

# Opleidingsplan Keepers

## FC Maasland NO

### Woordje vooraf

In ons specifiek opleidingsplan van de club, hebben we in grote lijnen al neergeschreven wat we juist verwachten van onze keepers. Omdat een goede opleiding van een keeper toch enorm belangrijk is en niet zo vanzelfsprekend is, hebben we ook voor keepers een specifiek opleidingsplan uitgewerkt.

Naar de toekomst toe moet ook dit een onmisbaar instrument worden.



## **Inhoudstabel**

### 1) Algemeen

- A) Wat wordt er van een (goede) keeper verwacht?
- B) Wat is de beste leeftijd om met keeperstraining te beginnen?
- C) Factoren die invloed kunnen hebben op een keeper.

### 2) Jeugdkeepers 8 - 12 jaar

- A) Basics
- B) Tactics
- C) Coaching en organisatie

### 3) Jeugdkeepers 12 - 13 jaar

- A) Basics
- B) Tactics
- C) Coaching en organisatie

### 4) Jeugdkeepers 14 – 16 jaar

- A) Basics
- B) Tactics
- C) Coaching en organisatie

### 5) Jeugdkeepers 17 - 19 jaar

- A) Coaching en organisatie

## **1) Algemeen**

### **A) Wat wordt er van een (goede) keeper verwacht?**

In eerste instantie is de taak van de keeper om de kans op doelpunten van de tegenpartij zo klein mogelijk te houden. Dit door enerzijds reddingen op de doellijn en anderzijds door zo snel mogelijk in bal bezit te komen binnen of buiten de 16meter.

Het is belangrijk dat een keeper ook voetballende kwaliteiten heeft. Dus een ook goede opleiding, waarbij we weer terug vallen op ons specifiek opleidingsplan en de algemene jaarplanning, zijn hier heel voornaam.

Verder is het ook belangrijk dat een keeper op tactisch vlak (speloverzicht) capaciteiten heeft en ook een voorname rol heeft in de coaching van de ploeg (en zeker van zijn verdediging).

Bij FC Maasland NO geldt er dan ook de regel dat een keeper van U7 tem U9 nooit uittrapt! De bal wordt telkens uitgerold, uitgegooid of op de grond gelegd om hem zo in het spel te brengen. De accenten worden dus gelegd op de opbouw van achteruit.

Ook in de categorie U10 tem U13 wordt in eerste instantie een opbouw van achteruit benadrukt. Op bepaalde momenten vinden we het hier ook wel belangrijk dat een keeper 'gericht' kan uittrappen, dit ook ifv zijn verdere ontwikkeling naar de U15-U17 toe.

### **B) Wat is de beste leeftijd om met keeperstraining te beginnen?**

De geschikte leeftijd om met specifieke keeperstraining te beginnen is vanaf 10 jaar. Eerder alleen in hele speciale gevallen. Kinderen gaan steeds eerder voetballen, dan vertonen kinderen een enorme bewegelijkheid. Zou een jongen of meisje zo vroeg al alleen maar keepen, dan beperk je juist enorm deze bewegelijkheid. Het verdient de aanbeveling om zeker tussen 8 en 10 jaar niet voor een vaste, maar voor een roulerende doelverdediger te kiezen. Zo komt iedereen ook een keer in het doel te staan.

Dit heeft de volgende voordelen:

- Iedereen krijgt op deze wijze enige ervaring met het keepen. Daarmee wordt ook voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Hoe vaak gebeurt het niet dat iemand op latere leeftijd bij toeval doelman wordt?
- De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de doellijn moest tegenhouden is al lang voorbij. Er wordt nu veel meer van hem verwacht. De keeper moet kunnen 'meevoetballen' en moet dus ook vrijwel alle voetbalvaardigheden (passen, trappen, koppen, tackle, sliding enz. beheersen. Zijn werkgebied strekt zich tot soms ver buiten de 16 meter uit. Omdat bekend is dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren, is het belangrijk om hun juist dan zoveel mogelijk aan te reiken. Van 8 tot 10 zijn dat de specifieke voetbalvaardigheden en van 10 tot 12 jaar de basistechnieken van het doel verdedigen.

- De andere kant van de medaille. Mocht namelijk blijken, dat een keeper rond zijn veertiende genoeg van het keepen krijgt, dan kan hij zonder problemen een positie in het veld als voetballer innemen. Heeft dit kind tussen zijn 6e en 14e alleen maar gekeept, dan beheerst hij de specifieke voetbalvaardigheden veel minder, omdat hij in zijn technische ontwikkeling als speler een grote achterstand heeft opgelopen. Een kind dat op 8 jarige leeftijd absoluut wil keepen, kan natuurlijk weinig in de weg worden gelegd. Maar tijdens de keeperstraining moet er dan ook aandacht zijn voor de basistechnieken van het voetbalspel. Ze komen de keeper altijd van pas! Laat de keeper indien mogelijk altijd met zijn eigen team meetraineren.

Tien jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die tijd heeft hij een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper/voetballer achter de rug. Het kind kan dan voor zichzelf ook een veel betere keuze maken, omdat al vier jaar (U7-U10) ervaring is opgedaan als speler doelman.

### **C) Factoren die invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van een keeper.**

Nog meer als bij een veldspeler, zijn er bij een keeper bepaalde factoren die invloed kunnen hebben op zijn of haar ontwikkeling. Hier moet dus altijd rekening mee worden gehouden en moet indien mogelijk op worden ingespeeld.

#### **Mentale factoren:**

- Tactiek
- Motivatie
- Faalangst
- Concentratie
- Zelfvertrouwen
- Anticipatie
- Instelling
- Moed, durf en lef
- Coaching
- Enigste keeper of meerder keepers voor 1 team

#### **Lichamelijke factoren:**

- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Lenigheid
- Techniek
- Snelheid (reactie – reflex)

#### **Externe factoren:**

- De bal
- Handschoenen
- Weersomstandigheden
- Schoeisel

## **2) Jeugdkeepers 8 – 12 jaar**

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

### **A) Basics**

- 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 (U10/11-keepers)
- Uitwerpen
- Trappen/passen

### **B) Tactics**

Verdedigend:

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

Opbouwend:

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

### **D) Coaching en organisatie (U10-U11 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

### **3) Jeugdkeepers 12 – 13 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 de trainer op ieder gebied (techniek, gedrag, respect voor materiaal, ...)

#### **A) Basics**

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

#### **B) Tactics**

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

#### **C) Coaching en organisatie**

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”

## **4) Jeugdkeepers 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 van de keeper bespreekbaar.

### **A) Basics**

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

### **B) Tactics**

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

### **C) Coaching en organisatie**

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”

## **5) Jeugdkeepers 17 – 19 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 U21 naar de Senioren te begeleiden. Alle aspecten die voor, tijdens en na de wedstrijd van belang zijn, moeten worden doorgenomen. Het is voor de keeper ook van belang dat hij meedoet aan positie spellen tijdens de eigen teamtrainingen.

### **A) Coaching en organisatie**

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.