



Leerplan jeugd-keepers SV United



Keeperstraining

Opbouw van de keepers training.

- Warming-up.
- Lichaamelijke oefeningen (Lenigheid, kracht, coördinatie etc.)
- Bal oefeningen
- Kern training (afwerkvorm)
- Cooling-down

Techniek trainen

Aandachtspunten

Uitgangshouding: Lopen, koprol voorwaarts/achterwaarts. Dan de bal aangooien

Vangen: Begin afstand vijf meter, dan aangooien. Alle vangvormen gebruiken, later met weerstand

Rapen: Bal tegenover elkaar onder elastiek door gooien. Je maakt het moeilijker door; elastiek lager te zetten, pionnen dicht bij elkaar zetten, onderlinge afstand groter maken

Rollen: Zie rapen

Vallen: Op knieën/hurkzit/stand en dan aangooien. Bal onder elastiek, rapen over elastiek heen. De trainer speelt bal aan van korte afstand en loopt in op de keeper. De keeper raapt de bal en springt vallend opzij

Zijwaarts: Trappen van bal laag over de grond. Rechterarm op de rug en pakt de bal

Trappen/werpen: Trappen/werpen van de bal in het vak van de andere keeper. De ander moet de bal vangen voordat deze op de grond is gekomen. Daarna trapt/gooit de andere keeper de bal richting het andere vak

Afwerken

Aandachtspunten

- Uitgangshouding
- Handen richting de bal
- Insnijden naar de bal
- Positie kiezen
- Voetenwerk
- Goede afzet
- Goede tempo aanhouden

Uitkomen door de keeper

Aandachtspunten

- Uitgangshouding: klaar staan in starthouding
- Staan blijven is ook een keuze. Als je gaat dan moet je altijd doorlopen
- Bal spelen met binnenkant van de voet
- Bal voor de tegenstander langs spelen
- Tegenstander van links, linkerbeen. Van rechts, rechterbeen
- Niet te vroeg afremmen
- Variatie door meerdere aanvallers/verdedigers

Vangen/uittrappen

Aandachtspunten

Vangen:

- Vangen: Begin afstand vijf meter, dan aangooien. Alle vangvormen gebruiken, later met weerstand
- Rapen: Bal tegenover elkaar onder elastiek door gooien. Je maakt het moeilijker door; elastiek lager te zetten,
- pionnen dicht bij elkaar zetten, onderlinge afstand groter maken
- Rollen: Zie rapen

Uittrappen:

- Volley, minder risico
- Dropkick, snelle bal
- Snel het spel hervatten

Techniek

Hieronder worden enkele kenmerken gegeven die bij de verschillende vormen van techniek horen.

Vangen:

- Handen vormen een dak boven de bal
- Vloeiende beweging naar borst
- Armen gestrekt op moment van balcontact
- Goed afzetbeen; bal van rechts = rechter been, bal van links = linker been

Uitgangshouding:

- Handen los van het lichaam
- Handpalmen op speelveld gericht
- Vingers gespreid
- Benen gebogen in de knie
- Lichaam licht voorover gebogen
- Blick op het speelveld
- Keeper staat op voorvoeten

Rapen:

- Knie los van de grond
- Naar de bal toe
- Benen achter elkaar in plaats van naast elkaar
- Gat tussen benen niet te groot
- Bal scheppen
- Zo snel mogelijk overeind
- Tegenstander in de buurt, snel omhoog

Rollen:

- Door knieën gaan
- Bal nawijzen
- Bal vlak bij de grond loslaten
- Bal op speelbeen aanrollen
- Juiste balsnelheid
- Been tegengesteld is aan werparm voor

Vallen (voorwaarts):

- Bal met gestrekte armen naar beneden drukken
- Lichaam schuift over de bal
- Hoofd naar beneden
- Tenen op de grond
- Onderarmen omklemmen de bal

Vallen (zijwaarts):

- Handen voor het lichaam
- Spanning op lichaam houden
- Lichaam rond maken
- Op zijkant blijven
- Bal tegen de borst klemmen
- Links, eerst linkerhand om de bal heen. Rechts, rechterhand

Duiken:

- Letten op uitgangshouding
- Lichaam los van de grond
- Harder ingespeelde ballen
- Zie vallen.

Zweven:

- Los komen van de grond.
- Klein maken op de grond.
- Zie vallen.

