

KFC ZWARTE LEEUW

INFO EN JAARPLANNING U6 – U7



WILLEN IS KUNNEN

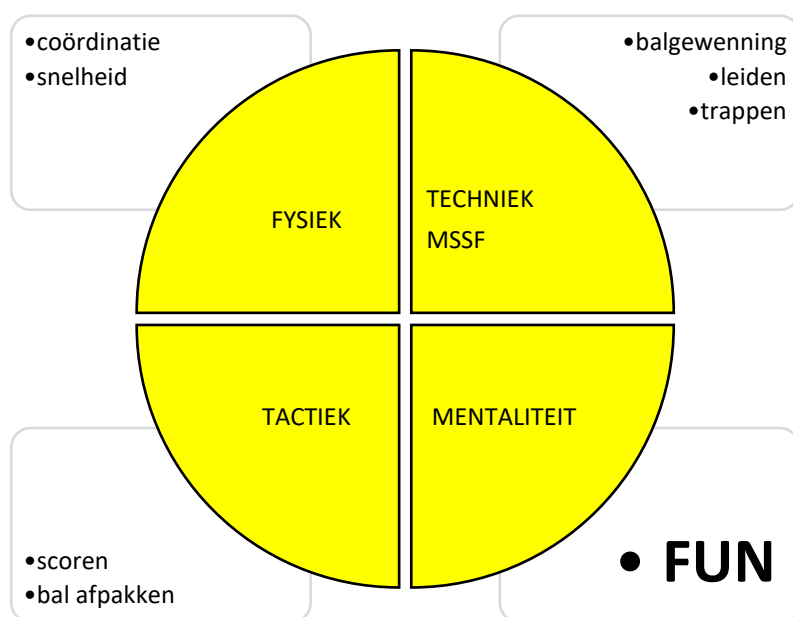
Inhoudstabel

1. Trainingsinhoud	3
2. Onze 4 opleidingspeilers.....	3
3. Ontwikkelingsdoelstellingen	4
3.1 Technische doelstellingen	4
3.2 Tactische doelstellingen	5
3.3 Fysieke doelstellingen	5
4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U5-U6-U7	5
5. Leerplan 2v2 en 3v3	6
6. Specifieke info U6:	7
6.1 Jaarplanning	7
6.2 Veldbezetting, terrein en team	7
6.3 Reglements fiche	9
7. Specifieke info U7	10
7.1 Jaarplanning	10
7.2 Veldbezetting, terrein en team	10
7.3 Reglements fiche en wisselschema	12
8. Aandachtspunten – nuttige tips – trainingsprincipes voor U6 en U7	13
9. wedstrijdvoorbereiding bij U6 tem U7	13
9.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerSata	13
9.2 Voorbereiding door spelers en trainer	14
10. Rol van de begeleider bij U6 en U7	14

1. Trainingsinhoud

TRAININGSINHOUD		
TECHNIEK	FYSIEK	TACTIEK
90%	10%	0%

2. Onze 4 opleidingspeilers



Met de nadruk op:

- **Fysiek:** Snelheid is essentieel. Zowel in het lopen en trekken van sprints, maar ook in de balbehandeling en de omschakeling (balbezit en balverlies).
- **Techniek:** de basis van het voetbalspel. Wie baas is over de bal (en het eigen lichaam) voetbalt gemakkelijker. Techniek omvat alles. Het aannemen van de bal, het passen of trappen, het dribbelen, maar ook het soepel bewegen van het lichaam (coördinatie). Het is belangrijk elke training coördinatie-oefeningen in te bouwen.
- **Multi Skillz For Foot** staat centraal. We laten de kinderen kennis maken met verschillende sporten die gerelateerd zijn aan het voetbal. Het aanleren van verschillende basics zal de uiteindelijke ontwikkeling van het kind ten goede komen.
- **Tactiek:** Inzicht is slim zijn in het beoefenen van het spel. Het lezen van het spel, het aanvoelen van situaties, het taxeren van je tegenstander, het gevoel voor positie, het zien van medespelers en tegenstanders, het vrijlopen, het ondernemen van een actie, het tijdig afspelen van de bal. Het zien en bespelen van de ruimtes.

