

# Opleidingsplan 5vs5

BASICS		TEAMTACTICS	
B <sup>+</sup>	B <sup>-</sup>	B <sup>+</sup>	B <sup>-</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•leiden en dribbelen</li> <li>•korte passing</li> <li>•controle op lage bal</li> <li>•doelpoging tot 10m (dichtbij)</li> <li>•doelpoging op lage voorzet</li> <li>•vrij en ingedraaid staan</li> <li>•vrijlopen: aanspelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken</li> <li>•inworp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•druk zetten, duel of remmend wijken</li> <li>•opstelling tussen tegenspeler en doel</li> <li>•korte dekking op korte pass</li> <li>•interceptie of afweren korte pass</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. openen breed</li> <li>2. openen diep</li> <li>14. infiltratie met bal: challenge</li> <li>15. doelkans creëren via individuele actie</li> <li>21. zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. positieve pressing op de baldrager</li> <li>11. het duel nooit verliezen</li> <li>12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid</li> <li>15. niet laten uitschakelen door individuele actie in waarheidszone</li> <li>21. doelpoging afblokken</li> </ol>
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•KRACHT : natuurlijke bewegingen, duels tussen homogene groepen (evenwicht)</li> <li>•LENIGHEID : meest soepele periode</li> <li>•UITHOUDING : de omvang van de training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SNELHEID : reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speels scholen</li> <li>•COORDINATIE : -lichaamscoördinatie -oog-handcoördinatie -oog-voetcoördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Wordt leergierig</li> <li>•Concentratie neemt toe</li> <li>•Is bereid om deel uit te maken van een team</li> </ul>	

## Spelomgeving

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

## Kenmerken

### Basics

#### B<sup>+</sup>

- leiden en dribbelen
- korte passing
- controle op lage bal
- doelpoging tot 10m (dichtbij)
- doelpoging op lage voorzet
- vrij en ingedraaid staan
- vrijlopen: aanspelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken

#### B<sup>-</sup>

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

### Teamtactics

#### B<sup>+</sup>

- 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<sup>-</sup>

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

## 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.

## 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 training-duur 75'

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'

- wedstrijd 1<->1,2<->1,2<->2

Blok 3:tussenvorm 1-20'

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

Blok 4: wedstrijdvorm 2-10'

- wedstrijd 5<->5

Blok 5:cooling down+huiswerk-10'

- eindspel(tot rust komen),geven van huiswerk

## Extra tips

Debutantjes(U6-U7) zijn nog niet rijp voor ons voetbal. Een debutantje is geen mini volwassene. Zonder een specifiek aangepaste trainingsmethodiek en begeleiding is er gevaar voor drop-out.

Vuistregels:

- **Kies gepast leerstof en wees zelf enthousiast**
- **Debutantjes zijn vlug afgeleid, breng veel variatie**
- **Zoek beleving en uitdaging**
- **Hou rekening met denk- en belevingswereld van het kind**
- **Kinderen houden van een vertrouwde en herkenbare organisatie**

Een debutantje evolueert van 'kleuter in een fantasiewereld' naar een duiveltje 'het begrijpende en lerend' kind.

### **SPELEND LEREN, FUN-FUN-FUN staat centraal**

Laat in een 1<sup>e</sup> fase kinderen spelen met de bal naast elkaar. In een 2<sup>de</sup> fase spelen kinderen tegen elkaar (oppositiespelen) 1<>1 d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren. Bouw dit verder uit naar wedstrijdvormen 2+KP<>2+KP

### **SPREK DE TAAL VAN HET KIND**

Geen abstracte begrippen, wel begrippen die ze kennen

### **GEEF DEMO + UITLEG SAMEN**

1 beeld zegt meer als 1000 woorden

Spreek kinderen aan op ooghoogte

### **VEEL WEDSTRIJDVORMEN**

Vereenvoudigen van het voetbalspel door aantal spelers te reduceren en regel te vereenvoudigen.  
Leer spelers omgaan met de spelregels, gebruik de STOP-HELP METHODE = VRAAGSTELLING