

Technisch jaarplan pupillenafdeling 2020 - 2026





- ① Ambitie en visie
- ② Leerplan
- ③ Selectieprocedure
- ④ Richtlijnen voor training
- ⑤ Richtlijnen voor coachen
- ⑥ Spelconcept 6x6
- ⑦ Spelconcept 8x8
- ⑧ Keepers

① Ambitie en visie



Inleiding

WWNA werkt op basis van het uitgangspunt dat plezier in het voetbal en aandacht voor prestatie elkaar versterken.

Met de jeugdopleiding wil WWNA zorgen voor het bereiken van een zo hoog mogelijk niveau van jeugdspelers met als doel deze op te leiden voor het 1^e elftal.

Ook wil WWNA de niet-selectiespelers in de gelegenheid stellen om de sport zo goed mogelijk en met plezier te beoefenen.

Uit deze ambitie vloeit voort dat in onze jeugdopleiding gedurende de pupillen periode van 6 t/m 10 jaar (t/m de O11) een algemene en veelzijdige (technische) voetbalbasis moet worden gelegd.

In de praktijk houdt dit in dat er met deze groep:

- Getraind wordt op basis van de ontwikkeling van techniekvormen.
- Er voldoende ruimte is voor individuele acties in de wedstrijden.
- Spelers niet te vroeg voor een bepaalde positie in een team worden voorbestemd.
- Veelvuldig in groepen en met gelijke oefenvormen wordt gewerkt.
- Altijd getraind moet worden met de bal.

Om deze ambitie te kunnen realiseren is een gedegen organisatie met een goed beleid een eerste vereiste. Het technisch jaarplan is onderdeel van het voetbaltechnisch beleidsplan 2020 – 2026 en draagt bij aan deze ambitie. Het plan is bestemd voor leden, spelers, ouders van jeugdspelers, trainers, coaches en de technische commissie(s). Ieder moment moet middels dit document getoetst kunnen worden of hetgeen we uitvoeren is zoals afgesproken. Het uitrollen, bewaken en toetsen van de praktische uitvoering van dit plan valt onder de verantwoordelijkheden van de technisch coördinator en TCJ.

Iedereen binnen de vereniging dient begrip te hebben voor het feit dat onze ambitie niet van vandaag op morgen is gerealiseerd. Het vergt een heleboel werkzaamheden om het te bereiken, in stand houden en te innoveren. Het blijft een grote uitdaging, maar met veel enthousiasme en inzet kunnen we er samen iets moois van maken.

Ambitie

WWNA wil met de opleiding van de jeugdspelers in de pupillen leeftijd (6-10 jaar) bereiken dat:

- De jeugdspelers zich maximaal kunnen ontwikkelen om daarmee een goede basis te leggen voor hun verdere opleiding.
- Het uitgangspunt van WWNA is dat ieder kind talent heeft, echter de één meer dan de ander. De één leert wellicht beter en sneller dan de ander, maar iedere speler kan zich verbeteren.

Visie

WWNA werkt op basis van het uitgangspunt dat er oog moet zijn voor iedereen maar wel met een focus op talent. Daarbij zijn teamprestaties weliswaar belangrijk maar dient het ontwikkelen van de individuele speler altijd voorop te staan.

Indien een speler bijvoorbeeld goed genoeg is om een leeftijdscategorie hoger te gaan spelen zal dit in onderling overleg kunnen plaatsvinden, want “goed genoeg is oud genoeg”.

Uitgangspunten

WWNA wil met de opleiding van jeugdspelers in de pupillen bereiken dat:

- Alle jeugdspelers zich maximaal kunnen ontwikkelen.

Om deze reden worden de pupillenteams ingedeeld op basis van voetbalkwaliteiten. Dit om iedere speler zoveel als mogelijk op eigen niveau te laten spelen. Hierdoor is WWNA ook in staat om een speler beter te laten ontwikkelen.

Vanwege het feit dat selecteren op jonge leeftijd risico's met zich meebrengt en ten koste kan gaan van de sportbeleving van kinderen, zal er geen selectieprocedure plaatsvinden. De elftalindeling zal in overleg tussen de TCJ, TC en trainers/leiders worden opgesteld waarbij spelers zoveel als mogelijk worden ingedeeld op hun eigen niveau.

