

# KEEPERSBELEIDSPLAN

## AANVULLING OP HET OPLEIDINGSPLAN VAN VV Zundert



# Mike Van Ommen , K e e p e r s t r a i n e r

2010 ©

Uit deze uitgave van het keepersbeleidsplan mag niets worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt wordend.m.v.vandruk,fotokopie of op welke andere wijze dan ook,zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

*Keepersbeleidsplan, geschreven door Mike Van Ommen*  
*Uitgave datum: 6 oktober 2010*



# INHOUD

1. INLEIDING .....	5
2. DOELSTELLINGEN.....	5
3. DE KEEPER.....	5
3.1. DE ROL VAN DE KEEPER IN EEN TEAM. ....	5
3.2. DE ROL VAN DE RESERVEKEEPER. ....	6
4. TAKEN VAN EEN KEEPER.....	7
4.1. HET VOORKOMEN VAN DOELGEVAAR .....	7
4.2. COACHEN.....	7
4.3. HET VOORKOMEN VAN TEGENDOELPUNTEN .....	7
4.4. DE SPELVOORTZETTINGEN .....	9
4.5. TAKEN BIJ BALBEZIT EIGEN TEAM .....	9
4.6. TAKEN BIJ BALBEZIT TEGENSTANDER.....	9
4.7. ROL KEEPER IN HET SPELCONCEPT .....	10
5. ROL EN TAKENPAKKET VAN DE SENIOREN KEEPERSTRAINER .....	10
5.1. ALGEMENE EISEN VOOR SENIOREN KEEPERSTRAINER .....	10
5.2. FYSIEKE EISEN EN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN .....	10
5.3. METHODIEK .....	10
5.4. BEGELEIDING .....	10
5.5. VERANTWOORDELIJKHEID .....	11
6. ROL EN TAKENPAKKET VAN DE JEUGDKEEPERSTRAINER .....	11
6.1. ALGEMENE EISEN VOOR JEUGDKEEPERSTRAINER .....	11
6.2. FYSIEKE EISEN .....	11
6.3. METHODIEK .....	11
6.4. BEGELEIDING .....	11
6.5. VERANTWOORDELIJKHEID .....	12
7. KEEPERSTRAINER ALS LID VAN DE TECHNISCHE STAF ? .....	12
8. KEEPERSTRAINING .....	13
8.1. DOELSTELLING .....	13
8.2. VOETBALEIGEN VORMEN .....	13
8.3. HERHALINGEN .....	13
8.4. REKENING HOUDEN MET KEEPER .....	13
8.5. JUISTE COACHING (=BEÏNVLOEDING).....	13



8.6. JEUGDKEEPERSTAINING .....	13
9. JAARPLANNING.....	15
9.1. DOELSTELLING .....	15
9.2. PLANNING.....	15
9.3. BELANGRIJKE ASPECTEN BIJ DE PLANNING.....	15
10. KEEPERSJAARPLAN .....	16
10.1. DOELSTELLING .....	16
10.2. SENIOREN KEEPERS .....	16
10.3. JEUGDKEEPERS, DOELSTELLING .....	16
10.4. SPECIEFIEKE KENMERKEN PUPILLEN EN JUNIOREN .....	16
10.5. DE TE BEHEERSEN VAARDIGHEDEN VAN KEEPERS.....	17
11. WEDSTRIJDANALYSE.....	19
11.1. DOELSTELLING .....	19
11.2. FORMULEREN VAN EEN KEEPERSPROBLEEM.....	19
Bijlage(n).....	20
Keepers beoordelingsrapport. ....	20



