

# Leerplan CYCLUS 1.

Seizoen 2024 – 2025.

Leeftijdscategorie U10 – U17.



V.C. Mortsel O.G.  
Sportlandschap Mortsel  
Gasthuishoevenlaan 2, 2640 Mortsel

## Wat willen we bereiken?

Met dit document willen wij onze trainers voorzien van een duidelijke richtlijn voor een bepaalde periode, waarop zij hun trainingen kunnen baseren. Het doel is om een consistente en hoogwaardige training te bieden aan alle spelers van de club. We willen onze trainers voorzien van de noodzakelijke kennis en vaardigheden om effectieve trainingen te geven en de spelers te helpen bij hun ontwikkeling.

We zullen in deze periode ook een aantal trainingen en documenten over het thema op ProSoccer Data plaatsen, zodat dit beschikbaar is voor alle trainers van de club. Dit zal ons helpen om een gemeenschappelijke visie en aanpak te creëren en ervoor te zorgen dat alle trainers op dezelfde lijn zitten. Bovendien zal dit ons ook in staat stellen om de kwaliteit van de trainingen te verbeteren en de spelers beter te laten ontwikkelen.

Het is belangrijk om op te merken dat wij onze trainers niet verplichten om de gepubliceerde trainingen te gebruiken, maar vrij zijn om eigen trainingen te creëren op de leerdoelen van de cyclus. De gepubliceerde trainingen zijn bedoeld als een hulpmiddel voor de trainers om inspiratie op te doen en ideeën te krijgen voor het creëren van eigen trainingen op de basics, teamtactics en spelprincipes. Onze trainers hebben de vrijheid om hun eigen creativiteit en expertise te gebruiken om trainingen te ontwikkelen die aansluiten bij de behoeften van hun spelers



## De identiteit van V.C. Mortsel O.G.?

**Het brengen van positief, technisch voetbal**, wij willen steeds de bal, wij willen steeds vooruit voetballen. Technische acties, dribbels, korte passing en beweging zonder bal maken deel uit van onze identiteit van de ploegen die wij op het veld willen brengen, ongeacht welke spelers er op het veld staan.

Na balverlies streven wij ernaar om de tegenstander direct onder **hoge druk** te zetten en de bal zo snel mogelijk terug te veroveren. De dichtstbijzijnde speler zet onmiddellijke druk op de tegenstander met bal, terwijl één of twee spelers in ondersteuning worden ingezet om de druk op de tegenstander op te voeren.

Onze ambitie is om een inspirerende omgeving te creëren waar spelers **met plezier kunnen groeien en zichzelf kunnen ontwikkelen**. Wij streven ernaar om een evenwicht te vinden tussen een aantrekkelijke speelstijl en een professionele aanpak, zodat spelers gemotiveerd blijven om naar V.C. Mortsel O.G. te komen en met enthousiasme nieuwe vaardigheden leren en toepassen in wedstrijden.



## Spelprincipes

### Principes bij balbezit

De opstelling zo breed en lang mogelijk maken om speelbare ruimtes te creëren.

Aanspeelmogelijkheden in breedte en diepte creëren.

De doelman integreren in balbezit

### Principes bij balverlies

Een compact blok creëren om de ruimtes compacter te maken.

Aansluiten van verdediger bij onze aanval.

Kantelen: Dit is de handeling waarbij spelers als team naar de balpositie bewegen.

### Principes bij omschakeling

B+/B-. Direct hoge druk zetten.

B+/B-. Restverdediging: zo snel mogelijk goed positioneren.

B-/B+. De eerste pass na balverovering vooruit te spelen.

B-/B+. Balbezit behouden na balverovering.



## Inhoud training.

De training wordt in eerste instantie gebaseerd op thema waarin we ons momenteel bevinden. Het is zo dat we graag willen dat alle trainer **op hetzelfde thema worden getraind**, zodat er een consistente aanpak wordt gehanteerd en alle teamleden op dezelfde lijn zitten. Tijdens de trainingen zal er echter ook aandacht worden besteed aan andere belangrijke aspecten zoals coördinatie, techniek en teamtactics, om ervoor te zorgen dat de trainers niet alleen kennis hebben van het thema, maar ook in staat zijn om deze kennis toe te passen in praktische situaties.

