

## Ontwikkelingslijn keeper

Handbal is een teamsport maar de keeper is een individu in het team. Doelverdedigers hebben een heel speciale opdracht in het handbalspel. Zij staan alleen en als laatste in verdediging zonder rechtstreekse ondersteuning van hun medespelers, maar kunnen op hun beurt in hun eentje een fout van de verdediging oplossen. Het gevolg van goed of slecht pareren is voor elke speler van de ploeg bepalend voor het resultaat.

Maar daarnaast ze zijn ook de eerste speler in aanval. Daarom moeten ze de bal snel in het spel kunnen brengen en beschikken over een goede lange pass om de tegenaanval te lanceren.

## Ontwikkelingslijn keeper - Algemeen

|              | JM6 – JM8 - JM10                                                                                                                                                                          | JM12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | JM14 | JM16 | JM18                                                                    | 18+ |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
|              | 1+k - 2+k - 3+k - 4+k                                                                                                                                                                     | 5+k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6+k  | 6+k  | 6+k                                                                     | 6+k |
| WIE IN DOEL? | <p>Nog niemand definitief kiezen (geen vroegtijdige specialisatie!).</p> <p><b>Beurtelings</b> spelers in het doel laten staan.</p> <p>Kinderen die niet willen, <b>niet dwingen</b>.</p> | <p>Beurtelings spelers in het doel laten staan. Iedereen die wil, moet de kans krijgen.</p> <p>Vermijd dat keeper de hele training in het doel staat (geen vroegtijdige specialisatie!). Voor toekomstige keepers is het belangrijk om vaardigheden te ontwikkelen die getraind worden door op het veld te spelen. Denk hierbij aan passing, inzicht in shotmogelijkheden, conditionele vaardigheden, beslissingsvaardigheden (nodig voor de uitgooi), ... . Omgekeerd kunnen toekomstige veldspelers heel wat waardevolle ervaringen opdoen door op deze leeftijd in het doel te staan. Zo krijgen ze inzichten in het perspectief van de keeper, trainen ze allerlei coördinatieve vaardigheden, ... wat hen in de toekomst zal helpen als veldspeler.</p> |      |      | <p>Vanaf nu is er meer aandacht naar positie-specifieke trainingen.</p> |     |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>KEEPERSTRAINING</b></p> | <p>Allereerste kennismaking met het spel van de keeper. Het belangrijkste doel is om de <b>angst van de bal weg te nemen</b>. Daarnaast worden eerste gewoontes aangeleerd en succeservaring opgedaan door middel van spelletjes.</p> <p><u>Voorbeeld 1:</u> Jagerbal waarbij je bij het vangen van de bal “er niet aan bent”. Hierbij leren de kinderen niet weg te duiken voor de bal wat de angst voor de bal verminderd.</p> <p><u>Voorbeeld 2:</u> Twee spelers passen de bal naar elkaar terwijl één speler zich in het midden bevindt. De speler in het midden probeert de bal te onderscheppen; dit mag zowel met de handen als met de voeten.</p> | <p><b>Geïnteresseerde spelers</b> kunnen indien mogelijk specifieke keeperstraining krijgen om de basistechnieken aan te leren en te trainen.</p> <p>Op deze leeftijd ligt de focus nog op het <b>geen schrik hebben van de bal</b>. Om daarna aandacht te besteden aan een juiste positionering, aanleren en verbeteren juiste basistechnieken keeper (stoppen hoog, halfhoog en laag geworpen ballen), correcte techniek bij passen, spierspanning, .... Zo wordt voorkomen dat fouten in het bewegingsverloop geautomatiseerd worden.</p> <p>Voornamelijk eenvoudige keepersoefeningen, zonder een te complexe aaneenschakeling van verschillende taken.</p> <p>Er moet rekening worden gehouden met hun leeftijd en gestalte, want ze zijn op deze leeftijd nog lang niet volgroeid en beschikken nog niet over een sterke sprong- en lichaamskracht. Elke overbelasting is uit den boze.</p> <p>Het aanbrengen van de basistechnieken moet op een erg variabele manier gebeuren maar laat ruimte voor een persoonlijke ‘stijl’ van de toekomstige doelvredediger. We zien immers dat wereldkeepers elk hun eigen individuele stijl vertonen.</p> | <p>Aparte keeperstraining is noodzakelijk!</p> <p>Ook tijdens de ploegtrainingen is er aandacht nodig voor de keepers. (af en toe doelstelling voor keepers)</p> <p>Belangrijk is dat keepers leren nadenken om een persoonlijke stijl te ontwikkelen die past bij hun lichaamsbouw.</p> |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>TRAININGSTIPS</b></p> | <p>Gebruik <b>zachte lichte ballen</b> zoals foamballen, softballen of streetballen. Harde ballen versterken vaak het angstgevoel bij kinderen die in het doel staan. Zodra de doelworpen correcter worden, kan overgegaan worden op hardere ballen.</p> <p>Plaats kegels, matjes of lintjes in het doel om kinderen gericht te laten werpen (hoeken te accentueren) en de keeper te beschermen tegen onnauwkeurige worpen. Wanneer niet geoefende kinderen op doel werpen is de kans groot dat ze naar het midden van het doel mikken waar de doelverdediger staat.</p> <p>Gebruik aangepaste, kleinere doelen om de <b>succeservaring</b> te verhogen. (Opmerking: als doelstelling van de training op keepers gericht is).</p> | <p>Op training kunnen <b>aangepaste, kleinere doelen</b> gebruikt worden om de succeservaring van de keepers te verhogen. (Opmerking: als doelstelling van de training op keepers gericht is).</p> <p>Keepers moeten een <b>goede passtechniek</b> beheersen voor zowel korte als lange passes, wat cruciaal is in het moderne handbal. Daarom is het belangrijk dat keepers niet de hele training in het doel staan, maar ook regelmatig als veldspeler trainen.</p> | <p>Leer de keepers het schot te lezen en <b>niet vroegtijdig te anticiperen</b>. Op deze leeftijd is het beter dat de spelers te laat in de juiste hoek zijn dan dat ze van tevoren een hoek kiezen.</p> <p>Integreer tactiek en techniek in de <b>keepersopwarming</b>. Laat de veldspelers de keepers opwarmen vanuit allerlei loopwegen, voorbewegingen, enzovoort. Dit helpt de keeper bij het leren inschatten van de timing van het shot, het innemen van de juiste positionering in het doel (deze is zelden gewoon centraal), ... . Eventueel kan ook de loopweg van de speler bepalen waar de bal gegooid wordt, waardoor de keeper leert nadenken tijdens de keepersopwarming.</p> <p>De keepers zijn een <b>onderling team</b> in het team. Het is belangrijk dat ze leren overleggen, de shots leren noteren, ...</p> <p>Er kunnen <b>video's</b> worden opgenomen als <b>hulpmiddel</b> voor de keeper. Denk hierbij aan zijn positionering op basis van de loopweg van de aanvaller, positionering van de armpositie van de aanvaller, ... .</p> <p>Stimuleer de keeper om, naast de wedstrijden, ook tijdens de trainingen actief te <b>communiceren</b> met hun verdediging.</p> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Ontwikkelingslijn keeper - Tactiek

