

U6

2/2



PSYCHOMOTORIEK		
<p>1° fase Algemene lichaams- en balvaardigheden oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p>2° fase B+: balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B-: de bal afnemen + het scoren beletten</p>		
FYSIEK		MENTAAL
<ul style="list-style-type: none"> •KRACHT: heel weinig ontwikkeld •LENIGHEID: meestal grote lenigheid •UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (MAAR ook snelle recuperatie) 	<ul style="list-style-type: none"> •SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm •COORDINATIE: -weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, -vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> •Grote spontaneïteit •Speelt graag en maakt graag plezier •Sterk op zichzelf gericht •Vaak onrustig en vlug afgeleid •Concentratie : geen langdurige concentratie mogelijk •Gehecht aan de jeugdopleider •Opkijken naar jeugdopleider •Bootst jeugdopleider na

Spelomgeving

1ste fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar.

2de fase: kinderen spelen tegen elkaar d.w.z leiden en dribbelen met accent op scoren

Kenmerken

Psychomotoriek

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

- 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

Opleidingsrichtlijnen

Balbeheersing

- Wennen door spelen. Spelend leren. Het leren beheersen van de bal en het herkennen van despelbedoelingen door in allerlei spelvormen de basistechnieken zoals dribbelen/drijven, plaatsen, trappen, aannemen/stoppen te laten uitvoeren.
- Zelf laten ontdekken
- Spelbedoelingen duidelijk maken binnen de belevingswereld van het kind en volgens niveau
- Veel kleine partijtjes, waar scoren van doelpunten het belangrijkste is.
- Maak de doelen zo groot mogelijk.
- Dribbelaars niet afremmen
- Samenspel niet te zeer benadrukken, doch summier coachen
- Basisregels aanleren zoals hands, inworp, corner en de belangrijkste overtredingen
- Aanleren van een opwarming in functie van wedstrijd
- Vermijd het uittrappen van de keeper en tracht van achteruit op te bouwen.
- Spelers laten roteren, op iedere positie laten spelen.,
- 5<> 5 op terrein 20/25 x 40 RUITFORMATIE

Fysiek

- Het inoefenen van de coördinatie mag al specifiek aan bod komen: lichaamsbeheersing, beweeglijkheid, wendbaarheid en evenwicht.
- Lenigheid: dit zijn zeer lenige kinderen, vooral ter hoogte van de gewrichten.
- Uithouding: kunnen lang sporten op voorwaarde dat er voldoende pauzes voorzien zijn.
- Kunnen al enkele minuten ononderbroken lopen.
- Geen langdurig concentratievermogen.
- Kracht: wordt enkel ontwikkeld door het verplaatsen van eigen lichaamsgewicht.
- Weerstand: geen oefeningen gericht op weerstand

Techniek

- Oog - hand - oog voet coördinatie verbeteren
- Leren met de bal leiden.
- Leren tegenstander dribbelen.
- Leren van het trappen naar een doel.
- Duel als leeromgeving gebruiken om deze technieken toe te passen.
- Wedstrijdvormen als toepasvorm om techniek toe te passen.
- Analytische vorm als basis voor het aanleren van techniek.