

# KFC ZWARTE LEEUW

INFO EN JAARPLANNING U10 – U11



WILLEN IS KUNNEN

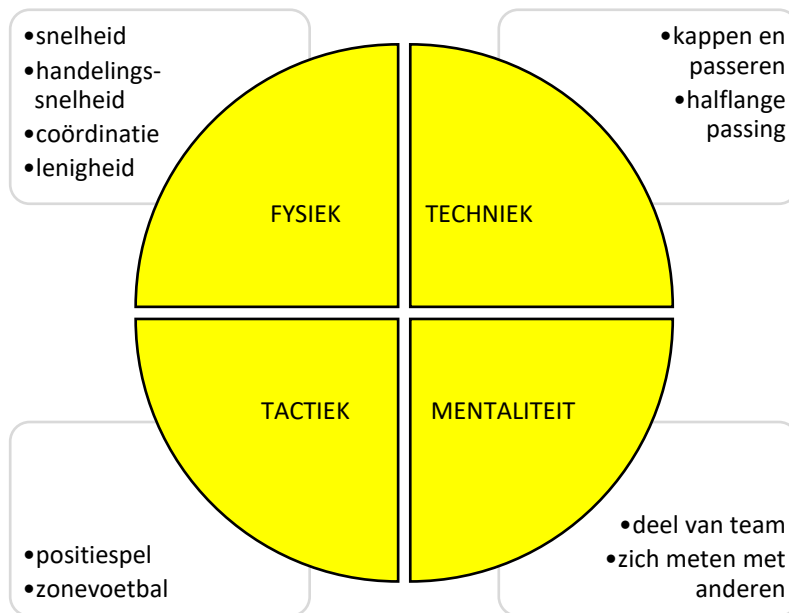
## Inhoudstabel

<b>1. Trainingsinhoud</b> .....	3
<b>2. Onze 4 opleidingspeilers</b> .....	3
<b>3. Ontwikkelingsdoelstellingen</b> .....	4
3.1 Technische doelstellingen .....	4
3.2 Tactische doelstellingen .....	6
3.3 Fysieke doelstellingen .....	6
<b>4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U10-U11</b> .....	7
<b>5. Leerplan en eindtermen 8v8</b> .....	7
5.1 Basics & teamtactics 8v8 .....	7
5.2 Jaarplan (ook te consulteren in ProSoccerData).....	9
<b>6. Veldbezetting, terrein, team en coachingswoorden</b> .....	10
6.1 Veldbezetting en terrein.....	10
6.2 Team.....	11
6.3 Coachingswoorden .....	12
6.4 Reglements fiche en wisselschema.....	15
<b>7. Trainingsprincipes</b> .....	16
<b>8. wedstrijdvoorbereiding bij U10 tem U11</b> .....	16
8.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerSata .....	16
8.2 Voorbereiding door spelers en trainer.....	17
<b>9. Rol van de begeleider bij U10 en U11</b> .....	17

## 1. Trainingsinhoud

TRAININGSINHOUD		
TECHNIEK	FYSIEK	TACTIEK
60%	10%	30%

## 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 blijft belangrijk elke training coördinatie-oefeningen in te bouwen.
- **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 afspeken 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

Leiden en dribbelen:

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

- Afstoppen van de bal (stilleggen)
- Aannemen van de bal met binnenkant van de voet
- Meenemen van de bal
- In de lijn van de bal
- Na halve draai van 90°
- Na halve draai van 45°

In bezit blijven van de bal:

