEREN=....**

## 2 Bij balverlies

Snelle omschakeling in denken EN doen met volgende klemtonen:

- ⇒ Speler in balbezit wordt aangevallen
- ⇒ Alle andere spelers denken verdedigend en stellen zich ook zo op, hierbij heeft iedere speler binnen de ploeg zijn specifieke taak die gekoppeld is aan zijn positie in de ploeg
- ⇒ Ieder “bewaakt” zijn eigen zone (wanneer zonevoetbal) -> U9
- ⇒ Dicht bij doel wordt kort gedekt, verder van het doel wordt lossier gedekt

## Hoe kunnen we de vereiste vaardigheden indelen ?

De van 2 hoofdmomenten binnen het voetbalspel afgeleide vaardigheden zijn in te delen in 4 domeinen namelijk:

- ⇒ **Techniek** (= alle traptechnieken, aannemen, leiden/dribbelen, trap op doel, kopspel, inworp, enz...)
- ⇒ **Taktiek** (= individueel dus “vrijlopen” en als “team” “hoe spelen als ploeg”)
- ⇒ **Fysiek** (= snelheid, uithouding, coördinatie, lenigheid)
- ⇒ **Mentaal** (= wil om te winnen, sportiviteit, enz...)

Al deze domeinen, het ene weliswaar meer dan het andere, zijn te trainen. Deze facetten van voetbal kunnen weliswaar niet allemaal tegelijk getraind worden. Wel is het aanleren van techniek de constante, de rode draad doorheen de volledige duur van de opleiding. In het vervolg van deze bundel is een opsomming gemaakt van alle vaardigheden op technisch,

tactisch, mentaal en fysisch vlak die we binnen een bepaald jeugdcategory moeten aanleren en beklemtonen (= steeds blijven herhalen).

De vaardigheden worden van makkelijk naar moeilijk dus progressief aangeboden. Het is zeer belangrijk dat we met de essentie (basis) beginnen (= pas binnenkant voet, balgevoel, balcontrole) en alles systematisch opbouwen. Het heeft geen enkele zin om zaken te willen forceren. Alles op zijn tijd is de leuze . Het is ook van het grootste belang om vooraleer we overgaan naar moeilijkere technieken dat de vorige technieken reeds goed gekend zijn.

Al blijf je als trainer steeds afhankelijk van de kwaliteit van je spelersgroep probeer je toch te houden aan het programma zoals het beschreven is per leeftijdsgroep.

## KLEMTONEN VOOR U8/U9 TRAINING

### Leeftijdskenmerken

- ⇒ Deze kinderen hebben nog steeds een grote bewegingsdrang, maar kunnen zich al beter en langer concentreren (vooral U9).
- ⇒ De vaardigheden kunnen al meer bewust en doelgericht ontwikkeld worden.
- ⇒ Ideale periode voor het aanleren van techniek. Motorisch leren verbetert snel (U9). Balgevoel wordt beter.
- ⇒ Ook elementaire tactische beginselen komen aan de orde (U9).
- ⇒ De succesbeleving is nog erg egocentrisch ... als ze maar kunnen scoren.
- ⇒ Geen lange wedstrijdbesprekingen, korte duidelijke afspraken. Laat ze ook meedenken, via vraagstelling, omtrent voetbaloplossingen (U8 elite, U9)
- ⇒ Spelen meer als team en willen graag winnen (geldingsdrang)
- ⇒ De spelers zijn reeds aandachtig bij uitleg

### Tips voor een U8-U9 trainer

- ⇒ Kinderen zijn geen mini-volwassenen, maar hebben hun eigen wereld.
- ⇒ Wees rustig en vriendelijk en heb vooral veel **GEDULD**.
- ⇒ Het resultaat van de wedstrijd is voor jou van ondergeschikt belang, probeer dit ook de ouders en spelers duidelijk te maken.
- ⇒ Probeer goed te communiceren met de (kritische) ouders, dit levert een positieve houding tov de club op bij de ouders.
- ⇒ Veel herhalen maar in een andere oefenvorm
- ⇒ Elke speler een bal geven
- ⇒ Weinig uitleg bij training, **goed en meermaals voordoen is beter**. Voordoen fase per fase met uitleg en zeggen wat er belangrijk is in de beweging.
- ⇒ Het accent moet altijd liggen op het ontwikkelen van technische vaardigheden, zoals het krijgen van balgevoel en coördinatie.
- ⇒ Laat ze leren door veel te spelen, laat ze fouten maken (STOP-HELP methode) of laat ze eventueel zelf de oplossingen zoeken.
- ⇒ Steeds positief en opbouwend coachen (coachen = spelers helpen).
- ⇒ Geef oefenvormen die garant staan voor plezier en beleving (vergeet het formation aspect niet).
- ⇒ Geef veel wedstrijdvormen in kleine ruimtes waarin veel gescoord kan worden (Puntentelling).
- ⇒ Het verschil tussen U8 (speels) en U9 (al leergierig) kan erg groot zijn.
- ⇒ **Alle spelers moeten minstens 50% van de wedstrijd spelen, liefst 70 %**



## Specifiek leerplan U8 – U9

- ⇒ U8, U9: speelfase, specifiek BASIS – en INITIATIEFASE
- ⇒ **Welke zijn de belangrijkste kenmerken, welke zaken kunnen reeds “getraind” worden ?**

- Explosiviteit – reactiesnelheid
- Sprintsnelheid (0 tot 5 meter) – geleidelijk 10-15 meter
- Lichaamsperceptie (oog/voet coördinatie, bewust worden van ademhaling, bewust worden van “houding” en “bewegen”, bewust leren “ontspannen”
- Ruimteperceptie (bewust worden van afstanden, ruimte, oppervlakten, 2- en 3-dimensionaal beginnen denken)
- Tijdsperceptie: bewust worden in tijd => ritme, tempo

**WE LEREN VOETBALSPECIFIEKER BEWEGEN IN RUIMTE EN TIJD MET OF ZONDER BAL**

- ⇒ **Welke oefenstof geven we aan de duiveltjes (U8-U9)?**
- **Fysiek-coördinatief:** wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen, evenwicht, stabiliteit, loop- en sprongtechniek (in de vorm van *reactiespelen, loop- en tikspelen, aandachts- en estafettespelen*)
  - **Technisch-coördinatief:** . basisbewegingen, snelvoetenwerk, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen , jongleren , zolenwerk (vorm van *reactiespelen, loop- en tikspelen, tussenvormen met bal*)
  - **Explosiviteit-snelheid:** startsnelheid speels ontwikkelen (vorm van *reactiespelen, loop- en tikspelen, aandachts- en estafettespelen*)
  - **Explosiviteit-kracht:** speelse duelvormen, trek- en duwspelen, stabiliteitsoefeningen, enkel werken met EIGEN LICHAAMSGEWICHT (duel, werp- en sprong coördinatie)**Uithouding:** lang kunnen “spelen” (we leren lang spelen door veel te spelen, ook hier geen specifieke uithoudingstraining, alles in de vorm *wedstrijd-, partij- en tussenvormen*)

Voor onze **Duiveltjes (U8-U9)** is het belangrijk dat ze;

- ⇒ Naast voetbal ook **complementaire** sporten beoefenen (judo, atletiek, tennis) , dit stimuleert de volledige ontwikkeling van het lichaam (armen, bovenlichaam)
- ⇒ Trainen in eenvoudige vormen (wedstrijdvormen beperken van 1 vs 1, tot 4+k/4+k)

## HOOFDDOELSTELLING

### Leren van technische vaardigheden

Doordat bij U8-U9 de concentratie sterk toeneemt kunnen nu makkelijker technische vaardigheden worden aangeleerd. Ook elementaire taktische beginselen kunnen worden aangeleerd (elite U9).

Waar bij de **U7** het vooral nog ging om **ontdekken** gaat het bij de duivel al **over leren**. De leeftijd 8 t.e.m. 12 jaar is de gouden leeftijd voor het aanleren van techniek.

**Het leren van de technische vaardigheden is de hoofddoelstelling = alle oefeningen MET bal.**

**Ook het verbeteren van het samenspel is belangrijk = veel wedstrijdje 3/3 of 4/4 en positie spelen 2/5 – 4/2 en 3/1.**

## Specifieke doelstellingen

### Techniek

#### Traptechniek

##### Pas binnenkant voet

Die trap moet bij het einde van de U9 leeftijd perfect kunnen getrapt worden. Eerst over een korte afstand. Later (u9) ook een goede strakke pas over grotere afstand (10-15 meter). Ook heel veel met de **minder goede voet oefenen**. Perfect = goed, strak over de grond, op de verste voet van de medespeler, op het juiste moment.

**Oefeningen:** zie socceronline

##### Wreeftrap op doel EN als strakke pass (U9)

Deze trap ook progressief aanleren

- 1 Trap op stilliggende bal (= herhaling duiveltjes)
- 2 trap op rollende bal
- 3 trap na pas recht naar de speler
- 4 trap na pas die komt van opzij
- 5 trap na leiden van de bal (Coerver-oefening)
- 6 trap na combinatievormen met 2 of 3
- 7 trap na 1/1 duel

#### Het aannemen / controleren van de bal

Herhaling U7: aannemen/meenemen uit stand, daarna in beweging met de keuzevoet.

