

Via deze weg willen we jullie graag informeren over de rol van de keeper binnen het team en wij – de keeperstrainers- jullie zouden kunnen ondersteunen.

Een keeper maakt onderdeel uit van het team, echter de rol en positie die de keeper binnen het team daadwerkelijk inneemt en vervult, heeft invloed op hoe het team deze rol ziet. Fouten van een keeper kunnen namelijk bepalend zijn voor het resultaat van een wedstrijd en een keeper kan hierop afgerekend worden. Niet altijd wordt gezien dat keeper-zijn een grote verantwoording met zich meebrengt. Van een keeper wordt namelijk door anderen verwacht dat hij de ballen tegen houdt. Een keeper neemt deze verwachting over; bijna elke keeper wil de "perfecte wedstrijd" spelen, uitstekende reddingen maken en de nul houden. Echter 1 fout van de keeper kan het verschil tussen winnen en verliezen zijn. Voor een veldspeler gaat dit niet altijd op, hun fouten zijn vaak minder bepalend voor de wedstrijd.

Trainingen zijn de momenten om een keeper beter te maken

Motiveer de keepers tijdens trainingen door op een aantal punten te letten:

- De juiste uitgangshouding tijdens een bal op doel is iets door de knieën en op de voorvoeten staan zodat de balans voorover is en je snel kunt reageren. Hierdoor kan een keeper bij een schot op doel ook schuin vooruit (haaks op de bal) duiken. Een keeper die op zijn hielen staat is uit balans waardoor hij naar achteren zal vallen.
- Bij een doelpoging **ALTIJD** de bal met de handen proberen te klemmen. Dus niet met de voeten naar de bal. Observeer de keeper goed om te zien waar je hem beter kunt maken zodat hij de bal op de juiste manier gaat verwerken. Het aanpassen van de afstand t.o.v. van de trainer, de balsnelheid, de hoogte van de bal en rekening houden met de reikwijdte van de keeper kunnen hierbij een middel zijn.
- Mentaal. Wanneer een keeper een goal tegen krijgt of een fout maakt is er de kans dat hij hiervan zo baalt dat hij dit niet van zich af kan zetten. Geef de keeper vertrouwen en probeer hem ervan te overtuigen dat hij dit los moet laten zodat hij weer volledig gefocust is op de volgende bal. Een fout goed maken is een dooddoener voor een keeper. Wel kan hij uit een fout iets leren zodat hij wanneer hij weer in dezelfde situatie komt deze beter of anders kan oplossen.
- Zorg dat de keeper met een goede warming up op doel komt te staan
- Zorg dat de keeper niet dient als schietschijf



De wedstrijd is voor de keeper het ultieme doel.

Observeer als trainer goed of de keeper het geleerde ook in de praktijk brengt. Wat gaat goed, wat gaat minder goed zodat je weet waar je tijdens de trainingen aan kunt gaan werken.

Neem de keepers ook actief mee in de teambespreking en maak afspraken, denk aan bijvoorbeeld:

- Spelers volgen de aanwijzingen van de keeper op.
- Spelers weten hoe de keeper de opbouw leidt, en dat een opbouw de voorkeur heeft.
- Spelers weten dat de keeper de verdediging organiseert in geval van corners en vrije trappen.

Warming Up:

Voor zowel de teamtraining als bij de wedstrijd dient de keeper een goede warming up te doen. We zien nog te vaak dat een keeper 'koud' op doel wordt gezet, met name bij de trainingen.

Zorg ervoor dat de keeper naast de normale warming up ook een keepers warming up krijgt – dit het liefst een paar minuten voor een afwerkoefening. Op de extra bijlage staan een aantal suggesties voor die warming up.

De wedstrijd warming-up is om een keeper lichamelijk en mentaal voor te bereiden op de wedstrijd.