**Het aanleren van technische en coördinatievaardigheden** is een zeer belangrijk punt in de opleiding van jeugdspeler. Om deze vaardigheden te versterken, zullen we maandelijks een aantal basics opnemen in de cyclus, waarin de trainers deze kunnen integreren in het thema van de trainingen. Wanneer we specifieke basics verbinden met het thema van de training, zullen de spelers deze ook sneller toepassen in de tactische kant van de trainingen (zoals wedstrijdvorm en positie spellen) en in de wedstrijd van het weekend. Hierdoor zullen de spelers een bredere vaardigheden ontwikkelen en beter voorbereid zijn op de uitdaging van het spel.

Bovendien raden wij onze trainers aan om noodzakelijke oefeningen niet slecht één keer te geven, maar **meerdere keren te herhalen in andere trainingen met extra varianten**. Dit helpt de spelers om een breder beeld te vormen van de oefeningen en situaties te herkennen in de wedstrijden, waardoor zij beter voorbereid zijn op de praktische toepassing van hun vaardigheden.

Wij willen de trainers er ook aan herinneren dat het belangrijk is om veel variatie, veel balcontacten en uitdaging te bieden **om het fun-gehalte hoog te houden**. Dit kan worden bereikt door het aanbieden van verschillende spelvormen, zoals kleine spelletjes en wedstrijden, evenals het inzetten van verschillende trainingsmiddelen zoals markeerschijven, kegels en kleine doeltjes. Hierdoor kunnen de spelers worden uitgedaagd om hun vaardigheden en hun conditie te verbeteren, terwijl ze tegelijkertijd plezier te hebben.



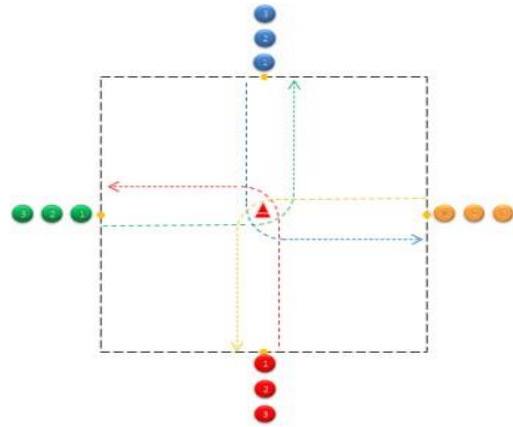
## Leerdoelen.

<p><b><u>Cyclus 1: Opbouw van achteruit</u></b></p> <p>Periode van 14/08 tot 09/10</p>	<p>Aantal spelers: U10 – u13: 9 a 12 spelers. U15 - 17: 14 a 20 spelers</p>	<p>Materiaal: ballen, markeerschijven, palen, kegels, doelen, loopladders, horden, hoepels en hesjes.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Leeftijdscategorie: U10/ 11.</u></b></p> <p>Teamtactics: TT+ 04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan. Basics B+: Passing naar de juiste medespeler, halflange passing over de grond 10a15m en vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn. Basics B-: Verdedigende taak bij persoonlijk balverlies.</p> <p>Fysiek: Coördinatie en Uithouding.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Coördinatie = Lichaams, oog hand- en oog voetcoördinatie.</li><li>- Uithouding = De omvang van de trainingen en andere bewegingselementen.</li></ul>		
<p style="text-align: center;"><b><u>Leeftijdscategorie: U12/ 13</u></b></p> <p>Teamtactics: TT+ 05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan. Basics B+. Bewegen om een andere medespeler aanspeelbaar te maken, steunen en vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn. Basics B-. Proactief agressief druk zetten in 1v1 duel.</p> <p>Fysiek: Coördinatie en Uithouding.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Coördinatie = lichaamscoördinatie.</li><li>- Uithouding: De omvang van de trainingen en andere bewegingselementen.</li></ul>		
<p style="text-align: center;"><b><u>Leeftijdscategorie: U15/ 17</u></b></p> <p>Teamtactics: TT+03a. Driehoekspel: aanspeelbaarheid (vanuit opgelegde spelpositie). Basics B+: lange passing (&gt;20m), subtiele dieptepass en vrijlopen als 3<sup>de</sup> man. Basics B-: Juiste keuze tussen proactieve pressing of in blok komen.</p> <p>Fysiek: Coördinatie en Uithouding:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Coördinatie = Basistechnieken herhalen.</li><li>- Uithouding = De omvang van de training + korte duur inspanning met bal (opwarming) &gt; 20 seconde regel.</li></ul>		

