



Jeugdkeepers - Opleidingsplan



voetbalvereniging Vorden





Inhoudsopgave

Voorwoord	pag. 1
Inhoudsopgave	pag. 2
Het beleid	pag. 3
Uitvoering	pag. 4
Taken keeperstrainer	pag. 5
Ontwikkelingspatroon	pag. 6
Schema overzicht ontwikkeling	pag. 7
Leerplan F en E keepers	pag. 8
Leerplan D keepers	pag. 9
Leerplan C keepers	pag. 10
Leerplan B keepers	pag. 11
Leerplan A keepers	pag. 12
Teamtrainingen	pag. 13
Beoordeling	pag. 14
Keepertraining	pag. 15



Voorwoord

Door het opstellen van het keepers jeugdplan voor VV Vorden willen wij de kwaliteiten van de jeugdkeeper op technisch, persoonlijk en sportief vlak verbeteren. In dit jeugdplan wordt beschreven welke specifieke doelen er per leeftijdscategorie gerealiseerd moeten worden.

Als keeperstrainers zijn wij in de gelegenheid gesteld door VV Vorden om dit plan te mogen schrijven en uit te voeren.

Wij danken het bestuur voor de mogelijkheden die zijn geboden voor het ontwikkelen van dit plan en het te mogen delen met u.

Ivo Velhorst en Ard Kettelerij, keeperstrainers v.v. Vorden 2015



Het beleid

In de optiek van de keeperstrainers zou het goed zijn periodiek een voortgangsgesprek te voeren tussen keeperstrainers en Technische Jeugd Commissie. Verder in dit plan benoemt als TJC.

Dit voortgangsgesprek moet inzicht geven in de persoonlijke ontwikkeling van iedere keeper. Deze gesprekken dienen bij voorkeur twee maal per seizoen plaats te vinden, in december en in mei.

De uitvoering van dit beleidsplan in organisatorische zin, behoort tot de taken van de TJC.

Het verbeteren van de jeugdopleiding voor de keepers vereist een (gekwificeerd) technisch kader. Binnen de jeugdopleiding dienen de omstandigheden gecreëerd te worden dat zowel prestatiegericht als recreatief voetbal tot de mogelijkheden behoren. Het beleid zal er op gericht zijn dat de beste keepers ook daadwerkelijk, qua niveau, in de hoogst spelende elftallen spelen.

Het is van groot belang voldoende aandacht te schenken aan de doorstroming van junioren keepers richting senioren. Dit om de overgang zo makkelijk mogelijk te laten verlopen.

Elke keeper verdient voldoende aandacht en begeleiding vanuit onze vereniging. Uiteraard geldt dit ook voor keepers die de overgang maken naar betaald voetbal organisaties. Dit om zich prettig te voelen en sportief gezien de beste prestatie neer te kunnen zetten. Het doel waar wij uiteindelijk naar streven is het realiseren van goed opgeleide jeugdkeepers.

De taak van de TJC is hierbij het creëren van een optimale omgeving om de gestelde doelen te kunnen realiseren.



Uitvoering

Onder leiding van de keeperstrainer wordt er wekelijks keeperstraining aangeboden aan de jeugd van F tot en met A. Eenmaal per week worden de specifieke aspecten van het keepersvak op zowel technisch, tactisch als mentaal gebied bijgebracht.

De technisch training omvat:

- Verbeteren van basistechnieken
- Afzettechniek/sprongkracht
- Lenigheid en bewegelijkheid
- Timing/reactievermogen
- Uithoudingsvermogen
- Traptetechniek

De tactische training omvat:

- Positiespel
- Opbouwen/voortzetting aanval
- Meevoetballen

De mentale training omvat:

- Omgang met tegenslagen
- Omgang met (wedstrijd)druk
- Het verkrijgen van zelfvertrouwen

Iedere keeper krijgt training op zijn/haar niveau. Dit hoeft niet altijd samen te zijn met keepers uit dezelfde leeftijdscategorie. Als blijkt dat het voor een keeper beter is om mee te trainen met andere leeftijdsgroep (ouder/jonger) dient er gesproken te worden ten goede van de betreffende keeper. Dergelijke verschuivingen dienen in overleg te gaan met de ouders/verzorgers.



Taken TJC ten opzichte van keepers en keeperstrainers

De TJC richt zich op het uitvoeren van het opgestelde beleidsplan. De hoofdtaak hierin is het zorg dragen voor een goede organisatie van de faciliteiten waarmee getraind moet worden. Daarnaast zijn de volgende zaken ook belangrijk om in goede banen te leiden:

- Samen met de keeperstrainer bepalen welke keepers geschikt zijn voor de vertegenwoordigende teams.
- Zorg dragen voor voldoende keeperstrainers
- Regelmatig overleg voeren met keeperstrainers en jeugdcoördinatoren
- Het realiseren van een beleidsplan en dit “up to date” houden
- Het bekijken van wedstrijden van de jeugdteams

Eisen die de TJC stelt aan een keeperstrainer:

- In bezit zijn van de benodigde diploma's t.b.v. keeperstrainer of bereidheid (intern) cursus te volgen
- Ervaring met trainen van jeugd en keepers in het algemeen
- Voldoende communicatieve vaardigheden
- Positieve instelling en draagt deze ook uit
- Dient een animator te zijn die kan motiveren



Taken keeperstrainer

De keeperstrainer verzorgt wekelijks de trainingen voor de keepers. Houdt hierbij rekening met het niveau van elke individuele keeper en heeft als doel de individuele keeper beter te maken op technisch, tactisch en mentaal vlak.

Daarnaast is de keeperstrainer:

- Op de hoogte van het opleidingsplan van de jeugdkeepers
- Heeft regelmatig contact met de andere keeperstrainers binnen de vereniging
- Is verantwoordelijk voor het beheren van de aan hem toevertrouwde materialen
- Bekijken van keepers tijdens wedstrijden

Functie-eisen:

- Bezit van de benodigde diploma's of is bereid deze te behalen
- Ervaring als keeper, liefst als keeperstrainer
- Voldoende communicatieve vaardigheden
- Heeft affectie met VV Vorden
- Positieve instelling en draagt deze ook uit
- Dient een motivator te zijn voor de keepers

Keeperstraining

Vorbereiding:

- Wat ga ik doen
- Hoe ga ik het doen

Indeling training:

- De warming-up zonder en met bal
- Kerngedeelte
- Afsluitende gedeelte

Na elke training nagaan of de doelstelling is bereikt tijdens de training. Eventueel nabespreken met de keepers zelf of de doelstellingen bereikt zijn.

Durf een training aan te passen als je ziet of merkt dat het niet goed loopt.

Zorg dat de gebruikte materialen terug komen op de plaatsen waar het hoort en maak het schoon voordat e het wegzet.



Ontwikkelingspatroon

Binnen de trainingen wordt gewerkt op basis van de volgende vier vaardigheidsgroepen:

- Technische vaardigheden keepen/meevoetballen
- Tactische vaardigheden
- Fysieke vaardigheden
- Mentale vaardigheden

Deze vaardigheden zullen bij elke evaluatie opgenomen worden in een evaluatieschema. Trainers en leiders kunnen hiermee een goed inzicht krijgen in de ontwikkeling van de keeper. Dit ontwikkelingspatroon kan dan als steun dienen voor de selectiebepaling.

Naast deze vaardigheden staan vier ontwikkelingsfases:

- Eerste ontwikkelingsfase (6 tot 10 jaar)
- Tweede ontwikkelingsfase (10 tot 14 jaar)
- Derde ontwikkelingsfase (14 tot 18 jaar)
- Vierde ontwikkelingsfase (> 18 jaar)

Bij elke ontwikkelingsfase wordt gelet op :

- Motorische ontwikkeling
- Groeiontwikkeling
- Mentale ontwikkeling
- Weerbaarheid

In de opstelling op de volgende pagina is aangegeven hoe deze ontwikkelingen en vaardigheden door de verschillende leeftijdsfases worden gehanteerd. In het belang van de keeper zal natuurlijk altijd worden gekeken of de inhoud van de trainingen aansluit bij de mogelijkheden van de keeper.



Schema overzicht technische en mentale ontwikkeling per leeftijdsgroep

																			Snelheid, aanscherpen alle technieken
																			Handelingssnelheid verhogen
																			1:1 duel, weerbaarheid
																			Spelvoortzetting (trappen, werpen)
																			Trappen, vangen verwerken, kracht dosering, duel, focus
																			Beweging zonder bal, aannamen, voortzetting, krachttraining, springen
																			Traptechniek, balvastheid, beheersen basistechnieken, valtechniek, afzetten
																			Fysieke ontwikkeling gebaseerd op groei, tempo, reflexen, passen
																			Baltechnische vaardigheden, leren afzetten en opstaan, voetballende kwaliteiten bevorderen
																			Balcontrole, vangen, aannemen, trappen, insnijden (naar de bal toe bewegen)
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
																			Spelvreugde, angst voor de bal overwinnen
																			Weerbaarheid vergroten, fouten maken accepteren, leren keuzes maken
																			Tactiek, spelinzicht
																			Organisatie verdediging/middenveld /aanval, tactisch inzicht
																			Tactische basisprincipes, spelvoortzettingen, omschakelingen
																			Coachen, organiseren verdediging
																			Mentale weerbaarheid, leren incasseren
																			Keuzes maken
																			Mentale veerkracht
																			Overwicht, zelfreflectie

Mentaal en tactisch



Leerplan

De F keepers zijn eigenlijk nog geen doelgroep. Het advies is om alle spelers bij toerbeurt te laten keepen. Dit om het meevoetballend vermogen voor een toekomstige keeper zo goed mogelijk te ontwikkelen op deze leeftijd. Mocht er toch een speler zijn die echt graag wil keepen, laat hem of haar dan iedere week een halve wedstrijd keepen. De andere helft bij toerbeurt door de overige spelers laten keepen om het leerproces niet te laten stagneren.

Leerplan F keepers (6 tot 9 jaar):

- *Doel: plezier hebben om te keepen*

Leerplan E keepers (9 t/m 10 jaar)

Het selecteren van E keepers als volgt laten verlopen:

- Stel de spelertjes die willen keepen regelmatig op, zowel tijdens trainingen als wedstrijden
- Eerste jaar E spelers bij toerbeurt laten keepen
- Deze spelers beoordelen op aanleg en polsen wat ze er zelf van vinden
- De spelers die de mogelijkheid hebben en graag willen keepen, betrekken bij keeperstraining

Bij de F en E keepers is het belangrijkste dat men voor ogen houdt dat plezier het belangrijkste is. Een vervolg is het bijbrengen van basistechnieken en basisbegrippen. Dit kan op de volgende wijze vorm krijgen:

- Door op speelse wijze de warming-up aan te leren
- Oefeningen zo te kiezen dat er geen angst gecreëerd wordt voor vallen of schoten op doel
- Leren vangen van de bal
- Positie kiezen bij corners/uitkomen/schoten op doel
- Aanleren trappen/werpen



Leerplan D keepers (10 t/m 12 jaar)

Doel is aanleren en verbeteren van:

Techniek;

- verdedigend zonder bal: uitgangshouding, voetenwerk, sprinten, afzetten, draaien en keren
- verdedigend met bal: oppakbal, buik/borst vangen, bovenhands vangen, duiken, verwerken terugspeelbal
- Opbouwend/ aanvallend: uitgooien, dropkick, volley, doeltrap

Tactiek;

- Verdedigen met spelsituaties (positiespel voor het doel, onderschepen dieptebal, duel 1:1)
- Coachen en organiseren (afspraken maken bv "los" = bal voor de keeper)

Trainingsvormen

Verplaatsen voor het doel (voetenwerk), starten, lopen, sprinten, wenden

Verdedigend met bal:

- Vallen en duiken
- Ontvangen terugspeelbal

Opbouwend :

- Werpen; uitrollen en bovenhandse slingerworp
- Ballen inspelen binnen en buiten 16 metergebied

Tactische trainingsvormen;

Coachen, organiseren verdedigend;

Bij balbezit; opsluiten, aansluiten en neerzetten laatste linie, backs aanlaten bieden om bal te ontvangen

Bij balverlies; samenwerking spelers-keeper; neerzetten op juiste positie

Herhaling van termen terug laten komen tijdens een training bv los, duel, tijd, weg



Leerplan C keepers (12 t/m 14 jaar)

Doel aanleren c.q. verbeteren

Technisch

Verdedigen zonder bal; (uithoudingsvermogen, verplaatsen voor het doel, terugspeelbal, tweebeinige afzet)

Verdedigend met bal (oppakbal, buik/borst en bovnhands vangen, duiken, zweven, aannemen binnen en buiten 16 metergebied)

Opbouwend/aanvallend (dropkick, volley, doeltrap, uitgooien, bal in het spel brengen n.a.v. terugspeelbal)

Tactiek

Verdedigend bij spelsituaties (opstellen en positie voor het doel, onderscheppen flank en dieptebal, duel 1:1)

Verdedigend bij spelhervattingen (positie bij corners, vrije trappen en strafschoppen)

Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor e training van de C keeper zijn;

Springen met één – en tweebeinige afzet links en rechts, voorwaarts en achterwaarts lopen

Verdedigend met bal:

Zweven

Tippen

Bal wegspeelen binnen- en buiten de 16 meter

Afschermen van de bal (Lichaam tussen bal en aanvaller)

Verwerken lage ballen in de hoeken
Bovenhands vangen of tippen met weerstand van tegenstanders

Noodafweer (stompen, reflex)

Coachen en organiseren

Verdedigend:

Bij balbezit opsluiten en aansluiten. Neerzetten 1:1 in de laatste lijn

Bij balverlies; samenwerking spelers- keeper linies neerzetten

Termen herhalen als los, etc.

Spelsystemen leren lezen

Fysiek

- Verbeteren/ onderhouden van goede looptechniek

- Onderhouden/ verbeteren lenigheid

- Krachttraining d.m.v. gerichte/ specifieke oefenstof

- Accent op explosiviteit: starten, sprinten, springen

Persoonlijkheid keeper

- Openstaan, accepteren en aanvaarden van besissingen

- Discipline



Leerplan B keeper (14 t/m 16 jaar)

Techniek

- Verdedigend zonder bal
- Verdedigend met bal (oppakbal, vangen, duiken, zweven, tippen, spel binnen 16 meter)
- Opbouwend /
- aanvallend (spelhervatten d.m.v. uittrap, worp, doeltrap)

Tactiek

- Verdedigend ; spelsituaties (opstellen voor het doel, onderscheppen flank- en diepteballen)
- Verdedigend ; spelhervattingen na corner, vrije trap, strafschoot
- Opbouwend/ aanvallend; uittrappen d.m.v. dropkick, volley, uitworp, snelheid en uitvoering

Extra aandachtspunten zijn :

Vrije trappen direct/ indirect rond de eigen 16 meter, strafschooten.

Bal in het spel brengen ; afhankelijk van resterende speeltijd

(voorsprong/achterstand)

Nacoachen bij spelhervatting,

Bal na medespeler, aanroepen

Speler de vrije ruimte insturen

Spelers aangeven waar de bal naar toe kan

Spelers coachen (tijd, rug, vooruit, terug kan)

Leerplan A keepers (16 t/m 18 jaar)

Doel verbeteren en perfectioneren alle vaardigheden.

Aangeleerde vaardigheden moeten automatiseren worden. Trainingen moeten in

hoog tempo afgewerkt worden en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

Alle technische, tactische en organisatorische vaardigheden moeten verfijnt worden.

Daarnaast moet gewerkt worden aan de persoonlijkheid van de keeper door:

- Attitude bijbrengen gericht op volwaardige selectiespeler
- Sportieve attitude/respect
- Communiceren met spelers en begeleiding, openstaan
- Accepteren en aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Luisteren naar eigen lichaam
- Discipline
- Spelregelkennis optimaal maken
- Onderhoud materiaal
- Spelsystemen leren lezen



Teamtrainingen

Naast de gerichte keeperstraining is het van belang dat er regelmatig teamtrainingen worden gehouden, die gericht zijn op de specifieke aspecten van de keeper en de verdediging. Dit kan zijn in aanvallen of in verdedigend opzicht. Het doel is een viertal trainingen inrichten op specifieke spelsituaties. Bij deze trainingen kan de teamtrainer de veldspelers coachen en de keeperstrainer kan begeleiden.

Bevorderen samenspel verdediging/keeper:

Een aantal specifieke oefeningen uitgewerkt door trainers en keeperstrainer. Dit zal zeker bijdragen tot een verbetering van de tactische kwaliteiten van de keepers en ook de verdediging.

De aandacht punten bij deze trainingen zullen liggen op de volgende aspecten:

- Corners
- Vrije trappen rand en net buiten de 16 meter
- Omschakeling bij onderschepping door verdediger
- Omschakeling bij onderschepping keeper
- Opbouw via flanken
- Terugspeelbal onder druk



Beoordeling

Om een goed beeld te krijgen van de individuele keeper wordt er met regelmaat en beoordelingsformulier ingevuld. Het formulier kan gebruikt worden door de keeperstrainers. Op deze manier is de groei, sterke / zwakke punten goed in kaart te krijgen en hier op in te spelen. Op deze manier is het hoogst haalbare er uit te halen bij een jeugdkeeper.

Kwaliteitswaarborging:

Om de kwaliteit van de keepersopleiding binnen v.v. Vorden te waarborgen, is het belangrijk dat de keeperstrainers iedere zes weken een overleg plannen om de voortgang van de keepers te bespreken. Om een goed en niet eenzijdig beeld te krijgen, proberen de keeperstrainers ook zo veel mogelijk naar de keepers in de andere leeftijdscategorie te kijken/ beoordelen dan waar zij zelf training aan geven.