|                | JM6 –                     | JM8 - JM10                                                                                                                                                                            | JM12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | JM14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | JM16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | JM18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18+                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 1+k - 2+k - 3+k - 4+k     |                                                                                                                                                                                       | 5+k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6+k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6+k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6+k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6+k                                                                                                                                                                                                     |
| <b>TACTIEK</b> | Nog geen tactische focus. | Verdedigers moeten eerst hun eigen doelgebied tikken voordat ze mogen starten met verdedigen. Keepers worden zo gestimuleerd om de bal snel te recupereren en in het spel te brengen. | Focus op het snel recupereren van de bal en deze in het spel brengen met een korte pass naar een vrije speler. Integreer eenvoudige vormen van overtalsituaties in de training om de keepers te leren de juiste pass te kiezen.<br><br>Start aanleren oriëntatie in de ruimte 'Waar sta ik in het doel?'. Een handig hulpmiddel hierbij is het plakken van tape in de zone als visuele ondersteuning voor het bewegen van | Verdere focus op het snel recupereren van de bal en deze in het spel brengen met een korte of lange pass. Integreer eenvoudige vormen van overtalsituaties in de training om de keepers te leren de juiste pass te kiezen.<br><br>De lange pass wordt geleidelijk ingeoefend (indien voldoende werpkracht aanwezig). De keeper past zijn positionering aan om de uitgooi te vergemakkelijken + verplaatsing V (diagonaal pass | Keepers leren het belang van een snelle en gerichte uitworp en passen dit bewust toe. Ze ontwikkelen hun beoordelingsvermogen en leren beslissen welke pass het meest optimaal is (risicoanalyse).<br><br>Tegenaanval lanceren op veld tegenstander. Eerst zonder verdediging, vervolgens met verdedigers die vertrekken met een achterstand (bijvoorbeeld: aanvaller start op 9m, verdediger op 6m - verdediger doet een voorafgaande oefening - ...). | Optimaliseren van uitworp en beslissingsvaardigheden: wordt beheerst met hogere snelheid, verdedigende druk en precisie.<br><br>Verdere optimaliseren oriëntatie in het doel 'Waar sta ik in het doel?' en de positionering ten opzichte van de bal (niet t.o.v. de bal).<br><br>Tape en een elastiek kunnen hierbij al visuele hulpmiddel worden gebruikt.<br><br>Verder ontwikkelen samenwerking | Alle eerder vermelde tactieken verbeteren en optimaliseren.<br><br>Video-analyse van tegenstander om hun patronen, kwetsbaarheid en, ... in kaart te brengen en deze te gebruiken tijdens de wedstrijd. |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>paal naar paal in een halve cirkel.</p> <p>De bal niet wegboksen bij een stop, probeer de bal in de doelzone te houden.</p> <p>Laat de keepers ook als veldspeler trainen. Zo ontwikkelen ze passvaardigheden, inzicht in shotmogelijkheden, beslissingsvaardigheden (laten nodig voor uitgooi), conditionele vaardigheden, enzovoort.</p> | <p>geven, niet in zelfde ax)</p> <p>Verder ontwikkelen oriëntatie in het doel 'Waar sta ik in het doel?' en de positionering ten opzichte van de bal (niet t.o.v. de man). Tape en een elastiek kunnen hierbij al visuele hulpmiddel worden gebruikt.</p> <p>Probeer de bal zo dicht mogelijk bij je te houden na een stop (bijv. met polsbeweging, kleine draaibeweging van de arm, ...).</p> <p>Laat de keepers ook als veldspeler trainen. Zo ontwikkelen ze passvaardigheden, inzicht in shotmogelijkheden, beslissingsvaardig</p> | <p>Verder ontwikkelen oriëntatie in het doel 'Waar sta ik in het doel?' en de positionering ten opzichte van de bal (niet t.o.v. de man). Tape en een elastiek kunnen hierbij al visuele hulpmiddel worden gebruikt.</p> <p>Leer het schot te lezen vanuit een goede positionering en niet te vroeg anticiperen (durven wachten). Op deze leeftijd is het beter dat de keeper iets te laat in de juiste hoek staat dan dat hij of zij van tevoren een hoek of bepaalde techniek kiest.</p> <p>Start aanleren samenwerking met verdediging: basis aanleren van het kijken naar de verdediging om vervolgens de probabiliteit van de shotmogelijkheden</p> | <p>met verdediging om probabiliteit shotmogelijkheid en aanvaller te lezen (positionering verdediging, armpositie, ...).</p> <p>Tactisch leren nadenken: herken wedstrijdsituaties en leer hiernaar te handelen. Denk bijvoorbeeld aan bij ondertal- of overtalsituatie, het 7-tegen-6 spel enzovoort. Een tactische actie kan bijvoorbeeld zijn om bal snel in het spel brengen of juist het spel te vertragen.</p> <p>Verder aanleren tactisch oplossingsvermogen: Leer te herkennen</p> |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | heden (laten nodig voor uitgooi), conditionele vaardigheden, enzovoort. | van de aanvaller te bepalen. Kijk hierbij naar de positionering eigen verdediging, armpositie aanvaller, positie voeten aanvaller, enzovoort. Start aanleren tactisch oplossingsvermogen: Leer te herkennen wanneer een bepaalde aanpak niet werkt tegen het shot van een specifieke tegenstander, om vervolgens bewust een andere strategie toe te passen. Communicatie met de verdediging, zowel tijdens training als tijdens wedstrijden. | wanneer een bepaalde aanpak niet werkt tegen het shot van een specifieke tegenstander, om vervolgens bewust een andere strategie toe te passen (bv. hoog uitkomen, een bepaalde hoek openen om daarna weer dicht te gooien, schijnbeweging en uitvoeren enzovoort). Deze mogelijke strategieën variëren per aanvalspositie, de keeper leert hierover nadenken. |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Ontwikkelingslijn keeper - Techniek