Motiveer de keeper om het geleerde in de praktijk te brengen maar houd rekening met de keeper. Als de keeper bepaalde oefeningen wil aanpassen geef hem dan de ruimte om dit uit te voeren. Wanneer je dit anders ziet bespreek dit dan na de wedstrijd of bij de volgende training zodat je de volgende wedstrijd niet voor verrassingen komt te staan.

SINDS 1947



Een warming-up voor de keeper dient uit de volgende onderdelen te bestaan	Duur
<ol style="list-style-type: none">1. Rustig inlopen, verkenning doelgebied.2. Losmaken schouder (zwaaien) en zijwaartse stap.3. Losmaken bovenbeen/billen.4. Losmaken kuiten (rekken). 5. Losmaken heupen (draaien). 6. Losmaken liezen (strekken). 7. Springen (2 benen).8. Sprintjes trekken (kort aanzetten-rust-kort aanzetten).	5-10 minuten
Oefening met bal	Duur
<ol style="list-style-type: none">1. Balgevoel: Keeper staat in het midden van zijn doel. Trainer/leider gooit, vanaf 5 meter, de bal op verschillende hoogten naar de keeper: laag, tussen enkel en schouder en boven de schouder.2. De trainer/leider trapt vanaf 10 meter ballen naar de keeper, op verschillende hoogte, gericht op het lichaam.3. De trainer/leider trapt vanaf 10 meter ballen naar de keeper, iets naast de keeper: zijdelings stappen en bal verwerken(voetenwerk).4. Grondgewenning: Keeper zit op de grond met zijn benen richting de trainer. Hij krijgt om en om L en R 10 ballen aangegooid waarbij hij zijdelings schuin vooruit de ballen moet pakken. Hierbij kiest hij haaks (de kortste weg) naar de bal waarbij tevens de buikspieren worden getraind.4. Grondgewenning: De trainer/leider trapt vanaf 5-10 meter ballen naar de keeper, ballen grondhoogte, links en rechts van de keeper. De keeper duikt en verwerkt de ballen (iedere hoek 5x).5. Grondgewenning: De trainer/leider trapt vanaf 5-10 meter ballen naar de keeper, links en rechts van de keeper, op heuphoogte. De keeper duikt en verwerkt de ballen (iedere hoek 5x).6. Flankballen. Trainer/leider trapt tussen de 5 en 10 ballen vanaf beide zijkanten. De keeper verwerkt de ballen en gooit de ballen met een slingerworp terug naar de trainer/leider. Voorzet van links onderscheppen is naar rechts openen.7. Spelvoortzetting. Keeper trapt verschillende ballen richting de trainer/leider die rond de middellijn staat. Ter hoogte van de middellijn over de gehele breedte van het veld de bal vraagt. De keeper oefent de dropkick, volley en bal van de grond..	10-15 minuten

SINDS 1947



Bij de warming-up kunnen taken trainer/coach/begeleider overgenomen worden door veldspeler, met voorkeur voor centrale verdediger(s), wisselspeler. Zie als trainer/coach/begeleider erop toe dat de spelers de keeper goed intrappen en niet voor eigen succes gaan. Doel is de keeper zo goed mogelijk voorbereiden op de wedstrijd.

De warming-up (met bal) staat in het teken van de keeper. De keeper moet de ballen kunnen verwerken!!!!

> Voor de E en F-jeugdkeepers kan de warming-up worden ingekort. Vanaf D pupillen komt bovenstaande warming up de keepers zeer ten goede.

> Oefening zonder bal: Nummer 1,2,5,7 kunnen worden uitgevoerd. Oefening met bal: Nummer 1,2 ,3 , 4 kunnen worden uitgevoerd.

Wanneer je als trainer/coach/begeleider niet betrokken bent bij de keeperstraining maar wel vragen hebt over alles op keepers gebied: stap dan na de keeperstraining gerust even op de trainer af om dit te overleggen of hierop antwoord te krijgen.

Misschien is het mogelijk om een keeperstraining mee te draaien zodat je inzicht krijgt in hoe keepers het keepersvak beleven en hoe de keeperstrainers met bepaalde situaties omgaan.