



## **Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.**



## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

<b>INHOUD</b>	<b>blz</b>
<b>1. INLEIDING</b>	<b>3</b>
<b>2. DOELSTELLINGEN v.v. SEH</b>	<b>3</b>
<b>3. DE KEEPER</b>	<b>3</b>
DE ROL VAN DE KEEPER IN EEN TEAM	
<b>4. TAKEN VAN EEN KEEPER</b>	<b>4</b>
HET VOORKOMEN VAN DOELGEVAAR COACHEN HET VOORKOMEN VAN TEGENDOELPUNTEN DE SPELVOORTZETTINGEN TAKEN BIJ BALBEZIT EIGEN TEAM TAKEN BIJ BALBEZIT TEGENSTANDER ROL KEEPER IN HET SPELCONCEPT	
<b>5. ROL EN TAKENPAKKET VAN DE JEUGDKEEPERSTRAINER</b>	<b>8</b>
ALGEMENE EISEN VOOR JEUGDKEEPERS TRAINER FYSIEKE EISEN METHODIEK BEGELEIDING VERANTWOORDELIJKHEID	
<b>6. KEEPERSTRAINING</b>	<b>9</b>
DOELSTELLING VOETBALEIGEN VORMEN HERHALINGEN REKENING HOUDEN MET KEEPER JUISTE COACHING (=BEÏNVLOEDING) JEUGDKEEPERSTAINING	
<b>7. JAARPLANNING</b>	<b>10</b>
DOELSTELLING PLANNING BELANGRIJKE ASPECTEN BIJ DE PLANNING	
<b>8. KEEPERJAARPLAN</b>	<b>11</b>
DOELSTELLING JEUGDKEEPERS, DOELSTELLING SPECIEFIEKE KENMERKEN PUPILLEN EN JUNIOREN DE TE BEHEERSEN VAARDIGHEDEN VAN KEEPERS	
<b>9. WEDSTRIJDANALYSE</b>	<b>16</b>
DOELSTELLING FORMULEREN VAN EEN KEEPERSPROBLEEM	
<b>10. PRAKTISCHE UITVOERING</b>	<b>17</b>
<b>BIJLAGEN</b>	<b>18</b>

# Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

## 1. INLEIDING

De rol van een keeper in het huidige voetbal is duidelijk. Was dat vroeger een man of vrouw die alleen maar een bal moest tegenhouden, ben je tegenwoordig de 11<sup>e</sup> veldspeler die van alle voetbalmarkten thuis is. Een keeper moet nu ook echt kunnen meevoetballen, coachen en loerend zijn op snelle beslissende spelvoortzettingen! De taken en functies van de veldspelers (vooral de verdedigers) en die van de keeper krijgen steeds meer raakvlakken. De rol van de keeper hierin wordt steeds belangrijker, en daardoor ook omvangrijker en moeilijker. Mentaal en fysiek vraagt dat nog al wat. Zeker van een jeugdkeeper!

*"Een wedstrijd echt winnen kan hij nooit... wel een nederlaag voorkomen. Maar als eenling van de elf... scoort hij wel de mooiste zege, door de overwinning op zichzelf."*

Gelukkig hoeven wij als v.v. SEH het wiel voor keepers niet opnieuw uit te vinden. De rol van een keeper is in de laatste jaren, in meerdere boeken en trainingsmethodes vakkundig beschreven. Wat wel van essentieel belang is, is hoe wij als v.v. SEH onze keepers zien. Ze opnemen in onze voetbalvisie en hoe wij ze willen stuwen naar het door ons beoogde niveau. Gezien onze accommodaties, aanwezig talent, voorzieningen, materialen en een gelukkig groot aantal keeperstrainers, staat SEH niets in de weg om dit beleidsplan in vol effect tot uitwerking te brengen.

## 2. DOELSTELLINGEN

### De doelstellingen van SEH zijn:

- Jeugdkeepers van SEH op te leiden tot potentiële 1e elftalkeepers.
- Alle keepers van F t/m Senioren keeperstraining aan te kunnen.
- Voor diegene die dat hoogste niveau niet bereikt, de aanwezige talenten en kwaliteiten maximaal te ontwikkelen en ze zeker te behouden voor de vereniging.
- Op het moment dat een jeugdkeeper doorstroomt naar de senioren verwachten we dat:
  1. Hij/zij beschikt over een goede vang- en traptechniek.
  2. Mentaal en fysiek sterk is.
  3. Goed kan meevoetballen waarbij het niet alleen gaat om "voetballende kwaliteiten" maar zeker ook om het juiste innemen van de positie in het veld/doelgebied.
  4. Goed kan organiseren, duidelijk coacht en aanwezig is.

## 3. DE KEEPER

### DE ROL VAN DE KEEPER IN EEN TEAM.

De keeper is één van de belangrijkste, veruit de oudste en meest gespecialiseerde positie op het voetbalveld. De keeper is de enige positie die zeker sinds de codificatie van de sport al heeft bestaan. Zelfs in de vroegste dagen van het georganiseerde voetbal en het belangrijkste idee was om alle spelers te laten aanvallen en verdedigen, hadden teams al een aangewezen speler om te spelen als de doelman. Zelfs in de vroegste jaren 1600 van Engeland, werd al geschreven en benoemd wie de keepers van een team waren.

De rol en de positie die de keeper in een elftal bekleedt, heeft weerslag op zijn rol in de groep. De keeper weet als geen ander dat hij zonder hulp van zijn ploeggenoten, nooit een wedstrijd kan winnen. Zijn rol in het veld als 'slot op de deur' brengt wel een groot verantwoordelijkheidsgevoel met zich mee. Een keeper kan namelijk de wedstrijd voor zijn ploeg winnen, maar ook verliezen.

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

Veldspelers zijn hierin anders. Hun fouten zijn minder vaak beslissend voor het eindresultaat. Door dit verschil voelen keepers zich niet vaak begrepen in de spelersgroep. Bijna elke keeper wil de 'perfecte wedstrijd' spelen; uitstekende reddingen en de nul houden zijn niet meer voldoende voor hem. Het is duidelijk dat dit niet voor iedere keeper is weggelegd.

Toch moet het streven zijn, om samen met zijn keeperstrainer hier naartoe te werken en zal hij alle handreikingen van de trainer (moeten) aangrijpen om dit te bereiken. De meeste keepers nemen hierdoor een dominante plaats in de groep in. Zij zullen gevraagd en ongevraagd hun mening geven. Meestal recht voor zijn raap en zonder aanzien des persoon. Het is de taak van de technische staf om de keeper en de veldspelers zoveel mogelijk op dezelfde golflengte te krijgen en wederzijds begrip en respect te kweken. De keeper heeft tijdens een wedstrijd, normaal gesproken, alle spelers voor zich en hierdoor het beste overzicht op het veld. Voor de keeper betekent dit dat hij door adequaat coachen, dit voordeel moet uitbuiten.

