Keepersbeleid 2018-2023 SV 's Graveland

Jurgen Troost

Technische Jeugd Commissie

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave 2
Inleiding 3
Visie en missie 4
Afspraken keepersopleiding.SV 's Graveland 5
Lichamelijke en mentalen aspecten van de keeper 6
Profiel van de moderne keeper 7
Rol van de keeper 8
Wijze van trainen 10
Wedstrijd warming-up doelverdedigers 10
Het trainen van de jongste jeugdkeep(st)ers 11
De O 10-11 keepers 12
De O12-13 keepers 14
De O14-15-keepers 15
De O 16-17 keepers. 18
De O18 keepers. 21
Beoordelingsformulier 24

!

Inleiding

De meeste amateurclubs, en zelfs BVO's, hebben geen keepersbeleidsplan. Zo ook bij bij SV ' s Graveland. Dat is dan ook het doel van mijn keepersplan. Ik wil graag keepers tussen de 6 en 18 jaar opleiden met een visie. Zodat de keepers zich optimaal kunnen ontwikkelen. In de leeftijdsfase wordt de basis gelegd en dus de juiste aandacht te geven.

Wij zijn een Omni-vereniging voor breedte en selectiesport. Dit keepersplan is daarom voor zowel selctie-en breedte teams en voor de ontwikkeling van onze jongens en meisjes keepers geschreven

Elke leeftijdsgroep vraagt een andere benadering. Zo staat bij de jongste jeugdkeepers het beleven van heel veel plezier aan het keepen centraal. Oudere jeugdkeepers hebben daarentegen weer veel meer behoefte aan het steeds weer neerleggen van nieuwe uitdagingen bij het uitbouwen van hun vaardigheden (techniek, inzicht). Daarnaast zijn fysieke en persoonlijkheidskenmerken van groot belang. Belangrijk is dat keepers veel voldoening uit een training kunnen halen. Het is veel beter een oefening vijf keer wat langzamer, maar wel goed te laten doen, dan tien keer te snel met een grote kans dat deze niet goed wordt uitgevoerd.

Herhaling zorgt ervoor dat het in het "systeem" gaat zitten

"KEEPERS ZIJN GEK", wordt er gezegd. Dat is ook zo. Ballen worden keihard op hen afgeschoten, waarbij zij deze ballen dan met hun hele ziel en zaligheid proberen tegen te houden met alle risico's van dien. Toch is keepen het mooiste vak wat er is, want iedere wedstrijd biedt weer nieuwe kansen voor de keeper om uit te groeien tot een held. Het heeft ook een keerzijde. Bij onvoldoende talent of concentratie kun je ook uitgroeien tot de schlemiel ipv de held.
Belangrijk aspect voor een keeper is daarom de mentale weerbaarheid (hoe ga je om met tegenslagen).

'Keepen is een vak apart'.
De keeperstraining moet altijd serieus worden genomen, door zowel de trainer als de keepers. Keepen is veel meer dan alleen maar ballen tegenhouden. Het belangrijkste onderdeel van het keepen is het voorkomen van mogelijkheden en kansen. Dit doe je door een goede organisatie neer te zetten en als keeper alert (lees scherp en geconcentreerd) te zijn. Daarnaast is het belangrijk dat een keeper over een goede techniek beschikt zodat ballen kunnen worden tegengehouden. Bovendien moet een keeper het nodige "lef" hebben.

Visie en missie van Technische Comissie/Keeperscoordinator

VISIE
De Keeper wordt steeds belangrijker in het voetbal waarbij de keeper over meer voetballende eigenschappen moet bezitten en meer zal moeten optreden als uit de goal spelende keeper.Dit past goed bij de voetbalvisie van SV 's Graveland 1-4-3-3.

