

KFC ZWARTE LEEUW

INFO EN JAARPLANNING U8 – U9



WILLEN IS KUNNEN

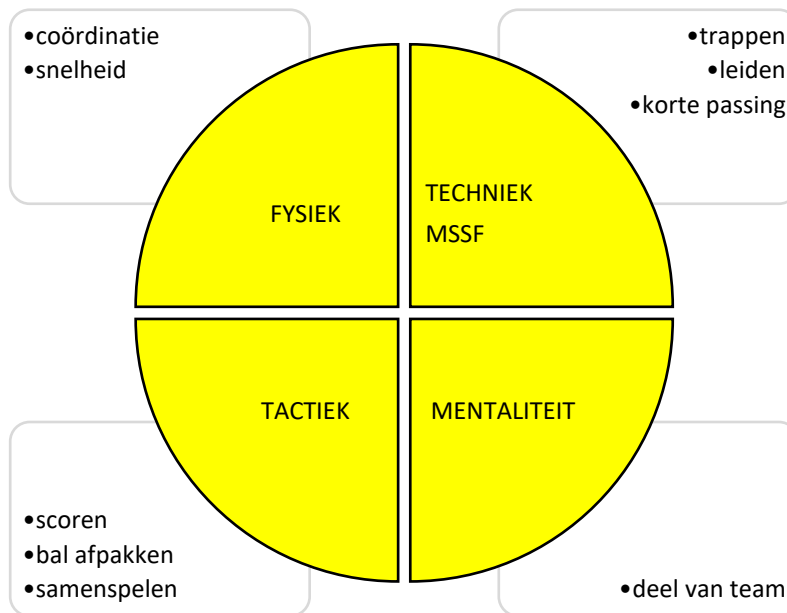
Inhoudstabel

1. Trainingsinhoud	3
2. Onze 4 opleidingspeilers	3
3. Ontwikkelingsdoelstellingen	4
3.1 Technische doelstellingen	4
3.2 Tactische doelstellingen	6
3.3 Fysieke doelstellingen	6
4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U8-U9	6
5. Leerplan en eindtermen 5v5	7
5.1 Basics & teamtactics 5v5	7
5.2 Jaarplan	7
6. Veldbezetting, terrein, team & coachingswoorden	9
6.1 Veldbezetting en terrein.....	9
6.2 Team.....	10
6.3 Coachingswoorden	11
6.4 Reglementsfi che en wisselschema.....	12
7. Trainingsprincipes	13
8. wedstrijdvoorbereiding bij U8 tem U9	13
8.1 Voorbereiding door de trainer: ProSoccerSata	13
8.2 Voorbereiding door spelers en trainer.....	14
9. Rol van de begeleider bij U8 en U9	14

1. Trainingsinhoud

TRAININGSINHOUD		
TECHNIEK	FYSIEK	TACTIEK
90%	5%	5%

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:

- Oog – handcoördinatie door bal te rollen met 1 hand, met beide handen, gooien op verschillende manieren (ver, hoog, met bots).
- Jongleren vanuit de hand.
- Oog – voetcoördinatie:
 - Bal met binnenkant voet afrollen
 - Bal met buitenkant voet afrollen
 - Met de binnenkant van de voet zijwaarts over de bal trappen en telkens met de buitenkant van dezelfde voet terughalen
 - Met de hele voetzool in zijwaartse richting over de bal trappen en de bal met het voorste gedeelte van de voetzool terughalen
 - De bal met de voetzool kort zijwaarts rollen en hem met de binnenkant van dezelfde voet voor het lichaam naar de andere kant tikken
 - De bal vanuit zijwaartse positie met de voetzool voor het lichaam terughalen en ineens met de binnenkant van dezelfde voet de andere kant opspelen
 - In beweging de bal tikken tussen linker- en rechtervoet en steeds van richting veranderen zonder te stoppen.

