



# Opleidingsplan

## Keepers

### jeugdopleiding

### sv Lycurgus

2021 - 2026





## **Voorwoord**

Keepers zijn een essentieel onderdeel van een voetbalteam maar krijgen vaak niet de (trainings-)aandacht die ze verdienen. Daardoor kunnen ze zich in veel gevallen niet maximaal ontwikkelen en verliezen ze de interesse in het keepersvak.

De behoefte bestaat al enige tijd om ideeën, visie en wensen van betrokkenen in een plan samen te vatten en te delen met ons jeugdkader.

In dit beleidsplan wordt het opleidingstraject geformuleerd voor keepers in de jeugdafdeling van sv Lycurgus. Hiermee willen we een kwalitatief goede opleiding aanbieden en jeugdige keepers stimuleren het maximale uit hun sport te halen en de interesse in het keepersvak te behouden.

Dit opleidingsplan voor keepers is het resultaat van een aantal gesprekken tussen de coördinator keepers, de keeperstrainers, HJO sv Lycurgus en samenwerking met CVV Blauw Wit '34 te Leeuwarden.

De gesprekken hebben tot resultaat gehad dat er twee belangrijke vragen zijn beantwoord;

- 1.Hoe kunnen we onze jeugdkeepers beter ontwikkelen binnen een uniforme visie?
- 2:Hoe kunnen we ervoor zorgen dat er meer spelers willen gaan keepen, oftewel: hoe maken we keepen leuker?

Door het opstellen van het keepers jeugdplan voor sv Lycurgus willen wij de kwaliteiten van de jeugdkeepers op technisch, persoonlijk en sportief vlak verder ontwikkelen.

Zoals ook voor veldspelers staat beschreven in het JVBP onderscheiden we een aantal gebieden waarin de keeper zich moet ontwikkelen gedurende zijn/haar opleidingstraject:

- Techniek.
- Tactiek
- Mentaal
- Fysiek

In dit opleidingsplan wordt beschreven welke specifieke doelen er per leeftijdscategorie gerealiseerd moeten worden.

Dit plan dient de leidraad te zijn voor de ontwikkeling van jeugdkeepers bij sv Lycurgus.

**Groningen, oktober 2021.**

**Arnold van der Kooi**  
HJO sv Lycurgus



## **Inhoudsopgave**

Voorwoord	pag. 2
Inhoudsopgave	pag. 3
Inleiding	pag. 4
Het beleid	pag. 5
Uitvoering	pag. 6
Taken HJO t.o.v. keepers en keeperstrainers	pag. 7
Eisen die de HJO stelt aan de keeperstrainer	pag. 7
Taken keeperstrainer	pag. 8
Keeperstraining	pag. 8
Ontwikkelingspatroon	pag. 9
Schema overzicht ontwikkeling	pag. 10
Leerplan JO8 t/m JO11 keepers	pag. 11
Leerplan JO12/JO13 keepers	pag. 12
Leerplan JO14/JO15 keepers	pag. 13
Leerplan JO16/JO17 keepers	pag. 14
Leerplan JO18/JO19 keepers	pag. 16
Teamtrainingen	pag. 17
Beoordeling	pag. 18
Kwaliteitswaarborging	pag. 18
Benodigd materiaal	pag. 18



## Inleiding

De vraag die binnen verenigingen veelal gesteld wordt is: “Op welke leeftijd moet je beginnen met keeperstraining voor de jeugd”?

Die vraag kan als volgt worden beantwoord: de geschiktste leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen, is rond het 10e levensjaar.

Vanaf een jaar of 6, als de meeste kinderen met voetballen beginnen, vertonen kinderen een enorme beweeglijkheid. Zou een jongen / meisje op die leeftijd alleen maar keepen, dan wordt juist die beweeglijkheid beperkt.

