



JEUGDVOETBALPLAN

J08
J09



ONTWIKKELDOELEN

- leren doelgericht te handelen met de bal
- techniek en motoriek verbeteren met weerstand, 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 herhalingen, spelregels en sportiviteit
- helpt de spelers te ontdekken, individuele ontwikkeling en stimuleert acties

opbouwen creëren van kansen

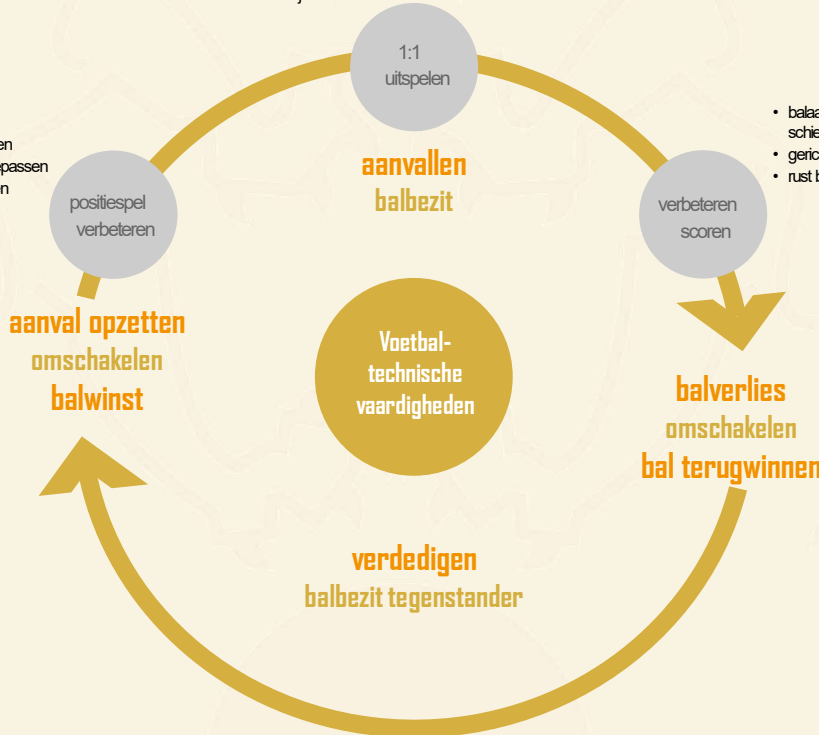
- omgaan met ruimtes en positie kiezen
- wegdraai bewegingen kiezen en toepassen
- kapbewegingen kiezen en toepassen
- passen korte afstand
- aan- en meenemen van de bal
- dribbelen met de bal

LEERDOELEN

- herkennen 1:1 situatie
- passeerbeweging kiezen en toepassen
- wegdraai beweging kiezen en toepassen
- kapbeweging kiezen en toepassen
- snelheid van de uitvoering
- juiste moment inzetten

scoren benutten van kansen

- balaanname / controleren gericht schieten
- gericht koppen
- rust bewaren



doelpunten voorkomen volgen en ingrijpen

storen verstoren van opbouw en voorkomen van kansen

VOETBALTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

bal behandeling 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 & bewegen Passeren, draaien en koppen

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