Voor de trainer betekent dit dat hij van de overige spelers zal moeten eisen dat de opdrachten van de keepers zonder meer zullen moeten worden overgenomen. Maar aan het coachen van de meeste keepers ontbreekt vaak het een en ander.

De meest voorkomende problemen zijn:

- De keeper kan de wedstrijd niet lezen. Hierdoor geeft hij op verkeerde momenten de verkeerde aanwijzingen. Verdedigers worden hierdoor onzeker en zullen op den duur de aanwijzingen van de keeper gaan negeren. De keeperstrainer zal in samenspraak met de trainers hier voldoende aandacht aan moeten geven en goede afspraken hierover moeten maken.
- De gebruikte termen zijn te algemeen. Hierdoor voelt geen enkele speler zich aangesproken. Het gevolg hiervan is dat een keeper zijn speler na een slechte actie dan ook niet meer kan aanspreken. Concrete aanwijzingen zijn veel gericht, hebben ook nut en de verdedigers gaan vertrouwen op hun 'laatste man'.
- De keeper volgt alleen maar de balbaan en ziet hierdoor niet wat er zich buiten zijn gezichtsveld afspeelt. De keeper verliest het overzicht en kan helemaal niet coachen of geeft de verkeerde aanwijzingen.
- Keepers coachen ook de opbouwende aanvallende acties van de middenvelders of zelfs aanvallers.  
Keepers moeten zich niet bezighouden met deze manier van "coachen" en zich beperken tot de verdedigende aspecten.
- De coachtermen zijn te lang, te laat of niet eenduidig. De keeperstrainer moet zijn keeper aanleren om bij de diverse acties, dezelfde bijbehorende termen te gaan gebruiken. Voor de medespelers worden die dan herkenbaar en weten direct wat te doen.

## 4. TAKEN VAN EEN KEEPER

### HET VOORKOMEN VAN DOELGEVAAR

De primaire taak van een keeper is natuurlijk het voorkomen van een tegendoelpunt. Omdat "voorkomen beter is dan genezen" zal hier heel veel aandacht aan worden besteed. Vertaald naar het voetbalveld betekent dit: beter een gevaarlijke situatie voorkomen dan handelend op te moeten treden met alle risico's van dien. Een keeper die zijn ploeg in verdedigend opzicht goed neerzet, en op de juiste momenten de juiste dingen zegt, maakt het voor zichzelf en het team makkelijker. Hoe dichter de tegenpartij bij zijn eigen doel komt, hoe dwingender het coachen van de keeper naar zijn verdedigers moet zijn. Aan het coachen door de keeper wordt terecht veel waarde gehecht. De elftaltrainers hebben er helaas te weinig tijd voor om dit te trainen. Dit moeilijke aspect moet aan de keeperstrainer over gelaten worden. Wel is het zaak dat keeperstrainer en elftaltrainer het eens zijn over het te spelen tactisch concept. De keeperstrainer zal dit moeilijke onderdeel alleen maar goed kunnen trainen door veel oefenstof met verdedigers en aanvallers aan zijn keepers aan te bieden (dit zal met de training van het elftal moet worden uitgevoerd). Door dit moeilijke onderdeel van het takenpakket van de hedendaagse keepers op jonge leeftijd in de oefenstof aan te brengen, wordt het

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

goed coachen een tweede natuur. Bij SEH zal dit structureel aan bod komen vanaf de D groep, maar gebeurt zelfs al bij de F! Daar, bij de D, zal een begin gemaakt moeten worden met het coachen. Het is wel zaak om dit zeer gedoseerd in de trainingen in te voegen zonder dat er nu daadwerkelijk sprake is van oefenstof uitsluitend gericht op coachen.

### COACHEN

Het coachen in een wedstrijdssituatie kent drie aspecten: verbaal coachen, fysiek coachen en via loopacties coachen.

- **Verbaal coachen.**

Dit is de meest voor de hand liggende vorm van coachen. De grootste fout die hierbij gemaakt wordt, vooral door jeugdkeepers, is dat het overdadig gedaan wordt en teveel in algemene zin. Geen enkele speler voelt zich aangesproken. Met name het roepen van de spelersnamen moet bij de specifieke coachoefeningen vaak herhaald worden. De commando's moeten kort, to the point en verstaanbaar gehouden worden. Het is een groot voordeel wanneer een keeper van nature een krachtig, niet al te hoog stemgeluid heeft. Hierdoor wordt het coachen vanzelf dwingender.

- **Fysiek coachen.**

Het is niet altijd mogelijk om de spelers verbaal te bereiken. De non-verbale communicatiemiddelen zijn dan heel belangrijk. Het meest voorkomende gebruik van handen en armen zijn bij het neerzetten van de organisatie bij corners en vrije trappen. Door goede afspraken te maken zijn met een paar simpele handbewegingen een muur neer te zetten.

- **Coachen via loopacties.**

Met name bij terugspeelballen is de loopactie van de keeper een belangrijk aspect. Wanneer de keeper door middel van een snelle en felle loopactie vanuit het doel aangeeft waar hij de bal wilt hebben, zal een speler de bal sneller en in de juiste richting terugspelen. Dit zal minder het geval zijn als een keeper weifelend enkele passen opzij zet.

### HET VOORKOMEN VAN TEGENDOELPUNTEN

Het voorkomen van doelgevaar kan nooit altijd worden behaald. Dan zal de keeper zijn technische vaardigheden moeten aanwenden om het voorkomen van tegendoelpunten na te streven. Hiervoor heeft de keeper diverse gereedschappen tot zijn beschikking:

- **Verwerken van de bal**

#### Vangen

Natuurlijk is het altijd de bedoeling dat de keeper een op hem afkomende bal dusdanig verwerkt dat de bal in zijn bezit blijft. Is de bal in zijn bezit (in de handen) dan is het voor een tegenstander onmogelijk om tot een doelpoging te komen. Er zijn drie verschillende vangtechnieken: Onderhands, bovenhands en via borst/buik.

#### Vallen en zweven

Deze twee technieken worden bij elkaar genoemd want ze zijn aan elkaar gerelateerd. Wel eisen ze verschillende technieken van de keeper, maar het doel van verwerken blijft hetzelfde. Als de keeper na een doelpoging van een tegenstander de bal niet via een loopactie of vangtechniek onder controle kan krijgen, heeft hij de val of zweef als techniek in huis om direct doelgevaar af te wenden. Het verschil in deze twee technieken is simpel: bij een val houdt de keeper contact met de grond voordat hij afrolt langs de zijkant van het lichaam en bij het zweven is het gehele lichaam van de keeper niet meer in contact met de grond. De laatste techniek heeft als nadeel dat de kans op blessures groter is dan bij het vallen.

