

Opleidingsplan 2: U7 - U9

Opleidingsplan 2: Collectief spel: 'dichtbij'

*** De ontwikkelingsfase 5 tegen 5: U7, U8 en U9**

K+4/K+4 (duiveltjes)	U7	Toepassing 2-2	Football as a short passing game without off-side rule
	U8	Uitbreiding naar kort spel	
	U9		

BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter

BASICS		TEAMTACTICS	
Ba⁺	Ba⁻	TT⁺	TT⁻
<ul style="list-style-type: none"> leiden en dribbelen korte passing controle op lage bal doelpoging tot 10m (dichtbij) doelpoging op lage voorzet vrij en ingedraaid staan vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken inworp 	<ul style="list-style-type: none"> druk zetten, duel of remmend wijken opstelling tussen tegenspeler en doel korte dekking op korte pass interceptie of afweren van korte pass 	01. Openen: Breed 02. Openen: Diep 14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans	05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL – SOCIAAL – LIFESTYLE	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvomen tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID : meest gunstige periode UITHOUDING : de omvang van de training voldoet 	<ul style="list-style-type: none"> SNELHEID : <ul style="list-style-type: none"> - reactie- en startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen COORDINATIE : <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> Wordt leergierig Concentratie neemt toe Is bereid om deel uit te maken van een team 	

Leeftijdskenmerken

1. speels, veel bewegingsdrang
2. zijn snel afgeleid, geen concentratie (te speels om zodanig te voetbal en als ouderen dat van hem verlangen)
3. weinig sociaal (individueel gericht, geen gevoel om dingen samen te doen; kunnen wel samen spelen, maar niet met elkaar)
4. balgevoel is nog zwak ontwikkeld
5. weinig kracht en uithoudingsvermogen (vrij snel vermoeid, maar een snel herstel)
6. grote romp

Trainingsaccenten

1. trainen en spelen indien weersomstandigheden dit toelaten
2. elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben (fun)
3. veel balgewenning en aandacht voor psycho-motorische vorming
4. autonomie, sociale ondersteuning en competentie
5. stijgende moeilijkheidsgraad in functie van de leeftijd

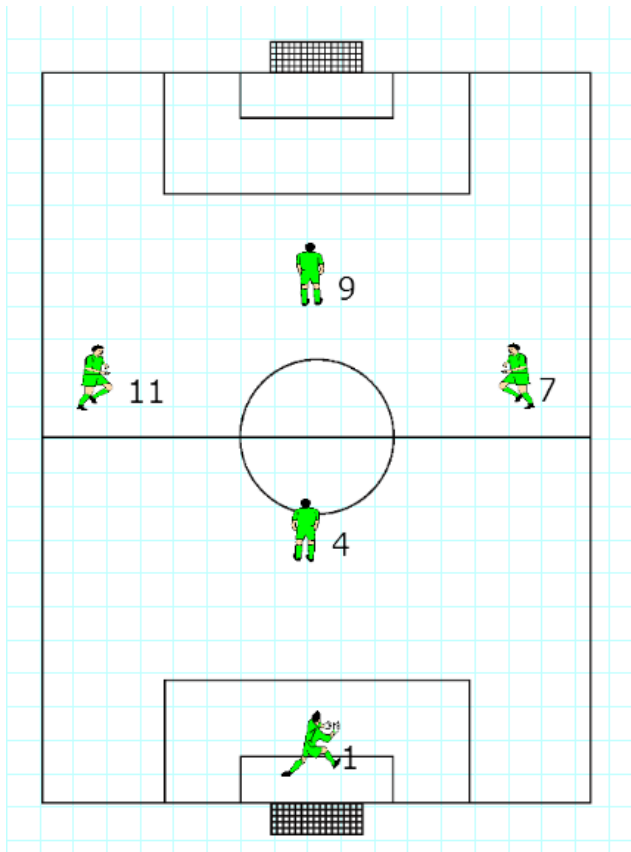
Basisprincipes

Vanaf deze fase hopen we dat onze spelers/spelsters vertrouwd zijn met de bal, en willen we ze meer als een team laten voetballen. Iedere speler krijgt een functie binnen het team, maar dit is geen bindende functie. Er wordt onderling zo vaak gewisseld dat ze op elke positie uit de voeten kunnen. Dit is omdat we niet geloven dat kinderen op die leeftijd al vast aan één positie moeten binden. Iedereen moet naar onze mening kunnen verdedigen, maar ook elke speler/spelster moet voldoende scoringskansen hebben ervaren.

Wij spelen in deze fase constant in een ruitformatie. We spelen binnen de ruitformatie, om zo breedte en diepte in het spel te brengen. Binnen deze ruitformatie heeft de persoon binnen balbezit ook telkens minstens 3 afspeelpunten en is het gemakkelijker om te combineren. Maar binnen deze fase is er nog veel ruimte voor een dribbel en de creativiteit van de speler te benutten. Binnen deze ruitformatie speelt elke speler/spelster even lang, en gebeuren heel veel positiewissels.