# Oefenstof



# Techniek – Coördinatie.

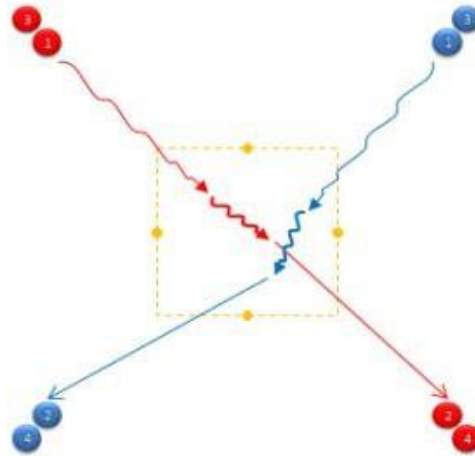


- a) Spelers 1 starten tegelijkertijd met het lopen naar de middelste pylon en maken daar een draai naar links en sluiten achteraan bij de volgende groep.  
b) Op signaal van de trainer starten spelers

Varianten.

- Opwarmingsoefeningen.
- Oefening met bal doen.

Materiaal: pylon, markeerschijven, hesjes en eventueel een bal.

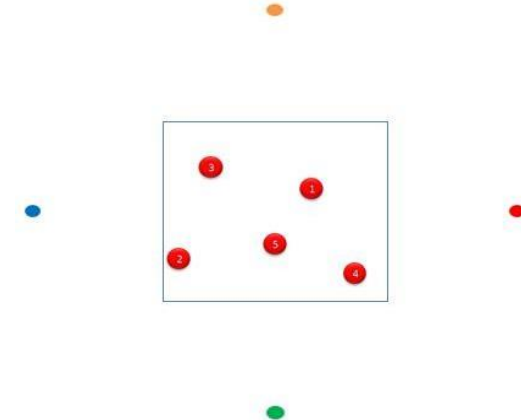


- a) Spelers 1 starten tegelijkertijd met het dribbelen naar de centrale zone en maken daar een passeerbeweging in, erna spelen ze in op hun teamgenoot aan de andere kant en sluit hierbij achteraan.  
b) De volgende speler start bij ontvangst van bal.

Varianten.

- Alleen met rechts, links, tussen benen tikken, enzovoort (technischer).
- Meerdere stations toevoegen, waardoor er in het centrum soms chaotischer is.
- Zonder hesjes werken.

Materiaal: Palen, hesjes, markeerschijven en bal.



