

Keepers Beleidsplan Jeugd

Van Goed naar Beter naar BEST

2020-2025



Maasbracht, januari 2020

KB MBC'13 2020 – 2025



Voorwoord

Tijdens het opstellen van het jeugdplan van MBC'13 is er vastgesteld dat er binnen de jeugdopleiding behoefte is aan een keeperopleiding.

De laatste jaren is reeds gestart met gerichte keeperstrainingen. Hier is geen of in mindere mate rekening gehouden met beleidsplan of trainingsopbouw. Nu er enkele gediplomeerde trainers aanwezig zijn die ook leiding kunnen geven aan de overige keeperstrainers is de tijd rijp om te werken volgens het beleidsplan en met een vastgesteld oefenprogramma.

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, maar ook MBC'13, 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 scheidt. 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 elf, scoort hij wel de mooiste zege. Door de overwinning op zichzelf.

Hoofd keepersopleiding Jeugd MBC'13
Wim Waeijen



Inhoud

Voorwoord.....	1
Het Beleid.....	4
Uitvoering.....	5
Taken Hoofd keepersopleiding Jeugd.....	6
Taken keeperstrainer:.....	7
Ontwikkelingspatroon:.....	8
Leerplan.....	10
Leerplan O08 tot O11.....	10
Doelgroep O12 - O19.....	11
Leerplan O12 - O13.....	11
Techniek.....	11
Tactiek:.....	11
Verdedigend met bal:.....	11
Coachen, organiseren, leidinggeven:.....	12
Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:.....	12
Leerplan O14 - O15.....	13
Techniek:.....	13
Tactiek:.....	13
Verdedigend met bal:.....	13
Coachen, organiseren, leidinggeven:.....	13
Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:.....	14
Fysieke aanwijzingen en coachmomenten:.....	14
Persoonlijkheid (voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten).....	14
Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:.....	14
Leerplan O16 - O17.....	15
Techniek:.....	15
Tactiek:.....	15
Aanpassing aan andere speelwijze:.....	15



Opbouwend aanvallend:.....	15
Leerplan O18 - O19.....	16
Techniek:.....	16
Tactiek:.....	16
Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:.....	16
Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:.....	16
Coachen, organiseren en leidinggeven:.....	16
Persoonlijkheid (herhaald voor keepertrainer aanwijzingen en coachmomenten):..	16
Teamtrainingen.....	18
Tactische aspecten.....	18
Toekomstvisie.....	19
Algemeen:.....	19
De keeperscultuur:.....	19
Inzicht in het potentieel.....	20
Verandering van gedragspatroon.....	20
Aanscherpen zelfvertrouwen.....	20
Beoordeling.....	22
Kwaliteitsborging:.....	22
Keeperstraining.....	23



Het Beleid

Het jeugdbeleid wordt bepaald door de Jeugd Commissie. De Jeugd Commissie draagt er zorg voor dat het jeugdbeleid is afgestemd met het hoofdbestuur. Elk jaar vindt ter evaluatie periodiek overleg plaats met de jeugdcommissie (bij voorkeur in de maanden december en juni). De uitvoering van dit beleidsplan in organisatorische zin behoort tot de taken van de jeugdcommissie. 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 vereniging. 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 vereniging.



Uitvoering

In de keeperopleiding van MBC'13 wordt, o.l.v. Hoofd keepersopleiding jeugd en de MBC'13 keeperstrainers de keepers van 08 tot en met de O19-jeugd, minstens eenmaal per week de specifieke aspecten van het keepersvak op zowel technisch, tactisch als mentaal gebied bijgebracht. Bij de O8-jeugd geldt bij voorkeur een roulatiesysteem. Lekker veel voetballen en om de week een andere keeper in het doel. Geeft iemand bij de O8-jeugd 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/ stampen 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, de keeperstrainers nemen dit besluit in overleg met de hoofd keepersopleiding. Dit wordt natuurlijk altijd aan de keeper en indien nodig aan de ouders uitgelegd.



Taken Hoofd keepersopleiding Jeugd

De Hoofd Keepersopleiding jeugd 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. (2 wekelijks)
- 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.
- Regelmatig overleg voeren met de keeperstrainers en jeugd coördinator.
- Het realiseren van een beleidsplan en deze "up to date" te houden.
- Het bekijken van de keepers tijdens wedstrijden.

Functie-eisen:

Bezit van de benodigde diploma's t.b.v. keeperstrainer.

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

Voldoende communicatief vaardig.

Heeft affectie met MBC'13.

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 Hoofd keepersopleiding.
- 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 binnen MBC'13 als ook een positieve uitstraling naar buiten uitdragen met betrekking van de club.
- Het bekijken van keepers tijdens wedstrijden.

Functie-eisen:

Bezit van de benodigde diploma's en of certificaat t.b.v. keeperstrainer.

Ervaring als jeugdkeeperstrainer en keepers in het algemeen.

Voldoende communicatief vaardig.

Heeft affectie met MBC'13.

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

Hiertegenover 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

<i>Technische opbouw keepers van 6 tot 18 jaar</i>												
Snelheid, aanscherpen												
Alle technieken												
Handelingssnelheid verhogen												
1:1 duel, weerbaarheid												
Spelvoortzettingen (trappen, werpen), hardheid												
Trappen, vangen, stompen, kracht dosering, duel, scherpte												
Bewegen zonder bal. Bal aannemen, 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 leren 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												
Keuzes maken												
Mentale veerkracht												
<i>Mentale ontwikkeling begeleiding</i>												



Leerplan

De O8-keepers tot en met O10 zijn eigenlijk nog geen doelgroep. Hiervoor wordt zelfs aangeraden om iedereen om toerbeurt te laten keepen. Er zijn natuurlijk uitzonderingen, als een spelertje per se wil keepen dan moet dit kunnen.

