

Jeugdvoetbal Leerplan

Leidraad bij de ontwikkeling van het
jeugdbeleid bij KFC Lint



Fédérico Perez, Jeugdcoördinator KFC Lint, ☎ 0496/404569

Inhoud LEERPLAN

- ▶ Samenstelling
- ▶ Opvattingen
- ▶ Leerplan Juniors F
- ▶ Leerplan Juniors E
- ▶ Leerplan Juniors D
- ▶ Leerplan Juniors C
- ▶ Leerplan Juniors B



Samenstelling LEERPLAN

TECHNIEK

Trap- en stoptechnieken
Leiden van de bal
Dribbelen
Koppen/ Tackling/...

FYSIEK

Uithouding en snelheid
Kracht
Lenigheid en coördinatie

TAKTIEK

MOREEL

Zelfvertrouwen
Lef
Concentratie
...



Opvattingen LEERPLAN

- ▶ De trainingen moeten volledig met bal zijn, want techniek is de essentie van het voetbal



Opvattingen LEERPLAN (vervolg)

- ▶ Dit leerplan gaat van het individuele naar het collectieve.
- A. Trap- en stoptechnieken zijn in de eerste plaats balgevoel en dat verkrijgt men pas door het afwerken van de basistechnieken (=individuele akties)



Opvattingen LEERPLAN (vervolg)

- B. Bij de jongsten heeft samenspelen geen zin, omdat ze enkel en alleen oog hebben voor de bal en het doel.



Opvattingen LEERPLAN (vervolg)

- C. Het is later ook zinloos om technische beperkte voetballers tijdens trainingen de bal in één of twee tijden te laten spelen, omdat ze de bal niet eens beheersen zonder tegenstrever.



Opvattingen LEERPLAN (vervolg)

- ▶ De leerstof moet progressief aangeboden en verwerkt worden.
 - A. De leerstof moet aangepast zijn aan de leeftijd en de mogelijkheden van de spelers.
 - B. Herhalen en dan overgaan naar het nieuwe.



Opvattingen LEERPLAN (vervolg)

- ▶ Trainingen om de conditie te verbeteren zijn nutteloos en tijdverlies. De enige fysieke eigenschap waaraan aandacht moet worden besteed, is de lenigheid van de spelers.



Opvattingen LEERPLAN (vervolg)

- ▶ Trainen op basistechnieken komt ook de souplesse en beweeglijkheid ten goede. De speler moet de technische opgaven uit stand, vanuit loop (met ritme- en richtingsveranderingen) en ondanks aanvallen van een tegenstrever leren uitvoeren. Voetbaltechniek is dus niet alleen baltechniek maar ook lichaamstechniek. Technische trainingen leveren dus kwaliteitsverbetering van de coördinatie op.



Leerplan Juniors F

TECHNIEK

- Kleine partijspelen (3/3, 4/4, ..., 7/7)
- Trap- en stoptechnieken
- Bal leiden
- Spelvormen met/zonder bal



Leerplan Juniors E

TECHNIEK

- Kleine partijspelen
- Basistechnieken (= individueel werk) door allerlei oefeningen met bal aan de voet
- Koppen
- Doelschieten



Leerplan Juniors E

TAKTIEK

- Verdeling van de spelers over het terrein
- Aansluiten naar voor en naar achter



Leerplan Juniors E

Morele opleiding

- Aanleren van de spelregels
- Hygiëne (kleding, wassen, onderhoud van de schoenen)
- Houding tegenover medespelers, tegenstrevers, trainer, bestuursleden, scheidsrechters, materiaalmeester, supporters



Leerplan Juniors D

TECHNIEK

- Basistechniek
- Trap- en stoptechnieken
- Koppen
- Tackling
- Speltechniek : eenvoudige combinaties per 2



Leerplan Juniors D

TAKTIEK

- Verdeling van de spelers over het terrein
- Aansluiten naar voor en naar achter
- Spelen zonder bal = bewegen (=demarkeren) + spreken
- Eenvoudige positie spelen (3/1, 4/2)



Leerplan Juniors D

Morele opleiding

- Aanleren van de spelregels
- Hygiëne (kleding, wassen, onderhoud van de schoenen)
- Houding tegenover medespelers, tegenstrevers, trainer, bestuursleden, scheidsrechters, materiaalmeester, supporters



Leerplan Juniors C

TECHNIEK

- Basistechniek met ritmeveranderingen, blik over de bal gericht (P.V.) tegenstrever (passief-actief)
- Traptechnieken na uitvoering van een individuele actie
- Speltechniek : combinaties per 2 of per 3 met afwerken op doel



Leerplan Juniors C

TAKTIEK

- Spelers moeten vanaf nu leren wat te doen in verschillende wedstrijdssituaties (bij balbezit en balverlies)
- Demarkage steun geven
- Remmend wijken/onderling dekken/markage/interceptie
- Evolutie van het spel bij aftrap, hoekschop, inworp of vrijschop
- Beginnen met systeem : rik van elke speler zonder daarom zijn taak precies af te bakenen
- Oriëntatie van een speler naar een bepaalde plaats



Leerplan Juniors C

Morele opleiding

- Aanleren van de spelregels
- Hygiëne (kleding, wassen, onderhoud van de schoenen)
- Houding tegenover medespelers, tegenstrevers, trainer, bestuursleden, scheidsrechters, materiaalmeester, supporters



Leerplan Juniors B

TECHNIEK

- Basis-, trap- en stoptechnieken
- Verdedigende technieken : bloktackling met charge sliding tackle
- Speltechnische oefeningen met individuele en collectieve ritmeveranderingen (coll. mixings + basisautomatismen)
- Spelen in één tijd



Leerplan Juniors B

TAKTIEK

- Ploegsysteem verder uitbouwen
 - = organisatie van verdediging en aanval
 - = aanvallende en verdedigende automatismen
- Spelers moeten zwakke punten van de tegenstrever leren opmerken en uitbuiten
- Doorgevoerde oriëntatie van spelers naar een bepaalde plaats



Leerplan Juniors B

Morele opleiding

- Nadruk op zelfdiscipline, stiptheid, verzorging, voeding en rust