② Leerplan



Vaardigheden

Per leeftijdscategorie worden einddoelen vastgesteld aan de hand van vaardigheden die de ontwikkeling van een jeugdspeler bepalen:

Technisch	Passeren, kappen, passen en trappen, balgevoel en voetenwerk.
Tactisch	Oplossingen aandragen, juiste keuzes, handelingsnelheid.
Mentaal	Uitstraling, mondigheid, initiatief tonen, wilskracht, teamgeest
Fysiek	Sprintsnelheid, uithoudingsvermogen, lichaamsbouw, motoriek.

Door middel van deze einddoelen wordt bepaald wat een speler van een bepaalde leeftijdscategorie specifiek moet leren en waar de volgende trainer weer verder op kan bouwen. Hiermee wordt voorkomen dat iedere trainer weer opnieuw begint. In de jongste leeftijdscategorie ligt de nadruk op ontwikkeling van techniek. Naarmate de spelers ouder worden gaan, naast de blijvende aandacht voor techniek, ook de andere vaardigheden een belangrijkere rol spelen.

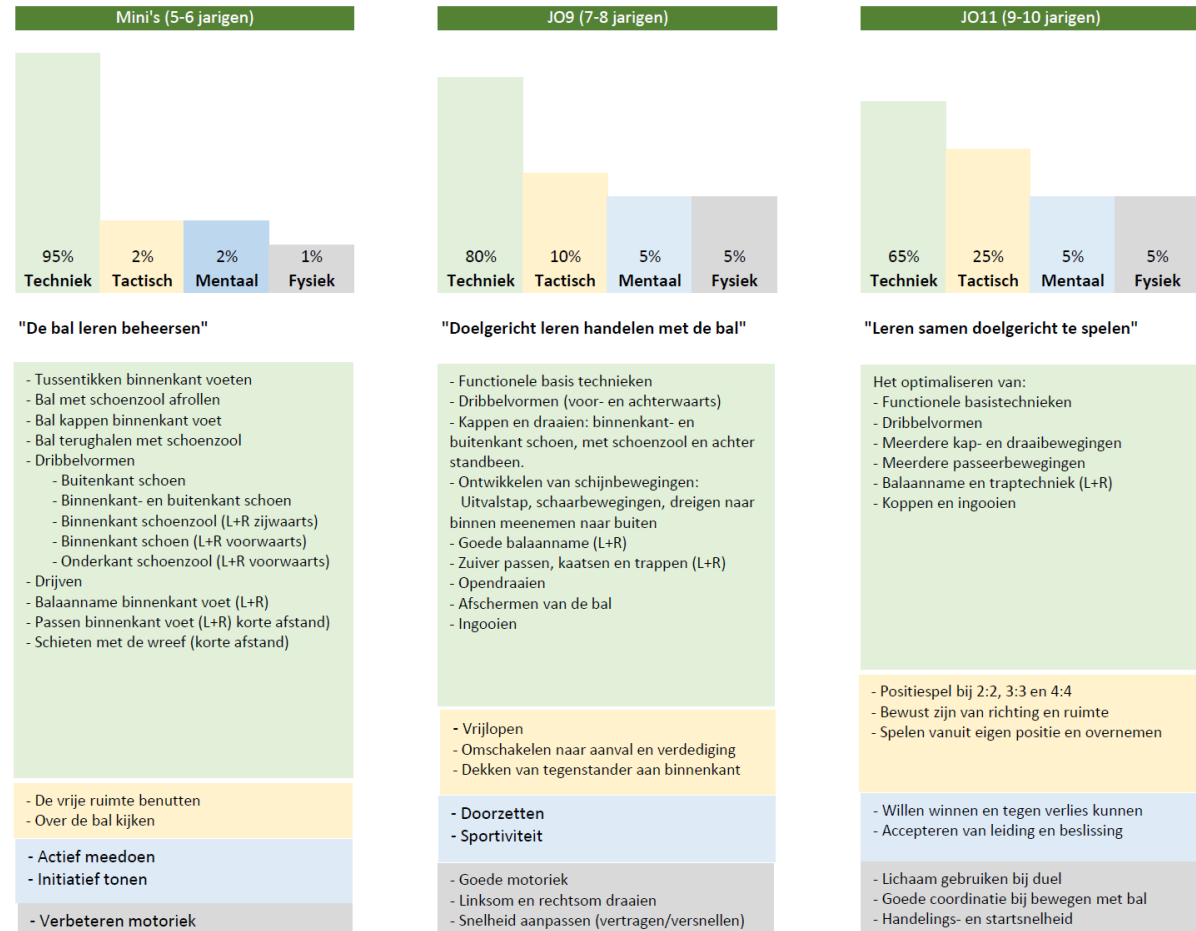
Trainingsinhoud

Voor iedere dinsdagavond training zal er door de technisch coördinator een trainingsprogramma worden opgesteld die door de trainers van alle pupillenteams uitgevoerd dient te worden. Dit wordt gedaan om enerzijds meer structuur in de opleiding te krijgen en om anderzijds onze trainers goed op te kunnen leiden.

De donderdagavond training is een eigen opgebouwde training waarbij de trainers zelf een training kunnen opzetten volgens de W.W.N.A.-visie. Wel dient de oefenstof beoordeeld te worden door de technisch coördinator voor aanvang van de training. Dit om de kwaliteit van de trainingen te bewaken.

Einddoelen

Onderstaand schema bepaalt de richting die goed bruikbaar is voor het leggen van accenten tijdens de trainingen. Aan de hand van dit schema is zichtbaar voor trainers welke vaardigheden getraind moeten gaan worden.



③ Selectieprocedure



Waarom selecteren?

Als er binnen een team of trainingsgroep grote verschillen zijn, zullen de besten heel vaak aan de bal zijn, in tegenstelling tot de “minderen”. Deze zullen omdat ze weinig aan de bal zijn en meestal minder succesvol zijn dan hun medespelers, zich nauwelijks ontwikkelen. Het niveau van de tegenpartij (in wedstrijden) of tijdens de trainingen van teamgenoten speelt ook