

Opleidingsplan 2vs2 en 3vs3

2vs2

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
<p>•KRACHT: heel weinig ontwikkeld</p> <p>•LENIGHEID: meestal grote lenigheid</p> <p>•UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (MAAR ook snelle recuperatie)</p>	<p>•SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm</p> <p>•COORDINATIE: -weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef, -vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)</p>	<p>•Grote spontaneiteit</p> <p>•Speelt graag en maakt graag plezier</p> <p>•Sterk op zichzelf gericht</p> <p>•Vaak onrustig en vlug afgeleid</p> <p>•Concentratie : geen langdurige concentratie mogelijk</p> <p>•Gehecht aan de jeugdopleider</p> <p>•Opkijken naar jeugdopleider</p> <p>•Bootst jeugdopleider na</p>

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 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.
- Dribbelaars niet afremmen
- Samenspel niet te zeer benadrukken, doch summier coachen
- Basisregels aanleren zoals hands, indribbelen en starten aan goals.
- 2<> 2 op terrein 12x18

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.

Trainingsvoorbereiding

Maak gebruik van 5 blokken! Hou rekening met volgende factoren:

- met welk niveau gaat u aan de slag
- aantal spelers en de trainingsduur
- weeromstandigheden en beschikbaar materiaal

Opbouw trainingsduur 60 minuten

Blok 1: opwarming-10'

- loopspelen zonder- en met bal
- oog-hand-voetcoördinatie
- balbeheersing(balgewenning, souplesse, pre jongleren, kap, draai, schijn en passeerbewegingen)
- lichaamsperceptie: lateralisatie (voor/achter, links/rechts, onder/boven)

Blok 2: wedstrijdvorm 1 -15'

- wedstrijd 1<->1

Blok 3: tussenvorm 1 -10'

- Pré-techniek-scholing: Leiden/dribbelen , mikken/korte passing , controle/bal behouden, doelpoging /scoren tot max. 10m

Blok 4: wedstrijdvorm 2 -15'

- wedstrijd 2<->2

Blok 5: cooling down 10'

- eindspel(tot rust komen)

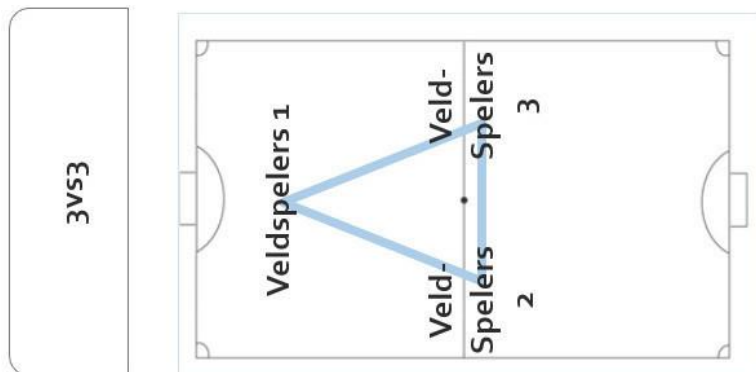
3vs3

Als club kiezen we ervoor om geen “echte” K+2 toe te passen, maar een vliegende keeper te gebruiken. De K krijgt wel een hesje aan zodat de tegenstander weet welke speler de bal met de handen mag aanraken in doel. We stellen ons op in een driehoek waar je een 4, 7 en 11 positie creëert.

Beginnende positiespel en leren de juiste keuze maken is hier belangrijk.

Keeper of positie 4	
B+	<ul style="list-style-type: none">• Aanspeelbaar zijn bij balbezit• In steun komen bij balbezit medespelers 7, 11• Actie durven ondernemen om lijn over te slaan
B-	<ul style="list-style-type: none">• Laatste verdedigende speler zijn bij aanval
Positie 7 en 11	
B+	<ul style="list-style-type: none">• Open spelen, met je rug naar de zijlijn• Aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman/4• Actie kunnen maken• Juiste keuze maken: actie maken of pas naar medespeler
B-	<ul style="list-style-type: none">• Kortste speler kort dekken aan binnenzijde• Interceptie diepe bal indien mogelijk

Opstelling:



Spelomgeving

1ste fase: kinderen spelen tegen elkaar d.w.z leiden en dribbelen met accent op scoren

2de fase: kinderen leren de keuze tussen pas of dribbel te maken

Kenmerken

Psychomotoriek

1° fase

Algemene lichaams- en balvaardigheden
Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

2° fase

B+: korte pas en balcontrole
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 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.
- Dribbelaars niet afremmen
- Samenspel niet te zeer benadrukken, doch summier coachen
- Basisregels aanleren zoals hands, indribbelen en starten aan goals.
- 3 <> 3 op terrein 15x25

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.
- Balcontrole met binnenkant voet.
- Kapbewegingen.

Trainingsvoorbereiding

Maak gebruik van 5 blokken! Hou rekening met volgende factoren:

- met welk niveau gaat u aan de slag
- aantal spelers en de trainingsduur
- weeromstandigheden en beschikbaar materiaal

Opbouw trainingsduur 60 minuten

Blok 1: opwarming-10'

- loopspelen zonder- en met bal
- oog-hand-voetcoördinatie
- balbeheersing(balgewenning, souplesse, pre jongleren, kap, draai, schijn en passeerbewegingen)
- lichaamsperceptie: lateralisatie (voor/achter, links/rechts, onder/boven)

Blok 2: wedstrijdvorm 1 -15'

- wedstrijd 2<->1

Blok 3: tussenvorm 1 -10'

- Pré-techniek-scholing: Leiden/dribbelen ,mikken/korte passing ,controle/bal behouden, doelpoging /scoren tot max. 10m

Blok 4: wedstrijdvorm 2 -15'

- wedstrijd 3<->2

Blok 5: cooling down 10'

- eindspel(tot rust komen)