

Opleidingsplan 8vs8

U10 & U11

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> •halflange passing •controle op halfhoge bal •doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) •doelpoging op halfhoge voorzet •vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn •steunen •corner + indirecte VT 	<ul style="list-style-type: none"> •speelhoeken afsluiten •korte dekking op halflange pass •interceptie of afweren halflange pass •corner + indirecte VT 	<ul style="list-style-type: none"> 4. ruimte creëren voor zichzelf + benutten 6. geen "dom" balverlies 10. een lijn overslaan bij passing diep 11. infiltratie op het juiste moment (ruimte) 12. infiltratie zonder bal : give & go 13. infiltratie met bal: geen kans op direct balverlies 	<ul style="list-style-type: none"> 6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door naburige speler 10. een meeschuivende doelman (hoge positie) 13. de bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> •KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duels tussen homogene groepen •LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren •UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) 	<ul style="list-style-type: none"> •SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speels scholen •COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> -lichaamscoördinatie -oog-handcoördinatie -oog-voetcoördinatie in tussenvormen 	<ul style="list-style-type: none"> •Wil zich meten met anderen •Kan in teamverband een doel nastreven •Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen 	

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 (2de 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
- 8x8 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

Trainingsvoorbereiding

Maak gebruik van 7 blokken! Hou rekening met volgende factoren:

- met welk niveau gaat u aan de slag
- aantal spelers en de trainingsduur (75' of 90')
- weeromstandigheden en beschikbaar materiaal

Opbouw training-duur 90'

Blok 1:opwarming-25'

- 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 1-10'

- Coachen van basics / teamtactics en omschakeling

Blok 3:tussenvorm 1-15'

- Basics

Blok 4: wedstrijdvorm 2-10'

- Coachen van basics / teamtactics en omschakeling

Blok 5:tussenvorm 2-15'

- Estafettespelen met bal, richtings-en ritmeveranderingen, snel voetenwerk, tikspelen, doelspelen, reactiespelen, nummer spelen, voetbal-specifieke snelheidsspelen
- Estafettespelen zonder bal (versnellen – remmen – stoppen – wenden – draaien)

Blok 6:wedstrijdvorm 3-10'

- Coachen van basics / teamtactics en omschakeling

Blok 7:cooling down+huiswerk-5'

- Eindspel (tot rust komen), geven van huiswerk

In een regime van 2 trainingen per week:

Basics

B + 4 trainingen / maand

B - 2 trainingen / maand

Teamtactics

B + 1 training / maand

B - 1 training / maand

Omschakeling

Rode draad

U12 & U13

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • half lange passing • controle op half hoge bal • doelpoging vanop 15 à 20m (halfver) • doelpoging op half hoge voorzet • vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn • steunen • corner + indirecte VT 	<ul style="list-style-type: none"> • speelhoeken afsluiten • korte dekking op half lange pass • interceptie of afweren half lange pass • corner + indirecte VT 	<ul style="list-style-type: none"> 4. ruimte creëren voor zichzelf + benutten 6. geen "dom" balverlies 10. een lijn overslaan bij passing diep 11. infiltratie op het juiste moment (ruimte) 12. infiltratie zonder bal : give & go 13. infiltratie met bal: geen kans op direct balverlies 	<ul style="list-style-type: none"> 6. negatieve pressing op de baldrager 7. dekking door naburige speler 10. een meeschuivende doelman (hoge positie) 13. de bal recupereren door interceptie
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> • KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duels tussen homogene groepen • LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren • UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!) 	<ul style="list-style-type: none"> • SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speels scholen • COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie in tussenvormen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wil zich meten met anderen • Kan in teamverband een doel nastreven • Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen 	

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)

Trainingsvoorbereiding

Hou rekening met volgende factoren:

- met welk niveau gaat u aan de slag (provinciaal/gewestelijk)
- aantal spelers en de trainingsduur 90'
- weeromstandigheden en beschikbaar materiaal

Opbouw training-duur 90'

Blok 1:opwarming-25'

- Souplessebewegingen: kap, draai, schijn en passeerbewegingen zelfstandig of in
- combinatie met passing en balaanname + snelheid
- Multifunctionele opwarming snel voetenwerk

Blok 2:wedstrijdvorm 1-15'

- Coachen van basics / teamtactics en omschakeling

Blok 3:tussenvorm 1-15'

- basics

Blok 4: wedstrijdvorm 2-10'

- Coachen van basics / teamtactics en omschakeling

Blok 5:tussenvorm 2-15'

- Afwerken via de flank of via het centrum,
- Fysieke vaardigheden,1<>1 (duel scholing)
- Estafettespelen met/zonder bal;
- Voetbal-specifieke snelheidsspelen,
- Richting en ritmeveranderingen

Blok 6:wedstrijdvorm 3-10'

- Coachen van basics / teamtactics en omschakeling

Blok 7:cooling down+huiswerk-5'

- uitlopen + stretching (tot rust komen),geven van huiswerk

In een regime van 2 trainingen per week:

Basics

B + 3 trainingen / maand

B - 2 trainingen / maand

Teamtactics

B + 2 trainingen / maand

B - 1 training / maand

Omschakeling

Rode draad