

# Jaarplan U6 tot U17 & doelmannen

<b>K+1/K+1</b> (U5-U6) Debutantjes	<b>2-2</b>	U5	Balgewenning	<b>Football as a dribbling and shooting game</b>
		U6	Oppositie spelen	
<b>K+2/K+2</b> (U7) Duiveltjes	<b>3-3</b>	U7	Toepassing 2/2	<b>Football as a dribbling, shooting and passing game</b>
<b>K+4/K+4</b> (U8-U9) Duiveltjes	<b>5-5</b>	U8	Toepassing 2/2 en 3/3	<b>Football as a short passing game without off-side rule</b>
		U9	Uitbreiding naar kort spel	
<b>K+7/K+7</b> (U10-U11) Preminiemen	<b>8-8</b> (50m/35m) <b>(1)</b>	U10	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5	<b>Football as a half long passing game without off-side rule</b>
		U11	Uitbreiding naar half lang spel	
<b>K+7/K+7</b> (U12-U13) Miniemen	<b>8-8</b> (60m/45m) <b>(2)</b>	U12	Uitbreiding naar half lang spel	<b>Football as a half long passing game without off-side rule</b>
		U13		
<b>K+10/K+10</b> U14-U15 Knapen	<b>11-11</b> <b>(1)</b>	U14	Toepassing 2/2, 3/3, 5/5 en 8/8	<b>Football as a long passing game with off-side rule</b>
		U15	Uitbreiding naar lang spel	
<b>K+10/K+10</b> U16-U17 Scholieren	<b>11-11</b> <b>(2)</b>	U16	Uitbreiding naar lang spel	<b>Football as a long passing game with off-side rule</b>
		U17		

Mario Lermite  
(Ed.2021)

## Waarom je een jaarplanning moet maken en wat er in moet staan.

*“PLANS ARE NOTHING, PLANNING IS EVERYTHING”*

Dat zei Dwight D. Eisenhower ooit. De man die de invasie van de geallieerde strijdkrachten in Europa tijdens WOII plande, bouwde jarenlang aan zijn team, zijn strategie en de capaciteiten om ervoor te zorgen dat de invasie succesvol zou zijn. Eisenhower zorgde ervoor dat zijn ‘teamleden’ niet alleen wisten wat ze moesten doen, maar vooral waarom, wanneer, hoe en in welke volgorde ze dat moesten doen. En zo werkt het ook bij voetbal.

### Waarom een jaarplanning?

Het is belangrijk om jouw trainingen in te delen in een jaarplanning. Met training willen we namelijk verbetering brengen op een bepaald gebied. Die verbeteringen moeten gezamenlijk weer leiden tot betere spelers en betere prestaties. De effecten die we in training meestal nastreven zijn: betere conditie, betere techniekuitvoering, beter tactisch inzicht en ontwikkeling op mentaal gebied. Zulke effecten worden niet in één training bereikt, maar in op elkaar afgestemde trainingen.

Een planning is dus noodzakelijk om een logische opbouw in die trainingen te krijgen. Voor trainer en spelers is het daarom prettig om een jaarplanning te hebben waarbinnen getraind wordt tijdens het seizoen.

### Wat staat er in een planning?

Een planning is eigenlijk een stappenplan om binnen een bepaalde tijd een bepaald doel of bepaalde doelen te bereiken. In je planning bepaal je dus in elk geval:

- de doelen die je wilt bereiken (met je team en individuele spelers)
- de volgorde waarin je die doelen wilt bereiken
- het tijdspad om die doelen te realiseren
- de benodigde inhoud om die doelen te realiseren
- hoe je weet dat een doel is behaald

### Periodisering

De volgorde van het bepalen (en behalen) van deze doelen is afhankelijk van de periodisering. Het trainingsjaar delen we op in een aantal perioden. De wedstrijdkalender is hierbij over het algemeen het uitgangspunt. Je werkt naar wedstrijden en rustmomenten toe, en aan de hand van die kalender bepaal je wanneer er ‘gepiekt’ en wanneer er juist ‘gerust’ wordt. Plan dus trainingsomvang (aantal uren), trainingsintensiteit en rustmomenten in.

### Wat plan je in welke periode?

Iedere periode en leeftijd kent zijn eigen trainingsinhoud en intensiteit. In de eerste periode is de oefenstof vaak algemeen en de intensiteit laag. In deze periode wordt er namelijk vooral gericht op het aanleren/veranderen van techniek en het verbreden van de basis van spelers. In de tweede periode richten we ons meer op het automatiseren van de aangeleerde technieken en is de intensiteit dus vaak een stuk hoger.

### Van jaarplanning naar trainingsvoorbereiding

Als je een jaarplanning hebt gemaakt kun je vervolgens binnen deze planning periodeplannen gebruiken, waarin je specifiekere aandachtspunten en onderdelen benoemt. Die periodeplannen kun je weer opdelen in een aantal trainingen met hun eigen doelstellingen en accenten.



# Jaarplan

## De straffe sjotters

Seizoen 2020- 2021

### Jaarplan U6 – U7

Opgemaakt: 01 mei 2020

Door: Mario Lermite - TVJO

**Functie van de opsteller van dit document TVJO of Jeugdcoördinator**

#### ORGANISATIE

- Twee training per week
  - Woensdag 17u00 A of B-terrein
  - Vrijdag 17u00 A of B-terrein

#### WERKPRINCIPE

- Opleidingsvisie van KBVB/VV
- Duivels funboek van Joost Desender en Guido Caen
- Trainingsopbouw in module vorm
- Alle modules laten aanbod komen
- Trainingsschema verwerken in maandprogramma met duidelijke aanwijsbare oefeningen

#### MAAND AUGUSTUS

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Balgewenning
Basics	B-	Bal afpakken
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2
- Voetbaltricks ([links naar de voetbaltricks video's vind u op de laatste pagina](#))
- Balgevoel

#### MAAND SEPTEMBER

Herhaling maand augustus

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Leiden – dribbelen (spelvorm)
Basics	B-	Tegendoelpunt beletten
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Loop- en tikspelen
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2
- Voetbaltricks enkele kap (Eto'o)
- Kennismaking tweevoetig

### **MAAND OKTOBER**

Herhaling maand september

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Trap binnenkant voet (mikspelen)
Basics	B-	Bal afpakken
Teamtactics	B+	Lage opbouw van bij de doelman
Teamtactics	B-	Samen bal afpakken

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2
- Voetbaltricks dubbele kap binnenkant voet (Sneijder 1)
- Reactiespelen 1v1 na visueel/auditief signaal
- Kennismaking tweevoetig

### **MAAND NOVEMBER**

Herhaling maand oktober

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Korte passing (controle spelen)
Basics	B-	Tegendoelpunt beletten
Teamtactics	B+	Bal richting tegendoel
Teamtactics	B-	Samen bal afpakken

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 2<>2 / 2<>3 / 3<>3
- Voetbaltricks V-beweging (Pedro)
- Kennismaking tweevoetig

### **MAAND DECEMBER**

Herhaling maand november

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Initiatie wreeftrap – stilliggende ballen (doelspelen)
Basics	B-	Bal afpakken
Teamtactics	B+	Van buiten naar binnen spelen
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 2<>2 / 2<>3 / 3<>3
- Voetbaltricks overstap (Figo) – schaar (Ronaldo)
- Estafettespelen
- Kennismaking tweevoetig

## **MAAND JANUARI**

Herhaling maand december

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Leiden en dribbelen (spelvorm)
Basics	B-	Tegendoelpunt beletten
Teamtactics	B+	Lage opbouw van bij de doelman
Teamtactics	B-	Spelveld verkleinen

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 2<>2 / 2<>3 / 3<>3
- Voetbaltricks enkele kap (Eto'o) voetwissel
- Evenwichtsspelen
- Sprong oefeningen
- Kennismaking tweevoetig

## **MAAND FEBRUARI**

Herhaling maand januari

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Trap binnenkant voet (mikspelen)
Basics	B-	Bal afpakken
Teamtactics	B+	Bal richting tegendoel
Teamtactics	B-	Samen bal afpakken

