Leerplan jeugd @ SKV

U7 b

U8 b

U10

U6 football as a dribbling and shooting game

Bij de allerjongste ligt de focus op ontdekken. Hoe laat ik m'n lichaam doen wat m'n hoofd denkt en m'n ogen zien. Hoe leuk is voetbal? Hoe hou ik de Bal onder controle en geef ik er een correcte trap op? Hoe maak ik m'n eerste doelpunten?

Wat weten we?

- De spelertjes zoeken nog naar 'hun' favoriete sport, zitten in een ik-probeer-alles-fase.
- Tonen een heel grote spontaniteit
- Zijn heel sterk op zichzelf gericht
- Spelen graag en maken graag plezier
- Zijn vaak onrustig en zijn vlug afgeleid
- Kunnen geen langdurige concentratie aanhouden
- Zijn gehecht aan en kijken op naar de jeugdopleider
- Moeten nog de eerste stappen zetten in coördinatie (coördinatie voet-oog is moeilijker dan hand-oog!)

Te ontwikkelen vaardigheden

- Balgewenning, ik-en-de-bal
- Loop-coördinatie (lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel)
- Controleren van de bal (stoppen)
- Correct inspelen van de bal
- Gecontroleerd leren leiden van de bal
- Traphouding
- Motiveren om 1-tegen-1 uit te spelen
- Bal leren afnemen

U6 football as a dribbling and shooting game

Hoe ontwikkelen?

- Multi-move (loop-en balcoördinatie)
  - oefeningen met en zonder bal, al dan niet in estafette
  - hoeft niet altijd voetbalgerelateerd te zijn
  - gebruik van alle armen en benen
  - zitten, opveren, hinken, springen, zig-zag,… alles kan en mag aan bod komen
  - Veel reactiesnelheid-spelletjes

- Ball-Mastery (zuivere balbeheersing)
  - Individuele oefeningen met de bal (basics)

- Inspeelvorm
  - passing, controle
  - maximaal per 2

- Wedstrijdvorm
  - 1-tegen-1
  - dribbel aanmoedigen
  - bal leren afnemen

Hoe coachen?

- Aandacht krijgen
  - Maak duidelijke afspraken met de kinderen en herhaal deze zo vaak als nodig
  - werk met ‘knipperlicht-woorden’: verzamelen, aandacht, opruimen, stop, start.
  - ‘Voetbal is geen zitbal’, rechtstaan is de boodschap
  - Dode momenten (stilstand, wachtijd tussen 2 oefeningen) leiden de kinderen snel af, vermijdt ze dus maximaal

- Betrek ieder kind
  - Iedere speler verdient je aandacht en positieve aanmoediging, komt vaak aan de bal, krijgt veel scoringskansen, mag zijn creativiteit laten zien
  - Laat kinderen mee- en nadenken; laat ze opdrachten herformuleren
  - Laat ze een verhaal vertellen, maar betrek er ook de anderen bij

- Gebruik makkelijk verstaanbare woorden
  - vb. Knipperlicht-woorden

- Herhalen = automatisme
  - Werk in stappen en sla geen etappes over
  - Oefen gevarieerd op 1 à 2 vaardigheden en leer hen dan iets nieuws aan

U7-U9 Football as a short passing game without offside rules

Wat weten we?

- Heeft de eerste ervaring met voetbal als + ervaren en heeft honger naar meer
- Bezit reeds een aantal basisvaardigheden
- Blijven heel spontaan en speelvogels
- Ze zijn nog steeds vlug afgeleid en verliezen makkelijk concentratie
- Hebben al meer zin om deel uit te maken van een team
- Zijn nog in volle groei en nog niet ‘volgroeid’ in coördinatie; dit vormt een extra uitdaging

Te ontwikkelen vaardigheden

Bij deze leeftijdscategorieën evolueren we van een individuele benadering naar een ***ploegbenadering***. Bij het ontwikkelen van de vaardigheden gaan we dan ook meer rekening houden met het ‘team’. Hoe ons ‘gedragen’ met én zonder bal om individueel en collectief tot een mooiere prestatie te komen.

We gaan verder met het instuderen en vervolmaken van een aantal basisvaardigheden (= **BASIS**). Voorts geven we ook de eerste tactische, wedstrijdgerichte richtlijnen (= **TAKTIEK**) en proberen we ook verder aan de fysieke ontplooiing (= **FYSIEK**) te werken. Bij de eerste 2 gaan we ook een onderscheid maken tussen vaardigheden in balbezit (**B+**) of bij balverlies(**B-**).

U7-U9 Football as a short passing game without offside rules

Te ontwikkelen vaardigheden

BASIS

B+

- Controle op lage bal
- korte passing
- Bal leiden (veranderlijke snelheid)
- Dribbelen
- Doelpoging tot op 10m
- Doelpoging op lage voorzet
- Vrij lopen, aanspeelbaar zijn
- Ruimte van het veld leren benutten
- Inworp
- Oefen steeds met beide voeten!

B-

- Druk zetten
- Remmend wijken
- Opstelling tussen tegenspeler en doel
- Korte dekking op ingespeelde pas
- Interceptie of tussenkomst op ingespeelde pas
- Duel durven aangaan

U7-U9 Football as a short passing game without offside rules

Te ontwikkelen vaardigheden

TAKTIEK

B+

- Openen breed (lateraal inspelen)
- Openen diep (verticaal, vooruit inspelen)
- Doelman gebruiken als vrije man
- Infiltratie met bal
- Vrije man leren zoeken en vinden
- Eens uit de dribbel zo snel mogelijk afwerken
- Hoe uitvoetballen van achteren uit

B-

- Afgesproken positie zo snel mogelijk innemen (= omschakeling)
- Positieve pressing/druk op de baldrager
- Actief verdedigen (= op de bal, niet naast blijven lopen)
- Zich niet laten uitschakelen, het duel niet verliezen
- Positie tussen de tegenstander en je doel, ook bij een hoekschop

FYSIEK

Coördinatie

- Lichaamscoördinatie algemeen
- oog-voetcoördinatie, gecombineerd met reactie-snelheid
- Vanaf U9, looptechniek op grotere/langere afstand

Snelheid

- Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- Vanaf U9, ritme- en richtingverandering

U7-U9 Football as a short passing game without offside rules

Hoe ontwikkelen?

- Multi-move (loop-en balcoördinatie); vooral voor U7, een stuk beperkter voor U8 en voor U9 vaker als opwarming / spelvorm dan als leerprikkel
  - oefeningen met en zonder bal, al dan niet in estafette
  - hoeft niet altijd voetbalgerelateerd te zijn
  - gebruik van alle armen en benen
  - zitten, opveren, hinken, springen, zig-zag,… alles kan en mag aan bod komen
  - vanaf U8: loopparcours met balbegeleiding aan de voet

- Ball-Mastery (zuivere balbeheersing)
  - individuele oefeningen met de bal (herhaling basics voor U8)
  - gebruik van alle zijden van de voet (zool, binnenkant, buitenkant, wreef)
  - technische uitvoering dribbels, snelheidsverandering is niet noodzakelijk
  - gebruik van hoofd en knie (vanaf U9)

- Inspeelvorm
  - passing, controle
  - maximaal per 4
  - Eerst statisch, nadien in beweging
  - Vanaf U9: spelen en vrijlopen in een vrije ruimte

- Wedstrijdvorm
  - 1-tegen-1, 2-tegen-1, 3-tegen-1; bij U9 kan een 3-tegen-2 als voorbereiding op U10
  - dribbel aanmoedigen
  - bal leren afnemen
  - positie leren kiezen

Hoe coachen?

- Aandacht krijgen
  - Maak duidelijke afspraken met de kinderen en herhaal deze zo vaak als nodig
  - Behoud dezelfde ‘knipperlicht-woorden’ als bij de U6. De kinderen kennen deze en het bespaart tijd om iets nieuws aan te leren
  - ‘Voetbal is geen zitbal’, rechtstaan is de boodschap
  - Dode momenten (stilstand, wachtijd tussen 2 oefeningen) leiden de kinderen snel af, vermijdt ze dus maximaal
  - Gebruik de dode momenten om de kinderen de ingestudeerde oefeningen van tijdens de BM te laten herhalen

- Betrek ieder kind
  - Iedere speler verdient je aandacht en positieve aanmoediging, komt vaak aan de bal, krijgt veel scoringskansen, mag zijn creativiteit laten zien
  - Laat kinderen mee- en nadenken; laat ze opdrachten herformuleren

- Gebruik makkelijk verstaanbare woorden
  - Knipperlicht-woorden
  - Coachingswoorden
    - B+ = pak aan, speel in, verander, draai open, draai in, weg, vraag, alleen, rug, geef, haak af
    - B- = omschakeling, positie, press, dichter, remmen
    - Moedig de spelers constant aan mekaar te coachen / te helpen

- Herhalen = automatisme
  - Werk in stappen en sla geen etappes over
  - Oefen gevarieerd op 1 à 2 vaardigheden en leer hen dan iets nieuws aan

U10-U13 Football as a half long passing game without offside rules

Wat weten we?