- Bij duel 1 vs 1
- Passeer – en schijnbewegingen
- Drijven, binnenkant voet kappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.
- Drijven, onder zool afrollen en over de bal stappen en met de buitenkant van de andere voet meenemen.
- Drijven en bal met de tenen terugtrekken en al draaiend over de bal stappen en met de zool van de andere voet meenemen.
- Drijven en van buiten naar binnen over de bal stappen, gevolgd door van binnen naar buiten over de bal te stappen en met de buitenkant van de andere voet meenemen.
- Drijven en van binnen naar buiten over de bal stappen, gevolgd door van buiten naar binnen over de bal te stappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.
- Drijven en met de binnenkant van de voet kappen en met dezelfde voet meenemen.
- Drijven en met de buitenkant van de voet kappen en met dezelfde voet meenemen
- Drijven en kappen met de binnenkant van de voet en in de draai 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 de zool stilleggen, over de bal stappen, keren en met de andere voet meenemen.
  - Leiden van de bal van binnen naar buiten over de bal stappen, keren en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.
  - Leiden van de bal, de binnenkant van de voet over de bal rollen, keren en met dezelfde voet meenemen.
  - Bal afstoppen met de voetzool en terughalen met dezelfde voet onder het lichaam, met binnenkant van de voet achter het steunbeen tikken, snel draaien en bal meenemen met buitenkant andere voet.
- Uitschakelen van tegenstander om te scoren
- Uitschakelen van tegenstander om pass te geven.

Samenspelen:

- Spelen in duel 2 v K+1, keuze rechtstreeks uitschakelen of passing
- Aanleren van positie spel (K – 2 - 3 – 5 – 10 – 7- 11 - 9)
- Zicht krijgen op de tegenstander
- Scheppen van openingen met de bal

Zicht op de medespeler:

- Maken van een doelpunt na samenspel
- Keuze leren maken: individuele actie of samenspel
- Leren oog hebben voor de medespelers

Scheppen van openingen, bal aan de voet:

- Maken van een doelpunt
- Individueel uitschakelen van een tegenstander
- Scheppen van openingen, met bal, voor medespelers

Handelen in de tijd:

- Maken van een doelpunt
- Zicht op medespeler en tegenstander
- Tegenstander individueel of collectief uitschakelen
- Direct spelen of temporiseren
- Scheppen van openingen met en zonder bal

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, evenwicht, achterwaarts lopen ... in spelvormen
- jongleren

Loop en spring ABC:

- Loopladders en hekjes
- Ritme
- Wendbaarheid en ritme verandering
- Evenwicht

#### 4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U10-U11

K+1 / K+1 (U5-U6 debutantjes)	2v2	U5 – U6: Belgewenning 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 8v8

##### 5.1 Basics & teamtactics 8v8

- Het eerste jaar 8v8 zijn er geen nieuwe teamtactics (toepassing teamtactics 5v5), wel nieuwe basics.
- Deze nieuwe basics zijn de voorbereiding op de nieuwe teamtactics (2<sup>e</sup> jaar 8v8).

BASICS (Ba) vanaf U10		TEAMTACTICS (TT) vanaf U11	
B <sup>+</sup> - Ba <sup>+</sup>	B <sup>-</sup> - Ba <sup>-</sup>	B <sup>+</sup> - TT <sup>+</sup>	B <sup>-</sup> - TT <sup>-</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halflange passing</li> <li>• Controle op halfhoge bal</li> <li>• Doelpoging vanop 15 à 20m (halfver)</li> <li>• Doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>• Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li> <li>• Steunen</li> <li>• Corner + indirecte VT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelhoeken afsluiten</li> <li>• Korte dekking op halflange pass</li> <li>• Interceptie of afweren halflange pass</li> <li>• Corner + indirecte VT</li> </ul>	<p>04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan</p> <p>06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven: Richting: ruit 1 → ruit 2: passing 1<sup>ste</sup> graad</p> <p>07a. Efficiënte balcirculatie: nauwkeurig doorspelen van de bal</p> <p>09a. Diagonale passing: ifv aanspeelbaarheid</p> <p>11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: Bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1)</p> <p>16a. Een voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel.</p>	<p>01a. Sluiten: Speelruimtes beperken</p> <p>06. Agressieve negatieve pressing (= sprint) op de baldrager</p> <p>07. (Rug)dekking door dichtste medespeler</p> <p>10. Een meeschuivende doelman (hoge positie)</p> <p>12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid</p> <p>13. de bal recupereren door interceptie</p>
U10 - U11 (en ook U12-U13)		Vanaf U11	



Ter info de basics en teamtactics 5v5, waar dus het eerste jaar (U10) de teamtactics blijven behouden).

