

KFC ZWARTE LEEUW

INFO EN JAARPLANNING U8 – U9



WILLEN IS KUNNEN

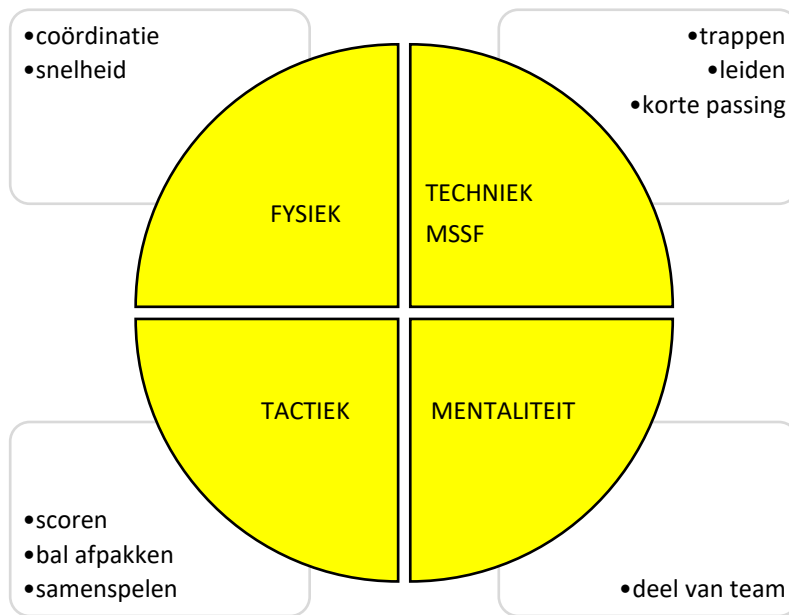
Inhoudstabel

1. Trainingsinhoud	3
2. Onze 4 opleidingspeilers	3
3. Ontwikkelingsdoelstellingen	4
3.1 Technische doelstellingen	4
3.2 Tactische doelstellingen	6
3.3 Fysieke doelstellingen	6
4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U8-U9	6
5. Leerplan en eindtermen 5v5	7
5.1 Basics & teamtactics 5v5	7
5.2 Jaarplan	7
6. Veldbezetting, terrein, team & coachingswoorden	9
6.1 Veldbezetting en terrein.....	9
6.2 Team.....	10
6.3 Coachingswoorden	11
6.4 Reglements fiche	12
7. Trainingsprincipes	12
8. Rol van de begeleider bij U8 en U9	12

1. Trainingsinhoud

TRAININGSINHOUD		
TECHNIEK	FYSIEK	TACTIEK
90%	5%	5%

2. Onze 4 opleidingspeilers



Met de nadruk op:

- **Fysiek:** Snelheid is essentieel. Zowel in het lopen en trekken van sprints, maar ook in de balbehandeling en de omschakeling (balbezit en balverlies).
- **Techniek:** de basis van het voetbalspel. Wie baas is over de bal (en het eigen lichaam) voetbalt gemakkelijker. Techniek omvat alles. Het aannemen van de bal, het passen of trappen, het dribbelen, maar ook het soepel bewegen van het lichaam (coördinatie). Het is belangrijk elke training coördinatie-oefeningen in te bouwen.
- **Multi Skillz For Foot** staat centraal. We laten de kinderen kennis maken met verschillende sporten die gerelateerd zijn aan het voetbal. Het aanleren van verschillende basics zal de uiteindelijke ontwikkeling van het kind ten goede komen.
- **Tactiek:** Inzicht is slim zijn in het beoefenen van het spel. Het lezen van het spel, het aanvoelen van situaties, het taxeren van je tegenstander, het gevoel voor positie, het zien van medespelers en tegenstanders, het vrijlopen, het ondernemen van een actie, het tijdig afspelen van de bal. Het zien en bespelen van de ruimtes.
- **Mentaliteit:** een meer dan een voorbeeldige wedstrijdmentaliteit en de wil om te winnen. Zelfbeheersing, doorzettingsvermogen, overwinnen van tegenslagen, jezelf blijven, het

verrichten van de nodige trainingsarbeid, lef tonen, sociaal en collegiaal omgaan met de medespelers.

