



Jeugdkeepers



Opleidingsplan





Inhoudsopgave

Inhoudsopgave		2
Inleiding		3
Hoofdstuk 1:	Doelstelling	4
Hoofdstuk 2:	Jeugdkeepertrainer	5
Hoofdstuk 3:	U10/U11 keepers	6
Hoofdstuk 4:	U12/U13 keepers	7
Hoofdstuk 5:	U15/U17 keepers	8
Hoofdstuk 6:	Warming-up	9
Hoofdstuk 7:	Ontwikkelen van vaardigheden	10
Hoofdstuk 8:	Materialen	11
Hoofdstuk 9:	Overleg/evaluatiemomenten	12
Hoofdstuk 10:	Evaluatieformulier jeugdkeepers	13
Hoofdstuk 11:	Jaarplanning keepers	14-19



Inleiding

1. Opleidingsplan voor doelmannen

Het opleidingsplan voor jeugdkeepers is een lange termijnplanning en een richtlijn waarbinnen de jeugdkeeperstrainers kunnen werken om tot een uniforme opleiding te komen.

Het opleidingsplan beschrijft de te beheersen vaardigheden per leeftijdscategorie.

Deze vaardigheden moeten wel fysiek en mentaal haalbaar zijn voor de keepers.

Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken en bij keepers zijn deze niet anders.

Wel zijn de accenten, trainingsvormen en doelstellingen voor keepers anders dan bij veldspelers.

Nog meer als bij een veldspeler, zijn er bij een keeper bepaalde factoren die invloed kunnen hebben op zijn of haar ontwikkeling.

Mentale factoren:

- Tactiek
- Motivatie
- Faalangst
- Concentratie
- Zelfvertrouwen
- Inschattingsvermogen
- Moed, durf en lef
- Enige keeper of meerder keepers voor 1 team

Lichamelijke factoren:

- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Lenigheid
- Techniek
- Reactiesnelheid (reflex)

Aanvullende factoren:

- De bal
- Handschoenen
- Weersomstandigheden
- Schoeisel



Hoofdstuk 1

Doelstelling

Alle jeugdkeepers worden, op vrijwillige basis, in staat gesteld minimaal 1x per week een specifiek op hun leeftijd en vaardigheden afgestemde keeperstraining te volgen.

Bij de jeugd van Olen United zijn er 6 leeftijdsgroepen waarbij deze keeperstraining voor in aanmerking komt :

Groep 1 : U10	(1x per week)
Groep 2 : U11	(1x per week)
Groep 3 : U12	(1x per week)
Groep 3 : U13	(1x per week)
Groep 4 : U15	(1x per week)
Groep 5 : U17	(1x per week)

De algemene aandachtspunten door het gehele opleidingsplan heen zijn:

Vangtechniek

Lenigheid

Snelheid

Uithoudingsvermogen

Kracht

Communicatie medespelers

Duidelijke leerdoelen per leeftijdsgroep, waarbij gekeken wordt naar de individuele ontwikkelmogelijkheden van de jeugdkeeper.

Er wordt naar gestreefd dat iedere training door minstens 1 jeugdkeepertrainer wordt gegeven waarbij deze jeugdkeepertrainer de algemene oefenstof voor zijn rekening neemt.

Een eventueel tweede keepertrainer zorgt vooraf voor de algemene opwarming en biedt zich aan als helpende hand bij de verschillende geplande oefeningen.



Hoofdstuk 2

De Jeugdkeepertrainer

De volgende eisen worden aan een jeugdkeepertrainer van Olen United gesteld

- Moet zelf keeper zijn geweest of nog zijn.
- Of een sterke passie voor het keepersvak.
- Gevarieerde trainingen op basis van algemene leerdoelen en individuele ontwikkelpunten kunnen samenstellen en geven.
- Moet goed kunnen coachen en motiverend zijn
- Moet goed kunnen communiceren met zijn jeugdkeepers
- Op de hoogte zijn van het Jeugdkeeper opleidingsplan van Olen United en dit kunnen uitoefenen
- Bezoekt zoveel mogelijk de wedstrijden van de jeugdkeepers die hij traint
- Onderhoudt contact met de trainers/coaches van de jeugdkeepers .
- Moet een bal geplaatst met, binnenkant voet, wreef, volley, drop-kick kunnen schieten
- Bereid zijn daar waar noodzakelijk keepertrainer opleiding(en) te volgen



Hoofdstuk 3

U10/U11 keepers

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren en verbeteren van de basistechnieken.

