

## Leerplan U6 & U7

Deze leeftijdscategorie speelt graag, is spontaan, onrustig, en vlug afgeleid. Het is moeilijk om langdurige concentratie te behouden. De spelertjes kijken op naar de trainer, hechten zich aan deze en bootsen hem/haar na.

De focus ligt op het ontwikkelen van de basiscoördinatie (beheersing van lichaam en bal, besef van lichaam, ruimte, en tijd). Het is heel belangrijk dat de trainer zich in de leefwereld van deze leeftijdscategorie kan inleven en de bijhorende taal en beeldspraak gebruikt.

### Fun

K. Lutlommel VV moedigt haar trainers aan om stil te staan bij de fun-aspecten voor elke trainingsoefening, en voor de wedstrijden.

Fun bestaat erin al spelend te leren, voor alle leeftijden, voor betere en minder goede spelers. Het hebben van plezier op trainingen en wedstrijden is het **allerbelangrijkste** voor het **zelfvertrouwen**, het **leervermogen**, en het **goed presteren**.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | - | Algemene lichaams- en balvaardigheden                      |
| 2 | - | Oog/hand en oog/voet coördinatie = werpen, vangen, trappen |
| 3 | - | Balgewenning met de voet = leiden, dribbelen, trappen = B+ |
| 4 | - | De bal afnemen + beletten te scoren = B-                   |

**Spelomgeving U6**    2 vs 2    Kinderen spelen tegen elkaar  
Duel, leiden en dribbelen met accent op scoren

**Spelomgeving U7**    3 vs 3    Spelen in een driehoek met punt naar achter  
Leiden; duels en scoren staan nog steeds centraal

### Taak van de begeleider

Ontdekken. Tracht hen niet constant te overladen met goedbedoelde tips. Tracht de kinderen te stimuleren en inspireren.

Als begeleider van 3 vs 3 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 weliswaar mondjesmaat de passing in de fase '**ik en de medespeler**'.

Het uiteindelijke doel van de begeleiding is de spelertjes niet te moeten begeleiden. Tijdens de wedstrijdjes de spelertjes evenveel speel minuten te geven.



## Leerplan U8 & U9

Op deze leeftijd worden de spelertjes leergierig en neemt het concentratievermogen toe. Men krijgt besef voor het team en wil er deel van uitmaken.

### Ontwikkelingskenmerken

<b>KRACHT:</b>	Natuurlijke bewegingen, doelvormen tussen homogene groepen
<b>LENIGHEID:</b>	Meest gunstige periode
<b>UITHOUDING:</b>	Omvang training voldoet
<b>SNELHEID:</b>	Reactie- en start snelheid in spelvorm
<b>COÖRDINATIE:</b>	Lichaamscoördinatie oog/handen oog/voetcoördinatie

### Fun

K. Lutlommel VV moedigt haar trainers aan om stil te staan bij de fun-aspecten voor elke trainingsoefening, alsook van de wedstrijden. Fun bestaat erin al spelend te leren, voor alle leeftijden, voor betere en minder goede spelers. Het hebben van **plezier** op trainingen en wedstrijden is het **allerbelangrijkste** voor het zelfvertrouwen, het leervermogen, en het goed presteren.

### Training

K. Lutlommel VV vraagt aan de trainers om voor de tussenvormen en wedstrijdvormen op training gebruik te maken van **BASICS EN TEAMTACTICS** zoals hier onder beschreven. Vergeet FUN niet.

