



**Naam:** Sven Cnudde, provinciaal coördinator VFV (West-Vlaanderen)  
**Thema:** keeperstraining duel 1-1

**Aantal:** 2 keepers  
**Categorie/niveau:** U14-U16

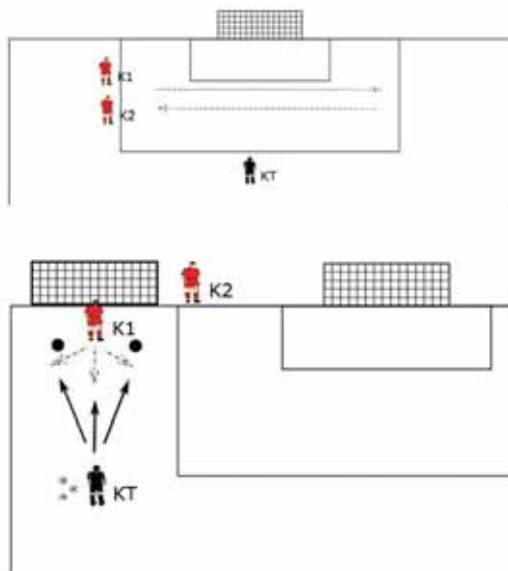
**Materiaal:** 2 doelen (waarvan 1 verplaatsbaar), potjes en 20 ballen

#### Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Laat je niet beïnvloeden door schijnbewegingen van de speler aan de bal. Kijk daarom steeds naar de bal. **'KIJK'**
2. Werp je pas in de voeten als je 100% zeker bent eerder bij de bal te kunnen dan de tegenspeler aan de bal. **'ZEKER ZIJN'**
3. Haal de snelheid uit de tegenstander aan de bal door remmend wijken toe te passen. Blijf daarom rechtop zolang je niet eerder bij de bal kan. **'REM AF'**
4. Ga steeds met je handen i.p.v. met je voeten naar de bal als je denkt eerder bij de bal te kunnen dan de aanvaller. **'GEBRUIK JE HANDEN'**
5. Correcte uitgangshouding aannemen en zo snel mogelijk het duel opzoeken. **'UITGANGSHOUDING'**

#### OPWARMING

**DUUR: 25'**



#### Beschrijving:

Deel 1:

Totale duur = 12'.

Loslopen, gecombineerd met losmakende oefeningen (met en zonder bal) + dynamische stretchen.  
 De KT geeft telkens de opdrachten mee met de keepers.  
 Hij begeleidt ze ook tijdens het stretchen.

Deel 2:

Totale duur = 12', voldoende rust geven!

K1 en K2 staan achter elkaar. Ze komen telkens vooruit tot aan de hoogte van de 2 potjes. Eenmaal ze daar zijn krijgen ze een bal te verwerken van de KT. Deze ballen variëren als volgt:

8 ballen rechtdoor langs de grond

8 ballen op borsthoogte

8 ballen op hoofdhoogte (te verwerken naar de borst)

8 hoge ballen recht voor hen

8 hoge ballen schuin rechts voor hen

8 hoge ballen schuin links voor hen

8 ballen waarbij ze rechts moeten uitvallen

8 ballen waarbij ze links moeten uitvallen

8 ballen rechts op halve hoogte (instappen en uitvallen)

8 ballen links op halve hoogte (instappen en uitvallen)

Deze laatste 4 reeksen ballen kunnen eventueel nog eens herhaald worden, maar dan worden de ballen iets dieper gestoken waarbij de keeper een overstap zal moeten toepassen (kan ook dienen ter mentale voorbereiding op kern gedeelte).

Hier ook nadruk leggen op FUN-gehalte.

#### Coaching:

Correct vangen van de ballen.

Stilstaan op het moment dat er getrapt wordt.

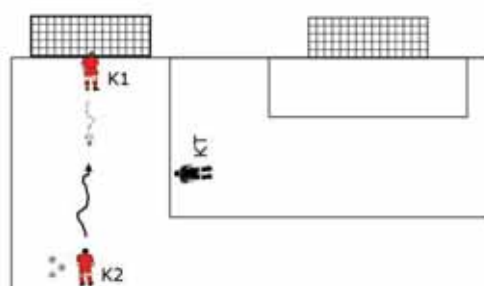
Goed instappen en uitvallen.

