

Leerplan & leerdoelen U6-U9

Seizoen 2024 – 2025.



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

**in
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

**bij
balverlies**

Een compact blok creëren om de ruimtes compacter te maken.

Aansluiten van verdediger bij onze aanval.



**bij
omschakeling**

B+/B-. Direct hoge druk zetten.

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, gaan we in deze fase ons focussen op 'basics' oefeningen. 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.



K+1/1+K 5 tot 6 jaar	2v2 & 3v3 U6 & U7	U6 Balgewenning U7 Oppositie spelen	<i>Football as a dribbling and shooting game</i>
-------------------------	----------------------	--	--

Beschrijving van de spelomgeving
<p>1^e fase: Kinderen spelen met de bal naast elkaar</p> <p>2^e fase: Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositie spelen) → 1-1 (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren</p>

Lichaams- en balbeheersing
<p>1ste fase: Algemeen lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p>2de fase: B+ : balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen B- : de bal afnemen + het scoren beletten</p>

Opvoeding en sociale ontwikkeling

5 – 6 jaar:

- Het zelfvertrouwen groeit, ook het inlevingsvermogen in de ander.
- Presteren wordt belangrijker.
- Bij spel staat winnen voorop.
- Mislukking wordt vaak ervaren als een persoonlijk falen.
- Sterke behoefte om aardig gevonden te worden.



Opvoeding en sociale ontwikkeling

5 – 6 jaar:

- Het zelfvertrouwen groeit, ook het inlevingsvermogen in de ander.
- Presteren wordt belangrijker.
- Bij spel staat winnen voorop.
- Mislukking wordt vaak ervaren als een persoonlijk falen.
- Sterke behoefte om aardig gevonden te worden.

De trainer dient er over te waken dat de eigen creativiteit van het kind gestimuleerd wordt en het kind de mogelijkheid geboden wordt **zelf** dingen te ontdekken. Door de onmogelijkheid zich langdurig te concentreren zijn langdurige en vooral langdradige oefeningen, waarbij steeds hetzelfde dient herhaald, bij deze kinderen niet op hun plaats.

Tijdens de verschillende spelvormen kan de creativiteit aangesproken worden door de kinderen zelf wisseloplossingen te laten zoeken om een bepaalde opdracht uit te voeren. (*Want men beveelt geen creativiteit, men is niet creatief op bestelling.*) De speler heeft hiervoor echter een gunstig klimaat nodig: een gevoel van vertrouwen en van vrijheid, het besef te worden aanvaard zoals hij is, en dergelijke. Dit zal ertoe leiden dat de spelertjes ook meer opgaan in het spel, zich werkelijk uitleven en ook bouwen aan hun karaktereigenschappen: doorzettingsvermogen, durf, inzet, wilskracht, sportiviteit, enz....

Naast de familiale kring en de school wordt het kind nu ook geconfronteerd met een nieuw wereldje: de speelkameraadjes, de trainer, de clubafgevaardigden enz....

Het biedt de kinderen een unieke kans kennis te maken met een nieuw milieu, met aanpassing en reglementen, maar ook met fair-Play, met verdraagzaamheid binnen de ploeg, met het rekening houden met andermans mening, met het leren beschaafd zijn mening zeggen, met het leren zich te excuseren, enz....

Door dit sociaal leer- en vormingsproces verwerft het kind inzicht in begrippen als eerlijkheid, in methodes als leren luisteren en vooral in een aantal attitudes zoals dienstvaardigheid zijn.



LEERDOELEN EXPLORATIEFASE U6 & U7 2V2 & 3V3: (multimove)

Mentaal:

- Geen langdurige concentratie
- Boots en trainer na
- Nog te veel op zichzelf gericht
- Onrustig en snel afgeleid door omgeving
- Grote spontaniteit

Lichaamsperceptie:

- Evenwichtscontrole
- Reactiesnelheid
- Natuurlijke lenigheid
- Ritme
- Tempo
- Ruimteperceptie
- Tijdsperceptie
- Oog hand coördinatie
- Oog voet coördinatie
- Lateralisatie (bewustwording van tweezijdigheid lichaam)



Trainingsopbouw:

Opwarming (15 minuten)	Basis 1 (20 minuten)	Basis 2 (20 minuten)	Cooling down (5 minuten)
Voetbal georiënteerde spelletjes (15 min.)	Technische vaardigheden	Pas en trapvorm	Afsluitspelletje
Gooien met bal Vangen met de bal Rollen met de bal Zitten op de bal Lopen met de bal Tikken met de bal	De bal stoppen met voet Dribbelen met bal Rond kegeltjes	Met hand en met voet (overgooien, passen)	

Accenten:

- Kunnen 2 tegen 2 of 3 tegen 3 spelen (is eenvoudiger waardoor speler beter kan genieten van het voetbal)
- Eenvoudige algemene bewegingsvaardigheden
- Eenvoudige algemene balvaardigheden
- Fundamenten leggen voor de specifieke techniekscholing
- Brede basismotoriek (ontdekken eigen lichaam)
- Veel dribbelwedstrijden (veel balcontacten dribbels en doelpunten)
- Veel afwisseling (andere sporten aanbieden)

Gevoelige leerperiode voor algemene vaardigheden zoals:

- Reactie en tikspelen
- Oog hand coördinatie
- Mik en trapspelen
- Balans en evenwichtsspelen
- Oog voet coördinatie
- Lopen springen vallen opstaan

Waarom multimove-fase ?

Multimove wil de basismotoriek bij jonge kinderen op een onderbouwde manier stimuleren.

De bedoeling is om veel te bewegen op die basis motorische vaardigheden.

Om ontwikkeling te prikkelen en te bevorderen.

De fundamentele basisvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sport specifieke vaardigheden te leren.

Plezier beleving staat hierbij centraal.

Voor deze leeftijdscategorie is het nog te complex om 5 tegen 5 te spelen.

Meer balcontacten en doelpunten waardoor spelertje meer kan genieten van voetbal.

Het is meer 'ik en de bal' en samenspelen is nog echt geen optie.

Een 2 tegen 2, of 3 tegen 3 is veel eenvoudiger.

Meer balcontacten en doelpunten waardoor spelertjes meer kunnen genieten van voetbal.



K+4/4+K 7 tot 8 jaar	5v5 U8 & U9	U8 & U9 Uitbreiding naar kort spel	<i>Football as a short passing game without off- side rule</i>
-------------------------	----------------	---------------------------------------	--

Opvoeding en sociale ontwikkeling

7 – 8 jaar:

- Meer bewust van zichzelf, bekommerd om het uiterlijk.
- Bij de groep willen horen, net als de andere willen zijn.
- De eigen wereld wordt uitgebreid met ervaringen, waarbij de behoefte aan dingen zelf opbouwen en privacy groter wordt.
- Groot gevoel voor recht en onrecht. Trekken zich terug of protesteren bij onrechtvaardige handeling.
- Lossen staan van de ouders: deze zijn niet meer alwetend, behoefte aan steun blijft. Samen iets doen met ouders en volwassenen geniet de voorkeur.
- Gerichtheid op leeftijdsgenoten wordt sterker. Via sport, hobby's, spel en clubs zoeken ze elkaar op. Vaak is er wisseling van vriendjes.
- Zelfstandigheid groeit, begin van verantwoordelijkheid dragen voor zichzelf en voor dingen.
- In staat tot leren.
- Meer sociaal gericht: bewustwording van de aanwezigheid van de anderen.
- Zeer vlug verstrooid.
- Gevoelig voor het begrip van een opdracht vervullen.

- Gevoelig voor het waarom van bepaalde dingen: het waarom van bewegingen en handelingen uitleggen.
- Begrip tegenstander verschijnt: mijn bal – tegenstrever.
- Nood om zich te bevestigen in competitie.

Door het verschijnsel van de zelfoverschatting is de rol van de trainer bepalend. Door een tactvol optreden zal de trainer spelletjes met lof en aanmoedigen moeten stimuleren.

***De elementaire basisbeheersing is verworven,
de basistechnieken worden nu aangeleerd***



U8 & U9: Leerdoelen in de ontwikkelingsfase (Collectief spel dichtbij)

Accenten:

- Kunnen samen spelen in een ruit, 4 + k
- Veel variatie
- Geen vaste doelman
- Er wordt gespeeld in een ruit
- Het voetbalspel als avontuur
- Veel aandacht voor basics
- Actieve coaching tijdens time outs



Gevoelige leerperiode voor explosiviteit en snelheid:

- Reactiesnelheid op verschillende prikkels
- Auditief visueel gevoel
- Sprintsnelheid en versnellingen 0 tot 5 meter en 0 tot 10 meter
- Richtingveranderingen
- Ritmeveranderingen

Opstelling 5 tegen 5:

- Meevoetballende keeper
- Staartje (3)
- Rechtervleugel (7)
- Linkervleugel (11)
- Piloot (9)

Naar speelstijl van VC Mortsel OG toe voetballen met hoge druk.



Taakverdeling per positie:

POSITIE	TAAK IN B+	TAAK IN B-
1 keeper	Aanspelbaar maken Meevoetballen, gebruik niet alleen de handen Ook geregeld op andere positie op het veld spelen	Constant positie in doel bijsturen Ballen pakken
4 centrale verdediger	Aanspelbaar maken als de keeper de bal heeft Eerst diep spelen daarna pas breed Inschuiven wanneer er ruimte is (positie laten overnemen) Wisselen van positie (doorschuiven)	Bal proberen af te nemen en terug acties opzetten Niet op doel laten trappen (druk zetten op balbezitter)
7 & 11 L & R flank	Opengedraaid staan met de rug naar de zijlijn Zorg dat de spits (piloot) de bal kan terugspelen, zodat je kunt dribbelen, kaatsen of een één twee kan doen Positie voor doel kiezen bij voorzet van andere flank Aanspelbaar maken als de keeper de bal heeft Je kan in de voet of in de ruimte worden aangespeeld (actie maken) Wisselen van positie (doorschuiven)	Veld kleiner maken door naar binnen te komen Bal proberen af te nemen en terug acties opzetten Niet op doel laten trappen (druk zetten op balbezitter)
9 centrum spits	Diep blijven, ruimte maken voormedespelers Bal vragen in de voet (afhaken), of in de ruimte Bal aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden Aanspelbaar maken voor doel en als keeper bal heeft Scoringskansen benutten Ruimte van de flankspelers openlaten Actie maken (Durven!)	Staat niet te wachten, maar probeert acties mee het spel te lezen Probeert mee de bal te heroveren en denkt onmiddellijk terug aanvallend



U8 & U9: Jaarplan thema's

Nr.	P1: sept/okt	P2: nov/dec	P3: jan/feb	P4: maa/apr	P1	P2	P3	P4
Thema 1: balgevoel								
1.01	Dribbelen				x	x	x	x
1.02	Vooruit en achteruitrollen met voetzool				x		x	
1.03	Terughalen en vooruitduwen				x		x	
1.04	Zijwaarts met de voetzool meenemen					x		x
1.05	Met voet schuin vooruit spelen					x		x
1.06	Aanname voet op bal andere voet doorspelen					x		x
1.07	Idem maar achterlangs					x		x
1.08	Bal met onderkant voet aanraken				x		x	
1.08	Bal met voetzool afrollen				x		x	
1.09	Zijwaarts afrollen				x		x	
Thema 2: basisbewegingen								
2.01	Bal voorlangs spelen binnenkant voet				x		x	
2.02	Kappen met binnenkant voet				x		x	
2.03	Kappen met binnen en buitenkant voet				x		x	
2.04	Voet op de bal terugdraaien					x		x
2.05	Overstap					x		x
2.06	Bal terughalen en schuin vooruit					x		x
2.07	Terughalen en met andere voet meenemen				x		x	
2.08	Zijwaarts meenemen				x		x	
2.09	Achterlangs meenemen				x		x	
2.10	Voorlangs de bal stoppen					x		x
2.11	Schaarbeweging met stilliggende bal					x		x
Thema 3: snel voetenwerk								
3.01	Tussentikken binnenkant voeten				x		x	
3.02	Zijwaarts bal meenemen				x		x	
3.03	Voor het lichaam langs rollen					x		x
3.04	Met binnenkant voet afrollen					x		x
3.05	Overstap om de bal				x		x	
3.06	Onder de voetzool terughalen en achterlangs spelen				x		x	
3.07	Met binnenkant wreef achter de standbeen				x		x	
3.08	Onderkant voet terughalen				x			
3.09	Van binnen naar buiten afrollen					x		x
3.10	Van buiten naar binnen afrollen					x		x
3.11	Zidane beweging als snel voetenwerk					x		x
3.12	Overstap en terughalen					x		x
3.13	Afrollen tussentikken en meenemen				x		x	
3.14	Schuin vooruit zig zag tikken				x		x	
3.15	Kappen binnen en buitenkant voet				x		x	

Nr.	P1: sept/okt	P2: nov/dec	P3: jan/feb	P4: maa/apr	P1	P2	P3	P4
Thema 4: draaien								
4.01	Kappen met binnenkant en buitenkant voet				x		x	
4.02	Afrollend kappen				x		x	
4.03	Overstap op de bal en draaien				x		x	
4.04	Onderkant voet terughalen en andere voet meenemen					x		x
4.05	Over bal stappen en buitenkant meenemen					x		x
4.06	Voet op de bal en over de bal stappen					x		x
4.07	Terug halen en achterlangs meenemen					x		x
4.08	Binnenkant kappen en met andere voet meenemen				x		x	
4.09	Achter het standbeen kappen				x		x	
4.10	Zidane beweging als halve draai				x		x	
Thema 5: schijn & passeerbeweging								
5.01	Schaarbeweging				x		x	
5.02	Voorlangs trekken				x		x	
5.03	Uitvalstap zijwaarts				x		x	
5.04	Zidane beweging als passeeractie					x		x
5.05	Kappen en de bal met buitenkant meenemen					x		x
5.06	Overstap en bal zijwaarts meenemen					x		x
5.07	Dubbele schaarbeweging				x		x	
5.08	Dreigend dribbelen					x		x
5.09	Schijnbewegingen in een serie					x		x
Thema 6: wegdraaien								
6.01	Binnenkant voet afdraaien				x		x	
6.02	Buitenkant voet afdraaien				x		x	
6.03	Overstap van buiten naar binnen					x		x
6.04	Onderkant voet terughalen en achterlangs spelen				x		x	
6.05	Onderkant voet terughalen en voorlangs spelen				x		x	
6.06	Bal achter het standbeen kappen					x		x
6.07	Voet op de bal en wegdraaien					x		x
6.08	Zidane beweging					x		x