Trainingschema gedurende het seizoen:

- Het wegnemen van de “angst” voor de bal
- Ontwikkelen van de motoriek.
- Keepers basis houding en bewegen.
- Vangtechniek, hoge en lage ballen vangen met 2 handen.
- Duiken, vallend de bal met 2 handen pakken.
- Uitrollen/uitgooien van de bal.
- Trappen van de bal vanaf de grond met links en rechts.
- Trappen van de bal na balaanname met links en rechts.
- Uittrappen van de bal vanuit de handen.

Trainingsduur ca. 45 minuten

Doelstelling voor overgang naar de volgende leeftijdsgroep:

- Geen angst voor de bal
- Keepers basishouding en bewegen
- Hoge en lage ballen kunnen vangen met 2 handen
- Links en rechts kunnen duiken en de bal vangen
- Met links en rechts bal weg kunnen trappen
- Gericht uittrappen vanaf de grond en uit de handen
- Gericht uitrollen en gooien van de bal



Hoofdstuk 4

U12/U13 keepers

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden van de basistechnieken. Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen.

Trainingsschema gedurende het seizoen :

- Positie kiezen in het doel en het veld.
- Veel aandacht voor techniek en uitvoering.
- Lenigheid, snelheid, vangtechniek en uithoudingsvermogen.
- 1 op 1 situaties
- Beginnen met kort krachtige ballen snel na elkaar.
- Door ontwikkelen van de motoriek zowel links als rechts t.a.v. duiken, beginnen met “zweven”
- Balaanname en schieten (links en rechts) vanaf de grond.
- Uittrappen uit de handen en dropkick.
- Beginnen met onderscheppen van voorzetten en snelle omschakeling/voortzetting van het spel.
- Tijdens de training nadrukkelijk de doelstelling ballen klemvast te willen pakken. Of naast tikken. Geen ballen “zomaar” wegslaan of stompen

Trainingsduur ca. 45 min.

Ontwikkeldoelstelling voor overgang naar de volgende groep:

- Ballen klemvast
- Duiken en zweven links en rechts
- Ballen met links en rechts gericht weg kunnen schoppen
- Bal aanname met links en rechts en snelle spelhervatting
- Gericht uittrappen, vanaf de grond en uit de handen met dropkick en volley.
- Coacht zijn achterhoede
- Straalt rust uit
- Voorzetten onderscheppen
- Meevoetballen



Hoofdstuk 5

U15/U17 keepers

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het coachen/leidinggeven aan verdediging/middenveld. Verdere ontwikkeling bij het onderscheppen van de bal en voortzetting van het spel door mee te voetballen.

Verdere ontwikkeling van vaardigheden op gebied van ballen vangen, houding en balcontrole.

Rust, vertrouwen uitstralen en medespelers d.m.v. coaching/leidinggeven sterker te maken.

Trainingsschema gedurende het seizoen :

- Positie kiezen in het doel en het veld
- Flexibiliteit en lenigheid onderhouden en uitbreiden.
- Onderhouden en perfectioneren van techniek en uitvoering
- Balaanname en schieten (links en rechts) vanaf de grond
- Uittrappen uit de handen, dropkick en volley.
- Voorzetten met weerstand snelle omschakeling/voortzetting van het spel.
- 1 op 1 situaties
- Explosiviteit, snelheid, uithoudingsvermogen.
- Kracht, buik/rug en schouderspieren ontwikkelen.
- Langere series en, deze vaker herhalen.

Trainingsduur ca. 45 min.