3. Ontwikkelingsdoelstellingen

3.1 Technische doelstellingen

Balgewenning:

- Oog – handcoördinatie door bal te rollen met 1 hand, met beide handen, gooien op verschillende manieren (ver, hoog, met bots).
- Jongleren vanuit de hand.
- Oog – voetcoördinatie:
 - Bal met binnenkant voet afrollen
 - Bal met buitenkant voet afrollen
 - Met de binnenkant van de voet zijwaarts over de bal trappen en telkens met de buitenkant van dezelfde voet terughalen
 - Met de hele voetzool in zijwaartse richting over de bal trappen en de bal met het voorste gedeelte van de voetzool terughalen
 - De bal met de voetzool kort zijwaarts rollen en hem met de binnenkant van dezelfde voet voor het lichaam naar de andere kant tikken
 - De bal vanuit zijwaartse positie met de voetzool voor het lichaam terughalen en ineens met de binnenkant van dezelfde voet de andere kant opspelen
 - In beweging de bal tikken tussen linker- en rechtervoet en steeds van richting veranderen zonder te stoppen.

Leiden en dribbelen:

- Vrij naar doel en scoren in leeg doel
- Naar doel met hindernissen (slalom) en scoren in leeg doel
- Naar doel met weerstand (doelman in doel)

Schot in doel:

- Op stilliggende bal
- Op rollende bal (lage voorzet)
- Op botsende bal
- Uit stand
- Dropshot
- Alle bovenstaande onder weerstand (doelman in doel)

In bezit komen van de bal:

- In lijn van de bal

- Na halve draai van 90°
- Na halve draai van 45°

In bezit blijven van de bal:

- Bij duel 1vs1
- Passeer – en schijnbewegingen
 - Drijven, onder de zool afrollen en binnenkant andere voet meenemen
 - Drijven en van buiten naar binnen over de bal stappen. Bal met buitenkant dezelfde voet meenemen.
 - Drijven en bal onder de zool terugtrekken en met buitenkant andere voet in V meenemen
 - Drijven en bal onder zool terugtrekken en buitenkant zelfde voet meenemen.
 - Drijven en van binnen naar buiten over de bal stappen en met de buitenkant van de andere voet meenemen.
 - Drijven en van binnen naar buiten over de bal stappen en met de binnenkant van de andere voet meenemen.
 - Drijven en met de binnenkant van de voet de bal slepen en met de binnenkant van de andere voet meenemen.
 - Drijven en uitstappen naast de bal (zonder deze te raken) en met de buitenkant van de andere voet meenemen;

Storen van de aanval:

- Verdedigen van schot op doel
- Storen van dribbel = veroveren van bal
- Storen door samenspel

Individueel uitschakelen tegenstander:

- Passeer – en schijnbewegingen
 - Leiden van de bal en met binnenkant voet voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet
 - Leiden van de bal en met binnenkant voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet
 - Trap veinzen, maar bal met binnenkant voet achter steunbeen spelen
 - Bal leiden en met de onderkant van de zool terugtrekken, keren en met dezelfde voet meenemen.
- Uitschakelen van tegenstander om te scoren
- Uitschakelen van tegenstander om pass te geven.

Samenspelen:

- Spelen in duel 2 (K+1, keuze rechtstreeks uitschakelen of passing)
- Aanleren van positie spel (K – 3 – 7 – 11 – 9)

Tweevoetigheid:

- Bewust stimuleren van het gebruik van beide voeten in alle oefenvormen.
- Streven naar automatismen en vermijden dat spelers rond de bal draaien.

3.2 Tactische doelstellingen

Spelposities:

- Nummering van posities aanleren
- Taken in B+ en B- aanleren van de verschillende posities

Coachingswoorden:

- Aanleren van coachingswoorden in B+ en B- (zie overzicht coachingswoorden).

3.3 Fysieke doelstellingen

Algemene lichaamscoördinatie:

- Lopen, stoppen, starten, versnellen, draaien, springen, hinken, huppen, ... in diverse spelvormen.

4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U8-U9

K+1 / K+1 (U5-U6 debutantjes)	2v2	U5 – U6: Belgewinning en oppositiespelen.	Football as a dribbling and shooting game.
K+2 / K+2 (U7 duiveltjes)	3v3	U7: toepassing 2v2	Football as a dribbling, shooting and passing game.
K+4 / K+4 (U8-U9 duiveltjes)	5v5	U8: toepassing 2v2 en 3v3 U9: uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule.
K+7 / K+7 (U10-U11 preminiemen)	8v8 Fase 1	U10: toepassing 2v2, 3v3 en 5v5 U11: uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule.
K+7 / K+7 (U12-U13 miniemen)	8v8 Fase 1	U12 en U13: uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule.
K+10 / K+10 (U14-U15 knapen)	11v11 Fase 1	U14: toepassing 2v2, 3v3, 5v5 en 8v8 U15: uitbreiding naar halflang spel	Football as a long passing game with off-side rule.
K+10 / K+10 (U16-U17 scholieren)	11v11 Fase 2	U16 en U17: uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule.

