



2018-2019

Opleidingsplan Doelmannen



OPLEIDINGSPLAN KEEPERS (KSK Meeuwen)

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 zijn in dit plan uitvoerig beschreven.

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

Wat is nu de beste leeftijd om met keeperstraining te beginnen?

De geschiktste leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. Eerder alleen in hele speciale gevallen. Kinderen gaan steeds eerder voetballen, dan vertonen kinderen een enorme bewegelijkheid. Zou een jongen of meisje zo vroeg al alleen maar keepen, dan beperk je juist enorm deze bewegelijkheid. Het verdient de aanbeveling om zeker tussen 8 en 10 jaar niet voor een vaste, maar voor een roulerende doelverdediger te kiezen. Zo komt iedereen ook een keer in het doel te staan. Dit heeft de volgende voordelen:

1. Iedereen krijgt op deze wijze enige ervaring met het keepen. Daarmee wordt ook voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Hoe vaak gebeurt het niet dat iemand op latere leeftijd bij toeval doelman wordt?
2. 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 (passeren, trappen, koppen, tackle, sliding enz. beheersen. Zijn werkgebied strekt zich tot soms ver buiten de 16 meter 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.
3. De andere kant van de medaille. Mocht namelijk 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 absoluut 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 altijd met zijn eigen team meetrainen.

Tot slot:

Tien jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die tijd heeft hij een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper/voetballer achter de rug. Het kind kan dan voor zichzelf ook een veel betere keuze maken, omdat al vier jaar (6-10) ervaring is opgedaan als speler doelman.

Elke jeugdkeeper wordt door zijn keeperstrainer jaarlijks geëvalueerd volgens een standaard beoordelingsformulier.

FASE 1 : U8 + U9

In deze leeftijdscategorie ligt de nadruk op het aanleren van de basistechnieken.

Fases ontwikkeling jeugdkeepers : conditioneel

- Natuurlijke lenigheid onderhouden en bevorderen door middel van aanleren en inoefenen van specifieke keepertechnieken.
- Voetbalconditie wordt bevorderd tijdens algemene voetbaltrainingen.
- Ruimte en tijdsperceptie bijbrengen.
- Oog-hand, oog-voet, hand-voet coördinatie aanleren.

Fases ontwikkeling jeugdkeepers

- Zin in het spelletje krijgen.
- Ontdekken van doelwachter zijn.
- Voetbaltechnische leermomenten creëren door regelmatig als speler te fungeren.
- Ruimte- en tijdsperceptie bijbrengen.
- Oog-hand, oog-voet, hand-voet coördinatie aanleren.

Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd

- Hier spelen onze ploegen nog niet met vaste doelwachters, omdat de spelertjes hier meer gebaat zijn met een algemene opleiding en een zo breed mogelijk scala van bewegen aangeboden moeten krijgen.
- De toekomstige doelwachters kunnen hier veel schaven aan hun traptechniek, een
- Algemene coördinatie ontwikkelen en ook leren ervaren wat het betekent om veldspeler te zijn.
- De meest getalenteerde als doelwachter krijgen 1x per week een doelwachter training, gebaseerd op basistechnieken coördinatie, tijds- en ruimteperceptie, lenigheid.
- Trainen vooral op basis van spelvormen (fun aspect).
- Tevens trainen deze spelers 2x per week met hun ploeg.