Specifieke zaken waarnaar gekeken moet worden zijn:

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

Leerplan O08 tot O11

- Doel: plezier en belangstelling hebben om te keepen.

Het selecteren van O8 tot O11-keepers.

Binnen de O8 en O11-afdelingen is het moeilijk om vroegtijdig jeugdkeepers te selecteren

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 op 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 O8 tot en met O11 keepers 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 basisbegrippen 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, 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.



Doelgroep O12 – O19

Doelgroepen die voor specifieke keeperstraining in aanmerking komen zijn jeugdkeepers van de O11-afdeling tot en met de O19-afdeling.

Binnen de jeugdafdeling wordt onderscheid gemaakt tussen:

- Prestatie keepers: O19/O18/O17/O16/O15/O14/O13/O12 standaardteams enz.
- Minders prestatiegerichte teams keepers: O19/O18/O17/O16/O15/O14/O13/O12
- Recreanten keepers: rest.

Leerplan O12 - O13

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 (positiespel in en voor het doel, onderscheppen van diepteballen binnen en buiten de 16 meter, duel 1:1).
- Leidinggeven, coachen en organiseren (afspraken maken b.v. Ik =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 D-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 wegspelele binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal
- Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Coachen, organiseren, leidinggeven:

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:

- IK: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelele
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelele
- hier/ keeper: speler kan de bal terugspelele
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelele

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Spelsysteem leren lezen 11:11



Leerplan O14 - O15

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 trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een O15-keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal:

Schijnbewegingen met het lichaam

- Springen met één- en twee benige 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 wegspelen 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, leidinggeven:

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:

- Ik: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspele
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
- hier/ keeper: speler kan de bal terugspelen
- vooruit: speler moet de bal vooruit spelen
- Scherp zetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en erop trainen.
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherp zetten 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 keepertrainer aanwijzingen en coachmomenten)

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

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Andere spelsystemen leren lezen



Leerplan O16 - O17

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, strafschop).
- Opbouwend/ aanvallend (wanneer bal in het spel brengen, snelheid en de uitvoering).

Extra trainingpunten en dus vaardigheden

Voor de training van een B-keeper zijn:

Tactische trainingvormen, 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
- Strafschop
- 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, leidinggeven
- 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 O18 - O19

Doel: verbeteren en perfectioneren.

Techniek:

- Alle technische vaardigheden, die van O17 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 O17 (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijdssituatie benaderen.
- Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een O18-O19:

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 leidinggeven:

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

Persoonlijkheid (herhaald voor keepertrainer 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 vaardigheden van de keeper en zijn spelers. Denk aan spelhervattingen, hoekschoppen, muur plaatsen, meevoetballen enz.

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 (samenspel keeper en verdedigers, keuze opbouw)



Toekomstvisie

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 de vereniging
 - _ 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 saamhorigheid 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 voorbeeldfunctie 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 vereniging. Dit vanaf de O08 t/m O19-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 eerdergenoemde 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 toe nemen en hiermee zal hij binnen het team en de vereniging een voorbeeldrol kunnen vervullen.



Beoordeling

Om een goed beeld te krijgen van de individuele keeper wordt er met regelmaat een beoordelingsformulier (zie bijlage 1) ingevuld. Het formulier kan gebruikt worden door de keeperstrainers en eventueel de hoofdtrainer, maar er is ook een kolom voor de keeper zelf gecreëerd. Door de keeper zelf een beoordeling van zichzelf te laten maken krijg je als trainer een goede indruk van de keeper zelf. Is hij kritisch over zichzelf en wil hij er alles aan doen om het hoogst haalbare eruit te halen of vind het wel best zo.

Om de ontwikkeling van een keeper over een langere periode te bekijken, kunnen de (wedstrijd) beoordelingsformulieren ingevuld worden in een beoordelingsformulier met grafiek (zie bijlage 2). Hieruit kan door middel van de grafieken snel en duidelijk een stijgende en/of dalende lijn geconstateerd worden. Hieruit volgt dan weer de opbouw van trainingen voor de komende periode.

Kwaliteitsborging:

Om de kwaliteit van de opleiding te waarborgen komt het Hoofd keepersopleiding Jeugd en alle keeperstrainers tenminste twee keer per seizoen bij elkaar. In dit overleg worden de vorderingen van alle keepers per leeftijdsgroep besproken.

Om een goed en niet eenzijdig beeld van een keeper te krijgen proberen de keeperstrainers ook zo veel mogelijk naar de keepers in de andere leeftijdscategorieën te kijken/ te beoordelen.



Keeperstraining

Training van de keepers.

- Trainingsvoorbereiding.

1. Welke trainingskaarten moeten worden behandeld
2. Wat moet er worden bereikt
- 3 Welke technische aanwijzingen kan ik geven
4. Op welke technische aanwijzingen licht de focus

- Trainingsindeling.

1. inleidende gedeelte. De warming-up
2. Kerngedeelte
3. 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 terugbezorgt in het materiaalhok