



Voetbalclub AC Tervant

Vereniging zonder winstoogmerk  
Gesticht in 1974  
Stamnummer : KBVB 8121  
Kleuren : paars-wit  
Website : [www.actervant.be](http://www.actervant.be)  
Gerechtigd correspondent:  
Piet Peeters  
Bevrijdingsstraat 3 3583 Beringen  
Gsm : 0476/60.23.30  
Terrein :  
Duistbosstraat, Tervant Paal  
Tel : 011/42.32.39  
B.T.W. BE 414 426 758

## DOELSTELLINGEN AC Tervant

### U6:

- \* FUN !!!
- \* Veel spelletjes en wedstrijdvormen
- \* Wedstrijdvorm 1/1 op mini-doelen: Tornadoivormen
- \* Doelpoging op duiveltjesdoel na dribbel, leiden, mikken, loopcoördinatie (zonder links/rechts)
- \* Loopspel met en zonder bal
- \* Reactiespel
- \* Estafette zonder en met bal aan de voet
- \* Balvaardigheid (oog-hand coördinatie): werpen, vangen.

### U7:

- \* Alle oefeningen met rechter- en linkervoet
- \* Veel spelletjes en wedstrijdvormen
- Techniek:**
  - \* Leiden en dribbelen in spelvorm
  - \* Doelpoging op stilliggende bal of na dribbel
  - \* Balbeheersing (bewegingsgericht): juiste techniek
  - \* Loopspel met bal
  - \* Reactiespel
  - \* Estafette met bal aan de voet
  - \* Balvaardigheid (oog-hand + oog-voet coördinatie)
  - \* Huiswerk

#### **Tactiek:**

- \* Wedstrijdvorm 1/1, 1/2 en 2/2: tornadoivormen, lijnvoetbal (stimuleert het maken van een actie)
- \* Positie in vliegtuigvorm
- \* Actie maken
- \* Bal afnemen
- \* Scoren beletten

### U8:

#### **Techniek:**

- \* Doelpoging (10m) na pass binnenkant voet
- \* Pass binnenkant voet op stilliggende bal (1<sup>ste</sup> seizoenshelft): techniek
- \* Controle binnenkant voet (2<sup>de</sup> seizoenshelft): tech.
- \* Controle verste + pass andere voet (2<sup>de</sup> seizoensh.)
- \* Leiden/dribbel: techniek
- \* Balbeheersing (bewegingsgericht): kap-, draai-, schijn-, passeerbeweging (frontaal)
- \* Jonglage met tussenbots
- \* Soccerpal
- \* Balvaardigheid (oog-hand-voet coördinatie)
- \* Loopspel met bal
- \* Reactiespel
- \* Estafette met bal
- \* Loopcoördinatieoefening
- \* Huiswerk

#### **Tactiek:**

- \* Wedstrijdvorm 1/1, 2/2, 4/4, in onder/overtal : omschakeling vliegtuig → ruit met pos.nummers
- Balbezit:**
  - \* Vrijlopen
  - \* Open staan
  - \* Meeschuiven keeper
- Balverlies:**
  - \* Druk zetten
  - \* Sluiten
  - \* Meeschuiven keeper
  - \* Interceptie of afweren van korte pass.
  - \* Korte dekking op korte pass.

## U9:

### Techniek:

- \* Doelpoging (10) na pass binnenkant voet
- \* Leiden en dribbel op snelheid
- \* Pass binnenkant voet op bewegende bal (frontaal+zijwaarts): techniek
- \* Geïoriënteerde controle binnenkant voet (opendraaien): techniek (2de seizoenshelft)
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht): kap/draai, schijn, passeerbeweging (frontaal+zijwaarts)
- \* Jonglage zonder tussenbots (5x)
- \* Soccerpal
- \* Balvaardigheid (oog-hand-voet coördinatie)
- \* Loopspel met bal
- \* Reactiespel
- \* Estafette met bal
- \* Loopcoördinatieoefening
- \* Huiswerk

### Tactiek:

- \* Wedstrijdvorm in onder/overtal

### **Balbezit:**

- \* Open staan
- \* Vrijlopen
- \* Meeschuiven keeper
- \* Ingedraaid staan

### **Balverlies:**

- \* Sluiten
- \* Druk zetten
- \* Meeschuiven keeper

## U10:

### Techniek:

- \* Pass 20m met wreef over de grond (1<sup>ste</sup> seizoenshelft)
- \* Pass 20m met wreef in loop medespeler (2<sup>de</sup> seizoenshelft)
- \* Één-twee in 2-tijden (1ste seizoenshelft)
- \* Kaats (2<sup>de</sup> seizoenshelft)
- \* Doelpoging (15m) na pass met wreef of na passeerbeweging op snelheid
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht):kap-,draai-,schijn-, passeerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jonglage zonder tussenbots (10x)
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening

### Tactiek:

- \* Wedstrijdvorm in onder/overtal: omschakeling van enkele naar dubbele ruit

### **Balbezit:**

- \* Spel verleggen (meerdere doelen)
- \* Diagonale passing (driehoekjes)
- \* Terugleggen bal

### **Balverlies :**

- \* Speelhoeken afsluiten
- \* Remmend wijken
- \* Dekking door dichtste medespeler
- \* Duel aangaan

## U11:

### Techniek:

- \* Halfhoge pass 15m met wreef in loop medespeler
- \* Kaats
- \* Inworp
- \* Controle na halfhoge bal
- \* Koppen met zachte bal
- \* Doelpoging na halfhoge voorzet
- \* Hoekschop + indirecte vrije trap
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht):kap-,draai-,schijn-, passeerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jonglage zonder tussenbots (20x)
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening

### Tactiek:

- \* Wedstrijdvorm in onder/overtal

### **Balbezit:**

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen

### **Balverlies:**

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Opstelling bij hoekschop + indirecte vrije trap
- \* Duel aangaan

## U13:

### Techniek: Balsnelheid verhogen

- \* Lange pass
- \* Controle op lange pass
- \* Koppen
- \* Doelpoging ver (20m)
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht):kap-,draai-,schijn-,passeerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jonglage zonder tussenbots (50x)
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening/ lenigheidsoefening

### Tactiek:

- \* Wedstrijdvorm in onder/overtal

### Balbezit:

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen
- \* Driehoeksspel
- \* Opstelling bij hoekschop + indirecte vrije trap

### Balverlies:

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Opstelling bij hoekschop + indirecte vrije trap
- \* Afweren en interceptie lange passing
- \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok

## U15:

### Techniek:

- \* Lange pass
- \* Controle op lange passing
- \* Doelpoging op hoge voorzet
- \* Directe vrije trap
- \* Eindpass in de diepte
- \* Balbeheersing (wedstrijdgericht):kap-, draai-,schijn-,passeerbeweging (frontaal+zijwaarts+in de rug)
- \* Jonglage zonder tussenbots (50x)
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening/ lenigheidsoefening
- \* Snelheid

### Tactiek:

- \* Wedstrijdvorm in onder/overtal: omschakeling van 8 tegen 8 naar 11 tegen 11

### Balbezit:

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen
- \* Ruimte creëren voor de medespelers

### Balverlies:

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok
- \* Opstelling bij directe vrije trap
- \* Duel: druk zetten bij B- en dieptepass verhinderen
- \* Onderlinge dekking
- \* Buitenspelval opzetten

## U17:

### Techniek:

- \* Lange pass
- \* Controle op lange passing
- \* Doelpoging op hoge voorzet
- \* Directe vrije trap
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening/ lenigheidsoefening
- \* Snelheid
- \* Uithouding

### Tactiek:

- \* Wedstrijdvorm in onder/overtal

### Balbezit:

- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
- \* Steunen
- \* Bruikbare voorzetten, bezetting 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> paal + 16m

### Balverlies:

- \* Interceptie
- \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
- \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok
- \* Dekking (split vision)
- \* Opstelling bij directe vrije trap
- \* Duel: na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
- \* T-vorm verdedigend en omzetting naar aanval
- \* Onderlinge dekking

## U21:

### Techniek:

- \* Lange pass
- \* Controle op lange passing
- \* Doelpoging op hoge voorzet
- \* Directe vrije trap
- \* Bruikbare voorzetten, bezetting 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> paal en 16m
- \* Estafette met en zonder bal
- \* Loopcoördinatieoefening/ lenigheidsoefening
- \* Snelheid
- \* Uithouding

### Tactiek:

- \* Wedstrijdvorm in onder/overtal
- ### **Balbezit:**
- \* Infiltratie met of zonder bal (give+go)
  - \* Steunen
- ### **Balverlies:**
- \* Interceptie
  - \* Negatieve pressing (shadow-pressing)
  - \* Schuiven en kantelen van het verdedigend blok
  - \* Dekking (split vision)
  - \* Opstelling bij directe vrije trap
  - \* Duel: na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen
  - \* T-vorm verdedigend en omzetting naar aanval
  - \* Onderlinge dekking

