



B A S I S B O E K
KEEPERS
TRAINING

INSTRUCTIE TRAINING WEDSTRIJD

Frans Hoek

Tekst:

Jaap de Groot

Foto's: Hans van Tilburg



TIRION - BAARN

Uitgever : Henk Schuurmans
Eindredactie : Henk Nieuwenkamp
Omslagontwerp : Hans Britsemmer
Omslagillustratie: Hans van Tilburg

Wedstrijdfoto's: Voetbal/Sport Internationaal; Robert Collette; Piet van der Klooster; Jan van Woerden; Cor Eberhard; Kees Blokker; H. de Weerd; Focko van Dantzig; Guus de Jong; Hans van Tilburg; Bob Thomas; Ruud Paauw.
Tekstbijdrage: M. Michiels.

© MCM.LXXXVII B.V. Uitgeversmaatschappij Tirion, Baarn

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE
BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Hoek, Frans

Keperstraining: instructie, training, wedstrijd / Frans Hoek : [foto's Hans van Tilburg]. — Baarn : Tirion. — Ill., foto's
ISBN 90-5121-002-7 geb.
SISO 619.15 UDC 796.332.015
Trefw.: voetbaltraining.

Niets uit deze uitgave mag worden veelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever:

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Inhoud

- Inleiding / 6
- Voorwoord / 7
- Historisch overzicht / 8
- Renat Dassaev / 13
- Wanneer ben je een goede doelman? / 18
- Joop Hiele / 20
- Techniek / 22
 - Techniek zonder bal / 25
 - Techniek met bal / 35
 - Techniek opbouwend/aanvallend / 96
- Stanley Menzo / 110
- Tactiek / 112
- Lichamelijke aspecten / 134
 - Conditietraining bij jeugdigen / 153
- Oefenstof techniek, tactiek en conditie / 156
 - Hans van Breukelen / 170
 - Mentale aspecten / 172
 - Jean Marie Pfaff / 187
 - Materiaal / 189
- Jeugdkeperstraining / 210
 - Training van de doelman / 223
 - Spelregels / 232
 - Beoordelingslijst / 233
- Frans Hoek keperskamp / 236
- Bijlagen / 238

Inleiding

Eén van de elf, maar steeds minder alleen. De laatste jaren is gelukkig meer en meer aandacht voor het vak van doelverdediger ontstaan. Een proces dat toegejuicht kan worden, al is aandacht alléén natuurlijk niet voldoende. Nu het belang van een doelman voor het team en het wedstrijdverloop steeds beter wordt onderkend, is het essentieel dat er verder aan de details gewerkt wordt. Daarom is dit boek ook geschreven. Het doelverdedigen wordt in al z'n facetten uitgebreid behandeld, met zowel verwijzingen naar theorie als naar praktijk. Met als hoofddoel, de keeper op een hoger niveau te brengen.

Uitgangspunt was om voor een zo breed mogelijke doelgroep te schrijven. In de eerste plaats voor de keeper zelf, maar tevens voor trainers, coaches, ouders en andere geïnteresseerden.

Zo wordt de doelman geconfronteerd met erg veel zaken, die zijn prestatie alleen maar kunnen bevorderen. De trainer kan op basis van dit boek een gedetailleerd en volledig leerplan uitwerken, waarin aspecten als het trainen, begeleiden en coachen voor-

op staan. Wat familie en geïnteresseerden aangaat, zij krijgen door het lezen van dit boek misschien wat meer begrip voor het moeilijke, maar o zo boeiende keepersvak. Bovendien wil ik niet voorbijgaan aan de vrouwelijke keepers. Alles wat er in dit boek over doelverdediger, doelman of keeper geschreven wordt, geldt natuurlijk ook voor de vrouwen.

Centraal staat niettemin het werken aan een all-round doelman, omdat er steeds hogere eisen aan zijn optreden worden gesteld. Een ontwikkeling die inherent is aan de vergrote belangstelling voor het functioneren van de doelman. De tijd van alleen maar ballen tegenhouden is namelijk voorbij en hij zal zich ook als leider, organisator en coach moeten opwerpen. Bij sommige ploegen hangt het zelfs voor een belangrijk deel van de doelverdediger af, of een bepaald systeem al of niet gespeeld kan worden. Hetgeen nog eens aangeeft, dat de functie van doelman in een duidelijke ontwikkeling zit.

Frans Hoek
Volendam

DE DOELMAN
Een wedstrijd winnen kan hij nooit
Wel een nederlaag voorkomen
Maar als eenling van de elf
Scoort hij wel de mooiste zege
Door de overwinning op zichzelf
(Gedicht van een coach)

Voorwoord

Vaak onderschat, maar wel enorm boeiend. Helaas wordt dit door veel mensen nog te weinig onderkend. Zelf ben ik al jaren een groot liefhebber van het keepersvak. Vooral omdat het doelverdedigen voor mij altijd méér is geweest dan alleen maar een bal tegenhouden. Daarom heb ik ook bij Ajax geprobeerd om de zogenaamde 'eenling' uit te bannen. Simpel door de keeper tijdens de wedstrijd dichterbij de rest van de ploeg te brengen. Hij maakt daarom wezenlijk deel uit van de wedstrijd tactiek. In theorie, maar vooral in de praktijk. De doelman vertegenwoordigt bij Ajax in feite de laatste linie, die ook aansluit als de rest van de ploeg opringt. Hij moet daarom ook altijd proberen, om in een zo vroeg mogelijk stadium in balbezit te komen. Is hij aangewezen op een reflex op de doellijn, dan is er van tevoren meestal al heel wat verkeerd gegaan. Dat is trouwens toch het interessante van het doelverdedigen: de organisatie en de voortdurende concentratie en kansberekening, die daarvoor vereist zijn. Ik kan genieten van een doelman, die in staat is zijn defensie zo neer te zetten dat de tegenpartij gedwongen wordt om juist in die richting te schieten waarop hij zich ingesteld heeft.

Daarom is vooral het positie spel van de doelman ook zo enorm boeiend. Een halve stap opzij kan vaak al beslissend zijn bij het voorkomen van een doelpunt. Sommige acties zijn voor de doelman in feite een rekensom en het leuk van dit boek is vooral, dat alle details van juist het zo belangrijke positie spel goed naar voren worden gebracht. Ook al staat het op papier, het is niettemin uiterst leerzaam en vooral duidelijk voor een ieder die in het keepersvak geïnteresseerd is.

Maar dat niet alleen. Het is algemeen bekend, dat voor 'niet-keepers' de diepere materie van dit zo specifieke voetbalonderdeel vaak heel moeilijk te begrijpen is. Dat is ook de reden geweest, dat ik Frans Hoek als keeperstrainer in de technische staf van Ajax heb opgenomen. Omdat hij als specialist beter en gedetailleerder kan werken met de doorgaans zo leerrijke doelverdedigers.

Wie dit boek leest, merkt duidelijk dat Frans Hoek een man is die zijn vak verstaat en dit ook goed en boeiend aan anderen kan overbrengen. Daarom denk ik, dat Frans met dit boek opnieuw een juiste snaar heeft geraakt.

Johan Crujff



Historisch overzicht



H.B.S.-keeper Mul, oud-international, met een 'echte' keeperstrui.

Wat was er eerder, de bal of het doel?

Zeker is in ieder geval wel, dat de doelman er toen absoluut nog niet was... Pas rond 1871 introduceerde de Engelse Football Association een spelregel, waarin voor het eerst gesproken werd over één speler die de bal in zijn handen mocht nemen. De doelman dus. Of anders gezegd: de doelverdediger, goalie of keeper. Een voetballer, die eigenlijk geen voetballer is. Of, zoals de bekende Nederlandse international Frank Rijkaard eens stelde: 'Ze zijn typisch. Apart. Anders dan anderen.' Eén van de elf dus, maar toch alleen. Zijn plaats is onder de lat en zijn taak is om het doel te verdedigen. Tienminsite, zo werd het ruim honderd jaar

geleden simpel onder woorden gebracht. Een theorie uit de oertijd van het keepersvak. Ze benadert vandaag de dag in de verste verte niet de volledige taak van de doelman.

Hij is nog altijd een 'ballenvanger', maar daarnaast leider, coach en organisator van z'n verdediging, die over een ijzeren en roestvrije mentaliteit moet beschikken en bovendien een perfect technicus en tacticus dient te zijn. Van hem wordt perma-nent een maximale prestatie geëist en dat is beduidend meer dan een geblesseerde veldspeler, die in de 19de eeuw geacht werd het doel af te schermen.

De doelman is dus een buitenbeen, die ook op het allerlaatste moment in het voetbalspel werd geïntroduceerd. De bal, het doel, de buitenspelregel en de doelschop, ze waren er allemaal eerder. Soms zelfs véél en véél eerder. Toen 300 jaar v.C. in China het voetbal werd 'uitgevoerd', werd geen moment aan een doelverdediger gedacht. Jaren later, toen niemand minder dan de Romeinse keizer Julius Caesar het voetbal, via al zijn veroveringen, naar andere landen exporteerde, werd er met geen woord over de doelman gerept. Ook niet toen de Romeinse legers het voetbal in Engeland introduceerden. De steen waarmee gegooid en getrapt werd, werd door de Angelsaksen weliswaar vervangen door een opgeblazen varkensblaas, maar al spel-den toen dorpen tegen dorpen (wie de bal tot het midden van de woonplaats – meestal een open markt-rein – van de tegenstander wist te krijgen, was winnaar) en steden tegen steden, geen enkele burger

stond onder een lat of in een doel. Ook het eerste voetbalboek, het in 1580 in Florence verschenen *Giulio del calcio*, meldt niets over een portiere.

Zelfs nadat in 1863, op last van de Engelse Football Association, de eerste reglementen op papier werden gezet, duurde het nog acht jaar vóór de doelman eindelijk het levenslicht zag. Op een moment dat al geruime tijd (sinds 1865) gebruik werd gemaakt van een doel, dat twee palen had, 2,44 meter hoog was en tussen welks twee palen een lint was gespannen (daardoor verminderde het aantal eindeloze discussies over de vraag of de bal wel of niet zat...). En het nog iedereen was toegestaan, om de bal met de hand uit het doel te houden.

De doelman werd eigenlijk uit de nood geboren. Een speler die in het wilde gedoe, dat het voetbalspel toen zeker was, geblesseerd raakte, ging namelijk tussen de palen staan. Dit bleek uiteindelijk veel effectiever dan het 'alles-en-nog-wat-systeem' van daarvoor en langzaam maar zeker begon men het nut van een 'doelverdediger' in te zien. In 1871 nam de Football Association eindelijk het besluit, de 'goalkeeper' in het spel te introduceren. Vanaf dat moment was het dus aan nog maar één speler toegestaan om de bal in de hand te nemen.

De status van de doelman werd al snel vergroot. In 1877 kreeg hij voor het eerst een heuse lat boven zijn hoofd en in 1885 werd in Birmingham het eerste net achter hem gespannen. Bovendien werd in 1883 de eivormige rugbybal vervangen door een rond exemplaar. Toen duurde het weer tot 1902 voordat de doelman te horen kreeg, dat hij zijn hand-

spel tot het strafschopgebied beperken moest. Tot die tijd kon hij nog frank en vrij met de bal in zijn hand over het hele veld dartelen.

Daarna is de doelman aan vele veranderingen onderhevig geweest. Qua kleding, techniek, tactiek en mentaliteit. Hij ontwikkelde zich tot een allrounder, die tegenwoordig tot ver buiten zijn doel dient mee te denken en mee te spelen. Een leider die, om tot een topprestatie te komen, grenzeloos zelfvertrouwen, overzicht, nuchterheid en feilloze techniek dient te paren aan een volledige concentratie. Dat is dus beduidend meer dan alleen maar een ballenvanger... Dat is de DOELMAN.

Ontwikkeling van de doelman

Fouten leveren veelal doelpunten op. Het is een ijzeren wet die voor een doelman na ruim 100 jaar nog altijd geldt. Doelverdedigers moeten daarom feilloos werken, omdat het goedmaken van een fout doorgaans erg moeilijk is. Hij kan namelijk bijna nooit eigen initiatieven ontplooiën, moet vrijwel altijd reageren op een door anderen gecreëerde situatie. Winnen of verliezen kan wat hem betreft dus afhangen van één fout. Het is daarom duidelijk, dat er van hem continu een maximale prestatie wordt geëist. Zoals dat vanaf 1871 eigenlijk altijd al het geval is geweest.

