KFC ZWARTE LEEUW

INFO EN JAARPLANNING U12 – U13

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

4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U12-U13 6

5. Leerplan en eindtermen 8v8 7

5.1 Basics & teamtactics 8v8 7

5.2 **Jaarplan** (ook te consulteren in ProSoccerData) 8

6. Veldbezetting, terrein, team en coachingswoorden 9

6.1 Veldbezetting en terrein 9

6.2 Team 10

6.3 Coachingswoorden 11

6.4 Reglementsfiche en wisselschema 14

7. Trainingsprincipes 14

8. wedstrijdvoorbereiding bij U12 tem U13 15

8.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerSata 15

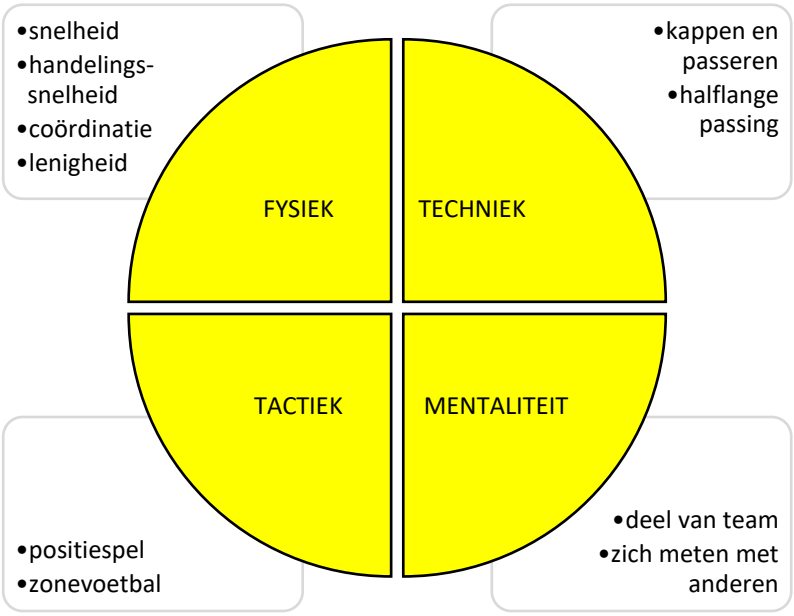
8.2 Voorbereiding door spelers en trainer 16

9. Rol van de begeleider bij U12 en U13 16

1. Trainingsinhoud

TRAININGSINHOUD		
TECHNIEK	FYSIEK	TACTIEK
60%	10%	30%

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 blijft belangrijk elke training coördinatie-oefeningen in te bouwen.
- **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

Halflange passing:

- Passing over 15 – 20m
- Gerichte passing naar medespeler

Controle:

- Onder lichte weerstand
- In beweging
- Vervolmaking controle halfhoge bal
- Initiatie controle hoge bal

Basis van koppen:

- Gericht koppen
- Zowel aanvallend als verdedigend
- timing

Traptechniek:

- Gerichte doelpoging op lange afstand (> 20m)
- Doelpoging kortere afstand na laterale lage of halfhoge voorzet
- Aandacht voor trap buitenkant voet, vluchtshot, drop kick, deviatie, hieltje, wreeftrap

Vervolmaking:

- Passeer – en schijnbewegingen
    - Drijven, onder de zool afrollen en binnenkant andere voet meenemen
    - Drijven en van buiten naar binnen over de bal stappen. Bal met buitenkant zelfde voet meenemen
    - Drijven en bal onder de zool terugtrekken en met buitenkant andere voet in V meenemen.
    - Drijven en bal onder de zool terugtrekken en met buitenkant zelfde voet meenemen
    - Drijven en van binnen naar buiten over de bal stappen en met de buitenkant van de andere voet meenemen
    - Drijven en van binnen naar buiten over de bal stappen en met de binnenkant van de andere voet meenemen
    - Drijven en met de binnenkant van de voet de bal slepen en met de binnenkant van de andere voet meenemen
    - Drijven en uitstappen naast de bal (zonder deze te raken) en met de buitenkant van de andere voet meenemen
    - Drijven en uitstappen naast de bal (zonder deze te raken, ook het 2de been stap uit en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen

- Drijven en doen of je de bal gaat afrollen met de zool, maar je raakt hem niet aan en neemt hem buitenkant van dezelfde voet mee
- Drijven en bal met hak achter het steunbeen duwen en met andere voet meenemen.
- Drijven en bal met de binnenkant van de voet naar het andere been duwen, waar je de bal met de binnenkant meeneemt.
- Leiden van de bal en met de binnenkant voet voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet
- Leiden van de bal en met de binnenkant voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet
- Trap veinzen, maar bal met binnenkant voet achter steunbeen spelen
- Bal leiden en met de onderkant van de zool terugtrekken, keren en met dezelfde voet meenemen.

Jongleren:

- Met alle toegestane lichaamsdelen
- Minimum 10 baltoetsen, tweevoetig

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

Spelpositie tijdens de wedstrijd:

- Creëren en benutten van de vrije ruimte (individueel)
- Korte dekking op dichtste aanvaller bij balverlies
- Doelman moet meeschuiven en meevoetballen

Duel tijdens de wedstrijd:

- Pressing op de baldrager bij balverlies
- Bal recupereren door interceptie
- Doelkans creëren en scoren na individuele actie

Infiltratie:

- Met of zonder bal
- Juiste moment

Passing

- Weten wanneer bal bijhouden en wanneer spelen
- Juiste keuze maken: breed, diep of in de voet

Zonevoetbal:

- Basisprincipes zonevoetbal begrijpen

4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U12-U13

K+1 / K+1 (U5-U6 debutantjes)	2v2	U5 – U6: Belgewenning 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.

5. Leerplan en eindtermen 8v8

5.1 Basics & teamtactics 8v8

BASICS (Ba): U10-U13		NIEUWE TEAMTACTICS (TT): U12-U13	
B⁺ - Ba⁺	B⁻ - Ba⁻	B⁺ - TT⁺	B⁻ - TT⁻
• 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	• Speelhoeken afsluiten • Korte dekking op halflange pass • Interceptie of afweren halflange pass • Corner + indirecte VT	03a.Driehoekspel: Aanspeelbaarheid 05.Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan 06b.Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven zonder risico op balverlies 07b.Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal 08. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven 10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad)	16. Een voorzet beletten 18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet : defensieve T-vorm (2+1) 23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
U10-U13		U12-U13	

BASICS (Ba): U10-U13		NIEUWE TEAMTACTICS (TT): U12-U13	
B⁺ - Ba⁺	B⁻ - Ba⁻	B⁺ - TT⁺	B⁻ - TT⁻
• 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	• Speelhoeken afsluiten • Korte dekking op halflange pass • Interceptie of afweren halflange pass • Corner + indirecte VT	12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give & Go 13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte 16b. Een voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel 18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers 23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte –gericht	
U10-U13		U12-U13	

