

Opleidingsplan Doelman

U10-13 (meisjes 5 vs 5)

1ste fase:

- Lichaamscoördinatie: leren vallen zijkant (links/rechts) vanuit zit, kniezit, hurkzit en uiteindelijk uit stand
- Eerst op stilliggende bal, naar rollende bal en uiteindelijk op trap
- Snel voetenwerk, voorwaarts, zijwaarts en rugwaarts
- Sprongtechniek: 1- voet, 2- voeten, huppelen

2de fase:

- Rol- en werptechnieken
- Oprapen onderhands, vangen borsthoogte.
-

Taken als doelman/vrouw

Basics		Team tactics
B+	B-	
▪ Controle lage terugspeelbal ▪ Lage, korte passing ▪ Korte opbouw met de hand (rollen!) naar vrije medespeler ▪ Korte opbouw met de voet naar medespeler (3 – 7 – 11)	▪ Doelpoging tot 10m ▪ Basistechniek vallen en duiken ▪ Duel 1 ⇔ 1: decision making ▪ Interceptie lage dieptepass en lage voorzet ▪ Opstelling voor doel	▪ Opstelling in doel bij B- ▪ Positiespel voor doel bij B+ ▪ Bijsturen van 3 – 7 – 11 met gerichte coachingswoorden

TAKEN als doelman		
Positie	B+	B-
1	▪ Centrale Opbouwer ▪ Voortzetten van het spel door middel van de bal te vragen ▪ Flankwissels ▪ 2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 tegenpartij ▪ Hoge positie (mee voetballen)	▪ Doelpunten voorkomen ▪ Positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers ▪ Coaching van de verdedigers ▪ Lage positie

Eindtermen

Opbouwzone:

- Openen breed
- Openen diep

Doelzone:

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie
- Doelpogingen afblokken

U10-13 (jongens 8 vs 8)

Aanleren en automatiseren van de keeperstechniek

- Technieken demonstreren zodat ze een goed inzicht krijgen in wat er wordt verwacht.
- Op alle aspecten van het keepen trainen en voornamelijk op het goed aanleren (en uitvoeren) van technieken.
- Extra oefeningen op algehele coördinatie.
-

Taken als doelman/vrouw

Basics		Team tactics
B+	B-	
▪ Halfhoge terugspeelbal links en rechts verwerken ▪ Halflange passing / opbouw (7 – 11) ▪ Halflange opbouw met hand (slingerworp en strekworp) (7 – 11)	▪ Doelpoging tot 15m ▪ Kort, snel voetenwerk voorwaarts snel voor doelpoging ▪ Voor- en zijwaarts verplaatsen bij 1 ↔ 1 + remmend wijken ▪ Interceptie halfhoge voorzet en dieptepass ▪ Springen (één – tweebeinige afzet, voor-en achterwaarts, uit stand en met aanloop), basis zweven ▪ Oog – handcoördinatie (vangen voor en naast het lichaam, oprapen met ontwijken, bovenhands vangen met weerstand) ▪ Hoekschoep en indirecte vrije trap	▪ Hoge opstelling voor doel + buiten het doelgebied (aanvallend keepen) ▪ Gerichte Bijsturing (indirect en direct) via gerichte coachingswoorden in de verschillende coachingswoorden ▪ Organisatie medespelers hoekschoep en indirecte vrije trap

Eindtermen

Opbouwzone beheersen;

- Efficiënte balcirculatie
 - Richting van de bal
 - Minste risico
 - Nauwkeurigheid
 - Snelheid van de bal

Opbouwzone tegenstander beheersen:

- Hoge positie (inschuivende doelman)

Balrecuperatie

- Bal recupereren door interceptie (hoge positie)

Stilstaande fases

- Keeper kan zich opstellen bij een hoekschoeptegen
- Keeper kan zich opstellen bij een (indirecte) vrije trap

