

Opwarming jeugdkeepers voor een wedstrijd



Mario Lermite

(Ed. 2021)

1. Opwarming

Maximum duurtijd is 10 minuten- samen met het team.

2. Balgevoel

Keeper staat rechtop

Het losmaken van de keeper dmv verschillende malen de bal links en rechts in te spelen.

3. Vallen

Keeper op de grond

5x links gooien

5x rechts gooien

5x rechtdoor gooien

4. Houding en vangen

Keeper staat rechtop

8x over de grond – door de knieën buigen

8x over de grond – rechtop blijven staan

8x op de borst

Keeper staat rechtop maar nu beweging over de grond.

5x links trappen

5x rechts trappen

5. Hoge Ballen

Keeper staat rechtop

Bal half hoog nemen, niet zweven

5x links gooien

5x rechts gooien

Keeper staat rechtop – nu in doel

5x hoge bal gooien

5x links werpen vanaf zijlijn doelgebied

5x rechts werpen vanaf zijlijn doelgebied

Tot slot nog enkele malen vrije richting kiezen om naar keeper zijn doel te trappen.

6. 1 <> 1 Duel

5x 1 <> 1 duel met agressieve keeper en geen passieve.

Wedstrijd Warm-up

De warming up voor een keeper is belangrijk omdat deze andere spiergroepen dient warm te maken in vergelijking met veldspelers.

Het is verstandig voor een keeper om een warming-up persoonlijk te maken en uit te voeren voor een wedstrijd. Een goede warming-up voorkomt blessures en zorgt voor een goede vorm.

Start als keeper, met één of twee wisselspeler(s) binnen je elftal, de warming up voor een wedstrijd.

Het gaat er om het goede bal gevoel en de zekerheid te krijgen voor een wedstrijd.

Je moet dus op de juiste manier opwarmen. Dat betekent dat je houdbare strakke ballen ingespeeld moet krijgen waardoor je dit gevoel krijgt. Wanneer je als keeper voor de wedstrijd wordt gebruikt als schietschijf heeft dit natuurlijk geen enkele nut. Je krijgt geen goed bal/vanggevoel van een hele reeks onhoudbare ballen, dit is leuk voor een spits maar niet voor een keeper. Je trainer moet hier dan ook daadwerkelijk op letten.

De keeper bepaalt hoe hij zijn warming-up wil hebben, hij moet er een goed gevoel bij krijgen.

Begin warming up zonder bal

Eerst inlopen met het team, daarna eigen inloopeoefeningen doen: zijwaarts, kruispas, knieën heffen, hakken tegen achterwerk en armzwaaien om de schouders los te maken.



Daarna stretch oefeningen doen zonder en met bal bijv.:



Warming up met bal

Ballen inrollen, inschieten recht op de keeper en net naast de keeper voor het vang/valgevoel.
Daarna hoge ballen (ook vanaf de zijkanten), uitwerpen en uitschieten



Standaard Techniek Keepers



Een opsomming van de standaard techniek onderdelen.

Dit zijn de standaard technieken die elke keeper moet aanleren, (gaan) beheersen en verbeteren. Tijdens een keeperstraining wordt er op deze technieken getraind.

- Vangen
- Uitgangshouding
- Rapen
- Rollen
- Vallen (voorwaarts)
- Vallen (zijwaarts)
- Duiken
- Zweven
- Stompen
- Tippen
- Werpen
- Volley
- Dropkick
- Uitkomen/uitlopen



Vangen:

- Handen vormen een W achter en/of boven de bal
- Vloeiende beweging naar de borst.
- Gestrekte armen op het moment van bal aanname
- Juiste afzetbeen: bal van rechts = rechterbeen, bal van links = linkerbeen



Uitgangshouding:

- Handen los van het lichaam
- Handpalmen op het speelveld gericht
- Vingers gespreid houden
- Benen gebogen in de knie
- Lichaam licht voorover gebogen
- Blik naar het speelveld
- Keeper staat op de voorvoeten



Rapen:

- Knie los van de grond (wel achter de bal)
- Naar de bal toe
- Benen achter elkaar in plaats van naast elkaar
- Gat tussen de benen niet te groot (bal mag er niet tussendoor kunnen)
- Bal scheppen
- Zo snel mogelijk overeind



Knie moet los van de grond, zodat je sneller kunt wegstappen



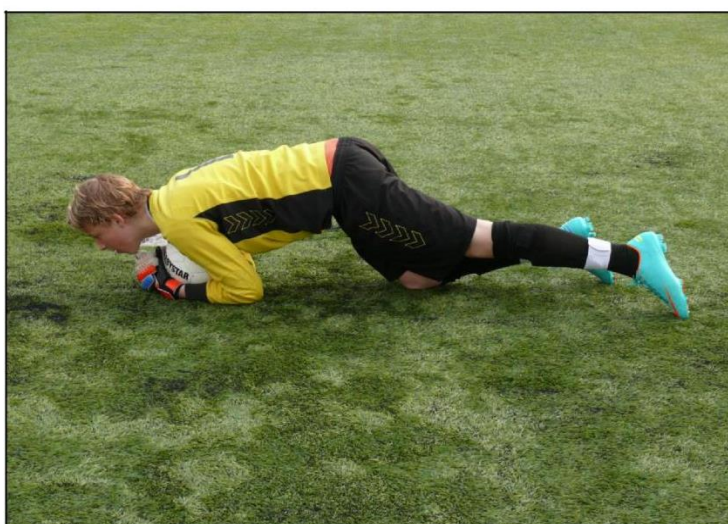
Rollen:

- Door de knieën gaan
- Bal nawijzen
- Bal vlak bij de grond loslaten
- Bal op speelbeen aanrollen
- Juiste balsnelheid
- Been tegengesteld is aan werparm



Vallen (voorwaarts):

- Bal met gestrekte armen naar beneden drukken
- Lichaam schuift over de bal
- Hoofd naar beneden
- Tenen op de grond
- Onderarmen omklemmen de bal



Vallen (zijwaarts):

- Hands voor het lichaam
- Spanning op het lichaam houden
- Op de zijkant blijven
- Bal tegen borst klemmen
- Links, eerst linkerhand om de bal heen, rechts, rechterhand



Duiken:

- Letten op uitgangshouding
- Lichaam los van de grond
- Harder ingespeelde ballen
- Zie vallen



Zweven:

- Los komen van de grond
- Klein maken op de grond
- Zie vallen



Stompen:

- Vingerkootjes tegen elkaar
- Ellebogen niet te ver uit elkaar
- Bal schuin omhoog wegstoten
- Uitgangshouding met geopende handen
- Stompen van de bal bij lange tegenstanders
- Is laatste redmiddel, klemvast is natuurlijk altijd beter



Tippen:

- Arm strekken
- Bal van de goal af (over) tikken (verlengen) en nakijken.
- Bal met vingers bespelen
- Alleen toepassen als de bal niet klemvast te pakken is.



Werpen:

- Bal als het ware naar beneden duwen
- Explosief
- Bal nawijzen
- Instappen
- In de loop werpen van je medespeler



Volley:

- Loslaten/opgooien met 1 of 2 handen
- Trapbeen doorzwaaien
- Bovenlichaam achterover
- Bal nawijzen
- Bal niet te dicht bij het lichaam opgooien
- Bal laag bij de grond raken

Dropkick:

- Eerst de bal laten stuiteren, meteen daarna raken
- Zie volley



Uitkomen/lopen :

- Handen open en laag blijven
- Niet te snel gaan liggen, probeer zo lang mogelijk op je voeten te blijven staan
- Probeer de tegenstander van de goal af te krijgen
- Als je de kans krijgt, pak je de bal.



