



LHC

TBP Senioren

Bijlage H Keepersplan

Versie 1.0 mei 2019



BIJLAGE H KEEPERSPLAN

1. Inleiding

Heel lang heeft de keeper niet die aandacht gekregen die hij of zij zou moeten hebben. De oorzaak was vooral onbekendheid met die wel heel specifieke positie binnen het team. Dat ook nog eens gekoppeld aan de algemene opinie dat keepers “gek” zijn of moeten zijn maakte het er niet gemakkelijker op.

Gelukkig zijn in de loop der jaren beide opvattingen ten gunste van de keepers gekeerd en er is nu veel meer bekend over deze specifieke positie

Tegenwoordig houdt het “gek zijn” in dat de keeper over een aantal mentaal specifieke eigenschappen moet beschikken.

De keeper is onderdeel van het team, niet meer en ook niet minder, maar even belangrijk als de overige spelers binnen de ploeg. Soms wint hij wedstrijden, soms verliest hij ze en soms is zijn geleverde prestatie niet van wezenlijke invloed op het behaalde resultaat.

Als onderdeel van zijn team zal de keeper ook de nodige aandacht moeten hebben om binnen het team optimaal te kunnen functioneren. De taak van de keeper is heel complex en absoluut niet los te zien van de totale ploeg.

Het tegenhouden van de ballen, zoals velen de taak van een keeper zien, is niet zo eenvoudig. Eigenlijk moet je ervoor zien te zorgen, dat er geen bal in je buurt komt door een perfecte samenwerking met je teamgenoten.

Komt die bal er dan wel, dan moet je die goed verwerken en proberen de kans dat er gescoord wordt zo klein mogelijk te maken.

In de praktijk houdt dat wel in dat je de specifieke keeperstechnieken en het positie spel kunt trainen door individuele trainingen, echter alle specifieke onderdelen zullen zo snel mogelijk moeten worden ingepast in de totale training, dus met alle echte voetbalweerstand, met medespelers, tegenstanders, etc.

Keeperstraining voor jeugdkeepers kent dezelfde indeling en kenmerken als de jeugdvoetbaltraining. Bij spel- en wedstrijdvormen, zoals 4 tegen 4 de keeper gewoon mee laten doen. Gezien het specifieke karakter en het specialisme, zijn in dit beleidsplan de meest belangrijke elementen van het keepen uit het Leerplan van Frans Hoek overgenomen.

Visie op keepen en keeperstraining

De keeper moet, evenals zijn elftalgenoten, een positieve bijdrage leveren aan het doel van de wedstrijd, waardoor winnen mogelijk wordt.

Teneinde dit doel te bereiken heeft de keeper een tweetal taken:

1. Hij moet de kans op een tegendoelpunt zo klein mogelijk maken
2. Hij moet de kans op een doelpunt zo groot mogelijk maken



2. Hoofdmomenten

Wanneer we naast deze taken kijken naar de drie hoofdmomenten tijdens een wedstrijd en de daarbij behorende spelbedoelingen van het gehele team, kunnen we de specifieke taak van de keeper beschrijven.

Deze drie hoofdmomenten binnen een wedstrijd zijn:

- I Balbezit van de tegenpartij
- II Balbezit
- III De omschakeling van balbezit, het moment van balverlies of balverovering

I. Balbezit van de tegenpartij

Bij balbezit van de tegenpartij gelden voor het hele elftal de volgende spelbedoelingen:

- De opbouw verstoren
- De bal terugveroveren
- Doelpunten voorkomen

1. Algemene taken van de keeper bij balbezit van de tegenpartij.

Afhankelijk van waar de tegenstander balbezit heeft en van de kracht en de kwaliteit, moet de keeper zo goed mogelijk handelend optreden door:

- Coachen, organiseren en leidinggeven
- Positiespel en opstelling
- Zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen.