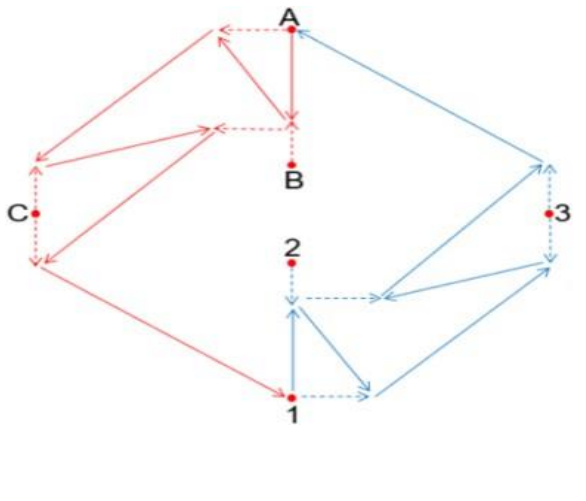
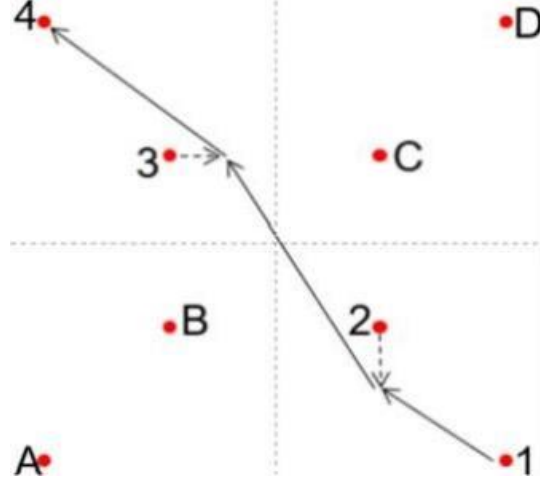
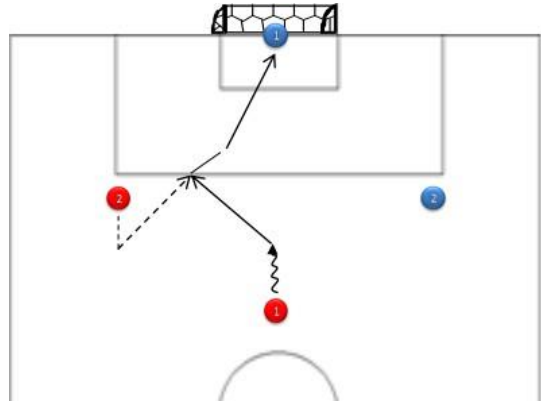
- a) De spelers lopen of dribbelen door elkaar in de blauwe zone, op signaal van trainer voeren ze een coerver of passeerbeweging uit.  
b) Bij een tweemaal fluitsignaal moeten speler zo snel mogelijk rond een paal buiten de zone lopen zonder of met bal en terug in de zone.

Varianten:

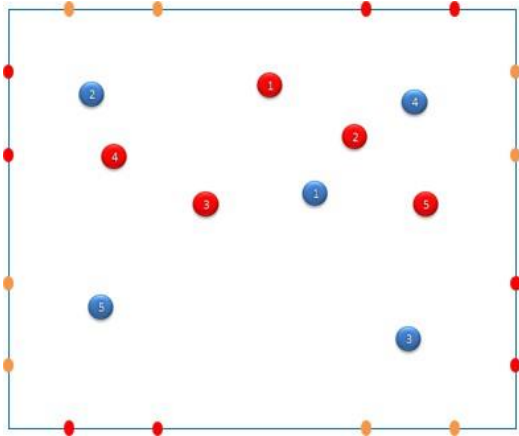
- Passing in de zone toevoegen.
- Denkspeel voor rond palen te lopen.

Materiaal: Markeerschijven, palen en ballen.

# Passing.

		
<p>Een passvorm openen in breedte en diepte, zoals afgebeeld, is een eindfase. Het is beter om eenvoudiger te beginnen, zonder dubbele en dieptepassen.</p> <p>Materiaal: Markeerschijven, kegels, ballen en palen.</p>	<p>Een pass- en trapvorm op 'vrijlopen en aanbieden' om ruimte te creëren voor zichzelf en teamgenoten.</p> <p>Varianten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerste pass diep (3 of C) met kaats op vorige speler (B en 2).</li> <li>- Hoge pass (oudere leeftijdscategorieën).</li> </ul> <p>Materiaal: markeerschijven, pylon en ballen.</p>	<p>Een oefening op afwerking op doel op verschillende manieren.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pass breed en opendraaien, afwerken op doel.</li> <li>Pass breed, kaatsen op centrale speler en afwerken op doel.</li> <li>Dubbelpass met flankspeler en centrale speler, afwerking op voorzet door centrale spelers.</li> <li>Dubbelpass tussen flankspeler en centrale spelers, afwerking op voorzet door dubbele bezetting voor doel.</li> </ol> <p>Materiaal: 1 doel, markeerschijven, palen en ballen.</p>