Ontwikkeldoelstelling voor overgang naar de volgende groep:

- Ballen klemvast
- Duiken en zweven links en rechts
- Snelheid en kracht in zijn acties
- Ballen met links en rechts gericht weg kunnen schoppen
- Bal aanname met links en rechts en snelle spelhervatting
- Gericht uittrappen, vanaf de grond en uit de handen met dropkick en volley.
- Is een leider in het veld
- Motiveert en stimuleert op positieve manier zijn medespelers
- Coacht minimaal zijn achterhoede en middenveld
- Straalt rust en vertrouwen uit
- Voorzetten onderscheppen onder weerstand, snelle spelhervattingen
- Meevoetballen



Hoofdstuk 6

Warming-up

Warming-up van keeper voor wedstrijd :

- Het doel van de warming-up is dat de keeper zoveel mogelijk ballen gaat vangen.
- De warming-up van een keeper wordt uitgevoerd door 1 speler/coach.
- Keeper begint met warmlopen en het losmaken van de heupen, schouders armen.
- Hierna worden er van korte afstand ballen in zijn handen geschoten.
- De afstand steeds wat groter maken. Na 10 minuten rustig inschieten,
- Voorzetten met ballen van de zijkant, onderscheppen van voorzetten van beide zijkanten.
- Hierna gericht enige uittrappen uit de hand en vanaf de grond.
- Laatste 10 minuten schoten vanaf de 16 meter, waarbij de speler/coach ervoor zorgt dat de keeper zoveel mogelijk ballen gaat vangen.



Hoofdstuk 7

Ontwikkelen van vaardigheden

Bij het ontwikkelen van een vaardigheid worden er 4 fases doorlopen.

Fase 1: Onbewust onbekwaam.

Men heeft nog niet in de gaten wat de nieuwe vaardigheid inhoud en hoe deze uitgevoerd moet worden. Door theorie, uitleg, voordoen en het proberen erachter komen wat de knelpunten ten aanzien de nieuwe vaardigheid zijn.

Fase 2: Bewust onbekwaam.

Nadat de knelpunten ten aanzien de te ontwikkelen vaardigheid duidelijk zijn geworden. Kan er gericht op deze knelpunten getraind worden voor verbetering

Fase 3: Bewust bekwaam

Naar verloop van tijd, omdat er bewust gewerkt is aan knelpunten van de te ontwikkelen vaardigheid, zal het steeds beter en makkelijker gaan. De uitvoering van de vaardigheid wordt dan nog gedaan door veel aandacht te besteden aan de uitvoering ervan.

Fase 4: Onbewust bekwaam

Uiteindelijk zal het uitvoeren van de vaardigheid gedaan worden zonder dat er bewustnagedacht hoeft te worden op de uitvoering ervan. Het gebeurt automatisch.

Wij streven er naar dat de jeugdkeepers bij overgang naar de volgende groep op alle ontwikkelpunten de fase 3 of 4 hebben bereikt.

Alles wat niet getraind wordt zal niet beter worden.



Hoofdstuk 8

Materialen

De volgende materialen hebben de jeugdkeepertrainers tot hun beschikking

- Minimaal 8 – 10 ballen
- 20 dopjes
- 10 pionnen met 5 stokken
- 6 verstelbare horden
- 1 rebounder (mobiele terugkaatser)
- 2 elastieken (springoefeningen)
- Trainingsladder
- Voetbaldoel(en) 5 m. breed x 2 m. hoog



Hoofdstuk 9

Overleg/Evaluatiemomenten

Gedurende het voetbalseizoen zijn er een aantal overleg/evaluatiemomenten. Hier zullen al dan niet met de jeugdkeepers de voortgang geëvalueerd worden en afspraken gemaakt worden over hoe verder te gaan.

1e Overleg/Evaluatiemoment

Vind plaats net voor de winterstop.

De jeugdkeepertrainer zal dan op basis van zijn eigen ervaring en de informatie verkregen van de trainer/coach van het team waarin de jeugdkeeper speelt, met behulp van evaluatieformulier de voortgang met de individuele jeugdkeeper gaan bespreken.

2e Overleg/Evaluatiemoment

Vind plaats aan het eind van het seizoen.