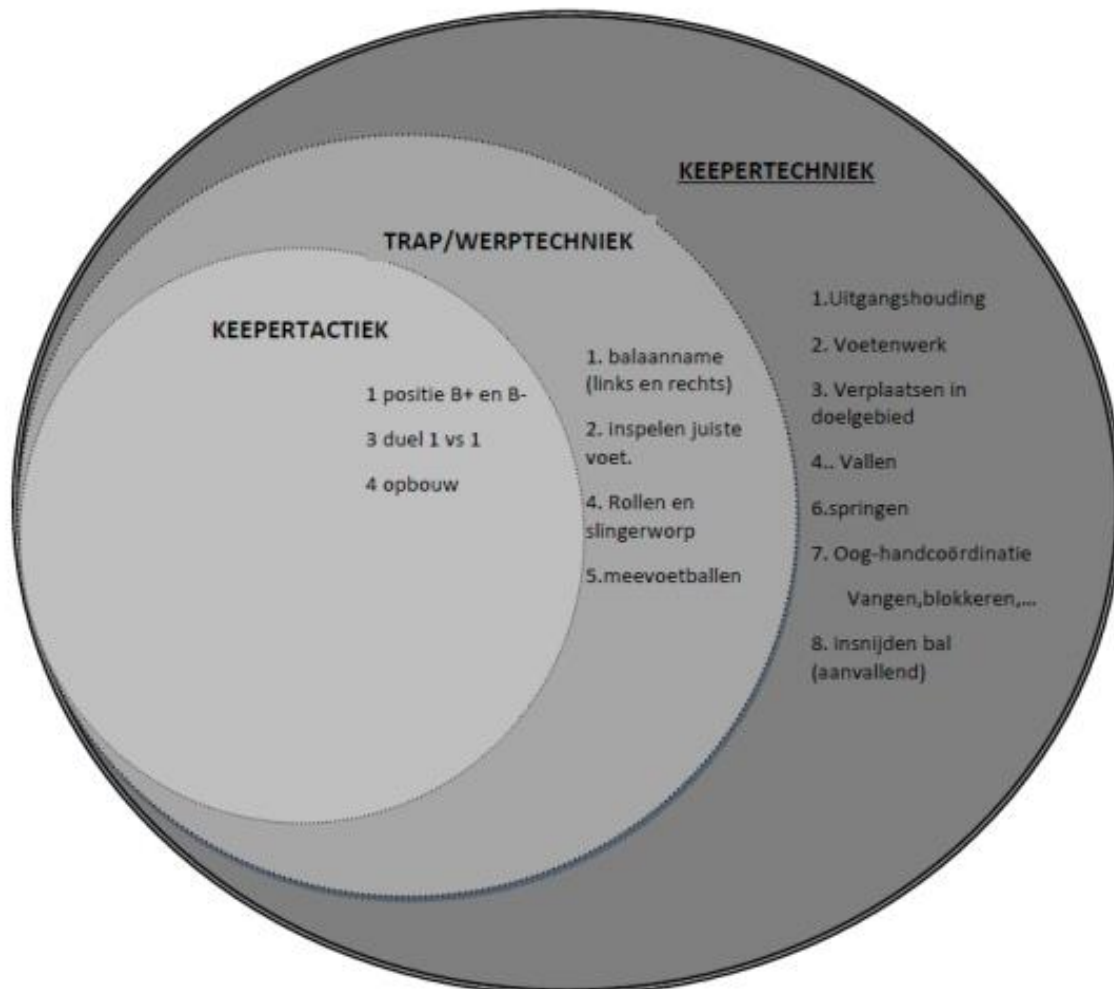
TrainingsDominanten per leeftijdsgroep

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Lenigheid en coördinatie- Ballen scheppen recht op doelman- Scheppen met Vw duiken- Zijwaarts vallen lage bal- Zijwaarts duiken halfhoge bal- Spelopbouw met handen en voeten | <ul style="list-style-type: none">- Bespelen van ruimte door middel van spelvorm- 1 tegen 1 situaties- Techniek bovenhands vangen- Spelopbouw na terugspeelbal- Opstelling bij B- & B+- Ruimte- en tijdsperceptie |
|--|--|

COACHINGSWOORDEN (8-12 JAAR)	
BALBEZIT(+)	BALBEZIT(-)
- ALLEEN: (medespeler heeft tijd en ruimte om te infiltreren) - SPEEL TERUG: (medespeler heeft enkel de mogelijkheid om terug te spelen naar de keeper) - WEG: (medespeler moet bal wegwerken aangezien geen andere oplossing mogelijk is)	- LOS: (medespeler laat de bal lopen voor de keeper) - UWE: (medespeler moet doordrukken op de tegenspeler in balbezit)

FASE 2 : U10 + U11 + U12

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden/verbeteren 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, ...)



Fases ontwikkeling jeugdkeepers : conditioneel

- Op deze leeftijd hebben ze veel lust tot bewegen en bevorderen zo al een stuk van hun conditionele paraatheid.
- Natuurlijke lenigheid onderhouden en bevorderen door middel van aanleren en inoefenen van specifieke keepertechnieken.
- Begin van aanleren specifieke lenigheidsoefeningen en deze praktiseren in de opwarmingen. Aandacht voor dynamische lenigheidsoefeningen. Aanleren van stretchingoefeningen en rompstabilisatieoefeningen.
- Natuurlijke kracht wordt ontwikkeld in specifieke keeperoefeningen.
- Sprongkracht en coördinatie worden ontwikkeld bij het inoefenen van de specifieke keepertechnieken en doormiddel van , bv touwtje springen.
- Coördinatie perfectioneren en bevorderen door middel van coördinatieoefeningen met bal en het trainen van specifieke keepertechnieken.

