



# Nieuwsbrief 7

## Het trainen van keepers

Bijna wekelijks te horen op het sportpark: “kan onze keeper keeperstraining krijgen?” Antwoord: “nee, helaas zijn keeperstrainers zeldzaam, die hebben we slechts een klein aantal bij de club.” Meestal wordt er dan begripvol, zij het teleurgesteld, geknikt. Soms volgt dan een nieuwe vraag: “is er ergens oefenstof te vinden zodat we het zelf kunnen doen?” Dan moeten we bevestigend antwoorden, dat is er. Maar tegelijkertijd volgt dan ook een waarschuwing, vooral geuit door de ervaren keeperstrainers: “zorg wel dat je de juiste zaken aanleert, we zijn, wanneer we starten met de “echte” keeperstrainingen, vaal heel lang bezig met het afleren van zaken voordat we daadwerkelijk aan het leerproces kunnen beginnen.” Waarmee ook meteen duidelijk is dat het keepersvak geen gemakkelijk vak is. Niet voor niets is er in het Opleidingsplan een apart hoofdstuk gewijd aan de keepers. Voor welke andere positie in het veld wordt dat gedaan?

**Deze Nieuwsbrief poogt duidelijkheid te verschaffen rondom keeperstrainingen maar ook om wat inzicht te geven in de inhoud van het begeleiden van jeugdkeepers.**

## Met welke leeftijd te starten met keeperstraining?

Daar zijn de meningen in de voetbalwereld duidelijk over verdeeld. De meeste opleiders zijn voor “breed” scholen hetgeen inhoudt dat tot en met Onder 10 alle spelers op alle posities/in alle linies in een team moeten spelen zodat ze kunnen ontdekken wat ze het liefst doen en/of kunnen. Bovendien zou keeperstraining op die leeftijd nog geen effect hebben of erg eenzijdig zijn. Uitzonderingen: de jongens of meisjes die al “met de handschoenen aan geboren worden”, zij die al heel jong beslist kiezen voor het keepen.

Echter: 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 tenslotte tot soms ver

buiten het strafschopgebied 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.

Bovendien: mocht 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 persé 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 zoveel mogelijk met zijn eigen team meetrainen.

Voor de meeste clubs en teams houdt bovenstaande in dat bij oefenvormen met keepers alle spelers om beurten zullen keepen. Op deze wijze kan ook een beeld verkregen worden wie van de spelers aanleg vertoont om te keepen. In circuitmodellen kan goed getraind worden, waarbij diverse basisvaardigheden aan de orde komen. Te denken valt aan het vangen, rollen en werpen van de bal. Het verdient aanbeveling is hier vooral in spelvormen te werken. Dit sluit prima aan bij de leeftijd. Hierbij kan ook gekozen voor spelvormen zoals trefbal, die op zich niets met voetbal te maken hebben. Echter, juist in dergelijke spellen komt het vangen van een bal veel voor en worden kinderen op een speelse wijze bekend gemaakt met vallen en duiken.

## De opleiding: de basis

Om de opleiding van jeugdkeepers optimaal te laten verlopen, is een jeugdkeepersleerplan noodzakelijk. Er moet veel aandacht besteed worden aan een gerichte opleiding van deze specialisatie (zie opleidingsplan).

De leeftijd tussen de 10 en 12 jaar is de beste periode om technische vaardigheden aan te leren. Nieuwe bewegingen worden vaak spelenderwijs aangeleerd. Sterke punten van de jongen of het meisje zijn dan het observeren, het waarnemen en de bewegingscontrole.

Tussen 12 en 15 jaar (groeispuurt!) ontstaat doorgaans een stagnatie in de ontwikkeling van de techniek, maar bij voortdurende trainingsarbeid zal er geen achteruitgang optreden. Zodoende kan er toch een goede basis worden gelegd, waardoor de techniek zich later weer optimaal kan ontwikkelen.

Van 15 tot en met 18 jaar wordt de techniek weer economisch en doelgericht uitgevoerd. De techniek kan dan geperfectioneerd worden.

Wanneer er dan gestart wordt met "echte" keepers en keeperstraining, besteden we vooral aandacht aan de technische vaardigheden van de keeper. Verdedigend met de bal praten we vooral over het vangen (zowel bovenhands als onderhands), vangen op de borst of in de buik en het oprapen van de bal. Daarnaast werken we aan de valtechniek in beide hoeken.