BASICS (Ba)		TEAMTACTICS (TT)	
B <sup>+</sup> - Ba <sup>+</sup>	B <sup>-</sup> - Ba <sup>-</sup>	B <sup>+</sup> - TT <sup>+</sup>	B <sup>-</sup> - TT <sup>-</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiden en dribbelen</li> <li>• Korte passing</li> <li>• Controle op lage bal</li> <li>• Doelpoging tot 10m (dichtbij)</li> <li>• Doelpoging op lage voorzet</li> <li>• Vrij en ingedraaid staan</li> <li>• Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk zetten, duel of remmend wijken</li> <li>• Opstelling tussen tegenspeler en doel</li> <li>• Korte dekking op korte pass</li> <li>• Interceptie of afweren korte pass</li> </ul>	<p>01. Openen: Breed</p> <p>02. Openen: Diep</p> <p>14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge</p> <p>15. Een doelmans creëren via een individuele actie</p> <p>21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelmans</p>	<p>05. Positieve pressing op de baldrager</p> <p>11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen</p> <p>15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone</p> <p>21. Doelpoging afblokken</p>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KRACHT: natuurlijke bewegingen, duels tussen homogene groepen (evenwicht)</li> <li>• LENIGHEID: meest soepele periode</li> <li>• UITHOUDING: de omvang van de training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speels scholen</li> <li>• COORDINATIE: -lichaamscoördinatie -oog-handcoördinatie -oog-voetcoördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wordt leergierig</li> <li>• Concentratie neemt toe</li> <li>• Is bereid om deel uit te maken van een team</li> </ul>	