De spelers er nu een **gewoonte** van leren maken om **naar de bal toe bewegen** en die **niet af te wachten** = vaak gelijk aan balverlies + coachingswoorden leren gebruiken.

De spelers er nu een gewoonte van leren maken om de bal aan te nemen/ te controleren met de **verste voet (buitenste voet)**

Nu al beginnen te perfectioneren = hen leren **voetballen in 2 tijden** (= aannemen /pas). Dit is uiteraard heel moeilijk, maar moet nu reeds beklemtoond worden.

Ook aannemen/controleren/meenemen met “minder goede” voet.

Aanleren van een gerichte controle: dit is in voetbal zeer belangrijk om snelheid in het spel te brengen.

Bij een gerichte controle beweeg je naar de bal toe, en neemt hem in 1 beweging mee naar een vrije ruimte om van de druk van een tegenstander uit te komen, of om al klaar te staan voor het geven van een pas in de gewenste richting.

Bij de U8 en zeker bij de U9 dit uitleggen en veel op trainen, maar kan nog niet geperfectioneerd worden. Dit is een moeilijke techniek maar zeer nuttig in het voetbal. Gedurende de volgende leeftijdsgroepen moet hier verder intens op getraind worden.

**Oefeningen:** zie socceronline

## **Leiden en dribbelen**

### Bal leiden met en zonder hindernissen (beide voeten gebruiken)

Hierop moet nu intensief geoefend worden met alle delen van de voet EN met **beide voeten** (binnenkant/buitenkant/wreef van de voet). Klemtoon wel leggen op leiden met de **buitenkant voet** omdat dit in **80%** van het gewoon leiden met de bal de beste en de meest bruikbare techniek is. Leer hen ook overzicht te bewaren: **Over de bal kijken** (hoofd omhoog). Veel bal leiden in cirkelvorm: op die manier is men verplicht om de bal in de juiste richting te “sturen” en zodoende alle voetdelen te gebruiken. Gebruik ook nu allerlei hindernissen-parcours met pionnenrijen, haagjes, vierkant, cirkel. Laat die uitmonden in een schot op doel. Geef terug estafettevormen (zie opleidingsplan u7), wie wint ?

**Let op:** Niet enkel de snelheid telt, minstens even belangrijk is een technisch correcte uitvoering ( **hoofd omhoog, bal dichtbij de voet**).

**Oefeningen:** zie socceronline

### Coerver- technieken

Heel specifieke oefeningen voor het leiden van de bal zijn te vinden in de zogenaamde Coerver-oefeningen ( **zie 1.3.4 technische oefeningen**). Kappen, draaien, schijnbewegingen, snel voetenwerk, enz... Iedere

training kan een nieuwe techniek naar voor gebracht worden die als **huiswerk** kan worden meegegeven. Controleer de volgende training wie “gestudeerd” heeft en wie niet.

Veel oefenen op het duel 1/1. **Bijhouden** van de bal, **afschermen** van de bal (armen en lichaam ook gebruiken).

## Dribbelen

### Schijnbewegingen

Het aanleren van schijnbewegingen gebeurt steeds op de volgende manier

- ) schijnbeweging voortonen
- ) de beweging traag aanleren vanuit stilstand
- ) beweging uitvoeren in de vrije ruimte
- ) beweging uitvoeren voor een potje
- ) beweging uitvoeren voor een passieve verdediger
- ) beweging uitvoeren voor een actieve verdediger
- ) beweging uitvoeren in een wedstrijd

Leer ze bij de schijnbewegingen ook over de bal te kijken. Overzicht bij het aan de bal zijn. Deze oefeningen kunnen worden gegeven in diverse organisaties met tegenstanders (al dan niet passief). Ook kunnen we deze dribbeloefeningen laten eindigen met trap op doel (ook nu met tegenstander en zonder tegenstander). Ook in positie- en partijspelen het gebruik van die passeerbewegingen stimuleren. Kunnen ook als huiswerk meegegeven worden.

Bij de **U8** is dat **overstap man in de rug, de side-step man in de rug en de pirouette**. Voor de **U9** is dit de **afrolbeweging, de v-beweging en de sleepbeweging** Voor de juiste uitvoering zie Youtube kanaal van KSV Bredene onderbouw

**Oefeningen:** zie socceronline

### Technische oefeningen

Om de techniek verder bij te schaven is het noodzakelijk dat we technische baloefeningen trainen.

**Bij de U8 is dit**

**Ter plaatse**

- ⇒ Bal voorwaarts toetsen met de wreef, terughalen met de zool (eerst met linkervoet, daarna met rechervoet)
- ⇒ Bal voorwaarts toetsen met de wreef, terughalen met de zool (afwisselend linker- en rechervoet, dwz voorwaarts toetsen linkervoet, terughalen zool linkervoet, voorwaarts toetsen rechervoet, terughalen rechervoet, voorwaarts toetsen linkervoet, enz...)
- ⇒ Bal voorwaarts toetsen met de binnenkant voet , terughalen met de zool (eerst met linkervoet, daarna met rechervoet)
- ⇒ Bal voorwaarts toetsen met de binnenkant voet, terughalen met de zool (afwisselend linker- en rechervoet, dwz voorwaarts toetsen linkervoet, terughalen zool linkervoet, voorwaarts toetsen rechervoet, terughalen rechervoet, voorwaarts toetsen linkervoet, enz...)
- ⇒ Bal zijwaarts met de voetzool afrollen (eerst naar binnen met linkervoet, daarna naar buiten met linkervoet, zonder dat de voet de grond raakt, daarna voet op de grond en dan naar binnen met rechervoet, naar buiten met de rechervoet, daarna voet terug op de grond)
- ⇒ Bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant voet, terughalen met de zool, bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant andere voet, bal terughalen met de zool.
- ⇒ Bal met binnenkant voet schuin vooruit afrollen, voet op de grond en daarna met buitenkant zelfde voet terug naar dezelfde plaats, voet terug op de grond en daarna hetzelfde met de andere voet.

### **Voorwaarts**

- ⇒ Leiden bal voorwaarts hinkend (eerst met linkervoet daarna met rechervoet)
- ⇒ Leiden bal voorwaarts hinkend (twee keer rechervoet, twee keer linkervoet)
- ⇒ Bal huppelend voorwaarts duwen met afwisselend linker en rechter voetzool.
- ⇒ Bal leiden voorwaarts rechervoet, roteren binnenkant rechervoet, daarna terug voorwaarts leiden (ook met linkervoet)
- ⇒ Bal leiden voorwaarts rechervoet (5 keer tikken), terughalen met rechterzool (standbeen gaat ook iets mee naar achter), terug

voorwaarts leiden met rechtervoet (eerst met rechtervoet, daarna met linkervoet).

- ⇒ Bal leiden op snelheid (iedere stap, bal raken)

### **Zig-zag voorwaarts**

- ⇒ Indien naar links, bal leiden rechtervoet, tot voor de kegel, roteren binnenkant rechtervoet, bal meenemen met binnenkant rechtervoet in de richting van de volgende kegel, daarna bal leiden met linkervoet naar rechts, tot voor de kegel, roteren binnenkant linkervoet, bal meenemen met binnenkant linkervoet in de richting van de volgende kegel.
- ⇒ Indien naar links, bal leiden linkervoet, tot voor de kegel, bal met de voetzool van het buitenste been terug te halen en met de binnenkant van de andere voet van richting te veranderen in de richting van de volgende kegel
- ⇒ Bal tikken tussen de voeten schoon vooruit zigzaggen en voor de kegel veranderen van richting
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten, aan kegel buitenste voet op de bal, over de bal stappen, en daarna terug verder de bal tussen de voeten tikken in de andere richting (beginnen met andere voet), niet blijven stilstaan maar vloeiend doorbewegen.
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten, voor kegel buitenste voet afrollen, andere richting en bal met binnenkant andere voet terug meenemen.