### Basics

Basics in Balbezit	
1 - Leiden en dribbelen	Leiden + draaien + kappen
2 - Korte passing 10 m	Stilstaand + in beweging + dubbelpass
3 - Controle op lage bal	Stilstaand + naar de bal toe bewegen
4 - Trap op doel van op 10 m	Stilliggende bal gericht + op lage voorzet na controle
5 - Posities	Waar moet ik staan op het veld?
6 - Aanspeelbaarheid	Passlijn maken + vrije ruimte zoeken
7 - Inworp	Correct inwerpen + aanspeelbaar voor inworp
8 - Bal afschermen	Lichaam tss bal en tegenstander
Basics in Balverlies	
1 - Druk zetten	Duel aangaan en/of remmend wijken
2 - Kortere dekking	Op korte pass interceptie en/of afweren van korte pas
3 - Posities	Opstelling tussen speler en doel



## Teamtactics

<b>Teamtactics in Balbezit</b>	
1 - Openen breed & diep	Vrije medespeler zoeken en aanspelen
2 - Infiltratie	Met bal leiden + dribbelen + actie maken
3 - Doelkans creëren	Door individuele actie
4 - Doelkans benutten	Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans
5 - Onderlinge coaching	Speel – voet
<b>Teamtactics in Balverlies</b>	
1 - Druk op balbezitter	De tegenstander in de zone aanvallen
2 - Duel niet verliezen	Zich niet laten uitschakelen + duel aangaan en winnen
3 - Onderlinge coaching	Zet druk – gaan

### Wedstrijden

5 tegen 5 => enkele ruit => vaste nummers => geen vaste posities

#### Taken tijdens wedstrijd

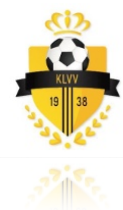
##### Balbezit

- Groot vliegtuig op het speelveld maken
- Individuele acties
- Eenvoudige combinaties tegenstander

##### Balverlies

- Terug naar eigen helft na doelkans
- Klein vliegtuig op het speelveld maken
- Bal afpakken van tegenstander





## Spelerstaken

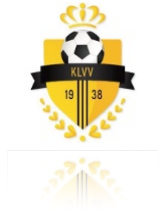
	Balbezit	Balverlies
<b>Positie 1 - Doelman</b>	- Start de opbouw van op de grond	- Positie achter de verdediging
Geen vaste doelman	- Dribbelt in indien mogelijk	- Pakt een schot op doel
	- Speelt ver voor zijn eigen doel	
	- Speelt mee	
<b>Positie 3</b>	- Meeschuiven in balbezit	- Blijft centraal
	- Durven actie maken	- Zorgt voor dekking op de flanken
	- Steunen van andere spelers	- Pakt de bal af van opkomende spelers
	- Blijft vooral achter de bal	
<b>Positie 9</b>	- Acties maken	- Speelveld klein maken
	- Aanspeelbaar zijn en vrijlopen	- Bal afpakken van de tegenstander
	- Afwerken bij doelmans	
<b>Posities 7 &amp; 11</b>	- Zakken uit voor opbouw	- Mee terug verdedigen
	- Maken acties	- Bal afpakken bij tegenstander
	- Komen voor doel als andere flankaanvallen de bal heeft	- Speelveld klein maken
	- Speelveld groot maken	

### Taak van de begeleider

Als je iets wil uitleggen, doe het meteen voor. Zet spelers op voorhand waar je ze wil hebben en hou je uitleg kort. Voorzie voldoende variatie in de training (1 vorm duurt max 15 min). Benadruk het spel en niet de wedstrijd of onderlinge strijd. Het gaat hen niet om de punten, maar om de beleving. Bewaar het speelse in ze, zodat ze niet gehinderd worden om te presteren.

Het prestatie-element komt vanzelf wanneer ze zich met andere willen gaan meten. Houd rekening met het taalgebruik. Gebruik geen moeilijke woorden als aanbieden, vrije ruimte, diep gaan of positie, etc. Probeer hun taal te spreken: 'houd de bal goed bij je', 'zorg dat je hem niet kwijt raakt', 'probeer de bal af te pakken', etc.

Bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijv. dingen nog eens voor te doen of uit te leggen. Niet de neiging hebben om te willen perfectioneren, het gaat tenslotte om gewinning aan de bal.