5.2 Jaarplan (ook te consulteren in ProSoccerData)

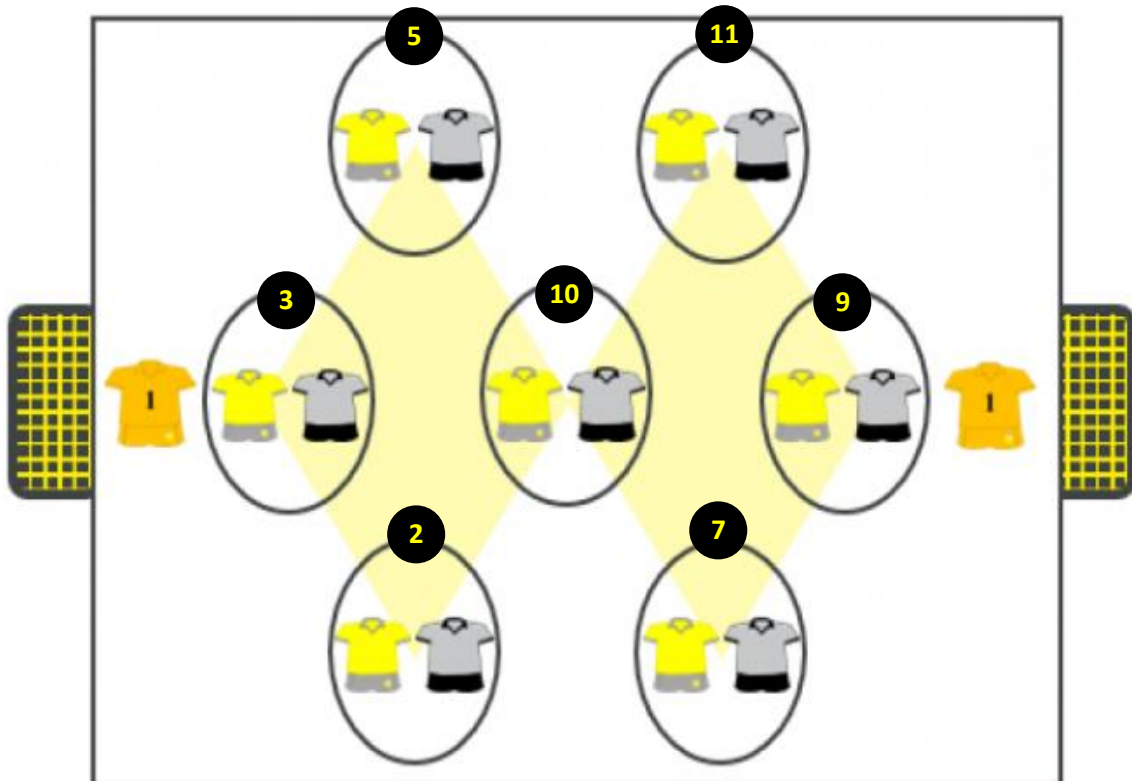
JAARPLANNING U10-U11-U12-U13

MAAND	TEAMTACTICS		BASICS										
	T1	T2	leiden en dribbelen	halflange passing	controle op halflange bal	doelgating tot 15m	vluglopen om zelf aanspreekbaar te zijn	steunen	corner + indirecte vrije trap	speelhoeken afsluiten	interceptie of afwerpen van halflange pass	B- korte dekking op halflange pass	corner + indirecte vrije trap
AUG	15. doelkast creëren via individuele actie	11. doel recht verliesen: 10m diep weten uitblijven	naar doel met hindernissen en scoren in doel met sokken	passing 10m met de goede voet op rollende voet op rollende bal	controle pass 10m met de goede voet	op rollende bal (steerchop)		corner				corner	
SEPT	21. zo ziet mogelijk afwerpen bij een werkelijk kans	13. niet laten loslopen door een keeper die in de waarnemingszone	naar doel met hindernissen en scoren onder druk (keeper)	passing 10m met de goede voet op de goede voet op rollende bal	controle pass 10m met de goede voet in afstand	op rollende bal		indirecte vrije trap				korte dekking op halflange pass	indirecte vrije trap
OKT	14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen	12. doel verliesen te snel bij 100% zekerheid	passer - en schijnbewegingen	passing 10m met de mindere voet op de rollende bal	controle pass 10m met de goede voet in afstand	op voldoende bal					interceptie of afwerpen van halflange pass		
NOV	2. operen diep			passing 10m met de mindere voet op de goede voet op rollende bal	controle pass 10m met de goede voet in afstand	op rollende bal in beweging							
DEC	1. operen breed			passing 10m met de goede voet op goede voet op laatste passer	controle pass 10m met de goede voet in beweging				doelgating op halflange voorzet				
JAN	3. positieve pressing op de baldrager			passing 10m met de mindere voet op de rollende bal	controle pass 10m met de mindere voet in afstand								
FEB				passing 10m met de mindere voet op rollende bal	controle pass 10m met de mindere voet in afstand	op voldoende bal in beweging				vluglopen om zelf aanspreekbaar te zijn			speelhoeken afsluiten
MAA													
APR						eropachter in afstand							

