

# Keepersbeleid vv de Fendert



## 1. Inleiding

*'Keepen is een vak apart' zei Piet Schrijvers ooit.*

De training van de doelvredediger is door verschillende oorzaken steeds meer geïsoleerd geraakt. Zelfs zo geïsoleerd dat vaak de veldspelers het trainingsveld betreden terwijl de doelvredediger hevig transpirerend en van onder tot boven onder de modder het trainingsveld verlaat. Of de doelvredediger wordt tijdens trainingen gebruikt als "schietschijf" of noodzakelijke opvulling van het doel.

*Hans van Breukelen:*

*"Een keeper is letterlijk en figuurlijk een dwarsligger. Ga maar na, mensen komen naar het stadion om doelpunten te zien en keepers zijn er om dat te voorkomen."*

Als er veel trainingsactiviteiten mogelijk zijn is een aparte keeperstraining als extra training aan te bevelen. Veelal is het een noodzaak om optimaal te kunnen functioneren. Maar omdat de keeper een taak heeft binnen een team zal hij zeker ook als teamspeler, zij het met een bijzondere taak, moeten worden getraind.

Het gaat tijdens de training van de keeper dan ook om het rendement, de effectiviteit van het handelen van de keeper in relatie met zijn medespelers. En niet om de meest atletische en acrobatische prestatie van de keeper.

De specifieke, technische keeperskwaliteiten, het inzicht en de communicatie moeten in onderlinge samenhang getraind worden. Waarbij het rendement van de keepersprestatie moet worden verhoogd. Dat vereist bepaalde kwaliteiten van de coach en de keeperstrainer. Daarbij zullen ze optimaal moeten samenwerken om het hoogste rendement te behalen.

## 2. Doelstelling

De keeperstraining dient aangepast te worden aan de huidige voetbalcultuur en dient structureel bijgestuurd te kunnen worden. Met betrekking tot de keeperstraining ontwikkeling (jeugd)keepers en het keepersbeleid worden de volgende doelstellingen nagestreefd:

- Het inzichtelijk maken wat er beoogd wordt met het beleidsplan;
- Het in stand houden en verbeteren van de kwaliteit van de ontwikkeling en opleiding en training van keepers;
- Het verbeteren en ontwikkelen van vaardigheden, technieken en prestaties van keepers;
- Het bewaken en monitoren van de voortgang van de ontwikkeling van de jeugdkeepers middels het spelervolgsysteem;
- Trainingsstof ontwikkelen waarmee op een uniforme wijze training wordt gegeven;
- Samenwerking realiseren tussen trainer, coach en keeperstrainer

Na de fusie is er veel veranderd binnen de vereniging v.v. de Fendert op het gebied van ontwikkeling en opleiding van spelers. Er is onderscheid gemaakt in selectie elftallen binnen de jeugd. Er zijn veel trainers op cursus gegaan, die tevens hun diploma hebben gehaald. Dat heeft ervoor gezorgd dat veel jeugdelftallen op een hoger niveau zijn gaan presteren. De keepers kunnen hierin niet achterblijven en dienen ook op een hoger niveau te presteren. Dit beleid zorgt voor een professionelere aanpak van en visie op (jeugd)keeperstrainingen- en ontwikkeling.

Verbeterpunten en leerdoelen:

- Opstellen en vaststellen vaste trainingsinhoud (oefenstof/vormen per leeftijdscategorie), waarbij inhoud vanaf F- jeugdkeepers tot aan A jeugdkeepers op elkaar aansluit.
- Opstellen en introduceren format standaard warming-up voor pupillen en juniorenkeepers zowel bij trainingen als voor wedstrijden.
- Coaching, begeleiding en opleiding keeperstrainers waarbij een professionele aanpak en kennis een vereiste is. Aanwezigheid van minimaal 1 gediplomeerde jeugdkeeperstrainer.
- Aanstellen van een coördinator jeugdkeepers binnen de technische commissie.
- Vaste communicatiemomenten tussen trainer, coach en (jeugd)keeperstrainer.
- Meer aandacht voor dames jeugdkeepers. Zij hebben tevens recht op keeperstraining.
- Introduceren beoordelingsformulier (jeugd)keeper.
- Het monitoren van de ontwikkeling van de (jeugd)keeper middels het speler volgsysteem.
- Selectie van (jeugd)keepers vindt plaats op basis beoordelingen keeperstrainers, coördinator jeugdkeepers en trainer/coach.

### 3. Visie

Een duidelijke visie moet de basis zijn om op een goede manier te kunnen trainen met keepers. De visie van v.v. de Fendert is erop gericht om alle keepers binnen de club op een zo hoog mogelijk niveau te laten presteren. De volgende punten bieden ondersteuning hieraan:

#### 1. Communicatie-/ contactmomenten

Op verschillende vlakken dient er overlegd te worden en dienen er duidelijke afspraken gemaakt te worden. Dit dient o.a. te gebeuren tussen:

- Keeperstrainer → Keep(st)ers
- V.v. de Fendert → De keeperstrainers
- Keeperstrainer → Coach
- Coördinator jeugdkeepers

#### 2. Vaste keeperstrainer per elftal

Bij v.v. de Fendert is ervoor gekozen om vaste keeperstrainer(s) per (jeugd)elftal aan te stellen. Dit brengt een aantal voordelen met zich mee:

- Alle betrokkenen binnen een bepaald (jeugd)elftal hebben één en hetzelfde aanspreekpunt op keepersgebied.
- De keeperstrainer heeft goed zicht op de kwaliteit van alle keepers binnen het (jeugd)elftal.

