



Jeugdvoetbalplan

voetbalontwikkeling per categorie

011
012



ontwikkeldoelen

- leren doelgericht samenspelen en positie kiezen
- techniek, motoriek en tweebeinigheid perfectioneren (vergroten handelingsnelheid)
- de wedstrijd is de gelegenheid om zich met anderen te meten en te oefenen met de leerdoelen



spelerskenmerken

- wordt bewuster van eigen niveau in vergelijking met dat van een ander
- karakter wordt zichtbaarder en competitiever
- de coördinatie wordt beter en aansturing daarvan wordt bewuster
- het teamdenken is in ontwikkeling



de training/wedstrijd

- het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht op techniek en tactiek te trainen, individueel en in teamverband
- aandacht voor ruimtes op het grotere veld, vanuit 2 á 3 posities
- de wedstrijdformatie is vast en bij voorkeur 1-3-1-3 (dubbele ruit)



de trainer/coach

- is te allen tijde rustig, duidelijk en positief motiverend
- legt veel uit in eenvoudige woorden en doet voor
- heeft veel aandacht voor samenwerking en sportiviteit
- helpt de spelers te ontdekken en individueel te ontwikkelen

leerdoelen



voetbaltechnische vaardigheden



balbehandeling gevoel en controle

- **aannemen** binnen- en buitenkant voet, dijbeen, wreef (na stuit), borst, hoofd
- **meenemen** dribbelen, vooruit- en achteruitrollen met de voetzool, terughalen en vooruitduwen met voetzool, zijwaarts lopend met binnen- en buitenkant voet en voetzool meenemen, wreefduw, met voetzool schuin voorlangs spelen



acties & bewegingen passeren, draaien en kappen

- **kapbeweging** binnen- en buitenkap, fopstop, overstap, locomotief
- **wegdraai bewegingen** binnen draai, V, de haak
- **passeerbeweging:** de zijstap, flits, schaar, schijnkap, sleep
- **snel voetenwerk** tik- tak (met overstap), V, tol, draai



baltechniek passen, trappen en koppen

- **trappen/passen:** binnenkant voet, wreeftrap, dropkick, lange hoge bal
- **koppen** uit stand, met duik, met sprong, met aanloop
- **sliding/tackle** uit stand, glijdend