Fases ontwikkeling jeugdkeepers

- Zijn ze leergierig.
- Hebben ze veel lust tot bewegen .
- Zeer geschikte leeftijd voor aanleren technieken.
- Tactisch: – durven coachen
verschil onderkennen B+ & B-
- Fysisch: kunnen grote belastbaarheid aan.
- Mentaal: stellen geen vragen, zijn spontaan.
- Voorbeeldfunctie van hun idool.
- Coördinatie perfectioneren.

Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd

- Trainen 1x per week specifieke doelwachterstechnieken met veel aandacht voor de technische vorming, oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie en ruimte–tijdsperceptie.
- Het leren vangen van ballen op verschillende grijphoogten, het leren in het spel brengen van de bal op allerlei manieren, uitgangshoudingen op verschillende ballen, opstelling in doel en verplaatsing in doel, met aandacht voor lenigheid en behendigheid en vooral het omgaan met 1 tg 1 situaties. Ook voetverplaatsingen en valtechnieken worden aangeleerd.
- Trainen minstens 1x per week met ploeg.

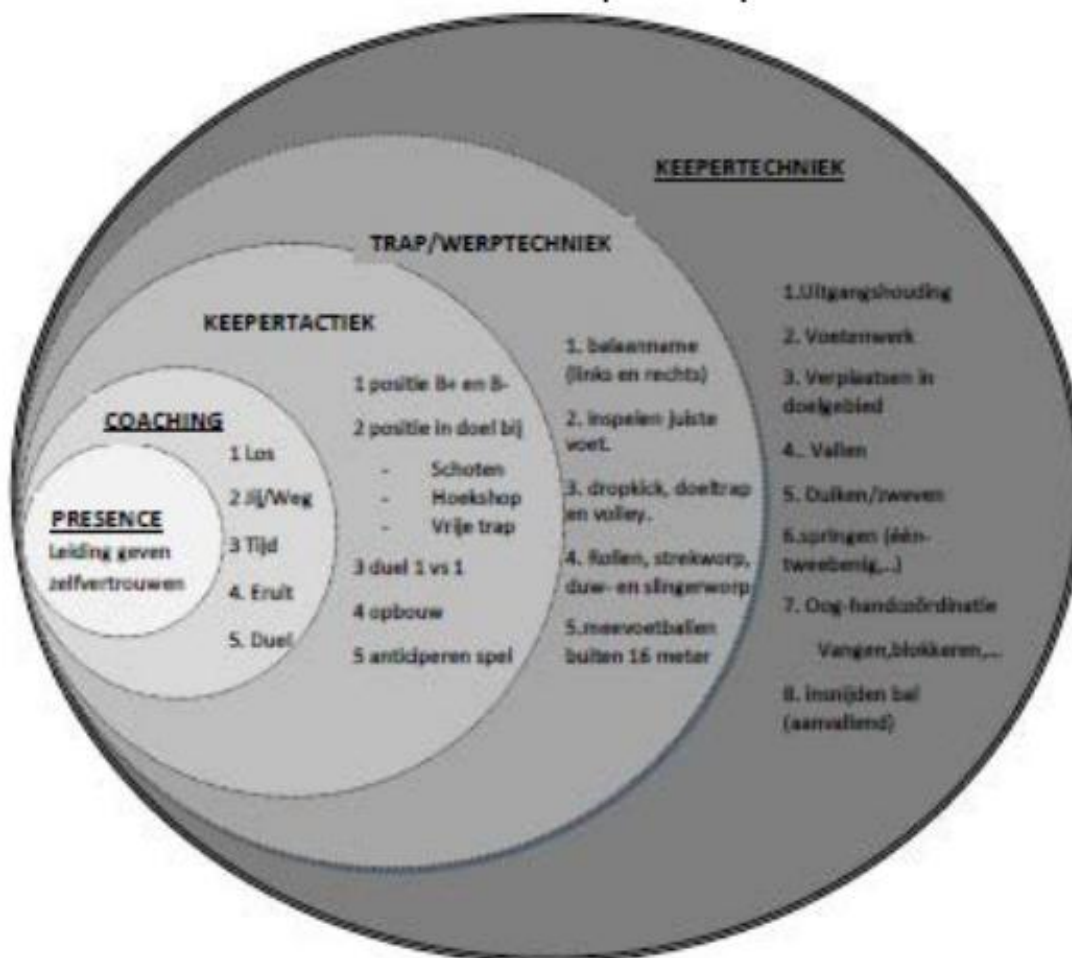
TrainingsDominanten per leeftijdsgroep

- Lenigheid en coördinatie
- Ballen scheppen recht op doelman
- Scheppen met Vw duiken
- Zijwaarts vallen lage bal
- Zijwaarts duiken halfhoge bal
- Spel opbouw met handen en voeten
- Coachen bij balverlies
- Bespelen van ruimte door middel van spelvorm
- 1 tegen 1 situaties
- Flankballen basis, opstelling, techniek
- Diepteballen basis, opstelling, techniek
- Coaching opstellen muur
- Verzorging
- Spelopbouw na terugspeelbal
- Opstelling bij B- & B+

COACHINGSWOORDEN (8-12 JAAR)	
BALBEZIT(+)	BALBEZIT(-)
- ALLEEN: (medespeler heeft tijd en ruimte om te infiltreren) - SPEEL TERUG: (medespeler heeft enkel de mogelijkheid om terug te spelen naar de keeper) - WEG: (medespeler moet bal wegwerken aangezien geen andere oplossing mogelijk is)	- LOS: (medespeler laat de bal lopen voor de keeper) - UWE: (medespeler moet doordrukken op de tegenspeler in balbezit)

FASE 3 : U13 + U14 + U15

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.



Fases ontwikkeling jeugdkeepers : conditioneel

- Lichaamsverandering: lengtegroei, gewichtstoename.
