

## Excelsior Zedelgem jeugd: Jaarplan U6

<b>2 – 2 (debutantjes)</b>	<b>U5</b> Balgewenning <b>U6</b> Oppositiespelen	Football as a dribbling and shooting game
--------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------

<b>BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING</b>
<b>1ste fase:</b> Kinderen spelen met de bal naast elkaar. <b>2de fase:</b> Kinderen spelen tegen elkaar (=oppositiespelen) → <u>1-1</u> (het duel), d.w.z. leiden en dribbelen met het accent op scoren.

<b>LICHAAMS- EN BALBEHEERSING</b>	
<b>1° fase</b> Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen	
<b>2° fase</b> <b>B+:</b> Balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen <b>B-:</b> De bal afnemen + het scoren beletten	
<b>FYSIEK</b>	<b>MENTAAL – SOCIAAL - LIFESTYLE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KRACHT:</b> heel weinig ontwikkeld</li> <li>• <b>LENIGHEID:</b> meestal grote lenigheid</li> <li>• <b>UITHOUDING:</b> erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SNELHEID:</b> reactiesnelheid in spelvorm</li> <li>• <b>COORDINATIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte- en tijdsbesef,</li> <li>- vaak nog geen voorkeurvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont grote spontaniteit</li> <li>• Speelt graag en maakt graag plezier</li> <li>• Is sterk op zichzelf gericht</li> <li>• Is vaak onrustig en vlug afgeleid</li> <li>• Kan geen langdurige concentratie aanhouden</li> <li>• Is gehecht aan de jeugdopleider</li> <li>• Kijkt op naar jeugdopleider</li> <li>• Bootst jeugdopleider na</li> </ul>	

**Nadruk op :**

- speelse: allerlei voetbalspelletjes om balbehandeling te bevorderen
- individuele oefeningen met de bal: leiden en dribbelen, oog-hand en oog-voet-coördinatie, korte passing, mikken,...
- 1 tegen 1/ 1+K tegen 1/1+K tegen 2