- Heeft de ‘voetbalmicrobe’ te pakken
- Bezit reeds een aantal basisvaardigheden en is hongerig naar meer
- Veréénzelvigd zich graag met de idolen
- Is onderdeel van een hecht team en herkent zijn rol in het team
- De coördinatie verloopt vlotter en automatischer

Te ontwikkelen vaardigheden

Vanaf U10 wordt het speelveld vergroot en zullen wedstrijden op een (bij benadering) half veld plaats vinden. Er wordt ook niet langer 5-tegen-5 gespeeld, maar ***8-tegen-8***. Dit impliceert ook dat er op iets grotere afstand moet worden getraind om de ***‘ruimtelijkheid’*** bij wedstrijden beter te kunnen inschatten en beter te kunnen gebruiken.
Spelen in teamverband wordt nog belangrijk. Het wordt steeds belangrijk om naar optimale kwaliteit te streven bij het vrijlopen, controleren en inspelen van de bal. Bij B+ is verder ook de snelheid van uitvoering een belangrijk aandachtspunt. Bij B- wordt de focus dan weer gelegd op een ***goede omschakeling***, deelname van iedereen en juiste pressing op het veld.

Dit is een cruciale voorbereiding op de finale stap naar een volledig speelveld.

U10-U13 Football as a half long passing game without offside rules

Te ontwikkelen vaardigheden

BASIS

B+

- Herhaling + vervolmaking van aangeleerde basisvaardigheden bij U9
- Controle op halfhoge bal
- Langere paslengte (15 à 20m)
- Doelpoging vanaf 15 à 20m afstand
- Vrij lopen, aanspeelbaar zijn
- Aanwezigheid in de ‘zone van de waarheid’
- Taakverdeling bij indirecte vrije trap en corner
- Actieve coaching van ploegmaats

B-

- Herhaling + vervolmaking van aangeleerde basisvaardigheden bij U9
- Omschakeling moet automatisme worden
- Looplijnen inschatten en verhinderen
- Actieve coaching van ploegmaats

U10-U13 Football as a half long passing game without offside rules

Te ontwikkelen vaardigheden

TAKTIEK

B+

- Ruimte voor zichzelf creëren en het benutten ervan
- Geen dom balverlies lijden op gevaarlijke plaatsen
- Diepgang zoeken en soms een lijn durven overslaan
- Variatie in de looplijnen en de passing (kort, lang)
- Infiltratie zonder bal
- (Willen) aanwezig zijn in de zone van de waarheid

B-

- Combineren van positieve (dichtstbijzijnde tegenstander) en negatieve pressing op de baldrager (loop- of paslijn blokkeren) en zijn ploegmaats
- Blokvorming (beperk de bespeelbare ruimte voor de tegenstander)

FYSIEK

Coördinatie

- Lichaamscoördinatie algemeen blijven inoefenen om een antwoord te bieden op de verschillende groeisprints.
- oog-voetcoördinatie, gecombineerd met reactie-snelheid
- Vanaf U13, looptechniek op grotere/langere afstand als voorbereiding op groter speelveld

Snelheid

- Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- Vanaf U9, ritme- en richtingverandering

U10-U13 Football as a half long passing game without offside rules

Hoe ontwikkelen?

- Ball-Mastery
  - individuele oefeningen met de bal (vervolmaking)
  - afgewisseld met snelle ‘give-and-go’ oefenen op korte ruimte
  - gebruik van alle zijden van de voet (zool, binnenkant, buitenkant, wreef)
  - kwaliteit en snelheid van uitvoering van de skills wordt belangrijk
  - oefenen van controle- en pasvaardigheden op half hoge / hoge bal

- Inspeelvorm
  - passing, controle in beweging; correct in- en uitdraaien
  - maximaal per 5 à 6
  - Driehoek-principe
  - aandacht voor de vooractie
  - focus op benutten vrije ruimte, leren graag en goed lopen

- Specifieke looptechniek- / coördinatieoefeningen
  - werken op intensiteit, reactiesnelheid en afstand
  - kan zeker met bal, maar is niet altijd noodzakelijk
  - maken slechts een heel beperkt deel uit van de training

- Wedstrijdvorm
  - motiveer nog steeds de 1-tegen-1, maar oefen vaker op man-meer/minder situaties of wedstrijdjes 3-tegen-3 of meer, al dan niet zonder doeltjes
  - werk met kaatspunten / kaatsoefeningen. Zo stimuleer je give-and-go

U10-U13 Football as a half long passing game without offside rules

Hoe coachen?

