



JEUGDVOETBALPLAN

JO11
JO12



ONTWIKKELDOELEN

- leren doelgericht samenspelen en positie kiezen
- techniek, motoriek en tweebeinigheid perfectioneren (vergroten handelingsnelheid)
- de wedstrijd is de gelegenheid om zich met anderen te meten en te oefenen met de leerdoelen



DE TRAINING/WEDSTRIJD

- het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht op techniek en tactiek te trainen, individueel en in teamverband
- aandacht voor ruimtes op het grotere veld, vanuit 2 á 3 posities
- de wedstrijdformatie is vast en bij voorkeur 1-3-1-3 (dubbele ruit)



SPELERSKENMERKEN

- wordt bewuster van eigen niveau in vergelijking met dat van een ander
- karakter wordt zichtbaarder en competitiever
- de coördinatie wordt beter en aansturing daarvan wordt bewuster
- het team denken is in ontwikkeling



DE TRAINER/COACH

- is te allen tijde rustig, duidelijk en positief motiverend
- legt veel uit in eenvoudige woorden en doet voor
- heeft veel aandacht voor samenwerking 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

- gerichte voorzet geven
- overzicht bewaren
- positie kiezen en afstemmen
- loopacties

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

verbeteren doelpunten voorkomen

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

1:1 verdedigen

- 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

verdedigen balbezit tegenstander

- overzicht bewaren
- positie kiezen
- afstemmen dekking
- bal wegwerken

balverlies omschakelen bal terugwinnen

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

verbeteren storen

- 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 (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 & bewegen Passeren, draaien en koppen

- 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