#### 3. Keeperstraining integreren in groepstraining

Het trainen van (selectie)keepers dient gedeeltelijk tijdens de groepstraining plaats te vinden. Zo kan er, in samenspraak met de coach, voor gekozen worden om de keeperstraining in de groepstraining te integreren (het trainen met spelers).

- Vanaf de C-jeugd wordt er één keeperstraining per maand geïntegreerd in de groepstraining.

#### 4. Kwaliteit keeperstraining

Wanneer je keepers beter wilt maken, zal je ervoor moeten zorgen dat de kwaliteit en professionaliteit omhoog gaat.

- De trainers te voorzien van goed materiaal;
- Het bieden van cursusmogelijkheden;
- Het laten plaatsvinden van kennisoverdracht tussen de keeperstrainers;
- Het laten werken volgens een gestructureerde trainingsopbouw;
- Veiligheid en hygiëne;
- Wedstrijdanalyse;
- Samenwerking coach en keeperstrainer;
- Persoonlijk ontwikkelingsplan keeper;
- Er wordt onderscheid gemaakt tussen keepers uit selectie elftallen en overige elftallen.

#### 5. Keeperstraining

- Keeperstraining duurt tussen de 45 en 60 minuten, afhankelijk van de leeftijd en de grootte van de groep.
- Elke keeperstrainer heeft maximaal een groep van 4 (jeugd)keepers.

## Communicatie-/ contactmomenten

### Keeperstrainer t.o.v. Keep(st)er

- Bij verhindering dient de keeper zich altijd tijdig af te melden bij de betreffende keeperstrainer.
- Alle materialen worden door de keepers/keeperstrainer naar en van het veld meegenomen en weer opgeborgen. Er wordt zorgvuldig mee om gegaan.
- Zorg altijd voor goede beschermende kleding en zorg ervoor dat voetbalschoenen en keeperhandschoenen in orde zijn. Veiligheid is belangrijk.
- Zorg samen voor een Persoonlijk Ontwikkelings Plan.
- Zorg voor minimaal drie beoordelingsgesprekken tijdens het seizoen. (voorbereiding, winterstop en zomerstop). Dit geldt voor de selectiekeepers.
- Start elke training met een 5 minuten gesprek over de afgelopen wedstrijd en geef uitleg wat de bedoeling is van de oefenvormen.

### V.v. de Fendert t.o.v. Keeperstrainers

- De keeperstrainer heeft een voorbeeldfunctie. Let op met alcohol, roken, taalgebruik en gedrag.
- Wanneer je als keeperstrainer voor een training verhindert bent zorg voor een bijtijds afmelding bij de keepers. Probeer een vervangende datum om de keeperstraining alsnog te laten plaatsvinden.
- Begin nooit onvoorbereid aan je training. Zorg dus dat je de training van tevoren hebt voorbereid.
- De keeperstrainer bezoekt regelmatig wedstrijden en maakt daar een wedstrijdanalyse van. Deze analyse is de input voor keeperstrainingen.

### Keeperstrainer t.o.v. Coach

- Maken samen geregeld een wedstrijdanalyse. Verwerk de wedstrijdanalyse in de trainingsvoorbereiding.
- Laat de keeperstraining een geïntegreerd onderdeel zijn van de groepstraining.

### Coördinator jeugdkeepers

- (Jeugd)keeperstrainers en de coördinator jeugdkeepers vergaderen 3 keer per jaar op vaste momenten over voortgang en indeling (jeugd)keepers vast te stellen.
- Coördinator jeugdkeepers monitoort de voortgang en ontwikkelig van de (jeugd)keepers middels het speler volgsysteem.
- Coördinator jeugdkeepers waarborgt de kwaliteit van de (jeugd)trainers en keeperstrainingen.
- Coördinator jeugdkeepers participeert in de technische jeugdcommissie.

#### 4. Teamfuncties

*De trainer-coach moet de basistaak van de keeper kennen, kunnen beoordelen en analyseren tijdens wedstrijden en vervolgens geïntegreerde trainingen kunnen maken om het te verbeteren.*

Teamfuncties

- Verdedigen
- Aanvallen

Structuur van voetballen:

<b><u>Aanvallen</u></b>	<b><u>Verdedigen</u></b>
<b><u>Scoren</u></b>	<b><u>Voorkomen van doelpunten</u></b>
Samenwerken om doelpunten te maken	Samenwerken om doelpunten te voorkomen
<b><u>Opbouwen</u></b>	<b><u>Storen</u></b>
Creëren van kansen	Voorkomen van creëren van kansen Veroveren van de bal
<b><u>Basistaken</u></b>	<b><u>Basistaken</u></b>
- positie kiezen zodat je aanspeelbaar bent - het bewaken van taken van het team door middel van het coachen van medspelers - bij balverlies 'goed staan' voor de verdedigende handelingen - als in het bezit van de bal: het maken van de juiste keuze voor het team	- het bespelen van de ruimte achter de laatste linie, het innemen van de juiste positie - het bewaken van de taken van het team door middel van het coachen van medspelers om een schot op doel, een dieptebal, een voorzet of een duel 1:1 te voorkomen - het tegenhouden en verwerken van de bal
<b><u>Handelingen</u></b>	<b><u>Handelingen</u></b>
Kiezen van positie, inrollen, werpen, trappe, aannemen en verwerken van terugspeelbal, doeltrap enz.	Vangen, tikken, blokken, stampen, duiken, vallen uitkomen, kiezen van positie, Doorsluiten enz.

