

DE JEUGD KEEPERS

Het doel van deze informatie is om een beter inzicht te krijgen van de keepers.
En de specifieke keepers trainingen en begeleiding te verbeteren.

Wat wordt er van een (goede) keeper verwacht ?

Dat de keeper de tegen doelpunten zo klein mogelijk houdt. Dit op de doellijn of liefst zo snel mogelijk in bal bezit komt zowel in als buiten zijn strafschoopgebied, dus ook kunnen voetballen en goede spelhervatting moet hebben. Dat houdt in een goed speloverzicht (tactisch) en natuurlijk ook nog zijn team (vooral de verdediging) moet kunnen coachen. Zo zie je maar aan de keepers worden hoge eisen gesteld. De keepers zijn niet alleen maar ballen tegenhouders.

Met welke factoren heeft de keeper te maken ?

Mentale factoren

- * Tactiek
- * Motivatie
- * Faalangst
- * Concentratie
- * Zelfvertrouwen
- * Anticipatie
- * Instelling
- * Moed, durf, lef
- * Coachen
- * Invloed van tegenstanders, ouders, vrienden enz.
- * Relatie keeper / trainer
- * Reserve keeper

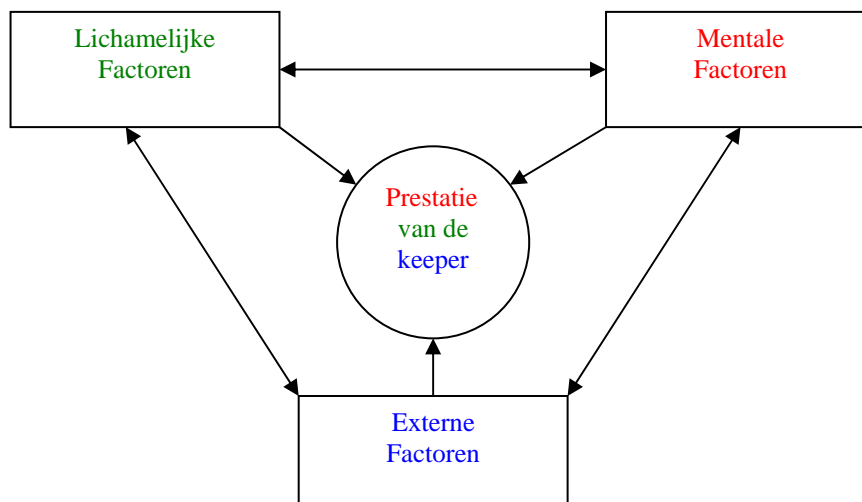
Lichamelijke factoren

- * Uithoudingsvermogen
- * Kracht
- * Lenigheid (beweeglijkheid)
- * Techniek
- * Snelheid (*reactie, reflex*)

Externe factoren

- * Shirt en broek
- * Handschoenen
- * Schoeisel
- * De Bal
- * Weersomstandigheden

Een schema dat de factoren weergeeft die bepalend zijn voor de prestatie van de keeper



Wat zijn jeugd keepers?

Alle keepers van F – pupillen tot en met A – junioren.
We behandelen dit per leeftijd fase.
De leeftijd fase verdelen we in twee aandacht punten.

De ontwikkelingsfase

- * Groei en gedrag

De trainingsfase

- * Doelgerichtheid van de training

*In dezelfde leeftijd fase zijn natuurlijk ook grote verschillen van de keeper aanwezig.
Waar de trainer en begeleider rekening moeten houden.*

De verschillen in dezelfde leeftijd kunnen zijn.

- * De leeftijd per kalender jaar (*1^e of 12^e maand een groot verschil*)
- * Het lichamelijke en fysieke aspect (*Bij 13- jarige kunnen enorme lichamelijke verschillen zijn*)
- * Psychisch (*rijpheid, motivatie, concentratie, interesse*)
- * Sociaal (*zelfstandigheid, op zichzelf of op andere aangewezen.*)
- * Prestatie (*motivatie om wel of niet te presteren*)
- * Motoriek (*leert hij snel nieuwe technieken, hoe is zijn coördinatie*)

Wanneer specifieke keeperstraining.

