



## Inhoudsopgave

- 1 Visie**
  - 1.1 Taken
- 2 Leerdoelen JO8 t/m JO12**
  - 2.1 Verdedigen zonder bal
  - 2.2 Verdedigen met bal
  - 2.3 Opbouw/Aanvallend
  - 2.4 Verdedigen
  - 2.5 Coaching
- 3 Leerdoelen JO13 t/m JO15**
  - 3.1 Verdedigen zonder bal
  - 3.2 Verdedigen met bal
  - 3.3 Opbouw/Aanvallend
  - 3.4 Verdedigen
  - 3.5 Coaching
- 4 Leerdoelen JO17 t/m JO19**
  - 4.1 Verdedigen zonder bal
  - 4.2 Verdedigen met bal
  - 4.3 Opbouw/Aanvallend
  - 4.4 Verdedigen
  - 4.5 Coaching
- 5 Coaching termen**



## 1. Visie

Rood-Wit wil graag dat de keepers een positieve bijdrage leveren aan het doel van de wedstrijd, dat ze samen met medespelers een positieve bijdrage leveren aan het plezier en resultaat

### 1.1. Taken

De taken van de keeper zijn het verkleinen van de kans op een tegendoelpunt. Het hervatten van het spel vanuit achter laten beginnen voor het opbouwen van een aanval. Tevens wordt er van de keeper onderstaande punten verwacht wat een rode draad is in de leeftijd categorieën.

- Coaching, in bal bezit, spelhervattingen en bal bezit bij tegenstander
- Positie in de goal, spelhervattingen, schoten/kop situatie, duel 1:1
- Verwerken van de bal, uitgangshouding, voetenwerk, springen, vangen tippen, stompen, luchtduel en 1:1 duel
- Omschakelen van balbezit naar verlies of van balverlies naar balbezit
- Organisatie, bij spel hervattingen

De keeper zal in balbezit altijd aanspeelbaar moeten zijn in een manier dat het nooit tot balverlies of goal kan leiden, daarbij moet hij in kunnen schatten de risico's van de opbouw van een aanval.

## 2. Leerdoel JO8 t/m JO12

### 2.1. Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doen d.m.v. voetenwerk
  - o Starten
  - o Lopen
  - o Sprinten
  - o Draaien
  - o Wenden en keren in alle richtingen

### 2.2. Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken
- In de voet werpen

Dit alles op het lichaam of links/rechts van het lichaam

### 2.3. Opbouw/Aanvallend

- Trappen uit de hand
- Werpen, rollen, slingerworp zijwaarts
- Doeltrap
- Meevoetballend links/rechts uitdraaien



## 2.4. Verdedigen

- Opstellen en positie spel in het doel
- Duel 1:1

## 2.5. Coaching

- Afspraken maken met medespelers waarbij de volgende termen gebruikt worden:
  - o Los
  - o Tijd
  - o Weg
  - o Terug
  - o Niet terug
  - o Kaats
  - o Jij/Naam
  - o Open staan

## 3. Leerdoel JO13 t/m JO15

### 3.1. Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doen d.m.v. voetenwerk
  - o Starten
  - o Sprinten
  - o Afremmen
  - o Draaien
  - o Wenden en keren in alle richtingen
  - o Schijnbeweging met het lichaam
  - o Springen: Een en tweebeinig afzet, omhoog voor en achterwaarts en links en rechts, zijwaarts en vanuit stand en een aanloop van een of meer passen

### 3.2. Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen, met en zonder weerstand
- Oprapen
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen, naast het doel
- In de voet werpen
- Buiten de 16 meter wegtrappen en koppen

### 3.3. Opbouw/Aanvallend

- Trappen uit de hand, volley en drop kick
- Werpen, rollen, slingerworp zijwaarts en bovenhands
- Doeltrap



- Meevoetballend links/rechts uitdraaien

### 3.4. Verdedigen

- Opstellen en positie spel in en voor het doel het doel
- Opstellen en positie voor het doel, diepte en flankenballen
- Duel 1:1
- Positiespel voor en in het doel bij:
  - o Hoekschop
  - o Vrije trap
  - o Strafschop

### 3.5. Coaching

- Afspraken maken met medespelers waarbij de volgende termen gebruikt worden:
  - o Los
  - o Tijd
  - o Weg
  - o Vast
  - o Terug
  - o Niet terug
  - o Kaats
  - o Jij/Naam
  - o Open staan
  - o Uithalen
  - o Lopende bal
  - o Sluiten
  - o Druk op de bal
  - o Backs op de binnenkant
  - o Draai open

## 4. Leerdoel JO17 t/m JO19

### 4.1. Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doen d.m.v. voetenwerk
  - o Starten
  - o Sprinten
  - o Afremmen
  - o Draaien
  - o Wenden en keren in alle richtingen
  - o Schijnbeweging met het lichaam
  - o Springen: Een en tweebeinig afzet, omhoog voor en achterwaarts en links en rechts, zijwaarts en vanuit stand en een aanloop van een of meer passen

