



Jeugdvoetbalplan

voetbalontwikkeling per categorie



ontwikkeldoelen

- leren doelgericht te handelen met de bal
- techniek en motoriek verbeteren met weerstand en hogere snelheid en tweebeinigheid ontwikkelen
- de wedstrijd is de gelegenheid om met elkaar het spel te leren spelen, het plezier staat centraal (niet het resultaat)



spelerskenmerken

- zijn snel afgeleid, speelt en beginnen wat verschillen op te merken
- gedrag is veranderlijk door emoties en ontwikkelfases
- de coördinatie ontwikkelt zich door
- hebben een klein blikveld en weinig omgevingsbewustzijn



de training/wedstrijd

- het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht op techniek te trainen; individueel en in teamverband
- beginnende aandacht voor posities op het veld
- de wedstrijdformatie bij voorkeur 1-2-3 met wisselende posities



de trainer/coach

- is te allen tijde rustig, duidelijk en positief motiverend
- legt nadruk op beperkt aantal doelen, legt uit in eenvoudige woorden en doet voor
- heeft veel aandacht voor herhaling, spelregels en sportiviteit
- helpt de spelers te ontdekken en individueel te ontwikkelen en stimuleert acties

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
- **meenemen** dribbelen, vooruit- en achteruitrollen met de voetzool, terughalen en vooruitduwen met voetzool, zijwaarts lopend met binnen- en buitenkant voet en voetzool meenemen



acties & bewegingen passeren, draaien en kappen

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



baltechniek passen, trappen en koppen

- **trappen/passen:** binnenkant voet, wreeftrap