De mentale druk waar de doelman mee te maken heeft, is zodoende niet te vergelijken met die van de andere spelers. Een aanvallers kan kans op kans missen, maar door het scoren van de winnende goal toch zijn dag goedmaken. Datzelfde geldt voor een verdediger, die door zijn tegenstan-

der wordt weggespeeld, maar deze niet ziet scoren of tenslotte zelf nog een beslissende actie onderneemt. Een dergelijke eigen inbreng is voor de doelman vrijwel uitgesloten. Een paar typische karaktereigenschappen zijn daarom essentieel, om ooit als keeper te kunnen slagen. Je moet in ieder geval nuchter en serieus zijn. Bovendien moet je beschikken over psychologische trekken, die je geschikt maken voor zowel een collectieve als individuele sportbeoefening.

Om een doelman mede daarom als gek of getikt te kwalificeren, gaat dus te ver. Het is een onjuiste omschrijving voor zijn, voor anderen, afwijkende benadering van het 'vak'. Hij is een individuele sportbeoefenaar in teamverband. Iemand die naast het begrip voor en de bereidheid tot collectief acteren, ook de eigenschappen moet hebben die passen bij een individualistisch optreden.

Daarom is de losverbondenheid bij keepers ook zo opvallend. De traditionele handdruk voor de wedstrijd straalt in de meeste gevallen vooral begrip en respect uit. Ze weten namelijk wat hun te wachten staat. Als enigen mogen ze de bal in de handen pakken, als enigen hebben ze een ander kleur shirt, als enigen staan ze doorgaans op het slechtste deel van het veld, als enigen staan ze altijd ver van het gezicht als er gescoord is en als enigen zijn ze altijd het middelpunt bij de teleurstelling van een tegengoaal.

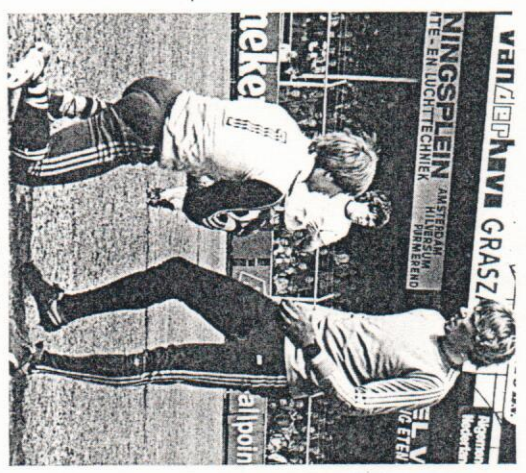
Is het eigenlijk niet logisch dat ze anders dan anderen zijn?

Van doel tot doel...

In de oertijd van het doelverdedigen hoefde de keeper de ballen alleen maar stomp en trappend tegen te houden. Niets meer of minder. In de loop der jaren zijn technisch gezien de eisen die gesteld worden aan zijn optreden steeds strenger geworden. Ook omdat de tegenstander beter ging anticiperen op zijn acties.

Een bal loslaten kon vroeger nog, nu is het vaak fataal. De techniek moest dus geperfectioneerd worden. Ballen alleen maar stompen kon niet meer. De doelman moest leren vangen, rapen en tippen. Daarnaast moest hij ook zijn trap- en werptechniek gaan verbeteren. Het wilde schoppen maakte plaats voor de bewuste spelvoorzetting, waarin factoren als overzicht en zuiverheid essentieel zijn. Tegenwoordig worden wedstrijden zelfs beslist door alerte spelhervattingen of voortzettingen van de doelverdediger. Zeker nu hij relatief gezien niet zoveel werk in en voor zijn doel krijgt, is het goed in het spel brengen van de bal een 'must' voor iedere keeper.

Daarnaast is zijn 'arbeidssterrein' uitgebreid tot soms ver buiten het strafschopgebied, waar hij dezelfde rechten en plichten heeft als de veldspeler. Een bal in de hand nemen kan dan niet ongestraft meer gebeuren en levens dient hij dezelfde vaardigheden (kopen, slijding, traptechniek etc.) te beheersen als de veldspeler. Werd er vroeger van de doelverdediger verlangd, dat hij vrijwel zonder specifieke trainingen, toch alle technieken (vangen, vallen etc.) foutloos kon uitvoeren, tegenwoordig is het mogelijk en noodzakelijk om hem via een gedegen en verantwoorde opbouw al op jeugdige leeftijd te scholen.



Een niet alledaags beeld: confrontatie doelman doelman.

Ook vanuit tactisch oogpunt heeft de doelman in de loop der jaren zijn werktrein behoorlijk moeten uitbreiden. Kon hij eerst volstaan met een plaats uitsluitend en alleen onder de lat, vervolgens behoorde het 5- en 16 m-gebied beheerst te worden en nu is zijn aanwezigheid ook tot ver buiten het 16 m-gebied soms bitere noodzaak. Daarom moet hij ook regelmatig in de 'huid' van een veldspeler kruipen.

Zijn taken zijn in dit opzicht beperkt tot verdedigen en voortzetten. Aanvallen en afronden gaan voor hem niet op, hoewel uitzonderingen altijd de regel bevestigen en het zo nu en dan voorkomt dat een doelman scoort. Niettemin blijft zijn primaire opdracht, ook buiten het strafschopgebied, om de kans op tegendoelpunten zo klein mogelijk te houden. Het werk van de keeper bestaat dus duidelijk niet meer alleen uit het tegenhouden van alle ballen die op doel werden geschoten (direct ge-

vaar). Hij heeft nu ook te maken met het taxeren van voortzetten, dieptepasses en doorgebroken tegenstanders (indirect gevaar). Daarom moet hij soms tot ver buiten het 16 m-gebied ook optreden als een laatste man, die achter de verdediging alle doorgeschoten ballen verwerkt.

De omscholing van de doelverdediger heeft natuurlijk ook veranderingen in het spel van de aanvallers tot gevolg. Vroeger was de voorzet (vanaf de zijlijn) bij de 'tweede paal' één van de gevaarlijkste acties die een buitenspeler kon uitvoeren. Voor ieder zichzelf respecterende doelmann, was de tweede paal namelijk ontoereikbaar met vaak alle gevolgen van dien. Nu wrift iedere goalie zich in de handen als de tegenstander van grote afstand de bal richting tweede paal schiet. De met een grote boog geschoten bal is lekker lang onderweg en de situatie is overzichtelijk, gemakkelijk kan bijna niet...

Vandaag de dag is hij echter gedwongen te anticiperen op de maatregelen die de tegenstander heeft getroffen. Het 'gevaar' schuilt nu in het zo dicht mogelijk bij het doel halen van de achterlijn, om daar vandaan de bal hard richting eerste paal te schieten, met een boogje bij de tweede paal te plaatsen of de bal terug te leggen op een inkomende medespeler. Het gevolg is doorgaans een onoverzichtelijke en onberekenbare situatie, waarin van de doelman een snelle en doortastende actie wordt verwacht. Vooruitzien is daarom ook hier regeren.

En wat te denken van de modernisering van het materiaal. Er zijn ware modelijnen ontstaan, maar daarnaast vinden er ook functionele veranderingen aan vooral shirt, broek en handschoenen plaats. De wollen ge-

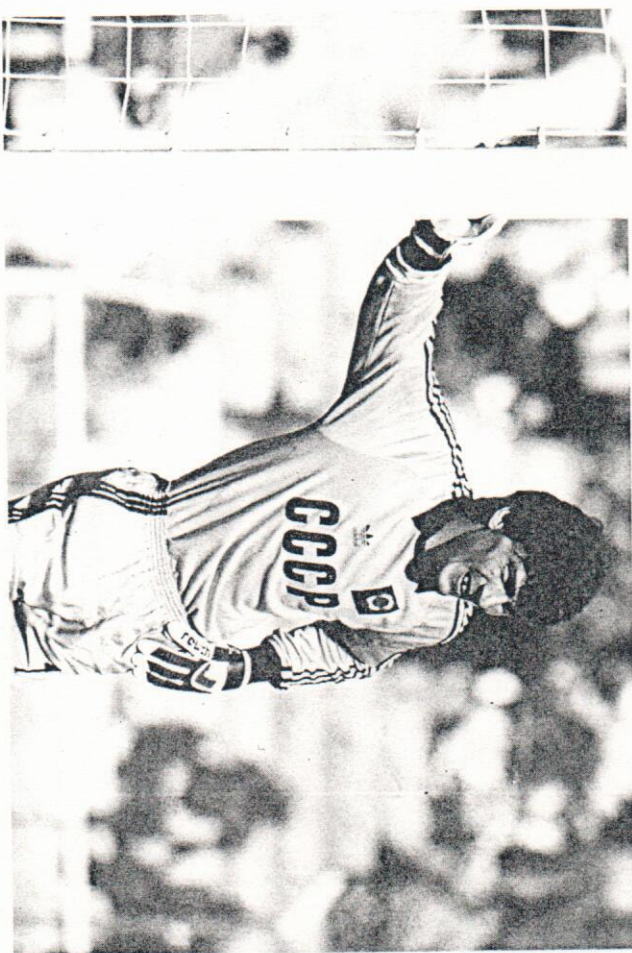


Leo Halle van Go Ahead maakt een gevaarlijke corner onschadelijk.

breide trui met col behoort daarom tot het verleden en iedere doelman kan vandaag de dag overal een tenue naar eigen idee en smaak kopen. 'Kunstgrepen' moesten er ook worden uitgehaald om de ontwikkeling van de bal bij te houden. Via de ei-vormige rugbybal en ronde leren knikker' met vetersluiting, wordt vandaag de dag namelijk overwegend met een door kunststof gevulde bal gespeeld. Aanvankelijk kon nog zonder problemen de blote hand of wollen handschoen met geplopte lederen stroken worden gebruikt, de opkomst van de kunststof bal dwong de doelman tot het nemen

van nieuwe maatregelen. Dit resulteerde in een assortiment handschoenen van ruim 50 modellen, volledig uit kunststof vervaardigd en waarin aan vrijwel ieders behoefte is gedacht.

De 'oermens' werd dus de doelman van deze tijd. Qua techniek, tactiek en materiaal moest hij voortdurend alert blijven, om niet onder te sneuwen in de snelle ontwikkeling van het moderne voetbal. Hij heeft de tand des tijds glorieus weten te doorstaan en dwong zijn eigen positie af binnen de meest beoefende sport ter wereld. Een positie, die niet meer is weg te denken.



RENAT DASSAEV

Geboren: 13 juli 1957 in Astrakhan aan de Kaspische Zee.

Lengte: 1,88 m

Gewicht: 76 kg

Maat handschoenen: 9½-10

Clubs: Schoolvoetbal tot 18 jaar, daarna Volgare Astrakhan (2de klasse) tot 20 jaar en vervolgens bij Spartak Moskou.

EK en WK: Met het Russische nationale elftal deelgenomen aan het WK 1982 in Spanje en het WK 1986 in Mexico. Onderscheidingen: Russisch 'Voetballer van het Jaar' 1982, drie keer beste doelman van de Sovjet-Unie en benoemd tot 'Meester in de Sport' van de USSR.

Renat Dassaev, de pure professional
De Russische doelman Renat Dassaev geldt sinds het WK van 1982 in Spanje als één van de beste doelmanen ter wereld. Voor velen is hij zelfs de absolute nummer één, vooral gezien zijn perfecte techniek en de rust die hij uitstraalt. Niettemin is er weinig bekend over de opvolger van de beroemde Lev Jasin, die toch zoveel fans over de hele wereld heeft. In onderstaand interview wordt eindelijk een aanzienlijke tip opgelicht van de sluiert, die altijd over de lange goalie van Spartak Moskou en het Russische nationale elftal heeft gehangen en komt Renat Dassaev over als een pure professional, met een brandende liefde voor het keepersvak.