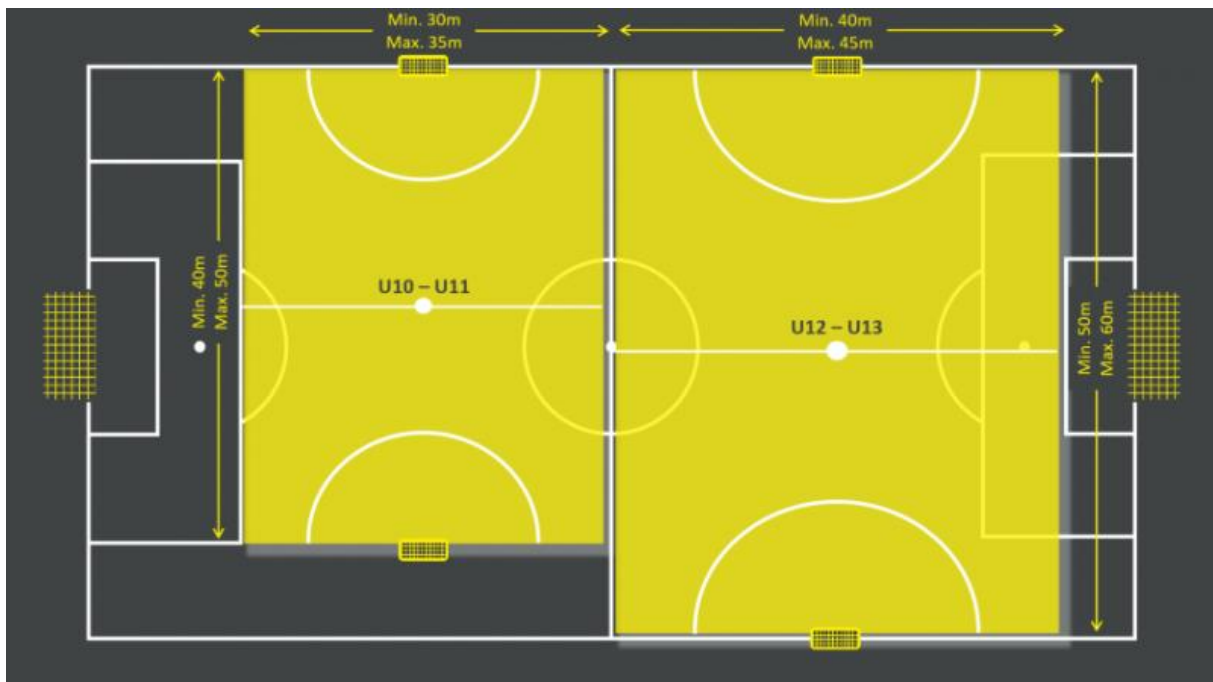
## 6. Veldbezetting, terrein, team en coachingswoorden

### 6.1 Veldbezetting en terrein

Er wordt gespeeld in een dubbele ruit. Dit is een logisch vervolg van de formatie bij 5v5 en geeft de spelers de nodige herkenbaarheid. Overal op het terrein zijn er bovendien driehoeken en 1v1 situaties.



Er wordt gespeeld in de breedte van een half voetbalterrein. Voor de exacte afmetingen maken we een onderscheid tussen U10/U11 en U12/U13..



## 6.2 Team

TAKEN PER POSITIE			
NR	POSITIE	taak balbezit B+	taak balverlies B-
1	Doelman	<ul style="list-style-type: none"> <li>Centrale Opbouwer</li> <li>Voortzetten van het spel door middel van de bal te vragen</li> <li>Flankwissels</li> <li>2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 tegenpartij</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doelpunten voorkomen</li> <li>Positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers</li> <li>Coaching van de verdedigers</li> </ul>
2-5	Flankverdedigers (2 rechter flankverdediger / 5 linker flankverdediger)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veld groot maken</li> <li>Aanspelen van de aanvallende middenvelders/flankaanvaller op hun flank</li> <li>Indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen</li> <li>Meedoen met de aanval indien bal op hun flank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veld klein maken</li> <li>Rugdekking geven aan medespelers (de vrije flank komt naar binnen)</li> <li>Verdedigen ivf de bal, maar hoe dichterbij eigen doel, hoe korter de dekking</li> <li>Afhankelijk van de rugdekking agressief verdedigen (bal afpakken) of remmend wijken (Niet laten uitschakelen)</li> <li>Positie nemen tussen man en doel</li> </ul>
3	Centraal achteraan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aanspeelbaar zijn voor 10, 2 &amp; 5</li> <li>Aanspelen van 10, 7 &amp; 11</li> <li>Eerst vooruit spelen, dan lateraal, laatst achteruit</li> <li>Flankwissels</li> <li>Coaching</li> <li>Indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching</li> <li>Eigen zone centraal verdedigen, balbezitter zo snel mogelijk onder druk zetten</li> <li>1 vs 1 duel: agressief, tackling bij 100% zekerheid</li> </ul>