Leiden en 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 (lage voorzet)
- Op botsende bal
- Uit stand
- Dropshot
- Alle bovenstaande onder weerstand (doelman in doel)

In bezit komen van de bal:

- In lijn van de bal
- Na halve draai van 90°
- Na halve draai van 45°

In bezit blijven van de bal:

- Bij duel 1vs1
- 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 dezelfde voet meenemen.
 - Drijven en bal onder de zool terugtrekken en met buitenkant andere voet in V meenemen
 - Drijven en bal onder zool terugtrekken en 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;

Storen van de aanval:

- Verdedigen van schot op doel
- Storen van dribbel = veroveren van bal
- Storen door samenspel

Individueel uitschakelen tegenstander:

- Passeer – en schijnbewegingen
 - Leiden van de bal en met binnenkant voet voor het lichaam kappen en meenemen buitenkant andere voet
 - Leiden van de bal en met 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.
- Uitschakelen van tegenstander om te scoren
- Uitschakelen van tegenstander om pass te geven.

Samenspelen:

- Spelen in duel 2 (K+1, keuze rechtstreeks uitschakelen of passing)
- Aanleren van positie spel (K – 3 – 7 – 11 – 9)

Tweevoetigheid:

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

3.2 Tactische doelstellingen

Spelposities:

- Nummering van posities aanleren
- Taken in B+ en B- aanleren van de verschillende posities

Coachingswoorden:

- Aanleren van coachingswoorden in B+ en B- (zie overzicht coachingswoorden).

3.3 Fysieke doelstellingen

Algemene lichaamscoördinatie:

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

4. Het voetbalontwikkelingsmodel: situering U8-U9

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 5v5

5.1 Basics & teamtactics 5v5

BASICS (Ba)		TEAMTACTICS (TT)	
B ⁺ - Ba ⁺	B ⁻ - Ba ⁻	B ⁺ - TT ⁺	B ⁻ - TT ⁻
<ul style="list-style-type: none"> Leiden en dribbelen Korte passing Controle op lage bal Doelpoging tot 10m (dichtbij) Doelpoging op lage voorzet Vrij en ingedraaid staan Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken 	<ul style="list-style-type: none"> Druk zetten, duel of remmend wijken Opstelling tussen tegenspeler en doel Korte dekking op korte pass Interceptie of afweren korte pass 	<ul style="list-style-type: none"> 01. Openen: Breed 02. Openen: Diep 14. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen: Challenge 15. Een doelkans creëren via een individuele actie 21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans 	<ul style="list-style-type: none"> 05. Positieve pressing op de baldrager 11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone 21. Doelpoging afblokken
FYSIEK		MENTAAL	
<ul style="list-style-type: none"> KRACHT: natuurlijke bewegingen, duels tussen homogene groepen (evenwicht) LENIGHEID: meest soepele periode UITHOUDING: de omvang van de training 	<ul style="list-style-type: none"> SNELHEID: reactie, startsnelheid in spelvorm → looptechniek enkel observeren, speelscholen COORDINATIE: <ul style="list-style-type: none"> lichaamscoördinatie oog-handcoördinatie oog-voetcoördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> Wordt leergierig Concentratie neemt toe Is bereid om deel uit te maken van een team 	

5.2 Jaarplan

Een uitdraai van het jaarplan kan je op de volgende pagina vinden. Dit jaarplan is ook in een overzichtelijke tabel beschikbaar in ProSoccerData (maakt het werkbaar).