## 1. INLEIDING

Een aantal jaren geleden hoefde een keeper de ballen alleen maar tegen te houden. De eisen die nu aan een keeper gesteld worden omvatten meer. Dit omdat de tegenstanders beter anticiperen op zijn acties. De techniek moet dus geperfectioneerd worden. De keeper moet nu ook leren tippen, meevoetballen en coachen. Daarnaast moeten ook zijn trap- en werptechnieken worden verbeterd. Het lukraak de bal zo ver mogelijk wegtrappen maakt plaats voor gerichte spelvoortzettingen. Tegenwoordig worden wedstrijden vaak beslist door alerte spelvoortzettingen van de doelverdediger. Door de spelregelwijzigingen die enkele jaren geleden zijn doorgevoerd, is de keeper nog nadrukkelijker de 11e veldspeler met handschoenen aan. 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 meer omvattend en moeilijker. Door deze verdergaande specialisatie is het voor een hoofdtrainer, ook bij amateurverenigingen, onmogelijk om naast de groep, ook zijn keepers voldoende te trainen. VV Zundert heeft hierop geanticipeerd door keepers-trainers in dienst te nemen. Bij de senioren is een keeperstrainer de selectiekeeper, overige senioren en de A jeugdkeeper gaan trainen en jeugdkeeperstrainers de jeugdkeepers. Deze specialisatie is nodig omdat het, gezien het aantal elftallen binnen VV Zundert, fysiek onmogelijk is een gerichte en regelmatige training en begeleiding (ook wedstrijdanalyses) te geven aan alle keepers. Ook de lichamelijke belasting is te groot voor 1 keeperstrainer. Bij het aanleren van vaardigheden moet de keeperstrainer geduld hebben met de keepers die hij traint. Het zal enige tijd duren voordat er resultaat van de trainingen te zien zijn. Het vergt creativiteit en inzicht om jeugdkeepers vaardigheden aan of juist af te leren. Om bij VV Zundert een zo goed mogelijke situatie te creëren voor alle keepers (van E jeugd tot en met de keeper van het 1e elftal), is deze aanvulling op het beleidsplan gemaakt.

## 2. DOELSTELLINGEN

Het doel van dit keepersbeleidsplan is tweeledig:

- om alle keepers, vanaf de E jeugd t/m het 1e elftal, een keeperstraining aan te kunnen bieden die aansluit op het spelconcept, beschreven in het Beleidsplan VV Zundert.
- om alle keepers, vanaf de E jeugd t/m het 1e elftal, een keeperstraining aan te bieden zodat de persoonlijke doelstelling per keeper, kan worden gehaald.

## 3. DE KEEPER

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

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. 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.



Veel mensen zien keepers als individualisten binnen een teamsport. Dit is mijns inziens maar beperkt correct. De keeper heeft tijdens een wedstrijd, normaliter, alle spelers voor zich en hierdoor het beste overzicht. Voor de keeper betekent dit dat hij door adequate coaching, 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 de coaching 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 (hoofd)trainer hier voldoende aandacht aan moeten geven en goede afspraken hierover moeten maken. (Zie hoofdstuk 7)
- 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 "coaching" 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.

### 3.2. DE ROL VAN DE RESERVEKEEPER.

Wanneer een veldspeler zijn plaats en positie kwijtraakt aan een medespeler, heeft hij nog de mogelijkheid om op een andere plaats in het elftal terug te komen. Een keeper heeft deze mogelijkheid niet: hij speelt of hij speelt niet. Een keeper zal daarentegen ook niet snel vervangen worden na één slechte wedstrijd. Hiermee is de uitgangssituatie van de tweede keeper bepaald. De reservekeeper kan grofweg in drie categorieën worden verdeeld:

- De club kiest voor een jonge talentvolle keeper als reservekeeper. Het voordeel is dat de eerste keeper niet bang hoeft te zijn voor zijn plaats op korte termijn. Het nadeel kan zijn dat de keeper hierdoor niet scherp wordt gehouden door concurrentie. De jonge keeper heeft veel leermomenten en kan rijpen tijdens oefenwedstrijden en trainingen. Het risico bij deze keuze ligt in het feit dat als de eerste keeper langdurig geblesseerd raakt of geschorst wordt, er een jonge onervaren keeper het moet gaan maken.
- De club kiest voor twee of meerdere, op papier, redelijk gelijkwaardige keepers. Het gevaar van deze keuze is driedelig:
  - Alle keepers vinden van zichzelf dat ze niet minder zijn dan de ander.
  - De hoofdtrainer zou in de verleiding kunnen komen om eerder van keeper te wisselen na een slechte wedstrijd. Wanneer dit vaak gebeurt zal er weinig van het zelfvertrouwen van de keepers overblijven.
  - Als de eerste keeper een heel goede serie neerzet, bestaat de kans dat de tweede en derde keeper uit gaan kijken naar een andere club.
- De club kiest voor een ervaren, oudere keeper achter een relatief jonge keeper. De oudere keeper weet dan precies wat er van hem verwacht wordt, namelijk het ondersteunen van de eerste keeper en het fungeren als 'stand-in' bij noodsituaties. Bij deze constructie zijn de karaktereigenschappen van de tweede keeper belangrijk. Hij moet over goede pedagogische en sociale eigenschappen beschikken om zijn rol goed te kunnen vervullen en bereid zijn, zijn kennis op de eerste keeper over te brengen. Ook moet hij het niveau aankunnen, niet blessuregevoelig zijn en optimaal belastbaar. Deze keuze zou de meest ideale zijn voor bijna elke amateurclub. Maar in de praktijk is gebleken dat het heel moeilijk is om:
  - Een relatief jonge keeper binnen te club te hebben of te halen, die het gewenste niveau aan kan.
  - Een ervaren oudere keeper binnen de club te hebben of te halen die deze taak op zich wil nemen en als 2e keeper wil fungeren.