- **Mentaliteit:** een meer dan een voorbeeldige wedstrijdmentaliteit en de wil om te winnen. Zelfbeheersing, doorzettingsvermogen, overwinnen van tegenslagen, jezelf blijven, het verrichten van de nodige trainingsarbeid, lef tonen, sociaal en collegiaal omgaan met de medespelers.

3. Ontwikkelingsdoelstellingen

3.1 Technische doelstellingen

Balgewenning:

- Kennismaking met alle soorten ballen (groot, klein, zacht, hard, zwaar, licht).
- Handig worden met de bal (oog-handcoördinatie) door de bal te rollen met 1 hand, met beide handen, gooien op verschillende manieren (ver, hoog, met bots).

Voetig worden met de bal (oog-voet coördinatie):

- Voet op bal zetten, tenen op de bal zetten, bal tussen de voeten tikken.

Leiden & dribbelen:

- Vrij naar doel en scoren in leeg doel.
- Naar doel met hindernissen (slalom) en scoren in leeg doel.
- Naar doel met weerstand (doelman in doel).

Schot in doel:

- op stilliggende bal
- op rollende bal
- bal in doel onder weerstand (doelman in doel)

In het bezit komen van de bal:

- Aanneame van de bal met binnenkant voet.
- Meenemen van de bal:
 - in de lijn van de bal
 - na halve draai van 90°
 - na kwartdraai van 45°

Tweevoetigheid:

- Bewust stimuleren van het gebruik van beide voeten in alle oefenvormen.
- Streven naar automatismen en vermijden dat spelers rond de bal draaien.

3.2 Tactische doelstellingen

In het bezit blijven van de bal:

- bij duel 1v1
- bij duel 2v2

Storen van de aanval:

- Storen van de dribbel en het veroveren van de bal.

3.3 Fysieke doelstellingen

Algemene lichaamscoördinatie: multimove & exploratiefase

- Lopen, stoppen, starten, versnellen, draaien, springen, hinken, huppen, ... in diverse spelvormen.

4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U5-U6-U7

K+1 / K+1 (U5-U6 debutantjes)	2v2	U5 – U6: Belgewinning en oppositiespelen.	Football as a dribbling and shooting game.
K+2 / K+2 (U7 duiveltjes)	3v3	U7: toepassing 2v2	Football as a dribbling, shooting and passing game.
K+4 / K+4 (U8-U9 duiveltjes)	5v5	U8: toepassing 2v2 en 3v3 U9: uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule.
K+7 / K+7 (U10-U11 preminiemen)	8v8 Fase 1	U10: toepassing 2v2, 3v3 en 5v5 U11: uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule.
K+7 / K+7 (U12-U13 miniemen)	8v8 Fase 1	U12 en U13: uitbreiding naar halflang spel	Football as a halflong passing game without off-side rule.
K+10 / K+10 (U14-U15 knapen)	11v11 Fase 1	U14: toepassing 2v2, 3v3, 5v5 en 8v8 U15: uitbreiding naar halflang spel	Football as a long passing game with off-side rule.
K+10 / K+10 (U16-U17 scholieren)	11v11 Fase 2	U16 en U17: uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule.

Het Voetbalontwikkelingsmodel wordt vertaald in basics en teamtactics. Daarnaast worden er doelstellingen geformuleerd op fysiek en mentaal vlak.

