



## **Keepers jeugdplan**

### **Voetbal vereniging SC. Zwartemeerse Boys**

**2015 – 2020**

<b>Inhoudsopgave :</b>	<b>Pagina:</b>
Voorwoord / doelstelling / Keepertrainers diverse elftallen	2
Leerplan E en F pupillen	3
Leerplan D pupillen	4
Leerplan C junioren	5 / 6
Leerplan B junioren	7 / 8
Leerplan A junioren	9 / 10

#### **Accommodatie :**

Sportpark “De Koel “  
De Plaatsen 17  
7894 BX Zwartemeer  
[www.sczwartemeerseboys.nl](http://www.sczwartemeerseboys.nl)

## **Voorwoord.**

Dit keepers jeugdplan van sc Zwartemeerse boys is een plan , waarin trainers hoofdzakelijk op het technische vlak en met name op het sociale vlak centraal staan.

Zij zullen met behulp van **ouders**, vrijwilligers en overige leden van onze vereniging trachten op een plezierige manier het niveau van onze jeugdkeepers naar een hoger plan te tillen.

Er wordt tevens geprobeerd om duidelijkheid te scheppen op organisatorisch en technisch gebied.

Het plan zal door alle betrokkenen met een positieve instelling moeten worden benaderd en telkens worden bijgesteld als de situatie daarom vraagt.

Op of aanmerkingen m.b.t. het keepers jeugdplan zijn dan ook van harte welkom en zullen met grote zorg worden behandeld.

## **Doelstelling.**

De doelstelling van dit plan is om met veel plezier en enthousiasme van alle betrokkenen te komen tot betere prestaties op keeper technisch en organisatorisch gebied.

### **Keeperstrainers diverse elftallen.**

A, B en C junioren:	Gerrie Lohuis	Telnr: 06 53254872
D junioren:	Andre Bijl	06 54340950
E en F pupillen:	Ben Wubbels	06 34828983
Coördinator:	Jeroen Hollander	06 51333010
Assistent coördinator:	Leon Klönne	06 43035443

## **Leerplan E en F pupillen.**

### **Techniek**

Onderstaande technieken zou een keeper in de E/F junioren moeten leren. Ze zijn op deze leeftijd nog erg jong en kunnen meestal hun concentratie nog niet lang volhouden. Alles wat ze op dit moment leren is meegenomen. Het echte leren begint pas in de D jeugd.

### **Zonder bal**

- Voetenwerk
- Verplaatsen in en voor het doel (starten, lopen, sprinten, draaien en keren)
- Springen

### **Met bal**

- In de uitgangshouding komen.
- Uitgangshoudingen (schot op doel, flankballen, duel 1 tegen 1)
- Vangen (oprapen, onderhands/bovenhands vangen, blokkeren met buik/borst)
- Tippen (naast doel)
- Vallen-Duiken
- Duel 1 tegen 1

### **Balbezit keeper**

- Trap uit de handen (Volley en dropkick)
- Werpen (Rollen en slingerworp)

## **Leerplan D-pupillen 10-12 Jaar**

Doel: aanleren c.q. verbeteren

### **Techniek**

#### **Verdedigend zonder bal**

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

#### **Verdedigend met bal**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen.

#### **Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam**

- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen

#### **Opbouwend / aanvallend:**

- Trap uit de handen: volley en drop-kick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts)
- Doeltrap

### **Tactiek**

#### **Verdedigend spelsituaties:**

- Opstellen en positiespel in het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter).
- Duel één tegen één

#### **Leiding geven, coachen en organiseren**

Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:

‘Los’= Deze bal is voor de keeper. De overige spelers moeten de bal laten gaan.

‘Jij’= De keeper verplicht een speler de bal te spelen.

## **Leerplan C-Junioren 12-14 Jaar**

Doel: Aanleren c.q. verbeteren

### **Techniek**

#### **Verdedigend zonder bal:**

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen; één- en tweebenige afzet, omhoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meer passen.

#### **Verdedigend met bal:**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met de buik/borst met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen

#### **Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam:**

- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen: naast het doel
- In de voeten werpen
- Zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen met links en rechts

#### **Opbouwend/aanvallend**

- Trap uit de handen: volley en drop-kick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands)
- Doeltrap

### **Tactiek**

Verdedigend spelsituaties

- Opstellen en positiespel in het doel en voor het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigend spelhervattingen:

Positiespel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty

## **Leerplan B-Junioren 14-16 jaar**

Doel: Aanleren c.q. verbeteren

- **Techniek**

### **Verdedigend zonder bal**

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbeweging; één- en tweebenige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop van één of meer passen

### **Verdedigend met bal**

- 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 of links en rechts naast het lichaam.**

- 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 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
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

### **Opbouwend/aanvallend**

- Trap uit de handen; volley en drop-kick.

- Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- Doeltrap.

## **Tactiek**

### **Verdedigend Spelsituaties**

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

### **Verdedigend Spelhervattingen**

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop (direct en indirect)
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

### **Opbouwend / aanvallend**

- Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren

De uitvoering (werpen, trappen)



## **Leerplan A-Junioren 16-18 jaar**

**Doel: verbeteren, perfectioneren**

### **Techniek**

Alle technische vaardigheden, die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

### **Tactiek**

Alle tactische principes van 14-16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen.

### **Techniek**

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding.
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbeweging; één- en tweebeelige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop van Één of meer passen.

**Verdedigend met bal**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en 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 of links en rechts naast het lichaam**

- 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 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.
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel, verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

### **Opbouwend/aanvallend:**

- Trap uit de handen; volley en drop-kick
- Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- Doeltrap

### **Tactiek**

#### **Verdedigend spelsituaties:**

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

#### **Verdedigend spelhervattingen**

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop (direct en indirect)
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

#### **Opbouwend/aanvallend**

- Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- De uitvoering (werpen, trappen)