

Opleidingsplan keepers

Voorwoord

Tijdens het opstellen van het Opleidingsplan is er vastgesteld dat er binnen de jeugdopleiding behoefte is aan een keeperopleiding.

Door het naleven van dit gespecialiseerd opleidingsplan voor de jeugdkeeper te hanteren willen wij de kwaliteiten van de jeugdkeepers verbeteren op technisch, persoonlijk en op sportief gebied.

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.

Wat het meeste opvalt aan een keeper is dat alle keepers een duidelijke positieve instelling hebben om zich te verbeteren. Dat zal aan de ene kant komen door het “eenling” gevoel die de buitenwereld schept. Anderzijds zal het komen door de steeds hogere eisen die worden gesteld aan het keepersvak. Als keeper moet je

voortaan een allround expert zijn om te voldoen aan alle verwachtingen. De steeds veranderende spelregels om het voetbal leuker en aantrekkelijker te maken, zal het meest aanpassingen eisen van de keeper wat inhoudt dat het alleen maar tegenhouden van de bal al ver in het verleden ligt.

De Keeper..... Een wedstrijd winnen kan hij nooit, wel een nederlaag voorkomen. Maar als eenling van de acht of elf scoort hij wel de mooiste zege. Door de overwinning op zichzelf.

Inhoudsopgave

1. Voorwoord
1. Inhoudsopgave
2. Het Beleid
2. Uitvoering
3. Taken jeugdverantwoordelijke keepers
3. Taken keepers trainer
3. Ontwikkelingspatroon pag. 7
5. Schema overzicht ontwikkeling
6. Leerplan keepers: 7 tot 10 jaar
7. Leerplan keepers: 10 tot 12 jaar
8. Leerplan U15-keepers: - 14 jaar
9. Leerplan U17-keepers: - 16 jaar
10. Leerplan U21-keepers: 17 tot 21 jaar
11. Teamtrainingen
11. Toekomstvisie
13. Keeperstraining

Het Beleid

De uitvoering van dit beleidsplan in organisatorische zin behoort tot de taken van de jeugdwerking. Het beleid zal in eerste instantie gericht zijn op verbetering van de aandacht t.a.v. de jeugd.

Het verbeteren van de jeugdopleiding vereist een uitbreiding van het (gekwalificeerde) technisch kader.

Binnen de jeugdopleiding dienen de omstandigheden gecreëerd te worden dat zowel prestatief als recreatief voetbal tot de mogelijkheden behoren. Het beleid zal er op gericht zijn dat de beste keepers ook daadwerkelijk in de hoogste elftallen spelen. We zullen deze lijn consequent moeten doortrekken, ook als hier incidenteel problemen met de leiders ontstaan. We moeten echter allereerst blijven proberen de leiders te overtuigen van de juistheid van dit beleid.

Ruime aandacht dient ook geschonken te worden aan verbetering van de doorstroming van junioren naar senioren.

Naast een adequate technische opleiding zijn discipline en een gezonde sportiviteit de hoeksteen van onze vereniging. Ook hier geldt "jong geleerd is oud gedaan"

Elke Keeper heeft het recht op zorgzame begeleiding vanuit onze club. Uiteraard geldt dit ook voor keepers die de overstap naar Nevok hebben gemaakt.

Het doel waar wij uiteindelijk naar streven is het realiseren van een betere jeugdopleiding. Daardoor technisch meer begaafde keepers binnen onze vereniging te krijgen waardoor de resultaten van de jeugd zullen verbeteren. Het uiteindelijke resultaat zal zijn het op een hoger voetbalniveau spelen van onze club.

Uitvoering

In de keeperopleiding wordt o.l.v. de trainers de keepers van U8 tot en met de U21 minstens eenmaal per week de specifieke aspecten van het keepersvak op zowel technisch, tactisch als mentaal gebied bijgebracht. Bij de U8 geldt bij voorkeur een roulatiesysteem. Lekker veel voetballen en om de week een andere keeper in het doel. Geeft iemand bij de U8 aan dat hij of zij vaste keeper wil worden, zal een roulatie van halve wedstrijden de voorkeur krijgen.