|          | JM6                                                                                                                                           | JM8 | JM10 | JM12                                                                                                                                                                                                                                                                       | JM14 | JM16                                                                                                                                                                                                                                        | JM18 | 18+                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------|
|          | 1+k - 2+k - 3+k - 4+k - 5+k                                                                                                                   |     |      | 5+k                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6+k  | 6+k                                                                                                                                                                                                                                         | 6+k  | 6+k                                             |
| ALGEMEEN | Specifieke techniektraining is weinig zinvol.                                                                                                 |     |      | Basistechnieken aanleren en trainen, met als doel een breed scala aan mogelijkheden aanbieden voor ontwikkelen eigen stijl, blessurepreventie, ... . (handenpositie, ... om geen schrik te hebben – met 2 handen gaan bal boven – stabiliteit hand en voet naar bal laag). |      | Verfijnen basistechnieken en -varianten.                                                                                                                                                                                                    |      | Verder verfijnen basistechnieken en –varianten. |
|          | Het enige wat hen moet bijgebracht worden is dat er bij lage ballen met de voet naar de bal gegaan wordt (Niet zoals de techniek in voetbal). |     |      | Eerst basistechnieken hoog, halfhoog en laag geworpen ballen (voorkomen fouten in bewegingsverloop geautomatiseerd worden).                                                                                                                                                |      | Ontwikkeling <b>eigen stijl doelvrededigers</b> niet onderdrukken. Basistechnieken moeten beheerst worden, maar trainers dienen eigen efficiënte accenten aan te moedigen.                                                                  |      |                                                 |
|          |                                                                                                                                               |     |      | Basistechniek op erg variabele manier aanbrengen. Ruimte laten voor <b>persoonlijke 'stijl'</b> (richtlijnen zijn leidraad zonder individuele eigenschappen te onderdrukken).                                                                                              |      | Gebruik <b>eigen videobeelden</b> van <b>trainingen en wedstrijden</b> om technische aandachtspunten te corrigeren en te verbeteren. Het visueel tonen van situaties werkt vaak effectiever dan herhaaldelijk mondelinge instructies geven. |      |                                                 |
|          |                                                                                                                                               |     |      | Gebruik tijdens de techniektraining veel verschillende materialen van verschillende grootte en snelheden (tennisballen, zachte ballen, badmintonpluimpjes, ...).                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                 |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DE<br/>BASISHOUDING</b></p> | <p>1ste principes van de basishouding aanleren: voeten op schouderbreedte en armen licht gebogen (starten ineens met het aanleren van een goede basishouding!)</p> <p>Naar de bal kijken, zeker tijdens het shot.</p> | <p>Elke actie van de doelman vertrekt vanuit de basishouding.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De romp opgericht houden.</li> <li>- Het lichaamsgewicht is verdeeld over het voorste gedeelte van beide voeten (hielen lichtjes van de grond). Niet op vlakke voeten staan omdat er anders te weinig spiervoorspanning is, maar zeker niet op de tenen gaan staan, want dat maakt het evenwicht labiel en leidt sneller tot vermoeidheid.</li> <li>- Knieën licht gebogen.</li> <li>- De voeten staan iets uit elkaar (schouderbreedte) en zijn naar voor gericht.</li> <li>- Bovenarmen lichtjes naar beneden gebogen en voor het lichaam.</li> <li>- Handen iets buiten de romp op borst- tot hoofdhoogte (afhankelijk Van de keeper), zodat de keeper zijn eigen handen kan zien.</li> <li>- De bovenarmen zijn iets naar achter gericht zodat de borstspieren een beetje gespannen zijn.</li> <li>- Ontspannende houding keeper, maar tegelijkertijd dient er ook een zekere voorspanning te zijn om steeds</li> </ul> | <p>Verfijnen basistechnieken en -varianten.</p> <p>Ontwikkeling eigen stijl doelvrededigers niet onderdrukken. Basistechnieken moeten beheerst worden, maar trainers dienen eigen efficiënte accenten aan te moedigen.</p> <p>Gebruik eigen videobeelden van trainingen en wedstrijden om technische aandachtspunten te corrigeren en te verbeteren. Het visueel tonen van situaties werkt vaak effectiever dan herhaaldelijk mondelinge instructies geven.</p> | <p>Verder verfijnen basistechnieken en –varianten.</p> <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek nog aangepast worden. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                 |                                                                                   | op elk moment te kunnen reageren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OPSTELLING &amp; VERPLAATING IN HET DOEL</b> | Keepers leren observeren waar de bal is en verplaatsen zich hiernaar in het doel. | <p>Het vermogen om zich goed op te stellen, is voor de keeper zeer belangrijk en is mede afhankelijk van zijn spelinzicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opstelling van de keeper wordt bepaald door de bal en het doel (=oriëntatie in doel).</li> <li>- De keeper beweegt mee met de bal over een gebogen lijn tot ongeveer 0,5 m voor de doellijn.</li> <li>- Hij beweegt op voorvoet, met kleine zijwaartse pasjes om evenwicht en contact met de vloer te behouden, zodat hij altijd in elke richting kan reageren.</li> <li>- Bij beginnende keepers tasten ze de doelpaal aan ter oriëntatie. Ze zullen met hun handen de paal raken om hun positie te controleren.</li> <li>- Ogen steeds gericht op de bal.</li> <li>- Bij een shotdreiging kan de keeper (met een kleine pass) nog naar voor gaan om de werphoek te verkleinen (niet te snel omdat anders de kans op een lobbal groot wordt).</li> <li>- De keeper zal steeds moeten proberen om in de</li> </ul> | <p>Positie in diepte en zijwaarts in relatie tot verschillende shotposities.</p> <p>Verder verfijnen opstelling en verplaatsingen keeper met oog op de bal (niet t.o.v. lichaam/ man).</p> <p>De verplaatsingen van de keeper kunnen worden aangepast aan de persoonlijke keepersstijl rekening houdend met de lengte en de vaardigheden van de keeper. Zo kan een keeper er bijvoorbeeld voor kiezen om op de doellijn te blijven staan en pas bij een shotdreiging een stap naar voren te zetten. Deze keuze hangt mede af van de lengte van de keeper: grotere keepers kunnen deze aanpak hanteren, terwijl kleinere keepers zich doorgaans iets verder naar voren ten opzichte van de doellijn positioneren. Bij beide technieken blijft het belangrijk om een stap naar voren te zetten bij een shotdreiging.</p> | <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kunnen de verplaatsingen van de keeper nog aangepast worden. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>basishouding in het midden van de werphoek te staan. De werphoek is de hoek gevormd door de denkbeeldige lijnen tussen de bal en de doelpalen (Dus niet speler, maar de bal!).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Op het ogenblik van het shot dient de keeper stabiel in basishouding te staan ten opzichte van de bal (en niet het lichaam van de shotter).</li> <li>- Wanneer de aanvallers echter met doorsteekpassen posities overslaan, kan de doelman dit niet meer volgen met bijtrekpassen, maar zal hij gebruik moeten maken van een snelle loopbeweging naar de nieuwe positie.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>STOPPEN HOOG<br/>GEWORPEN<br/>BALLEN<br/>(OPBOUWPOSITIE)</b></p> | / | <p>Techniek: Stoppen van hoog geworpen ballen met afstootbeen aan niet-balzijde (met 2 handen = voorkeur of 1 hand)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertrekken vanuit de basishouding.</li> <li>- Afstoten op het been dat het verst verwijderd is van de bal (= afstootbeen).</li> <li>- De explosieve afzet wordt ondersteund door het omhoog brengen van de knie aan de balzijde (= zwaaibeen) tijdens de sprong.</li> <li>- Indien mogelijk de twee handen voorlangs het gezicht naar de hoek brengen. Dus langs de kortst mogelijke weg gaan de handen naar de hoek en dekken daar een zo groot mogelijk vlak af. Het hele lichaam wordt meegevoerd in de richting van de bal.</li> <li>- Als de bal niet met beide handen kan bereikt worden, zal met één hand moeten afgeweerd worden.</li> <li>- Eventueel kan de kleinere keeper eerst nog een tussenpas maken.</li> <li>- De ogen moeten steeds de bal zien. Het hoofd mag niet</li> </ul> | <p>Verder verfijnen en verbeteren van de techniek voor het stoppen van hoog geworpen ballen.</p> <p>Blijvende aandacht voor opstelling en verplaatsingen keeper met oog op de bal (niet t.o.v. lichaam/ man).</p> <p>Wanneer de basistechniek correct beheerst wordt, kan de keeper tijdens het stoppen van de bal een kleine rotatie van de hand/arm uitvoeren om de bal in de doelverdedigerszone te houden. De keeper fungeert hierbij als eerste aanvaller om de bal snel in het spel te brengen.</p> | <p>Verder verfijnen basistechnieken en – varianten.</p> <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek nog aangepast worden. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |
|------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>verstopt worden achter een arm.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Het lichaam mag niet weggedraaid worden, maar moet frontaal en zo groot mogelijk blijven (het lichaam ontplooit zich als één groot scherm).</li><li>- Deze techniek heeft de voorkeur als je de bal tijdig ziet aankomen omdat een groter vlak gedekt wordt.</li></ul> |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>STOPPEN LAAG<br/>GEWORPEN<br/>BALLEN<br/>(OPBOUWPOSITIE)</b> | <p>Het enige wat hen moet bijgebracht worden is dat er bij lage ballen met de voet naar de bal gegaan wordt (Niet zoals de techniek in voetbal).</p> | <p>Techniek: Stoppen van laag geworpen ballen met uitvalspas en één hand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit de basishouding moet de keeper met de linkervoet afzetten om de rechtervoet, met een zijwaartse stap, laag over de grond en licht naar voor (naar achter vallen vermijden) naar de rechterhoek te brengen.</li> <li>- De arm/hand mag in het begin voor de voet blijven, zodat de doelman niet in doel valt. Als de keeper goed zijn evenwicht kan bewaren, kan hij zijn arm en hand wel van achter zijn been laten komen. Deze techniek is aan te bevelen bij stuitende ballen waarbij de keeper geen tijd heeft om de tweede arm te gebruiken.</li> <li>- De rechterhand (hand aan de kant van het zwaaibeen) wordt gelijktijdig achter de aankomende bal gebracht door de arm uit strekken (vermijd bijkomende uithaalbewegingen).</li> <li>- Het linkerbeen (= afstootbeen) is gestrekt.</li> </ul> | <p>Als de basistechnieken van ballen laag stoppen aangeleerd en goed ingeoeft zijn, kunnen bijkomende technieken en varianten aangeleerd worden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoppen van laag geworpen ballen met uitvalspas en één hand waarbij de knie van het afstootbeen naar beneden draait om de ruimte tussen beide benen te verkleinen</li> <li>- Stoppen van laag geworpen ballen met behulp van horde zit. Bij deze techniek wordt (voor een worp links beneden voor de keeper) met de rechtervoet afgezet en het linkerbeen laag over de grond gestrekt tot horde zit wordt bereikt. Het lichaam moet boven het uitvalsbeen blijven, anders maakt het lichaam achterwaarts een rotatie naar doel toe, waardoor de hand die naar de bal zou moeten reiken als steunhand wordt gebruikt.</li> <li>- Stoppen van laag geworpen ballen met grand écart/spagaat.</li> <li>- ...</li> </ul> | <p>Verder verfijnen basistechnieken en – varianten.</p> <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek voor het stoppen van lage ballen nog aanpassen. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd</p> |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het rechteronderbeen is zoveel mogelijk verticaal, terwijl het rechterbovenbeen in het verlengde van het linkerbeen is.</li> <li>- De tenen van de rechtervoet wijzen nu naar buiten, evenwijdig met de doellijn.</li> <li>- Het lichaam blijft vlak om een zo groot mogelijk scherm te vormen.</li> <li>- Het lichaam mag niet wegdraaien of wegknikken.</li> <li>- De bal wordt gestopt door de hand(en), de arm(en), het onderbeen of de voet.</li> </ul> <p>Voor het gebruik van de andere arm/hand zijn er verschillende mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze arm kan in het verlengde van de rechterschouder worden achtergehouden voor de voorspanning van de borstkas en het afschermen van dit doelvlak bij afwijkende ballen</li> <li>- De hand kan de ruimte tussen de benen afschermen.