Hoge Ballen:

Besteed veel aandacht aan de afzet op het juiste afzetbeen. Bij het onderscheppen van de bal is de armactie hetzelfde als het bij het eerder besproken vangen van de bal : de armen zijn gestrekt op het moment van vangen: dus op de bal !!(zie foto)

De afzet mag alleen komen uit de strekking van het afzetbeen en de ondersteuning van het zwaai been. Breng je de armen eerst naar achter dan heeft dit ook gevolgen voor het lichaamszwaartepunt. Bovendien wordt de afstand van de handen naar de bal dan groter. Let vooral op het inschatten van de baan van de bal en de snelheid ervan en de daarbij behorende looplijn. Deze moet uitkomen enkele meters achter de plaats waar de keeper de bal wil onderscheppen. Op deze wijze kan de laatste pas groot en fel zijn en kunnen de armen maximaal schuin voorwaarts gestrekt zijn , waardoor je de bal op het hoogst mogelijke punt kan onderscheppen



Hoge ballen? Dat zijn absoluut de moeilijkste ballen! Dit komt omdat geen enkele bal hetzelfde is en je te maken hebt met verschillende omstandigheden, die het voor de keeper lastig maken. Je hebt als eerste te maken met weersomstandigheden die altijd anders zijn en die, anders dan op andere onderdelen, van grote invloed zijn bij het verwerken van een hoge bal. Zo kun je te maken krijgen met de zon, (of in het geval van een avondwedstrijd met kunstlicht) die bij een hoge bal plots in je gezicht schijnt. Verder kunnen ballen door de regen glad worden en kunnen ballen extra snelheid meekrijgen of juist blijven hangen als er wind staat. De ballen van tegenwoordig maken het de keeper ook niet makkelijker. Veel ballen zijn van plastic, waardoor ze snel glad worden en enorm kunnen zwabberen. Als laatste heb je te maken met verschillende veldomstandigheden en de techniek van de trapper. Elke speler trapt de bal weer anders en veel spelers zijn in staat een zwabber of curve aan de bal mee te geven.

Het 1v1 Duel

Veel keepers stellen zich passief op bij het 1<>1 duel, men wacht tot de aanvaller het initiatief neemt of men probeert hem op te houden en naar de buitenkant te dringen.

Ik vind echter dat de keeper agressief de bal moet aanvallen, dit betekent dat als de tegenstander op ongeveer 3 meter komt, de keeper door middel van een voorwaartse sprong (waarbij hij dicht bij de grond blijft) met gestrekte armen en handen naast elkaar een aanval doet op de bal.

- op het moment van het gelijktijdig balcontact met de aanvaller kan de keeper de bal voor of zijwaarts wegblokken
- de tegenstander verwacht de keeper er nog niet en moet onder druk zijn keuze maken of bijstellen
- de keeper heeft door zijn gestrekte armen een optimale bescherming. De afstand tussen de schoen van de aanvaller en het hoofd van de keeper is één armlengte.



Meevoetballen

Aan de keepers worden tegenwoordig zeer hoge eisen gesteld in verband het meevoetballen.

Er wordt verondersteld dat de keeper zijn hele 16 meter gebied beheerst, hij moet sterk zijn op zijn lijn en instaat zijn om met zijn zwakke been een perfecte lange bal te trappen !

Vooral op het laatste punt, het kunnen meevoetballen worden keepers wel eens afgerekend . Dit zijn dingen waar je als trainer veel mee te maken hebt , het is dan ook logisch dat je dit onderdeel veel laat terugkomen in de trainingen. Bij de jongsten zul je vooral moeten werken aan het balgevoel in beide voeten en benen. Kracht en afstand zijn hierbij nog ondergeschikt. Het tegenhouden van de ballen komt echter nog altijd op de eerste plaats !!!

Voor een meevoetballende keeper is het belangrijk:

- Vooruit te kijken in spelsituaties.
- Je positioneel zo op te stellen dat je altijd aanspeelbaar bent.
- Je het spel goed kunt lezen.
- Uit je doel durft te spelen en durft in te spelen.
- Niet te wachten op de bal maar naar de bal toe te gaan.
- Je medespelers goed coacht.
- Te kiezen voor een 'veilige spelvoortzetting' zodat er niet direct een scoringskans voor de tegenpartij ontstaat.



