

## *Jeugdopleidingsplan Were Di Tilburg*

Het jeugdopleidingsplan (JOP) vormt een leidraad door de jeugdopleiding van Were Di. Ieder seizoen wordt verdeeld in 4 blokken en in die periodes (van ongeveer 2 maanden) wordt verwacht dat de trainers iedere training één of meerdere van de trainingsdoelen laten terugkomen.

Iedere periode is zoveel mogelijk verdeeld in technieken die gaan over:

P -> Passtechnieken

A -> Aannametechnieken

L -> Lopen met de bal

1v1 -> 1vs1 duel verdedigend

1A1 -> 1vs1 duel aanvallend

### *A-niveau*

#### Periode 1

P -> Backhandslag met linkervoet voor / Lopen naar links, slag naar rechts

A -> herhalen aannames open onder druk

L -> Aerial drag (bal op de stick dragen en lopen)

1v1 -> 1v1 duel op achterlijn

1a1 -> Blow (scoren bal uit de lucht)

#### Periode 2

P -> Hoge backhandslag / Slapshot (one-touch)

A -> herhalen aannames half-open langs de zijlijn

L -> Aerial drag (bal op de stick dragen en lopen)

1v1 duel, jabtechniek + voetenwerk en begeleiden

1a1 -> 3d techniek, bal in de lucht van richting veranderen

#### Periode 3

P -> Chip (stick beetje schuin en bal over de keeper) / schijnflats

A -> aannames op de backhand met vervolg liftactie

1v1 duel, jabtechniek + voetenwerk en begeleiden

1a1 -> passeren buitenom

#### Periode 4

P -> Kapflats / schijnflats

A -> herhalen gesloten aanname met reverse

1v1 -> herhalen shaven / stealen

1a1 -> herhalen liften / choppen

### *B-jeugd*

#### Periode 1

P -> Flats (one-touch) / push naar rechts uit de loop

A -> Aannee met tegenstander in de rug

L -> Visiondribbel met passen (veel opkijken tijdens lopen met bal + passen)

1v1 -> 1v1 duel, tackleback + herhalen jabtechniek/voetenwerk/begeleiden

#### Periode 2

P -> Slapshot / schuifslag (one-touch)

A -> Schijnaannee

L -> Visiondribbel met lifts (veel opkijken tijdens lopen met bal + passeeractie)

1v1 -> 1vs1 duel, steal van rechts

1a1 -> 1v1 duel met keeper

#### Periode 3

P -> Scoopen / Korte gripslag

A -> Aannemen hoge bal

1v1 -> 1vs 1 duel, steal van links

1a1 -> 3d techniek, bal in de lucht van richting veranderen

#### Periode 4

P -> Scoopen / korte gripslag  
A -> Aannemen hoge bal  
1v1 -> herhalen interceptie verdedigen en man-to-man in cirkel  
1a1 -> 3d techniek, bal in de lucht van richting veranderen

#### *C-niveau*

##### Periode 1

P -> Backhandslag uit de loop / backhandpass (met stick hoog)  
A -> Half-open aanname / aanname frontaal + reverse (wegdraaien)  
L -> Drijven met de backhand 1-handig  
1v1 -> 1v1 duel, jabtechniek + voetenwerk en begeleiden  
1a1 -> Liften met de backhand

##### Periode 2

P -> Backhandslag uit de loop / kaatsen forehand / tip-in forehand  
A -> Half-open aanname  
L -> Stuiterdribble  
1v1 -> 1v1 duel, shaven met de forehand  
1a1 -> Liften met de backhand

##### Periode 3

P -> 1-handige backhand pass / Kaatsen backhand / linkervoetpass  
A -> Aannemen na lopen van in-out, fh en bh  
L -> Stuiterdribble  
1v1 -> 1v1 duel, shaven met de backhand  
1a1 -> Choppen

##### Periode 4

P -> Linkervoetpass / tip-in backhand  
A -> Aannemen na lopen van in-out, fh en bh  
L -> 1-handig drijven forehand  
1v1 -> 1v1 duel, tackleback + herhalen jabtechniek/voetenwerk/begeleiden  
1a1 -> Choppen

#### *D-niveau*

##### Periode 1

P -> Slag uit de loop / schuifslag  
A -> Aannemen forehand open  
L -> Forehand reverse  
1v1 -> 1v1 duel, verdediger schuine voetenstand en begeleiden  
1a1 -> Trappetje

##### Periode 2

P -> Slag uit de loop / backhandflats  
A -> Aannemen backhand open / aannemen stuiterballen  
L -> Backhand reverse  
1v1 -> 1v1 duel, begeleiden en aanleren backhand blocktackle

##### Periode 3

P -> Backhandflats / Liftpass  
A -> Aannemen forehand in de loop / aannemen stuiterballen  
L -> Drijven met de backhand 2-handig  
1v1 -> 1v1 duel, interceptie verdedigen (platte driehoek)  
1a1 -> Liften met de forehand

##### Periode 4

P -> Backhandslag (stilstand) / Liftpass  
A -> Aannemen backhand in de loop / aannemen frontaal + reverse  
1v1 -> 1v1 duel, aanleren jabtechniek  
1a1 -> Liften met de forehand

