



Jeugdvoetbalplan

voetbalontwikkeling per categorie

014
015



ontwikkeldoelen

- leren de basistaken op elkaar af te stemmen (wisselwerking tussen posities en linies) en rendement te halen
- techniek, tactiek, mentaal en fysiek verbreden met hogere intensiteit
- de wedstrijd is de gelegenheid om met weerstand het geleerde toe te passen, bij te sturen en door te ontwikkelen



spelerskenmerken

- wil gehoord worden en uit dat met toenemende weerwoord (weerstand)
- karakter is grillig met nonchalance en gemakzucht
- in kracht en motoriek ontstaan grotere verschillen
- tactisch vermogen is in ontwikkeling



de training/wedstrijd

- het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht te trainen vanuit wedstrijdssituaties met hoge intensiteit
- tactiek doorontwikkelen met aandacht voor communicatie tussen spelers
- spelers ontwikkelen zich vanuit posities in twee linies
- de wedstrijdformatie is vast en bij voorkeur 1-4-3-3



de trainer/coach

- is te allen tijde rustig, duidelijk, consequent en positief motiverend
- geeft spelers structuur, duidelijke regels en heeft oog voor individuele aspecten
- stuurt op structuur binnen het team en samenwerking vanuit basistaken
- legt overtuigend relatie tussen doelstellingen trainingen en wedstrijden

leerdoelen

opbouwen creëren van kansen

scoren benutten van kansen



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** (met tegenstander in de rug):
binnen draai, halve draai, V, de haak
- **passeerbeweging** (met tegenstander in de rug):
de zijstap, overstap, flits, schaar, schijnkap, sleep, achterom, superrol, kluts, wissel
- **snel voetenwerk**
tik- tak (met overstap en afrol), V, tol, draai, zig/zag



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