Afspraken bij de stilstaande fases

Corner indraaiend : Bij een hoekschop moeten alle spelers in en rond het 16-meter gebied staan omdat het belangrijkste is om op deze fases **tegendoelpunten** te vermijden !! Bij een indraaiende corner is de belangrijkste positie de 5-meter man, hij moet op deze fase net voor de eerste paal en halverwege de achterlijn en de 5- meterlijn staan. Als hij wel op de 5- meterlijn zou staan dan ontstaat er achter hem een grote ruimte die nog moeilijk te verdedigen is. Vervolgens staat er aan elke paal een speler, met hun sterkste been aan de binnenkant . Zo voorkom je dat ze een bal moeten ontzetten met hun zwak been uit het doelvlak. De keeper staat opgedraaid precies halverwege de doellijn. Een verdediger houdt de speler voor de keeper weg en volgt hem wanneer hij in de ruimte voor de keeper komt.

Corner afdraaiend : De organisatie bij een afdraaiende corner is in principe hetzelfde . De keeper start nu echter op 2 meter vanaf de doellijn . Dus dichterbij de tweede paal, je bereik is nu veel groter. Net voor dat de corner getrapt wordt moet de keeper in de goede positie komen : op drie meter van de achterlijn. In die ene actie kun je namelijk de tegenstander kwijt geraken, waardoor je een vrije ruimte voor jezelf creëert van waaruit je kunt handelen. Corners zijn voor keepers de meest bedreigende situaties, omdat er zich veel spelers in zijn werkgebied bevinden, dus moet je als keeper op tijd roepen (op het moment dat je de keuze maakt om te komen). Doe je dit niet dan moet je onder weerstand van je eigen verdedigers de bal proberen te onderscheppen.

Vrije trappen centraal : De keeper moet bij een vrije trap centraal een vaste man aan de buitenkant van de muur hebben, die zich naar de keeper omdraait. Deze speler moet een dominante figuur zijn, omdat de rest van de muur zijn commando's moeten volgen. Als je in het muurtje ingearmd gaat staan, dan beweeg je als één geheel. Het moet dan mogelijk zijn dat de keeper de muur kan plaatsen door alleen maar handbewegingen en zonder hem schor te schreeuwen. De buitenste speler zet hij 1.5 meter naast de doelpaal, er staan bij een centrale vrij trap minstens 5 spelers in de muur, waarbij de vijfde man mag inlopen om het schot te blokken. De praktijk leert ons dat de meeste ballen over het midden van de muur gaan, zorg er dus voor dat de grootste spelers in het midden staan. Verwacht je een geplaatste bal dan moet er gesprongen worden. De keeper moet opgesteld staan op de doellijn. Dus niet één of twee meter ervoor, vooral bij een bal over de muur die van je afdraait. Dan kom je nooit meer achter de bal. Start je op de doellijn dan heb je die vaak wel!!

Vrije trappen zijkant : De werkwijze is dezelfde als hierboven beschreven, de keeper kiest de hoeveelheid van het aantal spelers, afhankelijk van de plaats waar de vrije trap is.

Afspraken : Het is belangrijk dat er duidelijke afspraken zijn gemaakt over de standaardsituaties. De keeper moet hier blind op kunnen vertrouwen. Belangrijk is dat de keeper degene is die bepaalt hoe hij zijn organisatie bij spelhervattingen wil hebben . Hij is namelijk ook degene die er op afgerekend wordt wanneer er een bal ingaat ! Uiteraard kun je als trainer proberen je keeper met argumenten te overtuigen van een andere strategie. Let ook op bij wissels wie de rol van de gewisselde spelers bij de stilstaande fasen overneemt, vooral bij de "paalmensen" kan dit wel eens voor problemen zorgen



Voorbeelden van keeperstraining

1. De basisvaardigheden.

De basisvaardigheden is voor beginnende keepers. Deze basis bestaat uit:

- a. Het vangen
- b. Het duiken
- c. De spelhervatting

A. Het vangen.

Bij het vangen van een bal door een keeper komen we drie variaties tegen:

1. Het oprapen (onder kniehoogte)
2. Het vangen (tussen knie- en hoofdhoogte)
3. Het plukken (boven hoofdhoogte)

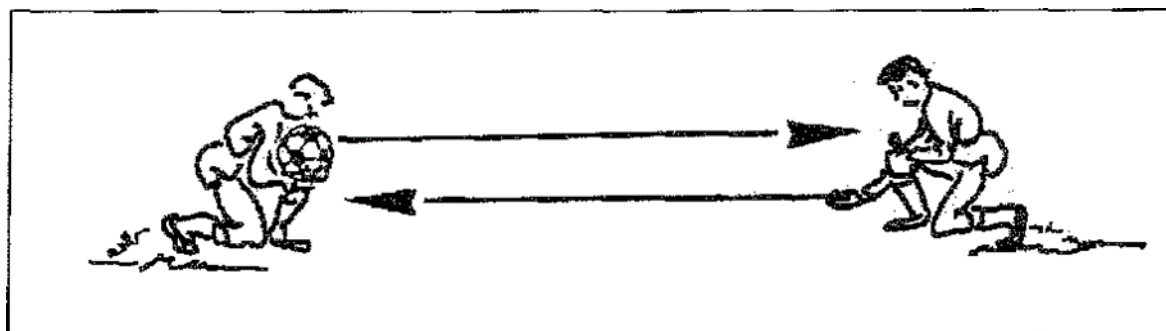
A1. Het oprapen.

Oefening 1.

De trainer gaat op een afstand van 2 meter van de keeper geknield zitten (1 knie op de grond, 1 voet schuin in de richting van de bal). Rol de bal rustig over de grond en observeer hoe de keeper de bal opraapt.

LET OP:

- De voet moet schuin geplaatst zijn in de richting van de bal (staat de voet in de richting van de bal, dan kan de knie de armbeweging belemmeren).
- Afstand tussen de knie en de voet mag niet te groot zijn (de bal kan door de benen gaan).
- Kijk hoe de keeper de bal tegen zijn borst klemt.



Oefening 2.

Indien de keeper de makkelijke ballen goed pakt, rol de bal steeds sneller.

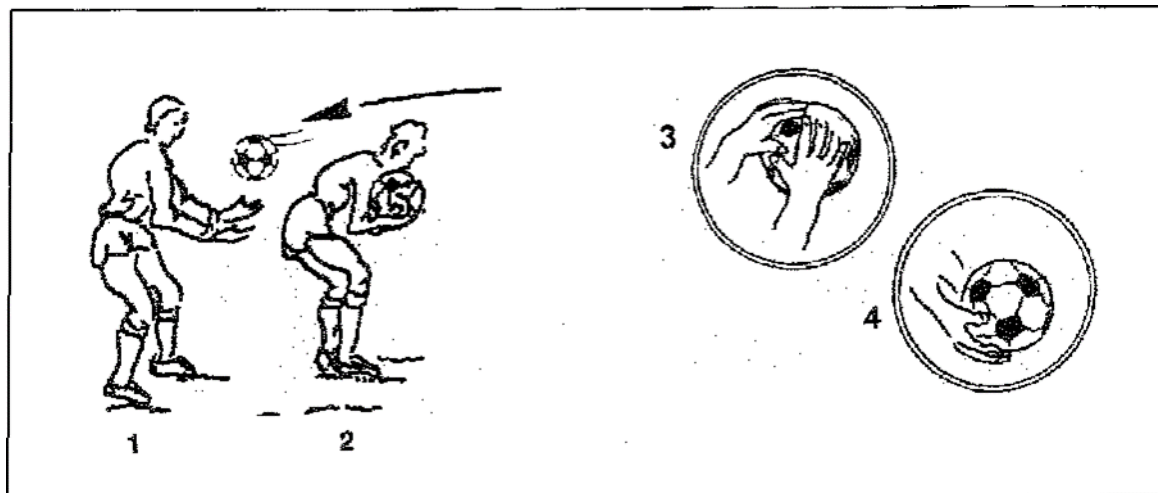
Oefening 3.

