



JAARPLAN Juventus Schoonaarde DUIVELTJES

Opgemaakt: april 2013

Door: Bart Verleyen (TVJO FCJ Schoonaarde)

ORGANISATIE

- Een of twee trainingen per week.

WERKPRINCIPE

- DVD Cock Van Dijck Techniektraining
- Trainingsopbouw in modulevorm
- Alle modules laten aanbod komen
- Trainingsschema verwerken in maandprogramma met duidelijke aanwijsbare oefeningen

MAAND AUGUSTUS

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Leiden en dribbelen
Basics	B-	Druk zetten – duel – remmend wijken
Teamtactics	B+	Openen breed
Teamtactics	B-	Positieve pressing op de balbezitter

- ✓ Oog- hand- en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2
- ✓ Voetbaltricks

MAAND SEPTEMBER

Herhaling Maand augustus

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Korte passing
Basics	B-	Opstellen tussen tegenspeler en doel
Teamtactics	B+	Openen diep
Teamtactics	B-	Meester blijven in het duel

- ✓ . Oog- hand- en voetcoördinatie
- ✓ . Spelvorm
- ✓ . Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2
- ✓ . Voetbaltricks



MAAND OKTOBER

Herhaling maand september

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Controle op lage bal
Basics	B-	Korte dekking op korte pas
Teamtactics	B+	Infiltratie met de bal: leiden
Teamtactics	B-	Duel proberen te winnen bij 100% zekerheid

- ✓ Oog- hand- en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2
- ✓ Voetbaltricks

MAAND NOVEMBER

Herhaling maand oktober

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging op 10m
Basics	B-	Interceptie of afweren op korte pas
Teamtactics	B+	Infiltratie met de bal: dribbelen
Teamtactics	B-	Niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone.

- ✓ Oog- hand- en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 2 <>2 / 2 <> 3 / 3 <>3
- ✓ Voetbaltricks

MAAND DECEMBER

- ✓ Globale herhaling van de maanden augustus, september, oktober, november.
- ✓ Oog- hand- en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 2 <>2 / 2 <> 3 / 3 <>3
- ✓ Voetbaltricks
- ✓ Zaaltraining: Kap-, draai-, schijn- en passeerbeweging

MAAND JANUARI

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Doelpoging op lage voorzet
Basics	B-	Druk zetten op de balbezitter
Teamtactics	B+	Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelmans
Teamtactics	B-	Doelpoging afblokken

- ✓ Oog- hand en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 3 <> 4 / 4 <> 4 / 2 <> 4
- ✓ Voetbaltricks



- ✓ Zaaltraining:
 - ✚ Kap-, draai-, schijn- en passeerbeweging
 - ✚ technieken Cock Van Dijck

MAAND FEBRUARI

Herhaling maand januari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrij staan en ingedraaid staan
Basics	B-	Duel 1 tegen 1
Teamtactics	B+	Wanneer openen breed, wanneer diep
Teamtactics	B-	Hoog spelen (high pressing)

- ✓ Oog- hand en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 3 <> 4 / 4 <> 4 / 2 <> 4
- ✓ Voetbaltricks

MAAND MAART

Herhaling maand februari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Aanspeelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken
Basics	B-	Remmend wijken bij aanval in meertal
Teamtactics	B+	Dribbelen met daarna doelpoging
Teamtactics	B-	Onder druk spelen (low pressing)

- ✓ Oog- hand en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 3 <> 4 / 4 <> 4 / 2 <> 4
- ✓ Voetbaltricks

MAAND APRIL

Herhaling maand maart

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Inworp - hoekschop
Basics	B-	Opstelling tussen tegenspeler en doel
Teamtactics	B+	Doelman mee betrekken in het spel
Teamtactics	B-	Het duel nooit verliezen

- ✓ Oog- hand en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 3 <> 4 / 4 <> 4 / 2 <> 4
- ✓ Wedstrijdvormen
- ✓ Voetbaltricks



MAAND MEI

Herhaling maand april

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrije trap - spelhervattingen
Basics	B-	Coerveroefeningen
Teamtactics	B+	Dubbele ruitvorm aanleren in functie van preminiemen (duivels U8) Individuele actie uitvoeren om doelkansen te creëren (duivels U7)
Teamtactics	B-	Positieve pressing op de balbezitter

- ✓ Oog- hand en voetcoördinatie
- ✓ Spelvorm
- ✓ Wedstrijdvorm 3 <> 4 / 4 <> 4 / 2 <> 4
- ✓ Voetbaltricks

Naam:	Seizoen:
Datum:	Handtekening:
Dit jaarplan werd gelezen en goedgekeurd door de persoon die het moet verwerken in trainingen	