

Jeugdkeepers opleidingsplan



MVC '19



Keepersopleiding MVC '19

Inhoud



Jeugdkeepers opleidingsplan



MVC'19 is een amateurvoetbalvereniging in het District Zuid II.

Op dit moment spelen er ruim 325 jeugdleden in zowel prestatie evenals in recreantenteams.

MVC'19 heeft de doelstelling om meer aandacht te gaan besteden aan hun jeugdkeepers, met als uiteindelijke doelstelling jeugdkeepers in de toekomst door te laten stromen naar de selectieteams van MVC'19 senioren.

Een absolute voorwaarde is om de keepers in te laten zien dat een gestructureerde omgevingscultuur voor de keepers bijdraagt aan de totale ontwikkeling van de keepers.

Door de keeper als individueel een plaats te geven binnen de vereniging en de groep als geheel zal er meer eendracht komen tussen de keepers en hiervoor zal de totale ontwikkeling een positieve richting krijgen.



Taken van een keeperstrainer



- Het verzorgen van de training.
- Sterkte- en zwakte analyse maken (zie beoordelingsformulier).
- De wedstrijdbeoordeling (zelf vastgelegd of door de trainer, keeperstraining hierop aanpassen)
- Beoordelingsformulier overleg met de betreffende trainer(s).
- Persoonlijk dossier van de keepers aanleggen.
- Eindverslag en advies niveaubepaling, welk elftal
- Keepers begeleiden buiten de training, eventueel contact met ouders(i.v.m. studie etc.)
- Wedstrijden bezoeken van de keepers (wat mogelijk is).
- Toe zien op discipline en motivatie/inzet (uitstraling).
- Aanleren van een wedstrijd en warming-up. Uitgevoerd, samen met wisselerspelers.



Doelgroep Jeugdkeepers



Doelgroepen die voor specifieke keeperstraining in aanmerking komen zijn:

Jeugdkeepers vanaf de JO10 afdeling tot en met de JO19 afdeling.

De JO9 , JO8 afdeling zijn nog geen doelgroep.

Daar wordt aangeraden om zelfs iedereen op toerbeurt te laten keepen.

Specifieke zaken waarbij naar gekeken moet worden zijn.

Spelvreugde; Val- en vangtechnieken; Voetballend vermogen.



Het selecteren van JO9 jeugdkeepers



Binnen de JO9 , JO8 afdelingen is het moeilijk om jeugdkeepers te selecteren .

Het selecteren gaat als volgt:

Stel de spelertjes die willen keepen regelmatig binnen het JO9 , JO8 team op.

Iedere wedstrijd een andere speler op doel.

Deze spelers beoordelen op aanleg.

Belangrijk is wat ze er zelf van vinden en hoe ze omgaan met tegenslagen.

De spelers die de mogelijkheden hebben en graag willen keepen worden uitgenodigd voor de keeperstraining.

Wanneer er in de afdeling keepers zijn die echt talent hebben dan kan er op speelse wijze keeperstraining gegeven worden.

Daarom geeft MVC'19 de JO9, JO8 ook keeperstraining.



Indeling Jeugdkeepers



Binnen de jeugdafdeling wordt onderscheid gemaakt tussen Prestatiekeeper en Recreantenkeepers.

Prestatiekeepers:

MVC'19 JO19-1/JO17-1en 2 / JO15-1en 2/JO13-1en 2.

(Als er in de betreffende leeftijdsgroep meer selectie Keepers zij worden toch in gedeeld in recreatieve teams , maar zij blijven prestatie keepers)

MVC'19 JO11-1,JO11-2,JO10-1,JO10-2 en de JO9 –JO8 (die echt willen)

Recreantenkeepers:

MVC'19 JO19-2 / JO17-3/ JO15-3 / JO13-3 en 4 JO11 3 t/m 4 JO10 3 t/m 4



De doelstelling van de Keeperstraining



Technisch:

- Het verbeteren van de basistechnieken o.a. vangen/stompen van de bal, duiken naar de bal, uitlopen, uitgooien en uittrappen.
- Vergroten van de sprongkracht; verbeteren van de lenigheid en beweeglijkheid.
- Verbeteren van de timing en het reactievermogen; verbeteren van het uithoudingsvermogen.
- Vergroten van het zelfvertrouwen.

Tactisch:

- Positiespel op en voor de doellijn, (het coachen van de verdediging zowel opbouwend als verdedigend) meevoetballen in aanvallend en verdedigend opzicht.
- Het verzorgen van een goede opbouw/voortzetting van de aanval.
- Het coachen van spelhervattingen hoe zet ik de muur, vrije trappen vanaf div. posities , opstelling corners



De doelstelling van de Keeperstraining



Mentaal:

Leren omgaan met tegenslagen.

Leren omgaan met de druk (wedstrijden).

Het geven van zelfvertrouwen.

Iedere keeper krijgt training op zijn/haar niveau.

Dit hoeft niet altijd samen met keepers uit dezelfde leeftijdscategorie te zijn.

Als blijkt dat het voor de keeper beter is om mee te trainen met een andere leeftijdsgroep (ouder/jonger) wordt er hierin geschoven.

Dit wordt natuurlijk altijd aan de keeper en indien nodig aan de ouders uitgelegd.