Alle wezenlijke onderdelen van het doelverdedigen komen tijdens dit EXCLUSIEVE interview dan ook aan de orde.

HOE EN WANNEER BEN JE ALS KEEPER
BEGONNEN?

'Op het speelplein bij school is mijn liefde voor de voetbalsport ontstaan. Omdat ik toen nog erg klein was, moest ik al vanaf het begin in het doel staan. Noodgedwongen dus en het stelde ook niet veel voor. Dat veranderde pas, toen ik een jaar of 10 werd en mijn vader me naar een voetbalschool stuurde. Daar werd ik als doelman gevormd. Toen ik 18 was, haalde Volgare Astrakhan mij van school en binnen enkele weken was ik de vaste doelman van het eerste elftal.'

WIE SPEELDEN EEN BELANGRIJKE ROL
TIJDENS JOUW OPLEIDING?

'Mijn docent op de voetbalschool was Gerolde Ivanovitsj Bledsijtsi. Hij leerde mij de techniek van het keepen en vooral hoe ik moest trainen. Bovendien bracht hij me liefde voor het zo prachtige doelverdedigen bij. Ik was klein en tenger en alleen Bledsijtsj voorspelde mij een grote toekomst als doelman. Zijn grote probeem was alleen, om ook mij daarvan te overtuigen. Hij is daar uiteindelijk goed in geslaagd.'

Bij mijn eerste club Volgare had ik te maken met assistent-trainer Fedor Sergevijsj Novikov. Later is hij samen met mij naar Spartak Moskou gegaan en werd benoemd tot keeperstrainer van de club. In de totaal onbekende omgeving waarin ik toen terechtkwam, was dat ontzettend belangrijk. Ik had voortdurend iemand om me heen, die ik kende en volledig kon vertrouwen. Voor mijn verdere ontwikkeling in Moskou is dat echt een doorslaggevende factor geweest.'

WAT IS HET BELANGRIJKSTE VOOR EEN
KEEPER?

'Dat zijn zonder meer kalmte en concentratie. Deze zijn weer onder te verdelen in de volgende drie essentiële facetten:

1. Doelmatic keepen. Heb dus geen oog voor het spektakel en probeer je niet per se aan het publiek te tonen met spectaculaire reddingen.
 2. Blijf rustig en geconcentreerd onder alle omstandigheden.
 3. Toon beheersing bij het uitlopen en het verwerken van lage en hoge ballen. Dat is het belangrijkste. Een keeper moet dit onderdeel zo snel mogelijk zien te beheersen; het spelen op de lijn komt pas later.
- Dit zijn ook de specifieke karaktereigenschappen van de Sovjetrussische doelman, van wie Lev Yashin het grote voorbeeld was. Sober en doeltreffend. Een reflex op de doellijn is voor ons de laatst aan te wenden redding.'

WAT ZIJN JE ZWAKKE EN STERKE PUNTEN
EN WAT DOE JE DARAAN?

'Het valt me een beetje moeilijk, om over m'n goede kwaliteiten te praten. Veel mensen vinden mij in ieder geval technisch sterk en zeer lenig. Ik onderhoud deze eigenschappen door veel, hard en vooral aandachtig te trainen. Wat mijn gebreken betreft, die zijn velerlei. Soms sta ik nog verkeerd opgesteld, soms beoordeel ik de situatie niet helemaal zoals het hoort en zo zijn er nog wat andere zaken. Wat het doelverdedigen in het algemeen betreft, valt het me op dat er vaak fouten gemaakt worden door angst en nervositeit. Dat kan verminderen worden door een goede psychologische voorbereiding, die een rus-

tige gemoedstoestand tot gevolg heeft. Rust en een beheerste concentratie zijn ten slotte de belangrijkste eigenschappen voor een doelman.'

HOE BEREID JE VOOR OP EEN WEDSTRIJD
EN WAAR TRAIN JE DAN OP?

'Een goede mentale voorbereiding is een vereiste. Op de ochtend van de wedstrijd denk ik vooral na over de opdrachten, die de ploeg gekregen heeft. Eén voor één analyseer ik dan iedere speler van de tegenpartij. Mijn grootste aandacht gaat dan uit naar de aanvallers, maar ook probeer ik zoveel mogelijk van de middenvelders te weten te komen, de afstandschanters, de kopspecialisten en de man die de penalties neemt. Ik houd ook altijd rekening met de omstandigheden waarin de tegenstander zich bevindt. Vecht de ploeg tegen degradatie? Zijn er kansen op een titel? Zijn er veel debutanten? En soortgelijke aspecten.'

Speltechnisch gezien doe ik vlak voor de wedstrijd maar betrekkelijk weinig. Het verwerken van wat schoten en een serie stretch- en lenigheidsoefeningen zijn voldoende om mij ontspannen in de sfeer van de wedstrijd te brengen.'

HOE CONCENTREER JE JE VOOR EN
TIJDENS DE WEDSTRIJD?

'Voor de wedstrijd probeer ik in geestelijk opzicht me volledig van de buitenwereld af te sluiten. Die vorm van concentratie is trouwens erg moeilijk te bereiken. Ik ben dan pas klaar, als ik niemand meer zie of hoor en aan niets anders meer denk dan het voetbalveld en de wedstrijd. Na het eerste fluitsignaal zijn vooral de eerste minuten bijzonder moeilijk. Hoe sneller

ik de bal aanraak, hoe vlugger ik in de sfeer van de wedstrijd raak en des te vlugger zit het goed met de concentratie. Dan kan me ook weinig meer gebeuren, al is het essentieel dat deze gemoedstoestand tot het allerlaatste fluitsignaal blijft duren. Daarna komt pas de geestelijke ontlasting en dus ook de vermoeidheid.'

HOE GEEF JE LEIDING AAN JE
TEAMGENOTEN?

'Als aanvoerder van Spartak Moskou ben ik in het veld het verlengstuk van de trainer. Het is mijn plicht om ervoor te zorgen, dat de opdrachten van de coach in het veld ook worden uitgevoerd. Daarnaast heb ik als doelman de taak om het positief spel van de verdediging te corrigeren,

Niet altijd onderkend maar zeer belangrijk:
leiding geven.



iedereen die een verdedigende opdracht heeft in de gaten te houden en alles en iedereen in de buurt van het doel te volgen. Dat is dus beduidend meer dan alleen maar een bal tegenhouden. Bovendien is het belangrijk om als aanvoerder én doelman het vertrouwen van de rest van de ploeg te hebben. Is dat niet aanwezig, dan is het bijna onmogelijk om je collega's goed te coachen.'

HOE BELANGRIJK IS TRAINEN?

'Dat is het belangrijkste voor iedere sportbeoefenaar. Voor een wedstrijd van 1½ uur moet je minstens 20 uur trainen. Als doelman moet je tevens specifiek trainen. Zelf werk ik maar heel weinig met de groep. Alleen de loopoefeningen doe ik samen en wat krachttraining, maar dat laatste met mate, omdat anders de lenigheid en snelheid worden aangetast.'

Wat de specifieke keeperstraining betreft ga ik altijd uit van deze volgorde van belangrijkheid:

1. veel balbehandelingen, om het vangen van de bal te verbeteren;
2. het spel op de doellijn, om snelheid en reflexen te onderhouden;
3. het uitlopen dat nuttig is voor de timing, het taxeren van hoge ballen en het bestuderen van de mogelijkheden waarmee een doorgebroken aanvaller je tracht te passeren.'

HOE BELANGRIJK IS KLEDING VOOR DE KEEPER?

'Mijn tenue verschilt nauwelijks van dat van andere spelers. Ik neem altijd een zo licht mogelijke trui, een gewoon broekje en normale schoenen en kousen. Verder gebruik ik tamelijk lichte knielappen. Alleen de handschoenen zijn voor mij zeer be-

langrijk en ik denk dat dit ook voor iedere andere doelman geldt. Daarin is de afgelopen jaren trouwens veel verbetering gebracht. Nog niet zo lang geleden speelden doelmannen nog met gebreide, wollen handschoenen. Nu is er voor elk type weer een andere handschoen. Ik verdiep me daar voortdurend in.'

TIPS AAN JONGE KEEPERS

'Het belangrijkste is, dat je het vak van doelman leert liefhebben en er alles voor over hebt. Je moet dag en nacht bezig zijn met alle problemen, waarmee je als keeper te maken krijgt en trainen tot je erbij neervalt.'

TIPS AAN SENIOREN

'Ik geef geen lessen aan collega's.

Wel enkele raadgevingen, opdat ze zo lang mogelijk hun loopbaan kunnen rekken, want zonder blessures kan een keeper heel lang actief zijn. Daarom de volgende drie adviezen:

1. Doe alles om blessures te vermijden, want het doelverdedigen is en blijft een riskante bezigheid.
2. Laat nooit na te trainen, ofschoon het niet evident is dat een doelman veel trainingen nodig heeft.
3. Verzorg altijd goed je handen.'

TIPS AAN KEEPERTRAINERS

'Stia de doelman vooral psychologisch goed bij. Moedig hem dus vooral aan en wees voorzichtig met het wijzen op fouten. Oefen daarnaast veel geduld en houd rekening met zijn persoonlijkheid. Er is doorgaans weinig voor nodig om een doelverdediger uit zijn evenwicht te brengen.'



De perfecte worp.

HOE KOM JE AAN ZON PERFECTE TECHNIEK EN HOE ONDERHOUD JE DEZE?

'Er heeft zich rond mijn persoon zeker geen wonder voltrokken. Ik ben wie ik nu ben door intensieve trainingen, met en zonder bal, maar vooral met bal. Zoals iedereen die wil slagen, ben ik altijd enorm fanatiek bezig geweest. Dat is tot op de dag van vandaag nooit veranderd. Het zal met mij als doelman ook gedaan zijn, zodra ik op trainingen verslap en mijn sport minder serieus ga nemen.'

HOE VEEL UREN TRAINDE JE VROEGER EN HOE VEEL NU?

'Als jonge doelman was ik vrijwel de gehele dag op het veld te vinden. Ik was niet mee te krijgen en leerde

voor m'n gevoel er ook iedere dag iets bij. Nu heb ik wél met de factor vermoeidheid te maken en moet dus mijn trainingsarbeid doseren. Niettemin houdt ik vast aan het schema van twee trainingen per dag van 1½ tot 2 uur. Op de dag van de wedstrijd en de dag erna train ik meestal niet. Is dat wel het geval, dan train ik alleen. De andere dagen sta ik van 11 tot 13 uur en van 17 tot 19 uur op het veld.'

WAT WIL JE VERDER NOG KWIJT OVER KEEPERS?

'Wat ik nu zeg heeft eigenlijk niet specifiek iets met keepers te maken, het geldt voor alle sportbeoefenaars. Het is namelijk erg belangrijk om in een goede privé-sfeer te leven, in een serene en vertrouwen schenkende omgeving. Ik weet wat dat betekent, sinds ik kortgeleden gehuwd ben. Mijn vrouw is mijn vriendin, mijn vrouwen en mijn geweten. Ze helpt me met raad en daad. Ik speel ook beduidend beter, sinds ik alle avonden, na de wedstrijd of training, bij haar terugkeer.'

Wanneer ben je een goede doelman?