#### Techniek:

Pas vanuit een bepaalde functie en teamtaak krijgen de voetbalhandelingen van individuele spelers, in dit geval de keeper, betekenis. Voetbalhandelingen zijn altijd bewegingshandelingen. Hierbij kan onderscheid worden gemaakt tussen bewegingshandelingen met balcontact en zonder balcontact. Het begrip techniek zegt iets over het niveau waarop de keeper in staat is ze uit te voeren.

Bij het opbouwen gaat het om al die aanvallende handelingen die gericht zijn op het creëren van kansen om vervolgens te kunnen scoren. In de praktijk gaat het meestal om de combinatie van breedtespel en dieptespel. Om aan deze teamtaak te kunnen bijdragen moeten individuele spelers bepaalde bewegingshandelingen uitvoeren zoals passen, dribbelen, passeren, vrijlopen, kaatsen, diepgaan, een voorzet geven, schieten of koppen. Specifieke handelingen voor de keeper zijn dan trappen, werpen en positie kiezen.

Bij het storen en doelpunten voorkomen gaat het om al die verdedigende handelingen zoals jagen, knijpen, dekken, sliding maken, koppen enz. Specifieke handelingen voor de keeper zijn dan: verwerken van schoten, kopballen, voorzetten, diepteballen of het duel 1:1 met een tegenstander aangaan.

Spelinzicht:

Behalve deze handelingen moet de keeper ook voetbalsituaties lezen, in de zin van waarnemen, herkennen, anticiperen zodat bepaalde bewegingshandelingen op het juiste moment en op de juiste plaats worden uitgevoerd. Spelinzicht kan worden omschreven als de mate waarin de keeper in staat is mogelijkheden waar te nemen om bepaalde bewegingshandelingen (aanvallen, verdedigen of omschakelen) uit te voeren.

Communicatie:

Het betreft al die coömmunicatieve handelingen die erop zijn gericht de bewegingshandelingen van individuele spelers op elkaar af te stemmen. Spelers moeten samenwerken, elkaar aanvoelen, begrijpen en coachen, steeds weer in het licht van een bepaalde teamfunctie of teamtaak. Enerzijds kan dat door het uitvoeren van bepaalde bewegingshandelingen, maar anderzijds kan er zowel verbaal als non-verbaal gecommuniceerd worden.

## 5. Taken van de keeper

### 1. Teamfunctie: verdedigen

*Teamtaken: storen en doelpunten voorkomen*

- speelruimte klein maken
- Naar eigen doel toe (zakken)
- Druk op de balbezitter
- Scherp dekken in omgeving van de bal
- Dekken verder van de bal, positioneel (rugdekking)

Algemene taak van de keeper:

- Zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen (insnijden) (aanvallen van de bal)\
- Positiespel en opstelling
- Coachen, organiseren en leiding geven

### 2. Teamfunctie: aanvallen

*Teamtaken: opbouwen en scoren*

- Speelruimte zo groot mogelijk maken
- Breedtespel dient als voorbereiding voor dieptespel
- Diep denken en zo mogelijk diep spelen
- Bal in bezit houden

Algemene taak van de keeper:

Het is de taak van de keeper om een goede opbouw te realiseren met als doel het creëren van kansen. Hij dient de beste keuze te maken voor het team op dat moment.

- Diepdenken en zo mogelijk diepspelen
- Bal in bezit houden
- Geen risico's in de opbouw direct bij eigen doel

### 3. Teamfunctie: omschakelen

*Teamtaken: omschakelen*

- Van aanvallen naar verdedigen (knijpen, pressen, ophouden)
- Van verdedigen naar aanvallen

Algemene taak van de keeper:

De keeper moet altijd klaar zijn om te kunnen handelen (coachen, opstelling, onderscheppen, spelvoortzetting of spelhervatting).

Voor de keeperstraining gelden dan ook de volgende eisen:

- Trainen in relatie tot de wedstrijd
- Veel herhalingen
- Optimale beleving
- Coaching

Het formuleren van een voetbal/keepersprobleem:

- Wat gaat er mis in relatie tot de spelbedoeling?
- Wie zijn de hoofdrolspelers?

Het is belangrijk dat de coach en de keeperstrainer het probleem kunnen verklaren en dat eraan gewerkt moet worden om het te verbeteren.



