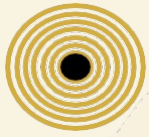




# JEUGDVOETBALPLAN

J014  
J015



## ONTWIKKELDOELEN

- leren de basistaken op elkaar af te stemmen (wisselwerking tussen posities en linies) en rendement te halen
- techniek, tactiek, mentaal en fysiek verbreden met hogere intensiteit
- de wedstrijd is de gelegenheid om met weerstand het geleerde toe te passen, bij te sturen en door te ontwikkelen



## SPELERSKENMERKEN

- wil gehoord worden en uit dat met toenemende weerwoord (weerstand) karakter is grillig met nonchalance en gemakzucht
- in kracht en motoriek ontstaan grotere verschillen
- tactisch vermogen is in ontwikkeling



## DE TRAINING/WEDSTRIJD

- het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht te trainen vanuit wedstrijdssituaties met hoge intensiteit
- tactiek doorontwikkelen met aandacht voor communicatie tussen spelers
- spelers ontwikkelen zich vanuit posities in twee linies
- de wedstrijdformatie is vast en bij voorkeur 1-4-3-3



## DE TRAINER/COACH

- is te allen tijde rustig, duidelijk, consequent en positief motiverend
- geeft spelers structuur, duidelijke regels en heeft oog voor individuele aspecten
- stuurt op structuur binnen het team en samenwerking vanuit basistaken
- legt overtuigend relatie tussen doelstellingen trainingen en wedstrijden

## 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

### verdedigen - aanvallen

- ruimte herkennen
- positie kiezen
- vrije man aanspelen

- 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

## LEERDOELEN

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

### dieptespel verbeteren

### aanval met voorzet

### 1:1 uitspelen

## aanvallen balbezit

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

### verbeteren scoren

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

## balverlies omschakelen bal terugwinnen

### aanvallen - verdedigen

- gevaar herkennen
- positie kiezen
- onderling communiceren

### verbeteren scoren

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

## verdedigen balbezit tegenstander

### 1:1 verdedigen

### voorzet verdedigen

### voorkomen dieptespel

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

- 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

## scoren 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 & 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