



Sportieve jaarplanning 2013-2014

Patro Hoevenen en KVV streven ernaar om elke speler 50% speeltijd te geven in alle jeugdreeksen, Spelvreugde krijgt steeds voorrang op het resultaat !!!

- Pupillen:

Spelertjes van deze leeftijd staan zeer open voor “nieuwe zaken”. Vele en goede “demonstraties” zijn zeer belangrijk

Actief deelnemen is dan ook noodzakelijk en daarom mogen de spelers niet te lang stil staan.

Heel belangrijk is dat de spelertjes alle oefeningen met de bal verwerken.

1^{ste} periode:

- Spelenderwijs kennis maken met voetbal
- Balgewenning in spelvorm.
- Coördinatieoefeningen in spelvorm

2^{de} periode:

- Korte passing zowel met rechtersvoet als met linkervoet
- Leiden van de bal zowel met de rechtersvoet als met de linkervoet
- Aanneem bal links en rechts over de grond, binnenkant en buitenkant van de voet
- Coördinatieoefeningen in spelvorm

3^{de} periode:

- Herhaling van 1^{ste} en 2^{de} periode
- Aanneem stuitende of hoge bal met beide voeten
- Afwerken op doel
- Coördinatieoefeningen in spelvorm

4^{de} periode:

- 1-2 bewegingen
- Afwerken op doel
- Coördinatieoefeningen in spelvorm
- Aandacht voor discipline

Mini-miniemen:

Bij deze groep moeten de basisvaardigheden verder aangeleerd en uitgevoerd worden. Ook hier zijn alle oefeningen met bal. Geef ze ruimte om creatief te zijn en rem ze niet af door hen opdracht te geven de bal zo snel mogelijk te spelen. De schrik om te kappen moet overwonnen worden.

1^{ste} periode:

- Herhaling van de vaardigheden bij pupillen
- Duel 1-1 en 2-2
- Beweging na spelen van de bal.
- Mentaliteit , fair-play

doelman: - bal vangen rollend over de grond

- bal inrollen
- bal uittrappen

2^{de} periode:

Mentaliteit , discipline , fair-play

Wedstrijdgerichte oefeningen:

- Mee voetballende keeper
- Opbouw van achteruit

Doelgerichte oefeningen:

- afwerken op doel
- penalty's trappen

doelman: - snelheid van uit het doel vb: uitkomen

- inspelen van de bal over de grond
- vangen van de bal borst hoogte

3^{de} periode:

- Aandacht voor positieospel
- Passeerbeweging
- Mentaliteit , fair-play

Wedstrijdgerichte oefeningen:

- hoekschoppen
- vrijetrap

doelman: - vangen hoge ballen

- bal uittrappen van op de grond
- positie in doel

4^{de} periode:

- loopcoördinatie + looptechnieken
- Langepassen zowel linker als rechtervoet
- Mentaliteit , fair-play

doelman: - zijwaarts vallen - voorwaarts vallen - bal spelen onder druk

Miniemen:

Bij deze leeftijd moeten de basisvaardigheden herhaald worden met een meer dynamische uitvoering. Het aanleren van nieuwe trap – en stoptechnieken is noodzakelijk. Intrede van de buitenspelregel en verder Ontwikkelen van het kopspel. Veldbezetting en de rol van elke speler moet worden uitgelegd. Stimuleren van onderlinge coaching op het terrein.

1^{ste} periode:

- Herhaling vaardigheden mini – miniemen
- Discipline , mentaliteit , fair–play
- Leren omgaan met de buitenspel regel
- Traptechnieken met variatie verder uitwerken

Doelman: - zijwaarts vallen

- hoge ballen vangen
- positie in nemen bij stilstaande fases

2^{de} periode:

- druk op tegenstrever
- voorzetten geven zowel met linkervoet als met rechtervoet
- meer dynamiek en tempo bij baloefeningen

doelman: - bal inwerpen

- uittrap trainen op richting
- zijwaarts vallen

3^{de} periode:

- duel kracht
- 1 tijds voetbal
- Loopcoördinatie , looptechnieken

doelman: - bal wegwerken onder druk

- snelheids oefeningen
- positie in doel

4^{de} periode:

- ontwikkeling kopspel

- stilstaande faces
- balvaardigheid onder druk
- passeerbeweging

doelman: - vangen hoge/ lage ballen

- zijwaarts vallen half hoge ballen
- zijwaarts vallen hoge ballen

Cadetten:

De aangeleerde technieken moeten omgezet worden met uitvoering in snelheid en ritmeveranderingen. Spelcombinaties met verhoogde uitvoeringsmogelijkheid en variante. Op tactisch gebied moeten verschillende Wedstrijdsituaties aangeleerd worden, op het bord en op het veld. Bijvoorbeeld: wat te doen bij balbezit / verlies?

1^{ste} periode:

- herhaling vaardigheden miniemen
- traptechnieken verder uitwerken : effectbal , dropbal , stiftbal , lobbal , ...
- opbouw van achteruit
- discipline , mentaliteit , fair-play

doelman: - vangen van de bal

- snelle spelhervatting
- uittrappen van de bal uit de handen en van op de grond

2^{de} periode:

- voorzetten kunnen geven onder druk
- snelheid van uitvoering , omschakeling balbezit / verlies
- toepassing / gevaar buitenspelregel
- wedstrijdmentaliteit

doelman: - zijwaarts vallen half hoge/hoge ballen

- duel 1 tegen1
- terugspeelbal

3^{de} periode:

- uitvoeren van opdrachten
- snelheidsoefeningen en coördinatie
- conditietraining met bal
- loopcoördinatie en looptechnieken
- discipline , mentaliteit , fair-play

doelman: - snelheid in doel

- positie keuze bij stilstaande fases
- snelle spelhervatting

4^{de} periode:

- druk op tegenstrever
 - coaching van medespeler
 - loopcoördinatie en looptechnieken
 - meevoetballende keeper
- doelman:**
- ingooien + uittrappen
 - sneheids oefeningen
 - vangen van de bal

Scholieren:

Blijven herhalen van trap en stop technieken is nog altijd zeer belangrijk. Het technische vermogen van de Speler trachten te verhogen. Conditietrainingen met de bal krijgen meer aandacht.

1^{ste} periode:

- herhaling vaardigheden cadetten
- positiespel
- conditietraining met bal
- discipline , mentaliteit , fair-play

doelman: - spelen onder druk

- snel spel hervatten
- uittrappen uit de hand en van op de grond

2^{de} periode:

- conditietraining met de bal
- loopcoördinatie en looptechnieken
- positiespel bij balbezit / verlies
- snelle analyse directe tegenstrever

doelman: - coachen van de verdediging

- zijwaard vallen laag over de grond , halfhoog , hoog

3^{de} periode:

- conditietraining met de bal
- tekortkomingen bijschaven
- druk op de tegenstrever
- coaching medespeler

doelman: - coachen van de verdediging

- snelheids oefeningen
- uitwerpen

4^{de} periode

- conditietraining met de bal
- positiespel
- herhaling vanaf 1^{ste} periode

doelman: - duel 1 tegen 1 - penalty's - terugspeelbal

Junioren:

Vaardigheden:

Conditie, loop – en krachttrainingen zal hier behoorlijk aan bod komen. Conditie en balgevoel kunnen Gelijkzeitig uitgevoerd worden. Technische besprekingen krijgen meer aandacht. Spelers die op deze leef Op alle vlakken rijp zijn, moeten kunnen doorstromen naar de seniors !

- herhaling vaardigheden scholieren
- tactisch inzicht van de speler
- totale ontwikkeling voor eventuele doorstroming naar de seniors
- coördinatieloop + looptechnieken

wedstrijdgericht:

- het spel kunnen lezen
- zelfstandig tot oplossingen kunnen komen
- alle facetten van het voetbalspel tijdens de wedstrijd beheersen

doelman: - coachen van de verdediging

- zijwaarts vallen laag , middelhoog , hoog
- uittrappen van op de grond en uit de hand