

# U10-U11

8/8



BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. ruimte creëren voor zichzelf + benutten</li> <li>6. geen "dom" balverlies</li> <li>10. een lijn overslaan bij passing diep</li> <li>11. infiltratie op het juiste moment (ruimte)</li> <li>12. infiltratie zonder bal : give &amp; go</li> <li>13. infiltratie met bal: geen kans op direct balverlies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. negatieve pressing op de baldrager</li> <li>7. dekking door naburige speler</li> <li>10. een meeschuivende doelman (hoge positie)</li> <li>13. de bal recupereren door interceptie</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duels tussen homogene groepen</li> <li>•LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li> <li>•UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speels scholen</li> <li>•COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> <li>-lichaamscoördinatie</li> <li>-oog-handcoördinatie</li> <li>-oog-voetcoördinatie in tussenvormen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wil zich meten met anderen</li> <li>•Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>•Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>	

## Spelomgeving

Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit) met passafstanden tot ongeveer 20 meter

## Kenmerken

### Basics

#### B+

- halflange passing
- controle op halfhoge bal
- doelpoging vanop 15 à 20m (half ver)
- doelpoging op halfhoge voorzet
- vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn
- steunen
- corner + indirecte vrije trap

#### B-

- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op halflange pass
- interceptie of afweren halflange pass
- corner + indirecte vrije trap

## Teamtactics

### B+

- ruimte creëren en benutten
- geen "dom" balverlies
- lijn overslaan bij diepe passing (2<sup>de</sup> graad)
- infiltratie op het juiste moment
- infiltratie met en zonder (give & go, geen direct en gevaarlijk balverlies)

### B-

- negatieve pressing op de baldrager
- dekking door dichtste medespeler
- meeschuivende doelman (hoge positie)
- bal recupereren door interceptie

## Fysiek

- KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen
- LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren
- UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)
- SNELHEID:
  - reactie-, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!)
  - looptechniek verbeteren
- COORDINATIE :
  - Lichaamscoördinatie
  - oog-handcoördinatie
  - oog-voetcoördinatie

## Mentaal

- Wil zich meten met anderen
- Kan in teamverband een doel nastreven
- Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen

## Opleidingsrichtlijnen

### Balbeheersing

- Verdere gewenning door spelen.
- Ontwikkelen van de voetbaltechnische basisvaardigheden is het belangrijkste.
- Vermijd het uittrappen van de keeper en tracht van achteruit op te bouwen.
- Veel balcontacten
- Aanleren van de basics waar de nadruk vooral ligt op basics in balbezit.
- Basistechnieken zoals dribbelen/drijven, plaatsens, trappen, aannemen/stoppen verder ontwikkelen.
- Alles zoveel mogelijk in spel- en wedstrijdvormen
- Samenspel iets meer onder de aandacht brengen, maar dribbelaars positief benaderen
- Aanleren opwarmen in functie van wedstrijd
- 8<>8 terrein 50/55 x 45/50m dubbele ruitformatie
- Eerste specialisatie: spelers opleiden zodat zij op meerdere gelinkte posities kunnen spelen

### Fysiek

- Goede periode voor coördinatie en bewegingstechniek.
- Snelheid: korte intense inspanningen met een ruime hersteltijd moeten aan bod komen.
- Lenigheid: blijft zeer goed maar de rekbaarheid van de ligamenten beginnen te



verminderen zodat regelmatige training van de lenigheid moet in acht genomen worden.

- Eenvoudige oefeningen voor been - rugspieren en adductoren aanleren.
- Uithouding: beperkt maar eerste tekenen van verbetering aanwezig.
- Sporadische duurinspanningen met bal kunnen aan bod komen echter met een zeer lage intensiteit.
- Kracht: = zeer beperkt.
- Geen systematische krachttraining, enkel toepassing op natuurlijke wijze: springen, vallen, opstaan, hindernislopen.
- Duel introduceren met als doel een ander te verslaan echter zeer kort houden. Lange recuperatietijd voorzien
- Weerstand: Uit den boze !

