

BIJLAGE 3 - Keepers

Inhoud

BIJLAGE 3 - Keepers.....	1
Inleiding.....	2
Doelstelling.....	3
Jeugdcoördinator keepers	4
Jeugdkeepertrainer.....	4
U7 t.e.m. U9 (nog niet voorzien op KHO).....	5
Trainingsfocus.....	5
Ontwikkelingsdoelstelling.....	5
U10 t.e.m. U13	6
Trainingsfocus.....	6
Ontwikkelingsdoelstelling.....	6
U15 t.e.m. U17.....	7
Trainingsfocus.....	7
Ontwikkelingsdoelstelling.....	7
Ontwikkelen van vaardigheden	8
Fase 1: Onbewust onbekwaam.....	8
Fase 2: Bewust onbekwaam	8
Bewust bekwaam	8
Onbewust bekwaam	8
Warming up	8
Materialen.....	8
Overleg & evaluatiemomenten.....	9
1 ^{ste} overleg/evaluatiemoment.....	9
2 ^{de} overleg/evaluatiemoment	9
3 ^{de} overleg/evaluatiemoment	9

Inleiding

In de loop van de jaren is de rol van een keeper veranderd. In het verleden was het nog voldoende om enkel zoveel mogelijk ballen tegen te houden. Heden wordt er veel meer verwacht op gebied van vaardigheden, techniek, spelinzicht, ... Een keeper is niet meer iemand met een ander shirt en handschoenen.

Het takenpakket en de verantwoordelijkheden van een keeper zijn van groot belang in een wedstrijd. Zo wordt er van een keeper verwacht dat hij, naast het tegenhouden van de ballen:

- organiseert bij balbezit van het eigen team en bij balbezit van de tegenstander
- daar waar nodig zal meevoetballen
- zal zorgen voor een goede spelhervatting
- het leiden en begeleiden van de opbouw deels op zich neemt
- medespelers coacht en motiveert

Dit opleidingsplan dient ervoor om duidelijkheid te verschaffen, aan iedereen die affiniteit heeft met de club, over de ontwikkelingsdoelstellingen van de jeugdkeepers bij KHO Heide Hasselt.

Doelstelling

Alle jeugdkeepers worden, op vrijwillige basis, in staat gesteld om 1 x per week een specifieke keeperstraining te volgen die aangepast is aan de leeftijd en vaardigheden.

Er worden 4 trainingsgroepen gevormd, waarvan 3 voor de jeugdkeepers:

- U7 t.e.m. U9 (nog niet voorzien op KHO)
- U10 t.e.m. U13
- U15 t.e.m. U17
- Senioren

De algemene ontwikkelings-/aandachtspunten door het gehele opleidingsplan heen zijn:

- vangtechniek
- lenigheid
- explosiviteit
- uithoudingsvermogen
- kracht
- coaching
- meevoetballen
- algemene keeperstechnieken

Duidelijke ontwikkelingsdoelstellingen per leeftijdsgroep, waarbij nadrukkelijk gekeken wordt naar de individuele ontwikkeling van de jeugdkeeper.

Iedere leeftijdscategorie heeft zijn eigen jeugdkeeperstrainer die zich ontfermt over de groep. Elke oefening wordt duidelijk uitgelegd en zo nodig voorgedaan worden.

De ontwikkeling van elke jeugdkeeper wordt bijgehouden met behulp van een evaluatieformulier en gesprek. Deze wordt 2 x per jaar, door de jeugdkeepertrainer ingevuld en met de jeugdkeeper besproken. Aan het begin van het seizoen worden de jeugdkeepers duidelijk gemaakt wat de verwachtingen en werkpunten zijn.

Doorheen het seizoen zal er ook met de teamcoach overlegd worden wat de progressie(s) zijn van de desbetreffende keeper.