### **Zijwaarts en achterwaarts**

- ⇒ Zijwaarts lopend de bal met de voetzool meenemen (elke stap, bal raken en een zo recht mogelijke lijn maken), zowel gezicht naar de linkerkant als naar de rechterkant
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten, zijwaarts vorderen (veel tussentikken, en een zo recht mogelijke lijn maken), zowel gezicht naar de linkerkant als naar de rechterkant
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten, achterwaarts vorderen (veel tussentikken)
- ⇒ Bal achterwaarts duwen met afwisselend zool linkervoet en zool rechtervoet, in wandeltempo

**Bij de U9 is dit**

### **Ter plaatse**

- ⇒ Steunend op ene voet, zool op de bal, pivoteren in beide richtingen met de bal (vooruit, achteruit). Voet blijft ongeveer ter plaatse. Daarna andere voet.
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten en om de 5 tikken bal met de voetzool afrollen van teen tot hak (met de linkervoet naar de rechterkant en met de rechervoet naar de linkerkant). Blijven huppelen met andere been.
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten en om de 5 tikken bal met binnenkant voet schuin vooruit afrollen, voet op de grond en daarna met buitenkant zelfde voet terug naar dezelfde plaats, voet terug op de grond en daarna terug bal tikken tussen beide voeten.
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten en om de 5 tikken bal voorwaarts toetsen met de binnenkant voet , terughalen met de zool van dezelfde voeten daarna terug bal tikken tussen beide voeten. Blijven huppelen met andere been.
- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten en om de 5 tikken bal met binnenkant voet afrollen naar de binnenkant voet van het andere been. Zijwaarts oefenen.
- ⇒ Huppelen en bal voorwaarts toetsen met de wreef, terughalen met de zool (eerst met linkervoet, daarna met rechervoet)
- ⇒ Huppelen en bal voorwaarts toetsen met de binnenkant voet , terughalen met de zool (eerst met linkervoet, daarna met rechervoet)

### **Voorwaarts**

- ⇒ Bal voorwaarts duwen met binnenkant rechervoet, daarna zijwaarts (links)afrollen met zool rechervoet, vervolgens terug voorwaarts duwen met binnenkant linkervoet en zijwaarts (rechts) afrollen met zool linkervoet, enz...
- ⇒ Bal leiden voorwaarts linkervoet, roteren buitenkant linkervoet, daarna terug voorwaarts leiden (ook rechervoet)
- ⇒ Bal leiden voorwaarts rechervoet (5 keer tikken), terughalen met rechterzool (standbeen gaat ook iets mee naar achter), terug voorwaarts leiden met rechervoet, daarna overnemen met linkervoet en dezelfde beweging maken.

- ⇒ Bal tikken tussen beide voeten en om de 5 tikken de bal terughalen met de zool linkervoet en dan schuin vooruit spelen met buitenkant linkervoet, om daarna de bal terug te tikken tussen beide voeten (starten met linkervoet).
- ⇒ Bal voorwaarts leiden rechtervoet, stap zijwaarts rechtervoet, ook bovenlichaam naar rechts, bal meenemen buitenkant linkervoet(en natuurlijk ook bal leiden linkervoet)
- ⇒ Bal voorwaarts leiden rechtervoet, rechtervoet over bal (van binnen naar buiten), bal meenemen buitenkant linkervoet (en natuurlijk ook bal leiden linkervoet).

### **Zig-zag voorwaarts**

- ⇒ Bal tussen de voeten schoon vooruit zigzaggen en voor de kegel veranderen door te kappen met de binnenkant van het buitenste been, de bal dan terug meenemen met de binnenkant van de andere voet.
- ⇒ Indien naar links, bal leiden linkervoet, tot voor de kegel, stap zijwaarts rechtervoet, en onmiddellijk daarna stap zijwaarts linkervoet ook bovenlichaam naar rechts en naar links, bal meenemen buitenkant rechtervoet in de richting van de volgende kegel, daarna bal leiden met rechts, tot voor de kegel, stap zijwaarts linkervoet en onmiddellijk daarna stap zijwaarts rechtervoet ook bovenlichaam naar links en rechts, bal meenemen met buitenkant linkervoet in de richting van de volgende kegel.
- ⇒ Indien naar links, bal leiden linkervoet, tot voor de kegel, rechtervoet over bal (van binnen naar buiten), en onmiddellijk daarna linkervoet over bal (van binnen naar buiten), bal meenemen buitenkant rechtervoet in de richting van de volgende kegel, daarna bal leiden met rechts, tot voor de kegel, linkervoet over de bal (van binnen naar buiten), en onmiddellijk daarna rechtervoet over de bal (van binnen naar buiten), bal meenemen met buitenkant linkervoet in de richting van de volgende kegel.
- ⇒ Bal tussen de voeten schoon vooruit zigzaggen en voor de kegel veranderen door de bal met de voetzool van het buitenste been terug te halen en met de binnenkant van de andere voet van richting te veranderen.

### **Zijwaarts en achterwaarts**



- ⇒ Leiden bal achterwaarts hinkend (eerst met linkervoet daarna met rechtervoet)
- ⇒ Leiden bal achterwaarts hinkend (twee keer rechtervoet, twee keer linkervoet)
- ⇒ Bal huppelend achterwaarts duwen met afwisselend linker en rechter voetzool.

### Jongleeroefeningen

In iedere training de spelers vrij of in opgelegde volgorde voet/hoofd/knie of links/rechts/links, laten jongleren. Wie kan het vaakst bal hoog houden. Dergelijke oefeningen kunnen gegeven worden in tussentijd als er materiaal voor een volgende oefening moet worden klaargezet. **Huiswerk + controle op training**

**Spelers motiveren om dit niveau te halen.**

<b>NIVEAU 1A</b>	20 contacten: 1x links – vang – 1x rechts – vang ...
<b>NIVEAU 1B</b>	10 contacten: rechts – bots – rechts – bots ... ( + 10 contacten li voet)
<b>NIVEAU 1C</b>	20 contacten: rechts – bots – links – bots - ...
<b>NIVEAU 2A</b>	20 contacten: 2x links – vang – 2x rechts – vang - ....
<b>NIVEAU 2B</b>	20 contacten: links – rechts – vang – rechts – links – vang - ...
<b>NIVEAU 2C</b>	20 contacten: rechts – links – bots – rechts – links - bots
<b>NIVEAU 2D</b>	20 contacten: rechts – links – bots – links – rechts - bots
<b>NIVEAU 3A</b>	linkervoet – linker dij – rechter dij – rechtervoet - vang
<b>NIVEAU 3B</b>	20 contacten: linker dij – linkervoet – vang – rechter dij – rechtervoet - vang
<b>NIVEAU 3C</b>	linkervoet – linker dij – hoofd – rechter dij – rechtervoet - vang
<b>NIVEAU 4A</b>	20 contacten: vrij
<b>NIVEAU 4B</b>	20 contacten: dijen (afwisselend)
<b>NIVEAU 4C</b>	20 contacten: afwisselend linker en rechtervoet

<b>NIVEAU 5A</b>	20 contacten: afwisselend 2 keer linker en 2 keer rechtervoet
<b>NIVEAU 5B</b>	15 contacten hoofd

### Andere technieken

#### Kopspel

Het oefenen heeft vooral als doel om de angst voor het koppen te leren overwinnen. Let op bij de uitvoering. Ogen open, goede lichaamshouding (armen, romp) + voorhoofd

Nog enkel te leren na opgooien

- ⇒ Zelf opgooien/koppen/vangen
- ⇒ Zelf opgooien/koppen naar medespeler
- ⇒ Onderhands aangegooide bal terugkoppen
- ⇒ Onderhands aangegooide bal op doel koppen

## Taktisch

### Individuele taktiek

#### Bij balbezit

Vooraf leren het samenspel te verbeteren via het geven van een goede pas en door het zich gepast vrijlopen. Steeds de volgorde beklemtonen, namelijk bal aannemen/kijken/pas

#### Goed vrijlopen is:

Spelers leren om de bal te vragen (**speel**) = herhaling U7

Spelers leren om altijd **in steun te komen** van medespeler aan de bal

#### **Bewegen na pas/ NOOIT stilstaan**

Al die vaardigheden eerst apart uitleggen in oefeningen zonder tegenstander. Daarna het vlot laten samenspelen via allerlei positie spelen 4/2 of 5/2 of 3/1.

Elkaar coachen is in voetbal heel belangrijk, maar bij de jeugd vind je dit nauwelijks terug. Blijf hierop hameren zodat het voor de spelers een gewoonte wordt.

#### Bij balverlies

Hoe kan ik verhinderen dat de tegenstander scoort ?

U8/U9 spelers moeten nu al leren om de speler van de **tegenstander in balbezit** onmiddellijk door de dichtstbijzijnde speler **onder druk te zetten**.

Niet happen, niet tacklen, geen slidings (enkel bij 100% zekerheid). Enkel voor de tegenstander blijven in de juiste houding dwz licht door de knieën gebogen en steunend op de voorvoeten. Op die manier kan je sneller reageren.

Leren verdedigen tussen **bal en doel** .

### Collectieve tactiek

- ⇒ Het leren uitspelen van een 2/1 of 3/2 situatie. Aanvallers coachen
- ⇒ Het leren uitspelen van een 2/2 of 3/3 situatie. Aanvallers coachen
- ⇒ Het leren uitspelen van overtal 3/2 of 4/2. Aanvallers coachen
- ⇒ Het leren verdedigen in ondertal 3/2 of 4/2. Verdedigers coachen
- ⇒ Het leren uitverdedigen in overtal 3/1 of 3/2

Deze spelsituaties worden aangeboden eerst in overtal (= makkelijk), dan in numerieke gelijkheid. Gebruik oefeningen waarbij bvb 3 aanvallers proberen te scoren tegen 2 verdedigers. Aanvallers starten de actie. Laat de spelers vertrekken vanaf vooraf aangeduide plaatsen. De oefening begint als aanvaller A de bal speelt naar B. Dan ook mogen de verdedigers in actie komen en wordt er een gewoon “partijtje” gespeeld waarbij de aanvallend ploeg moet scoren in het grote doel met doelman. Als de bal buiten de afgebakende ruimte is of als er na 20 seconden nog geen doelpoging is, is hun beurt voorbij. De verdedigers kunnen scoren door bij balrecuperatie de bal te trappen in kleine doeltjes opgesteld aan de overkant.

