



## KFC VRASENE – LEERPLAN JEUGDKEEPERS Seizoen 2016-2017

### Woord vooraf

Zonder het belang van het fysische aspect te minimaliseren is het belangrijk te weten dat techniek en coördinatie (voetenwerk) de basis moet zijn van de opleiding. Snelheid, kracht en uithouding zijn aspecten die weliswaar aan bod moeten komen, m.a.w. verweven in oefeningen, doch echter pas specifiek moeten getraind worden vanaf de categorie "U17" voor wat betreft bovenlichaam (Romp, armen, schouders, rug -en buikspieren) en "U21" voor wat betreft beenspieren. Dit laatste ook omwille van medische redenen (groeiproces).

### U9-10-U11

- Fysiek
  - Lenigheid: Schouders, romp en bekken
  - Reflexen
  - Coördinatie: Voetenwerk
- Techniek
  - Offensieve technieken
    - Uitrollen
    - Uitwerpen : Slingerworp
    - Uittrappen: Stilliggende bal (: doeltrap, vrije trap), uitrap uit de hand (Volley)
    - Terugspeelbal: Opening zonder voorafgaande controle, opening met voorafgaande controle, verre trap (ontzetten) zonder voorafgaande controle, verre trap (ontzetten) met voorafgaande controle
  - Defensieve technieken:
    - Verplaatsing in doel : Voorwaarts (hoek verkleinen), zijwaarts (bijtrekpas)
    - Klemmen zonder vallen : Rollende bal rechtop keeper (Niv. 0), rollende bal naast keeper (Niv. 1), halfhoge bal recht op keeper (Niv. 0), halfhoge bal naast keeper (Niv. 1)
    - Klemmen met vallen : Voorwaarts (Niv. 0), zijwaarts zonder sprong (Niv. 1) zowel bal over de grond als bal halfhoog
    - Boksen : Op neutrale bal (weg boksen met voorste deel (kneukels) van de vuist) en op doelpoging (weg boksen met binnenste deel (handpalm) van de vuist)
    - Uitkomen : Traag: 1 tegen 1 (tegenstander met bal aan voet zonder druk : Sit. 1) en eerst op bal na dieptepass : Sit. 3
- Mentaal
- Tactiek
  - Kennis organisatie : Bij stilstaande fases (Corners voor, corner tegen, vrije trap tegen)
  - Coaching : Tijdens aan gang zijnde spel (bij balbezit en balverlies), bij stilstaande fases (corners tegen, vrije trap tegen)



## KFC VRASENE – LEERPLAN JEUGDKEEPERS Seizoen 2016-2017

### U12-13

- Fysiek
  - Snelheid : Loopsnelheid (korte afstand), algemene bewegingssnelheid
  - Snelkracht : Combinatie snelheid en lenigheid
  - Coördinatie : Combinatie handen -en voetenwerk
- Techniek
  - Defensieve technieken:
    - Verplaatsing in doel: Achterwaarts (lobbal)
    - Klemmen zonder vallen : Hoge bal recht op keeper (Niv. 0), hoge bal naast keeper (Niv. 1en2)
    - Duiken zonder voorafgaand loopwerk : Zijwaarts (Niv. 2,3 en 4) bal over de grond, bal halfhoog
    - Duiken met voorafgaand loopwerk : Zijwaarts (Niv. 5) bal over de grond, bal halfhoog
    - Lobbal
    - Boksen: Op flankbal
    - Plukken: Neutrale bal
    - Uitkomen: Snel: Tegenstander met bal aan
- Mentaal
- Tactiek
  - Kennis spelsystemen
  - Kennis organisatie : Tijdens aan gang zijnde spel (bij balbezit, bij balverlies)

### U15

- Fysiek
  - Uithouding : basis (lange duur)
- Techniek
  - Offensieve technieken
    - Uitwerpen : Gestrekte worp
    - Uittrappen : Uittrap uit de hand (dropkick)
  - Defensieve technieken :
    - Duiken zonder voorafgaand loopwerk : Zijwaarts (Niv. 3 en 4) op hoge bal
    - Duiken met voorafgaand loopwerk : Zijwaarts (Niv. 5, ...) op hoge bal
    - Plukken: Flankbal
    - Keerpunt : Na zijwaartse val niveau 3, 4, ...
- Mentaal
- Tactiek



## KFC VRASENE – LEERPLAN JEUGDKEEPERS Seizoen 2016-2017

### U17

- Fysiek
  - Kracht : Romp (armen, schouders en rug), buikspieren
  - Snelkracht: Combinatie snelheid - kracht, combinatie lenigheid - kracht
  - Uihouding : Interval
- Techniek
- Mentaal
- Tactiek

### U21

- Fysiek
  - Beenspieren
- Techniek
- Mentaal
- Tactiek



KFC VRASENE – LEERPLAN JEUGDKEEPERS  
Seizoen 2016-2017

FTMT (Fvsiek. Techniek. Mentaal en Tactiek)

			U9-10-11	U12-13	U15	U17	U21
<b>FYSIEK</b>	Kracht	Romp (armen, schouders, rug)				x	x
		Buikspieren				x	x
		Beenspieren				x	x
	Lenigheid	Schouders	x	x	x	x	x
		Romp	x	x	x	x	x
		Bekken, heup, lies	x	x	x	x	x
	Snelheid	Loopsnelheid (korte afstand)		x	x	x	x
		Algemene bewegingssnelheid		x	x	x	x
	Snelkracht	Combinatie : snelheid - kracht				x	x
		Combinatie : snelheid - lenigheid		x	x	x	x
		Combinatie : Lenigheid - kracht				x	x
	Uithouding	Basis (lange duur)			x	x	x
		Interval				x	x
Reflex		x	x	x	x	x	
Coördinatie	Voetenwerk	x	x	x	x	x	
	Handen-voetenwerk		x	x	x	x	