U8 & U9: Jaarplan basics & teamtactics

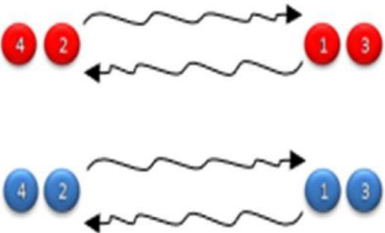
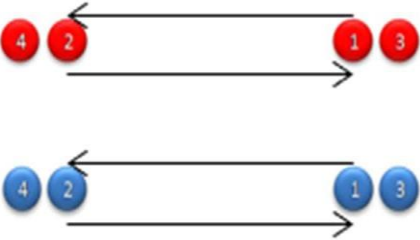
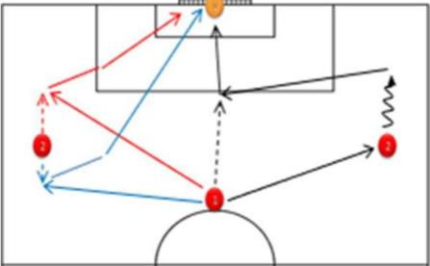
	Nr.	P1: sept/okt	P2: nov/dec	P3: jan/feb	P4: maa/apr	P1	P2	P3	P4
Basics 5v5 in B+									
B+ vrijlopen	B1	Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat de speler aan de bal kan passen				x		x	
B+ Passing	B5	Speler kan met met de juiste voet een korte pass op de juiste voet met de juiste balsnelheid geven				x		x	
	B6	Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen dat de ontvanger kan doorspelen					x		x
B+ balcontrole	B12	Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen				x		x	
	B13	Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren voor verdere fase					x		x
B+ leiden	B18	Speler weet wanneer hij moet leiden				x		x	
	B19	Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden					x		x
	B20	Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden richting doel					x		x
B+ dribbelen	B23	Speler weet wanneer hij moet dribbelen				x		x	
	B24	Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen				x	x	x	x
	B26	Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst boeken richting doel					x		x
B+ doelpoging	B27	Speler weet wanneer naar doel te trappen					x		x
	B28	Speler kan van dichtbij een doelpunt maken				x		x	
B+ strafschoot	B54	Speler kan een strafschoot nauwkeurig trappen				x		x	
Basics 5v5 in B-									
B- recuperatie door interceptie	B32	Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepteren door op de juiste manier zich te verplaatsen				x		x	
B- afweren doelpoging	B35	Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren					x		x
B- druk zetten	B36	Speler kan de tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt				x		x	
	B37	Speler weet dat hij de tegenstander tot op 2 meter moet aanvallen				x		x	
B- duel	B40	Speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij het duel kan aanvatten				x		x	
B- remmend wijken	B44	Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenstander halen waardoor spelers kunnen terugkeren					x		x
	B45	Speler kan in de juiste omstandigheden remmend wijken toepassen					x		x
	B46	Speler kan de tegenstander bij het remmend wijken naar buiten duwen					x		x

Coachwoorden tijdens trainingen/wedstrijden

U6		
B+	B-	Omschakeling
Actie	Duel	
Dribbel		
U7 t.e.m. U9		
Vrij	Vooruit verdedigen	Klein
Rug	Zet een blok	Groot
Kaats		
Speel		
Links		
Rechts		
Alleen		
Los		
Durf actie te maken		
Kijk		



U8 & U9: Wedstrijdopwarming

<p>Leeftijdsgroepen: U8 – U9. Categorie: Gewestelijk – Provinciaal. Duur opwarming: 25 minuten. Aantal spelers: 6 - 9 spelers</p>	<p>Info algemeen: 30 minuten voor de wedstrijd begint de opwarming, en 5 minuten voor de wedstrijd eindigt.</p>	
		
<p>Per groep zijn er twee ballen; elke eerste speler van de groep maakt een dribbelbeweging naar de overkant en sluit vervolgens aan achteraan.</p> <p>Tijdsduur: 6 minuten</p>	<p>Spelers pass heen en weer, en sluiten achteraan bij de andere groep.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dubbelpass toevoegen. <p>Tijdsduur: 6 minuten.</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: 10 minuten.</p>