</li> <li>- Elke keeper zal na verloop van tijd zijn eigen natuurlijke beweging volgen en een techniek gebruiken die daarbij</li> </ul> | <p>Op jongere leeftijd wordt aangeleerd de arm eerst vóór het been te plaatsen (voordeel evenwicht) en later achter het been (voordeel effectiever bij stuiterende ballen). Vanaf deze leeftijd kan de arm of hand zowel voor als achter het been worden geplaatst bij het stoppen van lage ballen; de keuze hangt af van de individuele keepersstijl.</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |   | aansluit. Wat hij met zijn 2de hand zal doen bij het keepen op laag geworpen ballen kan hiervan een voorbeeld zijn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>STOPPEN<br/>HALFHOOG<br/>GEWORPEN<br/>BALLEN</b> | / | <p><u>Techniek stoppen bal halfhoog bij een 6-meter shot (1-tegen-1 situatie):</u></p> <p>Er wordt in eerste instantie geopteerd voor een zijwaartse uitstapbeweging.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertrek vanuit de basishouding</li> <li>- Het been aan de balzijde maakt een zijwaartse uitstapbeweging. Belangrijk hierbij is dat de knie eerst het vlak tegen de romp dicht maakt, daarna worden de knie en de voet pas gestrekt (ook betere stabiliteit).</li> <li>- Het afstootbeen en zwaaibeen ondersteunt een sprong in de richting van de bal.</li> <li>- Het zwaaibeen schermt het trefvlak onder de heuphoogte af.</li> <li>- Heel het lichaam moet een zo groot mogelijk vlak vormen.</li> <li>- De arm aan de niet-balzijde blijft in positie om het gezicht en het gebied boven het hoofd te beschermen. Deze arm mag zeker niet naar beneden</li> </ul> | <p>Als de basistechnieken van ballen halfhoog stoppen aangeleerd en goed ingeoeft zijn, kunnen bijkomende technieken en varianten aangeleerd worden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start aanleren Hampelmann bij een 1-tegen-1 situatie. Bij de JM16 leeftijd kan dit met allerlei hulpmiddelen (trampoline, landing dikke mat, ...). Hampelmann is een afweerreactie van de doelverdediger, waarbij hij in sprong met afzet op beide voeten de armen zijwaarts gespreid naar boven uitstrekt en de benen open spreidt. Op deze manier tracht de doelverdediger alle 4 hoeken af te dekken om de worp af te weren.</li> <li>- Halve hampelmann: Afzet op 1 voet, het andere been wordt hoog geheven. De armen worden zijwaarts gespreid naar boven uitgestrekt. Afhankelijk van de lengte van de doelman</li> </ul> | <p>Verder verfijnen basistechnieken en – varianten.</p> <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek voor het stoppen van halfhoog geworpen ballen nog aanpassen. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>gebracht worden. Het is eenvoudiger om de arm vanuit een hoge positie naar beneden te bewegen dan omgekeerd.</p> <p><u>Techniek stoppen bal halfhoog bij een afstandsshot:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertrek vanuit de basishouding.</li> <li>- Zelfde beenbeweging als bij het stoppen van een hoog geworpen bal, maar de armen dekken een ander vlak af. Armen halfhoog, maar nog wel stabiel met beide voeten op de grond staan.</li> <li>- Als de keeper de bal tijdig ziet aankomen, kan hij de bal met beide handen stoppen.</li> <li>- Met het gebruik van twee handen wordt het lichaam meegetrokken naar de bal. Hierdoor schermen bovenlichaam, handen en zwaaibeen een relatief groot vlak in doel af.</li> </ul> | <p>is het wel of niet nuttig om dit gesprongen uit te voeren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het been aan één kant wordt omhoog gedaan om tijdens de sprong het opgeheven been te wisselen. (Impressie van ruimte aan één kant, om vervolgens die ruimte dicht te gooien).</li> <li>- ...</li> </ul> |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                |          |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>STOPPEN VAN<br/>WORPEN VAN DE<br/>PIVOT</p> | <p>/</p> | <p>Eerder vermelde basistechnieken worden hier aangehaald, zonder specifieke technieken voor de cirkelspeler.</p> | <p>Start aanleren en verfijnen positionering en technieken stoppen shot pivot.</p> <p><b>Eigen stijl doelverdedigers</b> niet onderdrukken.</p> <p>Basistechniek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De doelverdediger zet 1 à 2 stappen richting werper (groot blijven). Hij stapt uit richting de shotarm van de aanvaller (is het een links- of rechtshandige cirkelspeler).</li> <li>- Wanneer de speler werpt, moet de voorwaartse beweging beëindigd zijn.</li> <li>- Ogen op de bal.</li> <li>- Voeten zo lang mogelijk op de grond houden.</li> <li>- De timing is heel belangrijk: als de schutter werpt moet de doelverdediger een stabiele uitgangspositie ingenomen hebben.</li> <li>- Lang wachten en zijdelings met de werparmbeweging meegaan (goed waarnemen).</li> <li>- Door zijn opstelling probeert de doelman de worp naar 1 zijde van het doel af te dwingen en deze op het laatste ogenblik toe te maken. Zijn opstelling is</li> </ul> | <p>Verder verfijnen basistechnieken en – varianten.</p> <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek nog aangepast worden. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |
|------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>georiënteerd ten opzichte van de BAL!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De worp met een zijdelingse beweging afweren (in sprong of vanuit stand).</li><li>- Houd rekening met de rotatierichting van de pivot. Afhankelijk van deze rotatie kan één zijde eerst opengelaten worden, om vervolgens deze zijde dicht te gooien (spelen met de aanvaller - JM18).</li></ul> |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>STOPPEN VAN<br/>WORPEN OP DE<br/>HOEKPOSITIE</b></p> | <p>/</p> | <p>De opstelling en basistechniek van de keeper bij hoekshot wordt summier aangehaald. Doordat de aanvallers nog geen intensieve, specifieke positietraining krijgen, zijn hoek verkortende afweeracties van de doelman nog niet van belang.</p> <p><u>Basishouding en techniek bij 'normale' of 'kleine' hoek:</u></p> <p>Basishouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De keeper staat in de basishouding zo dicht bij de eerste paal dat er geen bal tussen hem en de paal door kan. Voor beginnende doelmannen is het aanraken van de paal vaak niet voldoende als oriëntatiepunt. Zij houden beter contact met de paal via hun schouder en de zijkant van hun lichaam. Naarmate de keeper ouder wordt en meer ervaring opdoet, kunnen kleine voorwaartse en diagonale stapbewegingen aan de techniek worden toegevoegd.</li> <li>- De armpositie blijft gelijk aan die in de algemene basishouding.</li> <li>- De benen tegen elkaar houden zodat er geen bal tussen kan.</li> </ul> | <p>Verder verfijnen positionering en technieken stoppen bal voor het shot op hoek (verbeteren aandachtspunten JM12 – JM14).</p> <p><b>Eigen stijl doelverdedigers</b> niet onderdrukken.</p> <p><u>Basishouding en techniek bij een grote hoek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit de basishouding wordt de eerste paal iets verder opengelaten; de keeper blijft dus niet meer “kleven” aan de eerste paal, maar positioneert zich iets meer diagonaal.</li> <li>- Bij het inzetten van de actie wordt één stap naar voren gezet, richting de bal.</li> <li>- Wanneer de keeper te veel bij de eerste paal blijft staan, opent de tweede paal te sterk, waardoor het onmogelijk wordt om die zijde nog effectief te verdedigen.</li> <li>- De uitvoering moet steeds afgestemd worden op de juiste timing.</li> <li>- De keeper kan starten ter hoogte van de tweede paal om de aanvaller te dwingen richting de eerste paal te werpen.</li> </ul> | <p>Verder verfijnen basistechnieken en – varianten.</p> <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek nog aangepast worden. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |
|------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>Basistechniek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De keeper vertrekt vanuit de basishouding aan de doelpaal.</li> <li>- Het belangrijkste aandachtspunt bij de JM12 is dat de keepers in hun basishouding blijven staan, hierin vertrouwen ontwikkelen en geen angst tonen.</li> <li>- Later kan aangeleerd worden dat de keeper een voorwaarts stap moet zetten. Bij beginnende keepers kan worden aangeleerd om de eerste stap naar voren te zetten in de richting van de laatste afstootstap van de aanvaller. In een later stadium moet worden aangeleerd dat de eerste stap naar voren gericht wordt op de bal en niet op de speler, terwijl de eerste paal steeds goed wordt afgedekt. Hierbij wordt bij voorkeur eerst uitgestapt met de voet die het dichtst bij de doelpaal staat. Er wordt niet uitgestapt wanneer de werphoek van de hoekspeler zeer klein is.</li> <li>- Zijdelings met kleine stapjes met de sprongbeweging van de hoekspeler meegaan (eerste paal blijft nog steeds</li> </ul> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>afgedekt). Voeten zo lang mogelijk op de grond houden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ogen openhouden: observeren van de loopweg, de sprongrichting en de werphouding. Oriëntatie ten opzichte van de bal (en niet het lichaam).</li><li>- Lang wachten en observeren van de sprongrichting, werphouding en de werparm. Op het laatste moment reageren en het lichaam niet wegdraaien van de aanvaller (in je vlak blijven).</li></ul> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>STOPPEN VAN<br/>TEGENAANVAL</b></p> | <p>/</p> | <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positioneer je één meter voor de doellijn.</li> <li>- Positioneer jezelf meer op de werparm van de shotter (op deze leeftijd zullen de aanvallers minder shottechniek hebben, lobs spelen, ...)</li> </ul> | <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer te spelen met de aanvaller. Laat bewust één hoek lichtjes open en vermijd een volledig centrale positionering. Door links of rechts een kleine opening te tonen, kan de keeper vervolgens anticiperen op het shot.</li> <li>- Observeer de looplijn van de aanvaller en pas je positionering hierop aan (bijvoorbeeld wanneer een verdediger de aanvaller licht naar buiten duwt).</li> <li>- Observeer zowel de sprongrichting als de loopweg van de aanvaller.</li> <li>- Spelers die recht naar voren springen (richting de keeper) vereisen een andere stoptechniek dan spelers die van de eerste naar de tweede paal springen. Bij een speler die recht naar voor springt, moet er vooral worden uitgegaan op de werparm van de aanvaller. Bij spelers die van de eerste naar de tweede paal springen, is het belangrijker om te spelen met de aanvaller.</li> </ul> | <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek nog aangepast worden. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |
|-------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>STOPPEN VAN<br/>PENALTY</b></p> | <p>/</p> | <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blijft niet op de doellijn staan. Maak de ruimte kleiner door je ongeveer 1,5m voor de doellijn te positioneren.</li> <li>- Zet een stap naar voor vlak voor het shot.</li> </ul> | <p>Afhankelijk van de keepersstijl, lengte keeper, shotter penalty, ... kan de keeper voor een andere tactiek/techniek kiezen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rekening houdend van de lengte van de keeper en de shotter, kan de keeper de werphoeken verkleinen door enkele meters uit te komen (3 à 4 meter).</li> <li>- Wanneer de aanvaller minder krachtig shot, maar meer techniek gebruikt, is het vaak aangewezen om meer op de lijn te blijven. Dit geldt in het bijzonder wanneer dezelfde speler al meerdere keren heeft gescoord.</li> <li>- Probeer te spelen met de aanvaller door bewust één kant lichtjes open te laten. Vermijd een volledig centrale positionering; door links of rechts een kleine opening te tonen, kan de keeper gericht anticiperen op het schot.</li> </ul> | <p>Afhankelijk van de kwaliteit, motorische ontwikkeling en eventuele groei van de keeper kan de techniek nog aangepast worden. De ontwikkeling van een persoonlijke keepersstijl mag hierbij niet worden onderdrukt.</p> <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |
|---------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                       |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>STOPPEN VAN<br/>EEN LOB</b></p> | / | / | <p>Techniek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De (hoek)aanvaller heeft de hand onder de bal + afknikken polsgewricht → keeper waarnemen.</li> <li>- 1 à 2 stappen terug naar achter lopen en naar de bal blijven kijken.</li> <li>- De keeper zet stappen zijwaarts parallel met de doellijn (naar de bal blijven kijken). (Specifiek voor hoek)</li> <li>- Met de verre arm/hand de bal afweren of met de dichtstbijzijnde hand (sneller, hoger), afhankelijk van de coördinatie en sprongkracht van de doelman.</li> <li>- Bij voorkeur tikt de doelman de bal achter/over het doel. Wanneer hij de bal richting het veld slaat, is er meer kans dat deze terug in de tegenstanders' bezit komt.</li> <li>- Deze techniek ligt niet zomaar voor de hand en dient getraind te worden.</li> </ul> | <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |
|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                            |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>STOPPEN VAN<br/>EEN DRAAIBAL</b></p> | / | / | <p>Techniek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wanneer je als keeper doorkrijgt dat de aanvaller een draaibal wil gaan werpen, ga je de bal meteen aanvallen zodat je de bal kan keepen vóór de stuit, nog voor het effect van de draaibal plaatsvindt.</li> <li>- Van zodra de stuit geweest is, kan je enkel nog snel reageren, naar achteren gaan (doellijn), en alsnog proberen te verhinderen dat de bal in het doel belandt.</li> <li>- Het wordt aldus des te belangrijker dat een keeper het shot van de aanvaller leert lezen. Wanneer een speler een draaibal gaat werpen, verandert de positie van de hand. Dit moet hij leren lezen, bovenop alle andere aandachtspunten (zoals afstootplaats, sprongkracht (belangrijk voor de timing), sprongrichting).</li> </ul> | <p>Op deze leeftijd wordt er meer rekening gehouden met videoanalyse en met de voorkeursworpen van de tegenstander. De toegepaste technieken en strategieën kunnen hier vervolgens op worden afgestemd.</p> |
|--------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Ontwikkelingslijn keeper - Fysiek