een belangrijke rol. Is de weerstand van de tegenstanders (te) laag, dan worden de beteren geremd in hun ontwikkeling, omdat er te weinig uitdaging is. Als de weerstand voor de minder getalenteerde (te) hoog is dan zullen zij weinig aan de bal zijn en gelukke acties zullen schaars zijn. Voor beiden is het dus beter om met gelijk niveau wedstrijden te spelen en te trainen.



Selectiecriteria

Bij het indelen wordt gebruik gemaakt van onderstaande vaardigheden om de voetbalkwaliteiten van een speler te kunnen beoordelen:

Technisch	Passeren, kappen, passen en trappen, balgevoel en voetenwerk.
Tactisch	Oplossingen aandragen, juiste keuzes, handelingssnelheid.
Mentaal	Uitstraling, mondigheid, initiatief tonen, wilskracht, teamgeest
Fysiek	Sprintsnelheid, uithoudingsvermogen, lichaamsbouw, motoriek.

Stappenplan

In zowel fase 1 als 2 zal er geen selectieprocedure op het veld worden uitgevoerd. De teams worden samengesteld op basis van gesprekken en waarnemingen van trainers, leiders en technisch coördinator.

Fase 1: Teamindeling algemeen voor pupillen

Stap		Wie	Wanneer
1.	Het <u>benoemen</u> van spelers die mogelijk in aanmerking komen voor een selectieteam	Trainers	Voor 1 maart
2.	Het <u>beoordelen</u> van deze spelers en eventueel (nog niet genoemde) andere spelers	Trainers + Technisch coördinator	Maand april-mei
3.	Het <u>samenstellen</u> van de voorlopige teamindeling	Trainers + Technisch coördinator	Rond 1 mei
4.	Gaan <u>trainen</u> conform de voorlopige teamindeling en de spelers volgen	Trainers + Technisch coördinator	Maand mei
5.	Het <u>definitief</u> vaststellen van de teamindeling	Technisch coördinator + TCJ	Rond 1 juni

Fase 2: Bewaken en sturen O9 en O11

De ontwikkeling van de spelers in de O9 en O11 wordt tijdens het maandelijks trainersoverleg besproken. Op basis van deze overleggen zal er bepaald worden of niet-selectie spelers, om hun ontwikkeling te bevorderen, 1x per week mee kunnen trainen met een selectieteam. Dit geldt alleen voor spelers die zich boven verwachting ontwikkelen bij de breedteteams. Voor de winterstop wordt de 1^e seizoenshelft met de trainers geëvalueerd en bepaald of er wijzigingen in de team of klasseindeling moet plaatsvinden.