MISSIE
Wij willen onze jeugdkeepers (Selectie-en Breedte teams) de juiste aandacht geven en begeleiden in hun ontwikkeling en door te laten groeien naar hun persoonlijke plafond. Wij streven er naar om keepers op te leiden om te keepen in het 1e of 2e team van de zondagselectie van onze vereniging.

1. Alles valt en staat met communicatie; op verschillende vlakken dient er overlegd te worden en dienen er duidelijke afspraken gemaakt te worden. Dit dient o.a. te gebeuren tussen:
• Keeperstrainer en keepers
• Keeperstrainer en teamtrainers
• Keeperscoordinator en keeperstrainers en TC

2. We kiezen voor meerdere trainers, voordeel hiervan is dat we de keepers op nivo kunnen indelen en laten trainen.

3. Wanneer je keepers beter wilt maken, zal je ervoor moeten zorgen de kwaliteit van de keeperstrainers zo hoog mogelijk is.
Voorwaarden:
• Goed en voldoende materiaal
• Cursusmogelijkheden (trainers) Basis voorwaarden
• Kennisoverdracht tussen keeperstrainers. Dit kan plaatsvinden door het bekijken van elkaars trainingen
• Gestructureerde trainingsopbouw
• Externe samenwerking (bv. Met keeperstrainers van AZ)

Afspraken Keepersopleiding voor SV 'S-Graveland

Algemeen

Bij de visie en missie onder punt 1 werd er al gesproken over communicatie. Hieronder vallen de afspraken welke gemaakt dienen te worden voor het goed functioneren van de keepersopleiding binnen SV 's-Graveland. Hieronder zijn de afspraken op de verschillende gebieden uitgewerkt.

Keeperstrainer en keeper

1. Bij verhindering dient de keeper zich altijd tijdig af te melden bij de keeperstrainer en bij zijn eigen teamtrainer. (via de groepsApp).

2. Tijd is tijd, dus te laat komen is geen optie. Dit wordt vastgelegd en gecommuniceerd met de verantwoordelijke trainers van de betreffende groep.

3. Alle materialen worden door de keepers naar en van het veld meegenomen en weer opgeruimd

4. Zorg altijd voor goede kleding (lange broek) en zorg ervoor dat voetbalschoenen en keeperhandschoenen in orde zijn.

5. Bij twijfel of de training doorgaat altijd even checken via de GroepsApp.

6. Keepers hebben onderling respect voor elkaar en helpen elkaar bij de individuele ontwikkeling

7. We kiezen de positieve benadering. Probeer de keepers te motiveren en te stimuleren. Belangrijk hierin is niet alles voor te zeggen maar de keepers zelf te laten nadenken waarom ze de dingen doen zoals ze doen (zelfreflectie).

8. Keepers stimuleren om mondig te zijn. Zeg wat je denkt en bespreek wat je niet zint. (ouders, trainer, keeperstrainer of coordinator).

Keeperstrainer en trainers

1. Heb respect voor elkaar en benader elkaar positief.
2. Het trainen van de keepers dient seperaat plaats te vinden (los van de “gewone training”). Daarnaast kan de keeperstrainer de trainer vragen om tips of specifieke ontwikkelpunten. .En combinatietraing bij afronden behoort ook tot de keepersopleiding.

Keeperstrainers

1. Als keeperstrainer heb je een voorbeeldfunctie. Wees je hiervan bewust!

2. Van keeperstrainers wordt een actieve houding verwacht mbt het verbeteren en ontwikkelen van de keepers en trainingsstof in het algemeen. Denk hierbij aan:

- Aanwezig zijn bij overlegmomenten
- Inbreng tijdens overlegmomenten
- Tijdige communicatie

3. Begin nooit onvoorbereid aan je training. Zorg dus dat je de training van tevoren hebt voorbereid. Zorg er tevens voor dat de materialen tijdig op het veld aanwezig zijn.