Karakteristieken:

- Geen vaste posities;
- Geen specialisatie;
- Creativiteit en dribbelen;
- Ruitformatie (breedte en diepte in het spel brengen: voor, achter, links en rechts);
- Keepers trappen nooit uit steeds opbouw van achteruit;
- Iedereen speelt evenveel.



Taken balbezit

Keeper:

- De keeper tracht mee te voetballen. We proberen onze spelers ook voetballend op een hoog niveau te brengen, dus ze worden gestimuleerd om mee te spelen.
- De keeper begint met de opbouw van achteruit. Onze keepers mogen nooit uit hun handen trappen. Ze leggen de bal neer en zoeken naar een geslaagde opbouw van achteruit.
- De keeper stuurt in balbezit als het ware zijn ploeg en helpt zijn teamgenoten al coachend.

4:

- De 4 probeert steeds aanspeelbaar te zijn wanneer de keeper de bal bezit.
- Wanneer het niet mogelijk is om de 4 in te spelen, tracht hij de pas mogelijk te maken voor andere spelers.
- Wanneer hij zelf de bal bezit, probeert hij de andere kinderen in te spelen. Dit liefst diep, wanneer dit niet gaat breed en wanneer dat niet gaat achteruit.

7+11:

- De spelers/speelsters op de flanken trachten het spel breed te houden, met hun rug naar de zijlijn toe.
- Zij stellen zich aanspeelbaar op, zowel als de keeper de bal heeft, de 10 de bal heeft en er een voorzet van de andere kant komt. Ze kunnen zowel in de voet als in de diepte aangespeeld worden.
- Zij mogen hun creativiteit gebruiken, en mogen herhaaldelijk trachten hun tegenstander te passeren. Dit door middel van een dribbel, passeerbeweging of één-twee.

9:

- De 9 houdt het spel open in de diepte, door goed diep te blijven en op deze manier ruimte te creëren voor de medespelers.
- Zij zijn steeds aanspeelbaar om zo de aansluiting naar voren te maken. Ze zijn zowel in de voet, als in de diepte als voor doel steeds aanspeelbaar.
- Zij moeten met de bal dribbelen, deze bijhouden of terugkaatsen naar een andere aanspeelbare mogelijkheid.

Taken balverlies

Keeper:

- Proberen doelpunten te voorkomen.
- Positie kiezen ten opzichte van zijn doel, de bal, tegenspelers en medespelers.

4:

- Centrale aanvaller afdekken.
- Het voorkomen van doelpunten.
- Bal afnemen.
- Veld klein maken.
- Rugdekking geven.
- Niet laten uitspelen.

7+11:

- Rechtstreekse tegenstander afdekken.
- Voorkomen van doelpunten.
- Bal afnemen.
- Veld klein maken.
- Rugdekking geven.
- Niet laten uitspelen.
- Storen van de opbouw van de tegenstander.

9:

- Rechtstreekse tegenstander afdekken.
- Voorkomen van doelpunten.
- Bal afnemen.
- Veld klein maken.
- Niet laten uitspelen.
- Storen van de opbouw van de tegenstander.
- Voorkomen dieptepas.

Voorbeelden oefenstof

Wedstrijdvormen: 1-1 tot 5-5 (eenvoudige regels)

Tussenvormen: tikspelen(met bal) -afwerkspelletjes- estafettespelen

Oefeningen psychomotoriek: bal leiden en volgens het gegeven signaal, linkervoet op bal of rechtervoet op bal, arm opwaarts volledige draai....

Doelstellingen

Doelstellingen U7

Maanden	Basics	Teamtactics
Augustus + september	Leiden en dribbelen	TT+14: Infiltratie met bal: Leiden of dribbelen: Challenge
Oktober + november	Korte passing	TT+01: Openen breed
December + januari	Controle lage bal	TT+02: Openen diep
Februari + maart	Doelpoging tot 10m + doelpoging lage voorzet	TT+15: Een doelkans creëren via individuele actie
April	Opstelling tussen tegenspeler en doel	TT-21: Doelpoging afblokken

Technische beweging:

Augustus tot en met december: Hagi.

Januari tot en met april: V-beweging.



Kon. Stokkem V.V.

Doelstellingen U8 + U9

Maanden	Basics	Teamtactics
Augustus + september	Leiden en dribbelen	TT+14: Infiltratie met bal: Leiden of dribbelen: Challenge
Oktober + november	Korte passing + controle lage bal	TT+01: Openen breed TT+02: Openen diep
December + januari	Opstelling tussen tegenspeler en doel 1923	TT-21: Doelpoging afblokken
Februari + maart	Doelpoging tot 10m + doelpoging lage voorzet	TT+15: Een doelmogelijkheid creëren via individuele actie TT+21: Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmogelijkheid
April	Vrij en ingedraaid staan	TT+01: Openen breed TT+21: Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmogelijkheid

Technische beweging U8:

Augustus tot en met december: Schaarbeweging.

Januari tot en met april: Overstap.

Technische beweging U9:

Augustus tot en met december: Iniesta-beweging.

Januari tot en met april: Sleepbeweging.

Kon. Stokkem v.v.