Laat de bal stuiten tot op kniehoogte.

Oefening 4.

Ga op 5 meter van de keeper staan en trap de bal rustig op de keeper. Zorg voor goed oogcontact. Corrigeer hem of haar op fouten.

A2. Het vangen.



Oefening 5.

Werp de bal rustig, onderhands, van 3 meter naar de keeper, op borsthoogte (zie 1&2)

Oefening 6.

Hoge ballen worden met de hand gestopt (3) waarna de bal tegen de borst gestopt wordt (1+2), terwijl de keeper zich over de bal buigt.

Oefening 7.

Lage ballen worden in de handen opgevangen (4), waarna de bal tegen de borst gestopt wordt (1+2), terwijl de keeper zich over de bal buigt.

LET OP:

- De bal moet soepel opgevangen worden
- Het lichaam moet achter de bal blijven
- Mee veren van het lichaam (de bal kan pijn doen)

A3. Het plukken.

Hier onderscheidt men:

- Het plukken van de bal zonder sprong
- Het plukken van de bal met sprong

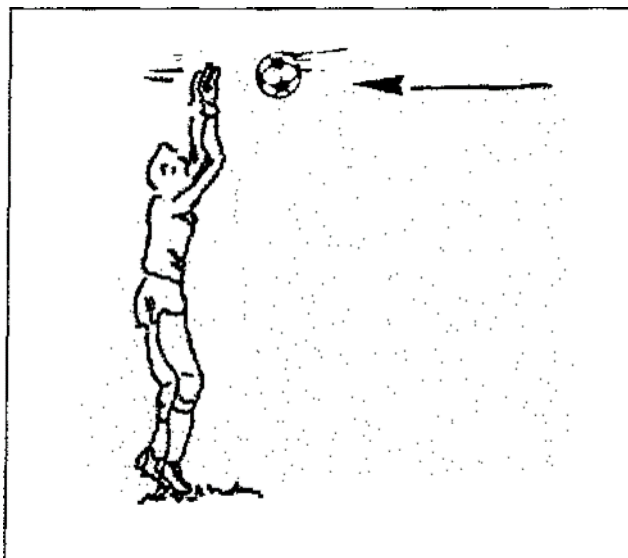
Het plukken van de bal zonder sprong

Oefening 8.

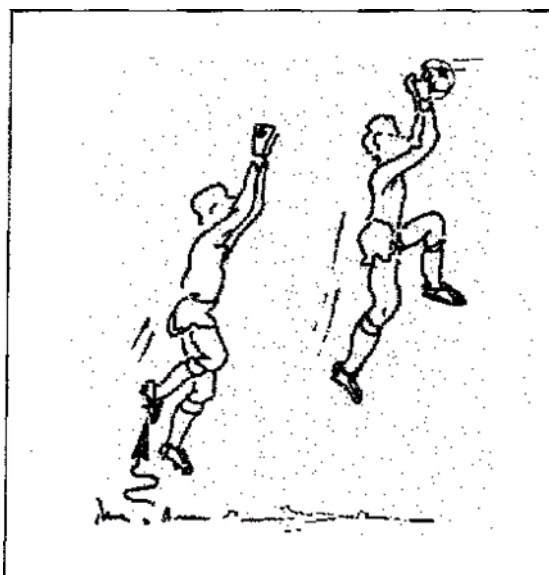
Hier worden in feite de beide fasen van de voorgaande oefeningen gebruikt. (3+4). De bal wordt gestopt, niet vastpakken (3), komt omlaag en wordt onder controle gebracht voor de borst. (4). De twee fasen zijn niet van elkaar gescheiden, maar vloeien in elkaar over. Goed oefenen op krachtige ballen

LET OP:

De handen moeten goed achter de bal geplaatst worden, zodat hij niet doorschiet, men heeft de neiging om de bal te pakken.

Het plukken van de bal met sprongOefening 9.

Hier gelden de regels uit de vorige oefening, plus de timing van de sprong. De sprong zo laten uitvoeren, zodat de keeper de bal op het hoogste punt stopt. Een knie ter bescherming heffen, geldt bij alle sprongen.



