[Keepers](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4)**/**[Basistechnieken](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4&c=32)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Oefenvorm: Aannemen van de juiste uitgangshouding vanuit de beweging(1)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Aannemen van de juiste uitgangshouding vanuit de beweging(1) | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - De keeper beweegt tussen de pilonnen door naar voren - Op het moment dat de trainer doet alsof hij gaat schieten, staat de keeper stil in de juiste uitgangshouding  **Bijzonderheden** - In deze oefening zit ook het element van het verplaatsen in en voor het doel - Niet alleen zijn dit drie verschillende methoden, maar deze vormen kunnen ook naast elkaar gebruikt worden, waardoor er drie keepers tegelijk bezig zijn | |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Oefenvorm: Aannemen van de juiste uitgangshouding op de juiste plaats** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Aannemen van de juiste uitgangshouding op de juiste plaats | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Trainer dribbelt voor het doel en de doelman beweegt mee - Op het moment dat de trainer doet alsof hij gaat schieten, staat de keeper stil in de juiste uitgangshouding - Bij deze oefening kan dan, naar gelang de leeftijd, meerdere coachmomenten zitten - Naast een juiste uitvoering kan dan ook gecoacht worden op het juiste moment en de juiste plaats **Bijzonderheden** - Door ook te variëren met de afstand tussen trainer en doel kan de keeper gedwongen worden om andere uitgangshoudingen te kiezen op andere locaties voor het doel, dan dat er omschreven staat - Bijvoorbeeld de sprinthouding als de afstand dusdanig is dat er voldoende tijd is om een schot te verwerken, maar men sneller bij de bal kan zijn om deze te onderscheppen, indien de bal tussen de speler en de keeper komt | |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Oefenvorm: Aannemen van de juiste uitgangshouding vanuit de beweging(2)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Aannemen van de juiste uitgangshouding vanuit de beweging(2) | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Twee keepers spelen de ballen samen voor het doel, de keeper beweegt mee en neemt de uitgangshouding aan op het moment dat een van de keepers wil schieten  **Bijzonderheden** - In deze oefening kan de keeperstrainer de keeper coachen vanuit het doel. Het grote voordeel is dat hij dan hetzelfde gezichtspunt heeft als de keeper zelf - In deze vorm kunnen de keepers rouleren - Tevens krijgen ze door het overspelen van de bal voor het doel (extra) training in het overspelen van de bal met de voet als zijnde een terugspeelbal | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Oefenvorm: Warming-up t.b.v. partijvormen** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Warming-up t.b.v. partijvormen | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper rolt bal naar de keeperstrainer - Keeperstrainer schiet met binnenkant voet terug laag terug - Keeper verwerkt de bal - Keeper werpt de bal naar de andere keeper die vervolgens de bal richting doel plaatst - Keeper moet zich voor het doel snel verplaatsen om in positie te komen  **Coaching** - Voetenwerk - Juiste balbehandeling - Goed verwerken van de bal | |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Oefenvorm: Partijvorm 4 tegen 4** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Partijvorm | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 8 spelers | |  | | | Partijvorm 4 tegen 4 | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Speelveld 2x de lengte van het strafschopgebied; breedte strafschopgebied met nog 4 meter aan beide kanten - Twee partijen met keeper - Start bij keeper van blauw. De balbezittende partij heeft een man meer - Indien de bal in het strafschopgebied is, mag de derde veldspeler van rood bijsluiten - Scoren op het doel van rood. Rood kan scoren door de bal in de handen van de keeper van blauw te plaatsen - Start is altijd bij de keeper van blauw!  **Bijzonderheden** - Keeperstrainer coacht vanuit doel (wit) - Ook op te bouwen door eerst 3 tegen 3 te spelen en dan pas naar deze 4 tegen 4 te gaan | |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Oefenvorm: Partijvorm 6 tegen 6** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 12 spelers | |  | | | Partijvorm 6 tegen 6 | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Speelveld is een half veld met volle breedte - Twee partijen met keeper - Start bij keeper van blauw - Scoren op het doel van rood. Rood kan scoren door de bal in de handen van de keeper van blauw te plaatsen - Start is altijd bij de keeper van blauw!  **Bijzonderheden** - Keeperstrainer coacht vanuit doel (wit) - In deze vorm wordt meer de echte wedstrijdsituatie benaderd door het gebruik van normale veldafmetingen | |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Oefenvorm: De Driehoek** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | | De Driehoek | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Trainer trapt de bal naar de korte zijde (1).  - De keeper verplaatst zich achter de pion langs naar de korte zijde. - Vervolgens geeft de trainer de tweede bal (2) naar de lange zijde. Hierdoor moet de keeper van looprichting veranderen en de bal met een duik verwerken. - Eventueel kan na het verwerken van de tweede bal worden geopend op een doel of andere keeper.   **Bijzonderheden** - Van twee kanten uit te voeren.  - I.p.v. duiken, laag vallen of zweven. - Tweede bal kan een hoge bal zijn die geplukt moet worden. Eventueel kan een andere keeper zorgen voor weerstand. - De driehoek kan ook worden gespiegeld. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **8. Oefenvorm: De Rechthoek** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | | De Rechthoek | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Trainer speelt bal in het rechthoek. - Keeper verwerkt de bal. - Trainer speelt de bal naast het rechthoek; keeper verwerkt ook deze bal met een duik of zweefduik.   **Bijzonderheden** - Uitbreiden met een derde bal aan de andere zijde. - De ballen andersom, dus eerst buiten het rechthoek en dan binnen het rechthoek. - De keeper van buiten naar binnen laten komen. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **9. Oefenvorm: Warming-up (Vier vormen met eenvoudige hulpmid.)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Warming-up (Vier vormen met eenvoudige hulpmid.) | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keepers staan twee meter achter de pylonen - Keeper rolt de bal naar de keeperstrainer - Keeperstrainer schiet de bal met binnenkant voet laag terug - Keeper stapt voorwaarts en raapt de bal voor de pylon  **Vervolgoefeningen** - Idem met hoge bal naar de pylon - Idem met snelle lage bal en dus verwerken met duik door de keepers - Idem met inwerpen door de keeperstrainer. Bal laten stuiten voor de pylon. Keepers verwerken de bal met duik | |

|  |  |
| --- | --- |
| **10. Oefenvorm: Volleytrap** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | | Volleytrap | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper krijgt voorzet van de trainer - Keeper verwerkt de bal en opent met een volleytrap op een van de doelen | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **11. Oefenvorm: Dropkick** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Dropkick | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper krijgt voorzet van trainer - Keeper verwerkt de bal en opent met een dropkick op de spits (eventueel een andere keeper) | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **12. Oefenvorm: Trap vanaf de grond** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E | | **Thema**: | Basistechnieken | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Trap vanaf de grond | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper speelt de bal naar de keeper - Keeper verwerkt de bal als terugspeelbal - Keeper opent op andere doel | |  | |

[Keepers](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4)**/**[Meevoetballen](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4&c=29)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Oefenvorm: Spelvoortzetting na schot op doel** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | | Spelvoortzetting na schot op doel | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Er wordt door de trainer (of een andere keeper) op doel geschoten (korte en/of lange hoek) - De keeper pakt de bal en vervolgt hey spel door de bal te schieten of te gooien in een groot of een klein doel - Plaats de doelen op verschillende afstanden **Bijzonderheden** Door deze vorm wordt de gedwongen om: - Een spelvoortzetting uit te voeren - Een keus te maken in welke spelvoortzetting - De bal nauwkeurig (over het algemeen door het toepassen van een juiste techniek) te plaatsen in het doel | |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Oefenvorm: Inspelen terugspeelbal** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 4 spelers | |  | | | Inspelen terugspeelbal | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper neemt de bal aan. Eén aanname, daarna openen op de links- of rechtsback met een vallende bal - Openen naar links met rechterbeen, openen naar rechts met linkerbeen - Twee keepers in de goal. Een keeper links en een keeper rechts - Een keeper speelt 6 ballen op links de andere keeper 6 ballen op rechts, daarna wisselen beide keepers van zijde - Tenslotte wisselen de keepers door verdediger te worden en worden de verdedigers keepers | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Oefenvorm: Inspelen terugspeelbal (2)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 5 spelers | |  | | | Inspelen terugspeelbal (2) | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Terugspeelbal inspelen en afhankelijk van de balsnelheid één aanname en hard inspelen of direct hard inspelen - 3 keepers in de goal die elk 4 ballen inspelen op de vierde keeper die op ongeveer 25 meter van de goal staat - Elke keeper staat 1x als speler - Zowel links als rechtsom uitvoeren | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Oefenvorm: Terugspeelbal, trappen en werpen** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Terugspeelbal, trappen en werpen | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Trainer speelt terugspeelbal in (1) - Keeper neemt de bal aan en geeft lange bal over het doel naar de andere keeper (2) - Deze keeper vangt de bal enw erpt de bal terug (3) - De keeper dient te verplaatsen, de bal aan te nemen met de voet en de trainer in te spelen (4) - Met beide benen laten trappen en naar beide kanten laten openen met de worp | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Oefenvorm: Terugspeelbal met keepers** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Terugspeelbal met keepers | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Drie keepers - Keeper 1 in het doel en keeper 2 en 3 op 25 meter - Keeper 1 vraagt en keeper 2 speelt cross in - Keeper 1 opent op teken van keeper 3 (of trainer) op kleine doeltjes aan de zijkant | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Oefenvorm: Terugspeelbal met keepers op 3 goals** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Terugspeelbal met keepers op 3 goals | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Drie keepers, allen in een doel - Keeper 1 opent door de lucht op keeper 3 (pass 1) - Keeper 3 speelt bal voorlangs op keeper 1 (pass 2) - Keeper 1 opent op keeper 2 (pass 3), mag scoren - Keeper 2 speelt halfhoog terug (verhogen moeilijkheidsgraad), keeper 1 moet controleren (pass 4) - Keeper 1 opent door de lucht (pass 1) of mag scoren bij keeper 3 (pass 5) | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Oefenvorm: Terugspeelbal met keepers of spelers** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | | Terugspeelbal met keepers of spelers | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Drie keepers, keeper 1 in het doel, speler (keeper) 2 op de flank en speler (keeper) 3 op 20 meter voor het doel - Keeper 1 opent op speler 2 (pass 1) - Speler 2 kaatst op aangeven van keeper 1 (pass 2) - Keeper 1 opent op speler 3 (pass 3) - Speler 3 speelt voorlangs terug (pass 4) - Keeper 1 opent op doeltje (pass 5)  **Variaties** - Keeper 1 geeft diep na loopactie speler 2 (pass 3a) - Speler 3 schiet (pass 4a) - Uitvoeren met keepers of achterhoedespelers - Eventueel uitvoeren met druk van aanvallers | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **8. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Spelvoortzetting** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | | Warming-up onderdeel: Spelvoortzetting | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeperstrainer geeft bal in de 16 meter (1) - Keeper benadert de bal (loopt voorwaarts en verwerkt de bal) (2)  - En speelt de bal terug op keeperstrainer (3) met roltrap, slingerworp, volley, dropkick etc. | |  | |
| **9. Oefenvorm: Warming-up: spelvoortzetting** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 4 spelers | |  | | | Warming-up: spelvoortzetting | | |  |  | | |  | | --- | | **Oefenvorm 3** - Keepers spelen om en om vier ballen in - Keeper in de goal moet afhankelijk van de balsnelheid of direct of na één aanname openen op de keeperstrainer - Na 3 ballen doorwisselen  **Oefenvorm 4** - Trainer speelt een terugspeelbal op de keeper - De keeper neemt de bal aan en opent met een vallende bal op de speler aan de zijkant - Naar links moet de keeper openen met rechts en naar rechts moet de keeper openen met links | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **10. Oefenvorm: Het spelen van de bal onder druk** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C | | **Thema**: | Meevoetballen | | **Spelers**: | 6 spelers | |  | | | Het spelen van de bal onder druk | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Het strafschopgebeid is verdeeld in drie gebieden. Aan de zijkanten twee gebieden van 12 x 16 meter. - De coach speelt de bal door de lucht in het rechtergebied.  - Nadat de bal heeft gestuit, mogen de twee aanvallers het rechtergebied in.  - De drie keepers spelen de bal zo snel mogelijk vier keer rond en geven dan een lange bal naar de coach in het linker gebied.  **Opmerkingen** - De twee verdedigers dusdanig opstellen dat de een eerder in het gebied is dan de ander. - Er moet vier keer overgespeeld zijn voordat de lange bal wordt gegeven. - Dit kan met vijf keepers, maar ook met drie en met twee verdedigers. | |