Stompen:

- Vingerkoten tegen elkaar
- Ellebogen niet te ver uit elkaar
- Bal schuin omhoog weg stoten
- Uitgangshouding steeds met geopende handen
- Bij veel lange mensen (bijvoorbeeld bij een corner)
- Laatste redmiddel

Tippen:

- Arm strekken
- Bal nakijken
- Bal met vingers spelen
- Lage uitgangshouding
- Speelarm zo snel mogelijk naar de grond, verhinderen dat bal er onderdoor gaat
- Keeper leren opstaan zonder handen te gebruiken

Werpen:

- Bal als het ware naar beneden duwen
- Explosief
- Bal nawijzen
- Instappen
- In loop gooien van speler

Volley:

- Loslaten/opgooien met 1 of twee handen
- Trapbeen doorzwaaien
- Bovenlichaam achterover
- Bal nawijzen
- Bal niet te dicht bij het lichaam opgooien
- Bal laag bij de grond raken
-

Dropkick:

- Eerst de bal laten stuiten, meteen daarna raken
- Zie volley

Op de volgende pagina's staan in diverse schema's aangegeven wat een keeper per leeftijdscategorie aan moet worden geleerd en wat ze al moeten kunnen. Dit wordt per onderdeel; techniek, inzicht en communicatie aangegeven.

Ontwikkelingsfase F en E pupillen

Als op deze leeftijd de kinderen met voetballen beginnen, vertonen zij een enorme beweeglijkheid. Door alleen maar te keepen beperken wij dit. Daarom is het beter om met een wisselende keeper wedstrijden te spelen. (Ook op trainingen van de keepers wisselen.)

Dit heeft drie voordelen:

1. Iedereen ervaart wat keepen eigenlijk is en talenten worden zo ook opgemerkt.
2. De tijd dat de keeper alleen op de doellijn de ballen tegen moeten houden is voorbij. De keeper moet ook mee kunnen voetballen. (koppen, passen enz.)
3. Als keeper beslist niet meer te keepen heeft hij ook de vaardigheden van het voetballen. (Als een speler beslist om vaste keeper te worden moeten we dit natuurlijk niet tegen houden.)

F/E-pupillen	Techniek
Verdedigend(zonder bal)	<ul style="list-style-type: none">• uitgangshouding• verplaatsen in en voor het doel, door middel van snel voetenwerk.
Verdedigend (met bal)	<ul style="list-style-type: none">• oprapen• onderhands vangen• bovenhands vangen, dit alles op het lichaam of links of rechts naast het lichaam• vallen• duiken• in de voeten rollen• ballen uittrappen buiten het 16-meter gebied
Opbouwend/aanvallend	<ul style="list-style-type: none">• Uittrappen (volley)• Spel voortzetten middels een rol

F/E-pupillen	Tactiek
Verdedigend (spelsituaties)	<ul style="list-style-type: none">• opstellen en positie spel in het doel• opstellen en positie spel voor het doel vooral met het oog op onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de zestien meter)• duel 1 tegen 1

F/E-pupillen	Communicatie
Leiding geven	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="710 152 1252 183">• “LOS” roepen bij hoge ballen en diepe ballen.

De E-pupillen krijgen een specifieke keeperstraining die ongeveer 50 minuten duurt. De F- pupillen hebben geen specifieke keeperstraining, maar bij uitzonderlijke talenten word een uitzondering gemaakt en deze trainen dan mee met de E-keepers.

Bij deze jeugd is herhaling juist van heel groot belang. Oefeningen zullen veel herhaalt worden om zodoende deze jeugd de juiste techniek aan te leren. Natuurlijk zullen de trainers verschillende varianten gebruiken om het zo leerzaam maar ook speels te houden voor deze categorie.

Ontwikkelingsfase D pupillen

In deze periode krijgt de keeper meer zelfvertrouwen en krijgt hij te maken met een lichte stilstand in zijn groei fase en heeft een goede spier ontwikkeling. Zijn motoriek verbetert van grove naar fijne motoriek. Hij zal doorgaans minder gaan bewegen. Daarvoor in de plaats zal zijn doelgerichtheid en reactievermogen goed ontwikkelen. Daardoor zullen moeilijke bewegingen mogelijk beter ontwikkelen. De keeper is leergierig en de prestatie drang is hoog. Waardoor de motivatie zeer goed wordt. Alles wordt met een kritisch oog bekeken en het zelfvertrouwen is goed waardoor vaak overmoed kan ontstaan.