Tevens besteden we veel aandacht aan de uitgangshouding:

- Goed op je voorvoeten staan zodat je sneller kunt bewegen
- Je benen iets gebogen houden zodat je beter kunt afzetten

- De voeten staan onder de heupen
- Je handen 'open' houden, ter hoogte van je navel om op tijd te zijn bij zowel hoge ballen als lage ballen

Een ander accent zonder bal is het voetenwerk:

- Lopen
- Starten
- Sprinten
- Draaien en keren in alle richtingen. 'Doeloriëntatie' is bij de jongere keepers leeftijdsgroep belangrijk: weten waar je ongeveer moet staan ten opzichte van de bal, in verschillende spelsituaties. Een hoedje, dat men midden in het doel legt, iets achter de doellijn, kan hierbij een hulpmiddel zijn. Wanneer de keeper zich verplaatst door het doel omdat de positie van de bal verandert, laat men de keeper door zijn benen naar achteren kijken. Hij moet dan het hoedje steeds blijven zien. Op deze wijze staat hij steeds goed. Men kan bij de trainingen andere keepers of spelers inschakelen. Ook zij moeten, door de benen van de keeper kijkend, het hoedje steeds kunnen blijven zien. Indien dit niet het geval is, dan wordt door de keeper een hoek te groot gelaten. Hij zal dan het schot vaak niet kunnen verwerken.

In tactisch opzicht mag men van de keeper nog weinig verwachten. De term 'tactiek' kan beter vermeden worden, omdat het voor de keeper nog niet herkenbaar is. Kleine stapjes zijn hier al pure winst, bijvoorbeeld als een keeper een speler bij de paal posteert bij een hoekschop. Indien hij dit beheerst, dan kan een speler toegevoegd worden in de zone vóór de eerste paal. Op deze wijze kan op een natuurlijke manier gewerkt worden aan het 'tactisch coachen' door de keeper.

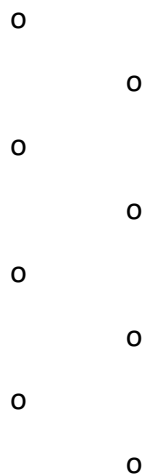


Twee voorbeelden van oefeningen:

### **Eerste oefening (basisoefening): het vallen**

1. Op een lijn worden twee pylonen geplaatst. De keeper gaat zitten tussen de twee pylonen en krijgt beurtelings links en rechts ballen opzij van hem aangerold. Hij valt schuin naar voren (**vóór de pylonen door**) en maakt zodoende regelmatig contact met de grond.
2. Zie 1, maar nu zit de keeper op zijn knieën.
3. Zie 1 en 2. De keeper moet proberen op te staan zonder zijn handen te gebruiken, zodat hij zijn handen weer vrij heeft om te reageren bij een nieuwe doelpoging. Een moeilijke stap, niet te vroeg aan beginnen!

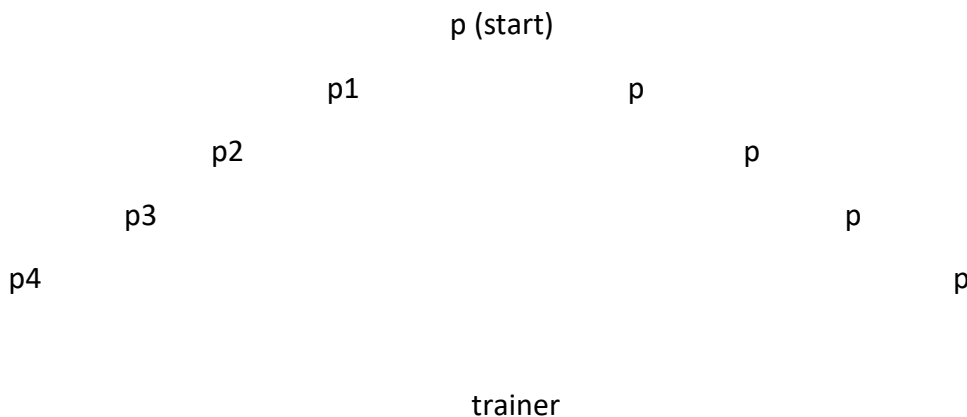
4. De ballen worden nu als volgt neergelegd:



De keeper valt van de eerste bal naar de volgende (kruislings) en werkt het rijtje af. Hij gebruikt zijn bovenste been als hefboom door hem op te tillen bij het neerkomen.

Let op: de keeper mag niet op zijn rug rollen maar kan het beste op zijn zij blijven (licht voorover mag ook).

5. De pylonen worden als volgt geplaatst:



De pylonen zijn richtpunten voor de trainer die de ballen aanrolt of half hoog aangooit. Opnieuw valt de keeper schuin naar voren voor de pylonen door. Hij werkt eerst de ene kant af (pylon 1 t/m 4) en daarna de andere kant. Keeper bepaalt tempo!

Let op: vooral langzaam beginnen, oefening wordt als moeilijk ervaren. De eerste trainingen vooral rustig werken.