- Coördinatie vermindert! Veel aandacht voor coördinatieoefeningen geïntegreerd in de specifieke keeperstraining.
- Veel aandacht voor lenigheidstraining tijdens keeperstrainingen.
- Motiveren van keepers om lenigheidsoefeningen dagelijks thuis te praktiseren.
- Specifieke voetbalconditie wordt onderhouden in de groepstrainingen.
- Sprongkracht en lichaamskracht worden ontwikkeld door deze te integreren in één van de individuele keeperstrainingen (meestal de maandagtraining).
- Door middel van plyometrische sprong oefeningen (lage hoogtes) en krachtoefeningen voor de schoudergordel, rug- en buikspieren, gebruikmakend van hun eigen lichaamsgewicht.
- Voorzichtigheid geboden in functie van groeifase.

Fases ontwikkeling jeugdkeepers

- Lichaamsverandering: lengtegroei, gewichtstoename.
- Coördinatie vermindert!
- Veel lenigheidstraining!
- Kunnen minder zwaar belast worden (groeifase).
- Stelt veel in vraag, moeilijk omgaan met openlijke kritiek.
- Mentaal: dikwijls onzeker.
- Trainen op kwaliteit en niet op kwantiteit.
- Mentaal sterk worden, leren inschatten en handelen naar eigen mogelijkheden.
- Leiding leren geven en coachen van verdediging in alle situaties.

Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd

- Trainen ook 1x specifiek per week.
- Het perfectioneren van vangtechnieken van ballen op alle hoogten.
- Aandacht voor lenigheid en coördinatie in functie van groeifase.
- Sprongkracht, schoudergordel, buikspieren versterken.
- Flank en diepteballen.
- Vanaf -14 onder druk en met tegenstanders.
- Beheersen van 16m gebied.
- Bevorderen van lenigheid, behendigheid, reflexen, in functie groeifase.
- Perfectioneren van het snel voetenwerk.
- Perfectioneren van trap- en werptechnieken in de opbouw.
- Juiste keuze leren maken in de omschakeling van balverlies naar balbezit.
- Perfectioneren van 1 tg 1 situaties.
- Leiding leren geven en coachen van verdediging in balverlies.
- Functioneren als afspelpunt en opbouwer voor verdedigers.
- Mentaal sterk worden, leren inschatten en handelen naar eigen mogelijkheden.
- Perfectioneren van voetenwerk en opstelling in allerlei wedstrijdsituaties.
- Trainen minstens 1x per week met ploeg.