|                    | JM6                                                                                                                                                                                                                                                                | JM8 | JM10 | JM12 | JM14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | JM16 | JM18 | 18+ |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|
|                    | 1+k - 2+k - 3+k - 4+k - 5+k                                                                                                                                                                                                                                        |     |      | 5+k  | 6+k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6+k  | 6+k  | 6+k |
| <b>ALGEMEEN</b>    | De fysieke ontwikkelingslijn is gelijk aan de algemene fysieke ontwikkelingslijn; er zijn geen specifieke aanvullingen voor keepers.                                                                                                                               |     |      |      | <p>Psychomotoriek, reflexen en coördinatie (oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie, reactiesnelheid...) verder ontwikkelen en trainen.</p> <p>Verplaatsingen zonder evenwicht te verliezen.</p> <p>Geleidelijke opbouw in moeilijkheidsgraad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruik van ballonnen (meer reactietijd) → normale ballen → tennisballen → moeilijkere varianten.</li> <li>- Complexiteit verhogen door meerdere ballen te gebruiken.</li> <li>- Oefeningen isoleren: alleen armen, alleen benen, alleen linker- of rechterzijde → daarna combineren.</li> <li>- Allerlei taken gelijktijdig uitvoeren om complexiteit te verhogen. Hiermee wordt ook de concentratie getraind.</li> <li>- ...</li> </ul> |      |      |     |
| <b>LENIGHEID</b>   | De fysieke ontwikkelingslijn is gelijk aan de algemene fysieke ontwikkelingslijn; er zijn geen specifieke aanvullingen voor keepers.                                                                                                                               |     |      |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Training van flexibiliteit.</li> <li>- Zowel dynamische als statische stretching trainen.</li> <li>- Extra aandacht voor adductoren en abductoren (horde zit, zijwaartse bewegingen, ...).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |      |     |
| <b>COÖRDINATIE</b> | De fysieke ontwikkelingslijn is gelijk aan de algemene fysieke ontwikkelingslijn (gebruik ballonnen, laddertjes,); er zijn geen specifieke aanvullingen voor keepers. Goed voetenwerk en een goede coördinatie zijn zowel essentieel voor keepers als veldspelers. |     |      |      | Goed voetenwerk blijft een essentiële basis voor zowel keepers als veldspelers. Train de coördinatie en snelheid via ladder oefeningen, oefeningen op trappen en touwtjespringen. Bouw de moeilijkheidsgraad geleidelijk op door extra ballen toe te voegen, specifieke keepersbewegingen te integreren, ....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |

|                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>UITHOUDING</b> | De fysieke ontwikkelingslijn is gelijk aan de algemene fysieke ontwikkelingslijn; er zijn geen specifieke aanvullingen voor keepers. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uithouding hangt nauw samen met concentratie.</li> <li>- Trainen volgens wedstrijdtiming: 40 seconden inspanning – 20 seconden rust (=gemiddelde duur van een aanval). Op latere leeftijd progressie naar langere werkperiodes (1 min – 1 min 20 s) om wedstrijdspecifieke frisheid en concentratie te versterken. Als je de langere werkperiodes kan, kan je op wedstrijd fris en geconcentreerd blijven gedurende een verdedigingssequentie.</li> <li>- Oefeningen combineren met sprint en concentratie (bijv. bij 7–6 situaties: 20 m sprint gevolgd door een taak/opdracht).</li> <li>- Extra focus op zijwaartse verplaatsingen en korte, intense inspanningen.</li> <li>- Basisuithouding blijft belangrijk om concentratie te behouden;</li> <li>- Ook intervalvormen integreren binnen de cardiotraining.</li> </ul> |
| <b>KRACHT</b>     | De fysieke ontwikkelingslijn is gelijk aan de algemene fysieke ontwikkelingslijn; er zijn geen specifieke aanvullingen voor keepers. | <p>Zelfde focus als ‘algemene ontwikkelingslijn fysiek’, met extra aandacht voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliteit van de corespieren versterken</li> <li>- Focus op zowel armbewegingen als benenwerk, met extra nadruk op het benenwerk.</li> <li>- Voldoende spiertonus ontwikkelen om explosieve bewegingen te kunnen voorbereiden.</li> <li>- Kracht en stabiliteit ontwikkelen in de romp.</li> <li>- Sterk benenwerk is essentieel: korte, explosieve bewegingen van 3–5 seconden (snelkracht en reactiviteit).</li> <li>- Oefeningen met medicineballen en lichte gewichten gebruiken voor snelle, explosieve bewegingen; zonder bal wordt de uitvoering nadien nog sneller.</li> <li>- De noden tijdens krachttraining zijn mede afhankelijk van het individu en het type keeper.</li> </ul>                                          |