Het is overigens mogelijk om op ieder moment wijzigingen in de teams door te voeren. Bijvoorbeeld indien prestaties beneden niveau blijven, wedstrijden of trainingen structureel niet bezocht worden of indien er sprake is van wangedrag. Het spelen in een selectieteam geeft namelijk rechten maar schept ook verwachtingen.

Fase 3: Overgang, vanuit O11, naar O13

Bij de overgang van de O11 naar O13 worden er in de maand mei oefenwedstrijden 11x11 georganiseerd. Op basis van deze wedstrijden kunnen de technisch coördinator en de betrokken jeugdtrainers een oordeel vormen over de spelers. Deze oefenwedstrijden geven een aanvullende indruk van de spelers, want de ontwikkeling wordt maandelijks besproken tijdens de trainers overleggen.



Mini-pupillen

Leeftijdskennmerken

Deze jongste groep spelers zal vooral bezig zijn met plezier in het voetbalspel en binnen deze groep zal er geen directe prestatiegerichtheid zijn. Belangrijker is de vreugde in het spel.

- Belastbaarheid en coördinatie zijn nog beperkt ontwikkeld.
- Grondvormen van bewegen moeten nog worden aangeleerd.
- Een grote bewegingsdrang.
- Een egoïstische spelbeleving.
- Snel afgeleid (zorg voor afwisseling om de 10-12 min).
- Hebben uitdaging nodig (geef ze "iets te winnen").
- Hebben veel speeldrang (bied ze veel spelvormen aan).
- Alles gericht op de bal, niet op de medespeler of omgeving.

Aandachtspunten

- Geen ingewikkelde voetbaltermen gebruiken.
- Pas haalbare doelstellingen toe door vaste aandachtspunten tijdens trainingen en wedstrijden te laten terugkomen. Probeer hiermee verbeteringen te bereiken op de middellange termijn (heel seizoen).
- Positieve coaching is van belang (goed zo!, pak de bal af!)
- Leer ze vooral plezier te hebben in het spelen met een bal
- Geef kinderen uitleg van de dingen die ze tegenkomen op het veld zoals de bal, het doel, de tegenstander, de medespeler etc.
- Leer kinderen wat het is om samen met de bal te spelen
- Leg kinderen uit waarom ze moeten lopen met de bal (beginselen van dribbelen)
- Probeer het verschil tussen de rechter- en linkervoet uit te leggen.
- Leg ze daarbij uit wat welke raakvlakken de voet heeft (wreef, binnen- buitenkant voet, hak).
- Leer de kinderen in welke richting ze moeten voetballen
- Leer ze daarbij wat het doel is en in welk doel ze moeten schieten

O9 pupillen

Leeftijdskennmerken

- Zij kunnen slechts korte tijd de aandacht opbrengen voor welke activiteit dan ook.
- Samenwerken is bijna onmogelijk omdat de kinderen erg op zichzelf gericht zijn.
- Zij hebben weinig tot geen oog voor ruimte en afstand.

Aandachtspunten

- De hele training alles met bal doen, ook de warming up.
- Streef altijd naar zoveel mogelijk balcontacten. Let op dat iedereen actief is.
- Werk met kleine afstanden. Geen filevorming, dat wil zeggen geen rijen.
- (Voetbal)plezier en (voetbal)beleving staan voorop.
- Praatje, plaatje, daadje (korte uitleg, voordoen (of laten doen), zo snel mogelijk starten)
- Bedenk altijd een oefening voor terugkomen na afwerken.
- Niet alleen bezighouden, maar ook dingen aanleren (voorbeeld: eerst de bal met de binnenkant aannemen en dan met de binnenkant voet passen)
- Spelers altijd met de voeten aan de bal (niet in de handen pakken, uitgezonderd de keeper)
- Trainers doen zelf niet mee met "partijtje"
- Doe de trainingen ook is spiegelbeeld, zodat de kinderen ook met de andere voet gaan voetballen
- Coachen vanuit positieve benadering, bijvoorbeeld: Goed gedaan! Wees enthousiast en altijd stimulerend.
- Korte aanwijzingen geven en af en toe stopzetten (niet te vaak) om te corrigeren of voor te doen
- Stel vragen aan de kinderen: "Weet iemand wat je standbeen is?"

