

Opleidingsplan Fase 1: U6

Ik en de bal

* De ontwikkelingsfase 2 tegen 2 : U5 en U6

2 – 2 (debutantjes)	U5 Balgewenning U6 Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
--------------------------------	---	---

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- EN BALBEHEERSING

1° fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden
Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

2° fase

B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen
B-: de bal afnemen + het scoren beletten

FYSIEK

- **KRACHT:** heel weinig ontwikkeld
- **LENIGHEID:** meestal grote lenigheid
- **UITHOUDING:** erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)

- **SNELHEID:** reactiesnelheid in spelvorm
- **COORDINATIE:**
 - weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef,
 - vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE

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

Het duel vormt de ideale spel- en leeromgeving bij U6