

V.C. HOUTEM-OPLINTER



OPLEIDINGSPLAN VOOR DOELMANNEN



1. Opleidingsplan voor doelmannen

Het opleidingsplan voor jeugdkeepers is een lange termijnplanning en een richtlijn waarbinnen de jeugdkeeperstrainers kunnen werken om tot een uniforme opleiding te komen. Het opleidingsplan beschrijft de te beheersen vaardigheden per leeftijdscategorie. Deze vaardigheden moeten wel fysiek en mentaal haalbaar zijn voor de keepers. Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken. Deze worden in dit plan beschreven.

Bij keepers zijn deze kenmerken niet anders. Wel zijn de accenten, trainingsvormen en doelstellingen voor keepers anders dan bij veldspelers.

Factoren die invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van een keeper.

Nog meer als bij een veldspeler, zijn er bij een keeper bepaalde factoren die invloed kunnen hebben op zijn of haar ontwikkeling. Hier moet dus altijd rekening mee worden gehouden en moet indien mogelijk op worden ingespeeld.

Mentale factoren:

- Tactiek
- Motivatie
- Faalangst
- Concentratie
- Zelfvertrouwen
- Anticipatie
- Instelling
- Moed, durf en lef
- Coaching
- Enige keeper of meerder keepers voor 1 team

Lichamelijke factoren:

- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Lenigheid
- Techniek
- Snelheid (reactie – reflex)

Externe factoren:

- De bal
- Handschoenen
- Weersomstandigheden
- Schoeisel

a) Jeugdkeepers 10-12 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren en verbeteren van de basistechnieken.

TECHNIEK

- *Uitgangshouding*
- *Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren) - Oprapen*
- *Onderhands vangen*
- *Blokkeren met buik/borst*
- *Bovenhands vangen*
- *Vallen*
- *Duiken (U10/11-keepers)*
- *Uitwerpen*
- *Trappen/passen*

TACTIEK

Verdedigend :

- Opstellen en positiespel in het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel met het oog op onderscheppen diepteballen - Duel 1 : 1

Opbouwend :

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

COACHING EN ORGANISATIE

Balbezit eigen team :

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- "TIJD" = speler heeft tijd
- "WEG" = speler moet de bal wegwerken
- "NIET TERUG" = speler mag niet terugspelen
- "VOORUIT" = speler moet bal vooruit spelen

Balbezit andere team :

- Verdediging aansturen
- "LOS" = bal voor de keeper
- "JIJ" = voor de medespeler
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

b) Jeugdkeepers 12-13jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden van de basistechnieken. Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen. Belangrijk is een goed voorbeeld van vooral de trainer op ieder gebied (techniek, gedrag, respect voor materiaal etc.).

TECHNIEK

Verdedigend zonder bal :

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen
- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

TACTIEK

Verdedigend :

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel bij diepteballen en ballen van de zijkant
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty

Opbouwend :

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

COACHING EN ORGANISATIE

Balbezit eigen team :

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- Coachtermen: "TIJD", "WEG", "NIET TERUG" en "VOORUIT"
- "HIER" = de terugspeelbal

Balbezit andere team :

- Verdediging aansturen
- Coachtermen: "LOS" en "JIJ"

c) Jeugdkeepers 14-16 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het veel bewegen met en zonder bal. Het veelal werken aan de techniektraining en het onderhouden van de basistechniek moet nu worden gecombineerd met het conditionele aspect. Ook wordt nu de ploegentactiek en de taak binnen van de keeper bespreekbaar.

TECHNIEK

Verdedigend zonder bal :

- Uitgangshouding
- Verplaatsing in en voor het doel d.m.v. voetenwerk (sprinten, draaien, keren)
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen (1 - en 2-benige afzet, van stand of een aanloop van 1 of meer passen)

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Bovenhands vangen met weerstand van een tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Tippen
- Uitwerpen
- Trappen/passen buiten de 16-meter

Opbouwend /aanvallend

- Trap uit de handen; volley en dropkick
- Werpen; rollen, slingerworp, strekworp
- Doeltrap

TACTIEK

Verdedigend :

- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Opstellen en positie spel bij diepteballen en ballen van de zijkant
- Positiespel bij hoekschop, vrije trap en penalty

Opbouwend :

- Spelhervattingen
- Voortzetting na het in balbezit komen
- Verwerken terugspeelbal

COACHING EN ORGANISATIE

Balbezit eigen team :

- Van het doel af opstellen
- Verdediging aansturen door korte en verstaanbare termen
- Coachtermen: "TIJD", "WEG", "NIET TERUG" en "VOORUIT"
- "HIER" = de terugspeelbal

Balbezit andere team :

- Verdediging aansturen
- Coachtermen: "LOS" en "JIJ"

d) Jeugdkeepers 17-19 jaar

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het automatiseren van alle vaardigheden die van 12-16 jaar zijn aangeleerd. De trainingen worden in een hoger tempo uitgevoerd en worden zowel zonder als met druk van tegenstanders en medespelers ingepast. De rol van de keeperstrainer is in deze fase van groot belang om de overgang van de Junioren naar de Senioren te begeleiden. Alle aspecten die voor, tijdens en na de wedstrijd van belang zijn, moeten worden doorgenomen. Het is voor de keeper ook van belang dat hij meedoet aan positiespellen tijdens de eigen teamtrainingen.

Coachen en organiseren

De afspraken die gemaakt zijn bij balbezit eigen team, TIJD, WEG, NIET TERUG, en HIER, aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelhervattingen moeten nu continue herhaald worden.