O11 pupillen

Leeftijdskennmerken

- Hebben een grote bewegingsdrang
- Het oefenen van technische vaardigheden gebeurt bewuster en doelgerichter dan voorheen
- De tactische beginselen kunnen worden aangeboden, als de spelers er "rijp" voor zijn.
- Onderling zijn er grote verschillen in technische vaardigheid, maar het motorisch handelen ontwikkeld zich snel
- De concentratie ontwikkelt zich
- Zorg voor korte instructies en laat ze zelf veel oefenen
- Maak korte en duidelijke afspraken en laar ze vooral zelf voetbaloplossingen aandragen

Aandachtspunten

- Laat de spelers vooral wennen door te spelen. De oefenvormen, waarin de spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen, dienen centraal te staan.
- Het accent moet liggen op het ontwikkelen van technische vaardigheden zoals balgevoel (tweebenig), dribbelen, drijven, passen, trappen etc.
- Leg bij de technische oefening ook de nadruk op algemene lichaamsbeheersing zoals lopen, huppen, springen, draaien en starten
- De O11 speler herkent spelsituaties sneller in 4x4, dan in grotere vormen als 6x6. Bied de spelers door allerlei variaties van 4x4 t/m 8x8 zoveel mogelijk voetbal specifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen.
- Leer spelers goed om zich heen te kijken tijdens partijvormen. Spelers moeten leren waar medespelers en tegenstanders zich op het veld bevinden. (train dit door tijdens partijvormen het spel stil te leggen en de speler met de bal (met zijn/haar ogen dicht 2 spelers te laten aanwijzen).



Algemeen

- Opleiden gaat voor winnen, zeker bij de pupillen. De wedstrijd is een middel om voetbalkwaliteiten te ontwikkelen en mag dus geen doel op zich zijn!
- Zorg rond de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk
- Steeds positief en opbouwend coachen.
- Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je dat de beste spelers toch blijven pingelen.
- Spelers mogen fouten maken.
- Neem voor aanvang van het seizoen met de spelers en ouders de verenigings- en teamregels door.
- Zorg dat je voor de wedstrijd eerder dan de groep aanwezig bent om eventuele problemen tijdig op te kunnen lossen.
- Bevorder het zelfvertrouwen van spelers en laat ze merken dat je vertrouwen hebt in hem of haar en het helemaal niet erg is als ze fouten maken. Laat voelen dat je ze altijd steunt.
- Steun altijd de keeper! Ook al heeft hij/zij de grootste blunder ooit gemaakt. Ze weten zelf ook wel wat ze fout hebben gedaan. Uitlachen of grappen maken over missers kan zeer negatief werken. Zelfvertrouwen voor keepers is juist belangrijker dan voor spelers. Probeer ze juist over die dip heen te helpen: "De belangrijkste bal is altijd de volgende bal"
- Een speler ontwikkelt zich juist op jeugdige leeftijd sterk, laat hem/haar daarom kennis maken met diverse posities. Durf op dit gebied het wedstrijdresultaat soms ondergeschikt te maken.
- In de wedstrijdbespreking slechts een zeer beperkt aantal aandachtspunten naar voren laten komen en daarop ook in de rust of na de wedstrijd op terug komen.
- Maak duidelijk aan de ouders wie de coach is en wat zij wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzingen) moeten doen
- Bij alle wedstrijden is het toegestaan om doorlopend te wisselen. Vanwege het opleidingsaspect is het beleid dat bij alle teams het streven van de coaches erop gericht moet zijn dat elke speler ongeveer evenveel speeltijd krijgt.

Mini-pupillen

- Laat de kinderen gewoon lekker doen wat bij hen opkomt.
- Zo min mogelijk mee bemoeien
- Beperk het tot positieve coaching (goed zo!, pak af de bal!, etc.)