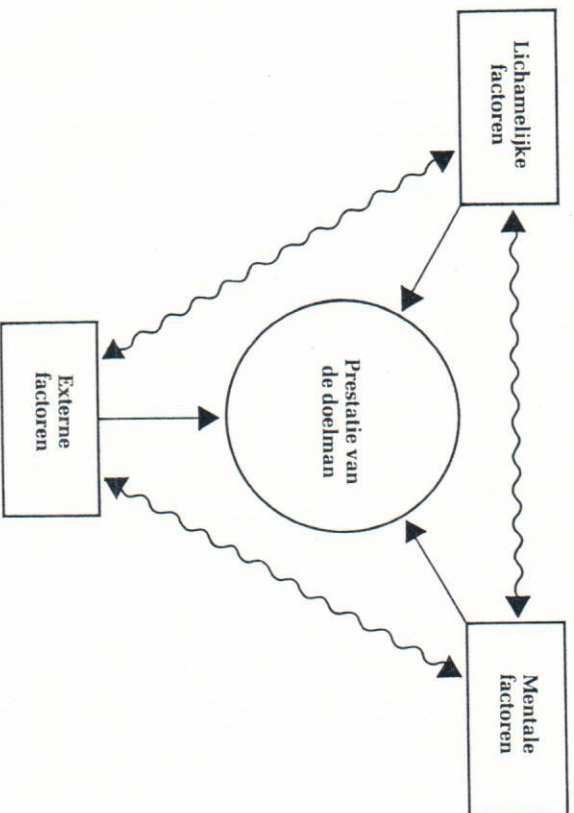
Hoe beoordeel je eigenlijk een doelman? Gaat het om het stoppen van onhoudbare ballen, gaat het om het pakken van punten of gaat het om de ogenschijnlijk foutloos gespeelde wedstrijd? Duidelijk is in ieder geval wel, dat de aan de doelman gestelde eisen steeds hoger worden. De balen van vanger van weleer heeft er een uitgebreid takenpakket bij gekregen. Toch is en blijft zijn primaire opdracht de kans op tegendoelpunten zo klein mogelijk te houden. Hij moet het 'gevaar' dus zo snel mogelijk bezweren. Allereerst door goed leiding te geven, te coachen en te organiseren. Daardoor kan van tevoren al heel veel gevaar voorkomen worden. Ver-

volgens moet de keeper proberen om zo snel mogelijk in het bezit van de bal te komen. Indien mogelijk al buiten het 16 m-gebied, anders binnen het strafschopgebied en in het uiterste geval op de doellijn. Daarbij is 'n opstelling en positie van belang.

Daarnaast moet hij bij balbezit zorg dragen voor een goede spelhervatting en voortzetting. Daarbij is een goed tactisch inzicht van een niet te onderschatten belang.

Van hem wordt, onder én ondanks alle omstandigheden, een optimale prestatie verwacht. Mentale, lichamelijke en externe factoren als materiaal, weers- en terreinomstandig-

Schema: Algemeen overzicht van de factoren, die bepalend zijn voor de prestatie van de doelverdediger.



heden, spelen daarom allemaal een rol bij het optreden van de keeper. Zij zijn bepalend of hij goed of slecht speelt.

Het is daarom belangrijk voor zowel de doelman als zijn trainer, om een zo compleet mogelijk overzicht te krijgen van de factoren die de prestatie van de keeper beïnvloeden. Zijn spel kan dan systematisch worden geanalyseerd, waardoor zwakke en sterke punten opgespoord en onderkend kunnen worden. Via een doelgerichte aanpak kan vervolgens aan het leren, verbeteren, perfectioneren of onderhouden van deze facetten worden gewerkt (zie schema).

De factoren zelf zijn weer als volgt in te delen:

Mentale factoren

- Tactiek
- Motivatie
- Faalangst
- Bijgeloof
- Relatie doelman/trainer
- Concentratie
- Anticipatie
- Reserve-doelman

- Spelregelkennis
- Invloeden van pers, publiek, tegenstander en naaste omgeving (ouders, school, vrienden, werk enz.)
- Zelfvertrouwen
- Instelling
- Moed, durf, lef
- Leiding geven
- Organiseren
- Coachen

Lichamelijke factoren

- Uithoudingsvermogen
- Technieccoördinatie
- Kracht
- Snelheid (reactie, reflex)
- Lenigheid (beweeglijkheid)
- Preventie en behandeling van blessures

Externe factoren

- Kleding (shirt, broek, kousen en extra's)
 - Handschoenen
 - Schoeisel
 - Weersomstandigheden
 - Terreinomstandigheden
 - De bal
- Bijna al deze factoren komen, al dan niet uitgebreid, verder in dit boek aan de orde.



JOOP HIELE
 Geboren: 25 december 1958 in Rotterdam
 Lengte: 1,82 m
 Gewicht: 82 kg
 Maat handschoenen: 9½
 Clubs: uitsluitend en alleen Feyenoord
 Vertegenwoordigende elftallen: UEFA-jugd, Jong Oranje, Nederlands B- en A-elftal.

Loop Hiele over techniek

Hoe jonger, hoe beter. Met het aanleren van technieken kan een doelman eigenlijk nooit te vroeg beginnen. Vanaf zo'n 12, 13 jaar zou het zelfs ideaal zijn, als hij/zij professioneel en vooral goed gedoseerd zou

worden, omdat ze dan toch het toegankelijkst zijn voor nieuwe zaken. Ik onderken dit vooral, omdat ik opgegroeid ben in een tijd dat er nauwelijks of geen aandacht aan het doelverdedigen werd geschonken. Pas op m'n vijftiende kreeg ik voor het eerst te maken met iets dat op een keepers-training leek.

Drie belangrijke jaren waren toen al weggegooid en alleen maar omdat ik van nature tamelijk veel talent had, kon ik alsnog de top halen. Niettemin heb ik soms nog altijd het gevoel, dat ik nu nog een achterstand aan het inhalen ben. Daarom, wees zuinig met talent en bouw het uit in een fase, waarin dit nog snel en goed kan gebeuren. Want zonder zijn basistechniek is een doelman natuurlijk nergens.

Maar is de 'bodem' eenmaal gelegd,



ga dan vooral aan de details werken. Belangrijk is dan, dat je jezelf de tijd kunt en iemand om je heen hebt, die je goed op je fouten wijst. Ga daar dan serieus en vooral secuur aan werken. Iedere techniek is tenslotte van A tot Z te ontleden, dus doe dat dan ook. Werk vanuit een bepaalde basis zorgvuldig ieder facet af, waardoor je stap voor stap vooruitgang boekt.

Ben je eenmaal met details bezig, zoals ik vrijwel dagelijks bij Feyenoord, dan is het vooral zaak om ook zo functioneel mogelijk bezig te zijn.

Wordt er bijvoorbeeld een partij gespeeld, ga dan niet in de spits lopen, maar speel als laatste man. Vooral bij kleine partijen kan goed geoefend worden op de zogenaamde spelersvaardigheden, die nodig zijn bij situaties rond of buiten het 16 m-gebied. Verder moeten alle technieken na-

tuurlijk goed worden bijgehouden. Daarom train ik ook iedere week even op mijn drop-kick en vind ik het al tijd fijn, om tijdens de warming-up m'n wreeftrap te testen. Deze en nog veel meer aspecten kunnen als het ware spelenderwijs bijgehouden worden.

Daarnaast kan de training steeds iets verder worden uitgebouwd. Bij Feyenoord proberen we momenteel zoveel mogelijk wedstrijd situaties na te bootsen. Bijvoorbeeld het vangen en verwerken van stuiterballen of schoten met effect. Hoe kun je het beste afsnijden, hoe moet je je hand houden en hoe is het vervolg? Maar dit zijn natuurlijk details, waarmee je alleen maar kunt beginnen, als de basisprincipes goed worden beheerst.

En nogmaals, daar kan niet vroeger nog mee begonnen worden.

Techniek

Inleiding

De eerste taak van de doelman is en blijft het zo klein mogelijk houden van de kans op tegendoelpunten. Technisch bekeken is de manier waarop hij dit doet eigenlijk niet belangrijk, zolang de spelregels maar niet overtreden worden. Al laat hij alle ballen los en gebruikt hij meer zijn voeten dan zijn handen, in principe is daar niets op tegen zolang de 'nul' maar vastgehouden wordt. Toch werkt het in de praktijk vaak net iets anders. De tegenstander loert tenslotte altijd op een fout(je) van de keeper en daarom moet de doelverdediger zich ook zo 'safe' mogelijk

presenteren. In het belang van het team, maar ook van zichzelf. In de loop der jaren is een aantal technieken ontwikkeld, die hem daarbij van dienst kunnen zijn. Het gaat om hoofdlijnen, die voor iedere doelman op een bepaald onderdeel aanpassingen vergen en die afhankelijk zijn van lichaamsbouw, kracht, lengte, snelheid, instelling, leeftijd, stijl, talent enz.

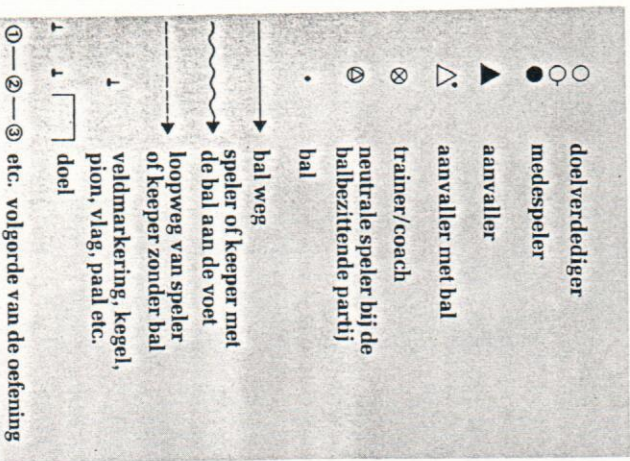
Overzicht van de keeperstechnieken:

ZONDER BAL

- Uitgangshouding.
- Verplaatsen in en voor het doel. Het gaat hier vooral om het starten, lopen, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen.
- Springen: één- of tweebenige afzet, omhoog, voorwaarts, links en rechts zijwaarts en achterwaarts.
- 1. Vallen, 2. duiken, 3. zweven.
- Alle drie in zowel voorwaartse, achterwaartse als zijwaartse richting.
- Schijnbewegingen met het lichaam.
- Alles vanuit stand of vanuit de beweging (een aanloop van één of meer passen).

MET BAL VERDEDIGEND

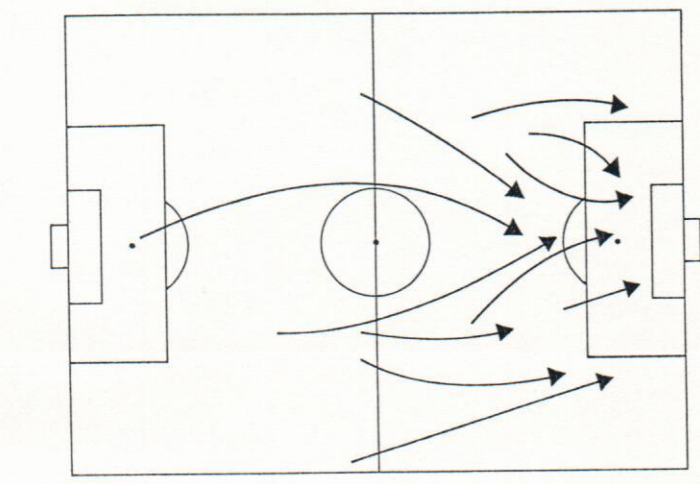
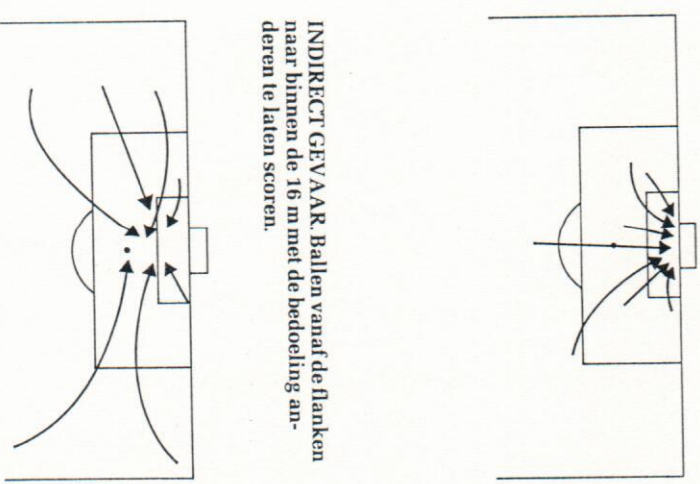
- Oprapen.
- Vangen: onderhands, blokkeren met buik/borst en het omarmen van de bal en bovenhands.
- Tippen met één en twee handen.
- Slompen met één vuist of twee vuisten.
- In de voeten werpen of schuiven.
- Spelersvaardigheden (trappen,



OPBOUWEND/AANVALLEND

- Uitgooien.
- Eenhandig: 1. rollen, 2. slingerworp (zijwaarts en bovenhands) en 3. strekworp (zijwaarts en bovenhands).
- Tweehandig: 1. inworp en 2. duw-worp.
- Trap uit de handen (volley en drop-kick).
- Trap van de grond, doeltrap (kort en lang) en gewoon tijdens het spel.