7-11	Vleugelspelers (7 rechter vleugel / 11 linker vleugel)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inschuiven indien er dekking is</li> <li>▪ Veld zo breed mogelijk maken</li> <li>▪ Via individuele actie of samenspel zo snel mogelijk richting doel.</li> <li>▪ Doelpogingen</li> <li>▪ Achterlijn halen en voorzet achteruit geven</li> <li>▪ Creativiteit en lef tonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Storen van de aanval (gezamenlijke pressing)</li> <li>▪ Agressief verdedigen (bal afpakken of remmend wijken (niet laten uitschakelen))</li> <li>▪ Veld klein maken</li> <li>▪ Uitzakken</li> </ul>
10	centrale middenvelder / spelverdeler	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanspeelbaar zijn</li> <li>▪ Indien mogelijk 7 &amp; 11 in de diepte aanspelen</li> <li>▪ Samenspel met 9</li> <li>▪ Doelgericht en doelpogingen ondernemen</li> <li>▪ Individuele actie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afvallende ballen</li> <li>▪ Storen van de aanval (gezamenlijke pressing)</li> <li>▪ Agressief verdedigen (bal afpakken)</li> <li>▪ Veld klein maken</li> <li>▪ Uitzakken / kantelen om diepe bal eruit te halen</li> </ul>
9	centrale aanvaller	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Veld zo diep mogelijk maken</li> <li>▪ Doelgericht zijn (doelpunten maken)</li> <li>▪ Hoeksteun geven (indien 7&amp;11 bal laag ontvangen)</li> <li>▪ Kaatsen met 10</li> <li>▪ Fouten afdwingen rond de 16m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Storen van de aanval</li> <li>▪ Agressief verdedigen (bal afpakken)</li> <li>▪ Remmend wijken (Niet laten Uitschakelen)</li> <li>▪ Veld klein maken</li> <li>▪ Uitzakken</li> </ul>

### 6.3 Coachingswoorden

COACHINGSWOORDEN B+	
AANBIEDEN - STEUNEN	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler door op een juiste manier naar de bal toe te bewegen. Eventueel vooractie maken
AANNEMEN	de bal onder controle brengen. Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen
ACHTERLIJN HALEN	de balbezittende speler gaat naar de achterlijn en geeft een voorzet naar 1st, 2de paal of 16m. Opheffen van de buitenspel
ACTIE	De betrokken speler dient een individuele actie voorwaarts (naar doel) te doen
AFHAKEN	De speler komt naar de bal toe, de tegenstander heeft dan geen kans om de bal te onderscheppen
ALLEEN - TIJD	de betrokken speler staat zodanig vrij dat hij de bal kan controleren en zelf kan beslissen hoe hij wil verder spelen. Er is geen direct gevaar voor balverlies
BIJHOUDEN	De balbezitter moet de bal bijhouden, afschermen en wachten op steun.
BUITENOM	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten die aan de buitenkant vrij is.
CONTROLE	De bal aannemen (opengedraaid staan, buitenste voet, geörienteerde controle)
DIEP	Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander en wil dat de bal voor hem uitgespeeld wordt
DRAAI DOOR	De aangespeelde speler moet de bal zo aan- en meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven. De vrije ruimte opzoeken d.m.v. dribbel of pass.
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)

**OPLEIDINGSPLAN KFC ZWARTE LEEUW 2021 – 2024**

KAATSEN	De bal direct terugspelen naar de speler (of andere speler) die jou de bal aanspeelt. Juiste balsnelheid en richting, over de grond en op het goede been
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
NAAR BINNEN	Speler sprint van de zijkant naar binnen om ruimte te maken voor opkomende medespeler
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
STEUNEN	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VERANDER	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VOET	Speler vraagt om de bal in de voet aangespeeld te krijgen
VRIJLOPEN	Zoek de vrije ruimte (= plaats waar noch een tegenspeler, noch een medespeler staat. Laat je horen als je vrij staat. Probeer bij het vrij lopen steeds correct ingedraaid te staan zodat je maximaal zicht houdt op het speelveld.
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot
ZAKKEN	De betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een medespeler die ingeschoven is.
BREED - OPENEN	de spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken. Het speelveld zo groot / breed mogelijk te maken
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van verdedigen naar aanvallen bij veroveren van de bal
VOORUIT	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal toe (wordt bevolen door de doelman of een centrale verdediger)