O9 pupillen

De O9 pupillen zijn balgericht. Daarom dient de begeleiding bij en vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig tot geen betekenis. Wat ze goed begrijpen is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, ze doen er alles voor om deze te hebben. Eigenlijk is de hele speelwijze van de O9 pupillen terug te brengen tot 4 kernbegrippen: pingelen, lummelen, mikken en scoren.

O11 pupillen

De wedstrijd is bij de O11 pupillen een middel om voetbalkwaliteiten te ontwikkelen en mag dus geen doel op zich zijn! Het uiteindelijk wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor (doelstellingen van) de coach.

Balbezit

- Veld groot maken (breedte en lengte); de zijkanten van het veld opzoeken door de spelers.
- Aansluiten van de linies; naar voren en achteren meebewegen en niet op een vaste plaats blijven staan
- Opbouw vanuit de keeper; geen lange trap, maar groeien naar verzorgd voetbal.
- Positiespel

Balbezit tegenstander

- Veld klein maken: Niet aan de zijkant blijven staan maar meer naar het midden van het speelveld komen. Het is dan lastiger voor de tegenstander om de bal rond te spelen.
- Op de bal verdedigen: Vooruit verdedigen is dat de voorhoede al start met verdedigen. Dit doen zij door direct bij de achterhoedespelers van de tegenstander te gaan staan. Onze achterhoede gaat direct bij een aanvaller of middenvelder van de tegenstander staan.
- Niet laten passeren: en komt de tegenstander er toch langs, geen probleem maar verdedig mee en probeer het de tegenstander zo lastig mogelijk te maken.
- Rugdekking geven.

Omschakeling na balverovering en bij balverlies

- Direct en snel van groot veld naar klein veld en andersom (zie bovenstaande punten balbezit)

⑥ Spelconcept 6x6



Formatie 1-1-3-1



Taken per positie

Keeper (1)

- De juiste positie kiezen in het doel
- Voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen
- Doelpunten voorkomen

Centrale verdediger (2)

- Positie kiezen centraal achterin
- Aanspelen van teamgenoten (vooruit)
- Bal afpakken > voorkomen van doelpunten

Centrale middenvelder (4)

- Meedoen bij aanvallen
- Doelpogingen door combinatie of individueel
- Opendraaien en openen naar andere kant
- Ballen afpakken van tegenstander
- Storen bij opbouw tegenstander

Rechter- en linkermiddenvelder (3, 5)

- Positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
- Aanspelen van aanvallers
- Wanneer ruimte, bal naar voren dribbelen/drijven
- Bal afpakken
- Storen bij opbouw tegenstander

Centrale aanvaller (6)

- Zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang mogelijk maken dat hij/zij nog met een pass bereikbaar is)
- Doelpogingen (individueel of via combinaties)
- "storen" opbouw tegenstanders.
- Helpen meeverdedigen



Formatie 1-3-1-3



Centrale aanvaller (6)

- Zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang mogelijk maken dat hij/zij nog met een pass bereikbaar is)
- Doelpogingen (individueel of via combinaties)
- Dekken van de centrale verdediger van de tegenstander.
- “storen” opbouw tegenstanders.
- Medespelers helpen (rugdekking)

Taken per positie

Keeper (1)

- Positie kiezen t.o.v. verdedigers
- Voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen
- Centrale opbouwer (“vliegende keep”)
- Doelpunten voorkomen
- Positie kiezen t.o.v. de bal en medespelers

Rechter- en linkerverdediger (2, 4)

- Positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
- Aanspelen van aanvallers
- Wanneer ruimte, bal naar voren dribbelen/drijven
- “Niet laten uitspelen”; voorkomen van doelpunten
- Dekken van de aanvallers van de tegenstander
- Medespelers helpen (rugdekking)

Centrale verdediger (3)

- Positie kiezen (tussen aanvallers en rechter-/linker verdediger in)
- Aanspelen van de aanvallers en verdedigers die meedoen aan de aanval
- Meedoen met de aanval
- “Niet laten uitspelen”; voorkomen van doelpunten
- Dekken van de centrale aanvaller van de tegenstander
- Medespelers helpen (rugdekking)
- Veld klein maken; “naar voren verdedigen”

Centrale middenvelder (5)