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 2<>2 / 2<>3 / 3<>3
- Voetbaltricks dubbele kap binnenkant voet (Sneijder)
- Reactiespelen 1v1 na visueel/auditief signaal
- Kennismaking tweevoetig

## **MAAND MAART**

Herhaling maand februari

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Korte passing (controlespelen)
Basics	B-	Tegendoelpunt beletten
Teamtactics	B+	Van buiten naar binnen spelen
Teamtactics	B-	Samen bal afpakken

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 2<>2 / 2<>3 / 3<>3
- Voetbaltricks V-beweging (Pedro)
- Verandering ritme en richting
- Tijdsperceptie
- Kennismaking tweevoetig

## **MAAND APRIL**

Herhaling maand maart

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Initiatie wreeftrap na aanname van inrollende bal (doelspelen)
Basics	B-	Bal afpakken
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 2<>2 / 2<>3 / 3<>3
- Wedstrijdvormen
- Voetbaltricks overstap (Figo) – schaar (Ronaldo)
- Kennismaking tweevoetig
- Jongleren uit hand

## **MAAND MEI**

Herhaling maand april

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Herhaling diverse oefeningen
Basics	B-	Bal afpakken
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 2<>2 / 2<>3 / 3<>3
- Wedstrijdvormen
- Voetbaltricks herhalingen

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

## Jaarplan U8 – U9

Opgemaakt: 01 mei 2020

Door: Mario Lermite - TVJO

**Functie van de opsteller van dit document TVJO of Jeugdcoördinator**

### ORGANISATIE

- Twee training per week
  - Woensdag 18u00 A of B-terrein
  - Vrijdag 18u00 A of B-terrein

### WERKPRINCIPE

- Opleidingsvisie van KBVB/VV
- Duivels funboek van Joost Desender en Guido Caen
- Trainingsopbouw in module vorm
- Alle modules laten aanbod komen
- Trainingsschema verwerken in maandprogramma met duidelijke aanwijsbare oefeningen

### MAAND AUGUSTUS

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Korte passing (controlespelen)
Basics	B-	Binnenkant verdedigen
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2 / 3<>3
- Voetbaltricks ([links naar de voetbaltricks video's vind u op de laatste pagina](#))
- Balgevoel en snelvoetenwerk
- Jongleren uit hand - voet

### MAAND SEPTEMBER

Herhaling maand augustus

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Aanname op lage bal (mikspelen) Vrijlopen en ingedraaid aannemen
Basics	B-	Korte dekking
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Ruimteperceptie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2 / 3<>3
- Voetbaltricks enkel kap (Eto'o), dubbele kap (Sneijder), V-beweging (Pedro)
- Loop-, tik- en estafettespelen
- Tegenstrever: schuin inkomend

### **MAAND OKTOBER**

Herhaling maand september

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Doelpoging binnenkant voet na lage voorzet
Basics	B-	Interceptie (voor de man komen)
Teamtactics	B+	Lage opbouw van bij de doelman (diep – breed)
Teamtactics	B-	Niet kruisen met naaste medespeler

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2 / 3<>3
- Voetbaltricks steenbeen-kap (Cruyff)
- Reactiespelen 1v1 na visueel/auditief signaal
- Tegenstrever: langszij inkomend

### **MAAND NOVEMBER**

Herhaling maand oktober

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Doelpoging wreeftrap (doelspelen)
Basics	B-	Remmend wijken (niet invliegen)
Teamtactics	B+	Bal afgepakt eerst diep dan breed
Teamtactics	B-	Duel door dichtste speler bij de bal

- Verandering ritme en ruimte
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2 / 3<>3
- Voetbaltricks overstap (Figo) – schaar (Ronaldo)
- Initiatie loopcoördinatie
- Tegenstrever: frontaal inkomend

### **MAAND DECEMBER**

Herhaling maand november

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Bal terugleggen naar speler in steun
Basics	B-	Speelhoek afsluiten
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Meeschuivende doelman



- Snelvoetenwerk
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 / 1<>2 / 2<>2 / 3<>3
- Wegdraaien met bal, kaats + vrijlopen
- Estafettespelen
- Jongleren uit hand en voet
- Tegenstrever: in de rug inkomend

## MAAND JANUARI

Herhaling maand december

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Aanspeelbaar zijn door vrij te lopen (initiatie vooractie)
Basics	B-	Binnenkant verdedigen
Teamtactics	B+	Bal spelen en doorgeven (give and go)
Teamtactics	B-	Niet kruisen met naaste medespeler

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 3<>3 / 3<>4 / 4<>4 / 4<>5/ 5<>5
- Voetbaltricks dubbele kap (Sneijder), V-beweging (Pedro), Tip-kap (Maradona), Zidane
- Evenwichtsspelen
- Sprong oefeningen
- Tegenstrever: schuin inkomend

## MAAND FEBRUARI

Herhaling maand januari

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen en ingedraaid aannemen
Basics	B-	Korte dekking
Teamtactics	B+	Geen 'dom' balverlies voor eigen doel
Teamtactics	B-	Duel door dichtste speler bij de bal

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 3<>3 / 3<>4 / 4<>4 / 4<>5/ 5<>5
- Voetbaltricks Steunbeek-kap (Cruyff), Zool-draai (Saviola)
- Reactiespelen 1v1 na visueel/auditief signaal
- Tegenstrever: langszij inkomend

## MAAND MAART

Herhaling maand februari

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Flankactie => voorzet
Basics	B-	Interceptie (voor de man komen)
Teamtactics	B+	Spel verleggen in de breedte => voorzet
Teamtactics	B-	Meeschuivende doelman

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 3<>3 / 3<>4 / 4<>4 / 4<>5/ 5<>5
- Voetbaltricks Schaar (Ronaldo), Uitvalpas (Adriano), Binnen-buiten (Matthews)
- Verandering ritme en richting
- Initiatie loopcoördinatie
- Tegenstrever: frontaal inkomend

## **MAAND APRIL**

Herhaling maand maart

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Intrap – flankactie binnendoor => doelpoging
Basics	B-	Speelhoek afsluiten
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Loop-, tik- en estafettespelen
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 3<>3 / 3<>4 / 4<>4 / 4<>5/ 5<>5
- Wedstrijdvormen
- Voetbaltricks wegdraaien, 3<sup>de</sup> man, aanname, frontaal duel (Riquelme)
- Tijdsperceptie
- Tegenstrever: in de rug inkomend

## **MAAND MEI**

Herhaling maand april

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Herhaling diverse oefeningen
Basics	B-	Bal afpakken – eerst diep dan breed
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Oog- hand- en voetcoördinatie
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 3<>3 / 3<>4 / 4<>4 / 4<>5/ 5<>5
- Voetbaltricks herhalingen

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

## Jaarplan U10 – U11

Opgemaakt: 01 mei 2020

Door: Mario Lermite - TVJO

**Functie van de opsteller van dit document TVJO of Jeugdcoördinator**

### ORGANISATIE

- Twee training per week
  - Woensdag 18u00 A of B-terrein
  - Vrijdag 18u00 A of B-terrein

### WERKPRINCIPE

- Opleidingsvisie van KBVB/VV
- Trainingsschema verwerken in maandprogramma met duidelijke aanwijsbare oefeningen

### MAAND AUGUSTUS

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Korte passing
Basics	B-	Speelhoek afsluiten
Teamtactics	B+	Speelveld groot
Teamtactics	B-	Speelveld klein

- Snelvoetenwerk met en zonder bal
- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 5<>5
- Voetbaltricks ([links naar de voetbaltricks video's vind u op de laatste pagina](#))
- Balgevoel en snelvoetenwerk

### MAAND SEPTEMBER

Herhaling maand augustus

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen en ingedraaid aannemen
Basics	B-	Korte dekking
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor zichzelf
Teamtactics	B-	Druk zetten op baldrager