MAAND	TEAMTACTICS		BASICS											
	TT+	TT-	balgewinning	leiden en dribbelen	korte passing	controle op lage bal	doelgping op 10m	doelgping op lage voorzet	vrij en ingedraaid staan	vrijlopen: aanspeelbaar zijn	druk zetten, duel of remmend wijken	opstelling tussen tegenspeler en doel	B- korte dekking op korte pass	interceptie of afwerpen van korte pass
AUG	15. doelmans creëren via individuele actie	11. duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen	oog-hand coördinatie; oog-voetcoördinatie	vrij naar doel en scoren in leeg doel	passing 5m met de goede voet op de stilstaande bal	op stilstaande bal (strafschop)					duelvormen 1-1 (zonder keeper)			
SEPT	21. zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke kans	15. niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone	oog-voetcoördinatie	naar doel met hindernissen en scoren in leeg doel	passing 5m met de goede voet op de stilstaande bal	op rollende bal					duelvormen 1-1 (zonder keeper)			
OKT	14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen	12. duel proberen te winnen bij 100% zekerheid		naar doel en scoren onder druk (met keeper)	passing 5m met de goede voet op de rollende bal	op botsende bal					duelvormen 2-2 (zonder keeper)			
NOV	2. openen diep			naar doel met hindernissen en scoren onder druk (keeper)	passing 5m met de mindere voet op de goede voet op stilstaande bal	op rollende bal in beweging					remmend wijken op opkomende speler		korte dekking op korte pass	
	1. openen breed													interceptie en afwerpen van korte pass
DEC		21. doelgping afblikken			passing 5m met de mindere voet op de goede voet op rollende bal	doelgping op lage voorzet					duelvormen Kv2-2	opstelling tussen tegenspeler en doel		
JAN		5. positieve pressing op de baldrager			passing 10m met de goede voet op de goede voet op lopende speler								korte dekking op korte pass	
FEB					passing 5m met de goede voet op de mindere voet op stilstaande bal	vrij en ingedraaid staan								
MAA					passing met de goede voet op de mindere voet op rollende bal	op botsende bal in beweging					vrijlopen en aanspeelbaar zijn			
APR						dropshot in stilstaand								

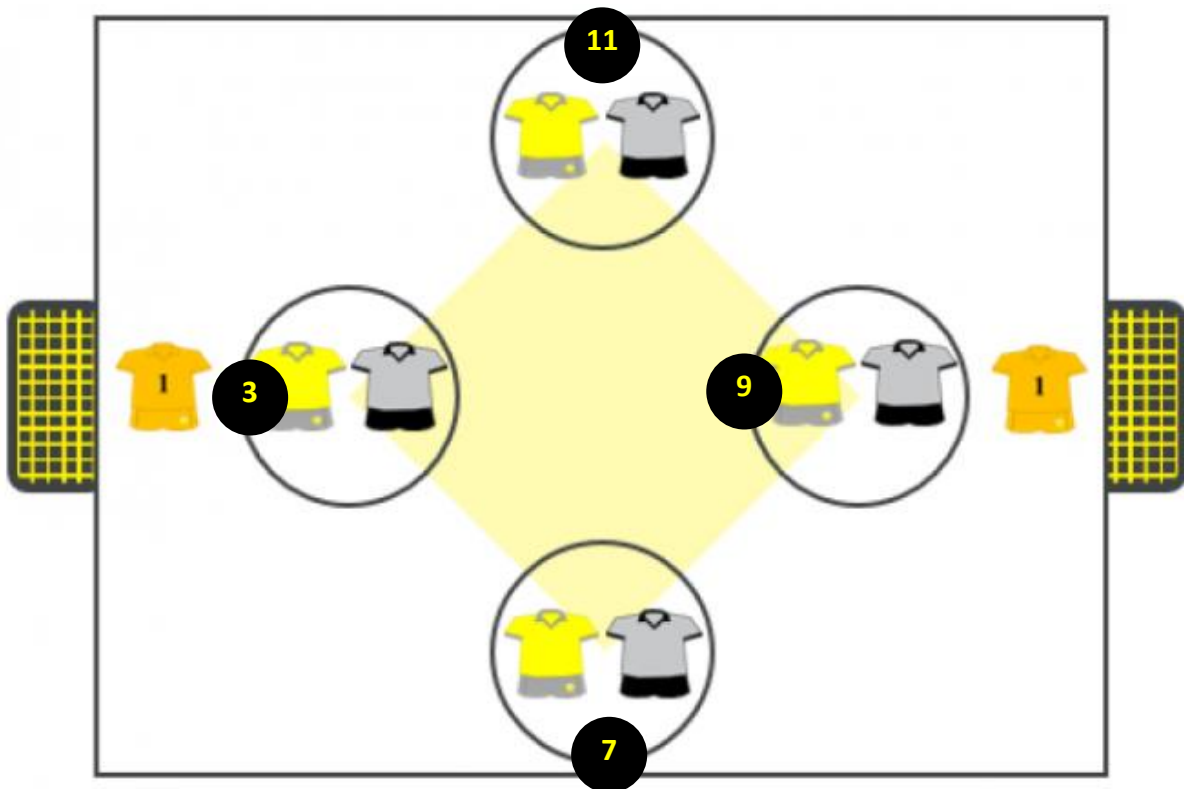
6. Veldbezetting, terrein, team & coachingswoorden

