

A. Jeugdkeeperstraining Leerplan volgens de Frans Hoek-methode			
Leeftijd	Techniek	Tactiek	Coachen, organiseren en leiding geven
10 – 12 jaar D	<p>Verdedigend zonder bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitgangshoudingen - Verplaatsen in en voor het doel, d.m.v. voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen - Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass <p>Verdedigend met bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oprapen - Onderhands vangen - Blokkeren met buik/borst - Bovenhands vangen <p>Dit is alles op het lichaam en links of rechts naast het lichaam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vallen - Duiken - Duel 1:1 - Ballen wegspelelen buiten de zestien meter <p>Opbouwend/aanvallend</p> <p>Trap uit de handen: volley Werpen: rollen, slingerworp Doeltrap</p>	<p>Verdedigend</p> <p>Spelsituaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opstellen en positie spel in het doel (direct gevaar) - Opstellen en positie spel (indirect gevaar) vooral met het oog op onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten 16meter) - Duel 1:1 	<p>Verdedigend</p> <p>A bij balbezit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opsluiten + neerzetten 1:1 in de laatste lijn <p>B Balverlies</p> <p>Samenwerking spelers-doelman termen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal bij spelers of tussen speler en keeper in: LOS = bal voor keeper JIJ = bal voor speler TIJD = speler heeft tijd WEG = bal moet weg NIET TERUG = bal niet terugspelen op keeper VOORUIT = speler moet bal naar voren spelen
12 – 14 jaar C	<p>Verdedigend zonder bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verplaatsen in en voor het doel: starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen - Schijnbewegingen met lichaam - Springen: één of tweebenige afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen - Verkleinen en 'stilstaan' <p>Verdedigend met bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oprapen - Onderhands vangen - Blokkeren met buik/borst - Bovenhands vangen - Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst met ontwijken van inkomende tegenstander <p>Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam en links en rechts naast het lichaam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bovenhands vangen onder weerstand van tegenstander - Vallen - Duiken - Zweven - Tippen - Duel 1:1 - Buiten de zestien meter wegspelelen van de bal <p>Opbouwend/aanvallend</p> <p>Trap uit de handen: volley en dropkick Werpen: rollen, slingerworp, strekworp Doeltrap</p>	<p>Verdedigende spelsituaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opstellen en positie spel in het doel - Opstellen en positie spel voor het doel, diepte- en flankballen - Duel 1:1 - Verdedigend spelhervattingen: positie spel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty 	<p>Verdedigend</p> <p>A Balbezit</p> <p>Idem + situaties op het middenveld in het hoofd. Bij balverlies midden linie neerzetten</p> <p>B Scherpzetten daar waar gevaar kan ontstaan</p> <p>C Spelhervattingen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duidelijke afspraken en erop trainen voor de wedstrijd 2. Tijdens de wedstrijd neer en scherp zetten van de spelers

<p>14 – 16 jaar B</p>	<p>Verdedigend zonder bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitgangshoudingen - Verplaatsen in en voor het doel: starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen - Schijnbewegingen met het lichaam - Springen: één of tweebeenige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met een aanloop van één of meer passen - Verkleinen en ‘stilstaan’ <p>Verdedigend met bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oprapen - Onderhands vangen - Blokkeren met buik/borst - Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts). De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen en links en rechts naast het lichaam - Stuitballen - Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers - Vallen - Duiken - Zweven - Tippen over en naast het doel verlengen en veranderen van de richting van de bal bij flankballen - Stompen: met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders - Duel 1:1 - Noodafweer - Buiten de zestien meter: alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding/tackle enz. <p>Opbouwend/aanvallend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trap uit de handen: volley en dropkick - Werpen: Rollen, slingerworp, strekworp - Doeltrap 	<p>Verdedigende spelsituaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opstellen en positie in en voor het doel - Duel 1:1 <p>Verdedigende spelhervattingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opstellen en positiespel in en voor het doel - Aftrap - Hoekschop - Vrije trap - Strafschop - Scheidsrechtersbal <p>Opbouwend/aanvallend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol - Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren - Keuze uit werpen of trappen 	<p>Opbouwend-aanvallend</p> <p>A Balbezit keeper</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bal naar medespeler, eerst deze speler aanroepen 2. Spelers in de vrije ruimte sturen <p>B. Balbezit speler</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen 2. Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan 3. Spelers die de bal heeft helpen door ‘TIJD’, ‘IN JE RUG’, VOORUIT, etc. toe te roepen
<p>16 – 18 jaar A</p>	<p>Alle technische vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders</p>	<p>Alle tactische principes van 14-16 jarigen (spelsituaties, spelhervattingen) verbeteren, perfectioneren en/of onderhouden</p>	