



## leerplan:

- less is more
- big ideas
- reality based learning



# opleidingsplan ksk maldegem onderbouw

samenstelling: sportieve cel  
ontwerp: secretariaat

# MULTI SKILLZ<sup>®</sup>

**FOR SPORTS & LIFE**

Blijvende aandacht en werken  
rond de psychomotorische vaardigheden via MSFF  
- Multi SkillZ for foot.

# Jeugdvoetbal



# VOETBAL VLAANDEREN

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>2V2</b>   |  | <b>SPEELTIJD</b><br><br>Maximum 6 wedstrijdje<br>van 2 x 3'       | <b>TERREIN</b><br><br>12,5m X 18m                           | <b>DOELEN</b><br><br>1,5m x 3m                               |
| <b>CATEGORIE</b><br><br>U6   | <b>BAL</b><br><br>Maat 3   | <b>RANGSCHIKKING</b><br><br>Geen rangschikking                    | <b>VERVANGINGEN</b><br><br>Iedereen speelt                  | <b>BUITENSPEL</b><br><br>Geen buitenspel                     |
| <b>STRAFSCHOP</b><br><br>Geen strafschop                                     | <b>DOELTRAP<br/>DOELPUNT</b><br><br>Intrappen of indribbelen<br>tegenstander eigen doel tikken | <b>VRIJE TRAP</b><br><br>Altijd onrechtstreeks<br>3m afstand      | <b>HOEKSCHOP</b><br><br>Geen hoekschop                      | <b>ZIJLIJN</b><br><br>Intrappen of indribbelen<br>3m afstand |
| <b>START WEDSTRIJD</b><br><br>Intrappen of indribbelen<br>aan eigen doellijn | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br><br>Geen gele/rode kaarten   | <b>FAIRPLAY</b><br><br>Handen schudden voor<br>en na de wedstrijd | <b>SCHOEISEL</b><br><br>Geen aluminium<br>noppen toegelaten |  |

“Iedereen start en speelt evenveel”

# Jeugdvoetbal



# VOETBAL VLAANDEREN

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <b>3V3</b>  |   | <b>SPEELTIJD</b><br><br>Maximum 4 wedstrijdes van 2 x 5'       | <b>TERREIN</b><br><br>15m X 25m                          | <b>DOELEN</b><br><br>1,5m x 3m                            |
| <b>CATEGORIE</b><br><br>U7  | <b>BAL</b><br><br>Maat 3  | <b>RANGSCHIKKING</b><br><br>Geen rangschikking                 | <b>VERVANGINGEN</b><br><br>Iedereen speelt               | <b>BUITENSPEL</b><br><br>Geen buitenspel                  |
| <b>STRAFSCHOP</b><br><br>Geen strafschop                                  | <b>DOELTRAP DOELPUNT</b><br><br>Intrappen of indribbelen tegenstander buiten doelzone | <b>VRIJE TRAP</b><br><br>Intrappen of indribbelen 3m afstand   | <b>HOEKSCHOP</b><br><br>Geen hoekschop                   | <b>ZIJLIJN</b><br><br>Intrappen of indribbelen 3m afstand |
| <b>START WEDSTRIJD</b><br><br>Aftrap centraal<br>Intrappen of indribbelen | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br><br>Geen gele/rode kaarten                                | <b>FAIRPLAY</b><br><br>Handen schudden voor en na de wedstrijd | <b>SCHOEISEL</b><br><br>Geen aluminium noppen toegelaten |   |

\* Op elke indribbel kan er rechtstreeks gescoord worden (rollende bal)

“Iedereen start en speelt evenveel”

