



# JAARPLAN Juventus Schoonaarde KNAPEN

Opgemaakt: April 2013

Door: Bart Verleyen (TVJO FCJ Schoonaarde)

## ORGANISATIE

- Twee trainingen per week.

## WERKPRINCIPE

- Opleidingsvisie van de KBVB
- Toepassing: Uitbreiden naar lang spel

## MAAND AUGUSTUS

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Lange passing
<b>Basics</b>	B-	Speelhoeken afsluiten
<b>Teamtactics</b>	B+	Driehoekspel
<b>Teamtactics</b>	B-	Speelruimte verkleinen: sluiten

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks

## MAAND SEPTEMBER

Herhaling maand augustus

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Controle op hoge bal
<b>Basics</b>	B-	Korte dekking op lange pass
<b>Teamtactics</b>	B+	Ruimte creëren voor medespeler en benutten
<b>Teamtactics</b>	B-	Evenredige onderlinge afstand

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks



## MAAND OKTOBER

Herhaling maand september

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Doelpoging vanop 20m (ver)
<b>Basics</b>	B-	Interceptie of afweren van lange pass
<b>Teamtactics</b>	B+	Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
<b>Teamtactics</b>	B-	Medium blok

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnellheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks

## MAAND NOVEMBER

Herhaling maand oktober

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Doelpoging op hoge voorzet
<b>Basics</b>	B-	Onderlinge dekking
<b>Teamtactics</b>	B+	Een zo hoog mogelijke balsnellheid ontwikkelen
<b>Teamtactics</b>	B-	Centrale verdediger het dichtst bij het duel bepaalt off-sidelijn

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnellheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks

## MAAND DECEMBER

- ✓ Globale herhaling van de maanden augustus, september, oktober, november.
- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnellheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Zaaltrainingen



## MAAND JANUARI

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Vrijlopen om een medespeler aanspeelbaar te maken
<b>Basics</b>	B-	Directe vrije trap
<b>Teamtactics</b>	B+	Subtiele eindpass in de diepte trappen
<b>Teamtactics</b>	B-	GEEN kruisbeweging met naburige speler maken

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks
- ✓ Zaaltraining:
  - ✚ Kap-, draai-, schijn- en passeerbeweging
  - ✚ technieken Cock Van Dijck

## MAAND FEBRUARI

Herhaling maand januari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Directe vrije trap
<b>Basics</b>	B-	Speelhoeken afsluiten
<b>Teamtactics</b>	B+	Diepte gecontroleerd induiken
<b>Teamtactics</b>	B-	Het schuiven en kantelen van het blok

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks

## MAAND MAART

Herhaling maand februari

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Vrijlopen door diep in de ruimte te lopen
<b>Basics</b>	B-	Korte dekking op lange pass
<b>Teamtactics</b>	B+	Balrecuperatie: 1ste actie is diep-gericht
<b>Teamtactics</b>	B-	Een voorzet beletten

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnelheid in spelvorm



- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks

## MAAND APRIL

Herhaling maand maart

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Lange passing
<b>Basics</b>	B-	Interceptie of afweren van lange pass
<b>Teamtactics</b>	B+	Diep blijven spelen
<b>Teamtactics</b>	B-	Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks

## MAAND MEI

Herhaling maand april

Basics / Teamtactics	B+ / B-	Beschrijving
<b>Basics</b>	B+	Controle op hoge bal
<b>Basics</b>	B-	Onderlinge dekking
<b>Teamtactics</b>	B+	Driehoekspel met juiste onderlinge afstanden
<b>Teamtactics</b>	B-	Onmiddellijk na balverlies druk zetten en diepte beletten: centrum afsluiten

- ✓ Loop- en coördinatie training
- ✓ Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- ✓ Reactie- en startsnelheid in spelvorm
- ✓ Techniektraining
- ✓ Basistechnieken herhalen
- ✓ Voetbaltricks

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