De Technische training omvat:

- Het verbeteren van de basistechnieken o.a. vangen / stompen van de bal, duiken naar de bal, uitlopen, uitgooien, 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.

De tactische training omvat:

- Positiespel op en voor de doellijn;
- Het verzorgen van een goede opbouw / voortzetting van de aanval;
- Meevoetballen; in aanvallend en verdedigend opzicht.

De mentale training omvat:

- 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.

Taken jeugdverantwoordelijke voor keepers

De verantwoordelijke richt zich op het uitvoeren van het beleid als opgenomen in het technisch beleidsplan.

Hoofdtaken:

Uitvoering geven en bewaken van het keepers gedeelte zoals opgenomen in het jeugdkeepers opleidingsplan.

Aansturen van de keeperstrainers.

Beoordelen kwaliteiten en adviseren bij het aanstellen van keeperstrainers.

Zorg dragen voor een goede organisatie binnen de groep keeperstrainers.

Trainingsplan opstellen voor de keeperstrainers.

Samen met de verantwoordelijke hoofdtrainers per leeftijdsgroep en jeugd coördinator bepalen welke keepers geschikt zijn voor de vertegenwoordigende teams.

Lid van het technisch kader.

Regelmatig overleg voeren met de keeperstrainers en jeugdverantwoordelijke.

Het realiseren van een beleidsplan en deze "up to date" te houden.

Het bekijken van de keepers tijdens wedstrijden.

Functie-eisen:

Ruime ervaring als trainer van jeugdkeepers en keepers in het algemeen.

Voldoende communicatief vaardig.

Positieve instelling en draagt deze ook uit.

Dient een animator te zijn die kan motiveren

Taken keeperstrainer

De keeperstrainer verzorgt de trainingen voor de keepers waarvan, volgens afspraak, de groepering is toevertrouwd.

Is op de hoogte van het opleidingsplan van de jeugdkeepers.

Zal per training een aanwezig/beoordelingslijst bijhouden.

Heeft regelmatig overleg met de jeugdverantwoordelijke.

Is verantwoordelijk voor het beheren van de aan hem/haar verstrekte materiaal tijdens de trainingen.

Zal zich in woord en daad positief opstellen naar en over collega's als ook een positieve uitstraling naar buiten uitdragen met betrekking van de club.

Het bekijken van keepers tijdens wedstrijden.

Functie-eisen:

Ervaring als jeugdkeeperstrainer en keepers in het algemeen.

Voldoende communicatief vaardig.

Heeft affectie met de club.

Positieve instelling en draagt deze ook uit.

Dient een animator te zijn die kan motiveren.

Het bekijken van de keepers tijdens wedstrijden.

Ontwikkelingspatroon

Binnen de training wordt gewerkt op basis van de volgende 4 vaardigheidsgroepen, deze zullen bij elke evaluatie opgenomen worden in het evaluatieschema. Hiermee is ook voor de trainers en leiders een goed inzicht te krijgen in de ontwikkeling van de keeper door de jaren heen. Dit ontwikkelingspatroon kan dan als steun dienen voor de selectie bepaling.

De vaardigheidsgroepen zijn:

1. Technische vaardigheden keepen/voetballen
2. Tactische vaardigheden
3. Fysieke vaardigheden
4. Mentale vaardigheden

Hier tegenover staan de 4 ontwikkelingsfases:

1. Eerste ontwikkelingsfase (6 tot 10 jaar)
2. Tweede ontwikkelingsfase (10 tot 14 jaar)
3. Derde ontwikkelingsfase (14 tot 18 jaar)
4. Vierde ontwikkelingsfase (> 18 jaar)

Binnen elke ontwikkelingsfase wordt gelet op:

- Motorische ontwikkeling
- Groeiontwikkeling en rijpheid
- Mentale ontwikkeling en weerbaarheid

In de opstelling op de volgende pagina is aangegeven hoe deze ontwikkelingen en vaardigheden door de verschillende leeftijdsfases worden gehanteerd. In het belang van de keeper zal natuurlijk altijd worden gekeken of de persoonlijke conditie, de betreffende oefenstof en druk kan verwerken.