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 5<>5
- Voetbaltricks tik-kap (Maradona), dubbele kap (Sneijder), V-beweging (Pedro)
- Loop-, tik- en estafettespelen
- Tegenstrever: schuin inkomend

### **MAAND OKTOBER**

Herhaling maand september

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Doelpoging binnenkant voet na lage voorzet
Basics	B-	Interceptie (voor de man komen)
Teamtactics	B+	Flanken benutten (breedtespel)
Teamtactics	B-	Dekking door dichtste medespeler

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks steenbeen-kap (Cruyff), zool-draai (Saviola)
- Reactiespelen 1v1 na visueel/auditief signaal
- Initiatie rompstabilisatie
- Tegenstrever: langszij inkomend

### **MAAND NOVEMBER**

Herhaling maand oktober

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Doelpoging wreeftrap -Halflange passing
Basics	B-	Stilstaande fasen
Teamtactics	B+	Balre recuperatie: diepte voor breedte (dieptespel)
Teamtactics	B-	Meeschuivende doelman

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks overstap (Figo), schaar (Ronaldo), uitvalpas (Adriano)
- Evenwichtsoefeningen
- Sprong oefeningen (o.a. touwspringen)
- Tegenstrever: frontaal inkomend

### **MAAND DECEMBER**

Herhaling maand november

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Ingedraaide aanname – stilstaande fasen
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Infiltratie zonder bal (give & go)
Teamtactics	B-	Niet kruisen met naaste medespeler

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks Kaats 3<sup>de</sup> man, haakje (Villa), Aanname frontaal duel (Riquelme)
- Veranderingen ritme en richting
- Loopcoördinatie
- Tegenstrever: in de rug inkomend

## **MAAND JANUARI**

Herhaling maand december

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Vrijlopen (vooractie) – ingedraaide aanname
Basics	B-	Speelhoek afsluiten
Teamtactics	B+	Geen 'dom' balverlies voor eigen doel
Teamtactics	B-	Druk zetten op baldrager

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks dubbele kap (Sneijder), V-beweging (Pedro), Tip-kap (Maradona), Zidane
- Loop-, tik- en estafettespelen
- Tegenstrever: schuin inkomend

## **MAAND FEBRUARI**

Herhaling maand januari

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	In steun komen achter de bal
Basics	B-	Korte dekking, interceptie halflange pass
Teamtactics	B+	Lijn overslaan in diepe passing
Teamtactics	B-	Niet kruisen met naaste medespeler

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks Steunbeek-kap (Cruyff), Zool-draai (Saviola)
- Loopcoördinatie
- Trek- en duwspelen
- Tegenstrever: langszij inkomend

## **MAAND MAART**

Herhaling maand februari

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Flankactie buitenom => voorzet
Basics	B-	Remmend wijken
Teamtactics	B+	Vleugel veranderen (kantelen)
Teamtactics	B-	Voorzet beletten

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks schaar (Ronaldo), uitvalpas (Adriano), binnen-buiten (Matthews), overstap (Figo)
- Duel 1v1 of 2v2 na visueel/auditief signaal
- Initiatie rompstabilisatie
- Tegenstrever: frontaal inkomend

## **MAAND APRIL**

Herhaling maand maart

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Inworp- flankactie binnendoor => doelpoging
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Infiltratie met bal, op juiste moment, geen gevaarlijk balverlies
Teamtactics	B-	Eindpass in de diepte beletten

- Veranderen ritme en richting
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks Haakje (Villa), Kaats 3<sup>de</sup> man-aanname, frontaal duel (Riquelma)
- Loopcoördinatie
- Tegenstrever: in de rug inkomend

## **MAAND MEI**

Herhaling maand april

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Herhaling diverse oefeningen
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten
Teamtactics	B+	Driehoekspel
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen

- Veranderen ritme en richting
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Balgevoel en snelvoetenwerk
- Voetbaltricks herhalingen

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

# Jaarplan U12 – U13

Opgemaakt: 01 mei 2020

Door: Mario Lermite - TVJO

Functie van de opsteller van dit document TVJO of Jeugdcoördinator

## ORGANISATIE

- Twee training per week
  - Woensdag 18u00 A of B-terrein
  - Vrijdag 18u00 A of B-terrein

## WERKPRINCIPE

- Opleidingsvisie van KBVB/VV

## MAAND AUGUSTUS

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Korte en halflange passing - Inworp
Basics	B-	Speelhoek afsluiten – Remmend wijken
Teamtactics	B+	Driehoekspel
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen

- Loop- en coördinatieoefeningen
- Uithouding
- Loop ABC
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks ([links naar de voetbaltricks video's vind u op de laatste pagina](#))
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Coervertechnieken
- Balgevoel en snelvoetenwerk

## MAAND SEPTEMBER

Herhaling maand augustus

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Vrijlopen en ingedraaid aannemen
Basics	B-	Korte dekking op halflange pas
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor medespeler en benutten
Teamtactics	B-	Direct druk zetten op baldrager

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks tik-kap (Maradona), dubbele kap (Sneijder), V-beweging (Pedro), Zidane
- Sprong ABC
- Maximale loopsnelheid
- Rompstabilisatie
- Coervertechnieken
- Tegenstrever: schuin inkomend

### **MAAND OKTOBER**

Herhaling maand september

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	1-2 beweging (give & go) Doelpoging na lange voorzet
Basics	B-	Interceptie op halflange pass
Teamtactics	B+	Balrecuperatie: diepte voor breedte (dieptespel)
Teamtactics	B-	Geen kruisbeweging (zone verdedigen)

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks steenbeen-kap (Cruyff), zool-draai (Saviola)
- Touwspringen
- Trek- en duwspelen
- Reactiesnelheid
- Coervertechnieken
- Tegenstrever: langszij inkomend

### **MAAND NOVEMBER**

Herhaling maand oktober

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Koppen (initiatie) Doelpoging na halfhoge voorzet
Basics	B-	Stilstaande fasen – Remmend wijken
Teamtactics	B+	Flanken benutten (breedtespel) - driehoekspel
Teamtactics	B-	Dekking door dichtste medespeler

- Spelvorm
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks overstap (Figo), schaar (Ronaldo), uitvalpas (Adriano), binnen-buiten (Matthews)
- Sprong ABC
- Startsnelheid
- Evenwicht stabilisatie
- Coervertechnieken
- Tegenstrever: frontaal inkomend



### **MAAND DECEMBER**

Herhaling maand november

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Loskomen (vooractie) – stilstaande fasen
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Infiltratie zonder bal (give & go)
Teamtactics	B-	Interceptie door meegeschoven doelman

- Werpkracht (inworp)
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks Kaats 3<sup>de</sup> man, haakje (Villa), Aanname frontaal duel (Riquelme)
- Veranderingen ritme en richting
- Coervertechnieken
- Loop- en coördinatie trainingen
- Tegenstrever: in de rug inkomend

### **MAAND JANUARI**

Herhaling maand december

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	In steun komen achter de bal – bal terugleggen
Basics	B-	Speelhoek afsluiten
Teamtactics	B+	Eindpass in de diepte - overlappen
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen (sluiten in blok)

- Trek- en duwspelen
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks Zool-trek-achter steunbeen (Vandervaart), Steunbeen-tip (Drogba)
- Versnellingsvermogen
- Coervertechnieken
- Tegenstrever: schuin inkomend

### **MAAND FEBRUARI**

Herhaling maand januari

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	1-2 beweging (give & go) Doelpoging na halfhoge voorzet
Basics	B-	Korte dekking, interceptie halflange pass
Teamtactics	B+	Lijn overslaan in diepe passing - driehoekspel
Teamtactics	B-	Geen kruisbeweging (zone verdedigen)

- Trek- en duwspelen
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks Stop & go bewegingen (Ronaldo, Figo, Inzaghi)
- Loop- en sprong ABC
- Snelheid
- Coervertechnieken
- Tegenstrever: langszij inkomend