Het Voetbalontwikkelingsmodel wordt vertaald in basics en teamtactics. Daarnaast worden er doelstellingen geformuleerd op fysiek en mentaal vlak.

5. Leerplan en eindtermen 5v5

5.1 Basics & teamtactics 5v5

BASICS (Ba)		TEAMTACTICS (TT)	
B ⁺ - Ba ⁺	B ⁻ - Ba ⁻	B ⁺ - TT ⁺	B ⁻ - 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 	<ul style="list-style-type: none"> Druk zetten, duel of remmend wijken Opstelling tussen tegenspeler en doel Korte dekking op korte pass Interceptie of afwerpen korte pass 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: natuurlijke bewegingen, duels tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID: meest soepele periode UITHOUDING: de omvang van de training 	<ul style="list-style-type: none"> SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speelscholen 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 	

5.2 Jaarplan

Een uitdraai van het jaarplan kan je op de volgende pagina vinden. Dit jaarplan is ook in een overzichtelijke tabel beschikbaar in ProSoccerData (maakt het werkbaar).

MAAND	TEAMTACTICS		BASICS											
	TT+	TT-	balgewinning	leiden en dribbelen	korte passing	controle op lage bal	doelpoging tot 10m	doelpoging op lage voorzet	vrij en ingedraaid staan	vrijlopen: aanspeelbaar zijn	druk zetten, duel of remmend wijken	opstelling tussen tegenspeler en doel	B- korte dekking op korte pass	interceptie of afwerpen van korte pass
AUG	15. doelmans creëren via individuele actie	11. duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen	oog-hand coördinatie; oog-voetcoördinatie	vrij naar doel en scoren in leeg doel	goede voet op de rollende bal (strafschop)		op stilstaande bal				duelvormen 1-1 (zonder keeper)			
SEPT	21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke kans	15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidzone	oog-voetcoördinatie	naar doel met hindernissen en scoren in leeg doel	passing 5m met de goede voet op de stilstaande bal		controle pass 5m met de goede voet op de rollende bal				duelvormen 1-1 (zonder keeper)			
OKT	14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen	12. duel proberen te winnen bij 100% zekerheid		naar doel en scoren onder druk (met keeper)	passing 5m met de goede voet op de rollende bal		controle pass 5m met de goede voet in stilstaand	op botsende bal			duelvormen 2-2 (zonder keeper)			
NOV	2. openen diep			naar doel met hindernissen en scoren onder druk (keeper)	passing 5m met de mindere voet op de goede voet op stilstaande bal		controle pass 5m met de goede voet in stilstaand	op rollende bal in beweging			remmend wijken op opkomende speler		korte dekking op korte pass	
DEC	1. openen breed													interceptie en afwerpen van korte pass
JAN	5. positieve pressing op de baldrager	21. doelpoging afblikken			passing 5m met de mindere voet op de goede voet op de rollende bal		controle pass 5m met de goede voet in stilstaand	doelpoging op lage voorzet			duelvormen Kv2-2	opstelling tussen tegenspeler en doel		
FEB					passing 10m met de goede voet op de goede voet op lopende speler		controle pass 10m met de goede voet in beweging						korte dekking op korte pass	
MAA					passing 5m met de goede voet op de mindere voet op stilstaande bal		controle pass 5m met mindere voet in stilstaand	vrij en ingedraaid staan						
APR					passing met de goede voet op de mindere voet op de rollende bal		controle pass 5m met mindere voet in stilstaand	op botsende bal in beweging			vrijlopen en aanspeelbaar zijn			
								dropshot in stilstaand						