### **Tweede oefening: het positiespel van de keeper in de goal (doeloriëntatie)**

1. Er liggen tien ballen op 18 meter voor de goal. De trainer schiet de ballen van links naar rechts (of andersom) op goal waarbij de keeper bij elke nieuwe bal de goede positie moet innemen voor zijn doel. Die positie is, afhankelijk van zijn lengte, niet op

de lijn maar daarvoor. De keeper gebruikt de 5 meter lijn, de doelpalen en een (denkbeeldige) lijn vanuit het midden van de goal naar voren als oriëntatie voor zijn positie.

2. Zie 1 maar nu loopt de trainer achter de ballen door en schiet ze in willekeurige volgorde. De keeper moet meebewegen om de juiste posities in te nemen. Neem de tijd tussen de schoten in, voor de keeper is een goede positie is erg belangrijk!

Extra tips voor het oefenen met/begeleiden van jonge keepertjes:

1. Het vangen: probeer de jonge keepertjes vooral over hun angst heen te helpen. Gooi de ballen op een redelijke afstand in de handen van de doelman en verklein langzaam de afstand. Uiteindelijk moet het resulteren in enkele forse worpen van dichtbij. Ook kan de keeper de ballen aanrollen en trapt de trainer deze in meerdere variaties terug.
2. Het oprapen: leer de keepertjes de handen te gebruiken en laat de knie erbij trekken. Ook hier speelt het lengte-verhaal: hoe langer de keeper, hoe meer hij op zijn handen moet vertrouwen omdat hij nu eenmaal minder snel bij de grond is dan een kleinere keeper.
3. Voorzetten vanaf de zijkant: bij onderscheppen dient de keeper vooruit te lopen, bij de sprong wordt de verre knie ingezet ter bescherming.
4. Een goede warming-up voor een keeper is essentieel! Als je de keeper een warming-up laat doen zorg dan dat hij zoveel mogelijk ballen stopt. Dus geen speler de keeper laten inschieten die ter eigen eer en glorie de ballen achter elkaar de kruising injaagt. De laatste bal van de warming-up is altijd een goede actie van de keeper.
5. De keeper staat bijna nooit op de doellijn maar altijd een klein stukje ervoor.
6. Zorg dat de keeper in de goede uitgangshouding staat als er gevaar dreigt.
7. Als de keeper gaat duiken of vallen moet hij vanuit de uitgangshouding eerste een klein sprongetje of stapje rechts of links naar voren maken. Dan kan hij zich beter afzetten.
8. De keeper moet altijd naar de bal blijven kijken (niet teruglopen naar het doel met zijn rug naar het speelveld).
9. Bij het vangen de handen, en indien niet te hoog het lichaam, achter de bal brengen. Bij hoge ballen de keeper laten roepen (schrikt tegenstanders af en waarschuwt eigen spelers).
10. Bij het verwerken van de bal, de bal altijd voor de borst brengen.
11. Bij een doorgebroken tegenstander is het beter om naar voren te lopen, uit je doel te komen, in plaats van terug te lopen. Je maakt het de aanvaller lastiger als je uitloopt.
12. Bij penalty's schieten rechtsbenige spelers bijna altijd in de hoek rechts van de keeper. Linksbenige spelers schieten vrijwel altijd links van de keeper.
13. Een open deur, maar toch: Steun altijd je keeper! Ook al heeft hij een grote blunder gemaakt. Ze weten zelf ook wel wat ze fout hebben gedaan. Uitlachen of grappen maken over missers kan hoe goedbedoeld ook zeer negatief werken. Zelfvertrouwen is voor keepers nog belangrijker dan voor voetballers. Probeer ze juist over die dip heen te helpen: 'De belangrijkste bal is altijd de volgende bal.'

## De opleiding: het vervolg

Het gaat voor deze nieuwsbrief te ver om gedetailleerd in te gaan op alle keepersfacetten wanneer de basis eenmaal gelegd is. Het is wel interessant om te kijken waar de keeperstrainers op letten wanneer ze keepers beoordelen of scouten. Hier een greep uit de beoordelingscriteria:

**Lichamelijk en mentaal:** hoe beweegt de speler zich: toont hij atletisch vermogen? Is hij wendbaar? Hoe is de beleving? Wil hij de duels winnen of houdt hij in? Is hij bezig met winnen of verliezen? Hoe is zijn lichaamsbouw t.o.v. zijn teamgenoten?

**Technisch en tactisch voetballend:** hoe is de balbehandeling? Heeft hij de bal onder controle? Gebruikt hij beide benen of beperkt hij zich tot links of rechts? Hoe is de uittrap vanaf de grond? Hoe beweegt hij mee met het spel? Wat is zijn meevoetballend vermogen?