## **6. (jeugd)keeperstraining per leeftijdscategorie**

### Fase 1 (10-12 jaar)

Deze fase kenmerkt zich door een goede lichaamsbouw en lichaamsbeheersing. Coördinatie oefeningen dienen elke training terug te keren en kunnen verwerkt worden in de warming-up.

<http://www.voorkomblessures.nl/voetbal>

Oefeningen dienen tweebenig uitgevoerd te worden. Op die manier hoeft er later niet extra getraind te worden aan een 'zwak' been of 'zwakke' hoek.

De eerste beginselen van de basistechniek moet de jeugdkeeper in deze leeftijdscategorie goed beheersen. Er dient al aandacht besteed te worden aan het aanvallen van de bal.

### Fase 2 (12-15 jaar)

Door een soms explosieve groei vermindert de coördinatie en de lichaamsbeheersing. In deze leeftijdscategorie mag er niet extreem zwaar getraind worden, om overbelasting van het lichaam te voorkomen.

Tactisch gezien kan er aandacht besteed worden aan coaching en positie kiezen. Coaching dient duidelijk aangegeven te worden door de keeperstrainer op keeperstrainingen, groepstrainingen en wedstrijden. Het positie kiezen is belangrijk om doelpunten te voorkomen en dient bij elke spelsituatie uitgelegd te worden.

### Fase 3 (15-19 jaar)

In deze leeftijdscategorie zijn de keepers uitstekend mentaal en fysiek intensief belastbaar. Het coördinatie-niveau neemt weer volledig toe. Trainingsvormen dienen in complexiteit toe te nemen en er moeten hoge eisen gesteld worden aan de uitvoering.

De tekortkomingen die uit de wedstrijdanalyse blijken dienen geproduceerd te worden tot trainingsstof. De keeper dient gemotiveerd te worden tot het maken van een eigen wedstrijdevaluatie en deze bespreekbaar te maken. De techniek en tactiek dient geperfectioneerd te worden.

Keepers die aan het eind van deze leeftijdscategorie zitten dienen langzaam voorbereid te worden voor de senioren. Dat kan door keeperstraining op senioren-niveau aan te bieden en door seniorentrainingen in te regelen.

### Senioren keeperstraining

Er dient minimaal één keer per week aparte, specialistische keeperstraining gegeven te worden. Deze trainingen kennen de hoogste mate van complexiteit en dienen veel handelingen na elkaar te hebben. De oefeningen zijn zo veel als mogelijk wedstrijdgericht, eventueel met veldspelers.

De senioren keeperstrainer dient de senioren keepers te begeleiden en te coachen bij groepstrainingen. Hierin kan de keeperstraining geïntegreerd worden, waarbij de keeperstrainer zich richt op de keeper en de samenwerking met zijn verdediging.

Elke wedstrijd dient geanalyseerd te worden. Daaruit worden de leermomenten gehaald en verwerkt in de keeperstrainingen.

## Aandachtsgebieden per elftal:

### F pupillen jeugdkeepers

Het is de bedoeling de jeugdkeepers door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keeperopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) te blijven enthousiasmeren voor het keepersvak. De nadruk ligt op spelenderwijs bezig te zijn met en zonder de bal, echter wel gericht op de diverse aspecten van het keepervak. Met simpele oefeningen kan achterhaald worden wie talent heeft voor het keepersvak. Een vaste keeper is nog niet noodzakelijk in deze leeftijdscategorie. Plezier staat in deze groep daarbij voorop.

### E pupillen jeugdkeepers

Bij E jeugdkeepers is dit een vervolgfase in de opleiding die erg belangrijk is voor de vorming naar een goede doelman. De jeugdkeepers worden nu wederom getraind vanuit de basis (altijd terugkomende fases in de (jeugd)keeperopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) gevormd naar echte doelmannen. Rekening houdend met het niveau moet er meer getraind worden op de herhaling van de basisvormen. De herhaling is het aller belangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen. Conditietraining en aanleren vaardigheden, technieken worden geïntroduceerd. Intensiteit van de trainingen wordt aangepast op niveau van de jeugdkeepers. De keuze om keeper te worden is hier vaak al blijvend en dient ook gestimuleerd te worden: uitgangspunt dient te zijn dat er per elftal 1 vaste keeper aanwezig is.

<b>F-E pupillen jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Techniek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk</li><li>• Oprapen</li><li>• Vallen (afwikkelen): vanuit zit, hurk en staan opbouw</li><li>• Duiken (grond): vanuit grond opbouw naar zweven <b>(E)</b></li><li>• Vangen: onderhands en bovenhands: positie vanuit voet-buik-borst-hoofdhoogte</li><li>• Rollen, werpen <b>(E)</b></li><li>• Uittrap (volley)</li><li>• Uitgangshouding</li></ul>
Tactisch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opbouw inleiden: rollen, werpen</li><li>• Uitlopen</li><li>• Duel 1-1 (E)</li><li>• Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen</li></ul>
Conditioneel	<ul style="list-style-type: none"><li>• F- Geen krachttraining: balgevoel stimuleren</li><li>• Gebruik lichaam: hand-oog coordinatie</li><li>• Oefeningen in spelvorm</li></ul>
Coaching	<ul style="list-style-type: none"><li>• "LOS" leren roepen</li><li>• F- leren praten met verdediging. E-leren opstellen van verdediging (corners-vrije trappen)</li></ul>
Specifieke aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herhaling in oefeningen</li><li>• Korte en variërende oefeningen</li><li>• Oefeningen moeten educatief maar ook leuk zijn</li></ul>

### D pupillen jeugdkeepers

Bij D jeugdkeepers is de vervolgfase in de opleiding meer gericht op continuïteit van de basisvorming van een goede doelman. De jeugdkeepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugdkeeperopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg naar de C- junioren. De herhaling is hier ook weer het allerbelangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen.