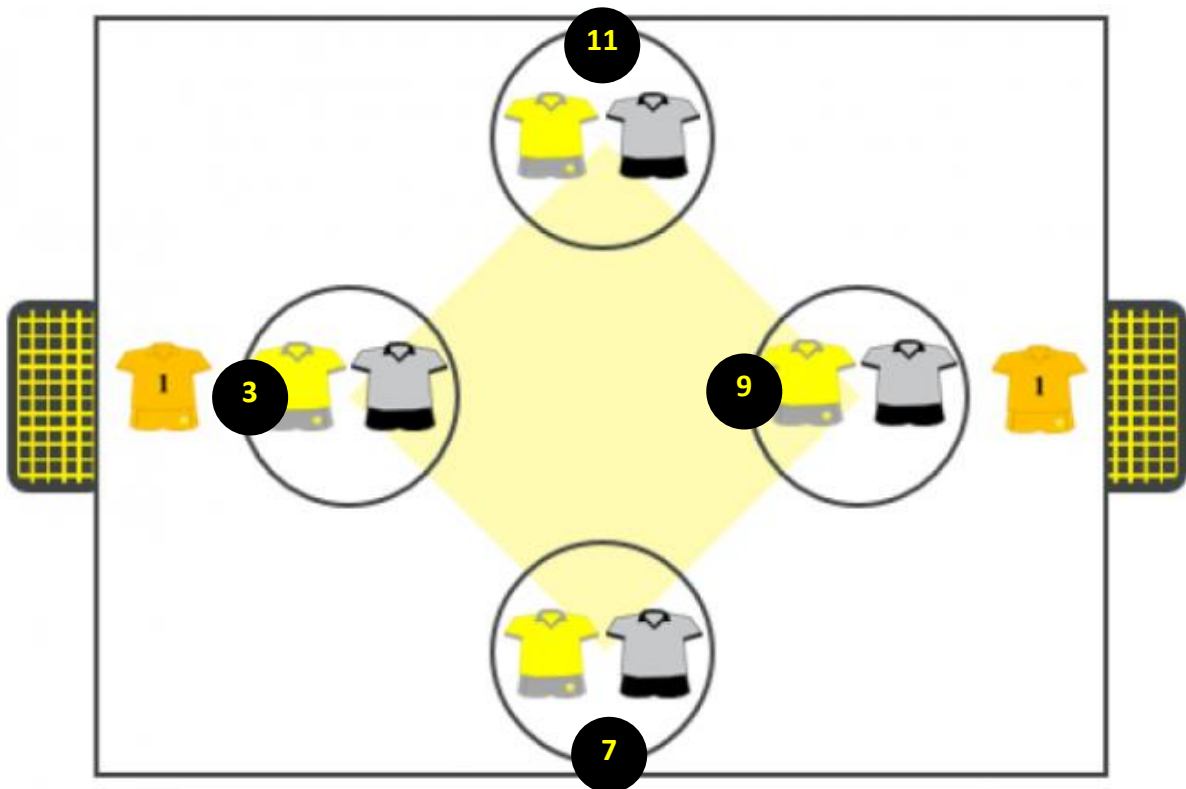
6. Veldbezetting, terrein, team & coachingswoorden

6.1 Veldbezetting en terrein

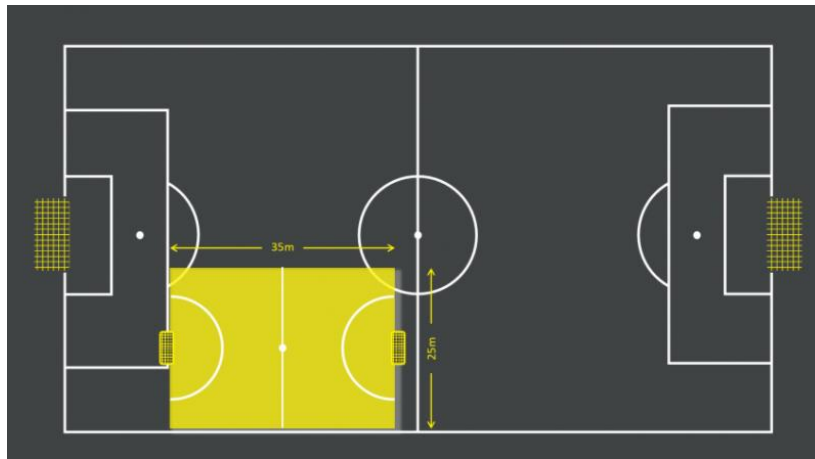
5v5 is het wedstrijdformat voor 7 en 8- jarigen (U8 en U9). De extra spelers zorgen voor 3 linies en geven meer (korte) passingmogelijkheden. De 'decision making' wordt meer bepalend.

Het team bestaat uit 5 spelers (4+K) en maximaal 3 wisselers. Doorlopende wissels zijn van toepassing en alle spelers spelen evenveel.

