



De rode draad
Jeugdkeepers
Per leeftijdscategorie

A keeper 16-18 jaar

De trainingsaccenten	<ul style="list-style-type: none">✓ Trainen op voeten werken✓ Sprongkracht✓ Techniek✓ Startsnelheid✓ Duel in de lucht(flankbal)✓ Coachen, efficiënt, namen noemen
Techniek	<ul style="list-style-type: none">✓ Alle technische vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu verbeterd worden.✓ Zo veel mogelijk onder weerstand van tegenstanders n medespelers
Tactiek (Verdedigend en aanvallend)	<ul style="list-style-type: none">✓ Alle tactische principes verbeteren, zoals spelhervattingen, duel 1-1, voorzet, etc✓ Zoveel mogelijk vanuit de wedstrijdssituatie benaderen.
Trainingsleerdoelstelling	<ul style="list-style-type: none">✓ Streven naar optimale prestatie✓ Centraal staan de wedstrijdseigen situaties✓ Verder uitbouwen naar een senior keeper

B keeper 14-16 jaar

De trainingsaccenten	<ul style="list-style-type: none">✓ Trainen op voeten werken✓ Sprongkracht✓ vallen✓ Duiken (insnijden)✓ uitschieten vanaf de grond✓ uitschieten vanuit de hand (dropkick / volley)✓ Coachen, efficiënt, namen noemen✓ Hoge ballen, hoogste punt
Techniek	<ul style="list-style-type: none">✓ Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders (flankbal, vroege en late voorzet)✓ vallen✓ Duiken (insnijden)✓ Oprapen✓ Tippen van bal (over en naast het doel)
Tactiek (verdedigend en aanvallend)	<ul style="list-style-type: none">✓ Opstellen in en rond doel✓ Duel 1:1✓ Zoveel mogelijk vanuit de wedstrijdssituatie benaderen.
Trainingsleerdoelstelling	<ul style="list-style-type: none">✓ Vergroting van de wedstrijd weerstanden✓ Presteren in de wedstrijd, de wil om te winnen

C keeper 14-12 jaar

De trainingsaccenten	<ul style="list-style-type: none">✓ Trainen op voetenwerk✓ duiken (insnijden)✓ uitschieten vanaf de grond en uit de hand✓ sprongkracht
Techniek	<ul style="list-style-type: none">✓ Uitgangshouding /-positie✓ Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders (lucht duel, flankbal)✓ Duiken (insnijden)✓ Bovenhands vangen✓ Werpen✓ Oprapen
Tactiek (verdedigend en aanvallend)	<ul style="list-style-type: none">✓ Opstellen in en rond doelgebied✓ Verdedigend spelhervattingen: Positiespel in en rond doel bij hoekschoppen, vrije trappen op Penalty's
Trainingsleerdoelstellingen:	<ul style="list-style-type: none">✓ Aanbieden van eenvoudige wedstrijd- en spelsituaties

D keeper 10-12 jaar

De trainingsaccenten	<ul style="list-style-type: none">✓ Voetenwerk✓ Onderhands/bovenhands vangen✓ Vallen✓ Duiken (insnijden)✓ Hoge ballen pakken
Techniek	<ul style="list-style-type: none">✓ Uitgangshouding / -positie✓ Verplaatsen in en rond doel door middel van voeten werk✓ Oprapen✓ Onderhands/bovenhands vangen✓ Klemmen met buik / borst, safe✓ Vallen✓ Duiken (insnijden)
Tactiek (verdedigend en aanvallend)	<ul style="list-style-type: none">✓ Opstellen en positiespel in en rond het doel✓ Duel 1.1✓ Onderscheppen van diepteballen, timing
Traningsleerdoelstelling	<ul style="list-style-type: none">✓ Aanleren,verbeteren van basistechniek✓ “Leren door spelen”

E Keeper 8-10 jaar

De trainingsaccenten	<ul style="list-style-type: none">✓ vangen (onder- bovenhands), driehoek✓ klemmen met buik/borst, safe✓ vallen✓ duiken (insnijden)✓ oprapen✓ rollen/gooien
Techniek	<ul style="list-style-type: none">✓ uitgangshouding, voorvoeten, gewichtsverdeling✓ vangen, driehoek✓ duiken (insnijden)✓ schieten vanuit de hand, drobkick, volley
Tactiek verdedigend en aanvallend)	<ul style="list-style-type: none">✓ Opstellen en positiespel in en rond het doel
Trainingsleerdoelstelling	<ul style="list-style-type: none">✓ Basis technieken gericht op vangen en vallen✓ “Wennen door spelen”

F keeper 6-8 jaar

<p>De trainingsaccenten</p> <p>Plaatje = voorbeeld / voor doen Praatje = toelichting Daadje = oefening</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ basisoefeningen zoals:✓ Leren vangen, driehoek✓ Leren vallen, vooruit, insnijden✓ Leren uitschieten, volley, drobkick, van de grond✓ Oprapen✓ Uitlopen (1 tegen 1) dit komt vaak voor in de wedstrijd, positioneel opstellen
<p>Trainingsleerdoelstelling</p>	<ul style="list-style-type: none">✓“Wennen door te spelen / ervaren✓Basis technieken✓Veel herhalen✓“Angst”voor de bal wegnemen