Het aanleren van taken per positie in balbezit en in balverlies.

Bij balverlies gewoon worden om met zijn allen te proberen die bal te heroveren en geen doelpunt laten scoren. Beklemtoon dit steeds, zo moet je “de mentaliteit” erin krijgen, want verdedigen is heel vaak een kwestie van “willen”.

### Spelvorm

We spelen in een **RUITFORMATIE**. Voor meer info zie boekje [Voetballen bij u7-u8-u9](#)

#### 1.1.1 Taken van positie bij balbezit en bij balverlies.

Nr	Bij balbezit (b+)	Balbezit tegenpartij (b-)
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- De keeper fungeert als laatste man.</li><li>- Moet altijd aanspeelbaar zijn voor de andere spelers</li><li>- Opbouw verzorgen, niet overhaast met de voet of werpen/ rollen</li><li>- De bal wordt <b>NIET</b> vanuit de handen getrapt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zo snel mogelijk de bal onderscheppen, dus wat uit het doel spelen. De bal redden op de lijn is het laatste redmiddel.</li><li>- Goed positie kiezen tov waar het spel is.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De vrije trappen rond het doelgebied zijn voor zijn rekening.</li> <li>- verdedigers coachen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verdedigers coachen</li> <li>- dieptepassen onderscheppen</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altijd aanspelbaar opstellen ( achter de bal)</li> <li>- Andere spelers helpen bij de opbouw</li> <li>- Bij doeltrap of als de keeper de bal heeft zich aanspelbaar opstellen aan één van de zijkanten (kant van de dominante voet)</li> <li>- Soms deelnemen aan de aanval = meegaan</li> <li>- Blijft centraal bij hoekschoppen voor zijn team</li> <li>- vrij trappen rond het middenveld zijn voor zijn rekening.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De diepe spits van de tegenpartij dekken.</li> <li>- Medespelers helpen bij het storen</li> <li>- Niet laten uitschakelen</li> <li>- De verdediging organiseren</li> <li>- Proberen de bal te veroveren.</li> <li>- neemt een tegenstander bij hoekschop tegen.</li> </ul>
<b>7/11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De ruimte groter maken door breed positie te kiezen bij keeperbal (andere kant van 3)</li> <li>- Opbouw verzorgen door aanspelen medespeler of individuele actie</li> <li>- Aanspelbaar opstellen als de keeper de bal heeft of een medespeler de bal heeft.</li> <li>- Kansen afdwingen door individuele actie of na samenspel</li> <li>- Bereikbaar zijn als andere spelers aan de bal zijn.</li> <li>- Voor het doel komen bij een voorzet.</li> <li>- Ruimte maken door zo diep en/of zo breed mogelijk te gaan staan.</li> <li>- Dribbelt met de bal in als de bal buiten het veld is geweest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De vleugelspelers van de tegenpartij dekken.</li> <li>- Medespelers helpen bij het storen van de tegenstander</li> <li>- De ruimte kleiner maken</li> <li>- Je niet laten uitschakelen</li> <li>- Proberen de bal te veroveren</li> <li>- Steeds binnenkant verdedigen en aanvallers naar buiten drijven.</li> <li>- opbouw verstoren en geen diepe bal laten spelen.</li> <li>- Bij een hoekschop tegen op zijn flank neemt hij de eerste paal. Als er een hoekschop op de andere flank wordt gegeven , neemt hij een tegenstander.</li> </ul>
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scoren</li> <li>- Kansen afdwingen via combinatie of individuele actie</li> <li>- Altijd aanspelbaar opstellen</li> <li>- Voor doel komen bij een voorzet</li> <li>- Zo diep mogelijk proberen positie te kiezen ( bevindt zich altijd op de helft van de tegenstander)</li> <li>- Bij een vrije trap op de helft van de tegenstander (met kans om op doel te trappen) staat hij bij de bal en legt hij de bal <b>achteruit</b> tot bij één van de medespelers die op doel trapt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De opbouw van de tegenstander verstoren</li> <li>- De diepe bal verhinderen</li> <li>- De ruimte kleiner maken</li> <li>- De keeper of de centrale verdediger tegenpartij proberen op te jagen</li> <li>- Plooit terug tot ongeveer aan de middenlijn.</li> <li>- Niet laten uitschakelen</li> <li>- Bij een hoekschop tegen, kan hij ofwel vooraan blijven en de verdediger afdekken (tussen verdediger en eigen doel), of neemt hij een tegenstander voor doel.</li> </ul>

## Fysiek

### Uithouding

Ook nu wordt niet specifiek op uithouding getraind. Door de duur van de training en de wedstrijdjjes trainen we automatisch op uithouding.

### Snelheid (Looptrainer)

Ook nu mag een snelheidsoefening op geen enkele training ontbreken. Zet parcours uit met allerlei hindernissen. Wedstrijdkoppels tegen elkaar of per ploeg. Stimuleer hun reactiesnelheid door de start te geven op diverse manieren. Hou de arbeid/rustverhouding in de gaten.

- ⇒ Door te fluiten
- ⇒ Door een teken te geven (vb hand naar beneden)
- ⇒ Door een nummer af te roepen (als spelersparen nummers hebben)
- ⇒ Door te roepen vb zwart (= blijven staan), wit (starten). Concentratie !!!!
- ⇒ Door een kleur te tonen (vb potje)
- ⇒ Via tikspelen
- ⇒ Snelheid train je in het begin/midden van een training, maar na een goede opwarming.

**Oefeningen:** zie socceronline + opleidingsplan U7 (4 Oefeningen)

### Behendigheid en coördinatie

Dit is bij veel kinderen minder ontwikkeld dan vroeger het geval was, omdat kinderen nu veel minder bewegingsspele doen als ze thuis spelen. Door het opnemen van hindernissen in snelheidsoefeningen kan dit ook op iedere training aan bod komen.

Via allerlei parcours loopoefeningen en behendigheidsoefeningen geven.

**Oefeningen:** zie socceronline + opleidingsplan U7 (4 Oefeningen)

### Kracht

Enkel met eigen lichaam als belasting, springen, huppelen, vallen, opstaan.

**Oefeningen:** zie socceronline + opleidingsplan U7 (4 Oefeningen)

### Weerstand

Uit den boze.

## De training

**Duur: 75 minuten**, bij deze groep (vooral U9) kunnen we geleidelijk thematrainingen aanbieden. Hieronder vind je een beschrijving van wat wordt beschouwd als een goede training. **Hou hier aub rekening mee !!!**

### 1 Een training moet een doelstelling hebben.

Regel nummer één is dat een goede training één bepaalde doelstelling heeft. Gedurende de ganse training wordt er gecoacht (= richtlijnen gegeven) om die doelstelling naar voor te laten komen. Is de doelstelling van de training bijvoorbeeld om de speler de bal te laten aannemen met de verste voet, dan hameren we de ganse training door op dit aan te leren punt. Als er kleine fouten worden gemaakt op andere technische vlakken gaan we daar nauwelijks op in. **Flagrante fouten worden natuurlijk wel aangepakt.** DE DOELSTELLING VAN DE TRAINING VAN DIE DAG STAAT CENTRAAL.

### **Opmerking: Coaching .....is het allerbelangrijkste !!!!!**

Goede coaching is noodzakelijk om de doelstelling van de training constant duidelijk te maken. Let er dus op dat wedstrijdvormen **niet** vervallen in: “**zomaar een wedstrijdje spelen**”. Om dat tegen te gaan, probeer je als trainer kort op die wedstrijdvorm te zitten met heel gerichte COACHING + hoog tempo.

### Enkele aandachtspunten bij dat coachen:

#### ⇒ Wat coachen

Niet alles kan gecoacht worden: probeer zoveel mogelijk te coachen naar het thema van de training.

U8/U9 spelers hebben niets aan: “kom op”, “doe maar”, “harder” (aanmoedigingen is niet gelijk aan coachen). Gebruik heel gerichte, duidelijke en bruikbare begrippen.

#### ⇒ Wanneer

Probeer niet te coachen tijdens de spelactie zelf, laat de spelers eerst de keuze maken en verbeter hen achteraf (bij herhaaldelijk zelfde fout, probeer dan wel te coachen op het moment zelf)

#### ⇒ Hoe

- **Plaatje zegt meer dan praatje**, gebruik een fluitje waarmee je onmiddellijk de aandacht van de spelers vasthebt.

- Spelsituatie bevrozen en opnieuw herspelen.

- probeer ook bevregend te coachen, inbreng van de spelers is niet onbelangrijk (aandacht van de spelers is op die manier hoger).

#### ⇒ Onderlinge coaching

- niet onbelangrijk is ook de spelers aanmoedigen om onderlinge coaching te verzorgen + **laat spelers meedenken.**

Vervolgens worden de oefeningen gekozen in functie van die doelstelling. Dit wil zeggen dat we die oefeningen kiezen die het best geschikt zijn om de gekozen doelstellingen te realiseren. We geven dus geen oefeningen “om de oefening”, we geven een oefening om een voetbaltechnisch of taktisch iets aan te leren, we geven die oefeningen die de leerdoelstelling van de training het best naar voor laten komen.