#### Tippen

Is het voor een keeper onmogelijk om de bal te vangen, dan moet hij in ieder geval proberen de bal van richting te veranderen. Zodoende kan de bal naast of over het doel terechtkomen of is de bal moeilijk voor een inkomende speler te bespelen. Het tippen kan gedaan worden met 1 of 2 handen.

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

### Stompen

Als er veel tegenstanders om hem heen staan, kan het vangen zelfs onmogelijk zijn voor een keeper. Het stompen van de bal kan dan een goed hulpmiddel zijn om direct doelgevaar te voorkomen. Tegenwoordig is het stompen van de bal steeds minder geworden, het geldt nu eigenlijk als een noodmaatregel. Het nadeel van stompen is dat maar een klein vlak van de bal geraakt wordt en de bal blijft in het spel en direct doelgevaar is niet altijd voorkomen. Het vangen van de bal is en blijft de beste en veiligste manier van verwerken.

### Voetenwerk

Sinds een groot aantal jaren mogen keepers vanaf de D jeugd, terugspeelballen niet meer in de handen nemen. Diepteballen buiten de 16-meter moet de keeper dan met de voeten, hoofd of ander lichaamsdeel (natuurlijk niet de armen en handen) goed kunnen verwerken. Keepers zullen dan ook getraind moeten worden in het aannemen van de bal, direct passen, slidings en koppen.

- **Anticiperen, positie opstelling**

Om de kans op doelgevaar zo klein mogelijk te houden, is het anticiperen op verschillende spelsituaties een must. Het anticiperen op schoten en voorzetten is een wezenlijk onderdeel van het keepersvak. Als een keeper dit goed onder de knie heeft, zal hij meer tegendoelpunten kunnen voorkomen. Het goed anticiperen en positioneren is een keeper te leren. Het is wel een tijdrovend onderdeel van de training maar als er voldoende aandacht aan wordt besteed, zal het de keepers alleen maar sterker maken. Dit onderdeel vergt van de keeperstrainer zelf ook het nodige en zal hiervoor uit eigen ervaring moeten putten want het praktische deel is veel groter dan het theoretisch deel.

- **Loopsnelheid**

Als een keeper de balbaan goed heeft gevolgd, moet hij proberen zo dicht mogelijk in de buurt van de bal te komen. Het aspect loopsnelheid is dus ook voor keepers en zeker tot een afstand van  $\pm 20$  meter belangrijk. Het geldt niet alleen bij (hoge) ballen binnen de 16 meter maar ook voor een dieptepass buiten de 16 meter. Ook bij een 1:1 duel is het belangrijk dat een keeper zo kort mogelijk op de tegenstander en de bal kan komen. De loopsnelheid kan worden getest. Door dit enkele keren (2-3) per seizoen te herhalen, zijn de vorderingen per keeper waar te nemen. Ook kan dit onderdeel in combinatie met specifieke oefeningen worden getraind (diepteballen, duel 1:1, hoge ballen in 16-meter).

- **Reflexen, explosiviteit**

Als het voorkomen van direct doelgevaar door de verdediging (met keeper) niet volledig lukt en er toch op doel geschoten of gekopt wordt, wordt de keeper getest in zijn techniek maar ook in zijn reflexen. Ook hier is het anticiperen, het inschatten waar en hoe de bal gaat komen, van groot belang. Daarna moeten deze prikkels vanuit de hersenen naar de ledematen (armen, handen, benen, voeten) worden verstuurd. De snelheid van deze overdracht, de oog-hand-voet coördinatie, bepaalt voor een groot gedeelte of de bal door de keeper gestopt wordt of in het doel gaat. We noemen dit ook wel "timing". Wanneer de prikkeloverdracht heeft plaats gevonden, is het zaak om met de groots mogelijke snelheid en met maximale kracht (snelkracht), de techniek uit te voeren. De oog-hand-voet coördinatie en de snelkracht zijn voor een gedeelte erfbaar maar voor het grootste gedeelte te trainen. Ook hier zal er een beroep moeten worden gedaan op de creativiteit van de keeperstrainer.

## DE SPELVOORTZETTINGEN

- **Uitwerpen**

Als de keeper absoluut balbezit heeft, kan hij zonder weerstand van een tegenstander bepalen hoe en wanneer (mag maximaal 6 tellen in de handen houden) hij de bal weer in het spel brengt. De uitworp is hierbij een krachtig middel. Helaas wordt door veel keepers hier onvoldoende gebruik van gemaakt. De uitworp heeft twee belangrijke voordelen t.o.v. een uittrap of trap van de grond:

- Er is geen tijdverlies; de bal kan direct na het vangen geworpen worden

## **Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.**

Mits goed uitgevoerd, is het de meest nauwkeurige spelvoortzetting, eenvoudig omdat het gevoel in de handen vele malen groter is dan in de voeten. Ook over grotere afstanden kan nog een medespeler bereikt worden. Ver gooien is niet alleen een zaak van kracht maar vooral van techniek en een snelle arm / romp actie.

- **Volley – dropkick**

Besluit de keeper tot een volley of dropkick, dan mag ook hierbij de tegenstander de keeper niet hinderen. In sommige gevallen is het beter om een volley te spelen maar in veel gevallen is de dropkick te prefereren, omdat :

- De bal 'strakker' is en relatief laag blijft
- Vooral bij tegenwind en zijwind de bal verder komt
- De bal beter te plaatsen is, door het korte moment tussen loslaten en het raken van de bal
- De bal voor een spits makkelijker te controleren of te verlengen is

- **Doeltrap**

Vooral bij jeugd ploegen zien we dat een fysiek sterke verdediger de doeltrappen neemt. Dit is eigenlijk onacceptabel want hoe moet de keeper het dan ooit leren? Bij de spelvoortzetting is er ook 1 verdediger minder. Het moet juist een uitdaging zijn voor voetbaltrainers om hun keeper een goede trap aan te leren. Het gaat hier meestal om een (tijdelijk) gebrek aan trapkracht. Ook moet een goed gevoel bij het raken en de juiste lichaamshouding worden aangeleerd.

Voetbaltrainers zullen beter in staat zijn om deze technieken bij een keeper aan te leren dan een keeperstrainer. Rollende ballen zullen een minder groot probleem zijn (zie ook de terugspeelbal). Hier gaat het meer om ook het tweebenig schieten van de bal aan te leren. Het links en rechts laten schieten motiveert en het verschil in links en rechts wordt merkbaar kleiner.