B. Het duiken.

Voor een keeper is het duiken enerzijds iets spannends, anderzijds het angstcomplex overwinnen van het vallen. Dit angstcomplex nemen we weg als we stap voor stap werken van laag bij de grond (zittend) naar hoog van de grond (staand).

Oefening 1 (5 minuten)

Laat de keeper zitten op zijn achterwerk.

Rol de bal links en rechts van de keeper (1/2 meter naast hem) en laat hem de bal zijdelings pakken door zich te strekken. Begin zacht en rol steeds sneller.

Oefening 2. (5 minuten)

De keeper gaat nu op zijn knieën zitten. Oefenen identiek aan oefening 1.

Oefening 3. (5 minuten)

De keeper gaat nu op zijn hurken zitten. Oefenen identiek aan oefening 1.

Oefening 4. (10 minuten)

De keeper gaat op zijn hurken zitten.

Gooi de bal links en rechts naast de keeper ca. 30 — 50 cm van de grond. De keeper moet van uit de hurken duiken naar de ballen. Corrigeer bij het foutief vallen (neerploffen).

Oefening 5. (10 minuten)

Indien de keeper niet meer bang is om vanuit de hurkstand te duiken kunnen we overgaan op staand duiken. Begin rustig (V2 - 1 meter naast hem) en laat hem eerst door de hurken gaan, waarna hij duikt. Voer het tempo langzaam op. Na een tijdje slaat de keeper vanzelf de hurkstand over. Hij is over zijn angstcomplex heen.

Oefening 6.

Ga ongeveer 10 meter van de keeper af staan en trap de ballen links en recht over de grond.

Oefening 7.

Ga ongeveer 10 meter van de keeper af staan en trap de ballen links en rechts 1/2 meter van de grond.

Oefening 8.

Ga ongeveer 16 meter van de keeper af staan en test zijn duikkunst.

LET OP:

Corrigeer waar nodig op het vallen en indien nodig ga terug naar oefening 1 om alles nogmaals te herhalen.

Doorgaans zijn er 2 — 4 trainingen nodig om de keeper van zijn duik angst af te helpen. Hoe jonger de keeper is hoe sneller hij leert duiken, immers je hoeft hem niets af te leren.

C. De spelhervatting.

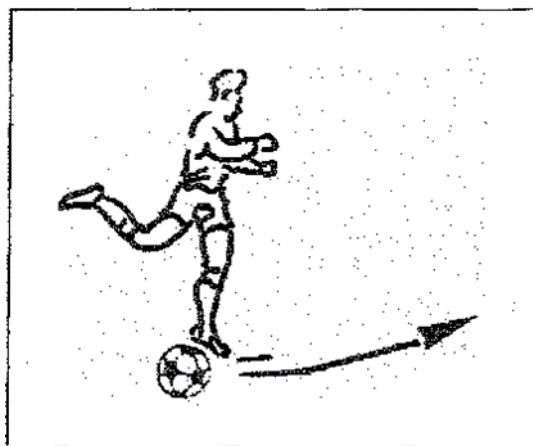
Bij spelhervattingen moet men de keeper duidelijk maken dat hij altijd naar de zijkant moet spelen en niet door de midden. Alles oefenen links en rechts (armen en voeten).

Hier onderscheidt men:

1. Uittrappen van stil liggende ballen
2. Uittrappen van de bal vanuit de handen
3. Onderhands uitrollen
4. Onderhands gooien
5. Bovenhands werpen

1. Uittrappen van stilliggende ballen.

De keeper past zijn aanloop zo aan dat hij bij zijn laatste stap kan uitkomen naast de bal (standbeen). De neus van de schoen wordt naar onder gedrukt en hij treft de bal vol op de wreef. Het been dient uit te zwaaien.