# Positiespel.

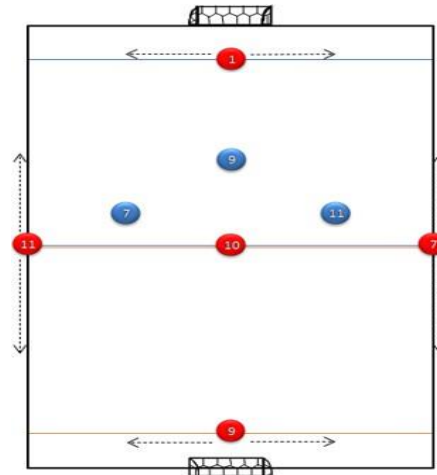


De trainer initieert de oefening met de ballen en geeft de spelers een vastgesteld aantal passes om in serie uit te voeren (minimaal drie). Bij succes, kan de moeilijkheidsgraad worden verhoogd door het aantal passes te verhogen. Na het bereiken van het doel, mogen de spelers een doelpoging wagen in het doel van de tegenstander.

Varianten:

- Scoren in alle doelen.

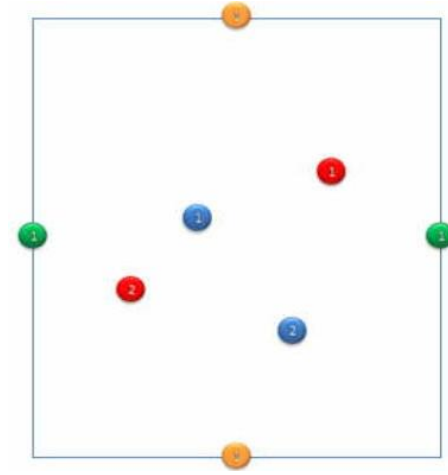
Materiaal: palen, markerschijven, hesjes en ballen.



- Ploeg in balbezit (rood) probeert door balbezit van kant te wisselen of 3 passes te geven om punten te verdienen.
- De verdedigende ploeg (blauw) zet hoge druk om de bal te onderscheppen en bij verovering kan scoren in één van de twee grote doelen.

We werken in sets van 4 minuten, waarna we van positie wisselen of uitleg geven.

Materiaal: 2 doelen, markerschijven, hesjes en ballen.



- 2 tegen 2 centraal in de speelzone (aanpassen naar de hand van hoeveel spelers ter beschikking).
- 2 neutrale spelers aan zijkant, staan bij ploeg in balbezit en 2 doelmannen op de achterlijnen.
- Een doelman start steeds het spel en gaat de ploeg in balbezit door passing de andere kant aan te spelen, dit telt voor 1 punt.

Materiaal: Markerschijven, hesjes en ballen.

# Wedstrijdvormen.

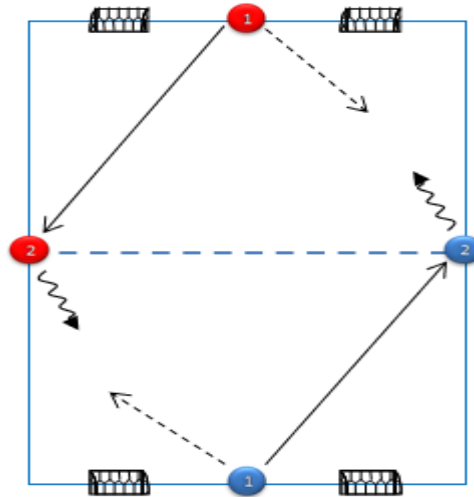


- a) K+3 tegen 2.
- b) Bal buiten of doelpunt gemaakt start wedstrijd steeds opnieuw bij doelman.
- c) Opbouwende ploeg in kleine doeltjes scoren.
- d) Verdedigende ploeg na verovering scoren in grote doel

Varianten:

- Meer speler toevoegen bij beide ploegen.
- Veld vergroten.

Materiaal: Doelen, hesjes, markeerschijven en ballen.