- **Vanuit de terugspeelbal, diepe pass**

Dit aspect is meer en meer belangrijker geworden. Een goede spelvoortzetting vanuit een diepe bal of terugspeelbal is onontbeerlijk voor een goede spelopbouw aan de medespelers. Als dit aspect door de keeperstrainer wordt behandeld, zal er vooral aandacht worden besteed aan de balaanname, loopacties en spelinzicht.

### **TAKEN BIJ BALBEZIT EIGEN TEAM**

Wanneer de eigen ploeg in balbezit is, betekent dit niet dat het werk voor de keeper erop zit, integendeel. Hooguit vindt er een verandering van taken plaats. Komt de eigen ploeg rond de 16-meter in balbezit, dan is in ieder geval het direct en indirect doelgevaar geweken. Dit betekent dat de keeper zich bezig moet gaan houden met de basisformatie van de verdediging in balbezit en de afspraken die zijn vooraf zijn gemaakt controleert. Daarnaast dient hij ook aanspeelbaar te zijn en middels verbale communicatie aan te geven waar hij de bal wil ontvangen om deze zo spoedig mogelijk te verwerken.

### **TAKEN BIJ BALBEZIT TEGENSTANDER**

Het verdedigen begint bij de aanvallers. De weg naar het doel is dan voor de tegenstander het langst. De keeper is bij balbezit van de tegenstander het slot op de deur. Zoals eerder beschreven zal hij moeten proberen gevaarlijke situaties te voorkomen. Essentieel hierbij is het dwingend coachen van de medespelers (Zie ook 4.2) De redding op de lijn moet de laatste optie zijn die een keeper kiest. In de trainingsvormen moet dan ook ruim aandacht worden geschonken aan het zo vroeg mogelijk in balbezit komen en de daarmee samenhangende vaardigheden zoals het onderscheppen van voorzetten en het anticiperen op diepteballen (Zie ook 4.3; anticiperen).

### **ROL KEEPER IN HET SPELCONCEPT**

Onder spelconcept wordt verstaan de manier waarop een team functioneert bij balbezit en balverlies. Wanneer de club of een team kiest voor een bepaald spelconcept, zal het duidelijk zijn dat dit

## **Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.**

veranderingen met zich mee brengt voor de keeper(s). Het gaat te ver om de diverse spelconcepten te beschrijven en de daarbij behorende vaardigheden van de keepers.

### **5. ROL EN TAKENPAKKET VAN DE JEUGDKEEPERSTRAINER**

#### **ALGEMENE EISEN VOOR JEUGDKEEPERSTRAINER**

- gedrevenheid
- betrokkenheid bij de keepers die getraind worden
- loyaliteit naar de keepers en collega-trainers
- creativiteit en inventiviteit
- inzicht in de rol van de keeper in het team en het spelsysteem
- doorzettingsvermogen
- scholen in plaats van bezighouden
- individueel maar ook in teamverband kunnen werken
- moet het doel van de training kunnen formuleren
- zijn keepers kunnen motiveren

#### **FYSIEKE EISEN**

De jeugdkeeperstrainer moet:

- gericht kunnen gooien
- een bal met een volley en dropkick kunnen trappen
- een stilliggende bal met binnenkant voet gericht kunnen trappen
- de belangrijkste keepers handelingen voor kunnen doen:
  - het vangen van de bal
  - vallen, duiken, zweven
  - stompen en tippen
  - schot vanaf 16 meter verwerken
  - verwerken van de voorzet
  - het 1 op 1 duel
  - verwerken van de terugspeelbal
  - het coachen van diverse spelvoortzettingen

#### **METHODIEK**

De jeugdkeeperstrainer moet:

- in kunnen schatten welke oefenstof / oefeningen op welk niveau en bij welke leeftijd geschikt zijn
- de trainingen in moeilijkheidsgraad opbouwen
- weerstanden weten in te bouwen
- de belasting en belastbaarheid in kunnen schatten
- een goede vertaling maken van het functioneren in de wedstrijd naar oefenstofkeuze
- een goede voortgangsrapportage op kunnen zetten
- kunnen werken met meerdere keepers tegelijk

#### **BEGELEIDING**

De jeugdkeeperstrainer moet:

- tekortkomingen kunnen signaleren
- veel geduld hebben
- soms een soort vaderfiguur voor zijn pupillen zijn
- winst en verlies situaties kunnen creëren
- zijn keepers individueel en in groepsverband beter kunnen laten functioneren

#### **VERANTWOORDELIJKHEID**

Een jeugdkeeperstrainer bij SEH valt organisatorisch onder de Jeugdcoördinator.  
De jeugdkeeperstrainer(s) zorgt voor een positieve samenwerking met trainers en leiders.



### 6. KEEPERSTRAINING

#### DOELSTELLING

De doelstelling van keeperstraining is een planmatig proces met het doel het prestatievermogen van de keepers te verhogen. Keeperstraining is techniektraining, tactiektraining, mentale training en conditietraining. Het is dus meer dan alleen maar doen aan lichaamsbeweging. Bij training zijn onderstaande kernwoorden belangrijk:

- Regelmaat
- Geleidelijk verhogen van de intensiteit
- Verhogen van de eisen die we stellen t.a.v. techniek, inzicht en communicatie.

Er moet gekozen worden uit voetbaleigen vormen, waarbij de intensiteit niet al te hoog kan worden en die lang kunnen worden volgehouden. Dit heeft als voordeel dat de keepers de oefeningen graag doen en er voldoende gelegenheid is voor herstel. Hieronder volgen puntsgewijs de eisen waaraan elke training zou moeten voldoen. Elke training kan aan de hand van deze punten worden beoordeeld.

#### VOETBALEIGEN VORMEN

- Doelpunten voorkomen
- Opbouwen tot / samenwerking om
- Snelle omschakeling balbezit / verlies

#### HERHALINGEN

- Veel beurten
- Geen lange wachttijden
- Goede planning
- Voldoende ballen / materiaal

#### REKENING HOUDEN MET KEEPER

- Leeftijd
- Vaardigheid
- Beleving
- Ambitie
- Belastbaarheid
- Weersgesteldheid
- Terreinomstandigheden

#### JUISTE COACHING (=BEÏNVLOEDING)

- Spelbedoeling/spelvormen verduidelijken
- Keepers laten leren door:
  - Stopzetten
  - Aanwijzingen geven
  - Vragen stellen
  - Oplossingen laten aandragen
  - Voorbeeld geven
  - Voordoen
  - Herhalen

#### JEUGDKEEPERSTAINING

De geschiktste leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen, is rond het 9e levensjaar. (Eerder alleen in specifieke gevallen). Vanaf een jaar of 6, als de meeste kinderen met voetballen beginnen, vertonen zij een enorme beweeglijkheid. Zou een jongen/meisje op die leeftijd alleen maar keepen, dan wordt juist die beweeglijkheid ingedamd. Daarom is het verstandig om tussen 6 en 9 jaar voor een roulerende keeper te kiezen, zodat iedereen een keer op doel komt te staan. Dit heeft drie voordelen:

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

- Iedere speler krijgt op deze wijze enige ervaring in het keepen. Hiermee wordt voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Het gebeurt nog steeds dat iemand op latere leeftijd bij toeval keeper wordt.
- De tijd dat de keeper alleen maar een bal op de lijn moet tegenhouden is allang voorbij. Er wordt nu veel meer van hem verwacht en moet dus ook bijna alle 'voetbalvaardigheden' beheersen. Omdat bekend is dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren is het belangrijk om hen juist dan zoveel mogelijk aan te reiken.
- Mocht blijken dat een keeper een paar jaar later genoeg heeft van het keepen, kan hij zonder veel problemen een positie in het veld innemen. Als een kind van zijn 6e tot het moment van stoppen alleen maar gekeept heeft, beheerst hij/zij veel minder de specifieke voetbalvaardigheden en heeft het een grote achterstand opgelopen t.o.v. de leeftijdgenoten.

Ondanks dit uitgangspunt kiezen we er bij SEH voor om niet vanaf de D-tjes maar al vanaf de F-jes keeperstraining aan te bieden aan kinderen die er al bewust voor hebben gekozen om keeper te worden en/of waarvan duidelijk is dat ze in de basis het talent hiervoor hebben.

Door juist deze kinderen positief te stimuleren en op jonge leeftijd de basistechnieken aan te leren, leggen we een prachtige basis voor de verdere ontwikkeling van het keepertalent bij SEH. Hiermee sluiten we ook aan op het beleid binnen SEH met betrekking tot de ontwikkeling van veldspelers op jonge leeftijd, **maar dient behoedzaam te worden toegepast!**

## 7. JAARPLANNING

### DOELSTELLING

Trainen is een doorlopend proces van doelstellingen bepalen, plannen, uitvoeren, evalueren en zo nodig bijstellen. Bij het trainen van keepers is dit echt niet anders. Aan het begin van een seizoen maakt de jeugdtrainer/jeugdcoördinator/hoofd jeugdopleidingen de doelstellingen bekend. Hieruit vloeit de speelwijze van het betreffende team voort. De gekozen speelwijze kan grote consequenties hebben voor het functioneren van de keeper in het team. Het belangrijkste uitgangspunt bij het bepalen van doelstellingen voor de keeperstraining blijft natuurlijk de keeper zelf.

Deze doelstellingen dienen:

- vastgesteld te worden in overleg tussen de keeperstrainer/keeper/elftaltrainer
- concreet geformuleerd te worden met een duidelijke onderverdeling in technische, tactische en mentale doelstellingen
- reëel en praktisch haalbaar te zijn

Minder voor de hand liggend, maar daardoor niet minder onbelangrijk doel van de keeperstraining is ook het opbouwen van een goede persoonlijke band tussen keeper en keeperstrainer.

### PLANNING

Het verwezenlijken van de gekozen doelstellingen vraagt om een gedegen planning.

We onderscheiden:

- korte termijnplanning, maximaal 1 seizoen
- middellange termijnplanning, 2 - 3 seizoenen
- langetermijnplanning, 5 – 10 seizoenen

In de korte termijnplanning wordt gebruikt gemaakt van het keeperjaarplan. Zwaartepunten binnen de korte termijnplanning zijn fouten in de basistechniek en fouten die in opeenvolgende wedstrijden voorkomen.

## **Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.**

In de middellange termijnplanning wordt gekeken naar de tekortkomingen van de keeper in relatie tot de speelwijze van het team. Een aangepaste versie van het keeperjaarplan kan als hulpmiddel hierbij worden gebruikt.

In de lange termijnplanning wordt niet gesproken over training maar van opleiding. Binnen SEH gaan we daarom uit van een opleidingsplan voor jeugdkeepers. Hierin staan per leeftijdscategorie de te beheersen vaardigheden vermeld. Dit opleidingsplan is onderdeel van het totale keepersbeleidsplan.

### **BELANGRIJKE ASPECTEN BIJ DE PLANNING**

- Leeftijd van de keeper(s)
- Niveau van de keeper
- Talent van de keeper
- Fysieke mogelijkheden van de keeper
- Motivatie van de keeper
- Periode in het seizoen
- Aantal trainingen per week
- Tijdsduur van de training
- Trainingsmethoden
- Accommodatie
- Materiaal
- Speelwijze
- Doelstelling
- Evaluatie en evt. tussentijdse bijstelling van het plan

## **8. KEEPERSJAARPLAN**

### **DOELSTELLING**

Het trainen van keepers is maatwerk. Elke leeftijdsgroep heeft zijn eigen specifieke kenmerken. Het trainen van jeugd vraagt een andere benadering dan het werken met senioren.

### **JEUGDKEEPERS, DOELSTELLING**

Het opleidingsplan voor jeugdkeepers is een langetermijnplanning en een richtlijn waarbinnen de jeugdkeeperstrainers kunnen werken om tot een uniforme opleiding te komen binnen SEH.

Het opleidingsplan beschrijft de te beheersen vaardigheden per leeftijdscategorie. Deze vaardigheden moeten wel fysiek en mentaal haalbaar zijn voor de keepers. Daarvoor zullen eerst de specifieke kenmerken per leeftijdscategorie beschreven moeten worden.

### **SPECIEFIEKE KENMERKEN PUPILLEN EN JUNIOREN**

Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken. Deze zijn in het plan uitvoerig beschreven. Bij keepers zijn deze kenmerken niet anders. Wel zijn de accenten, trainingsvormen en doelstellingen voor keepers anders dan bij veldspelers.

### **DE TE BEHEERSEN VAARDIGHEDEN VAN KEEPERS**

Bij de F pupillen komt de keeper voor het eerst in beeld. Tijdens de Mini Pups en de F-League is nog geen sprake van het opzettelijk de bal met de handen stoppen of vangen. Bij de F jeugd moeten er spelenderwijs geschikte kandidaat keepertjes worden gevonden. Door een roulatiesysteem is dat een lastige klus omdat er nog vaak angstig naar wordt gekeken door 7 jarige. Het komt hier zelden voor dat een F pupil echt aangeeft te willen keepen. Voor degene die dat wel aangeven hebben wij ook gewoon training en kan er een voorschot genomen worden op de lesstof van de E pupillen. We moeten er wel voor waken deze jongens en meisjes niet te krampachtig te willen behouden als

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

keeper. Accepteer het als zij aangeven niet meer op doel te willen staan. Wees daar niet kritisch over want op zo'n manier kan het een negatieve werking hebben op jongens en meisjes die daarna onder de lat moeten staan. Keepen moet iets leuks zijn/worden en niet die rotplek met handschoenen aan. Ook door stimulering van het keepen kunnen potentiële keepertjes eerder naar boven komen drijven.