D-pupillen	Techniek
Verdedigend(zonder bal)	<ul style="list-style-type: none"> • uitgangshouding • verplaatsen in en voor het doel, door middel van snel voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien en keren in alle richtingen
Verdedigend (met bal)	<ul style="list-style-type: none"> • oprapen • onderhands vangen • blokkeren met buik/borst • bovenhands vangen • dit alles op het lichaam of links of rechts naast het lichaam • vallen • duiken • in de voeten werpen • ballen weg trappen buiten het 16 meter gebied
Opbouwend/aanvallend	<ul style="list-style-type: none"> • trappen uit de handen: volley. • werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts) • doeltrap

D-pupillen	Tactiek
Verdedigend (spelsituaties)	<ul style="list-style-type: none"> • opstellen en positie spel in het doel • opstellen en positie spel voor het doel vooral met het oog op onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de zestien meter) • duel 1 tegen 1

D-pupillen	Communicatie
Leiding geven	<p>Maak van te voren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "LOS" roepen bij hoge ballen en diepe ballen. De overige spelers moeten de bal laten gaan. • "JIJ" - De keeper verplicht één speler de bal te spelen.

De D-pupillen trainen een keer per week, de training duurt ongeveer 50 minuten.

Ontwikkelingsfase C pupillen

In deze leeftijdsfase hebben we te maken met de pubertijd. In deze fase krijgen we ook de groeispurt (versnelde lengte groei) dat gepaard gaat met een verstoorde motoriek. De besturing gaat niet meer vanzelf sprekend omdat de lichaamsbouw verandert, werken de oude bewegingspatronen niet meer zo goed. Dit maakt de keeper onzeker en dat is mede verantwoordelijk voor het nogal veranderlijke gedrag. De puber verandert vaak van positief, gezellig en vriendschappelijke in negatief, dwars in gesteld individu. Maar heeft in deze fase een overschot aan energie. Door de groeistoot neemt de slungelachtigheid toe. Er ontstaan verschijnselen van bewegingsonrust trekken in benen, armen, het gezicht en de schouders. Hierdoor willen zij veel bewegen, maar de prestaties lopen terug. Ze worden kritisch en genadeloos hard. Degene die intensief aan sport doen kunnen hierdoor vaak de negatieve invloeden hiermee compenseren. Door veel te trainen blijft de coördinatie redelijk goed. Door al deze veranderingen kan onzekerheid, kritisch, in zichzelf keren, grote geldingsdrang, groepsbinding en behoefte aan duidelijkheid ontstaan.

C-pupillen	Techniek
Verdedigend(zonder bal)	<ul style="list-style-type: none">• Uitgangshouding• voetenwerk• schijnbewegingen met het lichaam• springen: één - en tweebeenige afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen
Verdedigend (met bal)	<ul style="list-style-type: none">• oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen• deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam.• bovenhands vangen onder weerstand van tegenstander• vallen• duiken• zweven• tippen (naast het doel)• in de voeten werpen• buiten het 16 meter gebied• wegtrappen en -koppen
Opbouwend/aanvallend	<ul style="list-style-type: none">• trappen uit de handen: volley en dropkick• werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands)• doeltrap

C-pupillen	Tactiek
Verdedigend (spelsituaties)	<ul style="list-style-type: none"> • opstellen en positiespel in en voor het doel • opstellen en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen • duel 1 tegen 1
Verdedigend (spelhervatting)	<ul style="list-style-type: none"> • positiespel voor en in het doel bij hoekschoppen, vrije trap en penalty

C-pupillen	Communicatie
Leiding geven	<ul style="list-style-type: none"> • Uitbreiden van afspraken. Naast termen als “LOS” en “JIJ” nu ook “HIER” - een speler met bal, die een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld, moet de bal terug spelen op de keeper. • “WEG” - Een speler die in balbezit is of in balbezit kan komen, moet de bal wegtrappen (zijlijn. Achterlijn of ver op de helft van de tegenstander) en mag deze absoluut niet terug spelen. De eventuele balbaan naar de doelman wordt namelijk door een tegenstander afgesloten. Daarnaast is het ook belangrijk om leiding te geven tijdens spelsituaties waarbij de keeper niet direct betrokken is. Waarschuw dus op tijd de medespelers.

De C pupillen trainen een keer per week, de training duurt ongeveer 60 minuten.