Er wordt gespeeld in een ruitformatie (vliegtuig) waarbij er 3 linies gevormd worden. Tussen de spelers ontstaan er driehoeken en 1v1 situaties zijn overal van toepassing.



Er wordt gespeeld op een terrein van 25*35m.



6.2 Team

TAKEN PER POSITIE			
NR	POSITIE	taak balbezit B+	taak balverlies B-
1	Doelman	<ul style="list-style-type: none"> ▪ centrale Opbouwer ▪ voortzetten van het spel door de bal te vragen ▪ flankwissels (regulator) ▪ 2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 van tegenpartij ▪ hoge positie (meevoetballen = belangrijk) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ doelpunten voorkomen ▪ positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers ▪ coaching van de verdedigers ▪ lage positie
3	Centraal achteraan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aanspeelbaar zijn voor aanvallers ▪ aanspelen van de aanvallers ▪ indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen (infiltreren) ▪ meedoen met de aanval ▪ 2vs1 met 1 uitspelen tegen 9 tegenpartij 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ coaching ▪ verdedigen ifv de bal, maar hoe dichterbij eigen doel hoe agressiever verdedigen (bal afpakken) ▪ positie nemen tussen man en doel
11 7	Linkervleugel Rechternvleugel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ veld zo breed mogelijk maken (= groot maken = groot vliegtuig)) ▪ via individuele actie of samenspel zo snel mogelijk richting doel. ▪ doelpogingen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ remmend wijken (niet laten uitschakelen) ▪ veld klein maken (= klein maken = klein vliegtuig) ▪ uitzakken ▪ positie nemen tussen man en doel
9	Piloot (vooraan)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ veld zo diep mogelijk maken (hoog) ▪ doelgericht zijn ▪ hoeksteun geven (indien 7&11 bal laag ontvangen) ▪ afhaken 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ storen van de aanval ▪ remmend wijken (niet laten Uitschakelen) ▪ veld klein maken ▪ uitzakken ▪ positie nemen tussen man en doel

6.3 Coachingswoorden

COACHINGSWOORDEN B+	
ACTIE	De betrokken speler dient een individuele actie voorwaarts (naar doel) te doen
DRIBBEL - ZOEK OP	Speler met de bal zoekt tegenstander op en probeert deze uit te schakelen. De speler dient een individuele actie (naar doel) te ondernemen als de scoringskans reëel is (1 tegen 1 situaties)
LEIDEN - DRIJVEN	Probeer zo snel mogelijk met de bal aan de voet richting doel van de tegenpartij te gaan. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken
LICHAAM	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen zodat deze niet aan de bal kan. Eventueel voorafgaand de tegenstander een lichte schouderduw te geven.
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug
SCHERM AF	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen. De tegenstander kan dan niet bij de bal
SPEEL	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen als die er om vraagt
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot

COACHINGSWOORDEN B-	
DRUK	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan
DUEL	Probeer de bal te veroveren van je rechtstreekse tegenstander
KORTER	De betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te staan
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman zelf kan spelen
POSITIE	de betrokken speler loopt niet in zijn positie en dient zich onmiddellijk te corrigeren
DRUK ZETTEN - PRESSING	Elke speler zoekt zijn eigen of dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen of te ontvangen. Man met bal aanpakken (niet happen) als die in je zone komt. Tegenstanders die aangespeeld kunnen worden kort dekken. Druk zetten na teken of na loopactie van bv speler 9 naar de tegenspeler in balbezit
ZAKKEN	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen. De ploeg of een bepaalde linie moet zich lager opstellen. Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen. Je team verdedigend versterken

6.4 Reglements fiche



7. Trainingsprincipes

- Elke speler heeft een bal
- Opwarming steeds met bal (fun / spelvorm)
- 50% van training = wedstrijdvorm (transfer naar wedstrijd)
- TV steeds met afwerking op doel
- Cooling down = steeds FUN element
- Max. trainingstijd 75 min.

8. Rol van de begeleider bij U8 en U9

- Uit je fouten leer je. Laat de kinderen deze fouten maken en corrigeer niet elke actie.
- De coaching is steeds gericht op de speler en niet op het team
- Gebruik rustmomenten tussen de quarters voor concrete individuele tips
- Als begeleider van 5vs5 geef je voldoende aandacht aan het duel en de individuele actie.
- Geef aandacht aan “decision making” waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.