# Jeugdvoetbal



VOETBAL  
VLAANDEREN

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <b>5V5</b>  |  |  |   |   |
| <b>SPEELTIJD</b><br><br>4 x 15'                        | <b>TERREIN</b><br><br>25m x 35m   | <b>DOELEN</b><br><br>2m x 5m  |   |   |
| <b>CATEGORIE</b><br><br>U8 - U9<br>Facultatief U10 - U13 | <b>BAL</b><br><br>Maat 3  | <b>RANGSCHIKKING</b><br><br>Geen rangschikking                      | <b>VERVANGINGEN</b><br><br>Doorlopende wissels<br>(Iedereen speelt evenveel) | <b>BUITENSPEL</b><br><br>Geen buitenspel                     |
| <b>STRAFSCHOP</b><br><br>Geen strafschop                 | <b>DOELTRAP</b><br><br>Intrappen of indribbelen                               | <b>VRIJE TRAP</b><br><br>Altijd onrechtstreeks<br>8m afstand        | <b>HOEKSCHOP</b><br><br>Intrappen  | <b>ZIJLIJN</b><br><br>Intrappen of indribbelen<br>3m afstand |
| <b>START WEDSTRIJD</b><br><br>Aftrap centraal        | <b>GELE/RODE KAARTEN</b><br><br>Van toepassing<br>Gele kaarten niet geboekt | <b>FAIRPLAY</b><br><br>Handen schudden voor<br>en na de wedstrijd | <b>SCHOEISEL</b><br><br>Geen aluminium<br>noppen toegelaten                |   |

“Iedereen start en speelt evenveel”



Spelers zijn zeer speels en komen naar de training en wedstrijden om zich te amuseren.

De spelers in deze categorie zijn sterk op zichzelf gericht (ik en de bal) maar naarmate ze opgroeien worden ze meer bereid om deel uit te maken van een team.

Spelertjes bootsen voorbeelden na, daarom zijn ze verzot op idolen als Messi en Ronaldo. Ook de trainer speelt daarin een grote rol want ook naar hem kijken de spelers op.

Lifestyle: Het spelplezier van de spelers ontwikkelen staat centraal. We moedigen de spelers aan om meerdere sporten te beoefenen. In alle sporten worden eenvoudige zaken gevraagd zoals verzorgde kledij, zelf de sporttas maken, leren omgaan met vriendjes. Kortom de eerste stapjes naar zelfstandigheid.



- Algemene vaardigheden moeten speels aangeleerd worden. Oog-hand en oog-voet coördinatie worden aangebracht door diverse spelvormen.
- Spelers moeten door snel voetenwerk de basisbewegingen bijgebracht worden, zowel met de bal uit stilstand als vanuit de beweging. Initiatie van spelvormen waarbij kappen en draaien aangebracht worden zijn hiervoor aangewezen.
- Specifieke balvaardigheden moeten speels aangebracht worden.
- Spelers moeten speelsgewijs leren om richtingsveranderingen te kunnen uitvoeren met bal.
- Initiatie jonglage moet ook aangebracht worden evenals het leiden en stoppen van de bal met alle verschillende delen van de voet. Balgevoel bijbrengen!
- Spelers moeten hun lichaamsbeheersing stap voor stap vormen om zo hun erg oneconomische loophouding en balbehandeling te verbeteren.



## Lenigheid:

Er is in deze leeftijdsfase relatief weinig gevaar voor letsels als er algemene lenigheid wordt aangeboden vanaf de leeftijd van 6 jaar. Zoniet is er een kleine afname van de lenigheid in heup, schouder en wervelkolom.

Aandacht voor een goede lichaamshouding bij alle vormen is dus hierbij een eerste en zeer belangrijke stap.

## Kracht:

- Speelse duelvormen komen aan bod in de trek- en duwspelen waarbij spelers met hun eigen lichaamsgewicht werken.
- In de werp- en vangspelen komen werpen, trappen, lopen, huppelen en springen aan bod.
- Stabiliteit wordt al spelend ontwikkeld.





## Uithouding:

- Spelertjes leren door veel te spelen en te sporten dat ze ook lang kunnen spelen. Daarom belangrijk om voor afwisseling te zorgen tussen complementaire sporten.
- Geen doelgerichte scholing op dit vlak
- Aandacht voor 20 seconden regel, laat spelers niet te lang aan de maximale intensiteit lopen. Spelertjes laden hun batterijen zeer snel terug op, maar gun ze even hun rust.

## Snelheid:

In estafettespelen, reactiespelen en tik- en loopspelen komen de snelheidsaspecten aan bod en worden die terug speels ontwikkeld. Ook reactievermogen en loopsnelheid worden op die manier aangescherpt.