FASE	BASICS	TEAMTACTICS	FYSIEK	MENTAAL
2v2 (U6)	niet van toepassing	niet van toepassing	zie schema onderaan	zie schema onderaan
3v3 (U7)	exploratie	niet van toepassing	zie schema onderaan	zie schema onderaan

5. Leerplan 2v2 en 3v3

Multimove en exploratie is uiterst belangrijk bij deze leeftijdscategorieën. Al spelend leren de kinderen voetbal ontdekken. Elke trainingssessie moet er op coördinatie gewerkt worden op de fysieke basiseigenschappen en specifiek op coördinatie. Zowel bij U5, U6 als U7. Bij deze leeftijden wordt op dit vlak de basis gelegd voor de verdere stappen in hun ontwikkelingsproces.

Onderstaande tabel toont de opleidingsdomeinen: fases in het psychomotorisch leerproces die bij elke leeftijdsgroep moeten worden doorlopen, leeftijdskenmerken van de fysieke basiseigenschappen en de mentale aandachtspunten.

PSYCHOMOTORIEK		
1^e fase: kinderen spelen met de bal naast elkaar - Algemene lichaams- en balvaardigheden - Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen 2^e fase: kinderen spelen tegen elkaar (oppositiespelen) = 1v1 (het duel) = leiden en dribbelen met accent op scoren - B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen - B-: de bal afnemen + het scoren beletten 3^e fase: van kinderen spelen tegen elkaar naar kinderen spelen met elkaar - B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie) - B-: de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten		
FYSIEKE BASISEIGENSCHAPPEN (KLUSCE)		MENTAAL
KRACHT: - Heel weinig ontwikkeld. LENIGHEID: - Meestal grote lenigheid. UITHOUDING: - Erg oneconomisch lopen (veel energieverlies). - Snel moe (maar ook zeer snelle recuperatie).	SNELHEID: - Reactiesnelheid in spelvorm. COÖRDINATIE: - Weinig lichaamsbeheersing. - Weinig evenwichtsgevoel. - Weinig lichaamsbesef, ruimte- en tijdsbesef. - Vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld (geen dominantie rechts of links).	- grote spontaniteit - speelt graag en maakt graag plezier - sterk op zichzelf gericht - vaak onrustig en vlug afgeleid - geen langdurige concentratie mogelijk - gehecht aan de jeugdopleider - opkijken naar de jeugdopleider - bootst jeugdopleider na

6. Specifieke info U6:

6.1 Jaarplanning

Hoe vertalen deze opleidingsdoelstellingen zich naar een jaarplan.

U6 JAARPLANNING: algemeen			
MAAND	TECHNIEK	FYSIEK	WV
AUG	- Algemene lichaams- en balvaardigheden. - Oog-hand-voet coördinatie: leiden, dribbelen en trappen.	- Oog-hand coördinatie - Oog-voet coördinatie - tik- & reactiespelen - Coördinatie op snelheid in parcours	1 vs 1
SEP			1 vs 2
OKT			2 vs 2
NOV			
DEC	Balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen.	- Evenwicht (hinkelen) - Jongleren (vanuit hand, vanuit hand met tussenbots, opnemen met voet)	
JAN			
FEB	De bal afnemen + het scoren beletten.		
MAA			
APR			

U6 JAARPLANNING: mogelijke specifieke opbouw			
MAAND	TECHNIEK	FYSIEK	WV
AUG	DOEL 1	- Oog-hand coördinatie - Oog-voet coördinatie - Tik- & reactiespelen - Coördinatie op snelheid in parcours	1 vs 1
SEP	DOEL 1 & 2		1 vs 2
OKT	DOEL 2 & 3		2 vs 2
NOV	DOEL 3		
DEC	HERHALING DOELEN 1 – 2 – 3	- Evenwicht (hinkelen) - Jongleren (vanuit hand, vanuit hand met tussenbots, opnemen met voet)	
JAN	DOEL 3 & 4		
FEB	DOEL 4		
MAA	DOEL 4 & 5		
APR	HERHALING DOELEN 1 – 2 – 3 – 4 – 5		