4. Als keeperstrainer krijg je met allerlei verschillende mensen en functies, binnen een vereniging, te maken. Als trainer dien je voor deze contacten open te staan en hier op een correcte manier mee te communiceren. Je kunt hierbij denken aan contact met:

- De keepers
- Ouders van de keepers
- Keeperstrainers
- Trainer / leider van de club
- .Keeperscoordinator

5. Heb respect voor elkaar, benader elkaar op een positieve manier en help elkaar beter te worden.

Lichamelijke en mentale aspecten van de keeper

Aan de keeper worden steeds meer eisen gesteld en steeds vaker spelen deze een grote rol.

Lichamelijke aspecten

- Snelheid
- Kracht
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen
- Coördinatie

Mentale aspecten

- Persoonlijkheid
- Zelfvertrouwen
- Winnaars mentaliteit
- Concentratie
- Stressbestendig
- Zelfreflectie

Profiel van de moderne keeper

Anticiperend

-Vooruit kijken in spelsituaties

Meevoetballen

-Positioneel zo opstellen dat de keeper altijd aanspeelbaar is
-Positioneel zo opstellen dat de keeper altijd actief deelneemt aan het spel en bij diepe ballen “vroeg” bij de bal is.

Teamspeler

-De keeper is een eenling, maar gedraagt zich als een teamspeler.

Agressief op de bal

-Altijd de bal willen hebben

Aanvallend
-Uit het doel spelen en durven inspelen
-Niet wachten op een bal maar in de bal komen

Lef
-De keeper mag niet bang zijn
-
Persoonlijkheid / Zelfverzekerd
-Uitstraling hebben en aanwezig zijn
-(Positief) coachen

Winnaar
-Altijd willen winnen en niet opgeven, ook bij tegenslag. **De volgende bal is de belangrijkste bal!**

Atletisch vermogen
-Lenigheid
-Sprongkracht
-Explosiviteit

Rol van de Keeper

De keeper heeft drie taken:
1. Coachen, organiseren en leiding geven.
2. Positioneel goed staan.
3. Zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen met als doel doelpunten te voorkomen en de ***volgende aanval te beginnen!***

De hoofdmomenten in het voetbalspel zijn:
1. Balbezit tegenpartij.
2. Balbezit eigen partij.
3. Omschakeling (van balbezit naar balbezit tegenpartij en omgekeerd).

Balbezit tegenpartij
Wat doet de keeper?

• Coachen, leiding geven en organiseren

Positioneel goed staan bij:
- Voorzetten
- Duels 1:1
- Kopballen
- Schoten op Doel
- Bal op de helft van de tegenstander
- Bal op de eigen helft
- Kantelmomenten
- Diepteballen

Verwerken van de bal, toepassen specifieke kwaliteiten:

- Uitgangshouding
- Concentratie
- Voetenwerk

Waarom doet de keeper dat?

- Opbouw verstoren
- Bal heroveren
- Doelpunten voorkomen
- Aanval beginnen

Balbezit eigen partij

Wat doet de keeper?

In balbezit blijven door:

- Juiste keuzes maken in de opbouw
- Positioneel goed staan
- Diep denken en indien mogelijk diep spelen zodat er een 1:1 situatie kan ontstaan

Toepassen specifieke kwaliteiten:

- Pass, uittrap (volley / dropkick), uitworp, uitrol
- Goed verwerken terugspeelballen
- Coachen, leiding geven en organiseren

Waarom doet de keeper dat?

- Balbezit houden
- Opbouwen/lange bal die tot kans om te scoren kunnen leiden

Omschakeling

Wat doet de keeper?

- Diep denken en dan kijken of hij diep kan spelen
- (alleen bij 1 op 1 of overtal)
- Snel spelsituaties herkennenen
- Accent ligt op snel handelen
- Coachen, leiding geven en organiseren
- Achterhoede dwingen om snel te handelen door na balonderschepping snel uit de zestien te gaan)

Na onderscheppen bal, toepassen specifieke kwaliteiten:

- Traptechniek
- Werptechniek

Waarom doet de keeper dat?