Tussen het zesde en tiende jaar kan men het beste kiezen voor een wisselende keeper.
Als we in deze leeftijd fase wel keepers trainingen geven beperken de trainers zich tot eenvoudige Basis technieken. (*val en vang technieken*)
Vanaf tienjarige leeftijd kunnen we beginnen met specifieke keepers trainingen
(*Techniek, tactiek, fysiek en mentaal.*)
We zullen dit terug zie in de leeftijd fase van de keepers die onder verdeeld zijn als

Pupillen

| | |
|--------------|---------------|
| F – pupillen | 6 t/m 8 jaar |
| E – pupillen | 8 t/m10 jaar |
| D – pupillen | 10 t/m12 jaar |

Junioren

| | |
|--------------|--------------|
| C – junioren | 12 t/m14jaar |
| B – junioren | 14 t/m16jaar |
| A - junioren | 16 t/m18jaar |

**De kenmerken die in de ontwikkelingsfase aangegeven worden,
Kunnen natuurlijk ook eerder, later of langer voorkomen.
Het zijn gegevens die rond een bepaalde leeftijd (kunnen) voorkomen.**

F en E pupillen

Ontwikkelingsfase

Als op deze leeftijd de kinderen met voetballen beginnen, vertonen zij een enorme beweeglijkheid. Door alleen maar te keepen beperken wij dit. Daarom is het beter om met een wisselende keeper wedstrijden te spelen. (*Ook op trainingen van keepers wisselen.*)

Dit heeft drie voordelen

- 1 Iedereen ervaart wat keepen eigenlijk is en talenten worden zo ook opgemerkt.
- 2 De tijd dat de keeper alleen op de doellijn de ballen tegen moeten houden is voorbij. De keeper moet ook mee kunnen voetballen (*koppen, passen enz.*)
- 3 Als een keeper beslist niet meer te keepen heeft hij ook de vaardigheden van het voetballen. (*Als een speler beslist om vaste keeper te worden moeten we dit natuurlijk niet tegen houden.*)

Enkele gedrag kenmerken van deze leeftijdsfase

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| * Snel afgeleid | * Eisen veel aandacht |
| * Korte concentratie | * Speels |

Trainingsfase

Doel

- * Aanleren van eenvoudige basis technieken

Traingen

- * 1 maal (maximaal) 30 minuten keeperstraining per week
- * 1 x met het team trainen per week

Aandachtspunten

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| * Geduld | * Duidelijke uitleg |
| * Korte oefeningen | * Veel herhalen |
| * Eenvoudige oefeningen | * Let op wat goed en fout is |

Technische vaardigheden

F – pupillen

Techniek zonder bal

- * Uitganghouding (*vanuit stilstand*)

Verdedigende technieken met bal

Deze technieken uit stilstand

- * Oprapen
- * Zijwaarts vallen (*lage bal*)
- * Voorwaarts vallen (*lage bal*)
- * Borsthoogte vangen

Aanvallende technieken

Deze technieken uit stilstand

- * Onderhands uitrollen
- * Uitrollen
- * Uittrappen volley
- * Wegtrappen (*met aanloop*)

Verdedigend

- * Zich opstellen in het midden van het doel en de bal
- * Bal klemvast (*indien mogelijk*)

E – pupillen

Techniek zonder bal

- * Uitganghouding (*vanuit beweging*)
- * Verplaatsen in het doel

Verdedigende technieken met bal

Deze technieken van uit verplaatsingen

- * Oprapen
- * Zijwaarts vallen (*lage, halfhoge bal*)
- * Voorwaarts vallen (*lage, halfhoge bal*)
- * Borsthoogte vangen
- * Bovenhands vangen (*uit stilstand*)

Aanvallende technieken

Deze technieken met aanloop

- * Onderhands uitrollen
- * Uitrollen
- * Uittrappen volley
- * Wegtrappen (*met en zonder aanloop*)

Tactische vaardigheden

Verdedigend

- * Opstelling en het doel (*bal en doel*)
- * Enkele meters voor de doellijn opstellen
- * Bal klemvast (*indien mogelijk*)
- * Vooruit bewegen (*oprapen, vallen*)

D - pupillen

Ontwikkelingsfase

In deze periode krijgt de keeper meer zelfvertrouwen en krijgt hij te maken met een lichte stilstand in zijn groei fase en heeft een goede spier ontwikkeling. Zijn motoriek verbetert van grove naar fijne motoriek. Hij zal doorgaans minder gaan bewegen. Daar voor in de plaats zal zijn doelgerichtheid en reactie vermogen goed ontwikkelen. Daar door zullen moeilijke bewegingen mogelijk beter ontwikkelen. De keeper is leergierig en de prestatie drang is hoog. Waar door de motivatie zeer goed wordt. Alles wordt met een kritisch oog bekeken en het zelfvertrouwen is goed waardoor vaak overmoed kan ontstaan.