Wel is zeker dat de leeftijd **8 tot 12 jaar** ideaal is voor het **aanleren van techniek** omdat de spelers op die leeftijd enorm lenig en zeer veel souplesse hebben wat hen toelaat ingewikkelde bewegingen aan te leren. Dit heeft voor gevolg dat we vooral alles aanleren wat met balbezit te maken heeft, dus ook positieospel (vrijlopen e.d.)

## **2 De opbouw van een training vertrekkend vanuit de gekozen doelstelling.**

Iedere training bevat 5 blokken. Eén blok is de opwarming. Verder geven we **minstens 2 blokken wedstrijdvormen** en **minstens 1 blok tussenvormen** met afsluitend een **cooling-down**. Deze blokken bestaan ieder apart telkens uit een 10-15 minuten. Enkel de cooling-down kan wat korter worden gegeven. We bouwen de training op in volgorde: opwarming (doelstelling : probeer thema ook in de opwarming naar voor te laten komen) – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm – (tussenvorm) – (wedstrijdvorm) – cooling-down . Door middel van deze trainingsindeling zullen de spelers dus ruim de helft van de trainingwedstrijdjes gespeeld hebben (op aangepaste ruimte en aangepaste spelregels) wat tegemoet komt aan het uitgangspunt van ons opleidingsplan dat voetbal geleerd wordt door... veel te voetballen.

**Oefeningen:** zie socceronline

Onder een “**tussenvorm**” wordt verstaan een technische oefening, een positieospel, een oefening afwerken op doel, oefeningen op het leren dribbelen, enz (één oefening kan enkele variaties hebben waardoor de concentratie behouden blijft)

**Oefeningen:** zie socceronline

Onder “**wedstrijdvorm**” wordt verstaan elk spel waarbij er kan gescoord worden in een doel, waarbij er 2 ploegen (daarvoor niet gelijk in aantal) met vaste spelregels tegen elkaar spelen zodat er telkens actie en reactie is. Men moet dus proberen te scoren terwijl de anderen dit pogen te verhinderen, proberen aanval op te bouwen terwijl de anderen dit verhinderen. Of samengevat: een wedstrijdvorm is een van het echte 11/11 spel afgeleide vorm die nog alle kenmerken van het gewone spel heeft (2 doelen, richting, 2 teams, enz...).

**Oefeningen:** zie socceronline

Die afwisseling moet ervoor zorgen dat de **beleving** gedurende de ganse training **optimaal** blijft. Als we deze opeenvolging gebruiken zullen ze zowel geconcentreerd blijven in de wedstrijdvormen als in de tussenvormen (doelstelling: probeer competitief te maken).

Een nadeel bij dergelijke opbouw is soms de praktische organisatie van de training (plaatsen van potjes, enz...). De training moet dus goed bedacht worden van vooraf, anders komt het wel eens voor dat men te vaak kegels en doeltjes moet gaan versleuren. **Een goede organisatie is dus onontbeerlijk.**

### **3 Samenvattend**

#### **3.1 De opwarming**

Uiteraard beginnen we met de opwarming om het lichaam geleidelijk aan te passen aan de inspanningen die moeten komen. Een opwarming wordt progressief opgebouwd qua intensiteit. De opwarming kan bestaan uit de volgende soort oefeningen. Belangrijk is wel dat voor alle jeugdcategorieën de **opwarming** steeds wordt gegeven **MET bal** .

- Balgevoelsoefeningen/Coerveroefeningen
- Leiden en dribbelen met bal
- Passing + aannemen bal gecombineerd met snelheidsoefeningen
- Passen + leiden met de bal tussen hindernissen
- Technische oefeningen en schijnbewegingen
- Probeer op te warmen volgens thema

**Oefeningen:** zie socceronline

#### **3.2 De wedstrijdvorm**

Is een partijtje 1/1, 1/2, 2/2, met de klemtoon op het leren scoren, het leren opbouwen van een aanval of het leren creëren van doelkansen. **Opmerking: ook hier klemtoon leggen op de doelstelling van de training**

**Oefeningen:** zie socceronline

#### **3.3 Tussenvorm**

Afhankelijk van de doelstelling

- Een tactische simulatie (= uitleggen hoe te verdedigen bij 1/2 situatie)
- Positiespel vb 5/2 of 4/3 met evt kaatsers aan de zijkanten
- Pasoefening
- Aanleren dribbelbeweging, technische oefeningen,
- Snelheidsoefening



- Afwerken op doel (volgens doelstelling van de training !!!)

**Oefeningen:** zie socceronline

### 3.4 Cooling-down

Korte afkoeling

- Rustig uitlopen
- Precisietrappen
- Samen opruimen
- Enz..

**Oefeningen:** zie socceronline

### **Wat de oefenstof zelf betreft**

Vooreerst moeten we stellen dat **DE IDEALE OEFENSTOF** niet bestaat. Er bestaan misschien wel goede en minder goede oefeningen. In ieder geval moet een **oefening duidelijk de doelstelling van een training naar voor brengen** (zie doelstelling training). Zeker ook moet **een oefening overeenstemmen met en aangepast zijn aan de mogelijkheden van de spelersgroep.**

Het is onmogelijk om voor ieder technisch of taktisch onderdeel van het voetbal aparte oefeningen te voorzien omdat één actie altijd gevolgd wordt en dus gekoppeld is aan een andere actie.

Vb pas binnenkant voet => aanname van de bal => bal leiden/ dribbelen => trappen op doel.

Zeker als we de bedoeling hebben om zoveel oefeningen te geven die “wedstrijdecht” zijn, krijgen we een bundel van oefeningen waar verschillende vaardigheden binnen één oefening zijn opgenomen. Het gevolg hiervan is dat we de organisatie van één bepaalde oefening vaak kunnen gebruiken voor het aanleren van verschillende vaardigheden. Door de uitvoering van de oefening gepast de klemtoon te leggen op wat we willen aanleren, kunnen we echter één specifieke vaardigheid naar voor te brengen. **Het thema van onze training** bepaalt dus de **klemtoon** die we gaan leggen binnen **één bepaalde oefening**. Die klemtoon leggen we door enkel te coachen op de doelstelling.

**Oefeningen:** zie socceronline

## Besluit : U8/U9 (eindtermen) voor ze naar de U10 gaan

De opleiding van de u8/u9 moet volgende doelstellingen hebben. Bij de u8 moeten ze deze technieken nog niet volledig onder de knie hebben, maar ze moeten wel al de basisoefeningen gezien hebben. Bij de u9 moeten ze de volgende technieken reeds heel goed beheersen.

- Pas **binnenkant keuzevoet** over de grond (u8 en u9 heel goed beheersen)
- Pas met **binnenkant “minder goede” voet** (tweevoetigheid)
- Een bal **aannemen en doorspelen met zo weinig mogelijk tussencontacten** (= sneller spelen). Op termijn streven naar 2 balcontacten (u8/u9 heel goed beheersen)
- **Aannemen met “minder goede” voet**
- De bal **aannemen met de verste (buitenste voet), goed ingedraaid staan**
- De bal laten opwippen en al een behoorlijk aantal keren hoog houden (**jongleren**)
- Heel vlot met de bal aan de voet **allerlei hindernissen** ontwijken met beide voeten
- Een heel precieze trap binnenkant voet kunnen geven. **MIKKEN.**
- Een **goede trap op doel met de wreef** op een **stilliggende bal** en op een bal recht naar de speler komend.
- De bal in een **1/1 duel** goed kunnen afschermen.
- De **technische oefeningen** (hierboven bij 1.3.4 beschreven) reeds goed kunnen uitvoeren.
- De **schijnbewegingen** (hierboven bij 1.3.3.1 beschreven) kunnen uitvoeren.
- Een **inworp** technisch goed en volgens de spelregels uitvoeren (u8/u9 heel goed beheersen)
- Weten wat een **gerichte controle** is (weg van de tegenstander) en die reeds behoorlijk goed kunnen uitvoeren
- Geen schrik hebben voor het **koppen van een bal** (ogen open). Enkele keren naar elkaar kunnen koppen (u9)
- Reeds spontaan **druk zetten op de tegenstander aan de bal**
- Reeds goed gevoel hebben voor het **zich vrijlopen**
- Weten wat in steun komen is en wanneer men moet steunen (u9)
- Het **aanvallend** kunnen uitspelen van een **overtal situatie** en scoren (u9)

## EVALUATIE

Deze leeftijd zal 1x per jaar geëvalueerd worden. Deze evaluatie zal gebeuren begin april. De evaluaties wordt gemaakt op socceronline (deze gegevens blijven voor de club beschikbaar) . Er zullen op deze datum (begin april) dan ook oudercontactavonden georganiseerd worden.

## HUISWERK

Topvoetballer word je maar door veel te oefenen en veel te voetballen. Op training kun je niet alles leren, vandaar de optie om huiswerk mee te geven. Meer met de bal bezig zijn, is belangrijk. Niet alleen voor het voetbal maar voor de balsporten in het algemeen.