			U9-10-11	U12-13	U15	U17	U21
<b>MENTAAL</b>	Motivatie en gedrevenheid	Op training	x	x	x	x	x
		Op wedstrijd	x	x	x	x	x
	Omgang met prestatiedruk en concurrentie	Op training	x	x	x	x	x
		Op wedstrijd	x	x	x	x	x
	Omgang met en verwerken van kritiek	Op training	x	x	x	x	x
		Op wedstrijd	x	x	x	x	x
	Omgang met en verwerken van gemaakte fouten	Op training	x	x	x	x	x
		Op wedstrijd	x	x	x	x	x
	Omgang met en verwerken van tegenslagen (blessures, ...)	Op training	x	x	x	x	x
		Op wedstrijd	x	x	x	x	x



**KFC VRASENE – LEERPLAN JEUGDKEEPERS**  
**Seizoen 2016-2017**

		U9-10-11	U12-13	U15	U17	U21	
<b>TECHNIEK</b>	<b><i>OFFENSIEF</i></b>						
	Uitrollen	x	x	x	x	x	
	Uitwerpen	Slingerworp	x	x	x	x	x
		Gestreckte worp			x	x	x
	Uittrappen	Stilliggende bal (doeltrap/vrije trap)	x	x	x	x	x
		Uittrap uit de hand (volley)	x	x	x	x	x
		Uittrap uit de hand (dropkick)			x	x	x
	Terugspeelbal	Opening zonder voorafgaande controle	x	x	x	x	x
		Opening met voorafgaande controle	x	x	x	x	x
		Verre trap zonder voorafgaande controle	x	x	x	x	x
		Verre trap met voorafgaande controle	x	x	x	x	x
	<b><i>DEFENSIEF</i></b>						
	Verplaatsing in doel	Voorwaarts (hoek verkleinen op doelpoging)	x	x	x	x	x
		Zijwaarts (bijtrekpas)	x	x	x	x	x
		Achterwaarts (lobbal)		x	x	x	x
	Klemmen zonder vallen	Rollende bal rechttop keeper	x	x	x	x	x
		Rollende bal naast keeper	x	x	x	x	x
		Halfhoge bal rechttop keeper	x	x	x	x	x
		Halfhoge bal naast keeper	x	x	x	x	x
		Hoge bal rechttop keeper		x	x	x	x
		Hoge bal naast keeper		x	x	x	x
	Klemmen met vallen	Voorwaarts (Niv. 1)	x	x	x	x	x
		Zijwaarts zonder sprong (Niv. 1&2)					
		Bal over de grond	x	x	x	x	x
		Bal halfhoog	x	x	x	x	x
	Duiken zonder voorafgaand loopwerk	Zijwaarts (Niv. 3&4)					
		Bal over de grond		x	x	x	x
		Bal halfhoog		x	x	x	x
		Hoge bal			x	x	x
	Duiken met voorafgaand loopwerk	Zijwaarts (Niv. 5, ...)					
		Bal over de grond		x	x	x	x
		Bal halfhoog		x	x	x	x
		Hoge bal			x	x	x
	Lobbal		x	x	x	x	
	Boksen	Op neutrale bal	x	x	x	x	x
Op flankbal			x	x	x	x	
Op doelpoging		x	x	x	x	x	
Plukken	Neutrale bal		x	x	x	x	
	Flankbal			x	x	x	
Uitkomen	Traag (1 tegen 1), tegenstander met bal aan de voet zonder druk = Sit. 1	x	x	x	x	x	
	Snel						
	Tegenstander met bal aan de voet onder druk = Sit. 2		x	x	x	x	
	Eerst op bal na dieptepas = Sit. 3		x	x	x	x	
Keerpunt	Na zijwaartse val Niv. 1&2		x	x	x	x	
	Na zijwaartse val Niv. 3,4,...			x	x	x	



**KFC VRASENE – LEERPLAN JEUGDKEEPERS**  
**Seizoen 2016-2017**

		U9-10-11	U12-13	U15	U17	U21	
<b>TAKTIEK</b>	Spelsystemen		x	x	x	x	
	Kenniss Organisatie	Tijdens aan gang zijnde spel					
		Bij balbezit		x	x	x	x
		Bij balverlies		x	x	x	x
		Bij stilstaande fases					
		Corners voor	x	x	x	x	x
		Corners tegen	x	x	x	x	x
	Vrije trap tegen	x	x	x	x	x	
	Coaching	Tijdens aan gang zijnde spel					
		Bij balbezit (offensieve coaching)	x	x	x	x	x
		Bij balverlies (defensieve coaching)	x	x	x	x	x
		Bij stilstaande fases					
		Corner tegen (defensieve coaching)	x	x	x	x	x
	Vrije trap tegen (defensieve coaching)	x	x	x	x	x	
	Eigen opstelling	Tijdens aan de gang zijnde spel	x	x	x	x	x
		Bij stilstaande fases					
		Corners voor	x	x	x	x	x
		Corners tegen	x	x	x	x	x
	Spelinzicht	Vrije trap tegen	x	x	x	x	x
			x	x	x	x	x
		x	x	x	x	x	
Inschattings- vermogen	Op flankballen	x	x	x	x	x	
	Op diepe ballen	x	x	x	x	x	