5.2 Jaarplan (ook te consulteren in ProSoccerData)

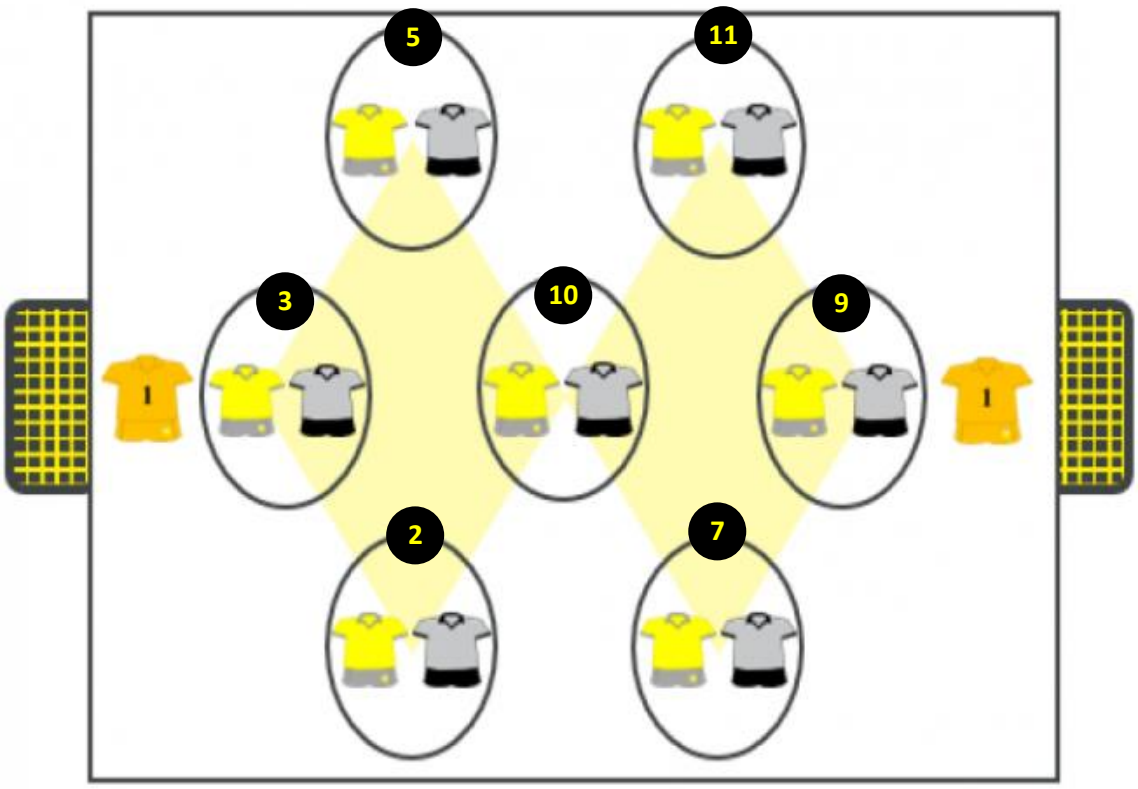
JAARPLANNING U10-U11-U12-U13

MAAND	TEAMTACTICS		BASICS											
	TT+	TT-	B+								B-			
			leiden en dribbelen	halflange passing	controle op halfhoge bal	doelpoging tot 15m	doelpoging op halfhoge voorzet	vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn	steunen	corner + indirecte vrije trap	speelhoeken afsluiten	interceptie of afweren van halflange pass	korte dekking op halflange pass	corner + indirecte vrije trap
AUG	15. doelkans creëren via individuele actie					op stilliggende bal (strafschop)								
		11. duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen	naar doel met hindernissen en scoren in doel met doleman	passing 10m met de goede voet op de goede voet op stilligende bal	controle pass 10m met de goede voet					corner				Corner
SEPT	21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke kans		naar doel met hindernissen en scoren onder druk (keeper)	passing 10m met de goede voet op de goede voet op rollende bal	controle pass 10m met de goede voet in stilstaand	op rollende bal				indirecte vrije trap			korte dekking op halflange pass	indirecte vrije trap
		15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone												
OKT	14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen		passeer - en schijnbewegingen	passing 10m met de mindere voet op de goede voet op stilliggende bal	controle pass 10m met de goede voet in stilstaand	op botsende bal						interceptie of afweren van halflange pass		
		12. duel proberen te winnen bij 100% zekerheid												
NOV	2. openen diep			passing 10m met de mindere voet op de goede voet op rollende bal	controle pass 10m met de goede voet in stilstaand	op rollende bal in beweging								
	1. openen breed													
DEC		21. doelpoging afblokken		passing 10m met de goede voet op goede voet op lopende speler	controle pass 10m met de goede voet in beweging		doelpogiong op halfhoge voorzet							
JAN		5. positieve pressing op de baldrager		passing 10m met de goede voet op de minder voet op stilliggende bal	controle pass 10m met mindere voet in stilstaand									
FEB				passing met de goede voet op de mindere voet op rollende bal	controle pass 10m met mindere voet in stilstaand			vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn			speelhoeken afsluiten			
MAA						op botsende bal in beweging			steunen					
APR						dropshot in stilstand)								

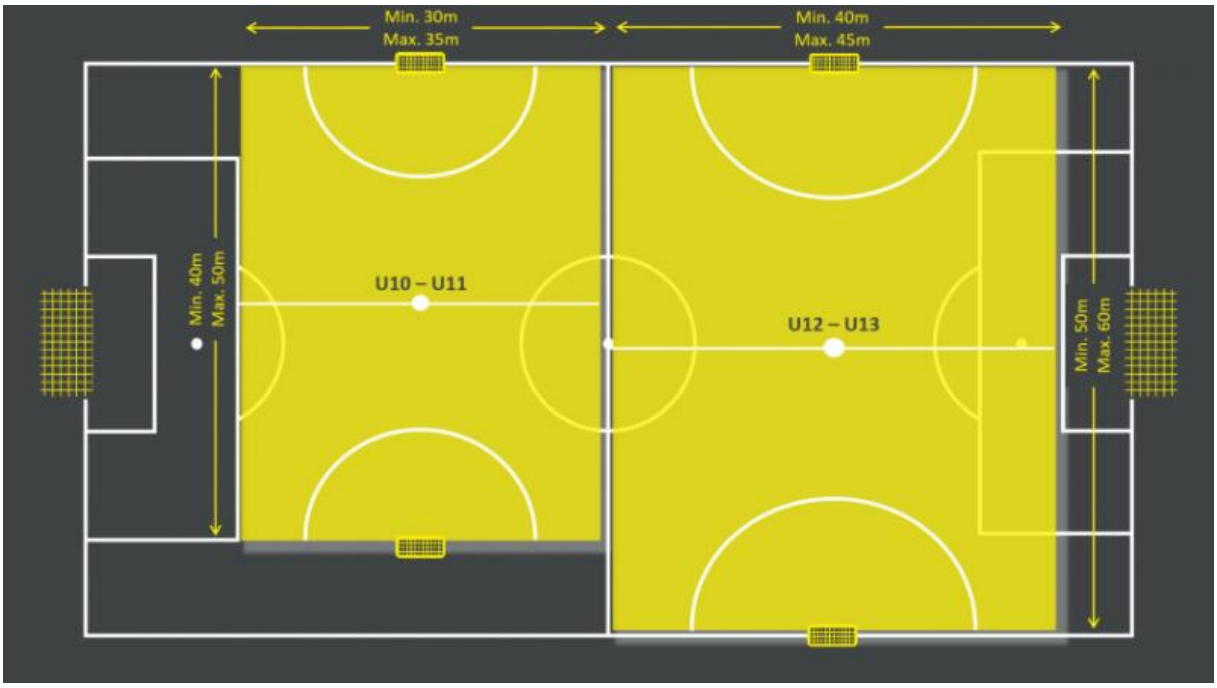
6. Veldbezetting, terrein, team en coachingswoorden

6.1 Veldbezetting en terrein

Er wordt gespeeld in een dubbele ruit. Dit is een logisch vervolg van de formatie bij 5v5 en geeft de spelers de nodige herkenbaarheid. Overal op het terrein zijn er bovendien driehoeken en 1v1 situaties.



Er wordt gespeeld in de breedte van een half voetbalterrein. Voor de exacte afmetingen maken we een onderscheid tussen U10/U11 en U12/U13..



6.2 Team

TAKEN PER POSITIE			
NR	POSITIE	taak balbezit B+	taak balverlies B-
1	Doelman	▪ Centrale Opbouwer ▪ Voortzetten van het spel door middel van de bal te vragen ▪ Flankwissels ▪ 2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 tegenpartij	▪ Doelpunten voorkomen ▪ Positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers ▪ Coaching van de verdedigers
2-5	Flankverdedigers (2 rechter flankverdediger / 5 linker flankverdediger)	▪ Veld groot maken ▪ Aanspelen van de aanvallende ▪ middenvelders/flankaanvaller op hun flank ▪ Indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen ▪ Meedoen met de aanval indien bal op hun flank	▪ Veld klein maken ▪ Rugdekking geven aan medespelers (de vrije flank komt naar binnen) ▪ Verdedigen ifv de bal, maar hoe dichter bij eigen doel, hoe korter de dekking ▪ Afhankelijk van de rugdekking agressief verdedigen (bal afpakken) of remmend wijken (Niet laten uitschakelen) ▪ Positie nemen tussen man en doel
3	Centraal achteraan	▪ Aanspeelbaar zijn voor 10, 2 & 5 ▪ Aanspelen van 10, 7 & 11 ▪ Eerst vooruit spelen, dan lateraal, laatst achteruit ▪ Flankwissels ▪ Coaching ▪ Indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen	▪ Coaching ▪ Eigen zone centraal verdedigen, balbezitter zo snel mogelijk onder druk zetten ▪ 1 vs 1 duel: agressief, tackling bij 100% zekerheid

		▪ Inschuiven indien er dekking is	
7-11	Vleugelspelers (7 rechter vleugel / 11 linker vleugel)	▪ Veld zo breed mogelijk maken ▪ Via individuele actie of samenspel zo snel mogelijk richting doel. ▪ Doelpogingen ▪ Achterlijn halen en voorzet achteruit geven ▪ Creativiteit en lef tonen	▪ Storen van de aanval (gezamenlijke pressing ▪ Agressief verdedigen (bal afpakken of remmend wijken (niet laten uitschakelen) ▪ Veld klein maken ▪ Uitzakken
10	centrale middenvelder / spelverdeler	▪ Aanspeelbaar zijn ▪ Indien mogelijk 7 & 11 in de diepte aanspelen ▪ Samenspel met 9 ▪ Doelgericht en doelpogingen ondernemen ▪ Individuele actie	▪ Afvallende ballen ▪ Storen van de aanval (gezamenlijke pressing) ▪ Agressief verdedigen (bal afpakken) ▪ Veld klein maken ▪ Uitzakken / kantelen om diepe bal eruit te halen
9	centrale aanvaller	▪ Veld zo diep mogelijk maken ▪ Doelgericht zijn (doelpunten maken) ▪ Hoeksteun geven (indien 7&11 bal laag ontvangen ▪ Kaatsen met 10 ▪ Fouten afdwingen rond de 16m	▪ Storen van de aanval ▪ Agressief verdedigen (bal afpakken) ▪ Remmend wijken (Niet laten Uitschakelen) ▪ Veld klein maken ▪ Uitzakken