- Aandacht krijgen
  - Maak duidelijke afspraken met de kinderen en herhaal deze zo vaak als nodig
  - Behoud dezelfde ‘knipperlicht-woorden’ als voordien. De kinderen kennen deze en het bespaart tijd om iets nieuws aan te leren
  - ‘Voetbal is geen zitbal’, rechtstaan is de boodschap
  - Dode momenten (stilstand, wachtijd tussen 2 oefeningen) leiden de kinderen snel af, vermijdt ze dus maximaal
  - Gebruik de dode momenten om de kinderen de ingestudeerde oefeningen van tijdens de BM te laten herhalen. De bal hoog houden is altijd goed!

- Betrek ieder kind
  - Iedere speler verdient je aandacht en positieve aanmoediging, komt vaak aan de bal, krijgt veel scoringskansen, mag zijn creativiteit laten zien
  - Laat kinderen mee- en nadenken; laat ze opdrachten herformuleren
  - Vraag hen waarom een oefening niet lukt; laat hen zelf met de oplossingen komen; help hen indien nodig

- Gebruik makkelijk verstaanbare woorden
  - Knipperlicht-woorden
  - Coachingswoorden
    - B+ = pak aan, speel in, verander, draai open, draai in, weg, vraag, alleen, rug, geef, haak af; <u>knijpen en kantelen komen erbij!</u>
    - B- = omschakeling, positie, press, dichter, remmen
    - Moedig de spelers constant aan mekaar te coachen / te helpen

- Herhalen = automatisme
  - Werk in stappen en sla geen etappes over
  - Oefen gevarieerd op 1 à 2 vaardigheden en leer hen dan iets nieuws aan

U17-U21 Football as a half long passing game with offside rules

Wat weten we?

- Voetbalt nu al 10 jaar en houdt van het spelletje
- Weet zich vaak omringt door een (h)echte vriendengroep, wat ook 1 van de redenen is om door te zetten
- Wordt soms een twijfelaar door allerhande ‘stoorzenders’ (studies, jeugdbeweging, uitgaan, relatie, twijfel aan geboden kansen)
- Zou al vergevorderd moeten zijn in B+ en B- vaardigheden
- Wordt kritischer op kwaliteit van trainingen; afwisseling, leermomenten en fun moeten echt wel hand in hand gaan

Te ontwikkelen vaardigheden

Jongens van 16 jaar en ouder zijn in principe “rijp” voor een 1e selectie voor het eerste elftal. Van hen wordt verwacht dat ze er ***voetbaltechnisch en -taktisch klaar*** voor zijn. Dit betekent dat hen de afgelopen jaren voldoende skills zijn aangeleerd om te weten hoe ze zich bij B- en B+, met én zonder bal, moeten gedragen. Om de basis technische vaardigheden aan te leren en ***te vervolmaken*** is het te laat. Parameters waar nog wel aan geschaafd kan worden zijn: **loopvaardigheden** (interval, startsnelheid, snelheid over langere afstand)**, taktisch inzicht** (positiespel, looplijnen), **winning spirit, snelheid van uitvoering en samenspel**.

Verder is het ook belangrijk dat de jongens die zowel de kunde als de wil hebben/tonen om dat stapje hoger te zetten, aangemoedigd worden te ***volharden*** in die wens. In overleg met de staf van het eerste elftal kan beslist worden om deze jongens in een beurtrol te laten meetrainen met de 1e ploeg.