COACHINGSWOORDEN B-	
DEKKEN (kort)	Je dicht bij je directe tegenstander opstellen (in de 16m). Als de bal in zijn richting gespeeld wordt, heb jij een grote kans om deze te onderscheppen
DEKKING	De betrokken speler dient de speler in duel dekking te geven
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
REMMEND WIJKEN - NIET HAPPEN	duel met tegenstander niet aangaan. Tegenstander voor je houden en opvangen. Tegenstander proberen naar de buitenkant te drijven, weg van doel
RUGDEKKING	Geef rugdekking aan dichtstbijzijnde speler die in duel gaat en maak de afstand klein genoeg waardoor je speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitgeschakeld heeft
VOORZET BLOKKEN	Speler tracht door een goede opstelling te verhinderen dat de bal vanaf de flank of de achterlijn voor doel gebracht wordt
ZAKKEN	De betrokken speler dient verdedigende positie in blok terug in te nemen.
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
KANTELEN - KNIJPEN	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door met het hele team in blok naar de bal te schuiven. Rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander balbezit heeft. Spelers moeten de onderlinge afstanden verkleinen
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van aanvallen naar verdedigen bij verlies van de bal
POSITIE	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
SCHUIVEN	Alle spelers dienen in blok naar de bal (voorwaarts te schuiven
SLUITEN	De ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen
VOORUIT SCHUIVEN	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven. Wordt bevolen door de doelman of centrale verdediger
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 en wisselschema

# Spelregels 8V8

<b>SPEELTIJD</b>  4 x 15'		<b>TERREIN</b>  U10-U11: 30/35m x 40/50m U12-U13: 40/45m x 50/60m		<b>DOELEN</b>  2m x 5m	
<b>CATEGORIE</b>  U10 - U13 Facultatief U14 - U21		<b>BAL</b>  Maat 4		<b>RANGSCHIKKING</b>  Geen rangschikking	
<b>VERVANGINGEN</b>  Doorlopende wissels (Iedereen speelt evenveel)		<b>BUITENSPEL</b>  Geen buitenspel		<b>STRAFSCHOP</b>  Geen strafschop	
<b>DOELTRAP</b>  Intrappen		<b>VRIJE TRAP</b>  Altijd onrechtstreeks 8m afstand		<b>HOEKSCHOP</b>  Intrappen	
<b>ZIJLIJN</b>  Inworp		<b>START WEDSTRIJD</b>  Afrap centraal		<b>GELE/RODE KAARTEN</b>  Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	
<b>FAIRPLAY</b>  Handen schudden voor en na de wedstrijd		<b>SCHOEISEL</b>  Geen aluminium noppen toegelaten		<b>VOETBAL VLAANDEREN</b> Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal	

	1 wissel	2 wissels	3 wissels	4 wissels	5 wissels	
<b>2V2</b>	1 wissel speler: elke 3' wissel Maak een dribbelcircuit	Vanaf 2 wissel spelers → fips hieronder Speel een extra wedstrijd 2v2	<b>X</b> Geen wachtende spelers aan de zijlijn Speel 1v1	Vul het team van de andere ploeg aan		6 wedstrijden 2x3' Max speeltijd = 36'
<b>3V3</b>	1 wissel speler: elke 5' wissel Maak een dribbelcircuit	Vanaf 2 wissel spelers → fips hieronder Speel een extra wedstrijd 3v3	<b>X</b> Geen wachtende spelers aan de zijlijn Speel 2v2    Speel 1v1	Vul het team van de andere ploeg aan		4 wedstrijden 2x5' Max speeltijd = 40'
<b>5V5</b>	Na elke 5' wisselen 6 spelers 50'	Na elke 5' wisselen 3 spelers 45' 4 spelers 40'	Na elke 5' wisselen 4 spelers 40' 4 spelers 35'	<b>X</b> Max. 3 wissels toegestaan	Keeper: Geen vaste; maar wisselende keepers per quarter.	4 quarters van 15' Max speeltijd = 60'
<b>8V8</b>	Na elke 7,5' wisselen 8 spelers 52,5' 1 keeper 60'	Na elke 7,5' wisselen 2 spelers 52,5' 7 spelers 45' 1 keeper 60'	Na elke 7,5' wisselen 6 spelers 45' 4 spelers 37,5' 1 keeper 60'	Na elke 7,5' wisselen 1 speler 45' 10 spelers 37,5' 1 keeper 60'	<b>X</b> Max. 4 wissels toegestaan	4 quarters van 15' Max speeltijd = 60'
<b>11V11</b>	Na elke 20' wisselen 4 spelers 60' 7 spelers 80' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 8 spelers 60' 4 spelers 80' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 12 spelers 60' 1 speler 80' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 2 spelers 40' 12 spelers 60' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 5 spelers 40' 10 spelers 60' 1 keeper 80'	4 quarters van 20' Max speeltijd = 80'