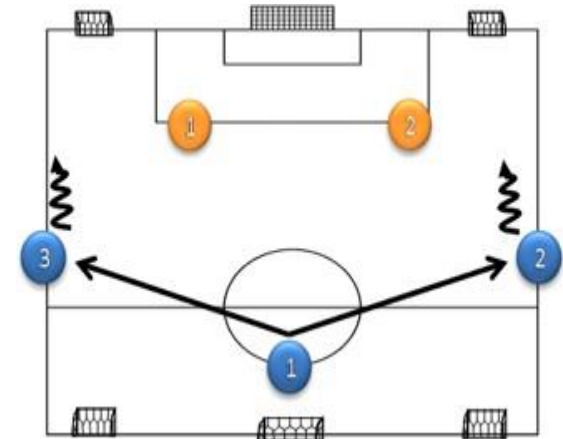


- a) Een dubbele 1-tegen-1 in één zone, Spelers 1 starten tegelijkertijd met een pass naar speler 2 te spelen.
- b) De speler 1 wordt verdediger en zet druk op speler 2.

Varianten:

- Eén bal buiten blijven verder spelen in een 2-tegen-2.
- Extra spelers toevoegen.

Materiaal: doelen, hesjes, markeerschijven en ballen.



Er wordt in deze oefening zonder doelman gespeeld. Alle spelers die deelnemen zijn veldspelers, die zo veel mogelijk balcontacten moeten krijgen. De blauwe ploeg heeft het overtal en mag enkel scoren in het grote doel van het oranje team.

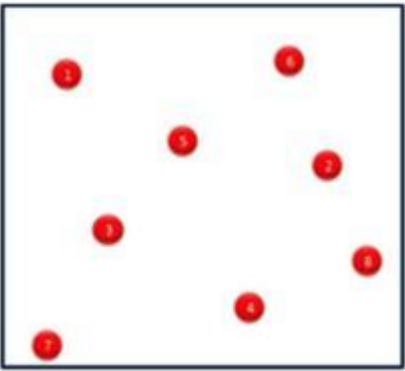
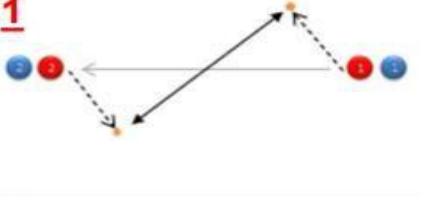
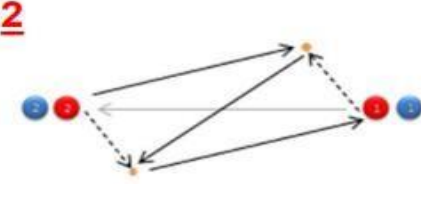
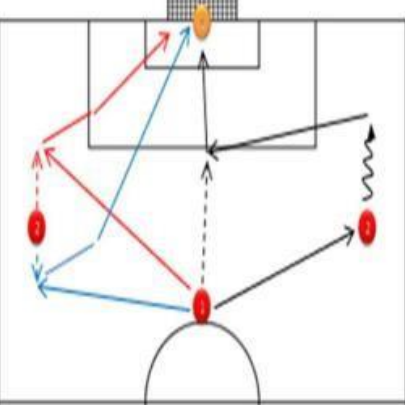

Varianten:

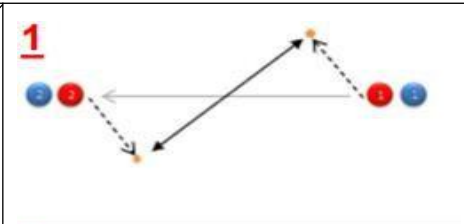
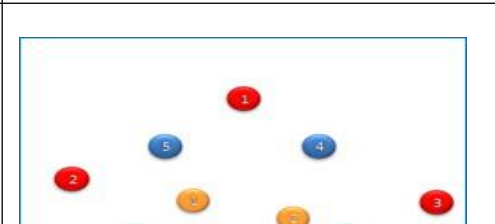
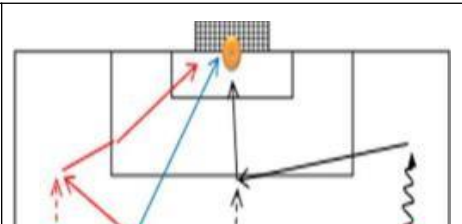
- Meer spelers toevoegen, meer ballen tegelijk in het spel en meer opties om in te scoren.