# onderbouw

## module 1

september - oktober



## Teamtactics

---

- 1 - Speelveld breed maken
- 2 - Speelveld diep maken
- 3 - Driehoeksspel toepassen
- 4 - Zich vrij lopen
- 7 - Nauwkeurige passing

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Leiden en dribbelen
- Korte passing
- Controle op lage bal
- Doelpoging tot 10m - dichtbij
- Doelpoging op lage voorzet
- Vrij en ingedraaid staan
- Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
- Intrappen en indribbelen



## Teamtactics

---

- 5 - Positieve pressing op de baldrager
- 6 - Negatieve pressing op de baldrager
- 10 - Een mee schuivende doelman

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Druk zetten, duel of remmend wijken
- Opstelling tussen tegenspeler en doel
- Korte dekking op korte pass
- Interceptie of afweren van korte pass



# onderbouw

## module 2

november - december



## Teamtactics

---

- 15 - De individuele actie
- 16 - Een goed flankvoorzet
- 17 - Subtiële eindpass in de diepte
- 21 - Doelpoging ondernemen: afwerken

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Leiden en dribbelen
- Korte passing
- Controle op lage bal
- Doelpoging tot 10m - dichtbij
- Doelpoging op lage voorzet
- Vrij en ingedraaid staan
- Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
- Intrappen en indribbelen

onderbouw

module 2



## Teamtactics

---

- 15 - Niet laten uitschakelen door individuele actie
- 16 - Voorzetten beletten
- 17 - Doelpoging afblokken
- 18 - Centrum afsluiten

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Druk zetten, duel of remmend wijken
- Opstelling tussen tegenspeler en doel
- Korte dekking op korte pass
- Interceptie of afweren van korte pass



# onderbouw

## module 3

januari - februari





## Teamtactics

---

- 11 - Moment van infiltratie
- 12 - Give and Go
- 14 - Dribbelen of leiden

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Leiden en dribbelen
- Korte passing
- Controle op lage bal
- Doelpoging tot 10m - dichtbij
- Doelpoging op lage voorzet
- Vrij en ingedraaid staan
- Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
- Intrappen en indribbelen

onderbouw

module 3



## Teamtactics

---

- 11 - Probeer het duel nooit te verliezen
- 13 - Recuperatie van de bal door interceptie

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Druk zetten, duel of remmend wijken
- Opstelling tussen tegenspeler en doel
- Korte dekking op korte pass
- Interceptie of afweren van korte pass



# onderbouw

## module 4

maart - april



## Teamtactics

---

- 23 - Eerste optie: diepe bal
- 25 - Tegenaanval met ondersteuning

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Leiden en dribbelen
- Korte passing
- Controle op lage bal
- Doelpoging tot 10m - dichtbij
- Doelpoging op lage voorzet
- Vrij en ingedraaid staan
- Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken
- Intrappen en indribbelen

onderbouw

Accent ⇒ Gevaarlijke tegenaanval inzetten

module 4



## Teamtactics

---

- 23 - Uithalen van diepe bal
- 25 - Terug in blok komen

## Werkpunten

---

In te vullen door de trainer.

## Taken en functies

---

Opbouw en verdedigen

- overtal
- gelijkheid
- ondertal

## Basics

---

- Druk zetten, duel of remmend wijken
- Opstelling tussen tegenspeler en doel
- Korte dekking op korte pass
- Interceptie of afweren van korte pass

onderbouw

module 4

Accent ⇒ Gevaarlijke tegenaanval beletten



# onderbouw

## Afdeling U6

2V2

## Veldbezetting 1:1



## Trainingsbegeleiding

- **Bewegingsvaardigheden aanleren**  
Lichaam leren beheersen, betere bewegers creëren
- **Fun gehalte moet voorop staan**  
Spel en plezier
- **Leeromgeving creëren**  
Kinderen zelf laten ontdekken, wanneer men wat moet doen
- **Trainingsbeleving aanpassen aan leeftijd**  
Taal en spelvormen aanpassen
- **Leren differentiëren**  
Aanpassen aan niveau van de kinderen
- **Balgewenning**  
Oog- voet coördinatie, oog- hand coördinatie, balbehandeling leren beheersen
- **Psychomotorische ontwikkeling**  
Multi SkillZ for foot

