



RCD JEUGDPLAN

Voetbalontwikkeling per leeftijdscategorie

08
09



Ontwikkeldoelen

- Leren doelgericht te handelen met de bal
- Techniek en motoriek verbeteren met weerstand en hogere snelheid en tweeënigheid ontwikkelen
- De wedstrijd is de gelegenheid om met elkaar het spel te spelen (plezier staat centraal)



Spelerskenmerken

- Zijn snel afgeleid, speelt en beginnen wat verschillen op te merken
- Gedrag is veranderlijk door emoties en ontwikkelfases
- De coördinatie ontwikkelt zich door
- Hebben een klein blikveld en weinig omgevingsbewustzijn



De training/wedstrijd

- Het trainingsplan biedt activiteiten om doelgericht op techniek te trainen individueel en in teamverband
- Beginnende aandacht voor posities op het veld
- De wedstrijdformatie bij voorkeur 1-2-3 met wisselende posities



De trainer/coach

- Is te allen tijde rustig, duidelijk en positief motiverend
- Legt nadruk op beperkt aantal doelen, legt uit in eenvoudige woorden en doet voor
- Heeft veel aandacht voor herhaling, spelregels en sportiviteit
- Helpt de spelers te ontdekken en individueel te ontwikkelen en stimuleert acties

OPBOUWEN

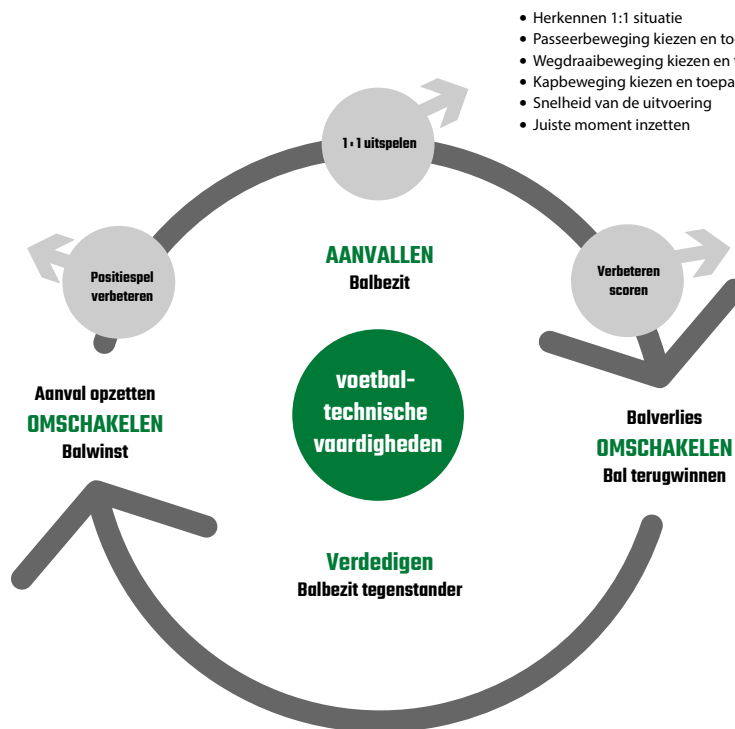
Creëren van kansen

LEERDOELEN

SCOREN

Benutten van kansen

- 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



- 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
- Rust bewaren

DOELPUNTEN VOORKOMEN

Volgen en ingrijpen

VOETBALTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

STOREN

Verstoren van opbouw en voorkomen van kansen



Balbehandeling Gevoel en controle

Aannemen

- Binnenkant voet, dijbeen

Meenemen

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



Passeren, draaien en kappen Acties & bewegingen

Kapbeweging

- Binnen- en buitenkap

Wegdraai bewegingen

- Binnen draai

Passeerbeweging

- De zijstap, schaar, schijnkap

Snel voetenwerk

- Tik- tak



Baltechniek Passen, trappen en kappen

Trappen/passen

- Binnenkant voet, wreeftrap