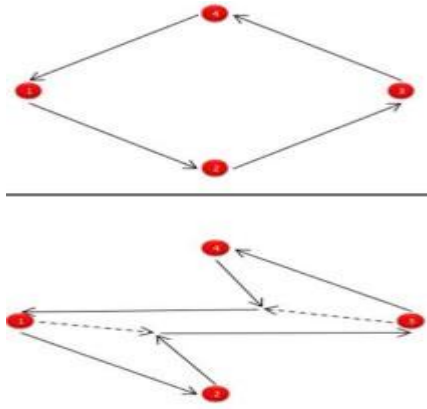
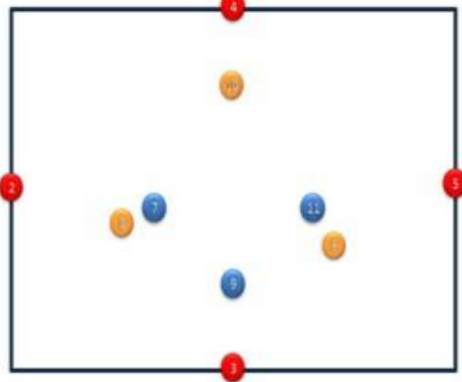

Materiaal: doelen, hesjes, markeerschijven en ballen.

# Opwarming



<p><b>Leeftijdsgroepen:</b> U10 - U11.  <b>Categorie:</b> Gewestelijk – Provinciaal.  <b>Duur opwarming:</b> 30 minuten.  <b>Aantal spelers:</b> 8 à 12 spelers</p>	<p><b>Info algemeen:</b> 35 minuten voor de wedstrijd begint de opwarming, en 5 minuten voor de wedstrijd eindigt.  <b>Uitleg voor wedstrijd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe opbouwen we op van bij de doelman.</li> <li>- Hoe uitvoetballen van achter.</li> </ul>		
	<p><b>1</b></p>  <p><b>2</b></p> 		
<p>Een rechthoekige zone van L 10m x B 8m, waar al de speler door elkaar bewegen. De trainer geeft een aantal opdrachten zonder en met bal.</p> <p>Tijdsduur: 5 minuten.</p>	<p>Zet één of twee lijn uit naast elkaar, maar 5-6 speler per lijn. Een passvorm op passing met beide voeten, balcontrole en 'vrijlopen en aanbieden' wordt geoefend.</p> <p><u>De grijze lijn is de eerste pass (start).</u></p> <p>Tijdsduur: 3minuten per vorm.</p>	<p>a) Speler 2 maak loopactie voor- of achteruit en speler 1 speelt bal op hem in, speler 2 werkt in twee tijden af op doel.</p> <p>b) Speler 1 speelt in op speler 2, de speler 2 neemt bal mee en geeft een lage voorzet op speler 1 die een loopactie maakt tot doel.</p> <p>Tijdsduur: 5 minuten per vorm.</p>	<p>Vanuit een passvorm naar een 1 tegen 1 duel. Het 1 tegen 1 wedstrijd mag niet langer dan 10 seconde duren.</p> <p>Tijdsduur: 8 minuten.</p>