- Kansen creeren

Wijze van Trainen

De beste trainingsmethode is de positieve training. Dat betekent dat de nadruk wordt gelegd op de dingend die goed gaan en dat daarnaast de keeper in staat wordt gesteld te antwoorden wat er anders had gekund als de oefening niet goed wordt uitgevoerd. Een keeper dient een atleet te zijn. Niet alleen ballen op doel schieten, maar ook aandacht schenken aan multi-skills (bewegen zonder dat je keept, behendigheidsoefeningen) en coordinatie.

Warming-up voor de wedstrijd

Voorafgaand aan de wedstrijd en training is het van belang dat keepers zich warm lopen in het zestien meter gebied. Dit is tevens een goed moment het doelgebied te inspecteren (kuilen, stenen, polletjes staat van het net etc).De warming up loop je van rand zestien meter tot rand zestien meter (in de breedte). De volgende volgorde is aan te bevelen:

- Warmlopen, knie heffen, hakken/billen, zijwaarts sluitpas, zijwaarts kruispas
- Warm maken van de armen (zwaaien), romp (draaien) en benen (lopen).
- Intrappen door van 5 meterlijn rondom te trappen in de handen van de keeper (heen en terug). Vervolgens dit maar dan rond 7 meter (heen en terug).
- Vanaf 7 meter 10 ballen laag van de keeper (links en rechts)
  Vanaf 7 meter 10 ballen half hoog van de keeper (links en rechts)
- Balen vanaf de achterlijn tussen de paal en de vijf meter laag over de
- grond zodat de keeper kan insnijden.
- Een aantal hoge ballen vanaf de achterlijn, draai het veld in een halve cirkel rond totdat je bij de ander achterlijn bent. De keeper gooit en trapt
- (grond) de bal steeds terug.
- De keeper trapt uit (volley en / of dropkick), zowel naar links als rechts
- uitwaaieren.
- Als afsluiter nog tien ballen vanaf de zestien meter op het doel laten schieten waarbij de speler moet scoren.
- De keeper MOET de laatste bal hebben.

Het is overigens de keeper zelf die de warming-up mag bepalen. Voor het krijgen van een goede warming-up mag deze van de wisselspeler concentratie eisen. Dit betekent dat alle ballen tijdens het inschieten goed moeten aankomen. Het is immers belangrijk dat de keeper gemotiveerd aan de wedstrijd kan beginnen. Een gemiddelde warming-up duurt ongeveer twintig tot vijfentwintig minuten. Denkt de keeper hier meer tijd voor nodig te hebben, dan dient deze hierover vooraf afspraken te maken met de trainer of leider.

Het trainen van de jongste jeugdkeepers

Leeftijd 8-9 jaar

De groep JO 8-9 Keepers in de leeftijd tot 9 jaar heeft speciale aandacht nodig. Deze jongens en meisjes zijn nog zeer speels. Zij spelen op alle dingen in die in hun omgeving gebeuren, zoals ouders langs de kant of een vliegtuig dat over gaat. Ook zal de concentratie tijdens de wedstrijd en/of training snel verslappen. Het is dus belangrijk ervoor te zorgen dat een training interessant, afwisselend en leuk blijft. Dit kan door de basisvaardigheden spelenderwijs te brengen. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat veel oefeningen in spelvorm worden aangeboden. Gericht trainen op technische vaardigheden is nog niet nodig.

De trainer kan deze jonge keepers heel gemakkelijk motiveren door hen een spel te laten spelen, waarbij zij ongemerkt leren vangen, lopen en coachen. Op deze manier worden de keepers geprikkeld en willen ze van elkaar winnen.
Bovendien zal de aandacht dan niet snel verslappen. Maar het allerbelangrijkste voor deze groep is dat de keepers veel plezier aan de training beleven en dat het nog geen kwestie van moeten is. Ook dient er rekening mee te worden gehouden dat deze leeftijdsgroep zeer vatbaar is voor kritiek.