Jeugdspelers moeten we aanmoedigen om **THUIS** extra met de bal te oefenen en te spelen.

We moeten de jeugdspelers de kans geven om zichzelf “leuke” technische vaardigheden eigen te maken, die er op gericht zijn om de voetbalspecifieke coördinatie te verbeteren.

De trainers van de U8/U9 kunnen een map met voetbalhuiswerk verkrijgen met huiswerk oefeningen aangepast aan het niveau van de U8/U9.

## JAARPLANNING U8

Maand	Doelstelling	Aandachtspunten
September	1 Kennismaking trainer en afgevaardigden 2 Huisreglement van de club 3 Posities 5/5 4 Orde kleedkamers (training en wedstrijd) <b>Maandoelstelling: oog/hand coördinatie + leiden/dribbelen (tweebenig)+ herhaling technische oef u7</b>	De aftrap voetballen bij U7-U8-U9  <b>Zie bij 4 oefeningen U7 + socceronline+ youtube ksv bredene</b> <b>Zie bij U7 1.3.4 technische oefeningen</b>
Oktober	1 Positie + afspraken in ruitvorm <b>Maandoelstelling: passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet + herhaling schijnbewegingen u7</b>	voetballen bij U7-U8-U9 <b>socceronline + 10 schijnbewegingen van de onderbouw</b> Kermis (teambuilding)
November	1 Positie + afspraken in ruitvorm <b>Maandoelstelling: technische oefeningen + overstap man i/d rug + coördinatie (reactie/wendbaarheid, oog-voet coördinatie)+ doelpoging (tweebenig) bewegingsleer</b>	voetballen bij U7-U8-U9 <b>youtube ksv bredene +socceronline + 4 oefeningen U7</b> zaaltraining
December	1 Positie + afspraken in ruitvorm <b>Maandoelstelling: technische oefeningen + leiden/dribbelen (tweebenig) + 1/1 duel + side step man i/d rug bewegingsleer</b>	voetballen bij U7-U8-U9  <b>socceronline + youtube ksv bredene</b> zaaltrainingen indoortornooien ijschaatsen (teambuilding)
Januari	<b>Maandoelstelling: technische oefeningen + herhaling overstap en side step man i/d rug + passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet bewegingsleer</b>	<b>Socceronline + youtube ksv bredene</b>  zaaltrainingen indoortornooien
Februari	1 bespreking jeugdtrainer volgend seizoen <b>Maandoelstelling: oog/voet coördinatie + leiden/dribbelen (tweebenig) + pirouette + initiatie kopspel bewegingsleer</b>	<b>jongleren + socceronline + youtube ksv bredene</b>  zaaltrainingen
Maart	<b>Maandoelstelling: passing (tweebenig) + aannemen en controleren verste voet + herhaling pirouette + initiatie kopspel</b>	<b>socceronline + youtube ksv bredene</b>
April	1 <i>eindevaluatie jeugdspeler</i> <b>Maandoelstelling: doelpoging (tweebenig) + herhaling schijnbewegingen</b>	<i>socceronline</i> <b>socceronline + youtube ksv bredene</b>
Mei	1 voorbereiding U9 <b>Maandoelstelling: FUN en herhaling</b>	<b>Kan volgens eigen creativiteit ingevuld worden.</b> tornooien eindeseizoensfeest ?

## JAARPLANNING U9

Maand	Doelstelling	Aandachtspunten
September	1 Kennismaking trainer en afgevaardigden 2 Huisreglement van de club 3 Posities 5/5 4 Orde kleedkamers (training en wedstrijd) <b>Maanddoelstelling: leiden/dribbelen (tweebenig) + herhaling technische oefeningen u8</b>	De aftrap voetballen bij U7-U8-U9  <b>socceronline + youtube ksv bredene</b> <b>Zie bij 1.3.4 technische oefeningen</b>
Oktober	1 Positie en afspraken in ruitvorm <b>Maanddoelstelling: passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet + herhaling schijnbewegingen u8</b>	voetballen bij U7-U8-U9 <b>socceronline + youtube ksv bredene</b> Kermis (teambuilding)
November	1 Positie en afspraken in ruitvorm <b>Maanddoelstelling: technische oefeningen + afrolbeweging + coördinatie (reactie/wendbaarheid, oog-voet coördinatie)+ kopspel + doelpoging (2benig) coördinatie en technische oefeningen</b>	voetballen bij U7-U8-U9 <b>Zie bij 1.3.4 technische oefeningen +youtube ksv bredene + socceronline + 4 oefeningen</b> zaaltrainingen
December	<b>Maanddoelstelling: technische oefeningen + leiden/dribbelen (2benig) + v beweging</b> coördinatie en technische oefeningen	<b>Zie bij 1.3.4 technische oefeningen + socceronline</b> zaaltrainingen indoortornooien ijsschaatsen (teambuilding)
Januari	<b>Maanddoelstelling: technische oefeningen + herhaling afrolbeweging en v-beweging+ passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet</b> coördinatie en technische oefeningen	<b>Zie bij 1.3.4 technische oefeningen + youtube ksv bredene + socceronline</b> zaaltrainingen indoortornooien
Februari	1 bespreking jeugdtrainer volgend seizoen <b>Maanddoelstelling: oog/voet coördinatie + leiden/dribbelen (tweebenig) + sleepbeweging + kopspel</b> coördinatie en technische oefeningen	<b>jongleren + socceronline + youtube ksv bredene</b> zaaltrainingen
Maart	1 Voorbereiding u10 (8/8) <b>Maanddoelstelling: passing (tweebenig) + aannemen/controleren verste voet + herhaling sleepbeweging</b>	<b>socceronline +youtube ksv bredene</b>
April	1 Voorbereiding u10 (8/8) 2 <i>eindevaaluatie jeugdspeler</i> <b>Maanddoelstelling: doelpoging (tweebenig) + herhaling schijnbewegingen</b>	<i>socceronline</i> <b>socceronline + youtube ksv bredene</b>
Mei	1 voorbereiding U10 <b>Maanddoelstelling: FUN en herhaling</b>	<b>Kan volgens eigen creativiteit ingevuld worden.</b> tornooien eindseizoensfeest ?

## **TRAINING U8 –U9**

### **TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN U8 – U9 (ROTATIETRAINING)**

#### Toelichting training

#### Technisch- coördinatief vermogen

- > oog-hand-voet coördinatie
- > technische oefeningen (snelvoetenwerk met bal /coërver oefeningen)
- > kappen en draaien
- > passeer- & schijnbewegingen
- > jongleren

#### Functionele basisvaardigheden - basic b+

- > leiden en dribbelen
- > korte passing + controle op lage bal
- > doelpoging van dichtbij
- > doelpoging op lage voorzet
- > vrij en ingedraaid staan + vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- > tweevoetigheid

#### Functionele basisvaardigheden – basis b-:

- > duel of wijkend remmen
- > opstelling tussen tegenspeler en doel
- > korte dekking op korte pass
- > interceptie of afweren korte pass

## OPLEIDINGSPLAN TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN U8 (Rotatietraining)

Maand	Doelstelling	BASICS +/-
September	<p><b>Maandoelstelling:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; oog/voet coördinatie + jongleren (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt;leiden/dribbelen (tweebenig) (functionele basisvaardigheden)</li> <li>-&gt; 1/1 duel</li> <li>-&gt;herhaling technische oef u7 (technisch-coördinatief vermogen)</li> </ul>	<p><b>Basics B+:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18 Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)</li> <li>20 Speler kan zo veel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden</li> <li>24 Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen</li> <li>26 Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken</li> </ul>
Oktober	<p><b>Maandoelstelling:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet (functionele basisvaardigheden)</li> <li>-&gt;vrijlopen + vrij en ingedraaid staan (functionele basisvaardigheden)</li> <li>-&gt;herhaling schijnbewegingen u7 (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt; jongleren</li> <li>-&gt; 2/1 duel</li> </ul>	<p><b>Basics B+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen</li> <li>5 speler kan een korte pas naar een medespeler geven die dichtbij staat</li> <li>6 speler kan de korte pas op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal)</li> <li>12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pas komen</li> </ul>
November	<p><b>Maandoelstelling:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; technische oefeningen (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt;overstap man i/d rug (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt; coördinatie (reactie/wendbaarheid, oog-voet coördinatie) + jongleren (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>&gt;doelpoging (tweebenig)(functionele basisvaardigheden)</li> <li>-&gt; 2/2 duel</li> </ul>	<p><b>Basics B+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>27 speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)</li> <li>28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken</li> </ul>
December	<p><b>Maandoelstelling:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; technische oefeningen (technisch coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt;side step man i/d rug (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt;duel (duel of wijkend remmen) (functionele basisvaardigheden)</li> <li>-&gt;1/1 – 2/1 – 2/2 duel</li> </ul>	<p><b>B-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt</li> <li>37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 m moet aanvallen</li> <li><b>40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten</b></li> </ul>
Januari	<p><b>Maandoelstelling:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt;technische oefeningen (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt;herhaling overstap en side step man i/d rug (technisch-coördinatief vermogen)</li> <li>-&gt;passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet. (functionele basisvaardigheden)</li> <li>-&gt; vrijlopen + vrij en ingedraaid staan ( functionele basisvaardigheden)</li> <li>-&gt; 1/ 1 duel</li> </ul>	<p><b>Basics B+</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen</li> <li>5 speler kan een korte pas naar een medespeler geven die dichtbij staat</li> <li>6 speler kan de korte pas op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal)</li> <li>12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pas komen</li> <li><b>14 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen</b></li> </ul>
Februari	<p><b>Maandoelstelling:</b></p>	<p><b>Basics B+:</b></p>

