



Opleidingsplan WS Linkhout U6-U21

U6

- * FUN !!!
- * Veel spelletjes en wedstrijdvormen
- * Wedstrijdvorm 1/1 op mini-doelen : Tornadoivormen
- * 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: klauteren, 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 : tornadoivormen, 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)
- * Loopspeel 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)
- * Loopspeel met bal
- * Reactiespel
- * Estafette met bal
- * Loopcoördinatieoefening met en zonder bal
- * Huiswerk

TACTIEK

- * Wedstrijdvorm in/onder/overtal

Balbezit

- * Vrijlopen
- * Open staan
- * Meespelende keeper
- * Ingedraaid 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 verdedigend 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