Diepteballen, vanuit alle posities gespeeld (zelfs door de keeper aan de andere kant), die binnen en buiten het 16 m-gebied terecht komen met de bedoeling daarna zelf of anderen te laten scoren.



Technieken

De bedoeling is, dat aan de hand van de techniekbeschrijving en foto's een beeld ontstaat, waarin de juiste techniek duidelijk tot uiting komt. Aan de hand daarvan kunnen de belangrijkste fouten worden opgespoord. De methodiek is een hulpmiddel om de gewenste techniek aan te leren. Het is overigens niet noodzakelijk om de methodiek te allen tijde en bij iedereen van A tot Z uit te voeren. Iedere doelvredediger beheerst een bepaalde techniek tenslotte op 'zijn'

Doelpunt of redding?



niveau. De één kan dus bij oefening 1 starten, de ander weer bij oefening 3. Het is aan de trainer om te onderzoeken waar de doelman moet beginnen. De methodiek geldt altijd voor beide kanten en beide handen. Door eenzijdig werken in het dagelijks leven (rechts eten, schrijven enz.) kunnen namelijk zwakke kanten bij de doelman ontstaan. Vroegtijdig wijzen op het gebruik van beide zijden (links en rechts) in het dagelijks leven en op de training komt de totale coördinatie ten goede en kan zwakke kanten nauw genoeg doen verdwijnen.

Techniek zonder bal

1. DE UITGANGSHOUDING

Van eminent belang is een goede uitgangshouding. Is deze niet juist, dan levert zij tijdens de uitvoering van de actie kostbaar tijdverlies op. Tijdverlies, dat soms weer tegendoelpunten tot gevolg heeft.

De doelman staat in deze houding op momenten, dat hij moet ingrijpen of dat de kans daarop bestaat. Vanuit deze positie moet de keeper alle daaropvolgende bewegingen (zoals sprinten, vallen, duiken, springen, enz.) zonder tijdverlies kunnen uitvoeren.

Techniekbeschrijving:

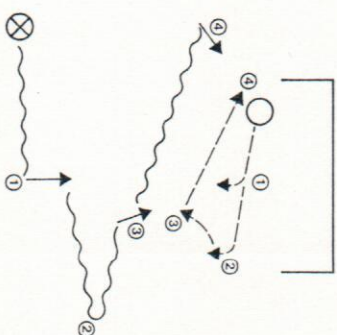
- De voeten staan op heupbreedte en wijzen naar voren.
- Het lichaamsgewicht rust op de voorvoeten.
- Knieën en heupen zijn licht gebogen en het bovenlichaam wijst schuin voorwaarts.
- De bovenarmen hangen recht naar beneden, terwijl de ellebogen dan 90 graden gebogen en de polsen gestrekt zijn.
- De handen zijn geopend en de handpalmen wijzen naar elkaar.
- Het hoofd is geheven en de ogen zijn gericht op het speelveld.

Belangrijkste fouten:

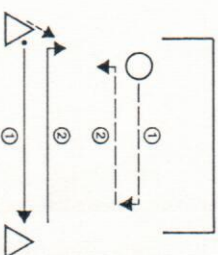
- a. Spreidstand te wijd of te smal.
- b. Voeten wijzen niet naar voren.
- c. Lichaamsgewicht rust op hele voet (niel dus aan de grond).
- d. Gestrekte knieën.
- e. Bovenlichaam rechtop.
- f. Handen te laag of te hoog.
- g. Handen niet geopend.

Methodiek:

1. Voorbeeld en uitleg.
2. Voer op aangeven van de trainer in verschillende richtingen de uitgangshouding uit (links, rechts, voor- en achterwaarts). Trainer kan e.e.a. door woord of gebaar duidelijk maken.
3. Met bal.
 - a. Trainer dribbelt voor het doel en de doelman beweegt mee. Op het moment dat de trainer doet alsof hij gaat schieten, staat de keeper stil in de juiste uitgangshouding.



- b. Twee spelers spelen de bal samen voor het doel, de keeper beweegt mee en neemt de uitgangshouding aan op het moment dat een van de spelers wil schieten.





Voor- en zijanzicht uitgangshouding.

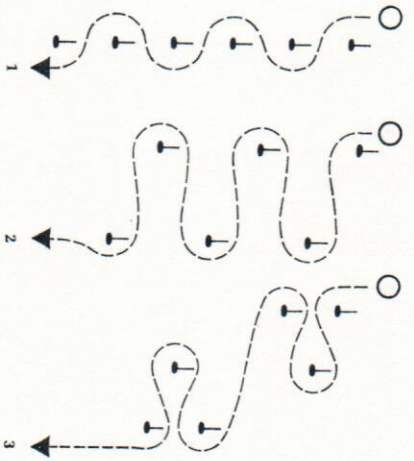
2. VERPLAATSEN EN VOOR HET DOEL. Starten, lopen, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen. Veel kenners stellen, dat je keept met je voeten. De voeten moeten de handen namelijk naar de bal toe brengen. Daaruit blijkt duidelijk het belang van goed 'voetenwerk'. Een goede techniek van verplaatsen voor en in het doel, is daarom van een niet te onderschatten waarde. Veel aandacht is dus op zijn plaats voor dit veelal vergeeten onderdeel van de keeperstraining. Vaak bepaalt het voetenwerk of de bal staande werkt kan worden of dat er gevallen, gedoken of gezwefd moet worden. In het uiterste geval is door slecht voetenwerk de actie zelfs overbodig, omdat de bal reeds in het doel is verdwenen...



Techniebeschrijving:
In grote lijnen kan van de volgende principes worden uitgegaan:
• Tijdens een sprint zal het lichaam vrij recht gehouden worden en zal de keeper grote passen moeten nemen. Ook zullen de voeten hoog van de grond moeten komen.
• Bij het starten, afremmen, draaien, wenden en keren zal het lichaam laag bij de grond zijn en de voeten niet hoog van de grond komen. Bovendien zijn de passen dan veel kleiner. Ook hier is de uitgangshouding zeer belangrijk. De manier van verplaatsen moet de snelste zijn, maar tevens moet in de gaten worden gehouden wanneer de tegenstander gevaarlijk kan zijn. Het moment dus, waarop een doelpoging wordt ondernomen. Dan moet de doelman in de uitgangshouding staan.

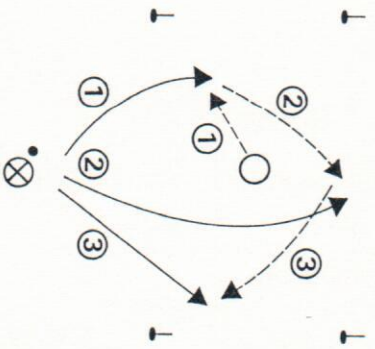
Methodiek: (in dit geval oefeningen, die niet volgens de richtlijnen van een methodiek zijn samengesteld)

- Oefenvormen zonder bal:
1. Om de markeringen heen:
 - a. voorwaarts;
 - b. achterwaarts;
 - c. zijwaarts.

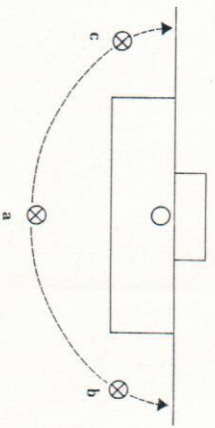


Met bal:

2. De doelman verdedigt het vierkant. Er mag geen enkele bal op de grond komen. Gebeurt dit wel, dan gelijktijdig met of zo snel mogelijk na de stuit de bal onder controle brengen.



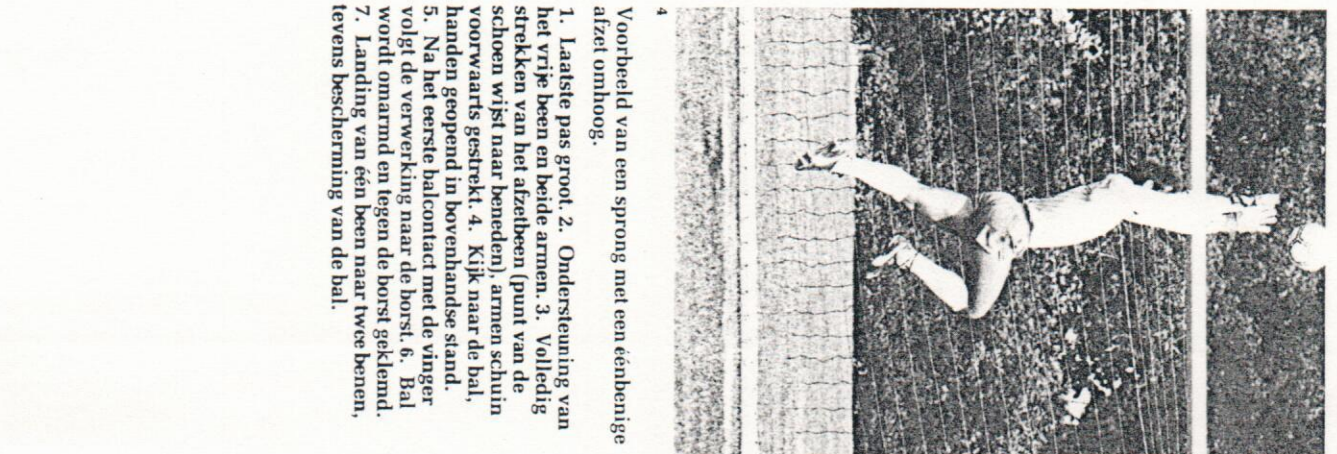
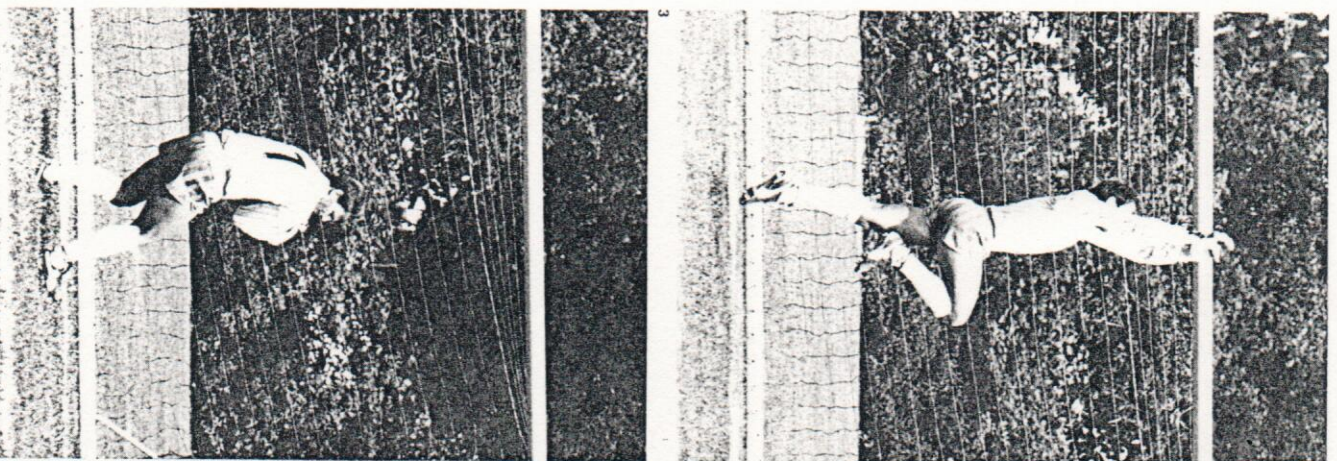
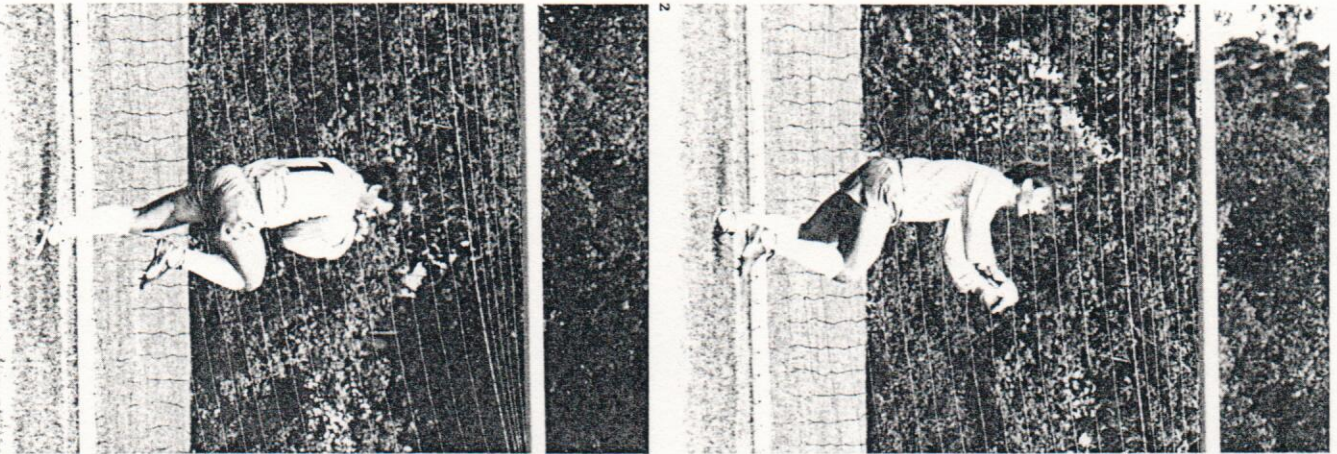
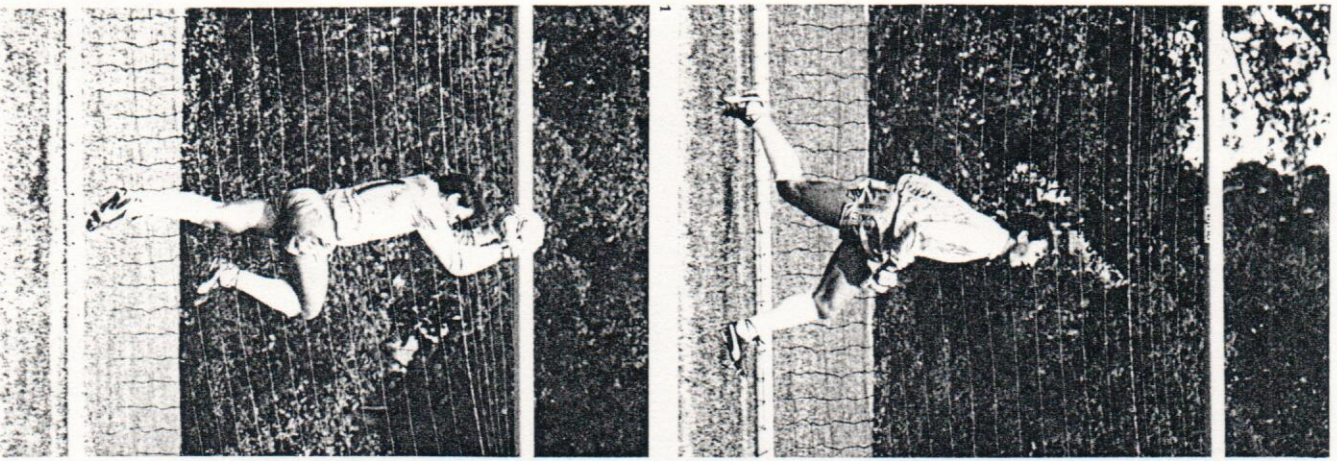
Als de keeper de bal heeft, rolt hij deze terug naar de trainer. De trainer gooit vervolgens de volgende bal.
3. Dezelfde oefening als 2, maar nu ter oriëntatie in het doelgebied.