De jeugdkeepertrainer zal dan op basis van zijn eigen ervaring en de informatie verkregen van de trainer/coach van het team waarin de jeugdkeeper speelt, met behulp van evaluatieformulier de voortgang met de individuele jeugdkeeper gaan bespreken.

Tussendoor kan er natuurlijk altijd, door jeugdkeepers, trainer/coaches of ouders naar behoefte met de jeugdkeepertrainers en/of jeugd coördinator keepers overlegd of gesproken worden.



Hoofdstuk 11

Jaarplanning keepers

Jaarplanning U10 – U11

Start seizoen met 1^e gesprek over de doelstellingen van keepers op deze leeftijd

- Doelen voor het seizoen met keepers vaststellen.

Week 1 t/m 3 Training 1

- Vangen bal → vangtechnieken aanleren door juiste vormgeving van armen en handen bij ballen op heuphoogte
- Vallen → Grondgewenning-oefeningen zonder bal (roltechniek)
- Voetenwerk → aanleren van eenvoudige balaanname + passen van bal naar tegenoverstaande medespeler

Week 4 t/m 6 Training 2

- Vangen bal → vangtechnieken aanleren door juiste vormgeving van armen en handen bij ballen op borst- en hoofdhoogte
- Vallen → Grondgewenning-oefeningen zonder bal (valtechniek)
- Voetenwerk → balaanname + passen van bal met zowel linkse als rechtse voet naar tegenoverstaande medespeler

Week 7 t/m 9 Training 3

- Vangen → vangtechnieken aanleren door juiste vormgeving van armen, handen en benen bij lage ballen over de grond
- Vallen → Grondgewenning oefeningen met bal (valtechniek)
- Voetenwerk → balaanname, uitdraaien en inspelen

Week 10 t/m 12 Training 4

- Vangen → vangtechnieken aanleren door juiste vormgeving van armen, handen en benen bij ballen hoger dan het hoofd
- Vallen → Grondgewenning-oefening met bal (valtechniek)
- Voetenwerk → voortzetting balaanname, uitdraaien en inspelen

Week 13 t/m 15 Training 5

- Vangen → herhaling alle vangtechnieken + gericht uitrollen van ballen naar medespeler
- Vallen → Grondgewenning-oefening met bal (valtechniek)
- Voetenwerk → bal uit handen trappen naar tegenoverstaande medespeler (± 3 m.)

Week 16 t/m 18 Training 6

- Vangen → herhaling alle vangtechnieken + gericht uitgooien van ballen naar medespeler
- Vallen → vanaf uitgangshouding (bal over de grond en bal half hoog)
- Voetenwerk → bal uit handen trappen naar tegenoverstaande medespeler (± 5 m.)

Winsterstopgesprek

- **Evaluatie 1^e helft seizoen**
- **Behaalde doelen bespreken**
- **Bijstellen doelen 1^e gesprek**

Week 19 t/m 21 Training 7

- Vangen → vangtechnieken in combinatie met voetenwerk (voorwaartse beweging naar bal) vanuit uitgangshouding
- Vallen → valtechnieken in combinatie met voetenwerk (voorwaartse beweging naar bal) vanuit



- uitgangshouding
- Voetenwerk → balaanname rechts voor links en links voor rechts leggen + inspelen
- Sprongkracht → gebruik van lage horden in combinatie van vangtechniek (voorwaartse sprong)

Week 22 t/m 24 Training 8

- Vangen → vangtechniek in combinatie met voetenwerk (zijwaartse beweging naar bal) vanuit uitgangshouding
- Vallen → valtechnieken in combinatie met voetenwerk (zijwaartse beweging naar bal) vanuit uitgangshouding
- Voetenwerk → voortzetting balaanname rechts voor links en links voor rechts leggen + inspelen
- Sprongkracht → gebruik van lage horden in combinatie van vangtechniek (zijwaartse sprong)

Week 25 t/m 27 Training 9

- Vangen → vangtechniek in combinatie met voetenwerk (voorwaarts, achterwaarts) vanuit uitgangshouding
- Vallen → valtechniek in combinatie met voetenwerk (voorwaarts, achterwaarts) vanuit uitgangshouding
- Voetenwerk → balaanname gevolgd door lange pas (max. 10 m.)
- Sprongkracht → gebruik van lage horden in combinatie van valtechniek (voorwaartse sprong)