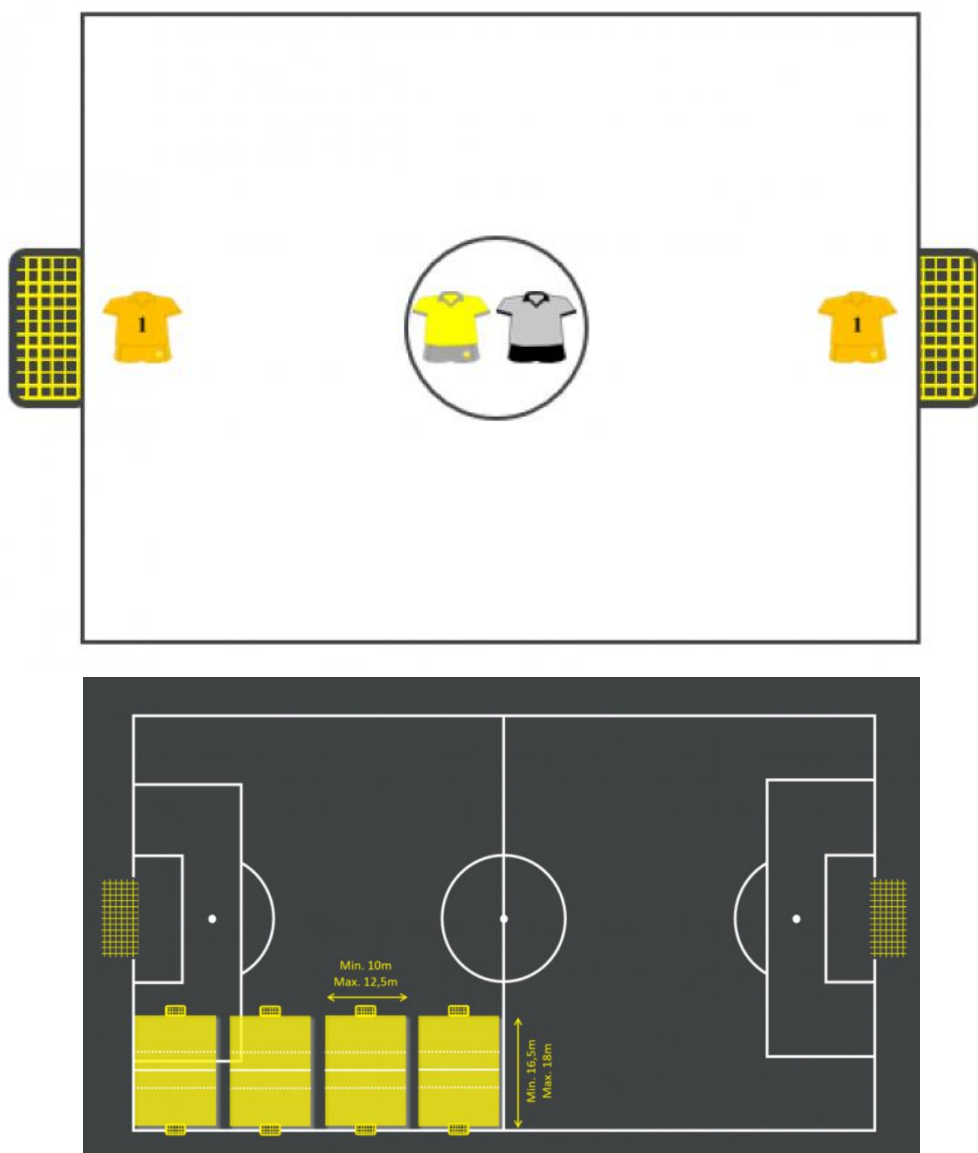
6.2 Veldbezetting, terrein en team

2v2 is het wedstrijdformat voor de 5-jarige spelertjes (U6) en noemen we "dribbelvoetbal". In verschillende korte wedstrijdjes ontdekken de spelertjes vooral zichzelf en de bal en kunnen ze reeds de eerste dribbel- en passeerbewegingen oefenen. Dribbelen en trappen zodat iedereen kan scoren!