Trainer kan werken vanuit posities A, B en C.

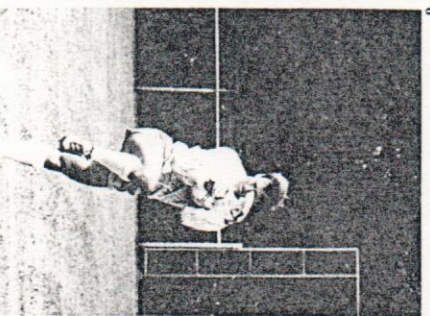
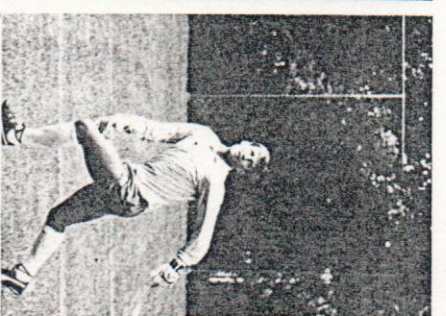
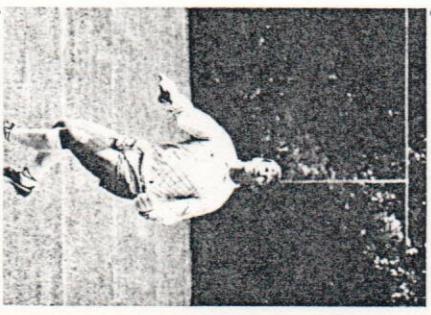
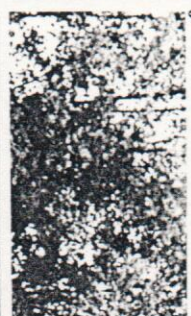
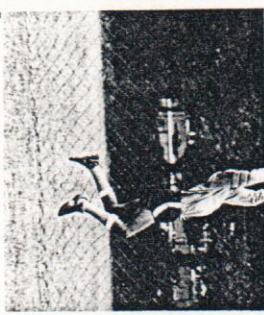
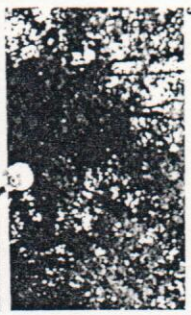
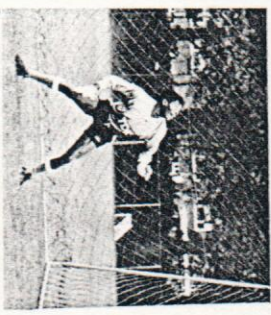
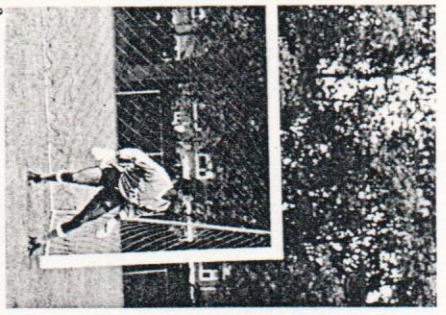
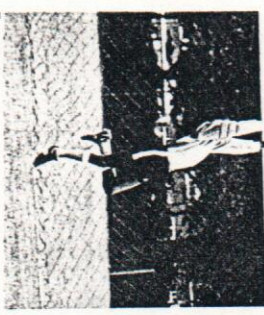
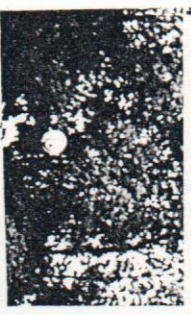
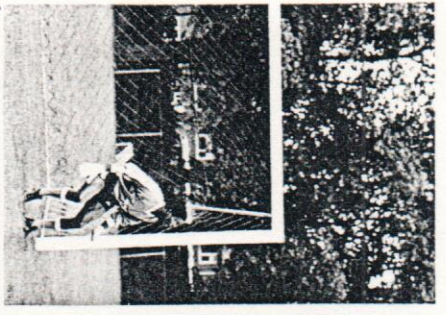
- Wedstrijdvorm:
4. Als oefeningen 2 en 3, maar nu 10 ballen gooien. Valt de bal op de grond, dan 2 strafpunten. Kan de doelman de bal buiten het gebied tappen of stompen, dan één strafpunt en komt de bal niet op de grond, 0 strafpunten. Probeer na 10 ballen zo min mogelijk strafpunten te hebben.
 - Spelvorm:
 5. Diverse tikspelen.

3. SPRINGEN
Eén- of twebenige afzet; omhoog, voorwaarts, links en rechts zijwaarts en achterwaarts vanuit stand of met een aanloop van één of meer passen. De sprongen (hoe klein ook) die een doelverdediger in een wedstrijd maakt, zijn talrijk en hebben altijd als doel de bal te bereiken. Of er nu gesprongen wordt om boven de tegenstander uit te komen of om zijwaarts de bal zwendend of duikend te verwerken, bij het springen zijn de factoren timing, sprongtechniek en sprongkracht essentieel om bij de bal te komen.



Voorbeeld van een sprong met een éénbenige afzet omhoog.

1. Laatste pas groot. 2. Ondersteuning van het vrije been en beide armen. 3. Volledig strekken van het afzetbeen (punt van de schoen wijst naar beneden), armen schuin voorwaarts gestrekt. 4. Kijk naar de bal, handen geopend in bovenhandse stand.
5. Na het eerste balcontact met de vinger volgt de verwerking naar de borst. 6. Bal wordt omarmd en tegen de borst geklemd.
7. Landing van één been naar twee benen, tevens bescherming van de bal.



4 Verplaatsen om een voorzet te onderscheppen. Let op de kruispas (1 t/m 8).

7 Het achterwaarts verplaatsen. Let op de sluit- en spruidpassen (1 t/m 9). Gevolgd door éénbenige alzet omhoog.

Techniekbeschrijving:

Vanuit stand:

In principe wordt vanuit stand vrijwel altijd met twee benen afgezet. Gebeurt dat, dan ziet de techniek er als volgt uit:

- De knieën zijn of worden gebogen.
- Er volgt een krachtige afzet, waarbij beide armen een ondersteunende functie hebben tijdens het strekken van de knieën.

Belangrijk is ook, dat de voet de grond als het ware wegstapt, door middel van het strekken van de enkel.

- De grote teen doet als laatste 'mee' bij het voltooien van de afzet, door als het ware in de grond te 'knippen'.
- Na de sprong volgt de landing op één of twee voeten. Of op een ander deel van het lichaam, als de doelman gedoken of gezwefd heeft.

Vanuit de beweging met een aanloop van één of meer passen:

- Zodra er sprake is van een beweging voorafgaand aan de afzet, zal dat in principe met een éénbenige afzet moeten gebeuren.
- De laatste stap is dan groot.

Bij de voorwaartse beweging wordt de hiel vervolgens in de grond geplaatst. Bij een achterwaartse beweging eerst de teen en dan de hiel en bij een zijwaartse beweging eerst de binnenkant (bij een spreidpas) of de buitenkant van de voet (bij een kruispas voorlangs), gevolgd door de hiel/teen-afwikkeling.

- De knie van het afzetbeen is licht gebogen.
- De rest van het lichaam komt over de hiel heen (door de voorwaartse snelheid), waarna het andere been (via een spitse knie) en beide armen (moeten) gebogen omhoog gezwaaid worden) ongeveer gelijktijdig met

het strekken van het knie- en enkelgewricht en het gewricht bij de grote teen, de afzet ondersteunen.

- Na het verwerken van de bal in de lucht volgt de landing op één of twee voeten. Als de keeper tijdens de actie is gaan duiken of zweven, dan geschiedt de landing op een ander deel van het lichaam.

Belangrijkste fouten:

- a. De knie wordt teveel of te weinig gebogen.
- b. Afzet is niet explosief genoeg.
- c. Onvoldoende strekking van knie-, enkel- en teengewricht.
- d. Onvoldoende ondersteuning van het andere been en/of de armen.
- e. Bij éénbenige afzet is de laatste stap te klein.

Methodiek:

Vanuit stand met tweebenige afzet

Vanuit uitgangshouding:

1. Accent op benen; inveren en volledig explosief strekken van heup, knie-, enkel- en teengewricht. Bij vlucht en landing weer in omgekeerde volgorde.
2. Idem, maar met ondersteuning van beide armen. Deze komen achterlangs met gebogen ellebogen, die tijdens de voorwaartse beweging langzaam maar zeker worden gestrekt. Handen in vangstand houden.