[Keepers](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4)**/**[Schoten/kopballen](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4&c=31)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Oefenvorm: Het analyseren van de aanloop bij een penalty (1)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Bijzonderheden** - We gaan uit van een rechtsbenige speler - Bij een schuine aanloop zal de bal dan (voor de keeper) links worden geplaatst - De speler hoeft dan namelijk niet zijn hele lichaam/heup te draaien - Indien de keeper te vroeg beweegt kan de speler alsnog de bal in de andere hoek plaatsen | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Oefenvorm: Het analyseren van de aanloop bij een penalty (2)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Bijzonderheden** - We gaan uit van een rechtsbenige speler - Bij een rechte aanloop zal de bal dan (voor de keeper) rechts worden geplaatst - De speler hoeft dan namelijk niet zijn hele lichaam/heup te draaien - Injdien de keeper te vroeg beweegt kan de speler alsnog de bal in de andere hoek plaatsen | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Oefenvorm: Het trainen op lang blijven staan bij een penalty** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Uitvoering** - Het gaat om het zo lang mogelijk blijven staan van de keeper - In eerste instantie dient men de keeper dus meer tijd te geven om na het schot te reageren - Hiervoor wordt de bal (in plaats van op de strafschopstip) eerst op 20 meter gelegd en later op de 16 meter  **Bijzonderheden** - Er kan ook gewerkt worden met een fluitsignaal - De keeper mag dan pas "gaan" na het fluistignaal - Ook dan wordt hij gedwongen langer te wachten | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Oefenvorm: Schiet oefening** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper op de lijn speelt de bal tussen de keeper - De keeper op de lijn bepaalt welke bal er geschoten wordt - De andere keeper beweegt snel naar de bal en laat zich door de benen spelen, terwijl zijn gezicht naar het doel is - Trainer ontvangt de bal en schiet op het doel - Keeper moet snel omdraaien, positie bepalen en handelend optreden  **Coaching** - Nadruk, naast het voetenwerk, op het in positie komen en de reactie - Het klemmen van de bal | |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Oefenvorm: Klemmen van de bal tijdens een conditionele oefening** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper start vanuit het midden van het doel - Dribbelt naar pilon en tikt deze aan - Na aantikken speelt de trainer de bal in de lange hoek - Dit is een oefening van het voetenwerk, waarbij je zeker ook conitioneel de keeper kan trainen - Bij deze oefening gaat het ook om "het aanvallen van de bal", oftewel het insnijden van de balbaan en het naar de bal toegaan van handen en lichaam  **Coaching** - Ook bij deze oefening dient de nadruk te liggen op het klemmen van de bal - Na 6 ballen wisselen van keeper - De oefening zowel vanaf links als rechts uitvoeren | |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Bal op het lichaam** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper rolt bal naar keeperstrainer - Keeperstrainer schiet met binnenkant voet terug laag terug - Keeper verwerkt de bal - Keeperstrainer loopt rustig halve cirkel op 5 meter afstand - Keeper komt zo in diverse posities - Keeper krijgt ongeveer 20 ballen te verwerken  **Methodiek** - Keeperstrainer maakt schijntrap - Keeper komt in uitgangshouding - Keeperstrainer schiet/gooit bal op het lichaam tussen knie en schouderhoogte - Keeper komt ongeveer 40 keer in de uitgangshouding en krijgt ongeveer 20 ballen te verwerken | |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Schot op doel** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | Organisatie - Vanaf verschillende posities schoten (10 tot 20) op het doel - Laatste bal voor een wedstrijd is ALTIJD een goede redding | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **8. Oefenvorm: Warming-up: ballen verwerken** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 4 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Oefenvorm 1** - De keeperstrainer en een keeper schieten beide een bal op de keepers in de goal. - Keepers vangen en verplaatsen in het doel, enz. - In totaal 12 ballen, daarna wisselen de keepers door.  **Oefenvorm 2** - De keeper naast de goal speelt d bal op de trainer - De trainer heeft de keuze tussen de bal links of rechts naast de keeper te spelen - Keepers in de goal wisselen naar elke bal - Na 12 ballen wisselen de keepers door | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **9. Oefenvorm: De Cirkel** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper verplaatst zich van pylon naar pylon.  - Deze pylonen kunnen bijvoorbeeld genummerd zijn. - Bij het verplaatsen naar de pylon speelt de trainer een bal in op de pylon. Dit hoog, strak, laag etc. zijn. - Keeper verwerkt de bal. - Keeper verplaatst naar volgende pylon enz. enz.  **Bijzonderheden** - Een tweede keeper kan gelijk dezelfde oefening uitvoeren, maar zet de pylon weer rechtop. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **10. Oefenvorm: Verwerken van het schot** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper in het doel, tweede keeper in het vierkant (5 x 5 meter) op 20-25 meter voor het doel. Keeperstrainer op de achterlijn - Keeperstrainer speelt bal in vierkant (alle variaties: hoog, laag, snelle bal) - Keeper verwerkt de bal met de handen zonder de bal te laten stuiten in het vierkant en opent met slingerworp op het doel. Keeper verwerkt de bal  **Variaties** - Keeperstrainer trapt vanaf twee kanten - Keeper in het vierkant trapt roltrap richting doel - Keeper in het vierkant trapt dropkick richting doel - Keeper in het vierkant neemt de bal aan met de voet en trapt richting doel vanaf de grond. Variaties zijn in één keer trappen of na aanname | |

|  |  |
| --- | --- |
| **11. Oefenvorm: Verwerken van ballen in hoog tempo** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Plaats een pion in het midden van het doel - Keeper tikt pion aan en krijgt een serie van zes ballen (laag) te verwerken - De snelheid dient steeds meer opgevoerd te worden - Daarna serie met de ballen hoog - Aan beide kanten uitvoeren | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **12. Oefenvorm: Het trainen van het reactievermogen** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 7 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Vier keepers (eventueel spelers) staan met bal voor het doel en hebben een nummer gekregen.  - De coach roept een nummer. Deze speelt de bal op het doel. - De keeper verwerkt de bal en geef deze aan de dichtstbijzijnde trainer naast het doel.  - Ondertussen wordt het volgende nummer geroepen en de volgende bal gespeeld. - De coach geeft de bal intussen terug aan de speler zonder bal. **Opmerkingen** - Het werken met twee coaches (of een coach en een keeper die rust heeft) zorgt voor meer snelheid in de oefenvorm. - De spelers op verschillende afstanden laten staan. - Afhankelijk van de afstand de spelers laten trappen vanaf de grond, de dropkick, de volley of een worp laten uitvoeren. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **13. Oefenvorm: Warming up** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Schoten/kopballen | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - De trainer (speler of keeper) speelt de bal voor de keeper (1) in de vrije ruimte - De keeper komt uit (2) en verwerkt deze bal in de diepte i.c. het andere doel (3) - Vervolgens lobt de trainer een tweede bal over de keeper (4), de keeper sprint terug (5) - De keeper verwerkt de bal en opent op een van de doelen (6).  **Coaching** - Positie - Uitgangshouding - Inschatten balbaan - Voetenwerk - Verwerken van de bal - Spelvoortzetting | |

[Keepers](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4)**/**[Voorzetten](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4&c=30)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Oefenvorm: De voorzet met keepers en medespelers** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Voorzetten | | **Spelers**: | 7 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper opent op centrale middenvelder (bij voorkeur links- en rechstbenige speler) - Deze opent op de zijkant - De flankspeler controleert en dribbelt op snelheid naar de achterlijn en geeft de bal voor - De voorzet is afhankelijk van de loopbewegingen van de twee spitsen bij de eerste of de tweede paal **Bijzonderheden** - Deze oefening moet van twee zijden worden uitgevoerd - Nadat een van de twee spitsen heeft afgewerkt krijgt de tweede spits een diepe bal aangespeeld door de middenspeler. Deze spits werkt af of legt terug op de opkomende middenspeler - Ook uit te voeren met een verdediger, waardoor het coachingelement erbij wordt betrokken | |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Oefenvorm: Het partijspel met de voorzet** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Partijspel | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Voorzetten | | **Spelers**: | 12 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Dit is een gewoon partijspel - Volledige breedte van het veld - Lengte ongeveer 32 meter - Partijspel 3 tegen 3 met vier flankspelers in neutrale vakken - Flankspelers moeten zorgdragen voor een goede voorzet  **Variaties** - Alleen koppend scoren - Koppend scoren uit voorzet 2 punten - Terugleggen met het hoofd en inschieten 1 punt - Overtal situatie door 2 neutrale spelers bij de balbezittende partij te laten spelen - Links en rechtsbenige speler wisselen, hierdoor indraaiende voorzetten | |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Diverse ballen** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Voorzetten | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeperstrainer speelt bal in 16 meter (1) - Keeper loopt uit (2) en speelt de bal terug op keeperstrainer (3) - Keeperstrainer probeert een lob te geven (5) - Keeper moet snel terug (4) | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Oefenvorm: Warming-up: voorzetten** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Voorzetten | | **Spelers**: | 4 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Oefenvorm 5** - Elke keeper verwerkt vijf uitdraaiende flankballen van beide zijdes - Na 8 ballen doorwisselen van keeper | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Oefenvorm: Voorzet met spelvoortzetting** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Voorzetten | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper in het doel, tweede keeper aan de zijkant en de keepertrainer aan de andere zijkant - Keeperstrainer geeft voor (alle variaties: hoog, laag, snelle bal, korte hoek etc.) - Keeper verwerkt en opent naar de andere kant - Deze keeper neemt aan met voet en geeft weer een voorzet  **Bijzonderheden** - Zes ballen per keeper | |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Oefenvorm: Verwerken van voorzetten** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Voorzetten | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Voorzetten vanaf de achterlijn geven - Keeper onderschept de bal en gooit hem in een klein doel  **Bijzonderheden** - Keepers geven zelf de voorzet - Kan in wedstrijdvorm gedaan worden | |

[Keepers](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4)**/**[Voetenwerk](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4&c=38)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Terugspeelbal/voetenwerk** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Voetenwerk | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper werpt de bal naar keeperstrainer - Keeperstrainer werpt de bal altijd richting de eerste paal - Positie van de keeper wisselt, verandert steeds - Wanneer de keeper bij de andere paal is gaan ze terug | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Oefenvorm: Verkleinen van de goal** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | Voetenwerk | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper gooit de bal door de pionnen, die op vijf meter staan - Hij moet daarna snel voor de pionnen komen - De keepertrainer geeft een schot terug  **Coaching** - Belangrijk is voetenwerk en dan met name tempo en snelheid | |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Oefenvorm: Het aantonen van het nut van het verkleinen van het doel** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | C, D, E, F, | | **Thema**: | Voetenwerk | | **Spelers**: | 2 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | Zichtbaar is dat wanneer de keeper het doel verlaat richting de bal, het doel optisch kleiner wordt. De kunst is om een juiste balans te vinden tussen uit het doel komen en niet worden gelobd. Door keepers dit zelf te laten ervaren, zowel als keeper als speler, kan dit snel worden duidelijk worden gemaakt. | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Oefenvorm: Parcours met snel voetenwerk** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | Voetenwerk | | **Spelers**: | 1-3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper legt parcours af volgens schema - Verschillende looprichtingen: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal - Aan het eind bal pakken  **Coaching** - Ter bevordering van het snelle voetenwerk - Laag zitten, door de knieën | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Oefenvorm: Zig-Zag-voetenwerk met pakken van schot op goal** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F, | | **Thema**: | Voetenwerk | | **Spelers**: | 1-3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Zig-zag vorm tussen de pilonnen door - Beginnend achter het doel, uitmondend in het pakken van een schot op goal. - Beide kanten van het doel werken.   **Coaching** - Ter bevordering van het snelle voetenwerk - Laag zitten, door de knieën | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Oefenvorm: Divers snel voetenwerk met pakken van schot op goal** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F, | | **Thema**: | Voetenwerk | | **Spelers**: | 1-3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keeper legt bepaald parcours - Verschillende looprichtingen: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal - Beginnend achter het doel, uitmondend in het pakken van een schot op goal. - Beide kanten van het doel werken.   **Coaching** - Ter bevordering van het snelle voetenwerk - Laag zitten, door de knieën | |  | |