## Leerplan U10 - U13

### Mentale en sociale vorming

- Wil zich meten met anderen
- Kan in teamverband een doel nastreven
- Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen
- Leren coachen van medespelers
- Weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en het nakomen van regels
- Weten dat wisselbeurten ook kunnen afhangen van de trainingsopkomst, inzet en van de wedstrijdinstelling en –beleving
- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft een eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe
- Willen winnen stimuleren maar niet het belangrijkste maken
- Leren dat er strenger wordt toegezien op discipline
- Door de puberteit, verandering van school en lichamelijke verandering duiken er wel eens andere interesse op

### Fun

K. Lutlommel VV moedigt haar trainers aan om stil te staan bij de fun-aspecten voor elke trainingsoefening, alsook van de wedstrijden. Fun bestaat erin al spelend te leren, voor alle leeftijden, voor betere en minder goede spelers. Het hebben van **plezier** op trainingen en wedstrijden is het **allerbelangrijkste** voor het zelfvertrouwen, het leervermogen, en het goed presteren.

### Training

K. Lutlommel VV vraagt aan de trainers om voor de tussenvormen en wedstrijdvormen op training gebruik te maken van **BASICS EN TEAMTACTICS** zoals hier onder beschreven. Vergeet FUN niet.

### BASICS

Balbezit	Balverlies
Halflange passing	Speelhoeken afsluiten
Controle op halfhoge bal	Korte dekking op halflange pad
Doelpoging vanop 15 à 20 m	Interceptie of afweren halflange pass
Doelpoging op halfhoge voorzet	
Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn	
Steunen corner en indirecte vrije trap en ingooi	



## TEAMTACTICS

Balbezit	Balverlies
Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan	Negatieve pressing op baldrager
Geen dom balverlies waardoor de tegenstander een doelmkans krijgt	Dekking door dichtste medespeler
Een lijn overslaan bij passing (diep)	Een meesmuilende doelman
Infiltratie op het juiste moment	De bal recupereren door interceptie
Infiltratie zonder bal	
Infiltratie met bal; geen kans op direct en gevaarlijk balverlies	

### Fysiek

<b>Kracht:</b>	Spelen met eigen lichaamsgewicht, doelvormen tussen homogene groepen
<b>Lenigheid:</b>	Neemt af, dus stimuleren
<b>Uithouding:</b>	De omvang van de trainingen
<b>Snelheid:</b>	Reactie- en start snelheid in spelvorm, looptechniek verbeteren
<b>Coördinatie:</b>	Lichaamscoördinatie Oog-voetcoördinatie Oog-handcoördinatie

### Aandachtspunten U10 & U11

- Spelers veel aan de bal laten
- Ideale leeftijd om nieuwe bewegingen aan te leren & veel trainen op technische vaardigheden (elke opwarming herhalen)
- Leren kennismaken met veldbezetting (zie spelconcept). Veel roteren in posities
- Oefeningen uitvoeren in eenvoudige wedstrijdssituaties (herkenning voor de speler)
- Inspelen op leefwereld op deze leeftijd. Zeg ook waarom je iets doet en maak de regels duidelijk

### Aandachts- & uitgangspunten U12 & U13

- Oefenstof relateren aan de wedstrijd
- Bepaling doel van de training en keuze voor de juiste basisvorm
- Techniek vanuit wedstrijdssituatie ontwikkelen
- Inzicht in ontwikkelen teamorganisatie (eerst accent op het voorkomen van doelpunten en het veroveren van de bal en vervolgens het opbouwen, aanvallen en scoren)
- De bedoelingen van de oefening/spelbedoeling duidelijk (zichtbaar/herkenbaar) maken
- Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken) en het gebruiken of aanpassen van de spelregels