3. Idem 2, maar met het accent meer op: a. voorwaarts, b. zijwaarts en c. achterwaarts.
4. In combinatie met de bal; afwisselen met vangen en tippen op het hoogste punt.

Vanuit de beweging of met een aanloop van één of meer passen:

1. Zet het ene been net iets voor de andere voet. Plaats de hak van het

voorstte been in de grond. Nu, met ondersteuning van het andere been en beide armen volgt de rest van het lichaam. Deze komt boven het afzetbeen, dat contact houdt met de grond. Alleen knie-, enkel- en teengewricht worden gestrekt.

2. Idem 1, maar met loskomen van de grond.
3. Aanloop met een stap.
4. Aanloop met meer passen.
5. Idem 1 t/m 4, maar achterwaarts (eerst tenen/hiel, dan hiel/tenen).
6. Idem 1 t/m 4, maar eerst zijwaarts

A. een spreidpas (eerst binnenkant voet en vervolgens hiel/teen-afwikkeling) en B. een kruispas voorlangs (eerst buitenkant voet en vervolgens weer hiel/teen-afwikkeling).

7. Oefening 3 t/m 6, maar nu met in de vlucht het verwerken van een bal (tippen, vangen of stompjen).

4. VALLEN, DUIKEN EN ZWEVEN

Als de doelman de bal niet kan verwerken via snel voetenwerk, met of zonder sprong en landing op de voeten, dan zal een 'noodsprong' (vallen, duiken en zweven) noodzakelijk zijn. Alleen in uiterste gevallen, omdat het vallen voor de doelman altijd nadelen met zich brengt. Ten eerste is de kans groot, dat hij de controle over de bal verliest. Verder moet hij naast de bal ook zichzelf beschermen en dus wordt zijn overzicht op het veld minder. Bovendien kan hij,

doordat hij op de grond ligt, het spel (indien dit noodzakelijk mocht zijn) niet direct voortzetten en ook moeilijker anticiperen op andere situaties. Hierna bij de methodiek volgen grondgewennings-oefeningen ter voorbereiding op het vallen, duiken en zweven. Uitgangspunt bij al deze oefeningen is het pijnloos opvangen

van het lichaam door het rond te maken bij achterwaarts, zijwaarts en voorwaarts rollen.

Belangrijkste fouten:

- a. Bij grondgewennings-oefeningen: Het lichaam wordt niet rond genoeg gemaakt (er ontstaat geen 'wielvorm').
- b. Het lichaam blijft gespannen.
- c. Bij zijwaarts rollen wordt er op de rug of op de buik gedraaid.
- d. Zie fouten bij vallen, duiken en zweven.

Methodiek:

Voorbereidende oefenstof; grondgewennings-oefeningen.

Vanuit hurkzit:

1. achterwaarts rollen en terug op de voeten;
2. achterwaarts doorrollen (hele draai om breedte-as van het lichaam);
3. zijwaarts rollen en weer terug op de voeten;
4. zijwaarts doorrollen (hoofd goed wegdrücken naar de zijkant);
5. voorwaarts doorrollen; over linker- en rechterschouder en 'turnrol' recht voorover;
6. alle rollen 1 t/m 5 achter elkaar uitvoeren en daarna door elkaar;
7. voor de methodieken van vallen, duiken en zweven, zie vanaf blz. 50.

5. SCHIJNBEWEGINGEN MET HET LICHAAM

Om de tegenstander te misleiden zal de doelman zo nu en dan schijnbewegingen met het lichaam moeten uitvoeren, met vooral het bovenlichaam en de armen. De kans bestaat, dat de tegenstander reageert en vervolgens in de voor de keeper gunstigste richting schiet.

Deze bewegingen zijn niet regelma-

tig tijdens wedstrijden te bewonderen, maar kunnen soms gebruikt worden bij strafschoppen en één tegen één-situaties, als een tegenstander alleen op de doelman afkomt.

Techniekbeschrijving:

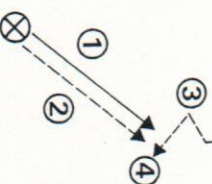
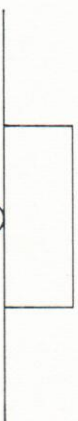
Meestal wordt de volgende schijnbeweging gebruikt:

- Het bovenlichaam hangt naar één zijkant. Daardoor wordt de indruk gewekt, dat de doelman zich concentreert om vooral die zijde te verdedigen.
- Vervolgens wordt het lichaam snel naar de andere zijde verplaatst op het moment dat de tegenstander wil schieten.

- Omdat tegenstanders dit soms doorzien, worden ook wel dubbele schijnbewegingen gemaakt. Dus eerst naar links, dan naar rechts en snel weer naar links uitvallen.

Methodiek:

1. Trainer neemt penalty's, doelman maakt eerst een enkele schijnbeweging.
2. Idem, maar met een dubbele schijnbeweging.
3. Trainer speelt de bal rustig voor zich uit, doelman verkleint zich en maakt een schijnbeweging naar links of rechts, om zich vervolgens op het moment van schieten in de andere richting te storten.



- ① = bal voor zich uit
- ② = loop naar de bal
- ③ = schijnbeweging
- ④ = schot en voor de bal werpen door de doelman.
- 4. Idem 3, maar op wedstrijdsnelheid.

Belangrijkste fouten:

- a. Te korte en te snelle schijnbeweging, waardoor de tegenstander niet de tijd krijgt om in de 'val' te lopen.
- b. Te lange schijnbeweging. Daardoor gaat veel tijd verloren en gaat de doelman te laat naar de andere kant.
- c. Het moment wordt te vroeg of te laat gekozen.
- d. Door de beweging verliest de doelman zijn goede uitgangshouding (te brede of te smalle spreidstand, gestrekte knieën).

Techniek met bal

Verdedigend

Het vangen van de bal (algemeen)
Natuurlijk is het altijd de bedoeling, dat de keeper een op hem afkomende bal dusdanig verwerkt, dat deze in zijn bezit blijft. Is de bal in zijn handen of tegen het lichaam geklemd, dan kan de tegenpartij onmogelijk tot een doelpoging komen.

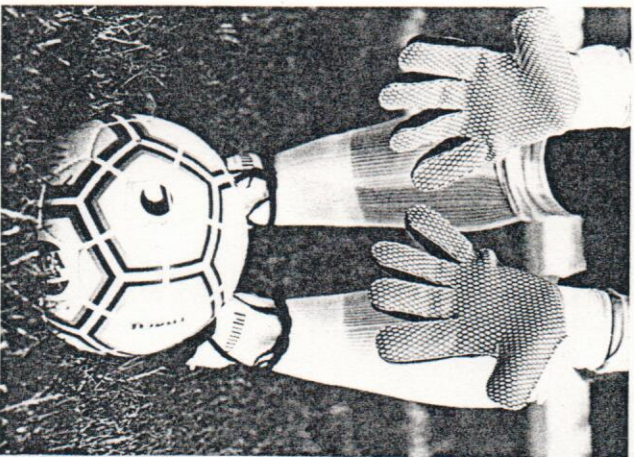
Er zijn drie vangtechnieken:

1. Het onderhands vangen.
2. Het bovenhands vangen.
3. Het vangen met de buik/borst.

Het onderhands vangen

Betreeft ballen onder de schouder en boven de enkel.

De onderhandse vangstand.



De handen moeten de bal altijd tegenmoetgaan. De vingers wijzen, in de vorm van de bal, naar de onderkant van de bal. De pinken zijn dicht bij elkaar en de vingers gespreid. Bij het eerste contact van de vingers spreiden de handen, met de duimen aan de zijkanen, de bal om vervolgens met de armen een meegewende beweging te maken, waardoor de vaart uit de bal wordt gehaald. De actie wordt afgewerkt door de bal naar de buik/borst te brengen, alwaar deze 'omarmd' wordt.

Belangrijkste fouten:

- a. De handen gaan de bal niet tegemoet.
- b. De vingers zijn gestrekt, gespannen, waardoor een zacht contact niet mogelijk is.
- c. Niet de vingertoppen, maar de handpalm raakt als eerste de bal, waardoor de kans op wegspringen van de bal groot is.
- d. De handen zijn niet achter de bal, maar ernaast. Daardoor kan de bal door de handen glippen.
- e. De bal wordt niet naar de buik/borst afgewerkt, waardoor bij lichamelijke contact met een tegenstander de bal gemakkelijk losgelaten kan worden.

Het bovenhands vangen

Betreeft ballen ter hoogte van de schouder en daarboven.

Ook hier gaan de handen de bal tegenmoet. De vingers gespreid, duimen wijzen naar elkaar en moeten achter de bal geplaatst worden. De vingertoppen maken het eerst contact en vervolgens zorgen de armen voor een meegewende beweging, waardoor de



De bovenhandse vangstand.

bal afremt. De polsen altijd naar voren (de bal 'omkrullen') en laat ze absoluut niet achteroverklappen. Ook deze actie wordt beëindigd met het afwerken naar de buik/borst, waarna de omarming volgt.

Belangrijkste fouten:

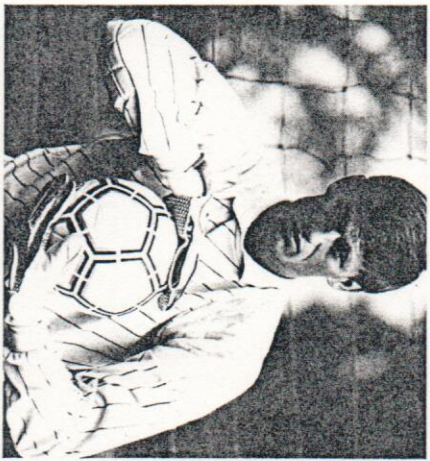
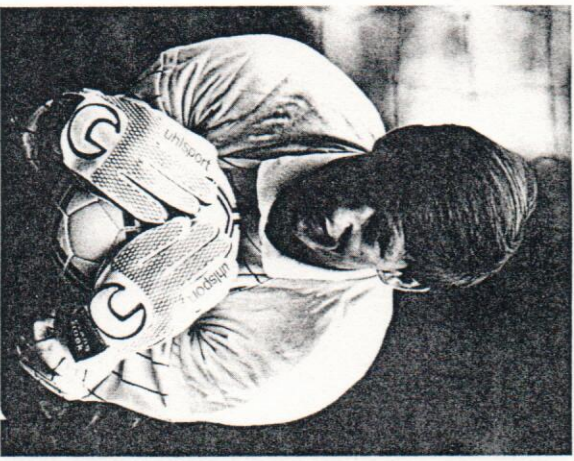
- a. Handen gaan de bal niet tegemoet (armen niet gestrekt).
- b. Handen niet achter, maar naast de bal. Deze schiet dan meestal door de handen.
- c. Eerste contact is met de handpalm en niet met de vingertoppen, waardoor terugstuiten in het veld mogelijk is.
- d. Vingers zijn niet ontspannen en niet in de vorm van de bal, maar gespannen en gestrekt. Daardoor kan de bal wegstuiten.
- e. Polsen achterover in plaats van voorover, waardoor de bal over de handen achter de keeper kan belanden.
- f. De bal wordt niet naar de buik/borst verwerkt en kan bij lichamelijk contact met een tegenstander gemakkelijk worden losgelaten.



Het 'omkrullen' van de bal.

Het vangen in de buik/borst
Ballen tussen heup en schouder. Deze ballen kunnen direct tegen het lichaam verwerkt worden. Het werken in de buikholte wordt verkozen boven de borst. Het borstbeen is namelijk hard en de bal kan, door-

Het vangen in de buik/borst.



dat deze niet direct omarmd kan worden (i.v.m. de snelheid), terug stuiten in het veld.

Techniekschrijving:

De bal komt tegen het lichaam. Het bovenlichaam buigt, voor zover mogelijk, naar voren over de bal heen en de armen omsluiten de bal. De ellebogen zijn gebogen, waarna onderarmen en geopende handen de bal omsluiten.