### Techniek

- Basistechnieken aanleren met relatie naar de spelsituatie.
- Basistechnieken individuele techniek, los van spelsysteem.
- Tweevoetigheid nastreven
- Functionele technieken zeer veel aan bod laten komen evenals coervertechnieken
- Toepassen in analytische vorm
- Toepassen in wedstrijdvormen

### Tactiek

- Aanspeelbaar zijn
- Juist ingedraaid staan met als doel je spel te kunnen verder zetten
- Vooractie maken met als doel de bal beter te kunnen krijgen

# U12-U13

8/8



BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. ruimte creëren voor zichzelf + benutten</li> <li>6. geen "dom" balverlies</li> <li>10. een lijn overslaan bij passing diep</li> <li>11. infiltratie op het juiste moment (ruimte)</li> <li>12. infiltratie zonder bal : give &amp; go</li> <li>13. infiltratie met bal: geen kans op direct balverlies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. negatieve pressing op de baldrager</li> <li>7. dekking door naburige speler</li> <li>10. een meeschuivende doelman (hoge positie)</li> <li>13. de bal recupereren door interceptie</li> </ul>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duels tussen homogene groepen</li> <li>•LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li> <li>•UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speels scholen</li> <li>•COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> <li>-lichaamscoördinatie</li> <li>-oog-handcoördinatie</li> <li>-oog-voetcoördinatie in tussenvormen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wil zich meten met anderen</li> <li>•Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>•Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>	

## Spelomgeving

Ideale wedstrijdvorm is 8-8 (= dubbele ruit) met passafstanden van soms meer dan 25 meter

## Kenmerken

### Basics

#### B+

- lange passing
- controle op hoge bal
- doelpoging vanop 20m (ver)
- doelpoging op hoge voorzet
- vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken
- vrijlopen in de ruimte (diepte zoeken)
- corner + indirecte vrije trap

#### B-

- speelhoeken afsluiten
- korte dekking op lange pass
- interceptie of afweren lange pass
- onderlinge dekking
- corner + indirecte vrije trap

## Teamtactics

### B+

- driehoekspel (juiste onderlinge afstanden)
- ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan
- zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
- een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
- subtiele eindpass in de diepte trappen
- diepte induiken
- 1ste actie bij balrecuperatie is dieptegericht
- diep blijven spelen

### B-

- speelruimtes verkleinen : sluiten
- Evenredige onderlinge afstand
- Medium blok
- het schuiven en kantelen van het blok
- een voorzet beletten
- een eindpass in de diepte beletten:
- centrum afsluiten
- onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen

## Fysiek

- KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen
- LENIGHEID: grote algemene stijfheid, dus aan werken !
- UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanningen met bal
- SNELHEID:
  - explosief vermogen en maximale snelheid
  - in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)
  - looptechniek verbeteren
- COORDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)

## Mentaal

- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe

## Opleidingsrichtlijnen

### Balbeheersing

- Alles met de bal. Leren door spelen.
- Ideale leeftijd om basistechnieken te verfijnen
- Aanleren van specifieke taken bij 8<>8
- Basistechnieken in gecombineerde vormen en in beweging uitvoeren.
- Veel spel en wedstrijdvormen
- Intervalprincipe bij partijspelen 1<>1 ; 2<>2 ; 3<>3 mits rekening te houden met arbeid-rust verhouding
- Bedoeling van de oefeningen duidelijk zichtbaar maken
- Leer de speler coachen

## Fysiek

- Uithouding: de jonge speler heeft steeds minder rustpauzes nodig. Werken onder de anaerobe grens wordt goed en langdurig verteerd. Specifieke uithouding wordt liefst met bal getraind.
- Weerstand: niet voor deze categorie
- Snelheid: zeer goed trainbaar. Specifieke snelheidstraining met en zonder bal is aangewezen.
- Kracht: geen specifieke krachttrainingen maar wel partneroefeningen per 2/3 onder spelvorm (trekken en duwen ). Voorzichtig beginnen met algemene snelkrachttraining onder spelvormen (zoals bokspringen, huppelen op 1 been ... ).
- Lenigheid: er moet op getraind worden

## Techniek

- Gouden leerleeftijd: beste leeftijd, bepalend voor het leer- en ontwikkelproces van het kind. De techniek kan uitgebouwd worden dank zij een goede motoriek en goede coördinatie.
- Het kind leert snel bewegingen en zelfs moeilijke aaneenschakelingen van bewegingen.
- Vaak nabootsing van idolen, vandaar het groot belang van goede demonstraties.
- Jongleren
- Nadruk op 5 basistechnieken:
  - Aanname
  - Pass
  - Dribbel
  - Traptechniek
  - Kopspel

## Tactiek

- Alle elementen van de individuele tactiek:
  - vrijlopen versus dekken (balbezit vs balverlies)
  - wanneer dribbelen, wanneer rechtstreeks spelen
  - het naar de bal gaan
  - zich na de pass opnieuw aanspeelbaar maken (vrijlopen)
  - duel (afschermen bal, bal afnemen)
- Eenvoudige balcirculatie
- Initiatie zonespel (nadruk op taken bij balbezit)