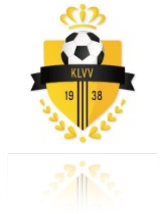
**Individuele taken per positie**

	<b>Balbezit</b>	<b>Balverlies</b>
<b>Positie 1 - Doelman</b>	- Positie kiezen t.o.v. verdedigers	- Doelpunten voorkomen
	- Doelpunten voorkomen	- Positie kiezen t.o.v. verdedigers (tegenstanders en medespelers)
	- Voortzetten d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen	
	- Fungeren als 'centrale opbouwer' (vliegende keeper)	
<b>Positie 2 &amp; 5</b>	- Positie kiezen (uit elkaar, breed maken van veld)	- 'Niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten
Vleugelverdedigers	- Aanspelen van middenvelder en aanvaller	- Dekken van aanvallers tegenpartij
	- Wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven	- Teammaats helpen bal, bal afpakken
<b>Positie 4</b>	- Positie kiezen (tussen middenvelder en vleugelverdediger)	- 'Niet laten uitspelen', voorkomen van doelpunten
Centrale verdediger	- Aanspelen van de aanvallers of verdedigers welke meedoen in de aanval	- Dekken centrale aanvaller
	- Wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven	- Teammaats helpen
	- Meedoen met de aanval	- Veld klein maken
	- Doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet	
<b>Positie 10</b>	- Positie kiezen (aanspeelbaar opstellen t.o.v. balbezitter)	- 'Niet laten uitspelen'
Centrale middenvelder	- Spel verleggen en zorgen voor een snelle omschakeling naar voor toe	- Rugdekking bij balverlies
	- Aanspelen van aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval	- Veld klein maken
	- Wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven	- Bal afpakken
	- Meedoen met de aanval	
	- Doelpogingen indien de gelegenheid zich voordoet	





	Balbezit	Balverlies
<b>Positie 7 &amp; 11</b>	- Positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang maken)	- 'Niet laten uitspelen'
Vleugelaanvallers	- met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen of vrije ploegmaat aanspelen	- Storen van de opbouw van de tegenstander
	- Zelf voor doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om - bal afpakken te scoren)	- Veld klein maken
	- Doelpogingen	- Teammaats helpen
<b>Positie 9</b>	- Zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang mogelijk maken)	- 'Niet laten uitspelen'
Centrale aanvaller	- vrije ploegmaat aanspelen	- Storen van de opbouw van de tegenstander
	- zelf voor doel positie kiezen (aanspelbaar zijn om te scoren)	- Dekken van centrale verdediger
	- doelpogingen (individuele acties of via combinaties)	- Bal afpakken
		- Teammaats helpen
		- Veld klein maken



## Leerplan U15 & U17

### **Mentale en socialevaardigheden**

- Beoordelingsvermogen stijgt
- Heeft eigen mening
- Geldingsdrang neemt toe
- Toont minder zelfvertrouwen
- Gaat opzoek naar eigen ik
- Zet zich af tegen anderen
- Moet meer en meer interesse tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen.

### **Fun**

K. Lutlommel VV moedigt haar trainers aan om stil te staan bij de fun-aspecten voor elke trainingsoefening, alsook van de wedstrijden.

### **Training**

K. Lutlommel VV vraagt aan de trainers om voor de tussenvormen en wedstrijdvormen op training gebruik te maken van **BASICS** en **TEAMTACTICS** zoals hier onder beschreven. Vergeet **FUN** niet.

### **BASICS**

<b><u>Balbezit</u></b>	<b><u>Balverlies</u></b>
Lange passing	Speelhoeken afsluiten
Controle op hoge bal	Korte dekking op lange pass
Doelpoging vanop 20 m	Interceptie of afweren lange pass
Doelpoging op hoge voorzet	Onderlinge dekking directe vrije trap
Directe vrije trap	
Vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken	
Vrijlopen diep in de ruimte	



## TEAMTACTICS

<b>Balbezit</b>	<b>Balverlies</b>
Diagonale in 'out' passing naar zwakke zone	Efficiënte bezetting: defensieve T-vorm
Een voorzet trappen die bruikbaar is vóór doel	Kortere dekking in waarheidszone
Efficiënte bezetting: 1ste – 2de paal, 11m en 16m	Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt buitenspelling
Strikte dekking ontluchten: snel bewegen	Schuiven en kantelen van het blok (t-vorm)
De verste spelers lopen zich vrij net vóór balrecovery	T-vorm aanval afremmen
	Niet t-vorm zo snel mogelijk terug

### Fysiek

Kracht: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen , veelzijdigheid, duel tussen homogene groepen.