Jeugdcoördinator keepers

De volgende eisen worden aan een jeugdcoördinator keepers gesteld bij KHO Heide Hasselt:

- maakt deel uit van de algemene jeugdwerking van de club
- organisatorische en communicatieve vaardigheden
- aansturen en motiveren van de jeugdkeeperstrainers
- zelf ervaring hebben als keepers en keeperstrainer
- sterke affiniteit en passie hebben voor het keepersvak
- moet keepers kunnen coachen en motiveren
- onderhoud contact met de trainers van de jeugdkeepers
- gevarieerde trainingen kunnen geven op basis van de algemene en individuele ontwikkeling van een jeugdkeeper
- bereid zijn een opleiding te volgen

Jeugdkeepertrainer

De volgende eisen worden aan een jeugdkeepertrainer gesteld bij KHO Heide Hasselt:

- moet affiniteit hebben met de club
- moet zelf keeper zijn of ervaring hebben als keeper
- moet keepers kunnen coachen en motiveren
- gevarieerde trainingen op maat van de jeugdkeeper kunnen geven
- bezoekt in de mate van het mogelijke de wedstrijden van de jeugdkeepers
- moet een bal juist kunnen trappen en gooien
- bereid zijn een opleiding te volgen

U7 t.e.m. U9 (nog niet voorzien op KHO)

Trainingsfocus

het wegnemen van de 'angst' voor de bal
ontwikkelen van de motoriek
basis bewegen en houding
vangtechniek, lage en midden hoge bal vangen met 2 handen
duiken, vallend de bal pakken met 2 handen
rollen en gooien van de bal
inspelen van de bal
uittrappen van de bal vanuit de handen

Trainingsduur ca. 45 minuten

Ontwikkelingsdoelstelling

geen angst voor de bal
basishouding en beweging
vangtechniek, lage en midden hoge bal kunnen vangen met 2 handen
links en rechts kunnen duiken en de bal vangen
de bal kunnen inspelen
gericht uittrappen vanaf de grond en uit de handen
gericht kunnen rollen en gooien

U10 t.e.m. U13

Bewustwording van de belangrijkste taak van een keeper in de wedstrijd, coachen/leiding geven en meevoetballen. Door het ontwikkelen van vaardigheden op gebied van ballen vangen, houding en balcontrole.

Trainingsfocus

positie kiezen in doel en op het veld
veel aandacht voor techniek en uitvoering
souplesse, lenigheid, explosiviteit en lichte uithoudingsvermogen. (Geen expliciete krachttrainingen - groei)
beginnen met korte explosieve series
vangtechniek, lage, midden hoge bal en hoge bal (zweven in zandbak) vangen met 2 handen
uittrappen uit de handen (volley en beginnende dropkick)
beginnen met onderscheppen van voorzetten en snelle omschakeling en voortzetting van het spel
tijdens de training nadrukkelijk de doelstellingen leggen op balvastheid oftewel gericht wegtikken
Trainingsduur ca. 1u10min

Ontwikkelingsdoelstelling

balvastheid
duiken en zweven (zandbak)
gericht kunnen trappen (lange bal)
goede balcontrole en spel verleggen
gericht trappen uit de handen (volley en beginnende dropkick)
beginnende coaching
positiespel
meevoetballen

U15 t.e.m. U17

Door het ontwikkelen wordt de jeugdkeeper zich bewust van coaching en leidinggeven aan verdediging en middenveld, beheerst de jeugdkeeper het meevoetballen, zijn de vaardigheden in balvastheid op peil, is er een goede houding en balcontrole aanwezig, straalt de jeugdkeeper vertrouwen en rust uit en kan de jeugdkeeper d.m.v. coaching een medespeler beter en sterker maken.

Trainingsfocus

- positioneel sterk in doel en op het veld
- souplesse en lenigheid onderhouden en uitbreiden
- onderhouden en perfectioneren van techniek en uitvoering
- uittrappen uit de handen (volley en dropkick)
- voorzetten met weerstand verwerken en indien nodig zorgen voor een zuivere en juiste omschakeling/voortzetting van het spel
- 1 tegen 1 situaties
- explosiviteit, snelheid en uithoudingsvermogen
- kracht (buik, armen, benen, rug)
- langere series en meerdere herhalingen