schema overzicht technische en mentale ontwikkeling per leeftijdsgroep

Technische opbouw keepers van 6 tot 18 jaar	Snelheid, aanscherpen alle technieken												
	Handelingssnelheid verhogen												
	1:1 duel, weerbaarheid												
	Spelvoortzettingen (trappen, werpen), hardheid												
	Trappen, vangen, stompen, kracht doseren, duel, scherpte												
	Bewegen zonder bal. Bal aanneme, voortzettingen, verbeteren van traptechniek, krachttraining, springtechniek												
	Balvastheid, beheersing van basis technieken, vallen, springen, reflex												
	Fysieke ontwikkeling gebaseerd op groei tempo, verbeteren reflex, passen												
	Bal technische vaardigheden, leren vallen en opstaan, voetballende kwaliteiten												
	Bal controle, vangen, aannemen, trappen, naar de bal toe bewegen												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Spelvreugde, angst voor de bal overwinnen, baas over de bal												
	Weerstand, verlies incasseren, fouten maken accepteren, leren keuzes maken												
	Tactiek, spelinzicht												
	Organisatie verdediging / middenveld / aanval, tactisch inzicht												
Tactische basisprincipes, spelvoortzettingen, omschakelingen													
Coachen, organiseren verdediging													
Mentale weerbaarheid, leren incasseren													
Mentale ontwikkeling begeleiding en tactische opbouw keepers van 6 tot 18 jaar	Keuzes maken												
	Mentale veerkracht												
	Overwicht, verbeteren mentale veerkracht												

Leerplan

De U8-keepers zijn eigenlijk nog geen doelgroep. Hiervoor wordt zelfs aangeraden om iedereen om toerbeurt te laten keepen. Er zijn natuurlijk uitzonderingen, als een spelertje persé wil keepen dan moet dit kunnen.

Specifieke zaken waar naar gekeken moet worden zijn:

- Spelvreugde.
- Valtechnieken.
- Vangtechnieken.
- Voetballend vermogen.

Leerplan keepers: 7 tot 10 jaar

- **Doel:** plezier en belangstelling hebben om te keepen.

Het selecteren van 7 tot 10-jarige keepers.

Binnen de 7- t/m 9-jarigen is het moeilijk om jeugdkeepers te selecteren ze spelen vaak 5 tegen 5 zonder keeper en ze hebben vaak faalangst of zijn gewoon bang om te keepen.

Het selecteren gaat als volgt:

- Stel de spelertjes die willen keepen regelmatig op, zowel tijdens de wedstrijd als de training.
- Iedere wedstrijd een andere speler in doel. (geen spelers laten keepen die dit niet willen).
- Deze spelers beoordelen op aanleg. Belangrijk is wat ze er zelf van vinden en hoe ze omgaan met de tegenslagen.
- De spelers die de mogelijkheden hebben en graag willen keepen worden uitgenodigd voor de keeperstraining.
- Het belangrijkste bij de 7- t/m 9 jarige keepertjes is dat men voor ogen houdt dat plezier bovenaan staat en ze zo enthousiast te maken en te houden voor het keepen.

Speelse manieren om de basis begrippen en technieken aan te leren zijn:

- Door op speelse wijze de warming/up aan te leren en duidelijk te maken waarom dit zo belangrijk is.
- Niet bang zijn voor de bal door de oefeningen zo te kiezen dat de keepertjes niet bang worden.
- Het leren vangen van de bal, op de borst, boven het hoofd, links en recht naast hem/haar.
- Correcte val technieken aan te leren om blessures te voorkomen. Vaak is de beginnende keeper geneigd bij zwakke hoek zijn lichaam te draaien.
- Positie kiezen in het doel bij: corners / uitkomen / schoten op doel
- Goede uittrap vanaf de grond en vanuit de hand

Doelgroepen die voor specifieke keeperstraining in aanmerking komen zijn jeugdkeepers van de U12 tot en met de U21.

Leerplan keepers:10-12 jaar.

- **Doel:** het aanleren c.q. verbeteren van:

Techniek.