Ontwikkelingsfase B pupillen

In deze leeftijdsfase maakt men alle fase van de pubertijd mee (zie c-junioren). Maar waar ook de groei naar evenwicht plaats vindt. De lichaamsverhoudingen worden weer normaal. Zoals coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen zijn haast weer in evenwicht. De breedtegroei maakt plaats voor de lengtegroei. Het leervermogen neemt weer toe, in deze periode wordt men rustiger, minder emotioneel en de verhouding met volwassen verbeterd. Wel wordt men kritischer ten opzichte van hun eigen prestaties. De motivatie is gericht op kracht, snelheid en een goede techniek. Deze leeftijd streeft naar erkenning en stelt zich vaak kritisch op.

B-pupillen	Techniek
Verdedigend(zonder bal)	<ul style="list-style-type: none"> • uitgangshouding • voetenwerk • schijnbewegingen met het lichaam • springen: één - en tweebeelige afzet, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, links en rechts zijwaarts vanuit stand of aanloop met meer passen
Verdedigend (met bal)	<ul style="list-style-type: none"> • oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen • deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam. • bovenhands vangen onder weerstand van tegenstander • vallen • duiken • zweven • tippen (over en naast het doel) • in de voeten werpen • buiten het 16 meter gebied • wegtrappen en –koppen • verlengen en veranderen van de richting van de bal bij flank ballen • stompen: met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van tegenstanders • in de voeten werpen/schuiven • noodafweer • buiten het 16 meter gebied: alle noodzakelijke spelers vaardigheden bezitten
Opbouwend/aanvallend	<ul style="list-style-type: none"> • trappen uit de handen: volley en dropkick • werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands) • doeltrap • inworp (over het hoofd) • duwworp (vanaf borst)

B-pupillen	Tactiek
Verdedigend (spelsituaties)	<ul style="list-style-type: none"> • opstellen en positiespel in en voor het doel • opstellen en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen • duel 1 tegen 1
Verdedigend (spelherleving)	<ul style="list-style-type: none"> • opstellen en positiespel in en voor het doel • aftrap • hoekschop • vrije trap (in)direct • strafschop • scheidsrechters bal
Opbouwend/aanvallend	<ul style="list-style-type: none"> • wanneer de bal in het spel brengen ? • factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol • snelheid waarmee een en ander moet gebeuren • uitvoering (werpen/trappen)

B-pupillen	Communicatie
Leiding geven	<ul style="list-style-type: none"> • De afspraken "LOS", "JIJ", "HIER" en "WEG" - de aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelherlevingen - moeten nu continu herhaald worden. • Neem alles door wat in de wedstrijd aan de orde kan komen. (wie in de muur, opstelling bij corners, enz.)

De B-pupillen trainen gezamenlijk met de A-pupillen een keer per week. De training duurt ongeveer 60 minuten. De trainer zal rekening moeten houden met de verschillende oefenvormen voor de verschillende leeftijdscategorieën die aanwezig tijdens deze training.

Ontwikkelingsfase A pupillen

De lichaamsbouw van een volwassene wordt nu bereikt. De coördinatie is nu weer goed. Er kan nu gewerkt worden aan optimale resultaten. Toch zijn er nog grote verschillen in de individuele groei maar ze kunnen nu hun eigen prestatie inschatten. Een probleem blijft echter over, ze willen als volwassenen behandeld worden. Maar de groep is ook van belang, waar een ieder zijn plaats zoekt. En er is een grote belangstelling voor het zogenaamde “hoe en waarom”.

A-pupillen	Techniek
Verdedigend(zonder bal)	<ul style="list-style-type: none">• alle technische vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu geautomatiseerd worden.• trainingen in hoog tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders
Verdedigend (met bal)	<ul style="list-style-type: none">• alle technische vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu geautomatiseerd worden.• trainingen in hoog tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders
Opbouwend/aanvallend	<ul style="list-style-type: none">• alle technische vaardigheden die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd moeten nu geautomatiseerd worden.• trainingen in hoog tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders

A-pupillen	Tactiek
Verdedigend (spelsituaties)	<ul style="list-style-type: none">• alle tactische principes zijn voor 14-16 jarigen (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen
Verdedigend (spelhervatting)	<ul style="list-style-type: none">• alle tactische principes zijn voor 14-16 jarigen (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen
Opbouwend/aanvallend	<ul style="list-style-type: none">• alle tactische principes zijn voor 14-16 jarigen (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen

A-pupillen	Communicatie
Leiding geven	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="710 219 1362 423">• Naast afspraken als “LOS”, “JIJ”, “HIER” en “WEG” en de aanwijzingen tijdens de spelsituaties, moet de doelman nu ook zijn verdediging organiseren bij spelhervattingen. Dus bij hoekschoppen, vrije trappen en evt. scheidsrechters bal.