### • E pupillen; 8/9-10 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren van de basistechnieken.

#### **Techniek**

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken
- Uitwerpen
- Trappen/passen

#### **Tactiek**

Verdedigend

- Opstellen en positieospel in het doel
- Opstellen en positieospel voor het doel met het oog op onderscheppen diepteballen
- Duel 1 : 1

Opbouwend

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

### • D pupillen; 10-12 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren en verbeteren van de basistechnieken.

#### **Techniek**

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken
- Uitwerpen
- Trappen/passen

#### **Tactiek**

Verdedigend

- Opstellen en positieospel in het doel
- Opstellen en positieospel voor het doel met het oog op onderscheppen diepteballen
- Duel 1 : 1

Opbouwend

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

### Coachen en organiseren

Balbezit eigen team

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- TIJD = speler heeft tijd
- WEG = speler moet de bal wegwerken
  - NIET TERUG = speler mag niet terugspelen
  - VOORUIT = speler moet bal vooruit spelen

Balbezit tegenstander

- Verdediging aansturen
- LOS = bal voor de keeper
- JIJ = voor de medespeler

### • C junioren; 12-14 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden van de basistechnieken. Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen. Belangrijk is een goed voorbeeld van vooral de trainer op ieder gebied (techniek, gedrag, respect voor materiaal etc).

### Techniek

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen
- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

### Tactiek

Verdedigende situaties

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Opstellen en positie spel bij diepteballen en ballen van de zijkant
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty

Opbouwend

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

### Coachen en organiseren

Balbezit eigen team

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- Coachtermen: TIJD, WEG, NIET TERUG en VOORUIT!

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

- HIER = de terugspeelbal  
Balbezit tegenstander
- Verdediging aansturen
- Coachtermen: "LOS" en "JIJ"

### • B junioren; 14-16 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniektraining en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook wordt nu de ploegentactiek en de taak binnen het te spelen concept, van de keeper bespreekbaar.

### Techniek

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen
- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

### Tactiek

Verdedigende situaties

- Opstellen en positieospel in en voor het doel
- Opstellen en positieospel bij diepteballen en ballen van de zijkant
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty

Opbouwend

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

### Coachen en organiseren

Balbezit eigen team

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- Coachtermen : TIJD, WEG, NIET TERUG en VOORUIT
- HIER = de terugspeelbal

Balbezit tegenstander

- Verdediging aansturen
- Coachtermen: "LOS" en "JIJ"

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

### • A junioren; 16-18 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het automatiseren van alle vaardigheden die van 12-16 jaar zijn aangeleerd en fysiek sterker te worden. De trainingen worden in een hoger tempo, zwaarder uitgevoerd en worden zowel zonder als met druk van tegenstanders en medespelers ingepast. De rol van de keeperstrainer is in deze fase van groot belang om de overgang van de Junioren naar de Senioren te begeleiden. Alle aspecten die voor, tijdens en na de wedstrijd van belang zijn, moeten worden doorgenomen. Het is voor de A keeper ook van belang dat hij meedoet aan positiespellen tijdens de eigen teamtrainingen.

#### **Psychische kenmerken**

- \* stabilisatie van karakter
- \* duidelijke zelfkritiek
- \* toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen)
- \* prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

#### **Fysieke kenmerken**

- \* benadering lichamelijke volwassenheid
- \* hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- \* nauwelijks gevaar voor overbelasting

#### **Coachen en organiseren**

De afspraken die gemaakt zijn bij balbezit eigen team, TIJD, WEG, NIET TERUG, en HIER, aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelhervattingen moeten nu continue herhaald worden.

### • Senioren, selectie; 18 jaar tot ...

2 keer per week trainen waarvan 1 keer specifieke keeperstraining voor de keepers van de selectie. Deze specifieke training loopt parallel aan het wedstrijdseizoen. De seniorenkeeper is over het algemeen een liefhebber die het grootste gedeelte van zijn voetballoopbaan onder de lat staat. De huidige generatie keepers van 1e elftallen komt niet meer uit het tijdperk van "de ouderwetse terugspeelbal". De te beheersen vaardigheden van keepers zijn hierdoor (noodgedwongen) breder geworden. De oefenstof is nu algemeen goed en is het zaak dat keeper en trainer samen op zoek gaan naar verbeterpunten.

#### **• Techniek**

Wanneer een senioren keeper op technisch vlak nog bepaalde tekortkomingen heeft, zal de keeperstrainer moeten accepteren dat hierin nog maar geringe winst is te halen. Wel is het zaak om veel variatie in de trainingen aan te brengen.

#### **• Tactiek**

Het tactisch niveau van de keeper bepaalt ook het niveau van zijn tactisch handelen. Het is zaak om in samenwerking met de hoofdtrainer, het niveau van de keepers in te schatten. In tegenstelling tot het technisch niveau, is hierin nog veel winst te boeken. Het moet de keeper duidelijk zijn wat de rol van de keeper binnen het tactisch concept is. De wedstrijd zelf is de basis voor elke training.

#### **• Fysiek**

Tijdens de trainingen worden de keepers fysiek het zwaarst belast en tijdens wedstrijden het minst. Een keeper spreekt meer spiergroepen aan dan de veldspelers. Het duiken, het opvangen van het lichaam op de grond, het snel weer opstaan etc. kost veel kracht. Hierdoor moet een keeper over een goed fysiek gestel beschikken.

#### **• Mentaal**

Worden in de jeugd fouten nog vaak met de mantel der liefde bedekt, bij de senioren wordt elke fout aangerekend. Als keeper moet je hiermee om kunnen gaan. De keeper zal moeten proberen

## **Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.**

om een mindere prestatie altijd in het juiste perspectief te plaatsen. Hier is ook een grote rol voor de keeperstrainer weggelegd. Sommige keepers vinden het prettig direct na de wedstrijd bepaalde aspecten en acties met elkaar door te nemen. Andere keepers willen dat liever bij de eerstvolgende training. Doe dit zowel na een gewonnen wedstrijd als een verloren wedstrijd. Hierdoor wordt voorkomen dat een keeper als een dood vogeltje in een hoekje gaat zitten of gaat zweven. Als keeper ben je net zo goed als je laatste wedstrijd.

### **9. WEDSTRIJDANALYSE**

#### **DOELSTELLING**

Het doel van een wedstrijdanalyse voor keepers is het waarnemen, observeren van de keepers tijdens wedstrijdssituaties en hierdoor zoveel mogelijk informatie verzamelen om tot een afgewogen oordeel te komen. Het is belangrijk dat dit een samenspel is van keeper, elftalbegeleiding en keeperstrainer.