- Verdedigend zonder bal (uitgangshouding, verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk, sprinten, starten, draaien, keren en wenden in alle richtingen).
- Verdedigend met bal (oprapen van de bal, onderhands vangen, bovenhands vangen, blokkeren met buik en borst,
- duiken en vallen links en rechts, verwerken van terugspeelballen).
- Opbouwend / aanvallend (trap uit de hand zowel volley als dropkick, uitgooien zowel slingerworp als strekworp, doeltrap).

Tactiek:

- Verdedigend spelsituaties (positie spel in en voor het doel, onderscheppen van diepteballen binnen en
- buiten de 16 meter, duel 1:1).
- Leiding geven, coachen en organiseren (afspraken maken b.v. Los =de bal voor de keeper en Jij=keeper verplicht de speler de bal te spelen.

Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een U12/U13-keeper zijn:

Technische trainingvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal:

- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien, keren in alle richtingen (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Vallen en duiken

Opbouwend aanvallend:

- Werpen: rolworp en slingerworp
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal

Tactische trainingvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.

Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelen

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Spelsysteem leren lezen 11:11

Leerplan U15-keepers: – 14 jaar.

- Doel: aanleren c.q. verbeteren.

Techniek:

- Verdedigend zonder bal (uithoudingsvermogen, verplaatsen in en voor het doel, schijnbeweging lichaam en 1 en 2 benige afzet).
- Verdedigend met bal (oprapen bal, onderhands en bovenhands vangen,vallen, zweven, in de voeten trappen, aannemen binnen en buiten de 16 meter van terugspeelballen links en rechts).
- Opbouwend/ aanvallend (trappen uit hand met volley en dropkick, uitgooien, doeltrap).

Tactiek:

Verdedigend spelsituaties (opstellen en positiespel in en voor het doel, onderscheppen flank en diepte ballen, duel 1:1)

Verdedigend bij spelhervattingen (positiespel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen).

Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een C keeper zijn:

Technische trainingvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal:

Schijnbewegingen met het lichaam

- Springen met één- en tweebenige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Zweven
- Tippen naast het doel
- Ballen wegspelelen binnen en buiten het 16 m. gebied
- Afschermen van de bal
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer
- Passen grotere afstanden en door de lucht

Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.
- Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers - doelman.

Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelelen

- Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en erop trainen.
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers volgens de afspraak

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Passing naar verdedigers

Fysieke aanwijzingen en coachmomenten:

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten, sprinten, springen

Persoonlijkheid (voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten)

- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Discipline t.a.v. studie

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Andere spelsystemen leren lezen

Leerplan U17-keepers: – 16 jaar

- **Doel:** aanleren c.q. verbeteren.

Techniek:

- Verdedigend zonder bal.
- Verdedigend met bal (oprapen, vangen, vallen, duiken, zweven, tippen, spel binnen de 16 meter).
- Opbouwend / aanvallend (uittrappen met volley en dropkick, uitgooien en doeltrap).

Tactiek:

- Verdedigend spelsituaties (opstellen en positie spel in en voor het doel, onderscheppen diepe bal, duel 1:1).
- Verdedigend spelhervattingen (spelhervatting na hoekschop, vrije trap, strafschoep).
- Opbouwend / aanvallend (wanneer bal in het spel brengen, snelheid en de uitvoering).

Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een B keeper zijn:

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Opstellen en positie spel in en voor het doel

Verdedigende spelhervattingen:

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trappen direct en indirect
- Strafschoep
- Scheidsrechtersbal

Aanpassing aan andere speelwijze:

- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch

Opbouwend aanvallend:

- Wanneer de bal in het spel brengen; afhankelijk van resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe coachen, organiseren, leiding geven
- Balbezit houden
- Bal naar medespeler, aanroepen
- Spelers in de vrije ruimte sturen
- Balbezit spelen
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- Speler die de bal heeft helpen door te coachen: tijd, in je rug, vooruit, hier

Leerplan U21-keepers: 17-21 jaar

- **Doel:** verbeteren en perfectioneren.

Techniek:

Alle technische vaardigheden, die van 14 t/m 16 jaar zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden.

Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

Tactiek:

- Alle tactische principes van 14 tot 16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen.

Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een U21-keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze:
- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits; theoretisch

Coachen, organiseren en leiding geven:

- Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens op-, aan en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

Persoonlijkheid (herhaald voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten):

- Attitude bijbrengen gericht op een volwaardige selectiespeler
- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan
- Accepteren van leiding

- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie
- Vakinhoudelijke vorming
- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: hygiëne & voeding

Teamtrainingen

Naast de gerichte keeperstraining is het van belang, zeker met het oog op de tactische ontwikkeling,

Dat er regelmatig team trainingen worden gehouden die gericht zijn op specifieke tactische aspecten

Van de keeper en verdediging. Dit kan zijn in aanvallend of in verdedigend opzicht.

Wij stellen voor dat een aantal oefeningen, gericht op specifieke spelsituaties, worden ingepland per seizoen. Bij deze trainingen kan de teamtrainer dan de veldspelers trainen/coachen terwijl de Keeperstrainer de keeper / verdediging kan trainen / coachen.

Een aantal specifieke oefeningen zullen kunnen worden uitgewerkt tussen de hoofdtrainers, Teamtrainers en keeperstrainers. Dit zal zeker bijdragen tot een verbetering van de tactische Kwaliteiten van de keepers en ook de verdedigers.

De aandachtspunten bij deze trainingen zal liggen op de volgende aspecten:

- Hoekschoppen.
- Vrije trappen rand en net buiten 16 meter.
- Omschakeling bij onderschepping verdediger onder druk (keeper betrekken in spel).
- Omschakeling bij onderschepping door keeper (voortzetting, keuze maken).
- Organisatie onder druk (over tal situatie)
- Samenwerken laatste man/verdediger en keeper (keeper komt, rugdekking voor keeper)
- Opbouw (via flank, keuze opbouw, kort opbouwend, lang druk wegnemen)
- Terugspeelbal onder druk (samen spel keeper en verdedigers, keuze opbouw)

Toekomst visie

Binnen dit gedeelte zullen we toelichten hoe we de toekomst zien en hoe we de keeperstraining binnen de vereniging

Naar een hoger plan zullen kunnen brengen. Dit zal bij moeten dragen, niet alleen aan een verbetering van de keepers

individueel maar ook aan het gehele keepers corps binnen de vereniging en hierdoor ook een positieve invloed zal

Uitoefenen op de andere geledingen van de vereniging.

Algemeen:

- Het scheppen van een keeper cultuur
- Verbetering van de mentaliteit en instelling van de keepers
- Inzicht krijgen in het gehele potentieel aan keepers binnen
- Verandering van gedragspatroon van de keepers (als leider in het veld)

- Aanscherpen van het zelfvertrouwen van de keepers
Deze punten zullen we hier nader toelichten.

De keeperscultuur:

Een absolute voorwaarde is om de keepers, maar ook de vereniging, 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 hierdoor zal de totale ontwikkeling een positieve richting krijgen.

Vaak staat de keeper als alleen, dit door zijn positie binnen en buiten het veld, dit dient doorbroken te worden door het scheppen van samenhangigheid tussen de keepers binnen de vereniging. Dit zal bijdragen tot een positieve gedrags-verandering, verantwoordelijkheid en betrokkenheid voelen t.o.v. andere keepers en dit zal weer een stimulans geven aan alle keepers om te verbeteren op alle vlakken.

Deze cultuur zal zich moeten huizen binnen de club cultuur en zal op die manier bijdragen tot een positieve ontwikkeling van de jeugd en de gehele vereniging en hierdoor ook een meer professionele houding t.o.v. het Voetbal.

Verbetering van mentaliteit en instelling

Wat opvalt op dit moment is dat alle keepers een duidelijk positieve instelling hebben om zich te verbeteren, echter dat deze deels weer geremd wordt door allerlei persoonlijke invloeden. Er zal gericht aan gewerkt moeten worden om de keepers te laten realiseren dat ze met hun keuze een weg in zijn geslagen waar hun persoonlijkheid ook naar een hoger plan gebracht moet en kan worden.

Vanuit hun positie binnen en buiten het veld dienen ze in te zien dat hun verantwoordelijkheid is om in zowel discipline als gedrag een voorbeeld functie te vervullen. Dit in wedstrijden op trainingen en buiten het veld als mens.