2. Specifieke taken van de keeper bij balbezit van de tegenpartij.

Tijdens het spel zijn die specifieke taken:

a. *Coaching*

- Bal ver van het doel
- Bal op schietafstand
- Bal tussen medespelers en de keeper

b. *Positie kiezen voor:*

- Diepteballen
- Lobs
- Duel 1 : 1
- Voorzetten
- Schoten en of kopballen op het doel

c. *Het verwerken van de bal op techniek:*

- Komen in de uitgaanshouding
- De uitgangshouding
- Voetenwerk
- Springen



- Vangen
- Vallen
- Tippen
- Stompen
- Luchtduel
- Duel 1 : 1

3. Bij spelhervattingen zijn de specifieke taken:

Het organiseren bij

- Scheidsrechtersbal
- Aftrap
- Inworp
- Vrije trappen
- Cornerballen
- Penalty's

II. **Balbezit**

Bij balbezit van de eigen partij gelden voor het hele elftal de volgende spelbedoelingen:

- balbezit houden
- opbouwen om kansen te creëren
- doelpunten maken

1. De algemene taken van de keeper bij balbezit

Afhankelijk van wat de medespelers doen, is het de taak van de keeper om een goede opbouw te realiseren waaruit gescoord zou kunnen worden. Hij moet zijn spelers die diep staan kunnen bereiken, hij moet geen gedekte spelers proberen aan te spelen, wanneer zij weinig of geen kans hebben de bal te houden of in hun bezit te krijgen.

Zeker niet wanneer de situatie dicht bij het doel is, waar altijd risicoloos opgebouwd moet worden.

De taken van de keeper zijn dus:

- Diep denken en zo mogelijk diep spelen
- Bal in bezit houden
- Geen risico's in de opbouw direct bij het eigen doel

2. De specifieke taken van de keeper bij balbezit

a. De doelverdediger in balbezit

- Het spel voortzetten
- Het spel hervatten

Hierbij gaat het om de techniek die nodig is om de bal in het spel te brengen met de:

- dropkick
- volley
- rolworp



- slingerworp
- voetbaltechniek (nodig na een terugspeelbal of wanneer na het onderscheppen met de handen de bal voor zich uit gerold en in het spel gebracht wordt)
- doeltrap
- vrije trap
- het moment waarop het spel wordt voortgezet/hervat (keuze maken).

Coaching:

- Communicatie (in woord en gebaar) met de speler naar wie de bal gaat
- Op- en aansluiten van de spelers na de voortzetting/hervatting

3. Balbezit van medespelers in de laatste linie

De positie van de keeper moet bij balbezit zo zijn dat hij:

- Aanspelbaar is
- Bij balverlies adequaat kan optreden op de nieuwe ontstane situatie

Coaching:

- Balbezittende speler
- Spelers rondom de bal

4. Balbezit van medespelers in de middenlinie of in de voorste linie

De positie van de keeper moet zo zijn dat hij bij balverlies direct adequaat kan reageren op de nieuwe ontstane situatie.

Coaching:

- Laatste linie
- Eventueel middenlinie

III. **Omschakeling, het moment van balverlies en balverovering**

De spelbedoeling bij de omschakeling is:

snel van de ene naar de andere spelbedoeling omschakelen. Het accent hierbij ligt op het snel handelen.

Moment van balbezit of balverlies, de keeper moet altijd klaar zijn om handelend op te kunnen treden. Hierbij denken we aan coachen, zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen en betrokken zijn bij de spelvoortzettingen evenals bij de spelhervattingen.

1. De algemene taken van de keeper:
 - Snel omschakelen van balbezit naar balverlies
 - Snel omschakelen van balverlies naar balbezit
 - Houding
 - Coaching

4. **Keeperstraining**

De keeper heeft tijdens een wedstrijd altijd te maken met verschillen factoren en weerstanden, we noemen hierbij de volgende punten:

- bal
- tegenstanders



- medespelers
- spelregels
- doelgerichtheid
- spanning/stress
- tijd
- ruimte
- materiaal

Rekening houdend met bovengenoemde weerstanden en factoren moet de keeper de volgende zaken ontwikkelen:

- techniek
- inzicht
- communicatie

Deze drie punten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zullen door middel van gerichte keeperstraining verder ontwikkeld dienen te worden.

5. Keeperstrainers

- ✓ Keeperstrainer selectieteams 1, 2
- ✓ Keeperstrainer Junioren (JO15-JO19)
- ✓ Keeperstrainer Pupillen (JO9-JO13)

Onder verantwoordelijkheid van de Commissie Voetbaltechnische zaken Senioren en de Technische Commissie Jeugd dienen bovengenoemde groepen tenminste 1 x per week een gerichte keeperstraining te krijgen.

