

U7-U8-U9

5/5



BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<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 korte pass 	<ol style="list-style-type: none"> 1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met bal: challenge 15. doelkans creëren via individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans 	<ol style="list-style-type: none"> 5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15. niet laten uitschakelen door individuele actie in 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, speels scholen •COORDINATIE : -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 	

Spelomgeving

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

Kenmerken

Basics

B+

- 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

B-

- druk zetten, duel of remmend wijken
- opstelling tussen tegenspeler en doel
- korte dekking op korte pass
- interceptie of afweren van korte pass

Teamtactics

B+

- openen breed
- openen diep
- infiltratie met bal:
- leiden of dribbelen
- een doelkans creëren via een individuele actie
- zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans

B-

- positieve pressing op de baldrager
- het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid
- niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone
- doelpoging afblokke

Fysiek

- KRACHT : natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht)
- LENIGHEID : meest gunstige periode
- UITHOUDING : de omvang van de training voldoet
- SNELHEID :
 - reactie- en startsnelheid in spelvorm
 - looptechniek enkel observeren en speels scholen
- COORDINATIE :
 - Lichaamscoördinatie
 - oog-handcoördinatie
 - oog-voetcoördinatie

Mentaal

- Wordt leergierig
- Concentratie neemt toe
- Is bereid om deel uit te maken van een team

Opleidingsrichtlijnen

Balbeheersing

- Wennen door spelen. Spelend leren. Het leren beheersen van de bal en het herkennen van de spelbedoelingen 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.