## 4. TAKEN VAN EEN KEEPER

### 4.1. HET VOORKOMEN VAN DOELGEVAAR

De primaire taak van een keeper is 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 de coaching van de keeper naar zijn verdedigers moet zijn. Aan het coachen door de keeper wordt terecht veel waarde gehecht. Hoofdtrainers 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 hoofdtrainer het eens zijn over het te spelen tactisch concept (Zie ook hoofdstuk 7). De keeperstrainer zal dit moeilijke onderdeel alleen maar goed kunnen trainen door veel oefenstof met verdedigers en aanvallers aan zijn keepers aan te bieden. Door dit moeilijke onderdeel van het takenpakket van de hedendaagse keepers op jonge leeftijd in de oefenstof aan te brengen, wordt het goed coachen een tweede natuur. Bij VV Zundert zal dit aan bod komen vanaf de D groep. Daar 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.

### 4.2. 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 de coaching 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.

### 4.3. 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

*Keepersbeleidsplan, geschreven door Mike Van Ommen*

*Uitgave datum: 6 oktober 2010*



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 terecht komen of is de bal moeilijk voor een inkomende speler te bespelen. Het tippen kan gedaan worden met 1 of 2 handen.

□ 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 klein gedeelte erfbaar maar voor het grootste gedeelte trainbaar. Ook hier zal er een beroep moeten worden gedaan op de creativiteit van de keeperstrainer.





## 4.4. 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
- 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 allen 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**

Vooraf 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 tweebeinig 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.

## 4.5. TAKEN BIJ BALBEZIT EIGEN TEAM

Wanneer de eigen ploeg in balbezit is, betekent dit niet dat het werk voor de keeper erop zit, intengedeel. 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.

## 4.6. 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).



## 4.7. 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 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 SENIOREN KEEPERSTRAINER

### 5.1. ALGEMENE EISEN VOOR SENIOREN KEEPERSTRAINER

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

### 5.2. FYSIEKE EISEN EN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

De senioren keeperstrainer moet:

- de bal met een volley – en dropkick kunnen trappen
- stilliggende bal met wreef gericht kunnen trappen
- stilliggende bal met curve kunnen trappen
- bal met binnenkant voet "zwakke been" kunnen spelen
- bal aan kunnen gooien over grotere afstanden
- de belangrijkste keepers acties 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 : 1 duel
  - verwerken van de terugspeelbal
  - het coachen van diverse spelvoortzettingen

### 5.3. METHODIEK

De senioren keeperstrainer moet:

- een wedstrijd kunnen lezen uit keepers oogpunt
- wedstrijden en trainingen kunnen analyseren (zie ook wedstrijdanalyse) en vanuit de analyse de mindere punten met een keeper bespreken en trainen.
- wedstrijdgerichte oefenstof weten te vinden en ontwikkelen
- in staat zijn veldspelers in trainingen in te passen/te gebruiken
- de sterke punten regelmatig onderhouden
- een goede jaarplanning op kunnen zetten (reële doelen nastreven gezien leeftijd en niveau met betrekking tot verbetering van tekortkomingen)
- met meerdere keepers tegelijk kunnen werken

### 5.4. BEGELEIDING

De senioren keeperstrainer moet:

- in principe bij alle wedstrijden van zijn 1e keeper aanwezig zijn
- een actieve houding hebben naar de jeugdkeeperstrainers
- belasting en belastbaarheid in kunnen schatten van zijn keepers



## 5.5. VERANTWOORDELIJKHEID

De senioren keeperstrainer bij VV Zundert valt organisatorisch onder de hoofdtrainer. De hoofdtrainer kan de senioren keeperstrainer om advies vragen. Ook zal er van de senioren keeperstrainer bij VV Zundert gevraagd en ongevraagd advies verlangd worden omtrent het keepersvak. De senioren keeperstrainer bewaakt het keepersbeleidsplan en zorgt voor een positieve samenwerking met jeugdkeeperstrainers, trainers en leiders.