**MAAND MAART**

Herhaling maand februari

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Flankactie buitenom => voorzet Binnendoor => doelpoging
Basics	B-	Remmend wijken
Teamtactics	B+	Vleugel veranderen (kantelen)
Teamtactics	B-	Voorzet beletten

- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks dubbele overstap (Figo), dubbele schaar (Ronaldo), Laudrup
- Reactie snelheid, Richting en ritme veranderingen
- Coervertechnieken
- Tegenstrever: frontaal inkomend

**MAAND APRIL**

Herhaling maand maart

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Aanvallend koppen - inworp
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Infiltratie met bal, op juiste moment, geen gevaarlijk balverlies
Teamtactics	B-	Eindpass in de diepte beletten (centrum afsluiten)

- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Voetbaltricks steunbeen (Vandervaart), sleep (Ronaldo)
- Snelheid - Coervertechnieken
- Tegenstrever: in de rug inkomend

**MAAND MEI**

Herhaling maand april

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Halflange passing - inworp
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten- stilstaande fasen
Teamtactics	B+	Driehoekspel
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen

- Loop- en coördinatie trainingen
- Wedstrijdvorm 1<>1 tot 8<>8
- Coervertechnieken
- Voetbaltricks herhalingen

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

# Jaarplan U14 – U15

Opgemaakt: 01 mei 2020

Door: Mario Lermite - TVJO

Functie van de opsteller van dit document TVJO of Jeugdcoördinator

## ORGANISATIE

- Twee training per week
  - Woensdag 18u00 A of B-terrein
  - Vrijdag 18u00 A of B-terrein

## WERKPRINCIPE

- Opleidingsvisie van KBVB/VV

## MAAND AUGUSTUS

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Halflange passing - inworp
Basics	B-	Speelhoek afsluiten – stilstaande fasen
Teamtactics	B+	Driehoekspel
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen (sluiten)

- Uithouding
- Reactie- en startsnelheid.
- Loop ABC
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Coervertechnieken
- Stabilisatieoefeningen

## MAAND SEPTEMBER

Herhaling maand augustus

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Ingedraaide aanname – stilstaande fasen
Basics	B-	Korte dekking op halflange pas
Teamtactics	B+	Ruimte creëren voor medespeler en benutten
Teamtactics	B-	Direct druk zetten op baldrager

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Sprong ABC
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Blessurepreventie
- Coervertechnieken

**MAAND OKTOBER**

Herhaling maand september

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	1-2 beweging (give & go) Doelpoging na halfhoge voorzet
Basics	B-	Interceptie op halflange pass
Teamtactics	B+	Balrecuperatie: diepte voor breedte (dieptespel)
Teamtactics	B-	Geen kruisbeweging (zone verdedigen)

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Loop ABC
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Duelkracht
- Coervertechnieken

**MAAND NOVEMBER**

Herhaling maand oktober

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Aanvallend koppen Doelpoging na hoge voorzet
Basics	B-	Stilstaande fasen – Remmend wijken
Teamtactics	B+	Flanken benutten (breedtespel) - driehoekspel
Teamtactics	B-	Dekking door dichtste medespeler

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Stabilisatie
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Sprongkracht
- Coervertechnieken

**MAAND DECEMBER**

Herhaling maand november

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Loskomen (vooractie) – stilstaande fasen
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Infiltratie zonder bal (give & go)
Teamtactics	B-	Interceptie door meegeschoven doelman

- Loop- en coördinatie trainingen
- Versnellingsvermogen
- Intensieve interval 1v1
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Werpkracht
- Coervertechnieken

**MAAND JANUARI**

Herhaling maand december

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	In steun komen achter de bal – bal terugleggen
Basics	B-	Speelhoek afsluiten
Teamtactics	B+	Eindpass in de diepte - overlappen
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen (sluiten in blok)

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Trek- en duwspelen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Blessurepreventie
- Coervertechnieken

**MAAND FEBRUARI**

Herhaling maand januari

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	1-2 beweging (give & go) Doelpoging na halfhoge voorzet
Basics	B-	Korte dekking, interceptie halflange pass
Teamtactics	B+	Lijn overslaan in diepe passing - driehoekspel
Teamtactics	B-	Geen kruisbeweging (zone verdedigen)

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Loop en sprong ABC
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Coervertechnieken

**MAAND MAART**

Herhaling maand februari

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Buitenom => voorzet binnendoor => doelpoging
Basics	B-	Remmend kijken
Teamtactics	B+	Vleugel veranderen (kantelen)
Teamtactics	B-	Voorzet beletten

- Wendbaarheid
- Versnellingsvermogen
- Reactie- en startsnelheid
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Coervertechnieken

**MAAND APRIL**

Herhaling maand maart

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Aanvallend koppen - inworp
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Infiltratie met bal, op juiste moment, geen gevaarlijk balverlies
Teamtactics	B-	Eindpass in de diepte beletten (centrum afsluiten)

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Loop ABC
- Coervertechnieken

**MAAND MEI**

Herhaling maand april

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Halflange passing - inworp
Basics	B-	Speelhoeken afsluiten- stilstaande fasen
Teamtactics	B+	Driehoekspel
Teamtactics	B-	Speelruimte verkleinen

- Reactie- en startsnelheid
- Loop ABC
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Ritme- en richtingsveranderingen
- Coervertechnieken

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

## Jaarplan U16 – U17

Opgemaakt: 01 mei 2020

Door: Mario Lermite - TVJO

**Functie van de opsteller van dit document TVJO of Jeugdcoördinator**

### ORGANISATIE

- Twee training per week – duur 90 min.
  - Woensdag 18u00 A of B-terrein
  - Vrijdag 18u00 A of B-terrein

### WERKPRINCIPE

- Opleidingsvisie van KBVB/VV
- Vervolmaken en perfectioneren.

### MAAND AUGUSTUS

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Halflange en lange passing
Basics	B-	Speelhoek afsluiten – stilstaande fasen
Teamtactics	B+	Diagonale passing in & out naar zwakke zone
Teamtactics	B-	Collectieve pressing

- Uithouding
- Reactie- en startsnelheid.
- Loop- en coördinatie trainingen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks herhalen
- Techniektrainingen
- Stabilisatieoefeningen

### MAAND SEPTEMBER

Herhaling maand augustus

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Bruikbare voorzet voor doel
Basics	B-	Korte dekking op halflange pas
Teamtactics	B+	Efficiënte bezetting 1 <sup>ste</sup> , 2 <sup>de</sup> paal en 11 meter
Teamtactics	B-	Efficiënte bezetting 1 <sup>ste</sup> , 2 <sup>de</sup> paal en 11 meter

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Techniek trainingen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Blessurepreventie
- Voetbaltricks herhalen

### **MAAND OKTOBER**

Herhaling maand september

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	1-2 beweging (give & go) Strikte dekking ontvluchten
Basics	B-	Korter dekken in de waarheidszone
Teamtactics	B+	Voorste spelers lopen zich vrij vlak voor de balre recuperatie
Teamtactics	B-	Geen systematische buitenspel door stap te zetten

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Techniek trainingen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Duelkracht
- Voetbaltricks herhalen

### **MAAND NOVEMBER**

Herhaling maand oktober

<b>Basics/Teamtactics</b>	<b>B+ /B-</b>	<b>Beschrijving</b>
Basics	B+	Aanvallend koppen Doelpoging na hoge voorzet
Basics	B-	Stilstaande fasen – Remmend wijken
Teamtactics	B+	In blok spelen, enkelen infiltreren
Teamtactics	B-	Hoge compacte T-vorm

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Techniek trainingen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Sprongkracht
- Voetbaltricks herhalen
- Stabilisatie



**MAAND DECEMBER**

Herhaling maand november

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Herhaling
Basics	B-	Herhaling
Teamtactics	B+	Herhaling
Teamtactics	B-	Herhaling

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Techniek trainingen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks herhalen
- **Wegens examenperiode aangepaste trainingsdagen en uren!**