Daarom is het wenselijk om tussen 6 en 9 jaar voor roulerende keepers te kiezen tijdens de wedstrijden van teams uitkomend in de onderbouw. Zo komt iedere speler een keer op doel te staan. Dit heeft drie voordelen:

- Iedere speler krijgt op deze wijze enige ervaring in het keepen. Hiermee wordt voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Het gebeurt eigenlijk nog te vaak dat iemand op latere leeftijd bij toeval keeper wordt.
- De tijd dat de keeper alleen maar een bal op de lijn moet tegenhouden is allang voorbij. Er wordt nu veel meer van hem/haar verwacht en hij/zij moet dus ook bijna alle ‘voetbalvaardigheden’ beheersen. Omdat bekend is dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren is het belangrijk om hen juist dan zoveel mogelijk leermomenten aan te reiken.
- Mocht blijken dat een keeper een paar jaar later genoeg heeft van het keepen, kan hij zonder veel problemen een positie in het veld innemen. Als een kind van zijn 6e tot het moment van stoppen alleen maar gekeeft heeft, beheerst hij/zij veel minder de specifieke voetbalvaardigheden en heeft het een grote achterstand opgelopen t.o.v. de leeftijdgenoten



### **Het beleid**

Het beleid is gericht op het realiseren van goed opgeleide jeugdkeepers. De taak van de keeperstrainers hierbij is om, samen met coördinatoren en HJO, een optimale leeromgeving te creëren waarbij plezier en enthousiasme belangrijke pijlers zijn.

Het doorontwikkelen van de keepersopleiding vereist gekwalificeerd en ervaren technisch kader. Binnen de jeugdopleiding dienen de omstandigheden gecreëerd te worden dat zowel binnen het selectievoetbal als de basisteams de ontwikkeling zo optimaal mogelijk wordt georganiseerd, denk hierbij aan materialen en beschikbare ruimte.

Het beleid is er op gericht dat de beste keepers (qua niveau) ook daadwerkelijk in de hoogst spelende elftallen uitkomen.

Om zicht te houden op de persoonlijke ontwikkeling van jeugdkeepers zou het goed zijn periodiek een voortgangsgesprek te voeren tussen keeperstrainers, leeftijdscoördinatoren en HJO.

Deze gesprekken dienen bij voorkeur twee maal per seizoen plaats te vinden, in december en in mei.

Binnen het selectievoetbal zullen de selectietrainers, samen met de keeperstrainer van de bewuste keepers, 2 maal per seizoen een pop gesprek organiseren. In dit pop gesprek wordt ingezoomd op de tips en tops van iedere keeper binnen zijn/haar leeftijdscategorie en competenties die hierbij horen.

Om de overgang van jeugdkeepers richting senioren zo soepel mogelijk te laten verlopen is het van belang hieraan voldoende aandacht te schenken. Iedere keeper verdient voldoende aandacht en begeleiding vanuit onze vereniging.



## **Uitvoering**

Onder leiding van de keeperstrainer wordt er wekelijks keeperstraining aangeboden aan de jeugd van JO8 t/m JO19. Eenmaal per week worden de specifieke aspecten van het keepersvak op zowel technisch, tactisch als mentaal en fysiek gebied bijgebracht.

De technisch training omvat:

- Verbeteren van basistechnieken; “vangen, werpen, etc.”
- Afzettechniek/sprongkracht
- Lenigheid en bewegelijkheid
- Timing/reactievermogen
- Uithoudingsvermogen
- Traptechniek
- Coördinatie en voetenwerk

De tactische training omvat:

- Positiespel
- Opbouwen/voortzetting aanval
- Meevoetballen

De mentale training omvat:

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

De fysieke training omvat:

- Krachttraining gericht op springen
- Startsnelheid vergroten
- Rompstabiliteit vergroten

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 geschoven te worden ten goede van de betreffende keeper. Dergelijke verschuivingen dienen in overleg te gaan met de ouders/verzorgers.