Trainingsfase

Doel

- * Aanleren of verbeteren van de techniek.

Trainingen

- * 2 maal 25 minuten keeperstraining per week
Indien dit niet mogelijk is 1 maal 40 minuten keeperstraining per week
- Daar naast is er de gewone training met de rest van de spelers groep
(*Tijdens deze training ook keepers werk*)

Aandachtspunten:

- * Geven van voorbeelden
- * Let zeer goed op de techniek
- * Let op sportief en sociaal gedrag
- * Verzorging materiaal

Technische vaardigheden

Verdedigend zonder bal

- * Uitgangshouding
- * Verplaatsen in en voor het doel, door middel van het voetenwerk
starten, sprinten, lopen, draaien wenden en keren

Verdedigend met bal

Deze technieken op het lichaam, rechts, links en voor het lichaam

- * Oprapen
- * Onderhands vangen
- * Blokkeren met buik / borst
- * Bovenhands vangen
- * Vallen
- * Duiken
- * In de voeten werpen
- * Buiten de 16 meter ballen wegtrappen

Tactische vaardigheden

Verdedigende spelsituaties

- * Opstellen en positie spel in het doel
- * Opstellen en positie spel voor het doel
(*dit in verband met het onder scheppen van diepte ballen binnen en buiten de 16 meter.*)
- * Duel 1 tegen 1

Coachen en organiseren

Coachen

Maak afspraken met de overigen spelers

- * **“LOS”** de bal is voor de keeper (*de overige spelers moeten de bal laten gaan*)
- * **“JIJ”** de keeper verplicht een speler de bal te spelen
- * Bij een hoekschoop coachen (*eerste en tweede paal bezetten*)

C – junioren

Ontwikkelingsfase

In deze leeftijdsfase hebben we te maken met de pubertijd. In deze fase krijgen we ook de groeisput (versnelde lengte groei) dat gepaard gaat met een verstoorde motoriek. De besturing gaat niet meer vanzelf sprekend omdat de lichaamsbouw verandert, werken de oude bewegingspatronen niet meer zo goed. Dit maakt de keeper onzeker en dat is mede verantwoordelijk voor het nogal veranderlijke gedrag. De puber verandert vaak van positief, gezellig en vriendschappelijke in negatief, dwars in gesteld individu. Maar heeft in deze fase een over schot aan energie. Door de groeistoot neemt de slungelachtigheid toe. Er ontstaan verschijnselen van bewegingsonrust trekken in benen en armen het gezicht en schouders. Hierdoor willen zij veel bewegen, maar de prestaties lopen terug. Ze worden kritisch en genadeloos hard. Degene die intensief aan sport doe kunnen hierdoor vaak de negatieve invloeden hiermee compenseren. Door veel te trainen blijft de coördinatie redelijk goed. Door al deze veranderingen kan onzekerheid, kritisch, in zichzelf keren, grote geldingsdrang, groepsbinding en behoefte aan duidelijkheid ontstaan.

Trainingsfase

Doel

- * Aanleren of verbeteren van de techniek.

Trainingen

- * 2 maal 30 minuten keeperstraining per week
indien dit niet mogelijk is 1 maal 50 minuten keeperstraining per week
(indien mogelijk) veel keepers werk op de gewone training (*minimaal 30 minuten*)
- * Daar naast is er de gewone training met de rest van de spelers groep.