## 6. ROL EN TAKENPAKKET VAN DE JEUGDKEEPERSTRAINER

### 6.1. 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

### 6.2. 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 : 1 duel
  - verwerken van de terugspeelbal
  - het coachen van diverse spelvoortzettingen

### 6.3. 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

### 6.4. BEGELEIDING

De jeugdkeeperstrainer moet:

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



## 6.5. VERANTWOORDELIJKHEID

Een jeugdkeeperstrainer bij VV Zundert valt organisatorisch onder het Hoofd Technische Commissie. De jeugd keeperstrainer(s) zorgt voor een positieve samenwerking met senioren keeperstrainers, trainers en leiders.

## 7. KEEPERSTRAINER ALS LID VAN DE TECHNISCHE STAF ?

De keeperstrainer is de expert op het gebied van keeperscholing. Het zal belangrijk zijn om gesteund te worden in zijn werkwijze en bevindingen. Dit ontslaat de hoofdtrainer er niet van het nemen van zijn verantwoording in zaken die de keeper(s) aangaan. Zo zal de hoofdtrainer ten allen tijden verantwoordelijk zijn voor het opstellen van een keeper in een elftal. De keeperstrainer kan de hoofdtrainer wel adviseren bij deze beslissing. Ook moet de hoofdtrainer trainingsinhoud en vorderingen tijdens trainingen kritisch blijven volgen. Een regelmatige terugkoppeling naar de keeperstrainer en keepers is hiervoor van essentieel belang. De keeperstrainer moet waken over voldoende oefentijd binnen of buiten de trainingen. Dit staat vaak haaks op de belangen van de hoofdtrainer. Bij VV Zundert traint de selectie op dinsdag en donderdag. De keeperstraining is op dinsdag en de keepers worden hierna ingepast bij de groepstrainingen. Door de keepers eerst bij de complete groep te betrekken, kunnen zij meedoen aan de rondo's en positiespel. Een voordeel hiervan is dat de keepers de voetbalaspecten vanzelf trainen. Daarna kan de keeperstrainer zijn training puur richten op het verbeteren en bijhouden van de technische en tactische vaardigheden. Ook kunnen enkele verdedigers of aanvallers worden ingezet om bepaalde wedstrijdgedachte situaties te trainen. Door eens per 2/3 trainingen de groepstraining aan te passen aan de keepers kunnen de keepers meedoen aan de groepstraining. Hierover zullen goede afspraken gemaakt moeten worden tussen hoofdtrainer en keeperstrainer:

- taakomschrijving, wie doet wat
- de trainingsstof
- leiden van de trainingen
- stopzetten, wanneer en door wie
- wanneer coachen en door wie
- gebruik van spelers

De oefenstof zal in deze speciale trainingen een "keepers karakter" moeten hebben. Door het goed samenstellen van de oefenstof zullen ook de veldspelers er baat bij hebben. Bijvoorbeeld: het samenspel van de keeper en zijn verdediging kan dan in de wedstrijdgedachte vormen diverse malen uitprobeerde en waar nodig, verbeterd worden. Door specifieke vormen met aanvallers te kiezen kan de keeper acties en schoten van "echte spitsen" verwachten. Het oefenen van spelhervattingen is zowel voor de keeper als spelers leerzaam.

Deze werkwijze staat of valt met de samenwerking van hoofdtrainer en keeperstrainer. Als deze samenwerking goed is zal dat voor VV Zundert in een tijdsbestek van 1-2 jaar zijn vruchten afwerpen.