### 4.2. Verdedigend met bal:

- Oprapen



- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen, met en zonder weerstand
- Oprapen
- Vallen
- Duiken
- Zweven/tippen, over en naast het doel; verlengen en veranderen van de richting bij flankballen
- Stompen: met 1 of 2 vuisten en onder druk van 1 of meerderen tegenstanders
- In de voet werpen/schuiven
- Noodafweer
- Buiten en binnen de 16 meter; alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding (slidingstackle)

#### **4.3. Opbouw/Aanvallend**

- Trappen uit de hand, volley en drop kick
- Werpen, rollen, slingerworp zijwaarts en bovenhands
- Doeltrap
- Meevoetballend links/rechts uitdraaien

#### **4.4. Verdedigen**

- Opstellen en positiespel in en voor het doel het doel
- Opstellen en positie voor het doel, diepte en flankenballen
- Duel 1:1
- Positiespel in en voor het doel bij:
  - o Aftrap
  - o Hoekschop
  - o Vrije schop (direct en indirect)
  - o Strafschop
  - o Scheidsrechtersbal

#### **4.5. Opbouw/Aanvallend**

- Wanneer de bal in het spel brengen, factoren als tijd, een voorsprong of een achterstand spelen hierbij een rol
- De snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- De uitvoering (werpen/trappen)

#### **4.6. Coaching**

- Afspraken maken met medespelers waarbij de volgende termen gebruikt worden:
  - o Los
  - o Tijd
  - o Weg
  - o Vast
  - o Terug
  - o Niet terug
  - o Kaats



- Jij/Naam
- Open staan
- Uithalen
- Lopende bal
- Sluiten
- Druk op de bal
- Draai open
- Openen
- Helpen
- Doordekken
- Duel
- Uitzakken
- Dubbelen
- Links/rechts afhouden
- Knijpen/kantelen/backs binnenkant

Voor de JO19 keepers telt vooral het automatiseren van de technische vaardigheden, het uitvoeren van de vaardigheden in het hoogste tempo en met druk van tegenstander(s) en medespelers(s)

## 5. Coaching termen

**Tijd:** De aangespeelde speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen. Hij kan in elk geval de bal aannemen en open draaien.

**Kaats:** De aangespeelde speler heeft een man in de rug mag geen mogelijkheden om de bal aan/mee te nemen, maar moet direct kaatsten

**Vast:** De aangespeelde speler heeft een tegenstander in de rug mag geen mogelijkheid om direct te kaatsen en moet de bal vasthouden, afschermen..

**Uithalen:** De speler in balbezit staat tegen een overtal en moet terugdraaien en terug/breed spelen

**Openen:** De speler in balbezit moet de bal openen naar de andere kant dan waar de bal vandaan komt. Door aan te geven waar de bal heen moet wordt het nog duidelijker

**Druk op de bal:** De speler die dicht bij de bal bezittende tegenstander staat moet doorlopen tot voor de tegenstander en deze dwingen tot breed of terugspelen. De speler moet niet happen

**Helpen:** Bij balbezit van een speler dient een speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel duidelijk achter de bal, zodat de balbezitter eventueel kan terugspelen

**Sluiten:** Alle vanuit de verdediging een bal voorwaarts gespeeld wordt, waarbij snel aan- of bijgesloten moet worden. (bv. om buitenspel te zetten) Kan ook als tegenstander de bal terug speelt.

**Lopende bal:** De aangespeelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij sneller om kan draaien en tempo kan maken



**Knijpen/kantelen:** Wanneer de aanval van de tegenstander over de andere zijden wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal niet is, naar binnen knijpen/kantelen. Zodat zij elkaar rugdekking kunnen geven

**Draai open:** De aangespeelde speler moet de bal zo aan/meenemen dat hij een zo groot mogelijk gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zoveel mogelijk richtingen kan geven

**Doordekken:** Wanneer de tegenstander zich in terugwaarde richting beweegt moet de speler die bij hem staat hem kort blijven volgen

**Los:** De keeper roept indien hij vindt dat zijn spelers de bal niet meer mogen aanraken.

**Terug:** De keeper roept indien de bal terug gespeeld moet worden

**Jij/naam:** De keeper roept indien hij niet uitkomt naar de eigen speler die het duel moet aangaan

**Weg:** De keeper geeft aan dat de speler de bal moet wegspelen

**Niet terug:** De keeper geeft aan dat de speler niet terug kan/mag spelen

**Openstaan:** Een medespeler zo neer zetten dat hij de voetbalsituatie goed kan overzien bv niet alleen de bal volgen maar ook je directe tegenstander blijven zien.

**Duel:** Roept de keeper als een medespeler een luchtduel moet aangaan met een tegenstander

**Uitzakken:** Als een medespeler te diep staat om goed aangespeeld te kunnen worden moet hij/zij meer van richting de achterlijn bewegen om ze meer ruimte voor zichzelf en/of andere medespelers te maken

**Dubbelen:** Het moment dat de keeper beslist dat er extra rugdekking moet worden gegeven aan een verdediging. (buiten of binnenkant kiezen etc)

**Links/Rechts afhouden:** Als een medespeler in een 1:1 komt, aangeven welke kant de verdediger moet afschermen