Oefeningen technisch correct uitvoeren.

Ademhaling verzorgen.

#### KERN

**DUUR: 50'**



#### Beschrijving:

Deel 1 (10'):

K2 komt traag af op K1. K1 past zijn positie aan en duikt in de voeten van K2.

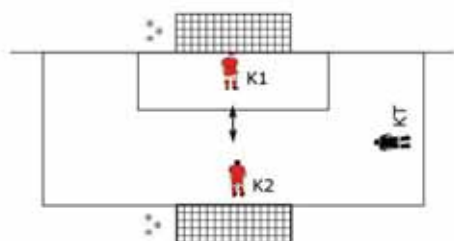
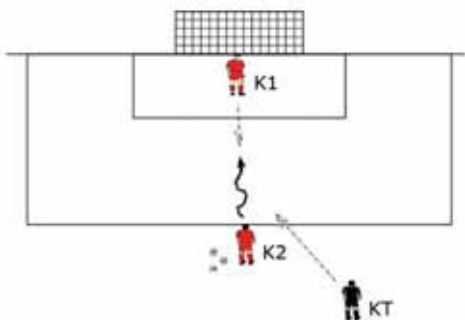
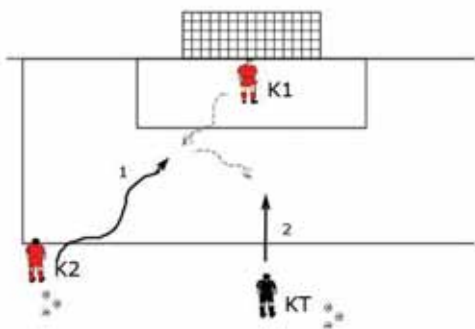
K2 passeert K1 5 x links en 5 x rechts, zonder de intentie te scoren. Nadien wisselen we.

Volgende varianten kunnen nog aan bod komen:

K2 komt met de bal richting K1 en steekt de bal L/R van K1, die de bal pakt;

K2 komt richting doel en trapt keihard vlak naast of op K1. K1 wordt gestimuleerd een voetreflex toe te passen.

## KERN



## VERVOLG

### Deel 2 (20')

K2 komt vanop de flank in op de keeper en probeert de bal te trappen langs de keeper heen op het moment dat hij op +/- 1,5 m. afstand van de keeper is.

De keeper probeert de bal te pakken. Indien dat lukt opent hij op de KT. Onmiddellijk nadien krijgt hij nog een trap te verwerken van de KT (2).

Na 10 ballen wisselen de rollen.

Variaties die hierbij aan bod kunnen komen zijn:

KT gooit hoge bal i.p.v. te trappen;

Dit alles herhalen we nog langs 2 andere invalshoeken (centraal en andere zijde).

### Deel 3 (10')

K1 staat in doel. K2 komt op zijn doel af en probeert K1 te verslaan (vrije keuze in de manier waarop, zie ook variaties). K2 moet dit echter op tempo doen, want de KT fungeert als terugkerende verdediger (hij staat bij het vertrek 5m achter K2).

Na een 10 ballen wisselen.

Volgende variaties kunnen gebeuren:

K2 komt op van diverse plaatsen (vanop rechts, links en uit het centrale gedeelte van het veld);

K2 trapt net voor keeper;

K2 dribbelt K1;

K2 krijgt carte blanche om K1 te vloeren (lob mag nu eventueel ook).

### Deel 4 (4x2')

Spelvorm: de 2 keepers verdedigen elk een doel dat op +/- 16m. van elkaar staat (eventueel iets meer).

De keepers mogen kiezen hoe ze elkaar willen vloeren: d.m.v. een trap of een dribbel.

Pakt de keeper een bal af van de andere dan moet er onmiddellijk omkeerbaarheid zijn en moet die keeper proberen te scoren!

K1 start het spel, K2 start met zijn doel te verdedigen.

Opmerking: uiterst intensief, voldoende rustpauzes inlassen.

### Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

(Bij deel 4: eerder opteren om niet te coachen maar wel te observeren en evalueren, alsook het FUN-gehalte ten top te drijven)

## COOLING DOWN

## DUUR: 5'

### Beschrijving:

Rust en nabespreking.

Materiaal opruimen, douchen en lichaamsverzorging.