



***JEUGDBELEIDSPLAN
KEEPERS***

Inhoudsopgave :

Inleiding

Hoofdstuk 1 : Doelstelling

Hoofdstuk 2 : Jeugdcoördinator keepers

Hoofdstuk 3 : Jeugdkeepertrainer

Hoofdstuk 4 : U7 t.e.m. U10

Hoofdstuk 5 : U11 t.e.m. U13

Hoofdstuk 6 : U15 t.e.m. U17

Hoofdstuk 7 : Ontwikkelen van vaardigheden

Hoofdstuk 8 : Warming up

Hoofdstuk 9 : Overleg & evaluatiemomenten

Bijlagen : Evaluatieformulier jeugdkeepers

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 KFC Hamont99.

Hoofdstuk 1 : 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. U10
- U11 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.

Hoofdstuk 2 : Jeugdcoördinator keepers

De volgende eisen worden aan een jeugdcoördinator keepers gesteld bij KFC Hamont99 :

- 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

Hoofdstuk 3 : Jeugdkeepertrainer

De volgende eisen worden aan een jeugdkeepertrainer gesteld bij KFC Hamont99 :

- 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

Hoofdstuk 4 : U7 t.e.m. U10

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 voor overgang naar de volgende groep :

- 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

Hoofdstuk 5 : U11 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

Hoofdstuk 6 : U15 t.e.m. U17

Door het ontwikkelen wordt de jeugdkeeper zich bewust van coaching en leiding geven 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
- coacht zijn achterhoede en het middenveld
- straalt rust en vertrouwen uit
- voorzetten met contact onderscheppen
- meevoetballen

Hoofdstuk 7 : 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 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.

Hoofdstuk 8 : 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 scherp te kweken vooraleer de wedstrijd kan beginnen.

Er zijn tal van opwarmingsvormen, maar zoek vooral een opwarming op niveau van de keeper.

Hoofdstuk 9 : Materialen

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

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

Hoofdstuk 10 : 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.