**MAAND JANUARI**

Herhaling maand december

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Bruikbare voorzet voor doel
Basics	B-	Niet T-vorm zo snel mogelijk terug in blok
Teamtactics	B+	Efficiënte bezetting 1st, 2 <sup>de</sup> paal en 11 meter
Teamtactics	B-	Efficiënte bezetting 1st, 2 <sup>de</sup> paal en 11 meter

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid, Kort herhaald sprintvermogen
- Techniek trainingen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Blessurepreventie
- Voetbaltricks herhalen

**MAAND FEBRUARI**

Herhaling maand januari

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	1-2 beweging (give & go) Doelpoging na halfhoge voorzet
Basics	B-	Korte dekking, interceptie halflange pass
Teamtactics	B+	Lijn overslaan in diepe passing - driehoekspel
Teamtactics	B-	Geen kruisbeweging (zone verdedigen)

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Techniek trainingen
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks herhalen

**MAAND MAART**

Herhaling maand februari

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Buitenom => voorzet binnendoor => doelpoging
Basics	B-	Remmend wijken
Teamtactics	B+	In blok spelen, enkele infiltreren
Teamtactics	B-	Hoge compacte T-vorm

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Wendbaarheid & versnellingsvermogen
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks herhalen

**MAAND APRIL**

Herhaling maand maart

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Aanvallend koppen - inworp
Basics	B-	Onderlinge dekking
Teamtactics	B+	Efficiënte bezetting 1st, 2 <sup>de</sup> paal en 11 meter
Teamtactics	B-	Efficiënte bezetting 1st, 2 <sup>de</sup> paal en 11 meter

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Techniek trainingen
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks herhalen

**MAAND MEI**

Herhaling maand april

Basics/Teamtactics	B+ /B-	Beschrijving
Basics	B+	Buitenom => voorzet binnendoor => doelpoging
Basics	B-	Remmend wijken – stilstaande fasen
Teamtactics	B+	In blok spelen, enkele infiltreren
Teamtactics	B-	Hoge compacte T-vorm

- Loop- en coördinatie trainingen
- Reactie- en startsnelheid
- Ideale wedstrijdvormen voor de gestelde problemen
- Basistechnieken herhalen
- Voetbaltricks herhalen

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

# Jaarplan Doelmannen

---

Opgemaakt: 01 mei 2020

Door: Mario Lermite - TVJO

---

**Functie van de opsteller van dit document TVJO of Jeugdcoördinator**

## Inleiding

Dit keepersplan is geschreven ter ondersteuning van de keeperstrainers binnen de gehele club en het opzetten van een rode draad binnen de ontwikkeling van keepers.

Achtereenvolgens worden voor de verschillende leeftijdscategorieën de specifieke leerplannen en jaarplannen uiteengezet met daarbij behorend een aantal basisoefeningen. Om het gehele keepersplan werkbaar/uitnodigend te houden is elke keer een leeftijdscategorie afzonderlijk behandeld zodat de desbetreffende trainer in beginsel alleen zijn specifieke doelgroep kan selecteren.

Voor de U8 => U10 is er geen apart keepersplan, dit komt omdat er nog geen specifieke keeperstraining gegeven hoeft te worden. Gezien de leeftijd is het nog niet aan te bevelen om met vaste keepers te spelen maar dient men eerder met roulerende keepers te werken. Ik weet dat er clubs zijn die wel keeperstraining geven aan deze leeftijd en daar is niks mis mee, maar ik zou toch opteren om te werken zonder vaste keeper in deze leeftijden.

Enkele voordelen hiervan zijn:

- Alle spelers komen een keer op doel. Dit leidt er onder andere toe dat spelers die wellicht veel talent hebben maar in eerste instantie liever niet keepen niet onopgemerkt blijven.
- Keepers dienen te kunnen meevoetballen, doordat zij in deze leeftijdscategorie ook als veldspeler fungeren ontwikkelen zij tevens ook voetbalvaardigheden.
- Mocht een keeper op den duur liever verder gaan als veldspeler dan beheerst hij wel de voetbalvaardigheden die in de U8 => U10 geleerd zijn. Op deze manier is hij/zij makkelijker inpasbaar op een positie in het veld.



## Keepersplan 10 – 12 jaar

### Leerplan

10 tot 12 jarige zijn de jongste keepers waarvoor een keepersplan ontwikkeld kan worden. In zijn algemeenheid is het belangrijk om bij het geven van training rekening te houden met de kenmerken van de leeftijdsgroep, ook wel de leeftijd typische kenmerken genoemd. Dit draagt namelijk bij aan de omgang van de trainer met de keepers als mede het specifiek maken van de trainingsvormen.

#### De leeftijd typische kenmerken van 10 – 12 jarige zijn:

De spelers zijn goed **aanspreekbaar** wat inhoudt dat zij graag de interactie opzoeken met alle betrokkenen. Als trainer is het dan ook goed mogelijk om uitgebreid met een keeper in gesprek te gaan over hoe zowel jij als de keeper de zaken ziet.

De spelers beginnen **tactisch inzicht** te ontwikkelen. Dit houdt onder andere in dat zij gaan herkennen wat een trainer wil en verwacht in bepaalde situaties. Denk hierbij aan wanneer ga ik wel en wanneer ga ik niet op de rand van mijn doelgebied staan.

Daarnaast zijn de spelers van deze leeftijd ook **zeer kritisch op zichzelf en op anderen** dit leidt er toe dat je als trainer best veel van hen mag eisen maar hen ook tijdig in bescherming moet nemen. Het kritisch zijn kan namelijk ook doorslaan in de zin “ik kan het toch niet”.

10 – 12 jarige worden ook wel de **ideale kinderen** genoemd, ze zijn namelijk verschrikkelijk leergierig, zoeken de interactie en zijn daarnaast ook nog eens niet snel tevreden met zichzelf.

Wat wel belangrijk is om als trainer veel **individuele aandacht** te geven. Op het moment dat men namelijk de groep als geheel aanspreekt voelt de keeper zich niet persoonlijk bekeken. Wat in zijn/haar beleving vervolgens weer niet bijdraagt aan de eigen ontwikkeling en dus het beter worden.

Het laatste specifieke kenmerk zit hem in het **wedstrijd gericht zijn**, de spelers zien alles als een wedstrijd waarbij zij dan ook in elke situatie verlangen naar de mogelijkheid om te kunnen winnen. Als trainer is het dan ook aan te bevelen om ten allen tijden een wedstrijd-element in de oefening te verwerken.

#### Technische- en tactische vaardigheden die dienen te worden ontwikkeld binnen deze leeftijdscategorie:

##### Verdedigend:

**Uitgangshouding**, zorg dat de keeper door zijn knieën zakt, op zijn voorvoeten staat en zijn handen langs zijn lichaam heeft. Op deze manier is hij/zij wendbaar en ook tevens in de mogelijkheid om snel te reageren met de handen. Daarnaast heeft de uitgangshouding niet alleen te maken met de houding van het lichaam maar ook met de positionele opstelling in het doel. Waar positioneert de keeper zich in de betreffende uitgangshouding ten opzichte van de bal.

**Positie voor het doel**, de keeper dient aan te leren dat zijn uitgangspositie rond de buitenste lijn van zijn doelgebied moet zijn op het moment dat de bal ver van zijn/haar doel is. Dit om in de mogelijkheid te zijn om eerder bij diepe ballen buiten het doelgebied te zijn en tevens ook om het doel te verkleinen.

**Duel één tegen één**, zorg dat de keeper zich alleen concentreert op de bal. Wat een aanvaller van de tegenpartij ook doet qua schijnbewegingen het mag geen invloed hebben op het uitkomen / duiken van de keeper.

### **Verdedigende technieken met bal:**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met borst/buik
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken
- Buiten het doelgebied ballen wegtrappen

### **Aanvallend:**

**Geduld**, zorg dat een keeper ten allen tijden zijn/haar tijd neemt bij het nemen van spelhervattingen. Op het moment dat een keeper zich opgejaagd voelt door medespelers en/of trainers zal dit er automatisch toe leiden dat de keeper zich minder concentreert en hierdoor minder goed het spel hervat.