Er wordt gespeeld op identieke terreintjes. De terreinafmetingen staan gelijk aan een kwart van een duiveltjesterrein = 10,0-12,5m / 16,5-18,0m. De kleine 2v2 terreintjes kunnen dus ook uitgezet worden op dit duiveltjesterrein.

Een team U6'jes bestaat idealiter uit 8 spelers waarbij je als begeleider 4 tweetallen maakt. Eventuele reservespelers worden geactiveerd op een extra terreintje.

Eén tegen één duels zijn het belangrijkste. Daarom spelen we met 1+K tegen 1+K.



6.3 Reglements fiche

Spelregels 2V2		SPEELTIJD  Maximum 6 wedstrijdje van 2 x 3'	TERREIN  12,5m X 18m	DOELEN  1,5m x 3m
CATEGORIE  U6	BAL  Maat 3	RANGSCHIKKING  Geen rangschikking	VERVANGINGEN  Iedereen speelt	BUITENSPEL  Geen buitenspel
STRAFSCHOP  Geen strafschoep	DOELTRAP DOELPUNT  Intrappen of indribbelen Tegenstander eigen doel tikken	VRIJE TRAP  Altijd onrechtstreeks 3m afstand	HOEKSCHOP  Geen hoekschoep	ZIJLIJN  Intrappen of indribbelen 3m afstand
 VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal	START WEDSTRIJD  Intrappen of indribbelen aan eigen doellijn	GELE/RODE KAARTEN  Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY  Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL  Geen aluminium noppen toegelaten

7. Specifieke info U7

7.1 Jaarplanning

Hoe vertalen deze opleidingsdoelstellingen zich naar een jaarplan.

U7 JAARPLANNING: algemeen			
MAAND	TECHNIEK	FYSIEK	WV
AUG	- Algemene lichaams- en balvaardigheden. - Oog-hand-voet coördinatie: leiden, dribbelen en trappen.	- Oog-hand coördinatie - Oog-voet coördinatie - tik-& reactiespelen - Coördinatie op snelheid in parcours - Evenwicht (hinkelen) - Jongleren (vanuit hand, vanuit hand met tussenbots, opnemen met voet)	1 vs 1
SEP			1 vs 2
OKT			2 vs 2
NOV			
DEC			
JAN	- Balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen. - De bal afnemen + het scoren beletten. - Schijn- en passeerbewegingen: technische vorming.		
FEB			
MAA			
APR			

U7 JAARPLANNING: mogelijke specifieke opbouw			
MAAND	TECHNIEK	FYSIEK	WV
AUG	DOEL 1	- Oog-hand coördinatie - Oog-voet coördinatie - Tik- & reactiespelen - Coördinatie op snelheid in parcours - Evenwicht (hinkelen) - Jongleren (vanuit hand, vanuit hand met tussenbots, opnemen met voet)	1 vs 1
SEP	DOEL 1 & 2		1 vs 2
OKT	DOEL 2 & 3		2 vs 2
NOV	DOEL 3		
DEC	HERHALING DOELEN 1 – 2 – 3		
JAN	DOEL 3 & 4	- Evenwicht (hinkelen) - Jongleren (vanuit hand, vanuit hand met tussenbots, opnemen met voet)	
FEB	DOEL 4		
MAA	DOEL 4 & 5		
APR	HERHALING DOELEN 1 – 2 – 3 – 4 – 5		