6.1 Veldbezetting en terrein

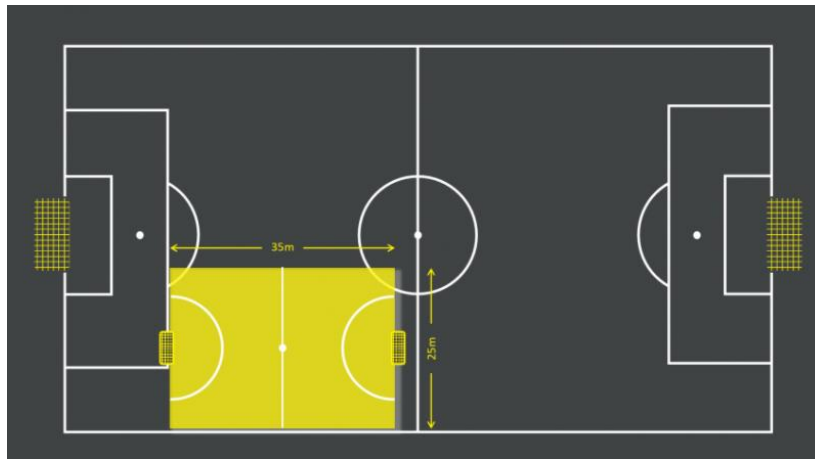
5v5 is het wedstrijdformat voor 7 en 8- jarigen (U8 en U9). De extra spelers zorgen voor 3 linies en geven meer (korte) passingmogelijkheden. De 'decision making' wordt meer bepalend.

Het team bestaat uit 5 spelers (4+K) en maximaal 3 wisselers. Doorlopende wissels zijn van toepassing en alle spelers spelen evenveel.

Er wordt gespeeld in een ruitformatie (vliegtuig) waarbij er 3 linies gevormd worden. Tussen de spelers ontstaan er driehoeken en 1v1 situaties zijn overal van toepassing.



Er wordt gespeeld op een terrein van 25*35m.



6.2 Team

TAKEN PER POSITIE			
NR	POSITIE	taak balbezit B+	taak balverlies B-
1	Doelman	<ul style="list-style-type: none"> ▪ centrale Opbouwer ▪ voortzetten van het spel door de bal te vragen ▪ flankwissels (regulator) ▪ 2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 van tegenpartij ▪ hoge positie (meevoetballen = belangrijk) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ doelpunten voorkomen ▪ positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers ▪ coaching van de verdedigers ▪ lage positie
3	Centraal achteraan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aanspeelbaar zijn voor aanvallers ▪ aanspelen van de aanvallers ▪ indien ruimte zelf met bal naar voor dribbelen (infiltreren) ▪ meedoen met de aanval ▪ 2vs1 met 1 uitspelen tegen 9 tegenpartij 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ coaching ▪ verdedigen ifv de bal, maar hoe dichterbij eigen doel hoe agressiever verdedigen (bal afpakken) ▪ positie nemen tussen man en doel
11 7	Linkervleugel Rechtervleugel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ veld zo breed mogelijk maken (= groot maken = groot vliegtuig)) ▪ via individuele actie of samenspel zo snel mogelijk richting doel. ▪ doelpogingen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ remmend wijken (niet laten uitschakelen) ▪ veld klein maken (= klein maken = klein vliegtuig) ▪ uitzakken ▪ positie nemen tussen man en doel
9	Piloot (vooraan)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ veld zo diep mogelijk maken (hoog) ▪ doelgericht zijn ▪ hoeksteun geven (indien 7&11 bal laag ontvangen) ▪ afhaken 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ storen van de aanval ▪ remmend wijken (niet laten Uitschakelen) ▪ veld klein maken ▪ uitzakken ▪ positie nemen tussen man en doel

6.3 Coachingswoorden

COACHINGSWOORDEN B+	
ACTIE	De betrokken speler dient een individuele actie voorwaarts (naar doel) te doen
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)
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
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
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot

COACHINGSWOORDEN B-	
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
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
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 Reglements fiche en wisselschema

Spelregels 5V5

SPEELTIJD 4 x 15'		TERREIN 25m x 35m		DOELEN 2m x 5m	
CATEGORIE U8 - U9 Facultatief U10 - U13	BAL Maat 3	RANGSCHIKKING Geen rangschikking	VERVANGINGEN Doorlopende wissels (Iedereen speelt evenveel)	BUITENSPEL Geen buitenspel	
STRAFSCHOP Geen strafschop	DOELTRAP Intrappen of indribbelen	VRIJE TRAP Altijd onrechtstreeks 8m afstand	HOEKSCHOP Intrappen	ZIJLIJN Intrappen of indribbelen 3m afstand	
VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal	START WEDSTRIJD Aftrap centraal	GELE/RODE KAARTEN Van toepassing Gele kaarten niet geboekt	FAIRPLAY Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL Geen aluminium noppen toegelaten	

	1 wissel	2 wissels	3 wissels	4 wissels	5 wissels	
2V2	1 wisselspeler: elke 3' wissel	Vanaf 2 wisselspelers → tips hieronder	X			6 wedstrijden 2x3' Max speeltijd = 36'
Maak een dribbelcircuit		Speel een extra wedstrijd 2v2		Vul het team van de andere ploeg aan		
Geen wachtende spelers aan de zijlijn						
3V3	1 wisselspeler: elke 5' wissel	Vanaf 2 wisselspelers → tips hieronder	X			4 wedstrijden 2x5' Max speeltijd = 40'
Maak een dribbelcircuit		Speel een extra wedstrijd 3v3		Vul het team van de andere ploeg aan		
Geen wachtende spelers aan de zijlijn						
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.	4 quarters van 15' Max speeltijd = 60'
TIP Ook in formats 5v5 en 8v8 activeer je de wisselspelers zinnig (kleine wedstrijdje, ondersteunende rol als COACH of REFEREE, jongleren, dribbelvormen, afwerkvormen...)						
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	Max. 4 wissels toegestaan
TIP Na 0:0 en 0:1 dienen reglementair alle bankzitters te starten						
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 Laat iedereen evenveel spelen, maar laat ook elke speler evenveel starten. Start daarom steeds de volgende wedstrijd met de bankzitters van de vorige wedstrijd.						

7. Trainingsprincipes

- Elke speler heeft een bal
- Opwarming steeds met bal (fun / spelvorm)
- 50% van training = wedstrijdvorm (transfer naar wedstrijd)
- TV steeds met afwerking op doel
- Cooling down = steeds FUN element
- Max. trainingstijd 75 min.

8. wedstrijdvoorbereiding bij U8 tem U9

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 5 - 5 (incl. kapitein) + wisselspelers
- Opmaak van wisselschema met respect voor voldoende speelgelegenheid voor elke speler
- Opmaak van opstelling (1 – 1 – 2 – 1)
- Aanduiding:
 - Nemen van onrechtstreekse vrije trappen (speler 1 en speler 2)
 - Nemen hoekschoppen (speler 1 en speler 2)
- Bezetting in B+
 - Hoekschoppen
 - Onrechtstreekse vrije trap
- Bezetting in B-
 - Hoekschoppen
 - Onrechtstreekse vrije trap

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).	20 min
	Balgewenning	5 min
	Pas- en trapvorm	5 min
	Wedstrijdvorm	5 min
	Afwerkvorm	5 min
VOORBESPREKING WEDSTRIJD	Spelers mentaal wedstrijdklaar maken en specifieke instructies meegeven.	
	Opstelling	3 min
	Aandachtspunten	Inclusief 3m
NABESPREKING WEDSTRIJD	Kleine aandachtspunten meegeven en benadrukken van positieve punten	3 min

9. Rol van de begeleider bij U8 en U9

- 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
- Als begeleider van 5vs5 geef je voldoende aandacht aan het duel en de individuele actie.
- Geef aandacht aan “decision making” waarbij de spelers de keuze dienen te maken tussen dribbelen, passen of trappen.