[Keepers](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4)**/**[1 tegen 1](http://www.trainerssite.nl/oefenstof/mainframe.php?nav=stof&t=4&c=28)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Oefenvorm: Specifieke warming-up voor de 1 tegen 1 situatie** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Warming-up | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | 1 tegen 1 | | **Spelers**: | 4 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Drie keepers bewegen zich vrij rond in een vierkant - Zij spelen de bal rond door de bal strak in te rollen en (eventueel) vallend te pakken - Eén keeper probeert de bal te onderscheppen door de 1 tegen 1 situatie te creëren in het vierkant **Coaching** - Juiste uitgangshouding - Het moment vangaan - Op de voorvoeten - Zwaartepunt van het lichaam naar voren - Handen open en naast het lichaam **BIjzonderheden** - Varianten zijn: 4 tegen 1 of een groter vierkant - Indien er niet voldoende keepers zijn, kan er ook gespeeld worden met spelers en één keeper. De spelers spelen in dat geval de bal rond | |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Oefenvorm: De 1 tegen 1 situatie met keepers of medespelers** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | 1 tegen 1 | | **Spelers**: | 6 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Keepers aan een zijde van het veld en de spelers aan de andere zijde - Speler dribbelt met de bal op de keeper af en hij kan alleen scoren dor de bal over de doellijn te dribbelen - Daarna uitbreiding: de speler geeft een pass op zichzelf en komt daarna tot scoren. De keeper moet de bal inschatten: komen of blijven  **Bijzonderheden** - Deze oefening kan ook alleen met keepers worden uitgevoerd als warming-up - Ook vanaf twee zijden te beoefenen. Hierdoor krijgt de oefening meer herhalingen voor de spelers | |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Oefenvorm: De 1 tegen 1 situatie met een verdediger en een aanvaller** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | 1 tegen 1 | | **Spelers**: | 14 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Veld van ongeveer 40 meter lang en 30 meter breed met twee doelen - Twee partijen die zich opstellen naast het doel - Keeper rolt diep in voor zijn eigen speler (=ssnvaller) - Verdediger start op hetzelfde moment vanaf dezelfde zijde - Zo ontstaat er een 1 tegen 1 situatie die de keeper aan de andere zijde moet oplossen, eventueel met behulp van de verdediger - Om in een 1 tegen 1 situatie te geraken kan de aanvaller verplicht worden om de keeper te passeren of dat hij pas mag scoren als hij op dezelfde hoogte als de keeper is **Coaching** - Het moment van gaan - Coaching naar medespeler - Geduld **BIjzonderheden** - De keeper bepaalt het moment van inspelen | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Oefenvorm: Keuze diepte of duel 1 tegen 1** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | 1 tegen 1 | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Trainer speelt dieptebal in - Keeper moet keuze maken: of de bal onderscheppen of kort op de bal komen en het 1 tegen 1 duel aangaan - Er kunnen twee keepers als aanvaller optreden die de bal direct schieten als ze eerder bij de bal zijn - Twee keepers en twee aanvallers. Na 8 ballen wisselen van positie en zowel vanaf links als rechts uitvoeren | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Oefenvorm: Keuze diepte of duel 1 tegen 1 (2)** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D, E, F | | **Thema**: | 1 tegen 1 | | **Spelers**: | 3 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Speler speelt breed op de trainer - Trainer geeft een dieptebal - Keeper moet keuze maken: of de bal onderscheppen of kort op de bal komen en het 1 tegen 1 duel aangaan, zodat de speler alleen kan passeren, of als de bal te ver weg is wachten en het 1 tegen 1 duel afwachten - Na 8 ballen wisselen en zowel vanaf links als rechts uitvoeren - De aanvaller mag de bal maximaal driemaal raken | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Oefenvorm: Dieptebal met spelers** | |
| |  |  | | --- | --- | | **Fase**: | Kern | | **Leeftijd**: | S, A, B, C, D | | **Thema**: | 1 tegen 1 | | **Spelers**: | 8 spelers | |  | | |  | | |  |  | | |  | | --- | | **Organisatie** - Spelers spelen hun medespeler aan (1), lopen breed (3) om de buitenspelval te ontwijken, de bal wordt diep gespeeld (2) op de breed lopende speler - De verdediger mag op het moment dat de bal wordt gespeeld een poging doen om samen met zijn keeper de tegenstander het scoren te beletten (4) - De keeper probeert de bal te verwerken (5) - Tevens mag de verdediger proberen te scoren op het andere doel, als hij of de keeper de bal heeft veroverd **Coaching** - Positie - Uitgangshouding - Inschatten dieptepass - Keuze: gaan of blijven - Coaching - Samenwerking met de verdediger - Omschakeling (spelvoortzetting) | |