## **HJO / Keeperstrainers/Coördinatoren /Trainers**

Goede samenwerking tussen deze is belangrijk om het beleidsplan tot uitvoering te kunnen brengen. De HJO richt zich op het uitvoeren van het opgestelde beleidsplan. Daarnaast zijn de volgende zaken ook belangrijk om in goede banen te leiden:

- Teamindeling (samen met de keeperstrainers bepalen welke keepers geschikt zijn voor de selectieteams/overige teams).
- Zorg dragen voor voldoende keeperstrainers
- Regelmatig overleg voeren (zowel formeel als informeel).
- Het tijdens wedstrijden signaleren van verbeterpunten bij de keepers en dat terugkoppelen naar de keeperstrainers.
- Het beleidsplan “up to date” houden



## **Taken keeperstrainer**

De keeperstrainer verzorgt wekelijks de trainingen voor de keepers. Hij/zij houdt hierbij rekening met het niveau van elke individuele keeper en heeft als doel de individuele keeper beter te maken op technisch, tactisch, fysiek 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 sv Lycurgus
- Positieve instelling en draagt deze ook uit
- Dient een motivator te zijn voor de keepers

## **Keeperstraining**

Vorbereiding:

- Welke leeftijdsgroep en niveau train ik ?
- Wat staat er in de trainingsplanner ?
- Hoe ga ik het doen

Indeling training:

- De warming-up zonder en met bal
- Oefen-, leerfase
- Toepassingsfase

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 het word 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.





### **Leerplan JO8/JO9 keepers :**

- *Doel: Kennismaken met het keepen door zoveel mogelijk spelers*

De JO8/JO9 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 van keepen en voetballen te blijven ontwikkelen.

### **Leerplan JO10/JO11 keepers:**

Het selecteren van JO10/JO11 keepers als volgt laten verlopen:

- Stel de spelers die willen keepen regelmatig op, zowel tijdens trainingen als wedstrijden
- JO10 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 JO11 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 JO12/JO13 keepers :

Doel is aanleren en verbeteren van:

### Techniek

#### Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk.
- Wenden in alle richtingen

#### Verdedigend met bal:

Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen.
- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Verwerken van terugspeelballen met links en rechts

#### Opbouwend / aanvallend:

- Volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp
- Doeltrap

### Tactiek

#### Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen en positieospel in het doel
- Positioneel zo opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepteballen
- Duel één tegen één
- Leiding geven, coachen en organiseren



## Leerplan JO14/JO15 keepers

Doel is aanleren en verbeteren van:

### Techniek

#### Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, keren in alle richtingen
- Wenden in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen; één- en tweebeelige afzet, omhoog, voor, achterwaarts, links en rechts zijwaarts en vanuit stand of met een aanloop.

#### Verdedigend met bal:

Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Verwerken van terugspeelballen met links en rechts
- Zweven
- Tippen
- Het ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen

#### Opbouwend/aanvallend:

- Volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp
- Doeltrap

### Tactiek

#### Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen en positiespel in de zestien meter.
- Positioneel zo opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepteballen
- Duel één tegen één
- Leiding geven, coachen en organiseren
- Positie in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty



## Leerplan JO16/JO17 keeper

Doel is aanleren en verbeteren van:

### Techniek

#### Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, keren in alle richtingen
- Wenden in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen; één- en tweebeelige afzet, omhoog, voor, achterwaarts, links en rechts zijwaarts en vanuit stand of met een aanloop.

#### Verdedigend met bal:

Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met de buik/borst
- Bovenhands vangen
- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Verwerken van terugspeelballen met links en rechts
- Zweven
- Tippen
- Het ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen
- Noodafweer
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

#### Opbouwend/aanvallend :

- Volley en dropkick
- Rollen, slingerworp
- Doeltrap



## **Tactiek**

### Verdedigende spelsituaties:

- Opstellen en positiespel in de zestien meter.
- Positioneel zo opstellen voor het doel, met het oog op het onderscheppen van diepteballen
- Duel één tegen één
- Leiding geven, coachen en organiseren
- Positie in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty

### Verdedigende spelhervattingen:

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

### Opbouwend / aanvallend:

- Wanneer de bal in het spel brengen? Voorsprong of achterstand
- Snelheid



### **Leerplan JO18/JO19 keepers:**

*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 Sv Lycurgus 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.

**Benodigd materiaal:**

- per leeftijdscategorie voldoende ballen
- per leeftijdscategorie genoeg ruimte met de juiste grote van doelen
- pionnen, zowel hoedjes als hoge
- tsjoek ( liefst 2 dezelfde)
- koord, elastisch
- ladder
- .....
- .....
- .....