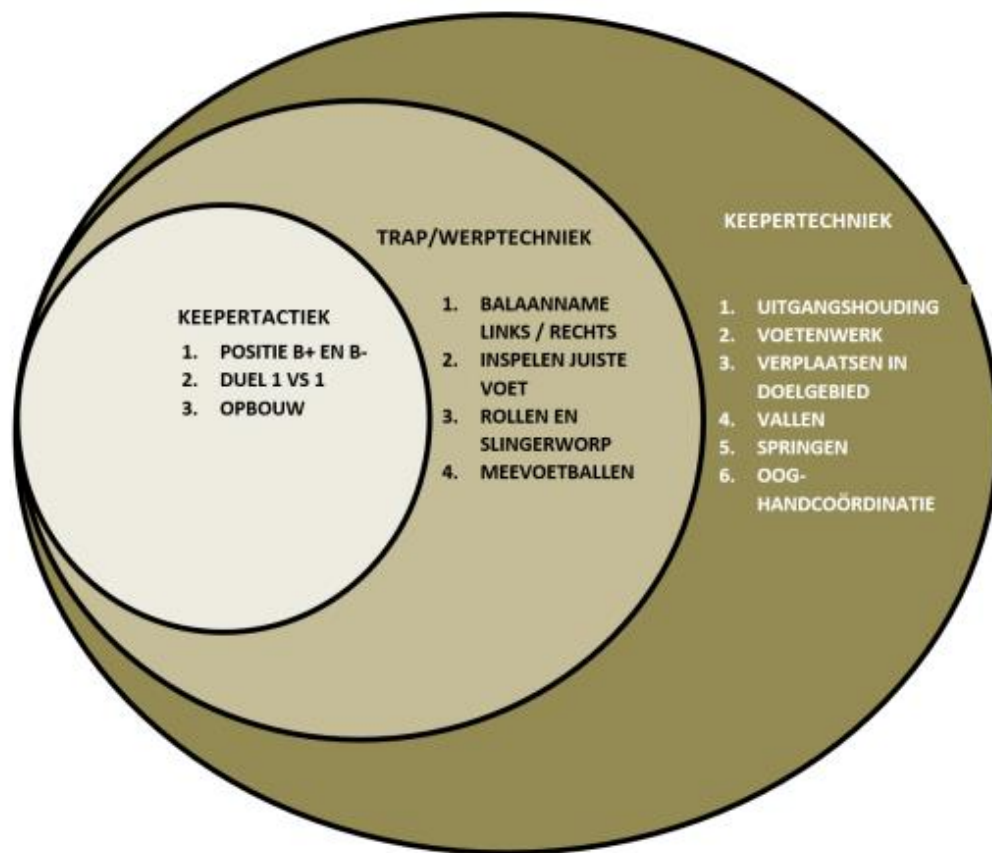
U15 –17 (jongens en meisjes, 11vs11)

Keeperstechniek (on)bewust hanteren

- Specifieke aandacht voor beweeglijkheid, lenigheid en coördinatie
- Verworven technieken automatisch gaan toepassen en uitvoeren
- Onbewust, bewuste handelingen gaan uitvoeren onder druk van één of meerdere tegenstanders
- Bespreken van ploegentactiek en de taak van de keeper.

Taken als doelman/vrouw

Basics		Team tactics
B+	B-	
▪ Lange passing, met of zonder druk, na terugspeelbal (7 – 8 – 9 – 10 – 11) ▪ Korte en lange opbouw met de hand (bovenhandse slingerworp) (2 – 5) ▪ Korte opbouw met de voet (2 – 3 – 4 – 5 – 6)	▪ Doelpoging vanop 30m ▪ Interceptie van hoge dieptepass in en buiten de 16m ▪ Interceptie hoge voorzet ▪ Ontzetten met vuisten ▪ Tippen over doel ▪ Directe vrije trap (opstelling en verwerking) ▪ Aanvallend keepen voor de snelle spelhervatting	▪ B+ ▪ Korte opbouw zonder risico ▪ Lange opbouw, diep, zijkanten ▪ B- ▪ Vorming defensief blok bij druk ▪ Schuiven van defensief blok ▪ B- → B+ ▪ Snelle tegenaanval na onderschepping ▪ B+ → B- ▪ Verdediging met hoge positie keeper



Eindtermen

B+

- Vrijlopen en steunen
- Passing
 - Fungeren als tussenstation
- Balcontrole
 - Hoge terugspeelpas verwerken

Opbouwzone beheersen

- Driehoekspel
 - Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties
- Diagonale passing
 - In & Out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij