



## Opleidingsplan WS Linkhout U6-U21

### U6

- \* FUN !!!
- \* Veel spelletjes en wedstrijdvormen
- \* Wedstrijdvorm 1/1 op mini-doelen : Tornooivormen
- \* Doelpogingen op duiveltjesdoel na dribbel, leiden, mikken, loop coördinatie
- \* Loopspel met en zonder bal
- \* Reactiespel
- \* Estafette zonder en met bal aan de voet
- \* Balvaardigheid (Oog-hand coördinatie: werpen en vangen)
- \* Basismotorische vaardigheden aanleren/herhalen: klimmen, vallen, springen,

### U7

- \* Alle oefeningen met rechter- en linkervoet
- \* Veel spelletjes

### **TECHNIEK**

- \* Leiden en dribbelen in spelvorm
- \* Doelpoging op duiveltjesdoel op stilliggende bal of na dribbel
- \* Balbeheersing (bewegingsgericht): juiste techniek
- \* Loopspel met bal
- \* Reactiespel
- \* Estafette met bal aan de voet
- \* Balvaardigheid (oog-hand + oog-voet coördinatie)
- \* Huiswerk

### **TACTIEK**

- \* Wedstrijdvorm 1/1, 1/2 en 2/2 : tornooivormen, lijnvoetbal (stimuleert het maken van een actie)
- \* Positie in vliegtuigvorm: doelman, staart, 2 vleugeltjes, piloot
- \* Actie maken
- \* Bal afnemen
- \* Scoren beletten

## U8

### **TECHNIEK**

- \* Doelpoging (10m) op duiveltjesdoel na pass binnenkant voet op stilliggende bal (1ste helft seizoen)
- \* Pass binnenkant voet op stilliggende bal (1ste helft seizoen)
- \* Controle binnenkant voet (2de helft seizoen)
- \* Controle verste voet + pass andere voet (2de helft seizoen)
- \* Leiden/dribbel
- \* Balbeheersing (bewegingsgericht) : kap-,draai-,schijn-,passeerbeweging (frontaal)
- \* Jongleren met tussenbots
- \* Soccerpall
- \* Balvaardigheid (oog-hand-voet coördinatie)
- \* Loopspel met de bal
- \* Reactiespel
- \* Estafette met bal
- \* Loopcoördinatieoefening met en zonder bal
- \* Huiswerk

### **TACTIEK**

- \* Wedstrijdvorm 1/1, 2/2, 4/4, in/onder/overtal: omschakeling vliegtuig→ ruit met positienummers: 3, 11 en 7, 9

### **Balbezit**

- \* Vrijlopen
- \* Open staan
- \* Meespelende keeper

### **Balverlies**

- \* Druk zetten
- \* Sluiten
- \* Meespelende keeper
- \* Interceptie of afweren van korte pass.
- \* Korte dekking op korte pass

## U9

### **TECHNIEK**

- \* Doelpoging (10m) op duiveltjesdoel na pass binnenkant voet
- \* Leiden en dribbel op snelheid
- \* Pass binnenkant voet op bewegende bal (frontaal+zijwaarts) : techniek
- \* Georiënteerde controle binnenkant voet (opendraaien): techniek (2de helft seizoen)
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht):kap/draai, schijn, passeerbeweging (frontaal+zijwaarts)
- \* Jongleren zonder tussenbots (5X)
- \* Soccerpall
- \* Balvaardigheid (oog-hand-voet coördinatie)
- \* Loopspel met bal
- \* Reactiespel
- \* Estafette met bal
- \* Loopcoördinatieoefening met en zonder bal
- \* Huiswerk

**TACTIEK**

\* Wedstrijdvorm in/onder/overtal

**Balbezit**

- \* Vrijlopen
- \* Open staan
- \* Meespelende keeper
- \* Ingdedraaid staan

**Balverlies**

- \* Druk zetten
- \* Sluiten
- \* Meespelende keeper

**U10****TECHNIEK**

- \* Pass 20m met wreef over de grond (1ste helft seizoen)
- \* Pass 20m met wreef in de loop van medespeler (2de helft seizoen)
- \* één-twee in 2-tijden (1ste helft seizoen)
- \* Kaats (2de helft seizoen)
- \* Doelpoging (15m) na pass met wreef of na passeerbeweging op snelheid
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht): Kap-,draai-,schijn-,passerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jongleren zonder tussenbots (10x)
- \* Loopcoördinatieoefening met en zonder bal
- \* Estafette met bal en zonder bal
- \* Huiswerk