Lenigheid: onderhouden algemeen en voor blessure preventie

Uithouding: omvang van de training + korte duur inspanningen met bal > 20sec.regel

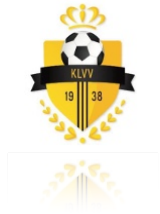
**Uithouding u17**: extensieve en intensieve duurtraining

Snelheid : explosief vermogen en maximale snelheid in spelvormen (arbeid/rustverhouding)

Coördinatie: basis technieken blijven herhalen

### Aandachtspunten U15/U17

- Voetballen: meer zonder dan mét bal
- Meer met je hoofd dan met je benen
- Bedoelingen duidelijk maken bij balbezit en balbezit tegenpartij: indien dit onvoldoende is, dan zal de ontwikkeling stagneren
- Positiespel is voorwaarde om met elkaar doelpunten te voorkomen, de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en te scoren
- Goede techniek, uitspelen van „1 tegen 1“- situaties en communicatie zijn belangrijke voedingsbronnen voor positiespelen om overtalsituaties te creëren
- Let op balaanname, verwerking, passing en opendraaien naar de vrije ruimte
- Leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld moet worden.
- Wedstrijd kan dienen als uitgangspunt voor de training. - Oog hebben als trainer voor de individuele tekortkomingen en de leeftijdsproblemen



### Aandachtspunten U17

- Ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie
- Ontwikkelen individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd
- Het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket: techniek, inzicht en communicatie
- Trainen vanuit wedstrijdssituaties

### Tips voor de trainer

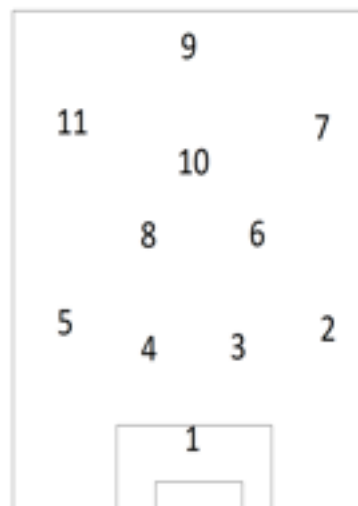
- Betrek de spelers in het klaarzetten/opruimen van het materiaal, ze zijn medeverantwoordelijk hiervoor
  - Wees consequent in de benadering van de spelers
  - Onderling coachen aanmoedigen
  - Heb oog voor individuele tekortkomingen en problemen
  - Leg verwachtingen ten aanzien van de prestaties niet te hoog, maar ook niet te laag
  - Geef duidelijk toelaatbaarheidsgrenzen aan en wijs spelers regelmatig op hun verantwoordelijkheid als teamspeler.
- Leg de trainingen regelmatig stil als de spelbedoelingen niet duidelijk genoeg zijn en/of verkeerd worden uitgevoerd. Laat spelers zelf de fouten constateren, bedoelingen achterhalen en oplossingen aandragen.

### Wedstrijdgericht

11 VS 11

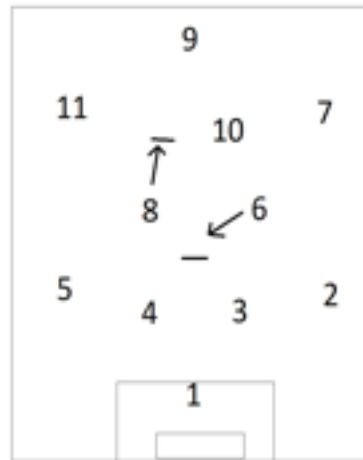
Systeem 1-4-3-3

1. Keeper
2. Rechterflankverdediger
3. Rechter centrale verdediger
4. Linker centrale verdediger
5. Linkerflankverdediger
6. Rechter verdedigende middenvelder
7. Rechterflankaanvallen
8. Linker verdedigende middenvelder
9. Centrumspits
10. Aanvallende middenvelder
11. Linkerflankaanvallen





Men kan er voor kiezen om centraal met de 8 en 10 hoger te spelen en de 6 centraal voor de verdediging.