	<p>-&gt; oog/voet coördinatie + jongleren (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>-&gt;leiden/dribbelen (tweebenig) (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; pirouette (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>-&gt; initiatie kopspel (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; 2/1 duel</p>	<p>18 Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)</p> <p>20 Speler kan zo veel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden</p> <p><b>21 Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk houden bij het leiden.</b></p> <p><b>23 Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar+ geen werkelijke doelkans)</b></p> <p>24 Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen</p> <p>26 Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken</p>
Maart	<p><b>Maanddoelstelling:</b></p> <p>-&gt;passing (tweebenig) + aannemen/controleren (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; vrijlopen + vrij en ingedraaid staan (functionele basisvaardigheden)</p> <p>herhaling pirouette (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>initiatie kopspel (functionele basisvaardigheden)</p> <p>1/1-2/1-2/2-3/2-3/3-4/2 duel</p>	<p><b>Basics B+</b></p> <p>1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen</p> <p>5 speler kan een korte pas naar een medespeler geven die dichtbij staat</p> <p>6 speler kan de korte pas op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal)</p> <p>12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pas komen</p> <p><b>14 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen</b></p>
April	<p><b>Maanddoelstelling:</b></p> <p>-&gt; doelpoging (tweebenig) (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; herhaling schijnbewegingen (technisch-coördinatief vermogen)</p>	<p><b>Basics B+</b></p> <p>27 speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)</p> <p>28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken</p>
Mei	<p><b>Maanddoelstelling: FUN en herhaling</b></p>	



## OPLEIDINGSPLAN TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN U9 (Rotatietraining)

Maand	Doelstelling	BASICS +/- TEAMTACTICS TT+/-
September	<p><b>Maanddoelstelling:</b>            -&gt;leiden/dribbelen (tweebenig) (functionele basisvaardigheden)            -&gt; 1/1 duel            -&gt;herhaling technische oefeningen u8 (technisch coördinatief vermogen)</p>	<p><b>Basics B+:</b>            18 Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans            20 Speler kan zo veel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden  <b>21 Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.</b>  <b>23 Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar+ geen werkelijke doelkans</b>            24 Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen            26 Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken</p>
Oktober	<p><b>Maanddoelstelling:</b>            -&gt;passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet (functionele basisvaardigheden)            -&gt;vrijlopen + vrij en ingedraaid staan (functionele basisvaardigheden)            -&gt;herhaling schijnbewegingen u8 (technisch-coördinatief vermogen)            -&gt; 2/1 duel</p>	<p><b>Basics B+</b>            1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen            5 speler kan <b>met de juiste voet een korte pas op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment</b> naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die dichtbij staat            6 speler kan de korte pas op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal/ <b>in de loop of in de voet</b>)            12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pas komen  <b>13 speler kan een correcte en gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pas uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.</b>  <b>14 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen</b></p>
November	<p><b>Maanddoelstelling:</b>            -&gt;technische oefeningen (technisch-coördinatief vermogen)            -&gt; afrolbeweging (technisch-coördinatief vermogen)            -&gt;coördinatie (reactie/wendbaarheid, oog-voet coördinatie) + jongleren (technisch coördinatief vermogen)            -&gt;kopsnel (functionele basisvaardigheden)            -&gt; doelpoging (tweebenig) (functionele basisvaardigheden)            -&gt; 2/2 duel</p>	<p><b>Basics B+</b>            27 speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)            28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken</p>
December	<p><b>Maanddoelstelling:</b>            -&gt;technische oefeningen (technisch-coördinatief vermogen)            -&gt;duel (duel of wijkend remmen) (functionele basisvaardigheden)            v-beweging (technisch-coördinatief vermogen)            -&gt; 1/1-2/1-2/2-3/2-3/3-4/2 duel</p>	<p><b>B-</b>            36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt            37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 m moet aanvallen            40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten</p>

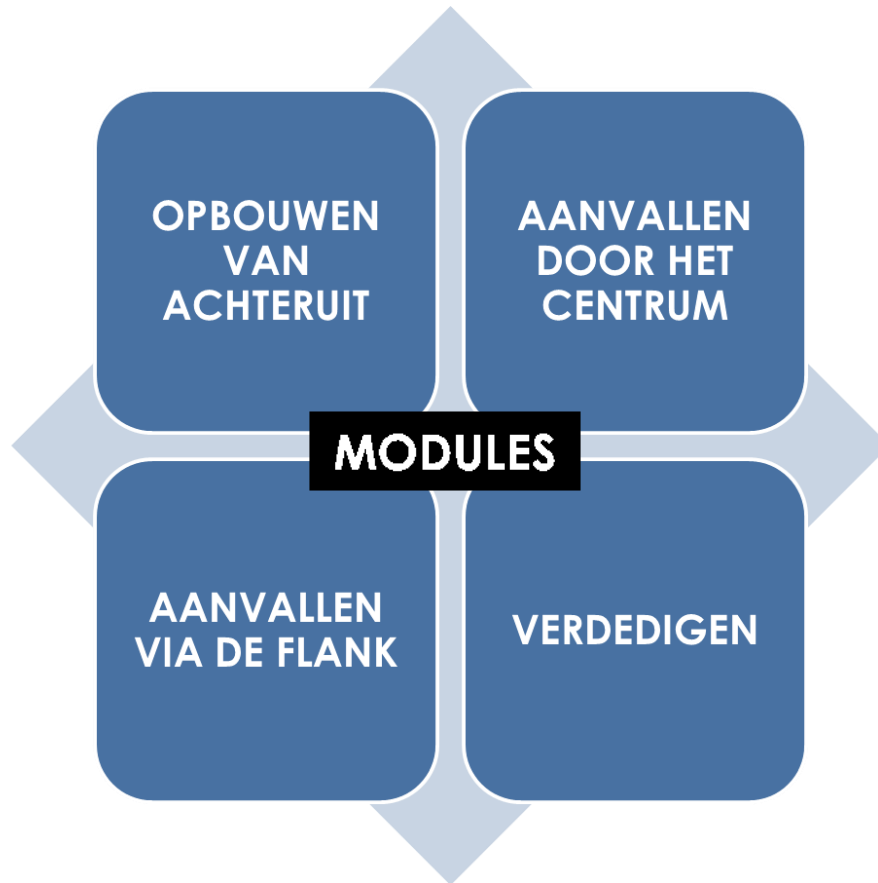
		<p><b>44 speler weet wanneer hij remmend wijken moet aanpassen (als hij de bal niet kan afnemen)</b></p> <p><b>45 speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor spelers kunnen terugkeren en druk kunnen zetten</b></p> <p><b>46 speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen</b></p>
Januari	<p><b>Maanddoelstelling:</b></p> <p>-&gt;technische oefeningen (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>-&gt;herhaling afrolbeweging en v-beweging (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>-&gt;passing (lage) tweebenig + aannemen/controleren verste voet (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; vrijlopen + vrij en ingedraaid staan (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; 1/1 duel</p>	<p><b>Basics B+</b></p> <p>1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het oogenblik dat de speler aan de bal kan passen</p> <p>5 speler kan met de juiste voet een korte pas <b>op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment</b> naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die dichtbij staat</p> <p>6 speler kan de korte pas op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal/ <b>in de loop of in de voet</b>)</p> <p>12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pas komen</p> <p><b>13 speler kan een correcte en gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pas uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.</b></p> <p><b>14 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het oogenblik dat de speler aan de bal kan passen</b></p>
Februari	<p><b>Maanddoelstelling:</b></p> <p>-&gt; oog/voet coördinatie + jongleren (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>-&gt; leiden/dribbelen (tweebenig) (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; sleepbeweging (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>-&gt;kopspel (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; 2/1 duel</p>	<p><b>Basics B+:</b></p> <p>18 Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans)</p> <p>20 Speler kan zo veel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden</p> <p><b>21 Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden.</b></p> <p><b>23 Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar+ geen werkelijke doelkans)</b></p> <p>24 Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen</p> <p>26 Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken</p>
Maart	<p><b>Maanddoelstelling:</b></p> <p>-&gt; passing (tweebenig) + aannemen/controleren (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt;herhaling sleepbeweging (technisch-coördinatief vermogen)</p> <p>-&gt; vrijlopen + vrij en ingedraaid staan (functionele basisvaardigheden)</p> <p>-&gt; 1/1-2/1-2/2-3/2-3/3-4/2 duel</p>	<p><b>Basics B+</b></p> <p>1 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het oogenblik dat de speler aan de bal kan passen</p> <p>5 speler kan met de juiste voet een korte pas <b>op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment</b> naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die dichtbij staat</p> <p>6 speler kan de korte pas op een zodanige manier trappen dat de pasontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal/ in de loop of in de voet)</p> <p>12 speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pas komen</p> <p><b>13 speler kan een correcte en gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pas uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden.</b></p>