Aandachtspunten

- * Goede warming up (*overbelasting aanhechtingen van de spieren*)
- * Geen algemene opmerkingen (*individuele aanwijzingen*)
- * Oefeningen niet te ingewikkeld
- * Stagnatie in de kwaliteit en technische uitvoering mogelijk
- * Oefeningen veel herhalen
- * Geef zelf een goed voorbeeld op ieder gebied (*gedrag, respect, om gang materiaal*)

Technische vaardigheden

Verdedigend zonder bal

- * Uitgangshouding
- * Verplaatsen in en voor het doel
in alle richtingen zoals starten, sprinten, afremmen, draaien, keren.
- * Schijnbewegingen met het lichaam
- * Springen één en tweebeinige afzet uit stand of een aanloop van één of meer passen *dit in alle richtingen*

Verdedigend met bal

- * Oprapen, onderhands vangen
- * Bokkeren met buik / borst
Deze oefeningen ook met inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen, zowel op het lichaam rechts en links
- * Bovenhands vangen
- * Vallen, duiken en zweven
Deze oefeningen met weerstand van 1 speler
- * Tippen naast het doel
- * In de voeten werpen
- * Buiten de 16 meter wegtrappen en koppen

Opbouwend / aanvallend

- * Trap uit de handen volley en dropkick
- * Doeltrap
- * Werpen en rollen
- * Slingerworp *zijwaarts en bovenhands*

Tactische vaardigheden

Verdedigende spelsituaties

- * Opstellen en positiespel in en voor het doel
diepte en flankballen
- * Opstellen en positiespel voor en in het doel
hoekschop, vrije schop en penalty
- * Duel 1 tegen 1
verdedigende spelhervattingen

Coachen en organiseren

Coachen

Maak afspraken met de overigen spelers

- * **“LOS”** de bal is voor de keeper (*de overige spelers moeten de bal laten gaan*)
- * **“JIJ”** de keeper verplicht een speler de bal te spelen
- * **“HIER”** de keeper verplicht de bal terug te spelen
*omdat de speler geen overzicht meer heeft over de rest van het veld
of een tegenstander in zijn rug heeft*
- * **“WEG”** de speler in balbezit of in balbezit kan komen mag niet terug spelen
*de terug weg wordt afgesloten door een tegenstander, de speler moet de bal
over de zij of achter lijn spelen*
- * Bij een hoekschop coachen (*eerste en tweede paal bezetten*)
- * Coachen van spelers waarbij de keeper in de spelsituaties niet zelf bijbetrokken is.

B – junioren

Ontwikkelingsfase

In deze leeftijdsfase maakt men alle fase van de pubertijd mee (zie c-junioren). Maar waar ook de groei naar evenwicht plaats vindt. De lichaamsverhoudingen worden weer normaal. Zoals coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen zij haast weer in evenwicht. De breedtegroei maakt plaats voor de lengtegroei. Het leervermogen neemt weer toe, in deze periode wordt men rustiger, minder emotioneel en de verhouding met volwassen verbeterd. Wel wordt men kritischer ten opzichten van hun eigen prestaties. De motivatie is gericht op kracht, snelheid en een goede techniek. Deze leeftijd streeft naar erkenning en stelt zich vaak kritisch op.

Trainingsfase

Doel

- * Aanleren of verbeteren van de techniek.

Trainingen

- * 3 maal 30 minuten keeperstraining per week
indien dit niet mogelijk is 1 maal 60 minuten keeperstraining per week
(indien mogelijk) veel keepers werk op de gewone training (*minimaal 30 minuten*)
- * Daar naast is er de gewone training met de rest van de spelers groep.

Aandachtspunten

- | | |
|--|--|
| * Goede warming up | * Wees duidelijk |
| * Veel bewegen (<i>energie kwijt kunnen</i>) | * Wijzen op het doel van de oefeningen |
| * Naar perfectie streven | * Durf op te treden |
| * Werken aan techniek | * Geef een goed voorbeeld |
| * Conditie op peil houden | * Op eigen verantwoordingen wijzen (<i>Eten , drinken, rust / inspanningen</i>) |

Technische vaardigheden

Verdedigend zonder bal

- * Uitgangshouding
- * Verplaatsen in en voor het doel
in alle richtingen zoals starten, sprinten, afremmen, draaien, keren.
- * Schijnbewegingen met het lichaam
- * Springen één en tweebenige afzet uit stand of een aanloop van één of meer passen *dit in alle richtingen*