**Technisch en tactisch keepend:** hoe is zijn linkerhoek, afzet linkerbeen? Hoe is zijn rechterhoek, afzet rechterbeen? Hoe is zijn voetenwerk? Hoe is de verwerking van de hoge ballen? Hoe is de uitgooi bovenhands? Hoe is de uittrap uit de handen?

**Persoonlijkheid:** is het een teamspeler? Wat is het gedrag naar trainers/leiders, tegenstanders, wedstrijdleiding, ouders? Hoe gaat hij/zij om met kritiek? Hoe is de communicatie met de verdediging? Is hij coachbaar?

Alle bovenstaande punten worden beoordeeld en opgenomen in het spelervolgsysteem Dotcomsport, dat een paar keer per seizoen wordt ingevuld.

## Hoe is de huidige situatie bij VV Gemert?

Op dit moment beschikt de club over vier keeperstrainers. Eentje voor de A-selectie, die ook de O19-1 keeper voor zijn rekening neemt. Een tweede voor de O17-1 en O17-2 keepers (3 stuks) en de vierde plek wordt ingenomen door een talent uit O15. Helaas stopt deze trainer door zakelijke omstandigheden aan het eind van het seizoen!!

De derde trainer neemt op dit moment de keepers van O15-1, O15-2, O15-3, O14-1, O13-1 en O13 2007-1 voor zijn rekening, de vierde trainer is verantwoordelijk voor de doelmannen van O12-1, O11-1, O11-2 en O11-3. Daarnaast assisteert hij trainer nummer 3. Daarnaast zijn er gelukkig ook nog trainers van de overige teams die hun eigen keeper voor hun rekening nemen.

Een keeperstrainer traint in de ideale situatie vier keepers, minder is niet handig vanwege de gecombineerde oefeningen met elkaar, meer is niet gunstig omdat dan de individuele aandacht voor een keeper te wensen over laat. De specifieke keeperstrainingen duren vaak zo'n 30 tot 45 minuten per viertal, waarna de trainer de keepers naar hun eigen teams stuurt om een partijvorm mee te doen, waarbij ze zelf van achter het doel keepers gaan coachen. Ook in wedstrijden worden de keepers gemonitord door hun trainers die de geconstateerde bevindingen nabespreken met hun keepers.

Dat vier (volgend seizoen tot nu toe dus 3 waarvan 2 voor de jeugd) keeperstrainers veel te weinig is behoeft geen nadere uitleg. Ook de overige keepers zouden graag getraind worden door een specialist. Ondanks herhaalde oproepen en persoonlijke verzoeken blijft het ontzettend moeilijk om in deze vacatures te voorzien (net als bij vele overige vrijwilligersfuncties natuurlijk).

Mocht er iemand geïnteresseerd zijn: meld je bij de Hoofd Jeugdopleidingen, de teamleider Jeugdzaken of je leeftijdscoördinator! We kunnen eventueel interne cursussen organiseren (bij voldoende interesse) of extern hulp inroepen (KNVB of andere gespecialiseerde partijen).



### Is er oefenstof beschikbaar indien we zelf als trainer of ouder aan de slag willen?

In de vorige Nieuwsbrief hebben we reeds vermeld dat er een groot aantal voetbalbladen ter beschikking worden gesteld aan alle leden, met daarin een vele artikelen met oefenstof voor keeperstrainingen voor alle leeftijden. Eén van deze artikelen is zeer uitgebreid met oefenstof per leeftijdscategorie en is beschikbaar als PDF.

Verder is er sinds kort een E-book beschikbaar voor alle leden die geïnteresseerd zijn in dit onderwerp.

Natuurlijk zijn er ook (externe) cursussen voor beginnende keeperstrainers. Indien je hierin geïnteresseerd bent of anderszins hulp wilt, laat je horen bij de bovengenoemde verantwoordelijken.

### Tot slot: een aantal uitspraken die vaak terug te lezen zijn in artikelen over keepers.

Een keeper is iemand die:

- vaak opvallend en anders gekleed is
- de bal met z'n handen mag beroeren
- dikwijls apart traint
- 't hardst traint
- anders traint
- een beetje gek is
- allrounder is met handen én voeten
- zich in een beperkte ruimte moet bewegen
- vaak beslissend is voor winst of verlies
- vaak held of sukkel genoemd wordt
- laatste man of keepende libero speelt
- afhankelijk is van wat komen gaat
- onder grote mentale druk speelt
- maar één plaats in het elftal kan bezetten
- laatste verdediger is maar ook de eerste aanvaller

- vaak wedstrijdbeplend is.



**Heb je een vraag over het technisch beleid? Wil je iets melden? Wil je extra informatie, een gesprek over de ontwikkeling van je kind? Dit alles en nog veel meer kun je kwijt tijdens het vaste “inloopuur” op donderdag van 19 tot 20 uur in het wedstrijdsecretariaat.**