- Doorschuiven bij aanvallen
- Afspeelmogelijkheden creëren voor aanvallers (terug pass)
- Doelpogingen door combinatie of individueel
- Opendraaien en openen naar andere kant
- Dekken van centrale middenvelder tegenstander
- Storen bij opbouw tegenstander
- Rugdekking geven bij medespelers

Rechter- en linker vleugelaanvaller (7, 8)

- Positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang maken)
- Met de bal z.s.m. richting doel: alleen (individuele actie) of in combinatie
- Zelf voor het doel kiezen (aanspelbaar zijn)
- Storen opbouw tegenstander
- Veld klein maken / naar binnen verdedigen
- Medespelers helpen (rugdekking)



Taak

De taak van de keeper is heel complex en absoluut niet los te zien van de totale ploeg. Het is dus belangrijk dat de keeper, zeker in de pupillen, naast de specifieke keeperstraining ook gewoon meevoetbalt tijdens de teamtrainingen. De keeper moet kunnen “meevoetballen” en moet dus ook vrijwel alle voetbalvaardigheden passen, trappen, koppen, tackle, sliding etc. beheersen. Zijn of haar werkgebied strekt verder dan alleen het 16 meter gebied.



Coaching

Een coach dient rekening te houden met:

- Een goede warming up voor een keeper is essentieel. Als de keeper een warming up doet moet hij/zij zoveel mogelijk ballen stoppen. Dus een speler die de keeper inschiet mag niet ter eigen eer en glorie de ballen achter elkaar de kruising injagen. De laatste bal van de warming up is altijd “een goede actie van de keeper”
- De keeper staat bijna nooit op de doellijn maar altijd een klein stukje daarvoor.
- De keeper moet in de goede houding staan als er gevaar dreigt.
- Uitgangshouding bij direct gevaar = knieën iets gebogen op de voorvoet (op de tenen/hakken van de grond), handen ter hoogte van middel met handpalmen naar elkaar toe gericht
- Als de keeper gaat duiken of vallen moet hij vanuit de uitgangshouding eerst een stapje rechts of links naar voren maken. Dan kan hij/zij zich beter afzetten.
- De keeper moet altijd naar de bal blijven kijken en dus niet teruglopen naar het doel met zijn/haar rug naar het veld.
- Bij het vangen de handen en het lichaam achter de bal brengen.
- Bij hoge ballen de keeper laten roepen. Dat schrikt tegenstanders af en waarschuwt medespelers.
- Bij het verwerken van de bal, de bal altijd voor de borst brengen.
- De keeper maakt het de aanvaller lastiger als deze uitkomt. Wordt er toch gescoord let er dan op dat de veldspelers de keeper niet op het uitkomen veroordelen! Sterker nog, zij hebben zelf de aanvaller laten ontsnappen.
- Bij penalty's schieten rechtsbenige spelers bijna altijd in de hoek rechts van de keeper en linksbenige spelers schieten vrijwel altijd links van de keeper.
- Maak de keeper bekend met de volgende coachtermen: LOS = bal voor de keeper, JIJ (met toevoeging naam) = bal voor de speler, TIJD = speler heeft tijd, Weg = speler moet de bal wegspeelen, NIET TERUG = speler mag de bal niet terugspelen, HIER = speler moet de bal terugspelen, VOORUIT = speler

De doelstelling van keeperstraining is het prestatievermogen van de keepers te verhogen. Bij de pupillen ligt de nadruk op het aanleren van 19 basistechnieken:

NR	Techniekvorm
Verdedigend zonder bal	
01.	Uitgangshouding bij direct gevaar
02.	Uitgangshouding bij doorgebroken tegenstander
03.	Voetenwerk
Vangen	
04.	Bovenhands vangen
05.	Onderhands vangen
06.	Op buik/borsthoogte vangen
Oprapen	
07.	Oprapen van ballen recht op je af
08.	Oprapen van ballen naast je
09.	Oprapen van ballen met inkomende tegenstander
Duiken	
10.	Zijwaarts duiken
11.	Voorwaarts duiken
12.	Schuin achterwaarts duiken
Verdedigend met bal	
13.	Bal stompen
14.	Bal tippen
Opbouwend/aanvallend	
15.	Bal rollen
16.	Bal gooien met slingerworp
17.	Trap uit de handen: volley
18.	Trap uit de handen: drop-kick
Tactiek	
19.	Duel 1:1