**EVENWICHT /  
STABILITEIT**

De fysieke ontwikkelingslijn is gelijk aan de algemene fysieke ontwikkelingslijn; er zijn geen specifieke aanvullingen voor keepers.

- Evenwicht/ stabiliteit is belangrijk voor een correcte houding en het vermijden van voor- of achterwaarts vallen tijdens een stop.
- Specifieke keepersoefeningen: werken op een bank, met en zonder bal, hoge en lage stops, diverse soorten ballen → moeilijkheidsgraad geleidelijk verhogen met de leeftijd.
- Gebruik van een bosubal, ... voor extra evenwichtsuitdaging.
- Deze oefeningen zijn toepasbaar voor zowel spelers als keepers.

## Ontwikkelingslijn keeper - Mentaal

|          | JM6                                                                                                                          | JM8 | JM10 | JM12 | JM14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | JM16 | JM18 | 18+ |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|
|          | 1+k - 2+k - 3+k - 4+k - 5+k                                                                                                  |     |      | 5+k  | 6+k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6+k  | 6+k  | 6+k |
| ALGEMEEN | <p>Geen focus op specifieke mentale vaardigheden keeper.</p> <p>HOOFDDOEL = <b>Plezier maken en graag in doel staan!</b></p> |     |      |      | <p><b>Plezier</b> blijven hebben in het keepen blijft belangrijk.</p> <p><b>Bewustwording</b> dat het normaal is om doelpunten binnen te krijgen - een bal tegen krijgen is geen ramp! Een goed stoppercentage ligt rond de 30%, wat betekent dat gemiddeld één op de drie shots een doelpunt is. Een handbalwedstrijd wordt ook steeds sneller, dus is het normaal dat er veel doelpunten vallen.</p> <p>Leren focussen op de <b>volgende actie</b>. Na een stop of een bal binnen, moet de keeper zich telkens opnieuw klaarmaken voor de volgende actie. Dit houdt in dat de keeper geconcentreerd moet blijven, eventueel zich herstellen van de vorige actie en zich klaarmaken voor het volgende shot. Zie elk moment als een kleine wedstrijd tegen je aanvaller, waarin tactiek, techniek en mentale scherpste voortdurend samenkomen.</p> <p>Daarom is het de rol van de <b>trainer</b> om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevestigen: Bevestig dat het oké is als er een bal binnenkomt, bijvoorbeeld vanuit een scherpe hoek. Geef spelers de tijd om te groeien; fouten maken hoort bij het leerproces en is noodzakelijk om te leren.</li> <li>- Positief aanmoedigen en bijsturen: Geef constructieve feedback, bijvoorbeeld: "Positioneel sta je goed, maar volgende keer iets meer afduwen om de bal te hebben." Feedback moet altijd motiverend en ontwikkelingsgericht zijn.</li> <li>- Spelers leren kennen: Leer je spelers (en de keeper) echt kennen. Begrijp hoe ze reageren op prikkels, informatie en situaties, en pas je communicatiestijl hierop aan. Sommige spelers hebben behoefte aan veel uitleg, anderen juist aan korte instructies of visualisatie. Ook inzicht in wat er naast het handbalveld speelt, kan</li> </ul> |      |      |     |