**Aanvallende technieken met bal:** Drop-kick en/of volley, rollen, slingerworp.

### **Coaching / organiseren:**

**Communicatie met verdedigers:** zowel aanvallend als verdedigend is het uitermate belangrijk om met de verdedigers te communiceren. Zodat bijvoorbeeld verdedigers niet weglopen als de keeper de bal kort wil spelen, of dat een verdediger een bal wegtrapt terwijl de keeper hem wil pakken.

**Communicatieve termen:** Los (de bal is voor de keeper) en Jij (de keeper verplicht een speler de bal te spelen)

## Jaarplan

### *September:*

- Uitgangshouding, het verplaatsen in en voor het doel.
- Vangen en blokkeren van de bal.
- Communicatieve termen als LOS en JIJ.

### *Oktober:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Vallen en Duiken.

### *November:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Trap- en werptechniek.

### *December:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Uitkomen, duel één tegen één.
- Positiespel in en voor het doel.

### *Januari t/m April:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof met extra aandacht voor onderdelen die onvoldoende beheerst worden.

### *Mei:*

- Afronding van het seizoen en/of voorbereiding met de nieuwe lichter.

### *Beoordelingen in:*

- Begin November
- Begin Februari
- Eind Mei



## Keepersplan 12 – 14 jaar

### Leerplan

12 tot 14 jarige zijn de eerste jeugdkeepers waarvoor een “echt” keepersplan ontwikkeld kan worden. In zijn algemeenheid is het belangrijk om bij het geven van training rekening te houden met de kenmerken van de leeftijdsgroep, ook wel de leeftijd typische kenmerken genoemd. Dit draagt namelijk bij aan de omgang van de trainer met de keepers als mede het specifiek maken van de trainingsvormen.

#### De leeftijd typische kenmerken van 12 – 14 jarige zijn:

De spelers **vormen zich een eigen mening**, dit houdt in dat er veelal discussies getracht worden te voeren vanuit de speler. Als trainer dien je dit wel tijdig af te ronden om de ontwikkeling van het kind centraal te houden.

De **geldingsdrang** van de speler kan er toe leiden dat hij/zij zich overmatig wil inzetten en wil profileren op de training. Helemaal indien er in combinaties wordt getraind dient een trainer er rekening mee te houden dat alle spelers voldoende aandacht krijgen.

Daarnaast **meten/vergelijken** de spelers zich **met anderen**, met als gevolg dat spelers zich veelal onzeker kunnen gaan voelen als een andere keeper iets beter onder de knie heeft dan hij/zij zelf.

Ook de **lichaamsveranderingen/groeispurt** is iets om rekening mee te houden, je kan/mag niet alles van een keeper verwachten. Op het moment dat er een grote groei heeft plaatsgevonden kan het wellicht lastig zijn om bijvoorbeeld op de juiste wijze te springen. Dit omdat er een verslechterde relatie kan zijn tussen wat het hoofd wil en het lichaam doorkrijgt.

Wat werken met 12 – 14 jarige wel makkelijker kan maken is het **inzicht van de noodzaak om te trainen en te oefenen**.

#### Technische- en tactische vaardigheden die dienen te worden ontwikkeld binnen deze leeftijdscategorie:

##### Verdedigend:

**Uitgangshouding**, zorg dat de keeper door zijn knieën zakt, op zijn voorvoeten staat en zijn handen langs zijn lichaam heeft. Op deze manier is hij/zij wendbaar en ook tevens in de mogelijkheid om snel te reageren met de handen. Daarnaast heeft de uitgangshouding niet alleen te maken met de houding van het lichaam maar ook met de positionele opstelling in het doel. Waar positioneert de keeper zich in de betreffende uitgangshouding ten opzichte van de bal.

**Positie voor het doel**, de keeper dient aan te leren dat zijn uitgangspositie rond de buitenste lijn van zijn doelgebied moet zijn op het moment dat de bal ver van zijn/haar doel is. Dit om in de mogelijkheid te zijn om eerder bij diepe ballen buiten het doelgebied te zijn en tevens ook om het doel te verkleinen.

**Duel één tegen één**, zorg dat de keeper zich alleen concentreert op de bal. Wat een aanvaller van de tegenpartij ook doet qua schijnbewegingen het mag geen invloed hebben op het uitkomen / duiken van de keeper.

**Schijnbewegingen met het lichaam**, dwing een aanvaller bewust naar een bepaalde hoek toe door met je lichaam te doen alsof je naar een bepaalde hoek gaat duiken. Doe bijvoorbeeld alsof je gaat duiken op de bal en blijf dan staan, je dwingt een aanvaller dan tot handelen.

### **Verdedigende technieken met bal:**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met borst/buik met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen.
- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander.
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen: naast het doel
- In de voeten werpen
- Buiten het doelgebied ballen wegtrappen en koppen.
- Springen: één- en tweebeinige afzet, omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts
- zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meerdere passen.

### **Aanvallend:**

**Geduld**, zorg dat een keeper ten allen tijden zijn/haar tijd neemt bij het nemen van spelhervattingen. Op het moment dat een keeper zich opgejaagd voelt door medespelers en/of trainers zal dit er automatisch toe leiden dat de keeper zich minder concentreert en hierdoor minder goed het spel hervat.

**Aanvallende technieken met bal:** Drop-kick en/of volley, rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), doeltrap

### **Spelhervattingen:**

Positionele opstelling voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty. Dit heeft tevens te maken met de houdingsaspecten bij het verdedigen maar kunnen specifiek apart getraind worden.

### **Coaching / organiseren:**

**Communicatie met verdedigers:** zowel aanvallend als verdedigend is het uitermate belangrijk om met de verdedigers te communiceren. Zodat bijvoorbeeld verdedigers niet wegelopen als de keeper de bal kort wil spelen, of dat een verdediger een bal wegtrapt terwijl de keeper hem wil pakken.

**Leiding geven op het moment dat een keeper niet direct betrokken is**, een keeper moet tevens coachend aanwezig zijn op het moment dat een verdediger in balbezit is ver op eigen helft. Dit dient tijdig aangeleerd te worden zodat dit al snel ontwikkeld tot een automatisme.



## **Communicatieve termen:**

- Los (de bal is voor de keeper)
- Jij (de keeper verplicht een speler de bal te spelen)
- Hier (de speler moet de bal terugspelen op de keeper, omdat hij een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld)
- Weg (de speler moet de bal wegtrappen en mag deze absoluut niet terugspelen, dit omdat mogelijkheden door de tegenstander worden afgesloten)

## **Jaarplan**

### ***September:***

- Uitgangshouding, het verplaatsen in en voor het doel.
- Vangen, blokkeren en tippen van de bal.
- Communicatieve termen als LOS, JIJ, HIER en WEG.

### ***Oktober:***

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Vallen, duiken en zweven.

### ***November:***

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Trap- en werptechniek.
- Uitkomen, duel één tegen één.

### ***December:***

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Positiespel in en voor het doel (diepte- en flankballen).
- Positiespel in en voor het doel (hoekschop, vrije trap en penalty).

### ***Januari t/m April:***

- Herhaling reeds behandelde oefenstof met extra aandacht voor onderdelen die onvoldoende beheerst worden.

### ***Mei:***

- Afronding van het seizoen en/of voorbereiding met de nieuwe lichter.

### ***Beoordelingen in:***

- Begin November
- Begin Februari
- Eind Mei

## Keepersplan 14 - 16 jaar

### Leerplan

Het onderstaande keepersplan is opgesteld voor 14 – 16 jarige waarbij rekening is gehouden met de basisvaardigheden uit voorgaande leeftijdscategorieën.

In zijn algemeenheid is het belangrijk om bij het geven van training rekening te houden met de kenmerken van de leeftijdsgroep, ook wel de leeftijd typische kenmerken genoemd. Dit draagt namelijk bij aan de omgang van de trainer met de keepers als mede het specifiek maken van de trainingsvormen.