LET OP:

- Standbeen op de juiste plaats
- Wreef moet gespannen zijn
- Bal goed raken, romp voorover
- Geen effect aan de bal geven

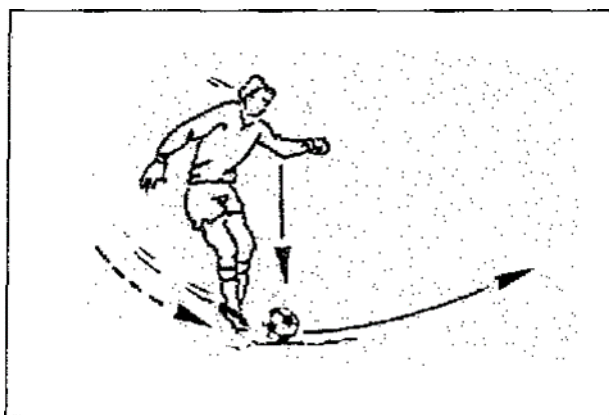
2. Uittrappen van de bal vanuit de handen (drop-kick)

Eenmaal in het bezit van de bal wil de keeper de bal ver uittrappen. Hij neemt een aanloop.

- Hij kan de bal in de lucht raken (ideaal met wind in de rug)
- Hij raakt de bal op het moment dat de bal van de grond terug stuit.(drop-kick) Dit is ideaal bij wind tegen.

LET OP:

- Standbeen op de juiste plaats
- Voet onder de bal (hoog maar niet ver)
- De kracht in de trapbeweging.
- Niet trappen vanuit de knie



3. Onderhands uitrollen.

Om de bal snel op korte afstand terug in het spel te brengen is de uitrol het aangewezen middel. Niet zomaar de bal plompverloren wegwerpen (stuiten, effecten, enz.), maar rollen. De bal met één doorgaande beweging over de grond rollen naar de medespeler. De medespeler kan zonder problemen de bal aan nemen.

LET OP:

- Te laat loslaten van de bal, waardoor de bal bij onderhandse worpen omhoog vliegt (boogbal)
- De bal moet vanuit het midden van de hand geworpen worden, anders krijgt de bal een vervelend effect

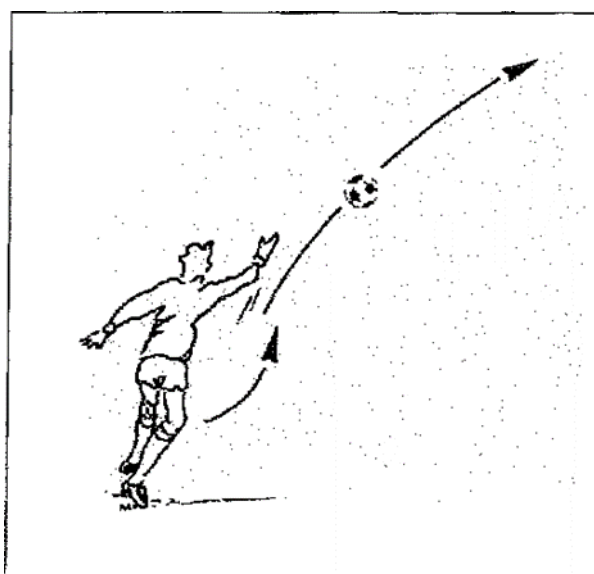


4. Onderhands gooien

Over wat grotere afstand kan de keeper de bal onderhands gooien, waardoor de baan van de bal enigszins vlak blijft en de bal nog enigszins vlak blijft en de bal eenvoudig is aan te nemen.

LET OP:

- Te laat los laten van de bal, waardoor de bal bij onderhandse worpen omhoog vliegt (boogbal)
- De bal moet vanuit het midden van de hand geworpen worden, anders krijgt de bal een vervelend effect



5. Bovenhands werpen.

Met enige oefening kan de keeper de bal over tamelijk grote afstand en met meer zekerheid dan de uittrap bij zijn medespelers brengen.

LET OP:

- Te laat loslaten van de bal, waardoor deze tegen de grond stuit
- De bal moet vanuit het midden van de hand geworpen worden, anders krijgt hij een vervelend effect
- Er wordt dikwijls te hoog geworpen. Dit gaat ten koste van de afstand