6.3 Coachingswoorden

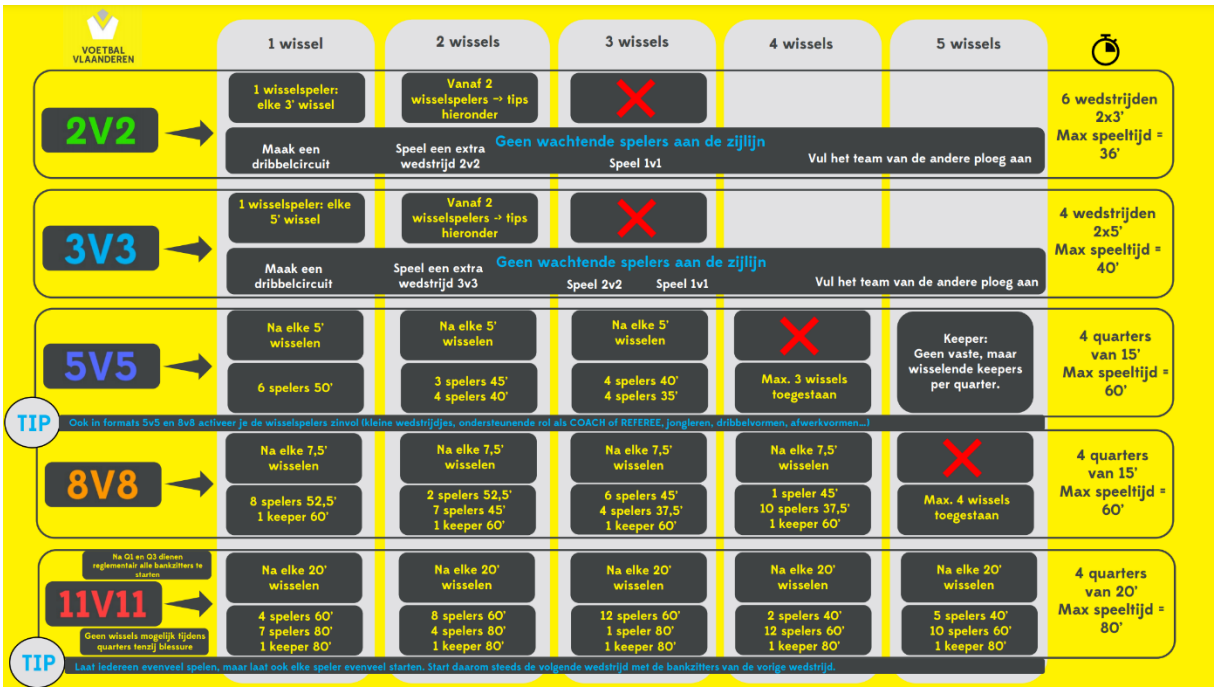
COACHINGSWOORDEN B+	
AANBIEDEN - STEUNEN	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler door op een juiste manier naar de bal toe te bewegen. Eventueel vooractie maken
AANNEMEN	de bal onder controle brengen. Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen
ACHTERLIJN HALEN	de balbezittende speler gaat naar de achterlijn en geeft een voorzet naar 1st, 2de paal of 16m. Opheffen van de buitenspel
ACTIE	De betrokken speler dient een individuele actie voorwaarts (naar doel) te doen
AFHAKEN	De speler komt naar de bal toe, de tegenstander heeft dan geen kans om de bal te onderscheppen
ALLEEN - TIJD	de betrokken speler staat zodanig vrij dat hij de bal kan controleren en zelf kan beslissen hoe hij wil verder spelen. Er is geen direct gevaar voor balverlies
BIJHOUDEN	De balbezitter moet de bal bijhouden, afschermen en wachten op steun.
BUITENOM	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten die aan de buitenkant vrij is.
CONTROLE	De bal aannemen (opengedraaid staan, buitenste voet, geöriënteerde controle)
DIEP	Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander en wil dat de bal voor hem uitgespeeld wordt
DRAAI DOOR	De aangespeelde speler moet de bal zo aan- en meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven. De vrije ruimte opzoeken d.m.v. dribbel of pass.
DRIBBEL - ZOEK OP	Speler met de bal zoekt tegenstander op en probeert deze uit te schakelen. De speler dient een individuele actie (naar doel) te ondernemen als de scoringskans reëel is (1 tegen 1 situaties)

KAATSEN	De bal direct terugspelen naar de speler (of andere speler) die jou de bal aanspeelt. Juiste balsnelheid en richting, over de grond en op het goede been
LEIDEN - DRIJVEN	Probeer zo snel mogelijk met de bal aan de voet richting doel van de tegenpartij te gaan. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken
LICHAAM	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen zodat deze niet aan de bal kan. Eventueel voorafgaand de tegenstander een lichte schouderduw te geven.
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
NAAR BINNEN	Speler sprint van de zijkant naar binnen om ruimte te maken voor opkomende medespeler
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug
SCHERM AF	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen. De tegenstander kan dan niet bij de bal
SPEEL	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen als die er om vraagt
STEUNEN	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VERANDER	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VOET	Speler vraagt om de bal in de voet aangespeeld te krijgen
VRIJLOPEN	Zoek de vrije ruimte (= plaats waar noch een tegenspeler, noch een medespeler staat. Laat je horen als je vrij staat. Probeer bij het vrij lopen steeds correct ingedraaid te staan zodat je maximaal zicht houdt op het speelveld.
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot
ZAKKEN	De betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een medespeler die ingeschoven is.
BREED - OPENEN	de spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken. Het speelveld zo groot / breed mogelijk te maken
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van verdedigen naar aanvallen bij veroveren van de bal
VOORUIT	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal toe (wordt bevolen door de doelman of een centrale verdediger)