TrainingsDominanten per leeftijdsgroep

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Lenigheid en coördinatie- Ballen scheppen recht op doelman- Scheppen met Vw duiken- Zijwaarts vallen lage bal- Zijwaarts duiken halfhoge bal- Zweven- Spel opbouw met handen en voeten- Coachen bij balverlies- Opstelling stilstaande fasen- Bespelen van ruimte dmv spelvorm | <ul style="list-style-type: none">- 1 tegen 1 situaties- Flankballen onder druk- Diepte ballen onder druk- Coaching opstellen muur- Verzorging- Spelopbouw na terugspeelbal- Opstelling bij B- & B+- Voeding- Sprongkracht, lichaamskracht |
|---|--|

Extra toevoeging aan deze leeftijdscategorieën:



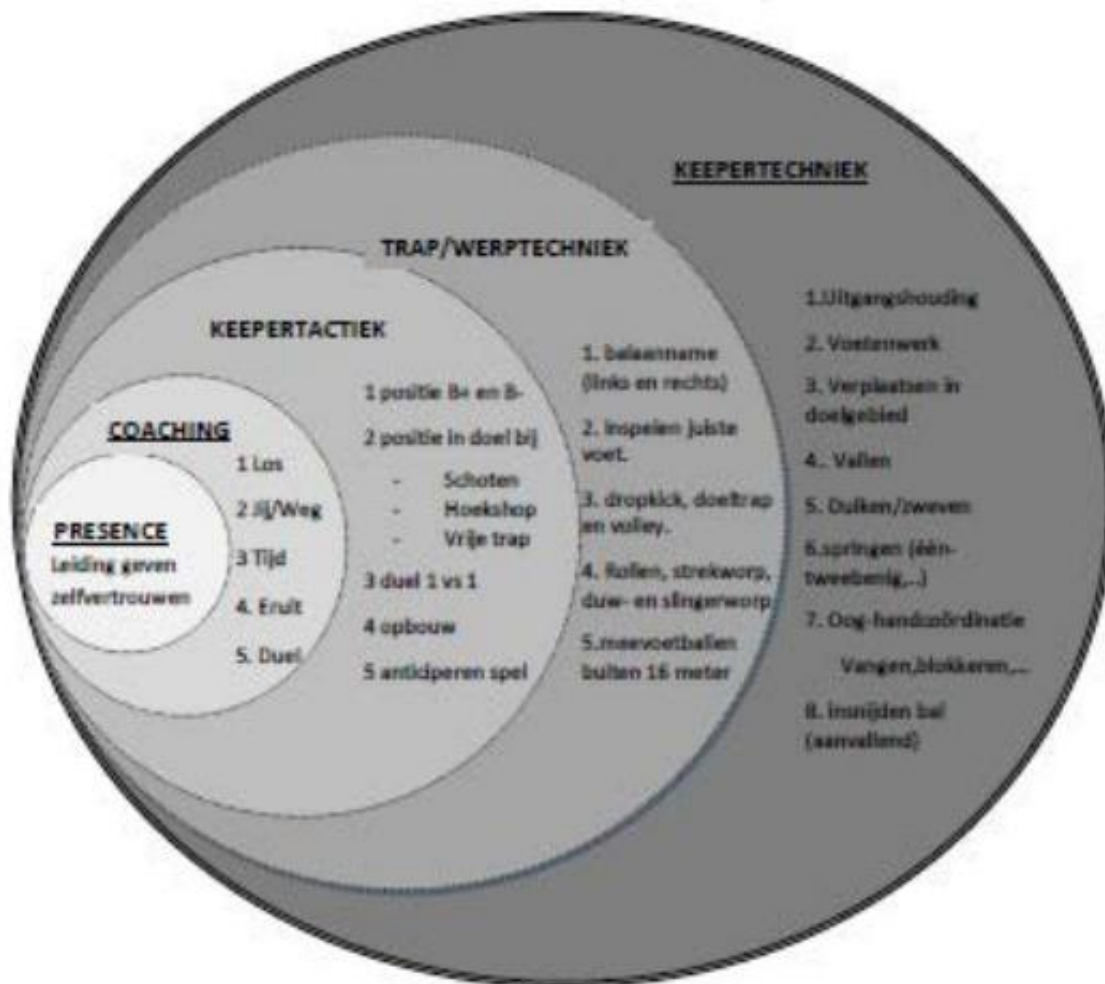
Opbouwen/aanvallend:

- ✓ Juiste uitvoering van een doeltrap (krachttraining in benen, juiste raakvlak aanleren,...)
- ✓ Uittrappen naargelang moderne keepersnormen 'schaartrap'
- ✓ Uitvoering van de juiste dropkick

COACHINGSWOORDEN (12-16 JAAR)	
BALBEZIT(+)	BALBEZIT(-)
- Verdediging aansturen met korte/duidelijke/verstaanbare voetbaltermen - SPEEL:(medespeler vragen om de bal in te spelen, dit om terug langs achter te kunnen opbouwen) - Verder uitbouwen van de coachingswoorden/richtlijnen vanuit de onderbouw	- Verdedigende spelers aansturen alsook de aanvallende spelers (de aanvallers = eerste verdedigers) - LOS:(medespeler laat de bal lopen voor de keeper) - UWE:(medespeler moet doordrukken op de tegenspeler in balbezit)

FASE 4 : U16 + U17

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.



Fases ontwikkeling jeugdkeepers : conditioneel

- Lichaamsverhoudingen komen in harmonie.
- Coördinatie wordt optimaal en onderhouden in specifieke keepertrainingen.
- Specifieke voetbalconditie, snelheid en stabilisatie worden onderhouden tijdens de groepstrainingen samen met de spelers.
- Sprongkracht wordt bevorderd door integreren van sprongkrachtoefeningen in de keepertraining.
- Motiveren van keepers om thuis hun stabilisatieoefeningen te onderhouden enkele malen per week.
- Reactievermogen wordt geoefend in de specifieke keepertraining.

Fases ontwikkeling jeugdkeepers

- Lichaamsverhoudingen komen in harmonie.
- Coördinatie wordt optimaal.
- Kunnen complexe trainingsvormen aan, minder geïsoleerd.
- Mogen fysiek terug zwaarder belast worden.
- Leren omgaan met openlijke kritiek.
- Worden tactisch rijper.
- Mentaal en moreel evenwicht uitstralen.
- Persoonlijkheid uitstralen om tegenstanders te demotiveren en teamgenoten te motiveren.

Specifieke technische/tactische doelstellingen per leeftijd

- Trainen ook 1x specifiek per week.
- Het perfectioneren van voorgaande jaren geleerde technieken.
- Opvoeren van kracht over heel het lichaam door middel van specifieke krachttraining.
- Perfectioneren van positieospel in en buiten de 16 m.
- Onderhouden van lenigheid, reflexen, snel voetenwerk.
- Coachen van verdediging tot middenveld in balverlies.
- Als eerste aanvaller fungeren in balbezit.
- Traptechniek perfectioneren om zo weinig mogelijk balverlies te lijden.
- Optimaal leren omschakelen van B- naar B+
- Mentaal sterk staan in alle situaties.
- Mentaal en moreel evenwicht uitstralen.
- Persoonlijkheid uitstralen om tegenstanders te demotiveren en teamgenoten te motiveren.
- Beheersen van strafschoopgebied in alle spelsituaties.
- 1x per maand integratietraining in functie van doelman.
- Trainen minstens 1x per week met ploeg.

TrainingsDominanten per leeftijdsgroep

- | | |
|------------------------------------|--|
| - Lenigheid en coördinatie | - Bespelen van ruimte dmv spelvorm |
| - Ballen scheppen recht op doelman | - 1 tegen 1 situaties |
| - Scheppen met Vw duiken | - Flankballen onder druk met tegenstander |
| - Zijwaarts vallen lage bal | - Diepteballen onder druk met tegenstander |
| - Zijwaarts duiken halfhoge bal | - Coaching opstellen muur |
| - Zweven | - Verzorging |
| - Spel opbouw met handen en voeten | - Spelopbouw na terugspeelbal |
| - Coachen bij balverlies | - Opstelling bij B- & B+ |
| - Coachen balbezit | - Voeding |
| - Opstelling stilstaande fasen | - Sprongkracht, lichaamskracht |

Alles onder verhoogde druk en in complexere trainingsvormen
Perfectioneren van alle geleerde technieken voorgaande jaren

Coachen en organiseren:

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 tegenstander:

- Verdediging aansturen.
- Coachtermen: “LOS” en “JIJ”

FASE 5 : U21 + Beloften

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.