**TACTIEK**

\* Wedstrijdvorm in/onder/overtal: omschakeling van enkele naar dubbele ruit

**Balbezit**

- \* Spel verleggen (meerdere doelen)
- \* Diagonale passing (driehoekjes)
- \* Terugleggen bal

**Balverlies**

- \* Speelhoeken afsluiten
- \* Remmend wijken
- \* Dekking door dichtste medespeler
- \* Duel aangaan

## U11

### **TECHNIEK**

- \* Halfhoge pass 15m met wreef in de loop medespeler
- \* Kaats
- \* Inworp
- \* Controle na halfhoge bal
- \* Koppen met zachte bal
- \* Doelpoging na halfhoge voorzet
- \* Hoekschop + indirecte vrije trap
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht): kap-,draai-,schijn-,passeerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jongleren zonder tussenbots (20x)
- \* Loopcoördinatieoefening

### **TACTIEK**

- \* Wedstrijdvorm in/onder/overtal

### **Balbezit**

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen

### **Balverlies**

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Opstelling bij hoekschop + indirecte vrije trap
- \* Duel aangaan

## U13

### **TECHNIEK**

- \* Balsnelheid verhogen
- \* Lange pass
- \* Controle op lange pass
- \* Koppen
- \* Doelpoging ver (20m)
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht): kap-,draai-,schijn-,passeerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jongleren zonder tussenbots (50x)
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening met en zonder bal/ lenigheidsoefening

### **TACTIEK**

- \* Wedstrijdvorm in/onder/overtal: omschakeling van 8 tegen 8 naar 11 tegen 11

### **Balbezit**

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen
- \* Driehoekspel
- \* Opstelling bij hoekschop + indirecte vrije trap
- \* Buitenspelval omzeilen

### **Balverlies**

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Opstelling bij hoekschop + indirecte vrije trap
- \* Afweren en interceptie lange passing
- \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok
- \* Buitenspelval opzetten
- \* Speelruimte verkleinen
- \* Duel aangaan

## U15

### **TECHNIEK**

- \* Lange pass
- \* Controle op lange pass
- \* Doelpoging op hoge voorzet
- \* Directe vrije trap
- \* Eindpass in de diepte
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht): kap-, draai-, schijn-, passeerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jongleren zonder tussenbots (50x)
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening met en zonder bal/ lenigheidsoefening
- \* Snelheid

### **TACTIEK**

- \* Wedstrijdvorm in/onder/overtal

### **Balbezit**

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen
- \* Ruimte creëren voor de medespelers
- \* Buitenspelval omzeilen

### **Balverlies**

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok
- \* Opstelling bij directe vrije trap
- \* Duel: na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
- \* Onderlinge dekking

## U17

### **TECHNIEK**

- \* Lange pass
- \* Controle op lange pass
- \* Doelpoging op hoge voorzet
- \* Directe vrije trap
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening met en zonder bal/ lenigheidsoefening
- \* Snelheid
- \* Uithouding

### **TACTIEK**

- \* Wedstrijdvorm in/onder/overtal

### **Balbezit**

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen
- \* Bruikbare voorzetten, bezetting 1ste en 2de paal en 16m

### **Balverlies**

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok
- \* Dekking (split vision)
- \* Opstelling bij directe vrije trap
- \* Duel: na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
- \* T-vorm verdedigen en omzetten naar aanval
- \* Onderlinge dekking

## **U21**

### **TECHNIEK**

- \* Lange pass
- \* Controle op lange pass
- \* Doelpoging op hoge voorzet
- \* Directe vrije trap
- \* Bruikbare voorzetten, bezetting 1ste , 2de paal en 16m
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening met en zonder bal/ lenigheidsoefening
- \* Snelheid
- \* Uithouding

### **TACTIEK**

- \* Wedstrijdvorm in/onder/overtal

### **Balbezit**

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen

### **Balverlies**

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok
- \* Dekking (split vision)
- \* Opstelling bij directe vrije trap
- \* Duel: na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
- \* T-vorm verdedigend en omzetten naar aanval
- \* Onderlinge dekking