Naast de basisoefeningen kan met deze groep een eerste aanzet worden gegeven door de keepers te leren duiken en trappen met het verkeerde been schieten, de volley en de dropkick. Vooral van deze laatste oefening hebben keepers veel profijt. Heel belangrijk is het dat deze keepers naast de keepertraining ook meetrainen met de spelersgroep. Zij mogen niet worden weggestopt onder het mom van keepers horen alleen maar op het doel. Het is voor deze leeftijdsgroep overigens zeer belangrijk om mee te leren voetballen in het team. Dit kan extra worden gestimuleerd door de keeper tijdens de wedstrijd of een wedstrijdtraining de taak van laatste man te geven. Dit levert tevens profijt op vanaf het moment dat de keepers de terugspeelbal niet meer mogen oprapen.

Leeftijd 10-11 jaar

Deze keepers moeten wennen aan een pupillen doel en op weg naar een groot goal, belangrijk is daarom dat deze groep op een grote goal traint.

Belangrijk voor de O11:
• Meevoetballen
• 6 seconden regel
• Terugspeelbal niet in de handen pakken

Belangrijk voor deze groep is het vangen, duiken, schieten, coachen, hoge bal, uitgooien en het voetenwerk. Plezier is het allerbelangrijkste! Door het spelelement in de trainingen te houden is het gemakkelijker een competitie gevoel onder de keepers te ontwikkelen. Duel 1:1, puntensysteem met keepen en schieten, keepersoorlog of keeperstennis zijn prima oefeningen voor de ontwikkeling van de keeper.

Leeftijd keepers 8-11 jaar

Wat gaan we deze keepers leren?

Techniek

- Voetenwerk
- Verplaatsen in het doel
- Springen
- Lopen zijwaarts en Achterwaarts
- Vangen
- Duiken
- Insnijden van de Bal

Inzicht

Positie bij balbezit tegenpartij
Positie balbezit
Schoten op doel
1:1
Positie in het doel

Trappen

Links-en rechtsbenig
Aanname van de bal
Dropkick
Volley

Coaching

Vooruit
Jij
Keeper
Los en tijd

De O 12-13 Keepers

Leeftijd 12-13 jaar

In de O12 nog op een kwart veld, maar met nieuwe regels en 8:8 O13 op groot veld. Beide leeftijdsgroepen trainen op een groot goal Vanaf dit moment kan worden gestart met het echte keeperswerk. Bij deze groep wordt gestart met de voorzet, gericht uittrappen, de achterbal en alles wat de keepers al geleerd hebben in de O 10/11. Het is de bedoeling de verschillende technieken te perfectioneren zoals pakken, vangen, trappen, pasje maken (nog geen duiken), duiken en het insnijden van de bal. Dit is allemaal met gerichte trainingen te realiseren. Bij de O13 keepers verandert er meestal erg veel op sociaal gebied (nieuwe school, huiswerk, groeien en op deze leeftijd beginnen ze meestal ook opstandig te worden). Dit zijn allemaal veranderingen waar een keepertrainer rekening mee moet houden. Op deze leeftijd maken de keepers meestal ook de grootste groeispurt door. Doordat het wat tijd nodig heeft voor de hersenen zijn afgestemd op de langere ledematen kan het zijn dat de keepers tijdelijk wat moeite kunnen hebben met hun coördinatie. Extra coördinatie oefeningen kunnen in deze periode geen kwaad en meestal is lichaam en geest binnen afzienbare tijd weer op elkaar afgestemd. Met deze groep keepers kunnen overigens alle facetten van het keepen worden getraind met de nadruk op het perfectioneren van de technieken.

Leerplan 12-13 Jaar

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, voetenwerk.