## 8. KEEPERSTRAINING

### 8.1. 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.

### 8.2. VOETBALEIGEN VORMEN

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

### 8.3. HERHALINGEN

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

### 8.4. REKENING HOUDEN MET KEEPER

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

### 8.5. JUISTE COACHING (=BEÏNVLOEDING)

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

### 8.6. JEUGDKEEPERSTAINING

De vraag die binnen clubs heel veel gesteld wordt aan keeperstrainers en Hoofd TC is: "Op welke leeftijd moet je beginnen met keeperstraining voor de jeugd"? Het antwoord op deze vraag is eigenlijk heel simpel. De geschiktste leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen, is rond het 10e 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, geschreven door Mike Van Ommen  
Uitgave datum: 6 oktober 2010*



- Iedere speler krijgt op deze wijze enige ervaring in het keepen. Hiermee wordt voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Het gebeurt eigenlijk nog te vaak 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.



## 9. JAARPLANNING

### 9.1. DOELSTELLING

Trainen is een doorlopend proces van doelstellingen bepalen, plannen, uitvoeren, evalueren en zonodig bijstellen. Bij het trainen van keepers is dit niet anders. Aan het begin van een seizoen maakt de hoofdtrainer de doelstelling 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 en de keeper
- 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.

### 9.2. 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 keepersjaarplan. (Zie hoofdstuk 10). Zwaartepunten binnen de korte termijnplanning zijn fouten in de basistechniek en fouten die in opeenvolgende wedstrijden voorkomen.

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 keepersjaarplan kan als hulpmiddel hierbij worden gebruikt.

In de lange termijnplanning wordt niet gesproken over training maar van opleiding. Binnen VV Zundert is een opleidingsplan voor jeugdkeepers. (Zie ook hoofdstuk 10). Hierin staan per leeftijdscategorie de te beheersen vaardigheden vermeld. Dit opleidingsplan is onderdeel van het totale keepersbeleidsplan.

### 9.3. 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



## 10. KEEPERSJAARPLAN

### 10.1. 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.

### 10.2. SENIOREN KEEPERS

Het keepersjaarplan is een handvat voor gerichte keeperstraining tijdens het seizoen. Het is gebaseerd op de huidige situatie bij VV Zundert: 2 keer per week trainen waarvan 1 keer specifieke keeperstraining voor de keepers van de selectie. Deze specifieke keeperstraining wordt afgewerkt tijdens het eerste gedeelte van de training. 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.

#### • **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 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.

### 10.3. 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 VV Zundert. 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.

### 10.4. 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.





## 10.5. DE TE BEHEERSEN VAARDIGHEDEN VAN KEEPERS

### • E en D pupillen; 8-12 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren (E keepers) en verbeteren (D keepers) 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 (D keepers)
- Uitwerpen
- Trappen/passen

#### □ **Tactiek**

Verdedigend

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

#### □ **Opbouwend**

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

#### □ **Coachen en organiseren (voor de D keepers)**

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

*Keepersbeleidsplan, geschreven door Mike Van Ommen*

*Uitgave datum: 6 oktober 2010*



#### □ **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"
- "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 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"
- "HIER" = de terugspeelbal

Balbezit tegenstander

*Keepersbeleidsplan, geschreven door Mike Van Ommen*

*Uitgave datum: 6 oktober 2010*



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

#### • **A junioren; 16-18 jaar**

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het automatiseren van alle vaardigheden die van 12-16 jaar zijn aangeleerd. De trainingen worden in een hoger tempo 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.

#### □ **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.

## 11. WEDSTRIJDANALYSE

### 11.1. DOELSTELLING

Het doel van een wedstrijdanalyse voor keepers is het waarnemen, observeren van de keepers tijdens wedstrijd situaties en hierdoor zoveel mogelijk informatie verzamelen om tot een afgewogen oordeel te komen waarin zowel keeper als keeperstrainer zich kunnen vinden.

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 dient de trainer en dus ook de keeperstrainer een wedstrijdanalyse te maken. Een formulier zoals in Bijlage 1, is een goed hulpmiddel bij het maken van een wedstrijdanalyse van een keeper. 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.

### 11.2. 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 strafschopgebied)
- specifieke elementen die met de wedstrijd te maken hebben
- de problemen zijn onder te verdelen in: mentale, technische, fysieke, tactische en waarnemingsproblemen.



## **Bijlage(n)**

**Keepers beoordelingsrapport.**