In het algemeen moeten trainers het spel kunnen lezen, problemen analyseren, het doel van de trainingen kunnen formuleren, realiseren van de trainingen en voorbereiden op de volgende wedstrijd. Hiervoor dienen de elftalbegeleider(s) en de keeperstrainer een wedstrijdanalyse te maken.

Waar mogelijk moeten de teams, binnen een paar weken na aanvang van de trainingen, oefenwedstrijden op competitieniveau spelen. Tijdens deze wedstrijden moeten er al wedstrijdanalyses gemaakt worden waaruit doelstellingen en problemen geformuleerd kunnen worden. Maar dit geldt natuurlijk voor alle spelers!

Door op afgesproken momenten een beoordeling op te stellen kan ook de ontwikkeling van de keeper worden gevolgd. Tegelijkertijd is het een goed communicatiemiddel tussen de elftalbegeleiding en de keeperstrainer. Belangrijk is wel dat de keeper zelf ook weet hoe er naar hem gekeken wordt en dat goed besproken wordt. Als trainer en keeper het eens zijn over de verbeterpunten kunnen de trainingen daar gericht op afgestemd worden en zal de keeper ook extra gemotiveerd zijn om te presteren.

#### **FORMULEREN VAN EEN KEEPERSPROBLEEM**

Het is heel belangrijk dat de keeperstrainer het probleem kan verklaren en dat er aan gewerkt moet worden om het te verbeteren. De trainer moet zijn keeper duidelijk kunnen maken dat het een probleem is van het hele elftal en dat het hele team er aan mee moet werken om het op te lossen. Het probleem is altijd een voetbalprobleem.

Bij het formuleren van een keepersprobleem spelen de volgende zaken een rol:

- wat gaat er mis in relatie tot de voetbalbedoeling
- wie is de hoofdrolspeler en in welke positie
- op welk moment doet het probleem zich voor
- waar doet het probleem zich voor (plaats in het strafschoopgebied) specifieke elementen die met de wedstrijd te maken hebben
- de problemen zijn onder te verdelen in: mentale, technische, fysieke, tactische en waarnemingsproblemen.



## **10. PRAKTISCHE UITVOERING**

Om dit beleidsplan praktisch te laten slagen, bepaalde processen goed te laten verlopen en te komen tot juiste communicatie en afstemming zijn in de bijlage de volgende formulieren aanwezig:

### **BIJLAGEN**

- Keepers beoordelingsformulier
- Checklist voor elftaltrainers/leiders om keepers tijdens de wedstrijd te coachen
- Lijst met korte termen voor de keeper
- Leerplan E
- Leerplan D
- Leerplan C
- Leerplan B
- Leerplan A

**Blijft natuurlijk over te zeggen dat duidelijk kort communiceren, het gewone praten tussen trainers en keepers onderling en als nodig een voetbal technische commissie van vitaal belang is. Niet alleen voor keepers, maar voor alle spelers van SEH!**



Keepers beoordelingsformulier v.v. SEH

Naam:  Geboortedatum:

Elftal:  Leider(s) en trainer(s)

Linksbenig  Rechtsbenig  Tweebenig

**Technische vaardigheden**

	Top	Goed	Ken net	Matig	Niet goed	NVT
1 Sprongkracht						
2 Startsnelheid						
3 Uitlopen /uitkomen						
4 Duiken						
5 Vangen						
6 Stompen						
7 Over-/Naast tikken						
8 Uitrappen grond						
9 Uitrappen hand						
10 Uitgooien						
11 Positie kiezen						
12 Meespelen/aanbieden						
13 Duel in de lucht						
14 Duel 1 op 1						

**Spelhervattingen**

15 Voortzetting						
16 Hoekschap tegen						
17 Vrije trap tegen						
18 Penalty tegen						

**Organisatie**

19 Coachen						
20 Hoekschap tegen						
21 Vrije trap tegen						

**Werken aan:**

**Totaliteit:**

Beoordeeld door:  Datum:

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

### Checklist voor elftaltrainers om keepers tijdens de wedstrijd te coachen

#### Tien coachtips voor leiders en trainers vanaf de D/E pupillenkeepers

- 1 Een goede warming-up voor een keeper is essentieel! Als je de keeper een warming-up laat doen zorg dan dat hij zoveel mogelijk ballen stopt. Dus geen speler de keeper laten inschieten die ter eigen eer en glorie de ballen achter elkaar de kruising injaagt. De laatste bal van de warming-up is altijd een goede actie van de keeper.
- 2 De keeper staat bijna nooit op de doellijn maar altijd een klein stukje ervoor.
- 3 Zorg dat de keeper in de goede houding staat als er gevaar dreigt. Uitgangshouding bij direct gevaar = knieën iets gebogen en op de voorvoet (op de tenen / hakken van de grond)
- 4 Als de keeper gaat duiken of vallen moet hij vanuit de uitgangshouding eerste een klein sprongetje of stapje rechts of links naar voren maken. Dan kan hij zich beter afzetten.
- 5 De keeper moet altijd naar de bal blijven kijken. (Niet teruglopen naar het doel met zijn rug naar het speelveld)
- 6 Bij het vangen de handen, en indien niet te hoog het lichaam, achter de bal brengen. Bij hoge ballen de keeper laten roepen. (schrikt tegenstanders af en waarschuwt eigen spelers)
- 7 Bij het verwerken van de bal, de bal altijd voor de borst brengen.
- 8 Bij een doorgebroken tegenstander is het beter om naar voren te lopen, uit je doel te komen, in plaats van terug te lopen. Je maakt het de aanvaller lastiger als je uitloopt. Dit wordt heel veel gestimuleerd en getraind. (wordt er dan toch gescoord let er dan op dat de veldspelers de keeper niet op het uitlopen veroordelen, sterker nog, zij hebben zelf de aanvaller laten ontsnappen...)
- 9 Bij penalty's schieten rechtsbenige spelers bijna altijd in de hoek rechts van de keeper. Linksbenige spelers schieten vrijwel altijd links van de keeper.
- 10 Een open deur, maar toch: **Steun altijd je keeper!** Ook al heeft hij de grootste blunder ooit gemaakt. Ze weten zelf ook wel wat ze fout hebben gedaan. Uitlachen of grappen maken over missers kan hoe goedbedoeld ook, kan zeer negatief werken. Zelfvertrouwen is voor keepers nog belangrijker dan voor voetballers. Probeer ze juist over die dip heen te helpen: 'De belangrijkste bal is altijd de volgende bal.'

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

### Lijst met korte termen voor de keeper

**Los**

De keeper roept dat als hij vindt dat zijn spelers de bal niet meer mogen aanraken.