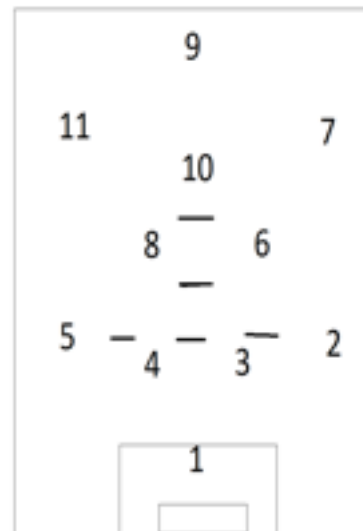
### Verdedigen

Omschakeling van b+ naar b- is het belangrijk om meteen als ploeg goed te staan en de tegenstander centraal goed op te vangen en af te remmen. Daardoor moet de tegenstander de ruimte aan de buitenkant kiezen. ( t-vorm)

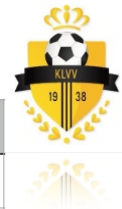
\_ Dit zijn de posities die bezet moeten zijn voor een t-vorm defensie. Deze posities kunnen ingevuld worden door meerdere spelers.

Vb.                    8  
                          4  
                          5     3     2

De 4 schuift dan een linie naar voren.



**Leerplannen U6 - U17**  
**Basistaken per Positie**



Positie	Balbezit	Balverlies
1	Starten opbouw	Voorkomen doelpunten
	Mee voetballen	Coachen verdediging <b>T</b>
	Coachen bij opbouw	Organisatie standaard situaties
2 & 5	Veld breed maken	Voorkomen doelpunten
	Aanspeelbaar in de opbouw	Binnenkant dekken
	Eventueel overlappen bij aanval	Voorkomen van voorzet
		Doordekken eigen kant
		Coachen verdediging <b>T</b>
3 & 4	Opbouw verzorgen	Voorkomen doelpunten
	Uit elkaar bij opbouw	Verdedigen directe tegenstander
	Inschakelen middenveld	Rugdekking geven bij geen tegenstander
	Onderlinge coaching	Eventueel centraal doordekken
	Durven doorschuiven	Onderlinge coaching <b>T</b>
	Aanspeelbaar zijn in opbouw	Tegenstander in zone oppakken
	Controlerend spelen	Rugdekking geven bij geen tegenstander
6 & 8	Ondersteunen flanken	Binnenkant dekken
	Overname bij opkomende flanken 2 & 5	Positie snel innemen <b>T</b>
	Onderlinge coaching	Kantelen blok
	Centraal aanspeelbaar zijn	Opbouw verstoren
	Spel verdelen	Vastzetten tegenstander
10	Aansluiten bij aanvallers	Afschermen dieptepass
	Aan de 16 durven trappen	Meegaan met opkomende speler
	9 durven overlappen	Achter de bal inzakken tot eigen helft
	Speelveld breed houden bij aanval	Opbouw verstoren
	In de 16 verschijnen bij voorzet	Vastzetten tegenstander
7 & 11	Individuele actie	Snelle omschakeling
	Combinatiespel	Meegaan met opkomende speler
	Schietkans = schieten	
	Diep aanspeelbaar zijn	Opbouw verstoren
9	Loopactie	Vastzetten tegenstander
	Komen in scoringspositie	Snelle omschakeling
	Ruimte creëren voor opkomende speler	Meegaan met opkomende speler
	Met rug naar doel kaatsen	
	Individuele actie	
	Schietkans = schieten	