



ONTWIKKELDOELEN

- leren doelgericht te handelen met de bal op verschillende posities
- techniek en motoriek en tweebeinigheid doorontwikkelen (weerstand en snelheid)
- de wedstrijd is de gelegenheid om met weerstand het geleerde toe te passen; plezier staat centraal (niet het resultaat)



DE TRAINING/WEDSTRIJD

- het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht op techniek te trainen individueel en in teamverband
- aandacht voor veldbezetting en individuele verschillen
- de wedstrijdformatie ontwikkelt door van 1-2-3 naar 1-2-1-2



SPELERSKENMERKEN

- zijn minder snel afgeleid en merken steeds vaker verschillen in niveau op
- karakter is in ontwikkeling en grillig
- de coördinatie en kracht ontwikkelen zich steeds meer
- hebben een groter wordend blikveld en steeds meer omgevingsbewustzijn



DE TRAINER/COACH

- is te allen tijde rustig, duidelijk en positief motiverend
- bouwt het aantal doelen uit en gebruikt eenvoudige voetbaltermen en doet voor
- heeft veel aandacht voor teamontwikkeling en sportiviteit
- helpt de spelers te ontdekken en individueel te ontwikkelen

opbouwen creëren van kansen

- omgaan met ruimtes en verschillende afspeelmogelijkheden creëren
- juiste keuzes maken in de passing
- passing langere afstand
- momenten herkennen om diept te spelen
- wegdraai bewegingen kiezen en toepassen

- 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

scoren benutten van kansen

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

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

aanval opzetten omschakelen balwinst

aanvallen balbezit

verdedigen balbezit tegenstander

balverlies omschakelen bal terugwinnen

- bal en tegenstander in zicht houden
- tegenstander meelopen/volgen
- duels spelen
- onderling communiceren
- tackle/sliding

- vooruit verdedigen
- naar de bal kijken
- situatie herkennen wanneer tegenstander voor je te houden
- tackle/sliding op de bal
- verdedigende houding
- tegenstander naar zijlijn dwingen

- momenten herkennen van storen of juist niet storen
- vooruit verdedigen
- mandekking
- toepassen van een tackle op de bal
- positie kiezen
- communiceren met medespelers

- vooruit verdedigen
- mandekking
- het toepassen van een tackle op de bal
- linies op korte afstand te houden
- om te gaan met positie kiezen
- om te communiceren met medespelers
- duels spelen in de lucht

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, wreef
- 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 & bewegen Passeren, draaien en koppen

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

baltechniek Passen, trappen en koppen

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