6. Taken en verantwoordelijkheden

Keeperstrainer selectieteams 1, 2

- is minimaal in het bezit van de basiscursus Keeperstraining.
- in het bezit is van een verklaring waaruit blijkt dat zijn gedrag in het verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een specifieke taak of functie in de samenleving (VOG)
- is loyaal t.o.v. de hoofdtrainer.
- onderhoudt nauwe contacten met de hoofdtrainer over de voortgang van de keepers.
- onderhoudt nauwe contacten met de Commissie Voetbaltechnische zaken Senioren.
- is verantwoordelijk voor de door de vereniging beschikbaar gestelde materialen.
- is verantwoordelijk voor en ziet toe op de uitvoering van Bijlage E “Normen, Waarden en Regels”.
- is voor de uitvoering van zijn werkzaamheden verantwoordelijk verschuldigd aan de Commissie Voetbaltechnische zaken Senioren en het hoofdbestuur,
- woont tenminste 1 x per maand wedstrijden bij van de door hem getrainde keepers.
- houdt rekening met sponsorbelangen van LHC. Draagt in algemene zin de sponsornaam uit, wanneer hij de vereniging vertegenwoordigt.
- draagt door de vereniging beschikbaar gestelde (gesponsorde) kleding wanneer hij de vereniging vertegenwoordigt.



- ziet er op toe dat de keepers de sponsornaam uitdragen.

Keeperstrainer Junioren (JO15-JO19)

- is minimaal in het bezit van de basiscursus Keeperstraining.
- in het bezit is van een verklaring waaruit blijkt dat zijn gedrag in het verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een specifieke taak of functie in de samenleving (VOG)
- onderhoudt nauwe contacten met de Technische commissie Jeugd.
- heeft regelmatig overleg met de trainer(s) over de voortgang van de keepers.
- is verantwoordelijk voor de door de vereniging beschikbaar gestelde materialen.
- is verantwoordelijk voor en ziet toe op de uitvoering van Bijlage E “Normen, Waarden en Regels”.
- houdt rekening met sponsorbelangen van LHC. Draagt in algemene zin de sponsornaam uit, wanneer hij de vereniging vertegenwoordigt.
- draagt door de vereniging beschikbaar gestelde (gesponsorde)kleding wanneer hij de vereniging vertegenwoordigt.
- ziet er op toe dat de keepers de sponsornaam uitdragen.
- is voor de uitvoering van zijn werkzaamheden verantwoording verschuldigd aan de Technische Commissie Jeugd en het jeugdbestuur,
- woont tenminste 1 x per maand wedstrijden bij van de door hem getrainde keepers.

Keeperstrainer Pupillen (JO9-JO13)

- zal in ieder geval zelf als keeper ervaring moeten hebben in het training geven van jeugdkeepers en inzicht hebben in de benodigde oefenstof,
- in het bezit is van een verklaring waaruit blijkt dat zijn gedrag in het verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een specifieke taak of functie in de samenleving (VOG)
- is loyaal t.o.v. de keeperstrainer van de selectieteams 1,2 en de keeperstrainer Junioren.
- onderhoudt nauwe contacten met de Technische Commissie Jeugd.
- heeft regelmatig overleg met de trainer(s) over de voortgang van de keepers.
- is verantwoordelijk voor de door de vereniging beschikbaar gestelde materialen.
- is verantwoordelijk voor en ziet toe op de uitvoering van Bijlage E “Normen, Waarden en Regels”.
- houdt rekening met sponsorbelangen van LHC. Draagt in algemene zin de sponsornaam uit, wanneer hij de vereniging vertegenwoordigt.
- draagt door de vereniging beschikbaar gestelde (gesponsorde) kleding wanneer hij de vereniging vertegenwoordigt.
- ziet er op toe dat de keepers de sponsornaam uitdragen.
- is voor de uitvoering van zijn werkzaamheden verantwoording verschuldigd aan de Technische Commissie Jeugd en het Jeugdbestuur.
- woont tenminste 1 x per maand wedstrijden bij van de door hem getrainde keepers.