Verdedigend met bal:

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

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen.
- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen en in de loop werpen
- Verwerken van terugspeelballen met links en rechts

Opbouwend / aanvallend:

- Volley, dropkick en wreeftrap
- Rollen, slingerworp
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen en positiespel in het doel
- Positioneel zo opstellen voor het doel, dat de bal snel onderschept kan
- worden (ook diepteballen
- Duel één tegen één
- Leiding geven, coachen en organiseren

De O 14-15 Keepers

Leeftijd 14-15 jaar

De O 14 keepers zijn moeilijk te trainen. In het leven van deze keepers verandert er op deze leeftijd heel erg veel. Denk bijvoorbeeld aan het begin van de puberteit en meer huiswerk van school. Bovendient probeert deze groep keepers op alle fronten hun grenzen te verleggen, waarbij niet zal worden nagelaten de grenzen van de trainer te verkennen. Probeer daarom deze jongens bewust te maken van het feit dat deze leeftijd doorslaggevend is voor wat betreft het keepen voor nu en in de toekomst. Als ze wat willen bereiken, dan zullen ze er nu echt voor moeten gaan. Met deze jongens moet vooral veel worden gepraat. Hou tijdens de trainingen de touwtjes kort, anders zullen de keepers zeker proberen misbruik te maken van de goede bedoelingen van de trainer. Maar als het lukt een vertrouwensband met deze jongens op te bouwen dan is het een van de mooiste groepen om mee te werken en een verfijning van de technieken aan te leren.

Bij de O 15 keepers wordt het wat serieuzer. Zeker als het de keepertrainer is gelukt het eerste jaar met de keepers goed op te pakken. Thans is het zaak de trainingen te perfectioneren en de keepers daar te krijgen waar een trainer hen wil hebben, namelijk **op het hoogste niveau**
.
Op deze leeftijd moet er dus voor worden gezorgd dat de keepertrainer de overhand blijft houden. Alleen dan zal deze kunnen constateren dat de keepers die wat willen bereiken ervoor gaan.

Leeftijd keepers 12-15 jaar

Wat gaan we deze keepers leren?

Techniek

- Voetenwerk
- Verplaatsen in het doel
- Springen
- Lopen zijwaarts en Achterwaarts
- Vangen
- Duiken
- Insnijden van de Bal
- Gooien en rollen
- Voorzet en hoge bal

Inzicht

Positie bij balbezit tegenpartij
Positie balbezit
Schoten op doel
1:1
Positie in het doel
Hoekschop
Spelhervatting

Trappen

Links-en rechtsbenig
Aanname van de bal
Dropkick
Volley
Meevoetballen

Coaching

Vooruit/Draai
Jij
Keeper
Los en tijd
Eruit

Leerplan 12-15 Jaar

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel (positioneel goed staan, kantelen)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen; één- en tweebenige afzet, omhoog, voor, achterwaarts, links en
- rechts zijwaarts en vanuit stand of met een aanloop.

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Bovenhands vangen
- Het ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te
- springen

Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam:

- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen
- In en voor de voeten werpen
- Terugspeelballen met links een rechts verwerken

Opbouwend/aanvallend:

- Volley, dropkick en wreeftrap
- Werpen: rollen, slingerworp
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen en positiespel in de zestien meter.
- Opstellen voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van
- diepteballen
- Duel één tegen één
- Positie in het doel bij hoekschop en vrije trap

