



Jeugdvoetbalplan

voetbalontwikkeling per categorie

016
017



ontwikkeldoelen

- leren spelen als team vanuit een plan met teamorganisatie, teamtaken en basistaken (positie en linie)
- techniek, tactiek, mentaal en fysiek doorontwikkelen (verhogen intensiteit)
- de wedstrijd is de evaluatie of leerdoelen zijn bereikt en er rendement mee wordt behaald



spelerskenmerken

- grote geldingsdrang, motorische controle is tijdelijk verstoord door groei
- karakter is grillig met nonchalance en gemakzucht
- kracht neemt sterk toe
- behoefte aan verantwoordelijkheid



de training/wedstrijd

- het trainingsplan biedt activiteiten om te trainen vanuit wedstrijdssituaties met oog voor rendement
- alles met een hoge intensiteit met aandacht voor communicatie tussen spelers
- de wedstrijdformatie kent variatie, bij voorkeur tussen 1-4-3-3 en 1-4-2-2



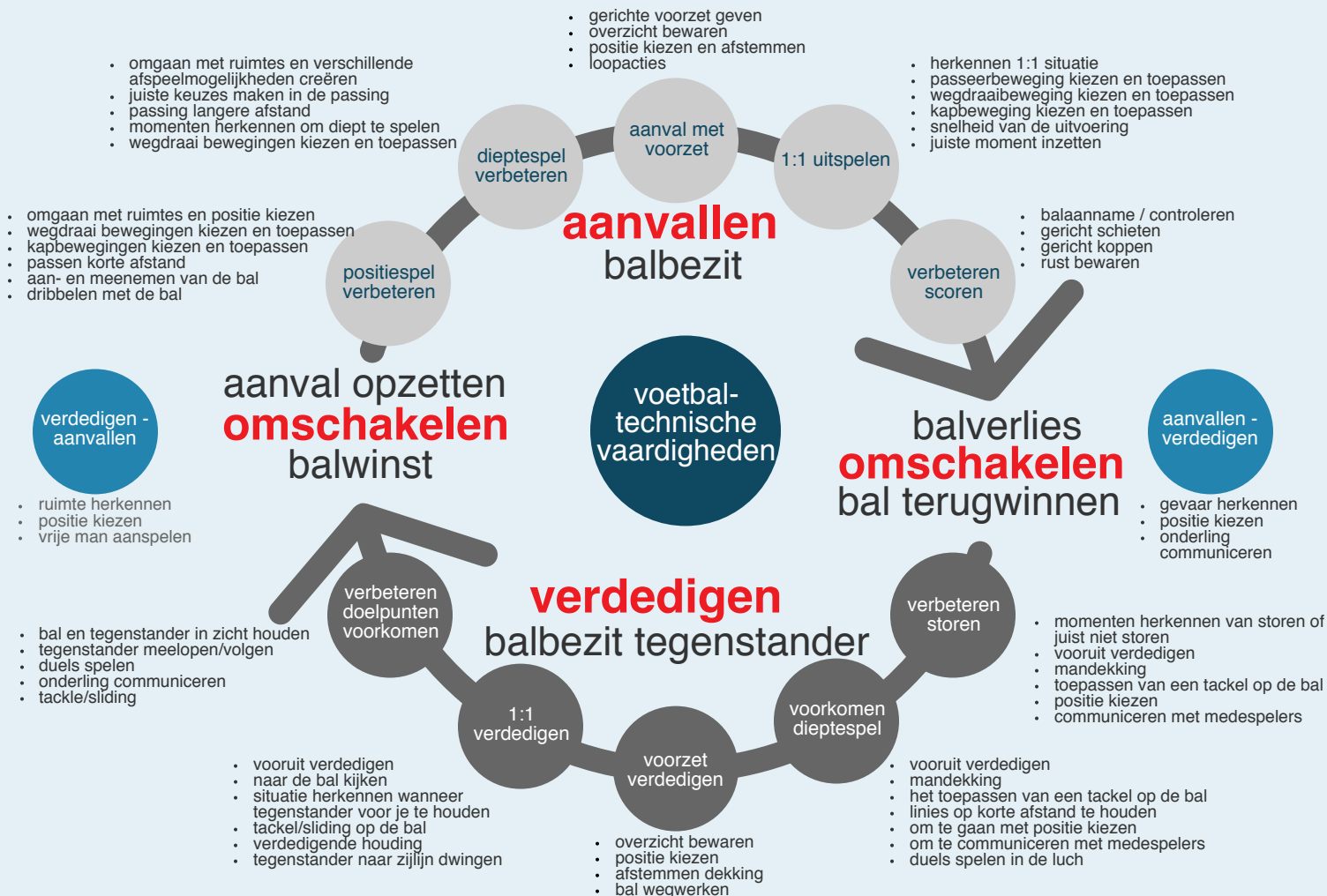
de trainer/coach

- is te allen tijde rustig, duidelijk, consequent en positief motiverend
- geeft spelers verantwoordelijkheden en individuele aandacht
- stuurt op samenwerking binnen het team om wedstrijdssituaties op te lossen
- legt relatie tussen trainingen en wedstrijden

leerdoelen

opbouwen creëren van kansen

scoren benutten van kansen



doelpunten voorkomen volgen en ingrijpen

storen verstoren van opbouw en voorkomen 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