		<b>14 speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen</b>
April	<b>Maanddoelstelling:</b> -> <b>doelpoging (tweebenig)</b> -> <b>herhaling schijnbewegingen (technisch-coördinatief vermogen)</b>	<b>Basics B+</b> 27 speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans) 28 speler kan van dichtbij een doelpunt maken
Mei	<b>Maanddoelstelling: FUN en herhaling</b>	

## PLOEGtraining U8/U9

### Toelichting training

4 MODULES



## Opbouwen van achteruit/aanvallen door het centrum/ aanvallen via de flank (voor info over de verschillende speelwijzes 5/5 -> zie voetballen bij u7-u8-u9)

### Teamtactics b+

- > 1 Openen breed
- > 2 Openen diep
- > 14 Infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge)
- > 15 Een doelkans creëren na een individuele actie
- > 21 Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans

## Verdedigen

### LEERPLAN U8 verdedigen

Maand	Doelstelling	BASICS B-/ TEAMTACTICS TT-
September	<b>Maanddoelstelling:</b> ->leiden/dribbelen (tweebenig) -> druk zetten -> duel of wijkend remmen -> 1/1 duel	<b>Basics B-</b> 36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt 37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 m moet aanvallen <b>38 Speler kan beletten dat de bal voor doel gebracht wordt.</b> <b>40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten</b> <b>41 speler kan het duel winnen na een goede tackle</b> <b>Teamtactics TT-</b> 5 positieve pressing op de baldrager 11 het duel nooit verliezen 12 het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15 niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone
Oktober	<b>Maanddoelstelling:</b> -> passing (tweebenig) + korte dekking op korte pas, afweren korte pas en interceptie	<b>Basics B-</b> 32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren 35 speler kan een korte pas, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren

	<b>korte pas + aannemen/controleren</b> -> 2/1 duel	48 Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt
November	<b>Maanddoelstelling:</b> ->doelpoging (tweebenig) ->2/2 duel	<b>Basics B –</b> 35 speler kan een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren <b>Teamtactics TT-</b> 21 doelpoging afblokken
December	<b>Maanddoelstelling:</b> -> leiden/dribbelen (tweebenig) -> duel (duel of wijkend remmen) ->1/1 -2/1 -2/2 duel	<b>Basics B-</b> 36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt 37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 m moet aanvallen <b>38 Speler kan beletten dat de bal voor doel gebracht wordt.</b> <b>40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten</b> <b>41 speler kan het duel winnen na een goede tackle</b> <b>Teamtactics TT-</b> 5 positieve pressing op de baldrager 11 het duel nooit verliezen 12 het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15 niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone
Januari	-> passing (tweebenig) + korte dekking op korte pas, afweren korte pas en interceptie korte pas + aannemen/controleren -> 1/1 duel	<b>Basics B-</b> 32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren 35 speler kan een korte pas, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren 48 Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt
Februari	<b>Maanddoelstelling:</b> -> leiden/dribbelen (tweebenig) -> druk zetten -> duel of wijkend remmen -> 2/1 duel	<b>Basics B-</b> 36 Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt 37 Speler weet dat hij zijn tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen. <b>38 Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht.</b> <b>40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten</b> <b>41 speler kan het duel winnen na een goede tackle</b> <b>Teamtactics TT-</b> 5 positieve pressing op de baldrager 11 het duel nooit verliezen 12 het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15 niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone
Maart	<b>Maanddoelstelling:</b> ->passing (tweebenig) + korte dekking op korte pas, afweren korte pas en interceptie korte pas + aannemen/controleren -> 1/1-2/1-2/2-3/2-3/3-4/2	<b>Basics B-</b> 32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren 35 speler kan een korte pas, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren 48 Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt
April	<b>Maanddoelstelling:</b>	<b>Basics B –</b>

	<b>-&gt;doelpoging (tweebenig)</b>	35 speler kan een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren  <b>Teamtactics TT-</b> 21 doelpoging afblokken
Mei	<b>Maandoelstelling: FUN en herhaling</b>	

## LEERPLAN U9 Verdedigen

Maand	Doelstelling	BASICS B-/ TEAMTACTICS TT-
September	<b>Maanddoelstelling:</b> ->leiden/dribbelen (tweebenig) -> druk zetten -> duel of wijkend remmen -> 1/1 duel	<b>Basics B-</b> 36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt 37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 m moet aanvallen 38 speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht 40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten 41 speler kan het duel winnen na een goede tackle <b>44 speler weet wanneer hij remmend wijken moet aanpassen (als hij de bal niet kan afnemen)</b> <b>45 speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor spelers kunnen terugkeren en druk kunnen zetten</b> <b>46 speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen</b> <b>Teamtactics TT-</b> 5 positieve pressing op de baldrager 11 het duel nooit verliezen 12 het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15 niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone
Oktober	<b>Maanddoelstelling:</b> -> passing (tweebenig) + korte dekking op korte pas, afweren korte pas en interceptie korte pas + aannemen/controleren -> 2/1 duel	<b>Basics B-</b> 32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren 35 speler kan een korte pas, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren <b>38 speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht</b> 48 Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt  <b>Teamtactics TT-</b> <b>10 een meeschuivende doelman (hoge positie)</b>
November	<b>Maanddoelstelling:</b> ->doelpoging (tweebenig) -> 2/2 duel	<b>Basics B –</b> 35 speler kan een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren  <b>Teamtactics TT-</b> 21 doelpoging afblokken
December	<b>Maanddoelstelling:</b> -> leiden/dribbelen (tweebenig) -> duel (duel of wijkend remmen) -> 1/1-2/1-2/2-3/2-3/3-4/2	<b>B-</b> 36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt 37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 m moet aanvallen 38 speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht 40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten



		<p>41 speler kan het duel winnen na een goede tackle/sliding/charge</p> <p><b>42 speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen.</b></p> <p><b>44 speler weet wanneer hij remmend wijken moet aanpassen (als hij de bal niet kan afnemen)</b></p> <p><b>45 speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor spelers kunnen terugkeren en druk kunnen zetten</b></p> <p><b>46 speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen</b></p> <p><b>Teamtactics B-</b></p> <p>5 positieve pressing op de baldrager</p> <p>11 het duel nooit verliezen</p> <p>12 het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid</p> <p>15 niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone</p>
Januari	<p><b>Maanddoelstelling:</b></p> <p>-&gt; <b>passing (tweebenig) + korte dekking op korte pas, afweren korte pas en interceptie korte pas + aannemen/controleren</b></p> <p>-&gt; <b>1/1 duel</b></p>	<p><b>Basics B-</b></p> <p>32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren</p> <p>35 speler kan een korte pas, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren</p> <p><b>38 speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht</b></p> <p>48 Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt</p> <p><b>Teamtactics TT-</b></p> <p><b>10 een meeschuivende doelman (hoge positie)</b></p>
Februari	<p><b>Maanddoelstelling:</b></p> <p>-&gt; <b>leiden/dribbelen (tweebenig)</b></p> <p>-&gt; <b>druk zetten</b></p> <p>-&gt; <b>duel of wijkend remmen</b></p> <p><b>2/1 duel</b></p>	<p><b>Basics B-</b></p> <p>36 speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt</p> <p>37 speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2 m moet aanvallen</p> <p>38 speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht</p> <p>40 speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten</p> <p>41 speler kan het duel winnen na een goede tackle/sliding/charge</p> <p><b>42 speler kan indien mogelijk na duelwinst ook in het bezit van de bal komen.</b></p> <p><b>44 speler weet wanneer hij remmend wijken moet aanpassen (als hij de bal niet kan afnemen)</b></p> <p><b>45 speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor spelers kunnen terugkeren en druk kunnen zetten</b></p> <p><b>46 speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen</b></p> <p><b>Teamtactics TT-</b></p> <p>5 positieve pressing op de baldrager</p> <p>11 het duel nooit verliezen</p> <p>12 het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid</p> <p><b>13 bal recupereren door interceptie</b></p> <p>15 niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone</p>
Maart	<b>Maanddoelstelling:</b>	<b>Basics B-</b>

	<p>-&gt;passing (tweebenig) + korte dekking op korte pas, afweren korte pas en interceptie korte pas + aannemen/controleren -&gt; 1/1-2/1-2/2-3/2-3/3-4/2</p>	<p>32 speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren 35 speler kan een korte pas, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren <b>38 speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht</b> 48 Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt <b>Teamtactics TT-</b> <b>10 een meeschuivende doelman (hoge positie)</b></p>
April	<p><b>Maanddoelstelling: doelpoging (tweebenig)</b></p>	<p><b>Basics B –</b> 35 speler kan een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren <b>Teamtactics TT-</b> 21 doelpoging afblokken</p>
Mei	<p><b>Maanddoelstelling: FUN en herhaling</b></p>	