De O 16-17 Keepers

Leeftijd 16-17 jaar

Deze groep keepers krijgt over het algemeen ook zeer veel te verwerken. Meer huiswerk, examens, een bijbaantje, uitgaan, interesse in meisjes/jongens, verliefd worden. Al deze facetten kunnen invloed hebben op de prestatie binnen de lijnen van het veld van de keeper. Als de keepertrainer een goede vertrouwensband met de keeper heeft opgebouwd, zal eventuele problemen snel worden geuit. Zo niet dan zal de keepertrainer hier zelf initiatief moeten tonen door middel van gesprekken met de keeper. Op die manier zullen diens prestaties naar het hoogste niveau kunnen worden gebracht en/of behouden. Onderschat niet dat de privé sfeer zeer veel invloed kan uitoefenen op het presteren van de keepers. Tevens moet worden geprobeerd juist op deze leeftijd de keepers veel zelfvertrouwen te geven en te motiveren op het hoogste niveau te willen en mogen spelen (selectiekeepers). Bij aanwezigheid van een heel goede eerstejaars B-keeper is het aan te bevelen deze op het hoogste niveau te laten spelen. Uiteraard mits deze keeper kan omgaan met de druk en het niveau

Met deze leeftijdsgroep mag overigens boven niveau worden getraind. Als de keepers dit aankunnen dan zal het merkbaar zijn dat deze keepers zeer snel verder ontwikkelen. Zij hebben over het algemeen een groter incasseringsvermogen dan de jongere jeugd. Ook mogen zij harder worden aangepakt en harder trainen. Zorg er wel voor bij deze groep de overhand te houden op een normale manier. Meestal werkt schreeuwen bij deze leeftijdgroep averechts en kunnen de keepers dit negatief oppakken waardoor hun prestaties worden beïnvloedt. Praktijkervaring toont aan dat met overwicht gebracht op een normale menselijke manier veel meer wordt bereikt dan het de baas spelen op een agressieve manier of de keepers af te blaffen op het veld. Praten is vaak de beste weg in plaats van schreeuwen. Leg de oefenstof altijd duidelijk en rustig uit en spreek dit rustig met de keepers door. Door te trainen met goed gemotiveerde keepers, betaalt dit zich vanzelf terug in de loop van het seizoen.

Leeftijd keepers 16-17 jaar

Wat gaan we deze keepers leren?

Techniek

- Voetenwerk
- Verplaatsen in het doel
- Springen
- Lopen zijwaarts en Achterwaarts
- Vangen
- Duiken
- Insnijden van de Bal
- Gooien en rollen
- Voorzet en hoge bal

Inzicht

Positie bij balbezit tegenpartij
Positie balbezit
Schoten op doel
1:1
Positie in het doel
Hoekschop
Spelhervatting

Trappen

Links-en rechtsbenig
Aanname van de bal
Dropkick
Volley
Meevoetballen

Coaching

Vooruit/Draai
Jij
Keeper
Los en tijd
Eruit/Duel

***Leerplan* O 16-17 Keepers**

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, voetenwerk.
- Eén- en tweebenige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop.

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Het ontwijken van inkomende tegenstander

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

Bovenhands vangen met weerstand:

- Duiken
- Tippen
- Stompen; met twee vuisten en met Één vuist
- In de voeten werpen/rollen
- 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 :

- Volley en dropkick
- Rollen, slingerworp
- Doeltrap

Tactiek

- Verdedigende spelsituaties:
- Opstellen in en voor het doel
- Opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepte- en
- flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigende spelhervattingen:

Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Opbouwend / aanvallend:

- Wanneer de bal in het spel brengen? Voorsprong of achterstand
- Snelheid

De O 18 Keepers

Leeftijd 18 jaar

Dit is een geweldige groep om mee te werken. Wel spelen schoolexamens en uitgaan vaak een belangrijke rol bij deze leeftijdsgroep. Toch weten de meeste keepertrainers hier wel mee om te gaan, ervan uitgaande dat de keepers technisch en tactisch hun zaken goed beheersen. In deze groep kan worden toegewerkt naar de laatste fase. Maak met trainen geen onderscheid meer tussen eerste- en tweedejaars. Laat liever de eerstejaars leren van de tweedejaars en bepaal samen met de collega keeperstrainer van de hoofdmacht wanneer de tweedejaars keeper mee mag en kan trainen met de keepers van het eerste of tweede elftal. Ook de O 23 speelt een rol bij deze groep.Dit is een mooie gelegenheid om de tweedejaars O 19 keeper na de winterstop alvast te laten wennen aan het hoogste niveau van de club. Uiteraard moet de keeper dit wel aankunnen, zowel fysiek als mentaal. Mocht dit niet het geval zijn, dan mag dit niet worden doorgezet. Dit zou namelijk meer schade dan wijsheid kunnen opleveren. Het trainen mag en moet met deze keepers plaatsvinden op een hoog niveau. Zeker als zij nog meer willen bereiken zullen ze dit ook zeker eisen van de trainer. Zorg ervoor dat deze groep hun plezier en energie kwijt kan in keeperspelen zoals keeperoorlog, 1 tegen 1, latje trap enz. Vooral in de laatste week voor een vakantie doorbreekt dit de spanning en geeft het veel lol. Dus ook bij deze groep blijft plezier een sleutelwoord Zorg ervoor dat voor deze keepers de laatste stap naar de hoofdmacht zo klein mogelijk wordt gemaakt om nog jaren plezier te hebben van een goed opgeleide keeper. Wat is er nu mooier voor een trainer om een keeper die binnen de club van jong af aan is opgeleid uiteindelijk te zien verdwijnen naar een eerste elftal.

Leeftijd keepers O 18 – Eerste Elftal

Wat moeten ze kunnen

Techniek

- Voetenwerk
- Verplaatsen in het doel
- Springen
- Lopen zijwaarts en Achterwaarts
- Vangen
- Duiken
- Insnijden van de Bal
- Gooien en rollen
- Voorzet en hoge bal

Inzicht

Positie bij balbezit tegenpartij
Positie balbezit
Schoten op doel
1:1
Positie in het doel
Hoekschop
Spelhervatting
Wedstijd lezen

Trappen

Links-en rechtsbenig
Aanname van de bal
Dropkick
Volley
Meevoetballen

Coaching

Vooruit/Draai
Jij
Keeper
Los en tijd
Eruit/Duel

Leerplan O 18

Alle vaardigheden, die tot nu toe zijn aangeleerd, moeten nu gewoon zijn.

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel
- Eén- en tweebenige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts
- zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Ontwijken van inkomende tegenstander

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

- Bovenhands vangen met weerstand
- Duiken
- Tippen
- Stompen; met twee vuisten en met één vuist
- In de voeten werpen/rollen

Opbouwend/aanvallend:

- Volley en dropkick
- Slingerworp en strekworp
- Inrollen

Tactiek

Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen in en voor het doel
- Opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepte- en
- flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigend spelhervattingen:

- Opstellen in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Opbouwend/aanvallend
- Wanneer de bal in het spel brengen? Voorsprong of achterstand ?
- Snelheid

Beoordelingsformulier Sportrack Keeper

SV 's-Graveland

Technisch

	1	2	3	4	5
Balcontrole					
Handelingssnelheid					
Trappen uit de hand					
Dropkick					
Doeltrap					
Meevoetballende vermogen					
Anticiperen op diepteballen binnen de 16					
Anticiperen op diepteballen buiten de 16					
Afstandschoten hoog					
Afstandschoten laag					
Reflexen op schoten/kopballen ophet doel van dichtbij					
Voorzetten van binnen de16 meter					
Voorzetten van buiten de 16 meter					

Tactisch

Inzicht					
Coachbaarheid					
Coaching tijdnes het spel					
Coaching bij spelhervattingen					

Fysiek

Snelheid					
Lichaamsbouw					
Sprongkracht					
Lenigheid					
Trainingsinstelling					
Gedrag in het veld					
Leiding geven					
Gedrag buiten het veld					
Uitstraling					

Overig

Betrokkenheid ouders					
Opkomst training					

Opmerkingen:

Bij het invoeren van de beoordeling is het van belang dat u de keeper beoordeelt op het speelklasseniveau waarin hij speelt. Vergelijk de keeper met zijn of haar eigen "pears"