We zullen dit bereiken door op de trainingen ook heel bewust om te gaan met de persoonlijkheid van iedere keeper individueel en de groep als geheel.

Inzicht in het potentieel

Het is van enorm belang dat er een duidelijk inzicht komt in het potentieel aan keepers binnen de club.

Dit vanaf de U8 t/m U21-niveau. Hiertoe is reeds een zet gedaan door van de huidige keepers een inventarisatie te maken en deze zal uitgebreid dienen te worden met eenzelfde inventarisatie van de overige keepers en potentiële keepers.

Verandering van gedragspatroon

Door de keepers aan te spreken op de instelling in wedstrijden en trainingen zal gewerkt moeten worden aan de positieve ontwikkeling van het individu. Als trainer hebben we wel degelijk ook een verantwoordelijke taak in de ontwikkeling van de persoon die we trainen.

Dit zal tot uiting moeten komen in het aanspreken van de verantwoordelijkheid van de keeper t.o.v. zijn team, zijn materialen en zijn houding in het algemeen. Maar ook zal er gelet moeten worden op zaken die niet direct met het voetbal te maken hebben maar wel daarop hun reflectie hebben. Een belangrijk punt hierin is het persoonlijk overleg over 4 periodes met de keeper zelf waarin niet alleen gekeken zal worden naar zijn prestaties, inzet en de resultaten, maar ook naar zijn gedrag binnen en buiten het veld op trainingen en

wedstrijden.

De keeper zal voor zichzelf het gevoel moeten hebben op sportief en persoonlijk vlak altijd het beste te hebben geleverd wat binnen zijn mogelijkheden ligt en hij zal zelf hierbij de lat voor zichzelf steeds hoger moeten leggen.

Dit zal zijn sportieve en persoonlijke ontwikkeling ten goede komen in alle geledingen.

Dit is voor keepers nog belangrijker dan voor spelers, hij is uiteindelijk de enige in het veld die zich nimmer kan verstoppen, nog de schuld op anderen kan schuiven. Hij is in alle situaties altijd verantwoordelijk voor zijn presteren en zijn eigen fouten en hiermee dient hij op een gezonde manier om te gaan en er lering uit trekken ondanks de keeper bijna altijd moet handelen op een door de ander gecreëerde situatie.

Aanscherpen zelfvertrouwen

In vervolg van het voorgaande ligt de verbetering en de ontwikkeling van het zelfvertrouwen. Om een goede keeper te zijn, is het van uitermate groot belang, dat de keeper in zichzelf gelooft. Door het aanscherpen van het zelfvertrouwen zal de keeper beter kunnen werken aan zijn eigen ontwikkeling op technisch en persoonlijk vlak.

Dit zal voor een groot gedeelte dienen te gebeuren binnen de training en ook door ontwikkeling van de eerder genoemde keeper cultuur. Door het gevoel te hebben dat hij binnen een groep hoort die hetzelfde voelt en doormaakt als hij, zal zijn zelfvertrouwen verstevigd worden en dit zal zijn ontwikkeling stimuleren.

De tweede belangrijke reden voor het stimuleren van het zelfvertrouwen is de keeper het vermogen te geven over dode punten in wedstrijden heen te komen en zich te herstellen na een eerdere begane fout.

Tevens zal door het toenemen van zijn zelfvertrouwen ook zijn gevoel in eigenwaarde toenemen en hiermee zal hij binnen het team en de vereniging een voorbeeld rol kunnen vervullen.

Keeperstraining

Training van de keepers.

- Trainingsvoorbereiding.
 - Wat ga ik doen
 - Hoe ga ik het doen
- Trainingsindeling.
 - inleidende gedeelte. De warming-up
 - Kerngedeelte
 - Afsluitende gedeelte

Na elke training nagaan of je doelstelling is bereikt tijdens de training. Eventueel nabespreken met de keepers zelf of met de andere keeperstrainers.

Durf tijdens de training aanpassingen te doen als je ziet de training hierdoor niet goed verloopt.

Zorg dat alle materialen die je voor de training in bruikleen hebt, weer in goede staat en aantal terug bezorgt worden in de daarvoor bestemde ruimte.