Beoordeling



Het formulier kan gebruikt worden door de keeperstrainers en eventueel de hoofdtrainer, maar er is ook een kolom voor de keeper zelf gecreëerd.

Door de keeper zelf een beoordeling van zichzelf te laten maken krijg je als trainer een goede indruk van de keeper zelf.

Is hij kritisch over zichzelf en wil hij er alles aan doen om het hoogst haalbare er uit te halen of vind het wel best zo.

Om een goed beeld te krijgen van de individuele keeper wordt er met regelmaat een beoordelingsformulier ingevuld.

Om de ontwikkeling van een keeper over een langere periode te bekijken, kunnen de (wedstrijd) beoordelingsformulieren ingevuld worden.

Zodat er een beeld wordt gecreëerd over de verbetering in een wedstrijdvorm of een training.



Kwaliteitsborging



Om de kwaliteit van de opleiding te waarborgen komen de keepers trainers en alle groepscoördinatoren tenminste twee keer per seizoen bij elkaar.

In dit overleg worden de vorderingen van alle keepers per leeftijdsgroep besproken.

Om een goed en niet eenzijdig beeld van een keeper te krijgen proberen de keeperstrainers ook zo veel mogelijk naar de keepers in de andere leeftijdscategorieën te kijken en te beoordelen.

Willen we de keepers het vertrouwen geven om goed te functioneren zal er goed band gecreëerd moeten tussen de keeper en de keeperstrainer.

De keeperstrainer heeft belangrijke stem in de team indeling waarbij een onderbouwing naar de keeper plaats vinden waarom de keuze zo is gevallen



Kenmerken

Doelstelling	Techniek	Tactiek
<p>Leerplan E en F keepers (7 tot 10 jaar) “plezier en belangstelling hebben om te keepen” Het belangrijkste bij de F en E-keepertjes is dat men voor ogen houdt dat plezier boven aan staat en ze zo enthousiast te maken en te houden voor het keepen.</p>	<p>Speelse manier de warming/up aan te leren en duidelijk te maken waarom dit zo belangrijk is; Speelse manieren om de basis begrippen aan te leren zijn; Niet bang zijn voor de bal; Het leren vangen van de bal, op de borst, boven het hoofd, links en rechts naast hem/haar; Correcte valtechnieken aanleren. Vaak is de beginnend keeper geneigd bij zijn zwakke zijde zijn lichaam te draaien;</p>	<p>Positie kiezen in het doel bij: Corners, uitkomen en schoten op het doel; Goede uittrap: vanaf de grond en vanuit de hand;</p>
<p>Leerplan D-Keepers (10-12 Jaar) “aanleren c.q. verbeteren”</p>	<p><u>Verdedigend zonder bal</u> Uitgangshouding, verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk, sprinten, straten, draaien, keren en wenden in alle richtingen <u>Verdedigend met bal</u> Oprapen bal, onderhands vangen, blokkeren met buik en borst, duiken en vallen links en rechts, verwerken van terugspeelballen <u>Opbouwend / aanvallend</u> Trap uit de hand zowel volley als dropkick, uitgooien zowel slingerworp als strekworp, doeltrap</p>	<p><u>Verdedigend spelsituaties</u> Positiespel in en voor het doel, onderscheppen diepteballen binnen en buiten de 16 meter, duel 1:1 <u>Leiding geven, coachen en organiseren</u> Afspraken maken bijv. Los = bal voor de keeper en JIJ = Keeper verplicht de speler de bal te spelen</p>



Kenmerken

Doelstelling	Techniek	Tactiek
Leerplan C-Keepers (12-14 Jaar) “aanleren c.q. verbeteren”	<u>Verdedigend zonder bal</u> Uithoudingsvermogen, verplaatsen in en voor het doel, schijnbeweging lichaam en één en tweebeelige afzet <u>Verdedigend met bal</u> Oprapen bal, onderhands en bovenhands vangen, vallen, duiken, zweven, in de voeten trappen, aannemen binnen en buiten de 16 meter van terugspeelballen links en rechts); <u>Opbouwend/aanvallend</u> trappen uit handen met volley en dropkick, uitgooien, doeltrap	<u>Verdedigend spelsituaties</u> Opstellen en positieospel in en voor het doel, onderscheppen flank- en diepteballen, duel 1:1 <u>Verdedigend spelhervattingen</u> Positiespel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen
Leerplan B-Keepers (14-16 Jaar) “aanleren c.q. verbeteren”	<u>Verdedigend zonder bal</u> <u>Verdedigend met bal</u> oprapen, vangen, vallen, duiken, zweven, tippen, spel binnen de 16 meter <u>Opbouwend/aanvallend</u> uittrappen met volley en dropkick, uitgooien en doeltrap	<u>Verdedigend Spelsituaties</u> opstellen en positieospel in en voor het doel, onderscheppen diepe bal, duel 1:1 <u>Verdedigend Spelhervattingen</u> spelhervatting na hoekschop, vrije trap, strafschoep, scheidsrechtersbal <u>Opbouwend / aanvallend</u> Wanneer bal in het spel brengen, snelheid en de uitvoering
Leerplan A-keepers (16-18 Jaar) “verbeteren en perfectioneren”	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.	Alle tactische principes van 14-16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijdssituatie benaderen.



**Dit plan geschreven door de
Technische commissie MVC'19**