

FUNDAMENTEN KFCHT

5vs5

1. Multimove en soccermove

U5-U6 en U7 wekelijks 1 multimovetraining. U8 en U9 wekelijks 1 soccermove training.

a. Multimove (U5-U6-U7)

- Multimove betekent plezier, gevarieerd bewegen, ontspanning, een brede motorische vorming.
- Aanleren van een brede waaier van fundamentele bewegingsvaardigheden
- Locomotie: wandelen, lopen, klimmen (sluipen, kruipen, klauteren) zwaaien (hangen, slingeren, schommelen), Roteren (rollen, schommelen), glijden, springen en landen
- Objectcontrole: Vangen en werpen, slaan, trappen, dribbelen (handen of voeten), heffen en dragen, trekken en duwen.

b. Soccermove (U8 en U9)

- Pretechniek
- Senseball (voetbal aan touwtje)
- Coördinatie



Multimove of
soccermove
1x per week

Kenmerken 5vs5

Speels, beweeglijk, bezig moeten blijven, veel herhaling van eenvoudige oefeningen, zelfontdekking, individualistisch

Benadering

Stimuleren van eigen initiatief, zoveel mogelijk bewegen met bal, complimentjes geven

Opzet

- Elke speler komt evenveel aan bod
- Trainingsopbouw bestaat uit: Balvaardigheid, coördinatie en wedstrijdvormen
- Rotatiesysteem van posities op het veld (vanaf U8 werken met nummers op het veld: 1 – 4 – 7 – 11 – 9)
- Evaluaties op basis van huiswerk
- Plezier en spel staan centraal: scoren, veel aan de bal, positieve benadering, gretigheid

Training

- Beperkt aantal oefenvormen
- Speelse vormen om techniek te ontwikkelen
- Vormen met veel balcontacten: 1/1, 2/2, 3/3, 4/4
- Eenvoudige oefenvormen, geen combinatievormen
- Coaching op goede technische uitvoering, maar ruimte voor ontdekken, creativiteit
- Aanleren van eenvoudige spelregels



Wedstrijd kenmerken:

Balbezit:

- Technische uitvoering primeert
- Ruitvorm (groot vliegtuig of groot maken)
- Uitvoetballen
- Acties maken

Balverlies:

- Iedereen omschakelen
- Ruitvorm (klein vliegtuig – klein maken)



Spelen om te winnen,
maar welk resultaat
telt?

2. Techniek (basis)

- Balgewenning (kennismaken met de bal)
- kleine en grote ballen
- zachte en harde bal (handig worden met de bal)
- rollen met de voorkeurshand
- rollen met niet-voorkeurshand
- rollen met beide handen
- opwerpen en opvangen van de bal (oog-hand coördinatie)
- werpen op verschillende manieren
- botspas, borstpas, hoge bal
- ver, dicht, hoog en laag



Jeugdopl.
is een individuele
sport



Spelers elke dag
beter maken

3. Tactiek

- Over de grond spelen
- Samenspelen
- per 2: spelen van lage bal, aannemen en doorspelen, 1-2 beweging
- per 3: driehoeksopstelling, in steun komen en vrijlopen, 2 passmogelijkheden
- per 4: ruitvorm, breedte en diepte brengen, drie passmogelijkheden
- Omschakeling BB (groot maken van veld) en BV (klein maken van veld)
- Opbouw via de keeper, inrollen, intrappen of indribbelen
- Opbouw via de flanken (ruitvorm)



Clubtrainers.
Kijk verder dan jouw ploeg

4. Fysiek

Leren bewegen -> Lopen, stoppen, versnellen, starten, springen, draaien, huppen, hinken, snel voetenwerk (tapping, spelvormen,...)
Oog/hand -> balgewenning
Oog/voet -> balbeheersing

5. Mentaal

Coachingsvocabularium aanleren
Eenvoudige spelregels leren begrijpen (inworp, hoekschop, doeltrap, speelduur, ...)
Mening hebben en durven uitdrukken
Leren omgaan met andere kinderen
Hygiënische gewoontes aanleren
Spelvreugde beleven
Initiatief nemen (DURVEN)
Niet opgeven – doorzettingsvermogen
Eigen verantwoordelijkheid (omkleden zonder ouders, tas zelf dragen, ...)
Respect voor alles en iedereen (scheidsrechter, tegenstanders, supporters)
Milieuvriendelijkheid (ordelijkheid, netheid, blikjes in de vuilbak, ...)
zelfevaluatie, respect, team, betrokkenheid, motivatie, winnaarsmentaliteit, emotionele stabiliteit, zelfcontrole, concentratie, zelfvertrouwen, creëren groei mindset



Rode draad.
Volg deze fundamenteën
#oneteam