<b>D pupillen jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Techniek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk: draaien, links, rechts</li><li>• Oprapen</li><li>• Vallen (afwikkelen): vanuit zit, hurk en staan opbouw</li><li>• Duiken: instappen, insnijden bal (voetenwerk)</li><li>• Ballen op het lichaam verwerken</li><li>• Tippen en stompen introductie</li><li>• Vangen: onderhands en bovenhands: positie vanuit voet-buik-borst-hoofdhoogte: meerdere posities</li><li>• Rollen, werpen (slinger): aanvang in beweging handelen</li><li>• Uittrap (volley), introductie drop-kick</li><li>• Doeltrap</li><li>• Uitgangshouding</li></ul>
Tactisch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opbouw inleiden: rollen, werpen, trappen op maat: spelinzicht introductie</li><li>• Uitlopen</li><li>• Duel 1-1</li><li>• Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen</li><li>• Positie in goal en in 16 meter gebied</li></ul>
Conditioneel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snelheid/reactie vergroten</li><li>• Balgevoel vergroten: fijne motoriek</li><li>• Sprongkracht</li><li>• Vallen en opstaan</li><li>• Uithoudingsvermogen</li><li>• Trapkracht</li></ul>
Coaching	<ul style="list-style-type: none"><li>• "LOS" leren roepen</li><li>• Aanbieden: terugspeelballen: "TERUG" en "JJJ"</li><li>• Opstellen en positioneren verdediging corners, introductie positionering tijdens verdedigende spelsituaties (organisatie verdediging)</li></ul>
Specifieke aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herhaling in oefeningen</li><li>• Rol van keeper in team</li><li>• Inzet en discipline</li><li>• Verhoogd oefentempo</li><li>• Geen lange wachttijden</li></ul>

### C junioren jeugdkeepers

Bij C jeugdkeepers is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht op afronding van de basisvorming van de doelman. De jeugdkeepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugdkeeperopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de B-junioren. De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Onderdelen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier al veel aan bod. De verschillen in niveau zullen nu ook zeer wel duidelijk zijn.

<b>C pupillen jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Techniek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk: draaien, links, rechts</li><li>• Oprapen: in beweging en zijwaarts wegduiken</li><li>• Vallen (afwikkelen): vanuit zit, hurk en staan opbouw</li><li>• Duiken: instappen, insnijden bal (voetenwerk), met aanloop</li><li>• Ballen op lichaam verwerken en kort naast het lichaam</li><li>• Tippen en stompen</li><li>• Opspringen: 1-2 benen</li><li>• Onder weerstand/tegenstand keepen</li><li>• Vangen: onderhands en bovenhands: positie vanuit voet-buik-borst-hoofdhoogte: meerdere posities</li><li>• Rollen, werpen (slinger/bovenhand): ook in beweging handelen</li><li>• Uittrap: volley en drop-kick</li><li>• Doeltrap: traptechniek</li><li>• Koppen, slidings</li><li>• Voetbalkwaliteiten</li><li>• Uitgangshouding</li></ul>
Tactisch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opbouw inleiden: rollen, werpen, trappen op maat: ook in beweging</li><li>• Vormen van spelhervattingen: introductie</li><li>• Uitlopen</li><li>• Duel 1-1</li><li>• Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen</li><li>• Positie in goal en in 16 meter gebied: aanbieden, ruimte creëren</li></ul>
Conditioneel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snelheid/reactie vergroten</li><li>• Balgevoel verfijnen</li><li>• Voetbalkwaliteiten</li><li>• Sprongkracht</li><li>• Vallen en opstaan</li><li>• Trapkracht, werpkracht</li></ul>
Coaching	<ul style="list-style-type: none"><li>• "LOS" leren roepen</li><li>• Aanbieden: terugspeelballen: "TERUG" en "JJ"</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "WEG" leren roepen: waarschuwen medespelers</li> <li>• In algemeen binnen team diverse coachingstermen bespreken en vastleggen (aansturen automatisme)</li> <li>• Opstellen en positioneren verdediging corners, introductie positionering tijdens verdedigende spelsituaties (organisatie verdediging)</li> <li>• Penalty</li> </ul>
Specifieke aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaling in oefeningen</li> <li>• Rol en positie van keeper in team</li> <li>• Inzet en discipline</li> <li>• Positieve coaching</li> <li>• Verhoogd oefentempo</li> <li>• Geen lange wachttijden</li> <li>• Persoonlijkheid: zelfvertrouwen, zelfstandigheid</li> <li>• Veranderingen leefomstandigheden: bijbaantjes, voortgezet onderwijs, relaties</li> </ul>

### B junioren jeugdkeepers

Bij B jeugdkeepers is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht op continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman. De jeugdkeepers worden door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugdkeeperopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de keeper zijn basis makkelijk kunnen uitvoeren en klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de A- junioren. De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nu nog meer aan bod.