|            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |  | <p>verklaren hoe een speler reageert en helpt je om communicatie en begeleiding effectief af te stemmen.</p> <p><b>Concentratie en observatie verder ontwikkelen.</b> Combineer cognitieve opdrachten met keepersacties, bijvoorbeeld een kaart onthouden of terugvinden na een schot. Werk daarnaast aan observatie en anticipatie door de keeper de richting van opeenvolgende schoten te laten voorspellen (bv. eerste schot vrij, tweede schot diagonaal).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| VANAF JM16 |  | <p>Vanaf ongeveer JM16, ook weer afhankelijk van het individu vanwege de grote verschillen tussen spelers (vatbaarheid van de speler, het speelniveau, ...) is het belangrijk om <b>meer specifiek aan bepaalde mentale vaardigheden te werken</b>. Niet elke speler is hier op hetzelfde moment klaar voor; kijk goed welke spelers er al aan toe zijn en wie nog meer tijd nodig heeft.</p> <p>Een van de belangrijkste vaardigheden om aan te werken is de <b>mentale weerbaarheid en veerkracht</b>. Mentale weerbaarheid houdt in dat je na elke actie deze loslaat en je focus verlegt naar de volgende actie. Elke situatie begin je opnieuw, met de gedachte: "Nieuwe aanval = een nieuwe kans voor mij als keeper."</p> <p>Keepers leren een <b>persoonlijke routine</b> te ontwikkelen om mentaal klaar te zijn. Deze routine is zeer persoonlijk en afhankelijk van de keeper, iedere speler moet zijn eigen manier vinden. Het is belangrijk dat de routine bestaat uit zaken die de keeper zelf kan controleren. Wat niet werkt, zijn gedachten zoals: "als ik de eerste twee ballen pak, dan kom ik goed in de wedstrijd" – dit ligt buiten je controle. Voorbeelden van zaken die kunnen helpen bij het creëren van een persoonlijke routine:</p> |

- Het gebruiken van tools zoals visualisatie, gerichte ademhalingsoefeningen, ...
- Bepaalde routines in zijn/haar eigen opwarming te verwerken om zijn/haar focus te vinden.
- Juist wel of net niet op voorhand shotbeelden van de tegenstander bekijken.
- ...

Wanneer een keeper hier klaar voor is, is het belangrijk dat hij leert aan **zelfreflectie** te doen. Dit kan bijvoorbeeld door gebruik te maken van video's voor zelfevaluatie en feedback. Hierbij kan de keeper zijn eigen acties terugkijken, alleen of samen met de keeperstrainer of de gewone trainer. Zo kan hij zijn spel beter analyseren, bewust worden van sterke punten en verbeterpunten, en gericht werken aan zijn ontwikkeling.

Keepers moeten leren hun **focus in alle situaties te behouden** en mentaal altijd klaar te staan. Dit geldt bijvoorbeeld wanneer je vanaf de bank start of gewisseld wordt: je moet continu voorbereid zijn om direct in de wedstrijd te stappen. Ook na de rust is het belangrijk dat keepers mentaal scherp blijven en optimaal kunnen presteren, zodat ze in de flow blijven.

Verder is het belangrijk dat spelers leren omgaan met **kritiek** van trainers, medespelers, ... (bv. Maar komaan, dat shot kon nergens anders meer komen). De bal is binnen, dat is gebeurd. Je moet dit beseffen en je focus meteen verleggen naar de volgende actie. Dit valt onder de mentale weerbaarheid waar we het eerder over hadden.

**VANAF JM18****Koppeling tussen tactiek en mentale weerbaarheid**

De keeper moet in staat zijn om zelfstandig te beseffen wanneer een tactische aanpassing nodig is. Dit vraagt om voldoende mentale frisheid en focus om tijdens de wedstrijd bewust te evalueren en, indien nodig, een andere aanpak te kiezen. Wanneer de positionering correct is maar de gebruikelijke aanpak onvoldoende effect heeft, dient de keeper bewust een tactische variatie toe te passen. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat hij het schot actief naar een vooraf gekozen hoek stuurt. Deze keuze is tactisch van aard, maar vereist dat de keeper mentaal alert is om dit initiatief zelf te nemen en toe te passen.

Daarnaast betekent dit dat de keeper na iedere actie direct zich opnieuw focust op de volgende situatie. Het vermogen om een voorgaande actie los te laten en vooruit te denken is hierbij essentieel.

\*Alle genoemde mentale vaardigheden zijn verbonden met de eerder besproken bouwstenen, zoals fysiek, techniek en tactiek. Zo beïnvloedt jouw fysieke paraatheid direct je concentratievermogen en hoe fris je in het spel zit. Door, zoals bij de fysieke bouwsteen aangehaald, oefeningen iets langer te doen dan in een wedstrijdsituatie, train je niet alleen techniek en tactiek, maar ook je fysieke fitheid. Zo blijf je gedurende de wedstrijd geconcentreerd. Voor de 18+ keeper betekent dit ook een koppeling tussen tactiek en mentale vaardigheden. Als je ondanks een goede positionering geen reactie hebt op het schot van een specifieke speler, moet je zelf de mentale klik kunnen maken om een andere tactiek toe te passen. Bijvoorbeeld door het psychologische spel te ontwikkelen, waarbij je het schot bewust stuurt naar een gekozen hoek. Dit is een tactische vaardigheid, maar om dit effectief te doen moet je fysiek en mentaal fris zijn, zodat je snel kunt schakelen en een nieuwe aanpak kunt kiezen. Het betekent ook dat je de vorige actie loslaat en je volledig richt op de volgende actie.