⇒ Trainingsbegeleiding

## Veldbezetting 1:1



## Wedstrijdbegeleiding

- **Zelf laten ontdekken**  
Geen tips geven, wees steeds positief
- **Betrokkenheid**  
Beroep doen op vrijwilligers, ouders laten veldjes begeleiden
- **Dribbelvoetbal**  
Kinderen laten dribbelen, passen is onbelangrijk
- **Keeper**  
Altijd zichtbaar maken met bv. een hesje
- **Fun-aspect**  
Alle kinderen laten spelen, maar aanpassen aan niveau
- **Gezamenlijke rustmomenten**  
Spelertjes zichzelf laten motiveren in groep
- **Let them play**  
Geen druk opleggen om te winnen

⇒ **Wedstrijdbegeleiding**





# onderbouw

## Afdeling U7

3V3

## Veldbezetting 1:2



## Trainingsbegeleiding

- **Bewegingsvaardigheden aanleren**  
Lichaam leren beheersen, betere bewegers creëren
- **Fun gehalte moet voorop staan**  
Spel en plezier
- **Leeromgeving creëren**  
Kinderen zelf laten ontdekken, wanneer men wat moet doen
- **Trainingsbeleving aanpassen aan leeftijd**  
Taal en spelvormen aanpassen
- **Leren differentiëren**  
Aanpassen aan niveau van de kinderen
- **Balgewenning**  
Oog- voet coördinatie, oog- hand coördinatie, balbehandeling leren beheersen
- **Psychomotorische ontwikkeling**  
Multi SkillZ for foot

⇒ Trainingsbegeleiding

## Veldbezetting 1:2



## Wedstrijdbegeleiding

- **Zelf laten ontdekken**  
Geen tips geven, wees steeds positief
- **Betrokkenheid**  
Beroep doen op vrijwilligers, ouders laten veldjes begeleiden
- **Dribbelvoetbal**  
Kinderen laten dribbelen, passen is onbelangrijk
- **Keeper**  
Altijd zichtbaar maken met bv. een hesje
- **Fun-aspect**  
Alle kinderen laten spelen, maar aanpassen aan niveau
- **Gezamenlijke rustmomenten**  
Spelertjes zichzelf laten motiveren in groep
- **Let them play**  
Geen druk opleggen om te winnen



# onderbouw

## Afdeling U8 – U9

5V5

## Veldbezetting 1:1:2:1 - vliegtuig



### Centrale speler achteraan 3 - staart

- verplaatsen van het spel
- vooruit spelen
- positieospel
- dieptepas in breedte



### Flankspelers 7 en 11 - vleugels

- zichzelf vrijspelen met individuele actie, 1-2
- 
- doelgericht
  - terugspeelpas mogelijk



### Diepe spits 10 - piloot

- ruimte groot houden
- bal vragen en vasthouden
- doelgericht
- acties maken

Taken per positie bij balbezit

## Veldbezetting 1:1:2:1 - vliegtuig



### Centrale speler achteraan 3 – staart

- kort verdedigen
- bal veroveren
- rugdekking geven vanuit het centrum
- doel afschermen



### Flankspelers 7 en 11 – vleugels



- veldbezetting klein maken
- diepte wegnemen
- rugdekking geven
- positie houden



### Diepe spits 10 – piloot

- dieptepas wegnemen
- naar zijkant dwingen
- druk op de bal
- terugzakken tegen eigen speler

Taken per positie bij balverlies

## Veldbezetting 1:1:2:1 - vliegtuig



### Keeper 1

- keeper is de laatste veldspeler
- aanspeelbaar zijn
- goede positie kiezen
- opbouw van achter

Taken keeper



## Leerplandoelstellingen

Speler kan zich aanspeelbaar opstellen op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.

Speler kan een korte pass naar een medespeler geven die dichtbij staat.

Speler kan de korte pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal).

Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen.

Speler kan een correcte balcontrole op een lage pass uitvoeren.

Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelmans).

Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden.

Speler kan zoveel mogelijk terreinwinst richting doel boeken bij het leiden.

Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelmans).

Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.

Speler kan bij het dribbelen zo veel mogelijk terreinwinst richting doel boeken.

Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelmans).

Speler kan van dichtbij een doelpunt maken.





Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen.

Speler kan een korte pass, een mogelijke doelkans of een doelpunt afweren.

Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt.

Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen.

Speler kan een goede verdedigende positie aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten.

Speler kan het duel winnen na een goede tackle.

Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen).

Speler kan de snelheid uit de actie van de tegenspeler halen waardoor speler(s) kunnen terugkeren en druk kunnen zetten.

Speler kan de tegenstander bij remmend wijken naar buiten duwen.

Speler kan door een goede dekking beletten dat zijn rechtstreekse tegenstander ofwel aangespeeld wordt ofwel in gunstige omstandigheden de bal ontvangt.



# Coachingvocabulary

| Je hoort        | Je doet het volgende   | Je leert dit vanaf |
|-----------------|--|--------------------|
| Durf            | De eerste en belangrijkste coaching-term van KSK Maldegem. Het woord "DURF" spreekt voor zich.   | U7                 |
| Alleen of actie | Dit is het gepaste moment om een dribbelactie in te zetten. Zorg ervoor dat de dribbelbeweging richting veranderend en versnellend is.   | U7                 |
| Speel           | Je zit in een situatie waarin het geen zin heeft de bal lang bij te houden, een ploegmaat staat vrij.  | U9                 |
| Steun           | Maak je aanspeelbaar bij je medespeler in balbezit. Je bevindt je achter of naast de bal.  | U10                |
| Rust            | Breng rust aan de bal. Zorg dat je meester van de bal bent en gebruik je "hoofd".  | U10                |
| Druk            | Je geeft de tegenstrever geen tijd en je zet hem onder druk. Je dwingt hem tot een pass in de breedte of achteruit. Je hapt niet!  | U10                |
| Rem             | Je vermijdt de actie naar voren toe. Je moet het spel vertragen en de speelhoeken verkleinen.  | U10                |
| Sluit aan       | De bal wordt naar diep gespeeld. Je moet snel aansluiten (ook bijsluiten genoemd). Je kan dit ook moeten doen als de bal – richting doel - teruggespeeld wordt door de tegenstander. | U10                |
| Coach           | Je moet coachen in het veld met de gekende termen.   | U11                |
| Aanbieden       | Maak je los van je tegenstander. Je bevindt je voor de bal.  | U11                |
| Tijd            | Je staat zodanig vrij dat je zelf kan beslissen hoe je verder wil spelen. Je kan de bal in elk geval aan-/meenemen.  | U11                |
| Rug             | Je werd of wordt aangespeeld met een tegenstrever in je rug. Je schermt de bal goed af en je maakt je "sterk".   | U11                |



## Teamtactics balbezit

1. Speelveld breed maken
2. Speelveld diep maken
3. Driehoeksspel toepassen
4. Zich vrij lopen
5. Vrijlopen om ruimte voor een medespeler te creëren
6. Geen dom balverlies
7. Nauwkeurige passing
8. Snelle balcirculatie
9. Diagonale passing "in and out"
10. Een speler/linie overslaan
11. Moment van infiltratie
12. Give and Go
13. Infiltratie zonder gevaar
14. Dribbelen of leiden
15. De individuele actie
16. Een goede flankvoorzet
17. Subtiële eindpass in de diepte
18. Efficiënte bezetting in 16m
19. Individuele dekking ontvluchten
20. Diep vrijlopen
21. Doelpoging ondernemen: afwerken
22. Hoogst geplaatste speler verplaatst zich snel (offensieve anticipatie)
23. Eerste optie: diepe bal
24. Diep spelen en diep blijven spelen
25. Tegenaanval met ondersteuning