Week 28 t/m 30 Training 10

- Vangen → vangtechniek in combinatie met voetenwerk (voorwaarts, zijwaarts) vanuit uitgangshouding
- Vallen → valtechniek in combinatie met voetenwerk (voorwaarts, zijwaarts) en uitgangshouding
- Voetenwerk → balaanname links, uitwijken en inspelen rechts + balaanname rechts, uitwijken en inspelen links
- Sprongkracht → gebruik van lage horden in combinatie van valtechniek (zijwaartse sprong)

Week 31 t/m 33 Training 11

- Vangen → vangen van flankballen in combinatie met voetenwerk
- Vallen → vallen van ballen komende uit verschillende hoeken in combinatie met voetenwerk
- Voetenwerk → duel 1 tegen 1
- Sprongkracht → gebruik van lage horden in combinatie van vang- en valtechniek (voorwaarts en zijwaarts)

Week 34 t/m 36 Training 12

- Vangen → herhaling allerlei vangtechnieken (basis) + corrigeren/bijsturen waar nodig
- Vallen → herhaling allerlei valtechnieken (basis) + corrigeren/bijsturen waar nodig
- Voetenwerk → herhaling allerlei trap- en pasvormen + corrigeren/bijsturen waar nodig
- Sprongkracht → herhaling allerlei springoefeningen + corrigeren/bijsturen waar nodig

Eindgesprek doelstellingen

- **Evaluatie seizoen**
- **Behaalde doelen bespreken**



Jaarplanning U12 – U13

Start seizoen met 1^e gesprek over de doelstellingen van keepers op deze leeftijd

- Doelen voor het seizoen met keepers vaststellen.

Week 1 t/m 3 Training 1

- Vangen → lage ballen met beide handen scheppen en met gebogen knieën (zachte trap)
- Vallen → Insnijden zonder en met bal (techniek)
- Voetenwerk → balaanname links, uitwijken en inspelen rechts + balaanname rechts, uitwijken en inspelen links
- Sprongkracht → gebruik van lage en half hoge horden en loopladder in combinatie van vangtechniek (voorwaartse sprong)

Week 4 t/m 6 Training 2

- Vangen → vangen van hoog vallende ballen met 1 opgetrokken knie
- Vallen → insnijden van de bal (techniek) in combinatie met voetenwerk
- Voetenwerk → balaanname links en rechts uitdraaien en links over rechts of rechts over links
- Sprongkracht → gebruik van lage en half hoge horden en loopladder in combinatie van vangtechniek (zijwaartse sprong)

Week 7 t/m 9 Training 3

- Vangen → vangen van stuiterballen zonder gebruik van valtechniek
- Vallen → Insnijden van de bal in combinatie met voorafgaand voetenwerk (links/rechts)
- Handenwerk → rol-worp en slingerworptechniek 10-20 m. (technische uitvoering)
- Sprongkracht → gebruik van lage en half hoge horden en loopladder in combinatie van valtechniek (voorwaartse sprong)

Week 10 t/m 12 Training 4

- Vangen → ballen laag over de grond (duiktechniek)
- Vallen → insnijden van de bal in combinatie met voorafgaand voetenwerk (voor/achter)
- Voetenwerk → snel heffen van voeten over markeringshoedjes in combinatie met vangtechniek (voorwaarts/zijwaarts)
- Sprongkracht → gebruik van lage en half hoge horden en loopladder in combinatie van valtechniek (zijwaartse sprong)

Week 13 t/m 15 Training 5

- Vangen → half hoge en hoge ballen boven de grond (duiktechniek)
- Vallen → insnijden van de bal en verwerken terugspeelbal
- Voetenwerk → bal uit handen trappen + dropkick naar medespeler (10 – 20 m.)
- Sprongkracht → gebruik van lage en hoge horden in combinatie van vang- en valtechniek

