

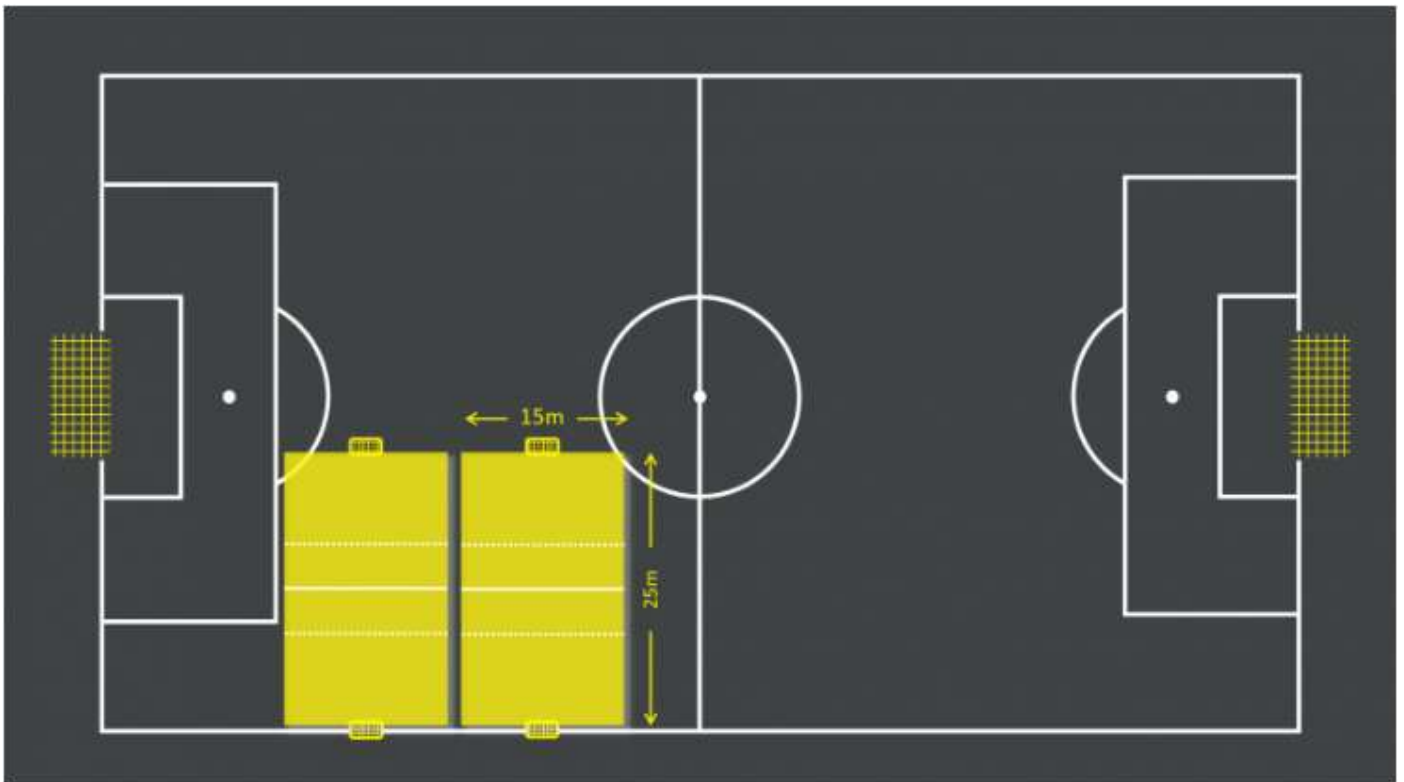
Format 3 v 3 (U7)

Format 3 v 3 (U7)

3v3 is het KBVB-wedstrijdformat voor de 6-jarige spelertjes (U7). De wedstrijdjjes worden al iets langer en een medespeler wordt geïntroduceerd waarbij de passing voor de eerste maal aan bod komt. Het duel staat nog altijd centraal en scoren blijft uiteraard heel belangrijk.

Terrein

De wedstrijdjjes gaan door op 2 identieke terreintjes. De terreinafmetingen zijn gelijk aan de helft van een duiveltjesterrein. De 2 veldjes kunnen zodoende ook uitgezet worden op een duiveltjesterrein.