**Ik**

De keeper roept dat als hij de bal opeist

**Jij**

De keeper roept dat als hij niet uitkomt, maar de eigen speler het duel moet aangaan.

**Tijd**

De aangespelde speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen. Hij kan in elk geval de bal aan/meenemen.

**Kaats**

De aangespelde speler heeft een man in de rug, geen mogelijkheden om de bal aan/mee te nemen, maar moet direct kaatsen.

**Vast**

De aangespelde speler heeft een man in de rug, maar geen mogelijkheden om direct te kaatsen en moet de bal dus vasthouden, afschermen.

**Haal eruit**

De speler in balbezit staat tegen een overtal en moet terugdraaien en terug/breed spelen.

**Openen**

De speler in balbezit moet de bal openen naar de andere kant dan waar de bal vandaan komt. Door aan te geven waar de bal naar toe moet, wordt het nog duidelijker.

**Doordrukken**

De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander staat, moet doorlopen tot voor de tegenstander en deze dwingen tot breed- of terugspelen. De speler moet niet happen.

**Helpen**

Bij balbezit van een speler dient een speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel duidelijk achter de bal, zodat de balbezitter eventueel kan terugspelen.

**Sluiten**

Als vanuit de verdediging een bal voorwaarts gespeeld wordt, waarbij snel aan- of bijgesloten moet worden (bijvoorbeeld om buitenspel te zetten). Kan ook als de tegenstander de bal terugspeelt en tot de middellijn door kan gaan.

**Laat lopen of Hier**

De aangespelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij sneller om kan draaien en tempo kan maken.

**Kan terug**

De keeper roept dat als de bal teruggespeeld kan worden.

**Weg**

De keeper geeft aan dat de speler de bal moet wegspelen.

**Vrij lopen**

Zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen

**Leerplan E - Pupillenkeepers**

**E-pupillen 8-10 Jaar**

**Doel: aanleren c.q. verbeteren**

**Techniek**

**Verdedigend zonder bal**

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

**Verdedigend met bal**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen.

Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam

- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Verwerken van terugspeelballen

**Opbouwend / aanvallend:**

- Trap uit de handen: volley en drop-kick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts)

**Tactiek**

**Verdedigend spelsituaties:**

- Opstellen en positie spel in het doel
- Opstellen en positie spel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen
- van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter).
- Duel Één tegen Één

**Leiding geven, coachen en organiseren**

Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:

'Los'= Deze bal is voor de keeper. De overige spelers moeten de bal laten gaan.

Leerplan D - Pupillenkeepers

**D-pupillen 10-12 Jaar**

**Doel: aanleren c.q. verbeteren**

**Techniek**

**Verdedigend zonder bal**

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

**Verdedigend met bal**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen.

Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam

- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen

**Opbouwend / aanvallend:**

- Trap uit de handen: volley en drop-kick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts)
- Doeltrap

**Tactiek**

**Verdedigend spelsituaties:**

- Opstellen en positiespel in het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter).
- Duel Één tegen Één

**Leiding geven, coachen en organiseren**

Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:

'Los' = Deze bal is voor de keeper. De overige spelers moeten de bal laten gaan.

Leerplan C - Pupillenkeepers

**C-Junioren 12-14 Jaar**

**Doel: Aanleren c.q. verbeteren**

**Techniek**

**Verdedigend zonder bal:** Uitgangshouding

- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen; één- en tweebenige afzet, om hoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meer passen.

**Verdedigend met bal:**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met de buik/borst met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen

Deze onder delen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam:

- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen: naast het doel
- In de voeten werpen
- Zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen met links en rechts

**Opbouwend/aanvallend**

- Trap uit de handen: volley en drop-kick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands)
- Doeltrap

**Tactiek**

Verdedigend spelsituaties

- Opstellen en positie spel in het doel en voor het doel
- Opstellen en positie spel voor het doel, vooral met het oog op het onderschepen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigend spelhervattingen:

- Positiespel voor en in het doel bij hoekschoot, vrije trap en penalty

Leerplan B - Juniorenkeepers

**B-Junioren 14-16 jaar**

**Doel: Aanleren c.q. verbeteren**

**Techniek**

**Verdedigend zonder bal**

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbeweging; één- en tweebeelige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop van één of meer passen

**Verdedigend met bal**

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/ borst
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts)

De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam.

- Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen; over en naast het doel, verlengen en veranderen van de richting bij flankballen
- Stompen; met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders
- In de voeten werpen/ schuiven
- Noodafweer
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

**Opbouwend/aanvallend**

- Trap uit de handen; volley en drop-kick.
- Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- Doeltrap.

**Tactiek**

**Verdedigend Spelsituaties**

- Opstellen en positieospel in en voor het doel
- Opstellen en positieospel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen



## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duel <u>Één</u> tegen <u>Één</u></li></ul>
<b>Verdedigend Spelhervattingen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opstellen en positie spel in en voor het doel</li><li>• Aftrap</li><li>• Hoekschop</li><li>• Vrije schop (direct en indirect)</li><li>• Strafschop</li><li>• Scheidsrechtersbal</li></ul>
<b>Opbouwend / aanvallend</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol</li><li>• Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren</li><li>• De uitvoering (werpen, trappen)</li></ul>

### Leerplan A - Juniorenkeepers

<b><u>A-Junioren 16-18 jaar</u></b>
<b>Doel: verbeteren, perfectioneren</b>
<b><u>Techniek</u></b>
Alle technische vaardigheden, die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.
<b><u>Tactiek</u></b>
Alle tactische principes van 14-16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijdssituatie benaderen.
<b><u>Techniek</u></b>
Verdedigend zonder bal
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uitgangshouding.</li><li>• Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen</li><li>• Schijnbeweging; één- en tweebe-nige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop van <u>Één</u> of meer passen.</li></ul>
Verdedigend met bal
<ul style="list-style-type: none"><li>• Oprapen</li><li>• Onderhands vangen</li><li>• Blokkeren met buik en borst</li><li>• Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts).</li></ul>
De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met mede spelers.</li><li>• Vallen.</li><li>• Duiken.</li><li>• Zweven.</li></ul>

## Keepersbeleidsplan v.v. S.E.H.

- Tippen; over en naast het doel, verlengen en veranderen van de richting bij flankballen.
- Stompen; met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders
- In de voeten werpen/ schuiven.
- Noodafweer.
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel, verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

### **Opbouwend/aanvallend:**

- Trap uit de handen; volley en drop-kick
- Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- Doeltrap

### **Tactiek**

#### **Verdedigend spelsituaties:**

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positie spel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel Één tegen Één

#### **Verdedigend spelhervattingen**

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop (direct en indirect)
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

#### **Opbouwend/aanvallend**

- Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- De uitvoering (werpen, trappen)