Trainingsduur ca. 1u30min

Ontwikkelingsdoelstelling

- balvastheid
- duiken en zweven
- explosiviteit, snelheid en kracht in series
- ballen gericht kunnen trappen van de grond
- ballen gericht kunnen trappen uit de handen (volley en dropkick)
- balcontrole met links en rechts en zorgen voor een goede spelhervatting
- leider worden op het veld
- motiveren en stimuleren van teamspelers op het veld
- coach zijn achterhoede en het middenveld
- straalt rust en vertrouwen uit
- voorzetten met contact onderscheppen
- meevoetballen

Ontwikkelen van vaardigheden

Bij het ontwikkelen van een vaardigheid worden er 4 fases doorlopen:

Fase 1: Onbewust onbekwaam

Men heeft nog niet in de gaten wat de nieuwe vaardigheden inhouden en hoe deze moeten worden uitgevoerd. Door theorie, uitleg, voordoen en het proberen erachter te komen wat de knelpunten zijn.

Fase 2: Bewust onbekwaam

Als de knelpunten ten aanzien van de te ontwikkelen vaardigheid duidelijk zijn geworden, kan er gericht op de werkpunten getraind worden om ervoor te zorgen dat er verbetering in komt.

Bewust bekwaam

Naar verloop van tijd, omdat er bewust gewerkt is aan de werkpunten van de te ontwikkelen vaardigheid, zal het steeds beter en gemakkelijker gaan. De uitvoering van de vaardigheid zal scherp onder de loep genomen worden.

Onbewust bekwaam

Uiteindelijk zal het uitvoeren van de vaardigheid gedaan worden zonder dat er bewust nagedacht hoeft te worden op de uitvoering ervan. Door de eerdere fases te hebben doornomen is er voldoende kennis en moet men amper aandacht besteden aan de uitvoering.

Warming up

De warming up van de keeper is een zeer belangrijk punt voor de wedstrijd van start gaat. Alles heeft te maken met duidelijkheid, aandachtspunten, concentratie, vertrouwen opdoen door veel goede balcontacten te hebben, de juiste werk/rust verhouding te zoeken en ruimte te laten voor juiste keuzes, correcte spelhervattingen en scherpte te kweken vooraleer de wedstrijd kan beginnen. Er zijn tal van opwarmingsvormen, maar zoek vooral een opwarming op niveau van de keeper.

Materialen

Er zijn tal van materialen aanwezig om de trainingen uit te zetten.

- minimaal 8 ballen per categorie
- markeerhoedjes
- kegels
- trainingsladders
- springkoorden
- medicineballen
- 1 tjoek
- hekjes
- tennisballen
- koorden

Overleg & evaluatiemomenten

Gedurende het voetbalseizoen zijn er een aantal overleg & evaluatiemomenten. Hier zal de voortgang per jeugdkeeper overgebracht worden en zullen er afspraken gemaakt worden hoe het verder zal verlopen.

1^{ste} overleg/evaluatiemoment

Zal plaatsvinden juist voor het nieuwe voetbalseizoen. De jeugdkeepertrainer zal dan met de individuele jeugdkeeper een persoonlijk gesprek hebben om het nieuwe seizoen aan te vatten. Hier zullen de nodige aandachtspunten nog even overlopen worden. De punten die meegegeven worden, zullen komen van het evaluatieformulier van het vorige seizoen.

2^{de} overleg/evaluatiemoment

Zal eind oktober/begin november plaatsvinden. De start van het nieuwe seizoen zal besproken en overlopen worden. Hoe gingen de trainingen, hoe is de beleving en ontwikkeling van de jeugdkeeper, wat is de persoonlijke indruk van de jeugdkeeper, ... Dit zal tevens de eerste bijsturing zijn voor de jeugdkeeper.

3^{de} overleg/evaluatiemoment

Zal eind februari/begin maart plaatsvinden. De jeugdkeepertrainer zal dan op basis van zijn eigen ervaring en de informatie verkregen van de trainer/coach van het team waarin de jeugdkeeper speelt, met behulp van het evaluatieformulier, de voortgang met de individuele jeugdkeeper bespreken.

Tussentijds zijn er tussen de coördinatoren, keepertrainers en coaches momenten waar enkele kleine zaken besproken worden.