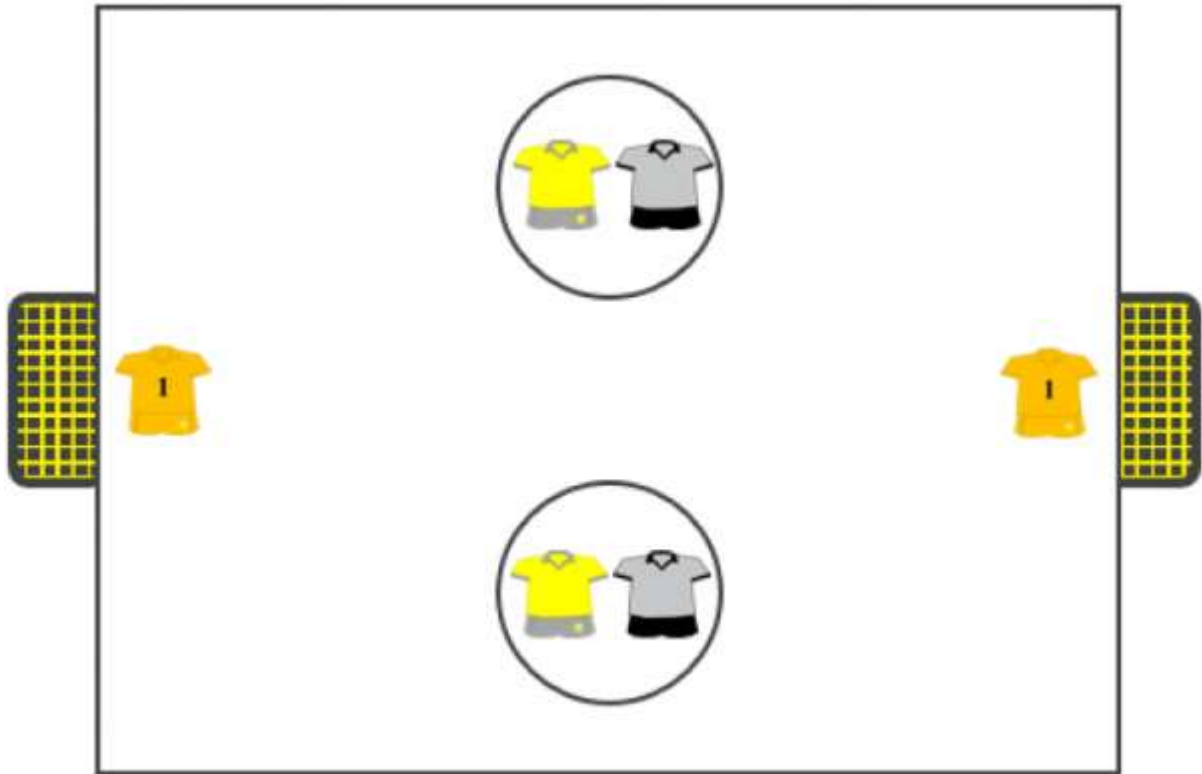


Team

Een U7-team bestaat idealiter uit 6 tot 8 spelertjes waarbij de begeleider 2 ploegjes van 3 maakt. De eventuele reservespelertjes worden tussen de wedstrijdhalften ingebracht. Uiteraard speelt iedereen evenveel.

Veldbezetting

Bij de U7 wordt er gespeeld in een driehoek met de doelverdediger als achterste punt → speelwijze = K+2 tegen 2+K. 1 tegen 1 duels staan nog steeds centraal. De keepers zijn duidelijk herkenbaar door het dragen van een hesje.



Rol van de begeleider

- Laat de kinderen hun lichaam, de bal en het voetbal spel zelf ontdekken. Tracht hen niet constant te overladen met goedbedoelde tips.
- Tracht de kinderen te stimuleren en inspireren en zet aan tot “uitproberen en leren van fouten”. “Voor coachen” is hierbij een rem op de ontwikkeling.
- Als begeleider van het format 3v3 bij de U7 laat je de aandacht nog altijd naar de dribbel en het 1 tegen 1 duel gaan. De spelertjes zijn bezig met “ik en de tegenstander”. Breng met mondjesmaat de passing in de fase “ik en de medespeler”.
- Het uiteindelijke doel van de begeleiding is de spelertjes niet te moeten begeleiden. Laat hen spelen en beleef plezier.

Spelreglement

Spelregels

3V3

CATEGORIE  U7	BAL  Maat 3	SPEELTIJD  Maximum 4 wedstrijdje van 2 x 5'	TERREIN  15m X 25m	DOELEN  1,5m x 3m
STRAFSCHOP  Geen strafschop	DOELTRAP DOELPUNT  Intrappen of indribbelen Tegenstander buiten doelzone	RANGSCHIKKING  Geen rangschikking	VERVANGINGEN  Iedereen speelt	BUITENSPEL  Geen buitenspel
VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal	VRIJE TRAP  Intrappen of indribbelen 3m afstand	RANGSCHIKKING  Geen rangschikking	HOEKSCHOP  Geen hoekschop	ZIJLIJN  Intrappen of indribbelen 3m afstand
START WEDSTRIJD  Afrap centraal Intrappen of indribbelen	GELE/RODE KAARTEN  Geen gele/rode kaarten	FAIRPLAY  Handen schudden voor en na de wedstrijd	SCHOEISEL  Geen aluminium noppen toegelaten	* Op elke indribbel kan er rechtstreeks gescoord worden (rollende bal)

**Format 3 v 3 (U7)****Opleidingskader****BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING**

- Fase 1: kinderen spelen met de bal naast elkaar
- Fase 2: kinderen spelen tegen elkaar (= oppositiespelen) → 1 v 1 of het duel, d.w.z. leiden en dribbelen met de focus op het “scoren”.

PSYCHOMOTORIEK

Fase 1:

- Algemene lichaams- en balvaardigheden
- Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen

Fase 2:

- B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen
- B-: de bal afnemen + het scoren beletten

Fase 3:

- B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie)
- B-: de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten

FYSIEK (KLUSC)

- KRACHT: heel weinig ontwikkeld
- LENIGHEID: meestal grote lenigheid
- UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe maar ook snelle recuperatie
- SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm
- COORDINATIE:
 - ° weinig lichaamsbeheersing
 - ° weinig evenwichtsgevoel
 - ° weinig lichaams-, ruimte- en tijdsbesef
 - ° vaak nog geen voorkeursvoet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)

MENTAAL

- Grote spontaneïteit
- Speelt graag en maakt graag plezier
- Sterk op zichzelf gericht
- Vaak onrustig en vlug afgeleid
- Geen langdurige concentratie mogelijk
- Gehecht aan de begeleider
- Opkijken naar de begeleider
- Bootst de begeleider na