**TIP** Ook in formats 5v5 en 8v8 activeer je de wissel spelers zinvol (kleine wedstrijdje, ondersteunende rol als COACH of REFEREE, jongleren, dribbelvormen, afwerkvormen...)

**TIP** Na O1 en O3 dienen reglementair alle bankzitters te starten. Geen wissels mogelijk tijdens quarters tenzij blessure.

**TIP** Laat iedereen evenveel spelen, maar laat ook elke speler evenveel starten. Start daarom steeds de volgende wedstrijd met de bankzitters van de vorige wedstrijd.

## 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
- 2 X per week, Max. trainingstijd 80 min.
- Wedstrijd zaterdag ☒ training : dinsdag en donderdag
- Wedstrijd zondag ☒ training: woensdag en vrijdag

## 8. wedstrijdvoorbereiding bij U10 tem U11

Het is belangrijk de wedstrijdvoorbereiding af te stemmen op het jaarplan, op de doelstellingen van het team en de filosofie van de club. Een wedstrijdvoorbereiding is een extra trainingsmoment dat op een nuttige en zinvolle manier wordt ingevuld.

Een wedstrijdvoorbereiding start met de individuele voorbereiding door de trainer en krijgt een vervolg voor, tijdens en na de wedstrijd.

### 8.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerData

- Opmaak selectie: basis 8 - 8 (incl. kapitein) + wisselers
- Opmaak van wisselschema met respect voor voldoende speelgelegenheid voor elke speler
- Opmaak van opstelling (1 – 3 – 1 – 3)
- Aanduiding:
  - Nemen van strafschoepen (speler 1 – speler 2 – speler 3)
  - Nemen van onrechtstreekse vrije trappen (speler 1 en speler 2)
  - Nemen van rechtsreeks vrije trappen (speler 1 – speler 2)
  - Nemen hoekschoepen (speler 1 en speler 2)
- Bezetting in B+
  - Hoekschoepen
  - Rechtstreekse vrije trap
  - Onrechtstreekse vrije trap
  - strafschoep
- Bezetting in B-
  - Hoekschoepen
  - Rechtstreekse vrije trap
  - Onrechtstreekse vrije trap
  - Strafschoep

## 8.2 Voorbereiding door spelers en trainer

ACTIVITEIT	DOEL	DUUR
OPWARMING	Spelers mentaal en fysiek wedstrijdklaar maken. Opwarming bestaat uit vaste blokken (zie hieronder). Specifieke opwarmingen zijn beschikbaar in ProSoccerData (training – opwarming).	25 min
	Pas- en trapvorm	7 min
	Wedstrijdvorm	9 min
	Afwerkvorm	9 min
VOORBESPREKING WEDSTRIJD	Spelers mentaal wedstrijdklaar maken en specifieke instructies meegeven.	
	Opstelling Aandachtspunten	5 min
NABESPREKING WEDSTRIJD	Kleine aandachtspunten meegeven en benadrukken van positieve punten	5 min

## 9. Rol van de begeleider bij U10 en U11

- 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.
- Geef aandacht aan “decision making” waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.