#### *De leeftijd typische kenmerken van 14 – 16 jarige zijn:*

De spelers hebben **grotere lichaamsveranderingen / onderlinge verschillen**, dit leidt er toe dat er soms met keepers verschillend getraind moet worden om hierop in te spelen. Je kan niet alles van het lichaam verwachten wat net veranderd is of juist aan veranderingen onderhevig is.

De **puberteit** kan en zal veelvuldig hevig aanwezig zijn. Dit kan zich in verschillende houdingen, o.a. Lusteloosheid, lamlendigheid, onredelijkheid en humeurigheid. Er tegenin gaan heeft veelal geen zin, er een goed gesprek over voeren heeft veelal meer nut.

**Waarom?** Een van de woorden die gedurende het seizoen veelvuldig aanwezig zal zijn. Bij alles wat hen gevraagd wordt te doen dient in hun beleving uitgelegd te worden waarom het juist op die manier moet en niet op die andere manier. Iets aannemen komt niet standaard meer voor.

**Winnen**, iets wat voor Jongens een must is in deze periode. Er geldt maar één ding en dat is de overwinning! Voor meiden van deze leeftijd is kenmerkend dat zij het winnen beter kunnen relativeren en een verliespartij ook kunnen accepteren.

Een keeper van deze leeftijd zal zich veelal willen **manifesteren en bewijzen** dit kan ook leiden tot acties met geen of nauwelijks rendement. Gedurende trainingen dient een trainer dit er dan ook zo snel mogelijk uit te krijgen, dit hoeft zeker niet op een negatieve manier maar kan juist ook door de rendement volle acties en de goede reddingen/spel hervattingen te complimenteren.

Mede in combinatie met de drang om te willen winnen en het manifesteren is ook de **te fanatieke houding** kenmerkend voor deze keepers. Dit kan zich o.a. uiten in te late tackles, ruzies en/of discussies met tegenstander/scheidsrechter maar ook in **onrustig / te hoog tempo voetballen**.

## **Technische- en tactische vaardigheden die dienen te worden ontwikkeld binnen deze leeftijds categorie:**

### **Verdedigend:**

**Uitgangshouding**, zorg dat de keeper door zijn knieën zakt, op zijn voorvoeten staat en zijn handen langs zijn lichaam heeft. Op deze manier is hij/zij wendbaar en ook tevens in de mogelijkheid om snel te reageren met de handen. Daarnaast heeft de uitgangshouding niet alleen te maken met de houding van het lichaam maar ook met de positionele opstelling in het doel. Waar positioneert de keeper zich in de betreffende uitgangshouding ten opzichte van de bal.

**Positie voor het doel**, de keeper dient aan te leren dat zijn uitgangspositie rond de penalty stip moet zijn op het moment dat de bal ver van zijn/haar doel is. Dit om in de mogelijkheid te zijn om eerder bij diepe ballen buiten de 16-meter te zijn en tevens ook om het doel te verkleinen.

**Duel één tegen één**, zorg dat de keeper zich alleen concentreert op de bal. Wat een aanvaller van de tegenpartij ook doet qua schijnbewegingen het mag geen invloed hebben op het uitkomen / duiken van de keeper.

**Schijnbewegingen met het lichaam**, dwing een aanvaller bewust naar een bepaalde hoek toe door met je lichaam te doen alsof je naar een bepaalde hoek gaat duiken. Doe bijvoorbeeld alsof je gaat duiken op de bal en blijf dan staan, je dwingt een aanvaller dan tot handelen.

### **Verdedigende technieken met bal:**

- Oprapen met ontwijken van een inkomende tegenstander door zij-, voorwaarts weg te zweven.
- Onderhands vangen met ontwijken van een inkomende tegenstander door zij-, voorwaarts weg te zweven.
- Blokkeren met borst/buik met ontwijken van een inkomende tegenstander door zij-, voorwaarts weg te zweven.
- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander.
- Bovenhands vangen met weerstand van meerdere tegenstanders en in samenwerking met medespelers.
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen: over en naast het doel, verlengen en veranderen van richting bij flankballen.
- Stompen: met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders.
- In de voeten werpen / schuiven
- Noodafweer
- Buiten de 16 meter: Alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, slidingtackle etc.
- Springen: één- en tweebenige afzet, omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meerdere passen.

## Aanvallend:

**Geduld**, zorg dat een keeper ten allen tijden zijn/haar tijd neemt bij het nemen van spelhervattingen. Op het moment dat een keeper zich opgejaagd voelt door medespelers en/of trainers zal dit er automatisch toe leiden dat de keeper zich minder concentreert en hierdoor minder goed het spel hervat.

**Aanvallende technieken met bal:** Drop-kick en/of volley, rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), doeltrap, inworp (overhead) en duw worp (vanaf de borst)

## Spelhervattingen:

Positionele opstelling voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty. Dit heeft tevens te maken met de houdingsaspecten bij het verdedigen maar kunnen specifiek apart getraind worden.

Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol

Wanneer trap je en wanneer werp je?

## Coaching / organiseren:

**Communicatie met verdedigers:** zowel aanvallend als verdedigend is het uitermate belangrijk om met de verdedigers te communiceren. Zodat bijvoorbeeld verdedigers niet weglopen als de keeper de bal kort wil spelen, of dat een verdediger een bal wegtrapt terwijl de keeper hem wil pakken.

**Organiseren van de verdediging bij spelhervattingen**, denk hierbij aan hoekschoppen en vrije trappen. Hoe coach je verdedigers op mensen en hoe zet je een muur neer.

**Leiding geven op het moment dat een keeper niet direct betrokken is**, een keeper moet tevens coachend aanwezig zijn op het moment dat een verdediger in balbezit is ver op eigen helft. Dit dient tijdig aangeleerd te worden zodat dit al snel ontwikkeld tot een automatisme.

## **Communicatieve termen:**

- Los (de bal is voor de keeper).
- Jij (de keeper verplicht een speler de bal te spelen).
- Hier (de speler moet de bal terugspelen op de keeper, omdat hij een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld).
- Weg (de speler moet de bal wegtrappen en mag deze absoluut niet terugspelen, dit omdat mogelijkheden door de tegenstander worden afgesloten).



## Jaarplan

### *September:*

- Uitgangshouding, het verplaatsen in en voor het doel.
- Vangen, blokkeren, oprapen en tippen van de bal.
- Communicatieve termen als LOS, JIJ, HIER en WEG.
- Leidinggeven aan verdediging.

### *Oktober:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Vallen, duiken en zweven.
- Stompen met één en twee vuisten.

### *November:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Trap- en werptechniek.
- In de voeten werpen en schuiven.
- Uitkomen, duel één tegen één.
- Spelersvaardigheden buiten de 16 meter.

### *December:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Positiespel in en voor het doel (diepte- en flankballen).
- Positiespel in en voor het doel (hoekschop, vrije trap en penalty).
- Spelhervattingen (rust bij voorsprong en gedoseerde snelheid bij achterstand).
- Spelhervattingen (organisatie bij hoekschop, vrije trap enz.).

### *Januari t/m April:*

- Herhaling reeds behandelde oefenstof met extra aandacht voor onderdelen die onvoldoende beheerst worden.

### *Mei:*

- Afronding van het seizoen en/of voorbereiding met de nieuwe lichter.

### **Beoordelingen in:**

- Begin November
- Begin Februari
- Eind Mei

## Keepersplan 16 – 18 jaar / Senioren

### Leerplan

Het onderstaande keepersplan is opgesteld voor 16 – 18 jarige en/of Senioren waarbij rekening is gehouden met de basisvaardigheden uit voorgaande leeftijdscategorieën. Zowel bij de 16 – 18 jarige als bij de Senioren worden er geen nieuwe vaardigheden aangeleerd maar gaat het alleen om het perfectioneren van de uitvoering en het onder hoge druk en op zeer hoog tempo uitvoeren.

