



RCD JEUGDPLAN

Voetbalontwikkeling per leeftijdscategorie

019



Ontwikkeldoelen

- Leren presteren als team vanuit een plan met teamorganisatie, teamtaken en basistaken (positie en linie)
- Techniek, tactiek, mentaal en fysiek perfectioneren en specialiseren
- De wedstrijd richt zich op de uitdaging om als team de tegenstander te verslaan (winnen)



De training/wedstrijd

- Het trainingsplan biedt activiteiten om automatiseren in te slijpen
- Specialisatie met de hoogste intensiteit
- Oplossingen bedenken vanuit spelsituaties
- De wedstrijdformatie is bij voorkeur 1-4-3-3



Spelerskenmerken

- Grote prestatie- en geldingsdrang, motoriek op hoogtepunt
- Karakter wordt stabiel, spanningen vanwege school waarschijnlijk aanwezig
- Op zoek naar erkenning en heeft kritische/realistische blik naar zichzelf
- Ontstaat inzicht op voetballoopbaan bij senioren



De trainer/coach

- Is te allen tijde rustig, duidelijk, consequent en positief motiverend
- Geeft spelers verantwoordelijkheden en individuele aandacht
- Helpt situaties te analyseren
- Legt relatie tussen trainingen en wedstrijden
- Voert overleg met trainer(s) senioren

OPBOUWEN

Creëren van kansen

- Omgaan met ruimtes en verschillende afspelmogelijkheden 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

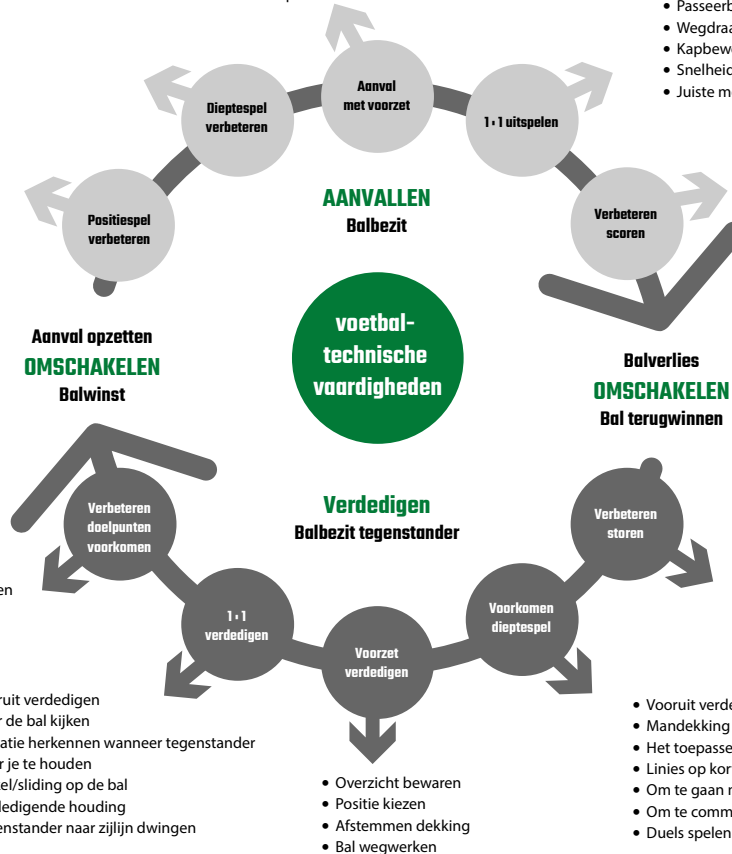
- Gerichtte voorzet geven
- Overzicht bewaren
- Positie kiezen en afstemmen
- Loopacties

SCOREN

Benutten van kansen

- Herkennen 1:1 situatie
- Passeerbeweging kiezen en toepassen
- Wegdraaibeweging kiezen en toepassen
- Kapbeweging kiezen en toepassen
- Snelheid van de uitvoering
- Juiste moment inzetten

- Balaanname / controleren
- Gericht schieten
- Gericht koppen
- Rust bewaren



DOELPUNTEN VOORKOMEN

Volgen en ingrijpen

VOETBALTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

STOREN

Verstoren van opbouw en voorkomen van kansen



Balbehandeling Gevoel en controle

Aannemen

- Binnen- en buitenkant voet, achter standbeen, onderkant 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



Passeren, draaien en kappen Acties & bewegingen

Kapbeweging

- Binnen- en buitenkap (en combi), fopstop, overstap kap

Wegdraai bewegingen (met tegenstander in de rug)

- Binnen/buiten draai, halve draai, achter standbeen, overstap

Passeerbeweging (met tegenstander in de rug)

- De zijstap, overstap, schaar (dubbel en enkel), schijnkap, sleep, Christiano Ronaldo, Zidane, etc.

Snel voetenwerk

- Tik-tak (met overstap en afrol), 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