Week 16 t/m 18 Training 6

- Vangen → herhaling lage bal scheppen met gebogen knieën (harde trap)
- Vallen → twee ballen kort na elkaar (reflexetechniek)
- Voetenwerk → zig-zag beweging doorheen slalomstangen in combinatie met vangtechniek
- Sprongkracht → gebruik van half hoge horden en korte draaibeweging rond meerdere markeringshoedjes in combinatie van vang- en valtechniek

Winsterstopgesprek

- Evaluatie 1^e helft seizoen
- Behaalde doelen bespreken
- Bijstellen doelen 1^e gesprek

Week 19 t/m 21 Training 7

- Vangen → herhaling vangen van hoog vallende ballen met 1 opgetrokken knie
- Vallen → Insnijden van de bal, zijwaarts/voorwaarts voetenwerk, handelingssnelheid
- Voetenwerk/Sprongkracht → zig-zag beweging doorheen slalomstangen en over lage horden in



combinatie met vangtechniek

Week 22 t/m 24 Training 8

- Vangen → vangen van stuiterballen in combinatie met valtechniek
- Vallen → Insnijden van de bal, zijwaarts/voorwaarts voetenwerk, handelingssnelheid
- Voetenwerk/Sprongkracht → zig-zag beweging doorheen slalomstangen en over lage horden in combinatie met valtechniek

Week 25 t/m 27 Training 9

- Vangen → herhaling ballen laag over de grond (duiktechniek)
- Vallen → verbeteren uitgangshouding bij schot op doel
- Voetenwerk/Sprongkracht → voor-achter beweging doorheen slalomstangen en loopladder in combinatie met vangtechniek

Week 28 t/m 30 Training 10

- Vangen → herhaling half hoge en hoge ballen boven de grond (duiktechniek)
- Vallen → reflextechniek met lage ballen bij 1 tegen 1
- Voetenwerk/Sprongkracht → links-rechts beweging doorheen loopladder en lage horden in combinatie met valtechniek

Week 31 t/m 33 Training 11

- Vangen → hoge ballen vangen bij hoekschop
- Vallen → herhaling insnijden van de bal in combinatie met voetenwerk/sprongkracht
- Handenwerk → rol-worp en slingerworptechneik 10-20 m. (technische uitvoering)
- Voetenwerk/Sprongkracht → combinatie van oefeningen met gebruik van loopladder , horden en slalomstangen

Week 34 t/m 36 Training 12

- Vangen → reflextechniek met gebruik van Rebounder
- Vallen → herhaling insnijden van de bal in combinatie van oefeningen met voetenwerk/sprongkracht
- Voetenwerk/Sprongkracht → combinatie van oefeningen met gebruik van loopladder , horden en slalomstangen

Eindgesprek doelstellingen

- **Evaluatie seizoen**
- **Behaalde doelen bespreken**



Jaarplanning U15 t/m U17

Start seizoen met 1^e gesprek over de doelstellingen van keepers op deze leeftijd

- Doelen voor het seizoen met keepers vaststellen.

Week 1 t/m 3 Training 1

- Vangen → lage ballen met beide handen scheppen en met gebogen knieën (zachte trap)
- Vallen → Insnijden van de bal met zijwaarts voetenwerk
- Voetenwerk → balaanname links , uitwijken en inspelen rechts + balaanname rechts , uitwijken en inspelen links
- Sprongkracht → gebruik van half hoge horden in combinatie van vang- en valtechniek na meerdere voorwaartse sprongen

Week 4 t/m 6 Training 2

- Vangen → lage ballen gevolgd door half hoge ballen en omgekeerd (reactiesnelheid)
- Vallen → Insnijden van de bal met voorwaarts voetenwerk
- Voetenwerk → balaanname na terugspeelbal verwerken
- Sprongkracht → gebruik van half hoge horden in combinatie van vang- en valtechniek na meerdere zijwaartse sprongen

Week 7 t/m 9 Training 3

- Vangen → lage ballen gevolgd door hoge ballen en omgekeerd (reactiesnelheid)
- Vallen → ballen op doel vanuit meerdere posities en verschillende hoogtes
- Handenwerk → rol-worp en slingerworptechniek 15-30 m. (technische uitvoering)
- Sprongkracht → gebruik van hoge horden in combinatie met trainingsringen en vang/valtechniek