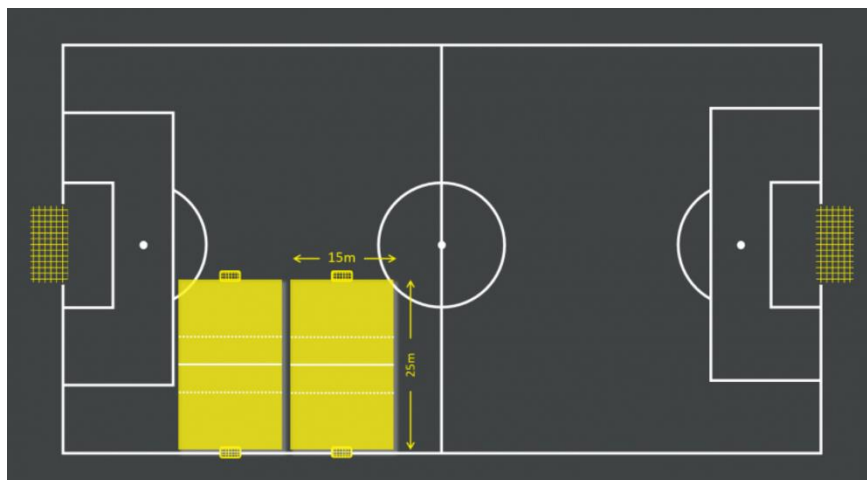
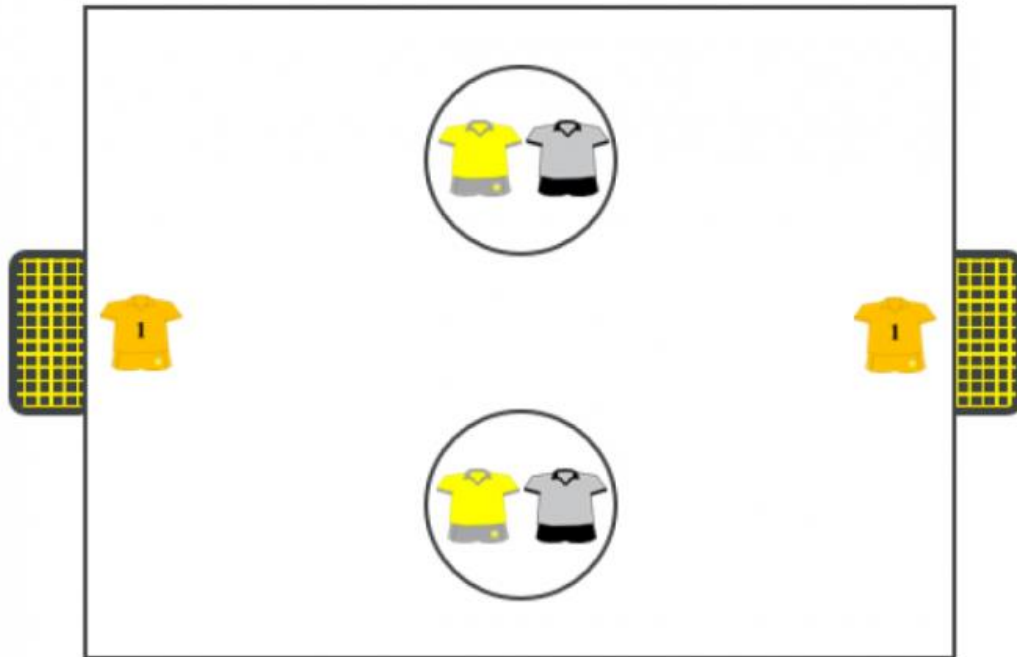
7.2 Veldbezetting, terrein en team

3v3 is het wedstrijdformat voor de 6-jarige spelertjes (U7). De wedstrijdjjes worden reeds iets langer en een medespeler wordt geïntroduceerd waarbij de passing voor de eerste maal aan bod komt. Het duel staat nog steeds centraal en scoren blijft uiteraard belangrijk. Opstelling in een driehoek met doelvredediger als achterste punt. Eén tegen één duels staan centraal.

Er wordt gespeeld op 2 identieke terreintjes van 15x25m. De terreinafmetingen staan gelijk aan de helft van een duiveltjesterrein. De 2 terreintjes kunnen dus ook uitgezet worden op dit duiveltjesterrein.