In zijn algemeenheid is het belangrijk om bij het geven van training rekening te houden met de kenmerken van de leeftijdsgroep, ook wel de leeftijd typische kenmerken genoemd. Dit draagt namelijk bij aan de omgang van de trainer met de keepers als mede het specifiek maken van de trainingsvormen.

#### De leeftijd typische kenmerken van 16 - 18 jarige zijn:

De spelers komen na de grotere lichaamsveranderingen van voorgaande jaren **lichamelijk meer in evenwicht met zichzelf en de omgeving**. Dit leidt er toe dat van de keepers fysiek weer meer gevraagd kan worden. Dit komt mede doordat **de spierontwikkeling** in deze categorie steeds groter wordt.

De keuze voor een **vriendenteam/prestatiegericht** zal veelal in deze leeftijdscategorie worden gemaakt. Dit kan er toe leiden dat de ene keeper wellicht niet meer de motivatie heeft om alles uit zichzelf te halen waar een andere keeper nog 100% voor de top wil gaan.

Waar 14 – 16 jarige veelal te gehaast en te snel willen voetballen zijn 16 – 18 jarige over het algemeen meer **rustiger aan het** voetballen, er is veelal meer **overleg en controle**.

Het individu is veelal niet meer zo belangrijk de **onderlinge controle is genuanceerder en het team is meer gericht op het collectieve resultaat**, de **teamprestatie** staat dan ook over het algemeen centraal.

Het rustiger worden van de spelers en het meer als team voetballen maakt ook dat 16 – 18 jarige over het algemeen **beter bestand zijn tegen weerstanden en moeilijkheidsfactoren**.

**Technische- en tactische vaardigheden zijn in de voorgaande jaren allen ontwikkeld. Onderstaande vaardigheden dienen derhalve allen geperfectioneerd te worden en onder hoge druk en in het hoogste tempo te worden uitgevoerd.**

#### Verdedigend:

**Uitgangshouding**, zorg dat de keeper door zijn knieën zakt, op zijn voorvoeten staat en zijn handen langs zijn lichaam heeft. Op deze manier is hij/zij wendbaar en ook tevens in de mogelijkheid om snel te reageren met de handen. Daarnaast heeft de uitgangshouding niet alleen te maken met de houding van het lichaam maar ook met de positionele opstelling in het doel. Waar positioneert de keeper zich in de betreffende uitgangshouding ten opzichte van de bal.

**Positie voor het doel**, de keeper dient aan te leren dat zijn uitgangspositie rond de penalty stip moet zijn op het moment dat de bal ver van zijn/haar doel is. Dit om in de mogelijkheid te zijn om eerder bij diepe ballen buiten de 16-meter te zijn en tevens ook om het doel te verkleinen.

**Duel één tegen één**, zorg dat de keeper zich alleen concentreert op de bal. Wat een aanvaller van de tegenpartij ook doet qua schijnbewegingen het mag geen invloed hebben op het uitkomen / duiken van de keeper.

**Schijnbewegingen met het lichaam**, dwing een aanvaller bewust naar een bepaalde hoek toe door met je lichaam te doen alsof je naar een bepaalde hoek gaat duiken. Doe bijvoorbeeld alsof je gaat duiken op de bal en blijf dan staan, je dwingt een aanvaller dan tot handelen.

### **Verdedigende technieken met bal:**

- Oprapen met ontwijken van een inkomende tegenstander door zij-, voorwaarts weg te zweven.
- Onderhands vangen met ontwijken van een inkomende tegenstander door zij-, voorwaarts weg te zweven.
- Blokkeren met borst/buik met ontwijken van een inkomende tegenstander door zij-, voorwaarts weg te zweven.
- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander.
- Bovenhands vangen met weerstand van meerdere tegenstanders en in samenwerking met medespelers.
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen: over en naast het doel, verlengen en veranderen van richting bij flankballen.
- Stompen: met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders.
- In de voeten werpen / schuiven
- Noodafweer
- Buiten de 16 meter: Alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, slidingtackle etc.
- Springen: één- en tweebenige afzet, omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meerdere passen.

### **Aanvallend:**

**Geduld**, zorg dat een keeper ten allen tijden zijn/haar tijd neemt bij het nemen van spelhervattingen. Op het moment dat een keeper zich opgejaagd voelt door medespelers en/of trainers zal dit er automatisch toe leiden dat de keeper zich minder concentreert en hierdoor minder goed het spel hervat.

**Aanvallende technieken met bal:** Drop-kick en/of volley, rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), doeltrap, inworp (overhead) en duw worp (vanaf de borst)

## Spelhervattingen:

Positionele opstelling voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty. Dit heeft tevens te maken met de houdingsaspecten bij het verdedigen maar kunnen specifiek apart getraind worden.

Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol

Wanneer trap je en wanneer werp je?

## Coaching / organiseren:

**Communicatie met verdedigers:** zowel aanvallend als verdedigend is het uitermate belangrijk om met de verdedigers te communiceren. Zodat bijvoorbeeld verdedigers niet weglopen als de keeper de bal kort wil spelen, of dat een verdediger een bal wegtrapt terwijl de keeper hem wil pakken.

**Organiseren van de verdediging bij spelhervattingen,** denk hierbij aan hoekschoppen en vrije trappen. Hoe coach je verdedigers op mensen en hoe zet je een muur neer.

**Leiding geven op het moment dat een keeper niet direct betrokken is,** een keeper moet tevens coachend aanwezig zijn op het moment dat een verdediger in balbezit is ver op eigen helft. Dit dient tijdig aangeleerd te worden zodat dit al snel ontwikkeld tot een automatisme.

## **Communicatieve termen:**

- Los (de bal is voor de keeper).
- Jij (de keeper verplicht een speler de bal te spelen).
- Hier (de speler moet de bal terugspelen op de keeper, omdat hij een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld).
- Weg (de speler moet de bal wegtrappen en mag deze absoluut niet terugspelen, dit omdat mogelijkheden door de tegenstander worden afgesloten).





## Jaarplan

### **September:**

- Uitgangshouding, het verplaatsen in en voor het doel.
- Vangen, blokkeren, oprapen en tippen van de bal.
- Communicatieve termen als LOS, JIJ, HIER en WEG.
- Leidinggeven aan verdediging.

### **Oktober:**

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Vallen, duiken en zweven.
- Stompen met één en twee vuisten.

### **November:**

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Trap- en werptechniek.
- In de voeten werpen en schuiven.
- Uitkomen, duel één tegen één.
- Spelersvaardigheden buiten de 16 meter.

### **December:**

- Herhaling reeds behandelde oefenstof.
- Positiespel in en voor het doel (diepte- en flankballen).
- Positiespel in en voor het doel (hoekschop, vrije trap en penalty).
- Spelhervattingen (rust bij voorsprong en gedoseerde snelheid bij achterstand).
- Spelhervattingen (organisatie bij hoekschop, vrije trap enz.).

### **Januari t/m April:**

- Herhaling reeds behandelde oefenstof met extra aandacht voor onderdelen die onvoldoende beheerst worden.

### **Mei:**

- Afronding van het seizoen en/of voorbereiding met de nieuwe lichter.

### ***Beoordelingen in:***

- Begin November
- Begin Februari
- Eind Mei

## Techniekvideo's

Klik op de onderstaande links om de techniekvideo's te bekijken.

[Adriano](#)

[Christiano Ronaldo 1](#)

[Cruyff](#)

[Drogba](#)

[Etoo 1](#)

[Figo 1](#)

[Figo 2](#)

[Figo 3](#)

[Figo 4](#)

[Inzaghi](#)

[Kaats 3<sup>de</sup> man](#)

[Laudrup 1](#)

[Maradona](#)

[Matthews](#)

[Pedro 1](#)

[Riquelme](#)

[Romario](#)

[Ronaldo 1](#)

[Ronaldo 2](#)

[Ronaldo 3](#)

[Saviola](#)

[Sneijder 1](#)

[Sneijder 2](#)

[Van der Vaart 1](#)

[Van der Vaart 2](#)

[Van der Vaart 3](#)

[Villa 1](#)

[Zidane](#)