<b>B pupillen jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Techniek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk: draaien, links, rechts</li> <li>• Oprapen: in beweging en zijwaarts wegduiken</li> <li>• Vallen (afwikkelen): vanuit zit, hurk en staan opbouw</li> <li>• Duiken: instappen, insnijden bal (voetenwerk), met aanloop</li> <li>• Ballen op lichaam verwerken en kort naast het lichaam</li> <li>• Tippen en stompen (1 en 2 handen)</li> <li>• Opspringen: 1-2 benen: gebruik passen</li> <li>• Onder weerstand/tegenstand keepen</li> <li>• Vangen: onderhands en bovenhands: positie vanuit voet-buik-borst-hoofdhoogte: meerdere posities</li> <li>• Rollen, werpen (slinger/bovenhand): ook in</li> </ul>

	<p>beweging handelen. OP maat werpen, in de voeten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uittrap: volley en drop-kick</li> <li>• Doeltrap: traptechniek</li> <li>• Koppen, slidings</li> <li>• Voetbalkwaliteiten</li> <li>• Uitgangshouding</li> </ul>
Tactisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opbouw inleiden: rollen, werpen, trappen op maat: ook in beweging</li> <li>• Vormen van spelhervattingen</li> <li>• Uitlopen</li> <li>• Duel 1-1</li> <li>• Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen</li> <li>• Positie in goal en in 16 meter gebied: aanbieden, ruimte creëren</li> </ul>
Conditioneel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid/reactie vergroten</li> <li>• Balgevoel verfijnen</li> <li>• Voetbalkwaliteiten</li> <li>• Sprongkracht</li> <li>• Vallen en opstaan</li> <li>• Trapkracht, werpkracht</li> </ul>
Coaching	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "LOS" leren roepen</li> <li>• Aanbieden: terugspeelballen: "TERUG" en "JJJ"</li> <li>• "WEG" leren roepen: waarschuwen medespelers</li> <li>• In algemeen binnen team diverse coachingstermen bespreken en vastleggen (aansturen automatisme)</li> <li>• Opstellen en positioneren verdediging corners, introductie positionering tijdens verdedigende spelsituaties (organisatie verdediging)</li> <li>• penalty</li> </ul>
Specifieke aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaling in oefeningen</li> <li>• Rol en positie van keeper in team</li> <li>• Inzet en discipline</li> <li>• Positieve coaching</li> <li>• Verhoogd oefentempo</li> <li>• Geen lange wachttijden</li> <li>• Persoonlijkheid: zelfvertrouwen, zelfstandigheid</li> <li>• Veranderingen leefomstandigheden: bijbaantjes, relaties</li> <li>• Nadruk op verfijning basistechnieken</li> </ul>

### A junioren jeugdkeepers

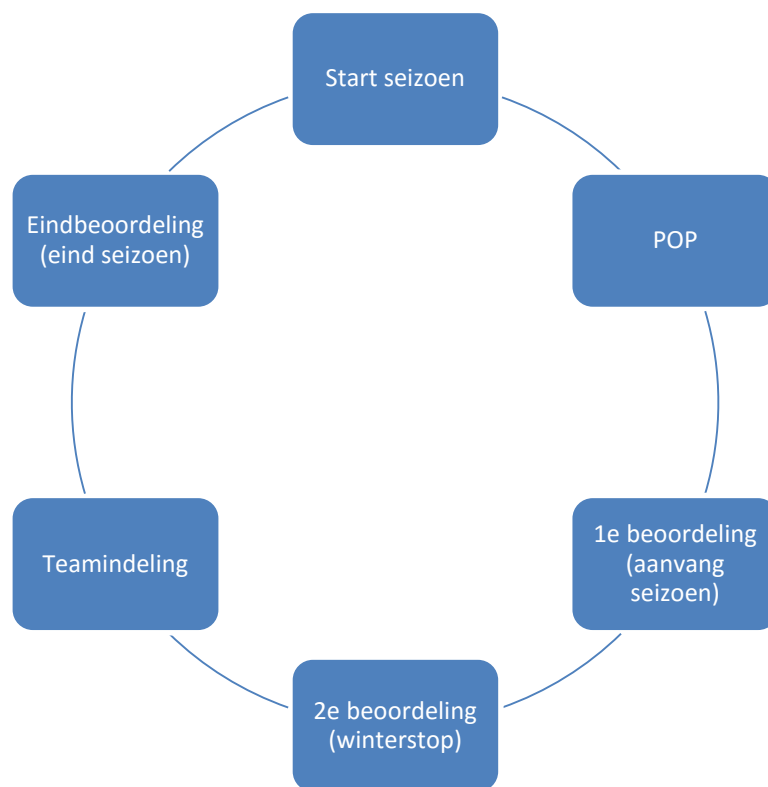
Bij A jeugdkeepers zijn we in de eindfase beland van de opleiding van jeugdkeepers. Alles wat deze jeugdkeepers in het verleden geleerd hebben, zal moeten gecontinueerd en aangescherpt worden. Gericht op die continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman zal deze jeugdkeeper klaargestoomd worden voor het seniorenvoetbal. De jeugdkeepers worden hier ook nog steeds door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugdkeeperopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. De continuïteit van de basisvorming dient ook hier dus te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nadrukkelijk aan bod. Er zal ook wedstrijdgericht getraind en gecoacht moeten worden naar deze jeugdkeepers toe.

