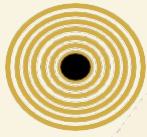




JEUGDVOETBALPLAN

J016
J017



ONTWIKKELDOELEN

- leren spelen als team vanuit een plan met teamorganisatie, teamtaken en basistaken (positie en linie)
- techniek, tactiek, mentaal en fysiek doorontwikkelen (verhogen intensiteit)
- de wedstrijd is de evaluatie of leerdoelen zijn bereikt en er rendement mee wordt behaald



DE TRAINING/WEDSTRIJD

- het trainingsplan biedt activiteiten om te trainen vanuit wedstrijdssituaties met oog voor rendement
- alles met een hoge intensiteit met aandacht voor communicatie tussen spelers
- de wedstrijdformatie kent variatie, bij voorkeur tussen 1-4-3-3 en 1-4-4-2



SPELERSKENMERKEN

- grote geldingsdrang, motorische controle is tijdelijk verstoord door groei
- karakter is grillig met nonchalance en gemakzucht
- kracht neemt sterk toe
- behoefte aan verantwoordelijkheid



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

aanvallen balbezit

voetbal- technische vaardigheden

verdedigen balbezit tegenstander

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

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

verbeteren scoren

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

balverlies omschakelen bal terugwinnen

verbeteren storen

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

aanvallen - verdedigen

- gevaar herkennen
- positie kiezen
- onderling communiceren

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 & 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