U17-U21 Football as a half long passing game with offside rules

Te ontwikkelen vaardigheden

BASIS

B+

- Snelheid van uitvoering (controle, pass, dribbel)
- Indraaien met bal in beweging
- Variatie in paslengte (kort-lang)
- Man-meer-situatie benutten (wedstrijdvorm + afwerken op doel), kiezen voor de meest gunstige oplossing
- Passief deelnemen bij inspeelvormen + afwerken op doel) = aanwezigheid
- Taakverdeling bij indirecte vrije trap, corner, inworp
- Actieve coaching van ploegmaats

B-

- Druk zetten in overleg (oog voor de ploegmaats)
- Omschakeling B+ naar B- met bewaking positie en ploegrichtlijnen
- Loop- en paslijn van de tegenstander inschatten en verhinderen.
- Taakverdeling en positiespel bij stilstaande fases van de tegenstander
- Actieve coaching van ploegmaats

U17-U21 Football as a half long passing game with offside rules

Te ontwikkelen vaardigheden

TAKTIEK

B+

- Diagonale pass naar de zwakke zone (vrije ruimte)
- Het trappen van bruikbare voorzetten
- Efficiënte bezetting voor doel
- Uit de dekking spelen (zigzag, snelheidsverandering)
- Tussen de linies voetballen / vrijlopen
- Geen dom balverlies lijden op gevaarlijke plaatsen
- Diepgang zoeken
- Infiltratie zonder bal
- Uitverdedigen (rol 2, 3, 4 en 5)

B-

- Combineren van positieve (dichtstbijzijnde tegenstander) en negatieve pressing op de baldrager (loop- of paslijn blokkeren) en zijn ploegmaats
- Vervolmaken rol bij defensieve blokvorming (binnenknijpen, kantelen, man durven lossen)
- Spelen op een lijn, wie stap wanneer uit
- Offside tegenstander beïnvloeden

FYSIEK

Coördinatie

- Lichaamscoördinatie algemeen blijven inoefenen om een antwoord te bieden op de verschillende groeisprints.

Lenigheid

- Onderhouden in functie van blessure-preventie

Snelheid

- Explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm en omschakeling B- (ritme-, afstands- en richtingverandering)

Kracht

- Snelkracht – gecombineerd met interval loopwerk (werk met de juiste spierkettingen)
- Stabilisatie (buikspieren, romp)

U17-U21 Football as a half long passing game with offside rules

Hoe ontwikkelen?

- Ball-Mastery
  - Enkel nog als opwarmingsvorm
- Inspeelvorm
  - Steeds wedstrijdgericht (1-2, afhaken/losmaken, snelheidsverandering)
  - passing, controle in beweging; correct in- en uitdraaien
  - Veranderlijke paslengte
  - Afwerking op doel
- Specifieke looptechniek- / coördinatieoefeningen
  - werken op intensiteit, reactiesnelheid en afstand
  - Gecombineerd met coordinatie (loopladder, brugjes, banden)
  - Kracht als repetitief, maar beperkt onderdeel (nooit aan het eind)
- Wedstrijdvorm
  - Man-meer situatie ter bevordering van blokvorming (met en zonder doelman)
  - Neutrale spelers om de vrije man op te zoeken
  - Veel 2/2 en 3/3 voor verhoogde intensiteit en reactiesnelheid (juiste keuze en positie)
- Stilstaande fases
  - Minimaal 3 stilstaande fases instuderen (vrije trap centraal en decentraal, hoekshop), vast onderdeel bij iedere training tijdens de voorbereiding / september, nadien regelmatige herhaling + eventuele toevoeging nieuwe varianten (nodig de spelers uit zelf met voorstellen te komen)

Hoe coachen?

- Aandacht krijgen
  - Goede afspraken, maken goede vrienden
  - Sta van bij de start op discipline (bepaal het kader waarbinnen de spelers moeten blijven en toch zichzelf kunnen blijven)
  - Mentale en fysieke aanwezigheid = progressie
  - Behoud dezelfde ‘knipperlicht-woorden’ als voordien. Iedereen zou deze intussen moeten kennen.
  - Dode momenten (stilstand, wachtijd tussen 2 oefeningen) kunnen gebruikt worden voor lenigmakende (stretching) en spierversterkende oefeningen

- Verantwoordelijkheid geven / laten opnemen
  - Nodig de spelers uit zelf een intern reglement op te stellen en werk met een boete-systeem (de opbrengst wordt gebruikt voor een leuke groepsaktiviteit)
  - Laat de spelers meedenken over opties om resultaat, oefeningen te optimaliseren
  - Hamer op interne coaching op training en tijdens de wedstrijd

- Winnaarsmentaliteit
  - Maak van iedere wedestrijdvorm of afwerkingsvorm tijdens de training een interne competitie

- Herhalen = automatisme
  - Voetbal blijft overal en altijd hetzelfde, vindt het niet opnieuw uit.