

## Opleidingsplan – Keepers RKHV 2025-2026

We starten met de **O10** zorgt voor een stevig fundament: de kinderen zijn motorisch en mentaal beter in staat om keeperstechnieken te leren, er is meer structuur (vaste keepers), en het voorkomt dat O9-kinderen te jong worden blootgesteld aan druk en intensiteit.

### Waarom vanaf O10 starten?

- **Motorische rijpheid:** vanaf O10 zijn kinderen sterker, beter coördinerend en daardoor meer belastbaar voor keeperstraining.
- **Aandachtspunten:** O9 is vaak nog te speels, waardoor gestructureerde keepersopleiding minder effectief is.
- **Teamstructuur:** vanaf O10 wordt het verschil tussen veldspeler en keeper duidelijker en zijn keepers vaker "vaste keepers".
- **Continuïteit:** door vanaf O10 te starten, bouw je in blokken door richting O12 zonder dat er te vroeg druk ontstaat op O9.

### Blok 1 – Basistechniek & motoriek (O10 t/m O12) 17.30 – 18.15 uur

- **O10 t/m O12**

**Doel:** leggen van fundament in basistechniek (vangen, duiken, rollen, voetenwerk, spelhervatting).

### Blok 2 – Verfijning & wedstrijdgericht trainen 18.15 – 19.00 uur

- O14
- O13
- O12-1 & O12-2
- O11-1 & O11-2
- O10-1

**Doel:** meer positiespel, coaching in de organisatie, 1-tegen-1 situaties, spelhervattingen onder druk.

- Hier wordt de basis uit blok 1 vertaald naar wedstrijsituaties.

### Blok 3 – Prestatiegericht & specialisatie 19.00 – 19.45 uur

- O15 & MO15
- O17 & MO17
- O19 & MO20

**Doel:** keepers klaarstomen voor de senioren. **Focus op:**

- wedstrijdmentaliteit, coaching en leiderschap, meevoetballen, intensieve fysieke belasting. Begeleiding richting selectie- en prestatieteams.

**HJO Keepers:** Berry van de Biezen

**Hoofdcoach:** Bouwe Zwertbroek

**Trainers:** Teun Hopman, Dylan Gerritsen, Noud Slok