## Teamtactics balverlies

1. Speelruimte verkleinen
2. Evenredige onderlinge afstanden
3. Medium blok
4. Centrale verdediger dichtst bij bal bepaalt offside lijn (1:4:3:3)
5. Positieve pressing op de baldrager
6. Negatieve pressing op de baldrager
7. Dekking door medespeler(s)
8. Geen kruisbewegingen
9. Schuiven en kantelen van het blok
10. Een mee schuivende doelman
11. Probeer het duel nooit te verliezen
12. 100% zekerheid duel
13. Recuperatie van bal door interceptie
14. Collectieve pressing
15. Niet laten uitschakelen door individuele actie
16. Voorzetten beletten
17. Doelpoging afblokken
18. Centrum afsluiten
19. Efficiënte bezetting 16 meter
20. Split vision
21. Geen systematisch buitenspel
22. Restverdediging
23. Uithalen van diepe bal
24. Remmend wijken
25. Terug in blok komen

**1**

**experimenteren**

**2**

**aanleren**

**3**

**maximaliseren**



| Balvaardigheden |   | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U15 | U17 | U21 |
|-----------------|---|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| B               | Voetbalvaardigheid (ter plaatse – in beweging) = coerver, jongleren,... | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| B               | Kappen en draaien   | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| B               | Snelheid maken aan de voet – leiden en dribbelen                        | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| B               | Oog-, hand-, en voetcoördinatie   | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| B               | Schijn- en passeerbewegingen  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S               | 1 v 1 - aanvallend  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |



| Balaanames |   | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U15 | U17 | U21 |
|------------|---|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| B          | 1 <sup>e</sup> aanname binnenkant voet                      | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| B          | 1 <sup>e</sup> aanname buitenkant voet                      |    |    | 1  | 1   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| B          | 1 <sup>e</sup> aanname wreef                                |    |    |    | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| B          | 1 <sup>e</sup> aanname dij                                  |    |    |    | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| B          | 1 <sup>e</sup> aanname borst                                |    |    |    | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| B          | Drop  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S          | 1 <sup>e</sup> aanname camoufleren – geörienteerde aannames |    |    | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |



| Passing |  | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U15 | U17 | U21 |
|---------|--|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| B       | Pass binnenkant - kort   | 1  | 1  | 2  | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| B       | Pass binnenkant/wreef - halflang   |    |    |    | 1   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| B       | Juiste balsnelheid   |    |    | 1  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| B       | Voorzet - chip   |    |    |    |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 3   |
| B       | Vallende bal (op spits, in rug verdediging,...)                          |    |    |    |     | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| B       | Pass wreeftrap voet  |    |    |    |     |     | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| B       | Pass buitenkant voet   |    |    |    |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 3   |
| B       | Vroege voorzet (indraaiend – uitdraaiend)                                |    |    |    |     | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| B       | Drop   |    |    | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S       | Camoufleren van je pass  |    |    | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S       | Splijtende subtiële pass (lage of halfhoge creatieve bal door een linie) |    |    |    |     |     | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |



| Finishing – afwerken op doel |   | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U15 | U17 | U21 |
|------------------------------|---|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| B                            | Plaatsen – gericht hard of subtiel plaatsen |    | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| B                            | Trappen                                     |    |    |    |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 3   |
| B                            | Drop  |    |    |    |     | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| S                            | Camoufleren van shot                        |    |    |    | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| S                            | Stift                                       |    |    |    | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| S                            | Volley                                      |    |    |    |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 3   |
| S                            | Trap buitenkant voet                        |    |    |    |     |     |     | 1   | 1   | 2   | 2   |





| Koppen |   | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U15 | U17 | U21 |
|--------|---|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| B      | Koppen technisch<br>(ik en de bal – per – spelvormen) |    |    |    |     | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S      | Aanvallend koppen                                     |    |    |    |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 3   |
| S      | Verdedigend koppen                                    |    |    |    |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 3   |



| Extra vaardigheden |   | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U15 | U17 | U21 |
|--------------------|---|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| B                  | 1 touch verdediging / 1 touch deviatie                                |    |    |    | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| B                  | Inworp  |    |    |    |     |     | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |
| S                  | Handelingsnelheid (juiste keuze onder druk, kleine ruimte, geen tijd) |    |    |    | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S                  | Technisch slim je lichaam gebruiken (B- en B+)                        |    |    |    | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S                  | 1v1 – verdedigen  |    |    | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| S                  | Traptechniek stil liggende ballen                                     |    |    |    | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   |



opleiden  
is de sleutel  
naar de toekomst