<b>A pupillen jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Techniek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk: draaien, links, rechts</li><li>• Oprapen: in beweging en zijwaarts wegduiken</li><li>• Vallen (afwikkelen): vanuit zit, hurk en staan opbouw</li><li>• Duiken: instappen, insnijden bal (voetenwerk), met aanloop</li><li>• Ballen op lichaam verwerken en kort naast het lichaam</li><li>• Tippen en stompen (1 en 2 handen)</li><li>• Opspringen: 1-2 benen: gebruik passen</li><li>• Onder weerstand/tegenstand keepen</li><li>• Vangen: onderhands en bovenhands: positie vanuit voet-buik-borst-hoofdhoogte: meerdere posities</li><li>• Rollen, werpen (slinger/bovenhand): ook in beweging handelen. OP maat werpen, in de voeten</li><li>• Uittrap: volley en drop-kick</li><li>• Doeltrap: traptechniek</li><li>• Koppen, slidings</li><li>• Voetbalkwaliteiten</li><li>• Uitgangshouding</li></ul>
Tactisch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opbouw inleiden: rollen, werpen, trappen op maat: ook in beweging</li><li>• Vormen van spelhervattingen</li><li>• Uitlopen</li><li>• Duel 1-1</li><li>• Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen</li><li>• Positie in goal en in 16 meter gebied: aanbieden, ruimte creëren</li></ul>
Conditioneel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snelheid/reactie vergroten</li><li>• Balgevoel verfijnen</li><li>• Voetbalkwaliteiten</li><li>• Sprongkracht</li><li>• Vallen en opstaan</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trapkracht, werpkracht</li> </ul>
Coaching	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "LOS" leren roepen</li> <li>• Aanbieden: terugspeelballen: "TERUG" en "JJ"</li> <li>• "WEG" leren roepen: waarschuwen medespelers</li> <li>• In algemeen binnen team diverse coachingstermen bespreken en vastleggen (aansturen automatisme)</li> <li>• Opstellen en positioneren verdediging corners, introductie positionering tijdens verdedigende spelsituaties (organisatie verdediging)</li> <li>• Penalty</li> </ul>
Specifieke aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaling in oefeningen</li> <li>• Rol en positie van keeper in team</li> <li>• Inzet en discipline</li> <li>• Positieve coaching</li> <li>• Verhoogd oefentempo</li> <li>• Geen lange wachttijden</li> <li>• Persoonlijkheid: zelfvertrouwen, zelfstandigheid</li> <li>• Veranderingen leefomstandigheden: bijbaantjes, relaties</li> <li>• Nadruk op perfectionering basistechnieken</li> <li>• Kritisch durven en kunnen zijn ten opzichte van eigen functioneren</li> </ul>



## 7. Ontwikkeling



### 1. Planning

- a. Maandplanning
- b. Intakegesprek
- c. Persoonlijk Ontwikkelplan

### 2. Uitvoeren

- a. Keeperstraining
- b. Training met geïntegreerde keeperstraining
- c. Keeperstrainer bezoekt wedstrijden
- d. Wedstrijdanalyse

### 3. Controleren

- a. Evaluatie wedstrijd coach/keeperstrainer/keeper
- b. Beoordeling eind van het seizoen

### 4. Bijsturen

- a. Nieuwe doelstellingen voor volgend seizoen
- b. Bijsturing a.d.h.v. wedstrijdanalyse

## 8. Coördinator jeugdkeepers

De coördinator jeugdkeepers is een nieuwe functie binnen v.v. de Fendert. Daarom is het van belang om duidelijk te omschrijven wat zijn functies, taken en verantwoordelijkheden zijn:

Hoofdtak:

De coördinator jeugdkeepers richt zich op het uitvoeren en bewaken van het beleid.

Functies, taken en verantwoordelijkheden:

- Aansturen van de jeugdkeeperstrainers: coaching en begeleiding (ook technisch);
- Aanspreekpunt voor keeperstrainers, trainers en leiders in het algemeen;
- Trainingsplan opstellen voor jeugdkeeperstrainers (in overleg jeugdkeeperstrainers);
- Zorg dragen voor een goede organisatie binnen de groep jeugdkeepers en jeugdkeeperstrainers;
- Samen met technische staf bepalen teamindelingen betreffende jeugdkeepers;
- Aanwezig tijdens jeugdtrainers/-leiders overleg;
- Draagt ten aanzien van keeperbeleid en uitvoering verantwoording af aan technische staf;
- Drie keer per jaar, een bij aanvang seizoen , een voor de winterstop en een aan het einde seizoen wordt overleg gepleegd met de overige jeugdkeeperstrainers ten aanzien van voortgang jeugdkeeperstrainingen en de organisatie daarvan. Doel hiervan is om beleidsplan en trainings (opleidings)plannen te evalueren en eventueel bij te stellen;
- Budget aanvragen voor nieuwe materialen, kleding enz.