<p><b>Leeftijdsgroepen:</b> U12 - U13.  <b>Categorie:</b> Gewestelijk – Provinciaal.  <b>Duur opwarming:</b> 30 minuten  <b>Aantal spelers:</b> 8 à 12 spelers</p>			<p><b>Info algemeen:</b> 35 minuten voor de wedstrijd begint de opwarming, en 5 minuten voor de wedstrijd eindigt.  <b>Uitleg voor wedstrijd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe opbouwen we op van bij de doelman.</li> <li>- Hoe uitvoetballen van achter.</li> </ul>
<p><b><u>NVT</u></b></p>	<p><b>1</b></p> 		
<p>Speler verdelen zich in twee groepen en oefenen een aantal opwarming oefening uit.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Armen zwaaien VW/ AW.</li> <li>Zijwaarts beide kanten.</li> <li>Bijtrekpass VW/ AW.</li> <li>Liezen open/ toe</li> <li>Knieën hoog/ hielen tegen zitvlak.</li> <li>Springen en koppen.</li> <li>Versnelling 1 (70%)</li> <li>Versnelling 2 (90%)</li> <li>Versnelling 3 (100%)</li> </ol> <p>Elke vorm wordt 2x uitgevoerd.</p>	<p>Zet één of twee lijn uit naast elkaar, maar 5-6 speler per lijn. Een passvorm op passing met beide voeten, balcontrole en 'vrijlopen en aanbieden' wordt geoefend.</p> <p><u>De grijze lijn is de eerste pass (start).</u></p> <p>Tijdsduur: 3minuten per vorm.</p>	<p>Een positie spel van 5 tegen 5 met twee neutrale spelers, die zich bij de ploeg in balbezit ploeg voegen.</p> <p>De ploeg in balbezit proberen in balbezit te blijven en bij vijf pass krijgen ze 1 punt.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Speler 2 maak loopactie voor- of achteruit en speler 1 speelt bal op hem in, speler 2 werkt in twee tijden af op doel.</li> <li>Speler 1 speelt in op speler 2, de speler 2 neemt bal mee en geeft een lage voorzet op speler 1 die een loopactie maakt tot doel.</li> </ol> <p>Tijdsduur: 5minuten per vorm.</p>

<p><b>Leeftijdsgroepen:</b> U15 - U17.  <b>Categorie:</b> Gewestelijk – Provinciaal.  <b>Duur opwarming:</b> 30 minuten.  <b>Aantal spelers:</b> 12 - 16 spelers</p>	<p><b>Info algemeen:</b> 45 minuten voor de wedstrijd begint de opwarming, en 10 minuten voor de wedstrijd eindigt.</p> <p><b>Uitleg voor wedstrijd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe opbouwen we op van bij de doelman.</li> <li>- Hoe uitvoetballen van achter.</li> </ul>		
			
<p>Speler verdelen zich in twee groepen en oefenen een aantal opwarming oefening uit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>j) Armen zwaaien VW/ AW.</li> <li>k) Zijwaarts beide kanten.</li> <li>l) Bijtrekpass VW/ AW.</li> <li>m) Liezen open/ toe</li> <li>n) Knieën hoog/ hielen tegen zitvlak.</li> <li>o) Springen en koppen.</li> <li>p) Versnelling 1 (70%)</li> <li>q) Versnelling 2 (90%)</li> <li>r) Versnelling 3 (100%)</li> </ul> <p>Elke vorm wordt 2x uitgevoerd.  Tijdsduur: 6 minuten.</p>	<p>Zet één of twee ruit uit naast elkaar, maar 5-6 speler per ruit. Een passvorm op passing met beide voeten, balcontrole en 'vrijlopen en aanbieden' wordt geoefend.</p> <p>De grijze lijn is de eerste pass (start).</p> <p>Tijdsduur: 6 minuten.</p>	<p>In een zone van L 30m en B 25m spelen we een positiespel van 3-tegen-3 (blauw tegen geel) met vier neutrale spelers die zich bij de ploeg in balbezit (rood) aansluiten. De ploeg in balbezit probeert het balbezit te behouden en bij 5 achtereenvolgende passes krijgt ze een punt.</p> <p>Tijdsduur: 8 minuten.</p>	<p>Een afwerkvorm in twee fases: in fase 1 starten speler 1 en 2 met een dubbelpas, waarbij speler 1 afwerkt op doel. In fase 2 begint speler 3 met dribbelen om een voorzet te geven op speler 1 en 2, die een loopactie richting doel hebben gemaakt.</p> <p>Tijdsduur: 10 minuten.</p>