Verdedigend met bal

- * Oprapen, onderhands vangen
- * Bokkeren met buik / borst
Deze oefeningen ook met inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven zij en voorwaarts zowel op het lichaam rechts en links
- * Bovenhands vangen
- * Vallen, duiken en zweven
Deze oefeningen met weerstand van meerdere tegenstanders en in samenwerking met mede spelers
- * Tippen over en naast het doel
verlengen en veranderen van richting bij flankballen
- * Stompen met één of twee vuisten
Deze oefening met weerstand van één of meerdere tegenstanders
- * In de voeten werpen en schuiven
- * Buiten de 16 meter alle noodzakelijke spelvaardigheden *wegtrappen, koppen, sliding enz.*

Opbouwend / aanvallend

- | | |
|---|--|
| * Trap uit de handen volley en dropkick | * Slingerworp <i>zijwaarts en bovenhands</i> |
| * Doeltrap | * Streckworp <i>zijwaarts en bovenhands</i> |
| * Rollen <i>onderhands</i> | * Duwworp <i>vanaf de borst</i> |

Tactische vaardigheden

Verdedigende spelsituaties

- | | |
|---|--|
| * Opstellen en positiespel in en voor het doel <i>diepte en flankballen</i> | * Duel 1 tegen 1 <i>verdedigende spelhervattingen</i> |
| * Opstellen en positiespel voor en in het doel <i>hoekschop, penalty, aftrap, scheidsrechterbal vrije schop (indirect en direct)</i> | |

Opbouwend / aanvallend

- | | |
|--|--|
| * wanneer de bal in het spel brengen? <i>Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol mee.</i> | * Snelheid van de actie |
| | * De uitvoering (<i>werpen, trappen</i>) |

Coachen en organiseren

Coachen

Maak afspraken met de overigen spelers

- * **“LOS”** de bal is voor de keeper (*de overige spelers moeten de bal laten gaan*)
- * **“JIJ”** de keeper verplicht een speler de bal te spelen
- * **“HIER”** de keeper verplicht de bal terug te spelen
*omdat de speler geen overzicht meer heeft over de rest van het veld
of een tegenstander in zijn rug heeft*
- * **“WEG”** de speler in balbezit of in balbezit kan komen mag niet terug spelen
*de terug weg wordt afgesloten door een tegenstander, de speler moet de bal
over de zij of achter lijn spelen*
- * Coachen van spelers waarbij de keeper in de spelsituaties niet zelf bijbetrokken is.
- * De verdediging organiseren *bij spelhervattingen, vrije trappen, hoekschoppen,
en eventueel bij een scheidsrechterbal.*

A - junioren

Ontwikkelingsfase

De lichaamsbouw van een volwassen wordt nu bereikt. De coördinatie is nu weer goed. Er kan nu gewerkt worden aan optimale resultaten. Toch zijn er nog grote verschillen in de individuele groei, maar ze kunnen nu hun eigen prestatie in schatten. Eén probleem blijft echter over, ze willen als volwassen behandeld worden. Maar de groep is ook van belang, waar een ieder zijn eigen plaats zoekt. En er is een grote belangstelling voor het zogenaamde “hoe en waarom”.

Trainingsfase

Doel

- * Verbeteren, perfectioneren van de techniek

trainen

- * 3 maal 30 minuten keeperstraining per week
indien dit niet mogelijk is 1 maal 60 minuten keeperstraining per week
(indien mogelijk) veel keepers werk op de gewone training (minimaal 2x 30 minuten)
- * Daar naast is er de gewone training met de rest van de spelers groep.

Aandachtspunten

- * Goede waring up
- * Maak trainingopbouw bespreekbaar
- * Op eigen verantwoording wijzen
- * Zijn op vele opzichten zelfstandig behandel hen ook zo

Technische vaardigheden

- * Alle technieken die zijn aangeleerd vanaf het 14^e tot het 16^e jaar moeten geautomatiseerd worden.
- * Trainingen uitvoeren op het hoogste tempo
- * Trainingen uitvoeren onder druk van tegenstander(s) en mede spelers

Tactische vaardigheden

- * Alle tactische principes van het 14^e tot het 16^e jaar vanuit wedstrijd situaties gaan benaderen zoals *spelhervattingen, spelsituaties enz.*

Coachen en organiseren

- * Alle afspraken “LOS”, “HIER”, “JIJ”, “WEG “ en de aanwijzingen en het organiseren bij spelhervattingen moeten continu herhaald en benadrukt worden.
- * Neem wedstrijd situaties door zoals *wie staat er in de muur, opstelling bij hoekschoppen.*