



R
C
D

RCD JEUGDPLAN

Voetbalontwikkeling per leeftijdscategorie

06
07



Ontwikkeldoelen

- Leren baas te worden over de bal
- Basisvaardigheden met de bal ontwikkelen
- De wedstrijd is een gelegenheid om voetbaltechnische handelingen uit te voeren, waarbij het gaat om scoren en plezier maken



De training/wedstrijd

- Het trainingsplan biedt spelvormen om individueel veel balcontacten te hebben met focus op balbehandeling
- De wedstrijdformatie 1:2:1, een ruit



Spelerskenmerken

- Zijn speels, korte concentratie en zeer op zichzelf gericht
- Gedrag wordt gestuurd door emoties
- De coördinatie is in ontwikkeling
- Hebben weinig kracht en uithoudingsvermogen, maar herstellen snel



De trainer/coach

- Is te allen tijde rustig, duidelijk en positief motiverend
- Stimuleert het maken van acties
- Heeft veel aandacht voor spelregels en sportiviteit
- Helpt de spelers met de voetbaluitrusting en doet voor

OPBOUWEN

Creëren van kansen

LEERDOELEN

SCOREN

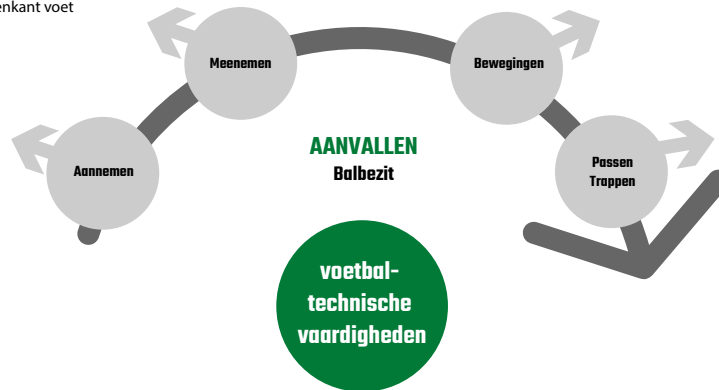
Benutten van kansen

- Vooruit dribbelen binnen en buitenkant voet
- Vooruit en achteruit onder de voetzool
- Zijwaarts met binnen en buitenkant voet
- Draaien met binnen en buitenkant voet

- Binnenkant voet

- Kap binnenkant voet
- Kap buitenkant voet

- Dribbelen in combinatie met passen
- Dribbelen in combinatie met schieten



VOETBALTECHNISCHE VAARDIGHEDEN



Balbehandeling Gevoel en controle

Aannemen

- Binnenkant voet

Meenemen

- Dribbelen, vooruit- en achteruitrollen met de voetzool,
- Terughalen en vooruitduwen met voetzool,
- Zijwaarts lopend met binnen- en buitenkant



Baltechniek Passen, trappen en kappen

Trappen/passen

- Binnenkant voet (evt. icm met dribbelen)

Kappen

- Kap binnen- en buitenkant voet (evt. icm dribbelen)