Week 10 t/m 12 Training 4

- Vangen → lage en half hoge ballen naast het doel gericht naar korte hoek
- Vallen → lage voorzet flank + schot op doel vanuit uitgangshouding
- Voetenwerk → snel voetenwerk doorheen looppladder gevolgd door korte draaibewegingen rond markeerkegels in combinatie met vang/valtechniek
- Sprongkracht → gebruik van elastische band met trekweerstand

Week 13 t/m 15 Training 5

- Vangen → werken met Rebounder vanuit verschillende posities en hoogtes
- Vallen → insnijden van de bal na koprol en achterwaarts/voorwaarts voetenwerk
- Voetenwerk → doeltrap vanaf de grond (traptechniek)
- Sprongkracht → al hinkelend gebruik maken van lage horden in combinatie met valtechniek

Week 16 t/m 18 Training 6

- Vangen → vangen van lage en half hoge ballen gevolgd door stuiterballen (links/rechts)
- Vallen → reflextechniek met lage en half hoge ballen bij 1 tegen 1
- Voetenwerk → snel heffen van voeten zijwaarts over markeerkegels gevolgd door voorwaarts en vangtechniek
- Sprongkracht → afwisselend springen op 1 been met gebruik van trainingsringen gevolgd door hoge horde en valtechniek

Winsterstopgesprek

- **Evaluatie 1^e helft seizoen**
- **Behaalde doelen bespreken**
- **Bijstellen doelen 1^e gesprek**

**Week 19 t/m 21 Training 7**

- Vangen → hoge ballen vanuit verschillende posities verwerken
- Vallen → insnijden van de bal met zijwaarts/voorwaarts voetenwerk, handelingssnelheid
- Voetenwerk/Sprongkracht → snelle draaibeweging gevolgd door zig-zag beweging doorheen slalomstangen en vang/valtechniek

Week 22 t/m 24 Training 8

- Vangen → opvangen van diepteballen en spelvoortzetting
- Vallen → meerdere ballen op snelheid verwerken in combinatie met voetenwerk
- Voetenwerk/Sprongkracht → snel omrollen onder koord en half tot hoge bal over koord in combinatie met valtechniek

Week 25 t/m 27 Training 9

- Vangen → lage ballen met beide handen scheppen en met gebogen knieën (harde trap)
- Vallen → insnijden van de bal in combinatie van oefeningen met voetenwerk/sprongkracht
- Voetenwerk/Sprongkracht → snelle voor/achter bewegingen doorheen slalomstangen en korte draaibeweging rond markeerkegels in combinatie met vang/valtechniek

Week 28 t/m 30 Training 10

- Vangen → lage en half hoge ballen naast het doel gericht naar lange hoek
- Vallen → combinatie lage en hoge ballen na aantikken en korte draaibeweging
- Voetenwerk/Sprongkracht → aantikken van gekleurde markeerhoedjes in combinatie met valtechniek

Week 31 t/m 33 Training 11

- Vangen → half hoge ballen vanuit verschillende posities onderscheppen
- Vallen → lage ballen op doel met obstakels ter verandering van richting (reflextechniek)
- Voetenwerk → doeltrap vanaf de grond (traptechniek)
- Sprongkracht → snel heffen van voeten (voorwaarts) over markeerhoedjes gevolgd door half hoge horde (links/rechts) en draaibeweging van 360° rond markeerkegel in combinatie met vangtechniek

Week 34 t/m 36 Training 12

- Vangen → ballen onderscheppen vanuit hoekschop ter hoogte van voorste en achterste doelpaal
- Vallen → combinatie van oefeningen met ballen op verschillende hoogtes en verschillende richtingen
- Voetenwerk/Sprongkracht → combinatie van oefeningen met gebruik van loopladder, horden, slalomstangen en markeerhoedjes/kegels

Eindgesprek doelstellingen

- **Evaluatie seizoen**
- **Behaalde doelen bespreken**





