



# JEUGDVOETBALPLAN

J013

## ONTWIKKELDOELEN

- leren spelen vanuit een basistaak (positie, linie en team) als individu
- techniek onderhouden en inzicht in situaties (spelinzicht) ontwikkelen
- de wedstrijd is de gelegenheid om in een teamorganisatie het geleerde toe te passen, te ervaren en door te ontwikkelen

## DE TRAINING/WEDSTRIJD

- het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht op techniek en tactiek te trainen vanuit diverse spelsituaties (individueel en in teamverband)
- aandacht voor beginnende communicatie tussen spelers
- de wedstrijdformatie is vast en bij voorkeur 1-4-3-3

## SPELERSKENMERKEN

- wil zich met een ander meten en geven meer weerwoord
- karakter is grillig met nonchalance en gemakzucht
- in kracht en motoriek ontstaan grotere verschillen
- tactisch vermogen is in ontwikkeling

## DE TRAINER/COACH

- is te allen tijde rustig, duidelijk, consequent en positief motiverend
- legt veel uit in eenvoudige tactische begrippen
- legt de basis van een teamorganisatie met individuele basistaken
- helpt de spelers te ervaren en individueel door 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 diep 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

## doelpunten voorkomen volgen en ingrijpen

- 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

## aanvallen balbezit

voetbal-  
technische  
vaardigheden

## verdedigen balbezit tegenstander

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

## balverlies omschakelen bal terugwinnen

verbeteren  
scoren

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

## storen verstoren van opbouw en voorkomen van kansen

- 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

## 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 & 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