

Sportkring Vlezenbeek



LEERPLAN JEUGDOPLEIDING U10-U13



U10-U13 voetbalmicrobe

WAT WETEN WE?

- HEEFT DE 'VOETBALMICROBE' TE PAKKEN
- BEZIT REEDS EEN AANTAL BASISVAARDIGHEDEN EN IS HONGERIG NAAR MEER
- VERÉÉNZEIVIGD ZICH GRAAG MET DE IDOLEN
- IS ONDERDEEL VAN EEN HECHT TEAM EN HERKENT ZIJN ROL IN HET TEAM
- DE COÖRDINATIE VERLOOPT VLOTTER EN AUTOMATISCHER

U10-U13

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 Te ontwikkelen vaardigheden

BASIS B+

- Herhaling + vervolmaking van aangeleerde basisvaardigheden bij U9 •
- Vervolmaking van georiënteerde controle (in beweging)
- Controle op halfhoge bal
- Langere paslengte (15 à 20m)
- Doelpoging vanaf 15 à 20m afstand
- Vrij lopen, aanspeelbaar zijn
- Achterlijn halen, kijken, correct inspelen (voorzetten)
- Aanwezigheid in de 'zone van de waarheid'
- Taakverdeling bij indirecte vrije trap en corner
- Actieve coaching van ploegmaats

U10-U13 Te ontwikkelen vaardigheden

BASIS B-

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

U10-U13 Te ontwikkelen vaardigheden

TACTIEK BASIS 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

U10-U13 Te ontwikkelen vaardigheden

TACTIEK BASIS 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)
- Inschatten van pass- en looplijnen en hoe deze verhinderen
- Gezonde agressiviteit op de bal
- Duelkracht, hoe je kan verhogen op balverovering?

U10-U13 Te ontwikkelen vaardigheden

FYSIEK

Coördinatie

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

Snelheid

- Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- Ritme- en richtingverandering

U10-U13 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

U10-U13 Hoe ontwikkelen?

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

U10-U13 Hoe ontwikkelen?

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 wedstrijdjjes 3-tegen-3 of meer, al dan niet zonder doeltjes
- werk met kaatspunten / kaatsoefeningen. Zo stimuleer je give-and-go

U10-U13 Hoe ontwikkelen?

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, wachttijd 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!

U10-U13 Hoe ontwikkelen?

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

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 Hoe ontwikkelen?

Gebruik makkelijk verstaanbare woorden

- Knipperlicht-woorden

• Coachingswoorden

- B+ = pak aan, speel in, verander, draai open, draai in, weg, vraag, alleen, rug, geef, haak af; knijpen en kantelen komen erbij!

- B- = omschakeling, positie, press, dichtter, remmen • Moedig de spelers constant aan mekaar te coachen / te helpen

Voorvragen & opmerkingen

ADRES

Inkendaalstraat 2, Vlezenbeek

TELEFOON

0477/29 27 26 (Bruno)

0478/20 17 00 (Jan)

E-MAILADRES

info@skvlezenbeek.be