De A-pupillen trainen samen B-pupillen. De training duurt ongeveer 60 minuten. De trainer moet natuurlijk wel het leeftijd- en niveauverschil in de gaten houden tijdens de trainingsoefeningen. Mocht het zo zijn dat een keeper van de A-jeugd grote vorderingen maakt dan kan er in overleg afgesproken worden dat hij gaat meetrainen met de keepers van de selectie van SV United. Doordat zij dan meetrainen met de selectie keepers zal de overgang naar de senioren soepeler verlopen. Zij kunnen dan vast al wennen aan het niveau verschil.

Beoordelen jeugdkeepers

Om de jeugdkeepers nog beter te kunnen begeleiden tijdens hun jeugd. Zal de feedback van de trainers en leiders erg belangrijk zijn. Dit is omdat zij wekelijks hun keeper aan het werk zien en dus hun sterke en ook zwakke punten zien. Daarom is er een beoordelingsformulier voor de keepers samengesteld voor de trainers en leiders. Zij vullen dit om de drie maanden in zodat er kan worden gekeken of er ook daadwerkelijk punten zijn verbeterd of misschien wel zijn verslechterd. Door deze feedback weet de trainer van de desbetreffende keeper meteen op welke punten hij meer moet gaan letten en gaan trainen. Ook hebben we alle trainers en leiders een overzicht van alle e-mailadressen en telefoonnummers van iedereen zodat als er opvallende zaken zijn gebeurd tijdens de wedstrijden dat zij meteen de desbetreffende trainer kunnen informeren over de gang van zaken. Zo is er veel feedback tijdens het seizoen wat alleen maar bevorderlijk is voor de ontwikkeling van de jeugdkeepers.

Ook hebben de keeperstrainers samen met keepercoördinator minimaal twee keer per jaar een evaluatiegesprek over de gang van zaken. In dit gesprek kunnen zij alle zaken bespreekbaar maken. Dit gaat over verschillende dingen zoals vooruitgang keepers, zelfevaluatie, materialen, etc.

Contactlijst:

<i>Selectie en coordinator</i>	E-mailadres	Telefoonnummer
Brian Phillips:	bmphillips@ziggo.nl	0478-531348
<i>A/B-jeugd</i>		
William Boom	geysteren@home.nl	0478-531826/06-12668615
<i>C-jeugd</i>		
Harrie Vissers:	harrievissers@tiscali.nl	0478-692431
<i>D-jeugd</i>		
Brian Phillips:	bmphillips@ziggo.nl	0478-531348
<i>E/F-Jeugd</i>		
Rob Voesten	woeste1voeste@hotmail.com	06-22546221

Keepersbeoordelingsformulier

Voornaam:							Achternaam:								
Elftal:							Geboortedatum:								
<input type="checkbox"/> Linksbenig <input type="checkbox"/> Rechtsbenig <input type="checkbox"/> Tweebenig															
Trainingsopkomst:							% Trainer/Leiders:								
Technische Vaardigheden	o	m	v	rv	g	nvt		o	m	v	rv	g	nvt		
1 Sprongkracht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12 Uittrappen(grond)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2 Startsnelheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13 Uittrappen (hand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3 Uitlopen /uitkomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14 Uitgooien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4 Duiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15 Positiekiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5 Vangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16 Meespelen/Aanbieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6 Stompen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17 Duel in de lucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7 Over-/Naast tikken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18 Duel 1:1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Spelhervattingen	o	m	v	rv	g	nvt	Organisatie	o	m	v	rv	g	nvt		
8 Voortzetting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19 Coachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9 Hoekschop (tegen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 Hoekschop (tegen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
10 Vrije trap (tegen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21 Vrije trap (tegen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
11 Penalty (tegen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
Werken aan:															
Totaliteit:															
Algemeen:															

Blessures / Medische informatie	
--	--

Beoordeeld door:

	Seizoen: 2010/2011	Datum:
--	--------------------	--------