COACHINGSWOORDEN B-	
DEKKEN (kort)	Je dichter bij je directe tegenstander opstellen (in de 16m). Als de bal in zijn richting gespeeld wordt, heb jij een grote kans om deze te onderscheppen
DEKKING	De betrokken speler dient de speler in duel dekking te geven
DRUK	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan
DUEL	Probeer de bal te veroveren van je rechtstreekse tegenstander
KORTER	De betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te staan
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman zelf kan spelen
POSITIE	de betrokken speler loopt niet in zijn positie en dient zich onmiddellijk te corrigeren
REMMEND WIJKEN - NIET HAPPEN	duel met tegenstander niet aangaan. Tegenstander voor je houden en opvangen. Tegenstander proberen naar de buitenkant te drijven, weg van doel
RUGDEKKING	Geef rugdekking aan dichtsbijzijnde speler die in duel gaat en maak de afstand klein genoeg waardoor je speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitgeschakeld heeft
VOORZET BLOKKEN	Speler tracht door een goede opstelling te verhinderen dat de bal vanaf de flank of de achterlijn voor doel gebracht wordt
ZAKKEN	De betrokken speler dient verdedigende positie in blok terug in te nemen.
DRUK ZETTEN - PRESSING	Elke speler zoekt zijn eigen of dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen of te ontvangen. Man met bal aanpakken (niet

	happen) als die in je zone komt. Tegenstanders die aangespeeld kunnen worden kort dekken. Druk zetten na teken of na loopactie van bv speler 9 naar de tegenspeler in balbezit
KANTELEN - KNIJPEN	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door met het hele team in blok naar de bal te schuiven. Rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander balbezit heeft. Spelers moeten de onderlinge afstanden verkleinen
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van aanvallen naar verdedigen bij verlies van de bal
POSITIE	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
SCHUIVEN	Alle spelers dienen in blok naar de bal (voorwaarts te schuiven
SLUITEN	De ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen
VOORUIT SCHUIVEN	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven. Wordt bevolen door de doelman of centrale verdediger
ZAKKEN	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen. De ploeg of een bepaalde linie moet zich lager opstellen. Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen. Je team verdedigend versterken

6.4 Reglementsfiche en wisselschema



7. Trainingsprincipes

- Elke speler heeft een bal
- Opwarming steeds met bal (fun / spelvorm)
- 50% van training = wedstrijdvorm (transfer naar wedstrijd)
- Technische oefeningen zo vaak mogelijk oefenen met passieve of actieve druk (wedstrijdsnelheid). Techniek en tactiek vloeien door elkaar.
- Werk op het gebruik van beide voeten
- 1 TV steeds met afwerking op doel
- Cooling down = steeds FUN element
- 2 X per week, Max. trainingstijd 85min.,
- Wedstrijd zaterdag = training : dinsdag en donderdag
- Wedstrijd zondag = training: woensdag en vrijdag
- Training 1: accent op fysieke aspect
- Training 2: accent op technische aspect

8. wedstrijdvoorbereiding bij U12 tem U13

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.

8.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerData

- Opmaak selectie: basis 8 - 8 (incl. kapitein) + wisselspelers
- Opmaak van wisselschema met respect voor voldoende speelgelegenheid voor elke speler
- Opmaak van opstelling (1 – 3 – 1 – 3)
- Aanduiding:
  - Nemen van strafschoppen (speler 1 – speler 2 – speler 3)
  - Nemen van onrechtstreekse vrije trappen (speler 1 en speler 2)
  - Nemen van rechtsreeks vrije trappen (speler 1 – speler 2)
  - Nemen hoekschoppen (speler 1 en speler 2)
- Bezetting in B+
  - Hoekschoppen
  - Rechtstreekse vrije trap
  - Onrechtstreekse vrije trap
  - strafschop
- Bezetting in B-
  - Hoekschoppen
  - Rechtstreekse vrije trap
  - Onrechtstreekse vrije trap
  - Strafschop

8.2 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).	25 min
	Pas- en trapvorm	7 min
	Wedstrijdvorm	9min
	Afwerkvorm	9 min
VOORBESPREKING WEDSTRIJD	Spelers mentaal wedstrijdklaar maken en specifieke instructies meegeven.	
	Opstelling	5 min
	Aandachtspunten	
NABESPREKING WEDSTRIJD	Kleine aandachtspunten meegeven en benadrukken van positieve punten	5 min

9. Rol van de begeleider bij U12 en U13

- Uit je fouten leer je. Laat de kinderen deze fouten maken en corrigeer niet elke actie.
- De coaching is steeds gericht op de speler en niet op het team
- Gebruik rustmomenten tussen de quarters voor concrete individuele tips
- Geef aandacht aan “decision making” waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.