Een team U7'tjes bestaat idealiter uit 6 tot 8 spelers waarbij de begeleider 2 drietallen maakt. De eventuele reservespelers breng je tussen de wedstrijdhalften in. Uiteraard speelt iedereen evenveel.

We spelen in een driehoek met de doelvorderder als achterste punt. 1 tegen 1 duels staan centraal.



7.3 Reglements fiche en wisselschema

Spelregels 3V3

SPEELTIJD Maximum 4 wedstrijdje van 2 x 5'	TERREIN 15m X 25m	DOELEN 1,5m x 3m
CATEGORIE U7	BAL Maat 3	RANGSCHIKKING Geen rangschikking
STRAFSCHOP Geen strafschoot	DOELTRAP DOELPUNT Intrappen of indribbelen Tegenstander buiten doelzone	VERVANGINGEN Iedereen speelt
START WEDSTRIJD Aftrap centraal Intrappen of indribbelen	VRIJE TRAP Intrappen of indribbelen 3m afstand	HOESCHOP Geen hoekschoot
GELE/RODE KAARTEN Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten

VOETBAL VLAANDEREN
 Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal

* Op elke indribbel kan er rechtstreeks gescoord worden (rollende bal)

	1 wissel	2 wissels	3 wissels	4 wissels	5 wissels	
2V2	1 wisselspeler: elke 3' wissel Maak een dribbelcircuit	Vanaf 2 wisselspelers → tips hieronder Speel een extra wedstrijd 2v2	X			6 wedstrijden 2x3' Max speeltijd = 36'
3V3	1 wisselspeler: elke 5' wissel Maak een dribbelcircuit	Vanaf 2 wisselspelers → tips hieronder Speel een extra wedstrijd 3v3	X			4 wedstrijden 2x5' Max speeltijd = 40'
5V5	Na elke 5' wisselen 6 spelers 50'	Na elke 5' wisselen 3 spelers 45' 4 spelers 40'	Na elke 5' wisselen 4 spelers 40' 4 spelers 35'	X	Keeper: Geen vaste, maar wisselende keepers per quarter. Max. 3 wissels toegestaan	4 quarters van 15' Max speeltijd = 60'
8V8	Na elke 7,5' wisselen 8 spelers 52,5' 1 keeper 60'	Na elke 7,5' wisselen 2 spelers 52,5' 7 spelers 45' 1 keeper 60'	Na elke 7,5' wisselen 6 spelers 45' 4 spelers 37,5' 1 keeper 60'	Na elke 7,5' wisselen 1 speler 45' 10 spelers 37,5' 1 keeper 60'	X	4 quarters van 15' Max speeltijd = 60'
11V11	Na elke 20' wisselen 4 spelers 60' 7 spelers 80' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 8 spelers 60' 4 spelers 80' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 12 spelers 60' 1 speler 80' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 2 spelers 40' 12 spelers 60' 1 keeper 80'	Na elke 20' wisselen 5 spelers 40' 10 spelers 60' 1 keeper 80'	4 quarters van 20' Max speeltijd = 80'

TIP Ook in formats 5v5 en 8v8 activeer je de wisselspelers zinvol (kleine wedstrijdje, ondersteunende rol als COACH of REFEREE, jongleren, dribbelvormen, afwerkvormen...)

TIP Na Q1 en Q3 dienen reglementair alle bankzitters te starten
Geen wissels mogelijk tijdens quarters tenzij blessure

Laat iedereen evenveel spelen, maar laat ook elke speler evenveel starten. Start daarom steeds de volgende wedstrijd met de bankzitters van de vorige wedstrijd.