# Bijlage 1

Trainingsvoorbereiding

NAAM:

TEAM/JEUGDKEEPER(S):

DATUM:

Organisatie (benodigd materiaal etc.)

Doelstelling:

Warming-up

Meest gebruikte tekens:

△ speler van het te coachen team

○ speler van de tegenpartij

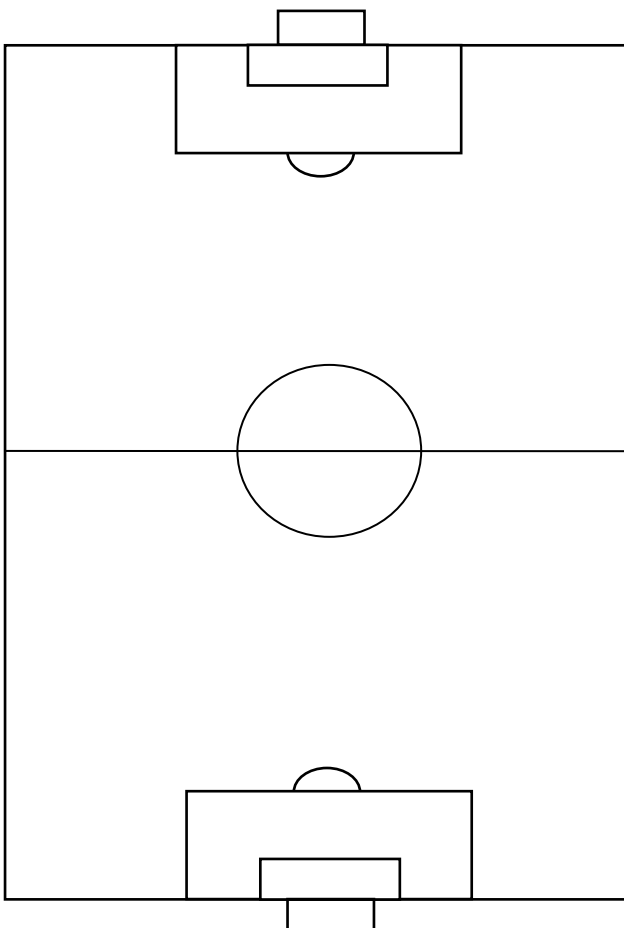
● bal

---▶ weg die de speler aflegt: looplijn

~▶ dribbel

→ weg die de bal aflegt: ballijn

Voetbalvorm:

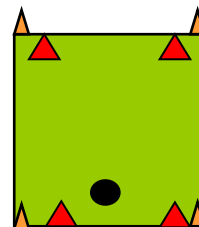


Bedoeling:

Regels:

Aandachtspunten gericht op aanvallen/verdedigen:

Aandachtspunten gericht op organiseren/uitleggen:



Evaluatie:

## Bijlage 2 Beoordelingsformulier

Naam:

Geb.dat.:

Elftal:

Seizoen:

1	Links / Rechts benig	1 <sup>e</sup> beoordeling				Opmerkingen
2	Fysiek: Groot / Middel / Klein (doorhalen wat niet van toepassing is)	Datum:				
	Techniek	zg	g	v	m	
3	Passen / Trappen					
4	Balcontrole/aanname					
5	Vangen van een lage bal					
6	Vangen van een hoge bal					
7	Duiken links/techniek					
8	Duiken rechts/techniek					
9	Uitlopen bij 1 tegen 1					
10	Uitlopen tijdens de wedstrijd					
11	Handelingssnelheid					
12	Houding					
	Tactiek	zg	g	v	m	
13	Bal in het spel brengen					
14	Positie bij vrije trappen					
15	Positie bij hoekschop					
16	Positie tijdens de wedstrijd					
17	Oplossing bij terug spelen					
	Conditie	zg	g	v	m	
18	Snelheid					
19	Startsnelheid					
20	Uithoudingsvermogen					
21	Sprongkracht					
22	Bewegen/motoriek/coördinatie					
	Gedrag / Mentaliteit	zg	g	v	m	
23	Gedrag t.o.v. groep					
24	Gedrag t.o.v. leiding					
25	Doorzettingsvermogen					
26	Algehele inzet					
27	coachbaar					
28	Opkomst trainingen					
Opgesteld door:						
30	Trainer (naam vermelden)					
31	Leider: (naam vermelden)					

### **Bijlage 3 Persoonlijk Ontwikkeling Plan**

Naam keeper:

Geboortedatum:

Huidig team:

Naam keeperstrainer:

Datum:

In te vullen door de keeper:

Welke zaken gaan goed:

---

---

---

Welke zaken zijn voor verbetering vatbaar:

---

---

---

Persoonlijke wensen:

---

---

---

In te vullen door de keeperstrainer:

Welke zaken gaan goed:

---

---

---

Welke zaken zijn voor verbetering vatbaar:

---

---

---

Werken aan:

---

---

---