8. Aandachtspunten – nuttige tips – trainingsprincipes voor U6 en U7

- Technische oefeningen zo kort mogelijk inoefenen.
- Demo's heel belangrijk.
- Alle oefeningen in spelvorm.
- Elke kind wil succesbeleving.
- Stel plezier voorop. Bijna alle oefeningen kunnen eindigen met trap op doel of scoringskans.
- Werk op het gebruik van beide voeten
- Vermijdt stilstand en wachtrijen
- Train zo veel mogelijk met BAL, indien mogelijk altijd met de bal.
- Eén tegen één duels zijn het belangrijkste. Daarom spelen we met 1+K tegen 1+K.
- Laat de doelman tijdens de wedstrijd meespelen als voetballer. Doe hem of haar wel een hesje aan om duidelijk te maken wie de bal met de handen mag vastnemen.
- Gebruik de STOP-HELP methode. Laat de spelers het spel en zichzelf ontdekken, observeer, leg het spel even stil en geef in groep of individueel feedback. Laat de spelertjes meedenken.
- Zorg ervoor dat je de oefeningen duidelijk voor kan doen en dat je altijd met je gezicht naar de spelers staat zodat je duidelijk kan zien of iedereen aandachtig is.
- Zorg voor een zo kort mogelijke uitleg en lijn de spelertjes tijdens de uitleg goed en gestructureerd voor je op.
- Zet je tijdens het geven van feedback op niveau van de spelertjes (hurkzit of knielen).

9. wedstrijdvoorbereiding bij U6 tem U7

Het is belangrijk de wedstrijdvoorbereiding af te stemmen op het jaarplan, op de doelstellingen van het team en de filosofie van de club. Een wedstrijdvoorbereiding is een extra trainingsmoment dat op een nuttige en zinvolle manier wordt ingevuld.

Een wedstrijdvoorbereiding start met de individuele voorbereiding door de trainer en krijgt een vervolg voor, tijdens en na de wedstrijd.

9.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerData

- Opmaak selectie: basis 2 - 2 en 3 – 3 + wisselers
- Opmaak van wisselschema met respect voor voldoende speelgelegenheid voor elke speler
- Opmaak van opstelling (1 – 1) en (1 – 2)

9.2 Voorbereiding door spelers en trainer

ACTIVITEIT	DOEL	DUUR
OPWARMING	Spelers mentaal en fysiek wedstrijdklaar maken. Opwarming bestaat uit vaste blokken (zie hieronder). Specifieke opwarmingen zijn beschikbaar in ProSoccerData (training – opwarming).	15 min
	Balgewenning	5 min
	wedstrijdvorm	5 min
	Afwerkvorm	5 min
VOORBESPREKING WEDSTRIJD	Spelers mentaal wedstrijdklaar maken en specifieke instructies meegeven.	
	Opstelling	3 min
	Aandachtspunten	
NABESPREKING WEDSTRIJD	Kleine aandachtspunten meegeven en benadrukken van positieve punten	2 min

10. Rol van de begeleider bij U6 en U7

- Laat de kinderen hun lichaam, de bal en het voetbal spel **zelf ontdekken**.
- Stimuleer en inspireer de spelers en zet aan tot "**trial and error**". Probeer **niet** te "**voorcoachen**", kan een rem zijn op de ontwikkeling van de spelers.
- Als begeleider in het dribbelvoetbal (U6) laat je de aandacht naar de "dribbel" gaan. De speler is bezig met het "ik en de bal" en niet met de omgeving errond. Passing is daarom van ondergeschikt belang.
- Een 5-jarige is snel vermoeid maar al even snel uitgerust. Creëer na elke wedstrijd een kort, gezamenlijk rustmoment.
- Als begeleider van 3vs3 bij U7 laat je de aandacht nog steeds naar de dribbel en het 1 tegen 1 duel gaan. De spelers zijn bezig met "ik en de tegenstander". Introduceer met mondjesmaat de passing in de fase "ik en de medespeler".
- Het uiteindelijke doel van de begeleiding is de spelertjes niet te moeten begeleiden. Let them play!