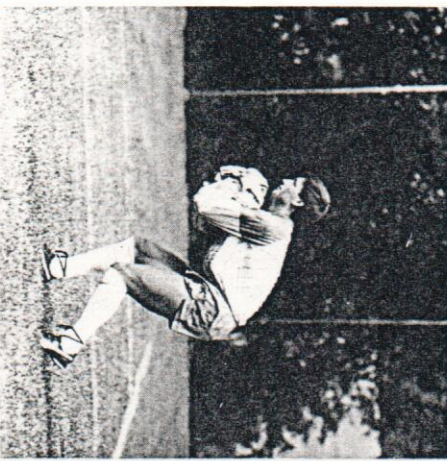
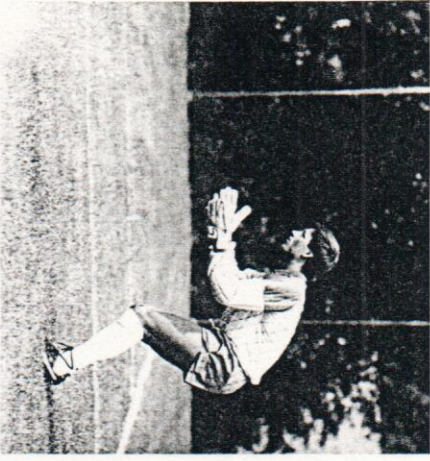
Het fout omarmen. Onder: Het verwerken van de bal in de buik/borst (1 t/m 5).



3

4

5



Belangrijkste fouten:

- Bal tegen het borstbeen aan laten stuiten.
- Niet over de bal heen buigen. De bal zal, als deze niet kan worden omarmd, terug het veld in springen.
- Wordt het bovenlichaam voorovergebogen, dan blijft de bal, nadat deze is losgelaten, toch in de buurt van de keeper liggen. De kans dat de bal in tweede instantie bemachtigd wordt is dan veel groter.
- Fout omarmen, door één hand boven en één hand onder de bal te houden.

De bal kan zo tussen de handen door-glijpen en aan de zijkanen onder de arm weer het veld inspringen.

Opmerkingen:

- Na het bovenhands en onderhands vangen, wordt de bal verwerkt naar borst/buik en daar 'omarmd'. De techniek van het omarmen staat hierboven omschreven.
- Het bovenhands, onderhands en het vangen met de buik/borst vinden plaats in verschillende situaties. Zo kan er bovenhands gevangen worden, met éénbenige afzet en onderweerstand van tegenstanders. Zo is het 'plukken' van een bal uit de hoek, na een afzet en zweefduik, ook een vorm van bovenhands vangen. Zo zijn er nog vele verschillende situaties te noemen, waarin de principes voor zowel het bovenhands, onderhands als het vangen in de borst/buikholte, hetzelfde blijven.

1. OPRAPEN

Ballen die over de grond naar de keeper rollen, kunnen met de zogeper rollen, kunnen met de zogeper rollen, kunnen met de zogeper rollen van een bal die recht op de doelman afkomt (1 t/m 6).

naamde 'oprapetechniek' verwerkt worden. Bij het oprapen kan onderscheiden worden:

- Ballen recht op de doelman af.
- Zijwaarts oprapen van ballen, die naast de doelman komen.
- Het oprapen (of onderhands vangen of blokkeren met buik/borst) van de bal, met het ontwijken van een inkomende tegenstander.

Oprapen van ballen, die recht op de doelman afkomen

Techniekbeschrijving:

- Ogen zijn gericht op de bal.
- Voeten in een kleine spreidstand, waarbij één voet iets voor de ander wordt geplaatst. De bal mag niet tussen de benen door schieten.
- Op de voorkant van de voeten (om eventueel wegspringende ballen nog te kunnen verwerken).
- De knieën buigen en het bovenlichaam gaat voorover.
- De handen gaan geopend naar de bal toe, de vingers zijn gespreid en de armen gestrekt.
- Handen achter de bal, pinken dicht bij elkaar en de vingertoppen raken als eerste de bal.
- Op het moment van balcontact moet een meegerende beweging met de armen worden gemaakt (om de vaart te verminderen), waarna de bal naar de buik/borst wordt verwerkt.
- Na de omarming wordt het hoofd zo snel mogelijk opgeheven en is de situatie in het veld weer te overzien.

Belangrijkste fouten:

- Te grote spreidstand en het ene been teveel voor het andere geplaatst, waardoor de kans groter is dat de bal tussen de benen door glijpt. Tevens staat de doelman dan 'vast', als de bal van richting verandert.

1. Knieën gestrekt en hielen aan de grond.
2. Bovenlichaam te veel rechtop.
3. Niet met de handen naar de bal.
1. Niet met de handen naar de bal.
3. Handen niet achter de bal en vingers niet genoeg gespreid.
- f. Niet de vingertoppen, maar de handpalmen maken het eerste contact met de bal.
- g. Ogen niet gericht op de bal, maar op de situatie in het veld. Zorg altijd eerst de bal onder controle te krijgen, voordat het vervolg aan de orde komt.

Methodiek:

1. Oprapen van een stilliggende bal (uit stand, maar ook door een beweging naar de bal toe).
2. Oprapen van een bal die gerold wordt.



- ① = bal rollen
- ② = naar de bal lopen
- ③ = de bal oprapen

3. Oprapen van ballen die vanuit verschillende posities en vanaf verschillende afstanden naar de doelman gespeeld worden.

OPMERKING: Bij de voorbeelden 2 en 3 moet de bal met verschillende snelheden worden gespeeld, opdat de doelman zich ook traint op het inschatten van de balsnelheid en tevens de juiste actie (naar de bal toe, blijven staan enz.) bepaalt.

Zijwaarts oprapen van ballen, die naast de doelman komen

De doelman probeert altijd eerst via snel voetenwerk achter de bal te ko-

men. Lukt dat, dan geldt de techniek van het oprapen van ballen, die recht op hem afkomen. Lukt dat niet, dan zal hij de bal met de zijwaarse techniek moeten oprapen.

Techniekbeschrijving:

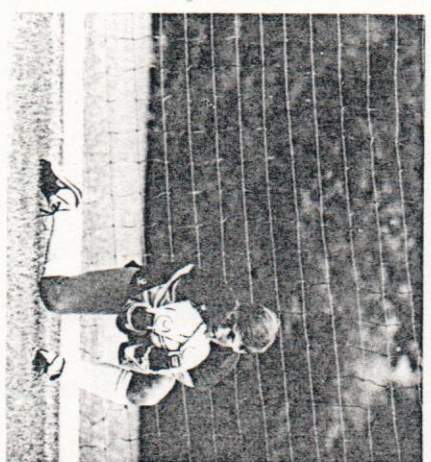
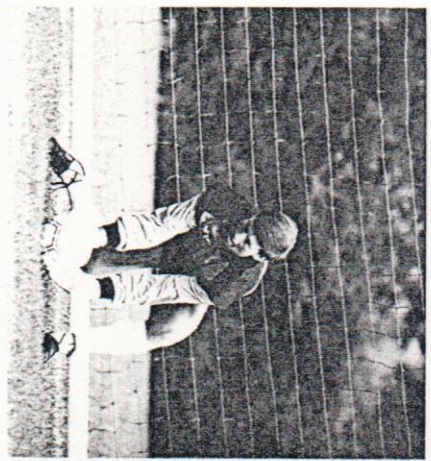
- In de loop het lichaam zijwaarts achter de bal zien te krijgen om vervolgens in de loop naar rechts de linker knie naar de grond te brengen (niet op de grond, i.v.m. het risico van vast komen te zitten!!).
- De andere voet wijst schuin naar buiten en de knie buigt ook in die richting. Ruimte tussen de benen mag niet te groot zijn, anders schiet de bal ertussendoor.
- Het bovenlichaam naar voren, de handen gaan geopend naar de bal en de armen zijn gestrekt.
- Handen goed achter de bal en de vingertoppen raken de bal het eerst.
- Na het eerste balcontact volgt een meegevende beweging van de armen, afwerking naar de buik/borst en ten slotte de omarming. Gedurende deze actie zijn de ogen op de bal gericht, daarna richt de doelman zich weer op de situatie in het veld.

Belangrijkste fouten:

- a. Lichaam niet achter de bal.
- b. Knie vast op de grond.
- c. Ruimte tussen de benen te groot.
- d. Bovenlichaam teveel rechtop.
- e. Handen niet achter en niet naar de bal toe.
- f. Handpalm raakt als eerste de bal, in plaats van de vingertoppen.
- g. Ogen niet gericht op de actie, maar op de situatie in het veld.



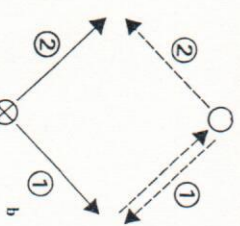
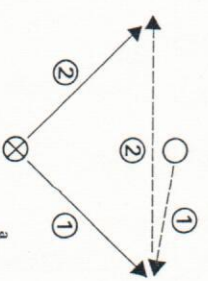
oef. 1. blz. 41.



3. Het zijwaarts oprapen van de bal naast de doelman (1 v/m 4).

Methodiek:

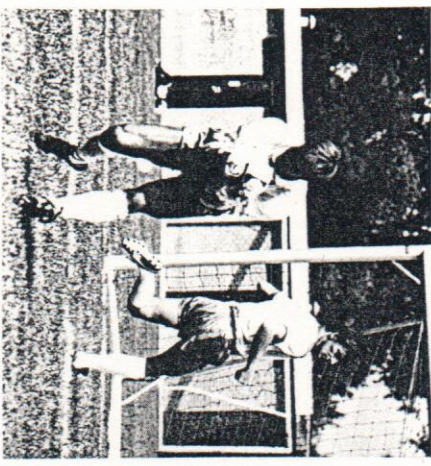
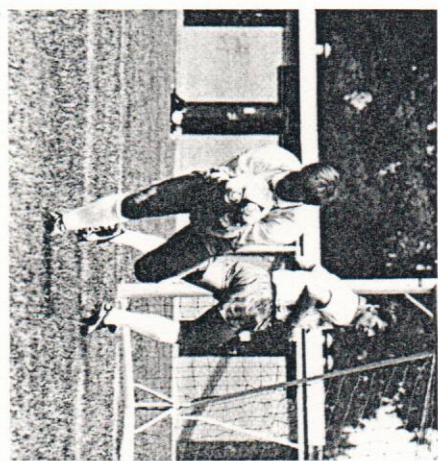
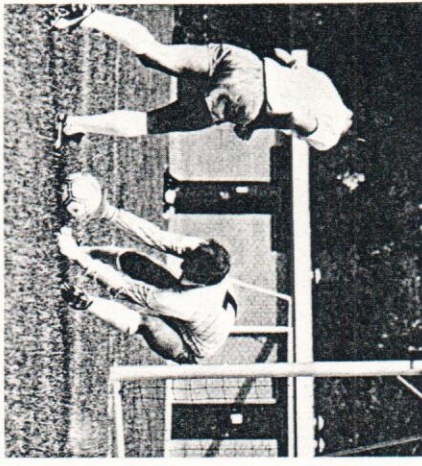
1. Stilliggende ballen, naar links en rechts verplaatsen. De bal verwerken.
2. Oprapen van een rollende bal.



OPMERKING: Ook bij 2 en 3 variëren de balsnelheden om de doelman te dwingen naar de bal toe te gaan.

3. Bal wordt getrapt.

Het oprapen (of onderhands vangen



te voorkomen. Iservoldoende ruimte tussen doelman en tegenstander, dan kan er met simpel wegspringen worden volstaan. Is die ruimte er niet, dan zal de doelman moeten wegduiken of -zweven.

Oprapen met wegspringen

Techniekbeschrijving:

De bal oprapen in een spreidstand, waarbij het ene been iets voor het andere is geplaatst, om vervolgens via een atzet van het voorste en achterste been naar links of rechts weg te springen. Daarna volgt een landing op één of twee voeten, waarna het spel weer voortgezet kan worden.

Richting van wegspringen is afhankelijk van de inkomende tegenstander. Komt deze van links, dan zal de doelman naar rechts moeten wegspringen. Komt de tegenstander van rechts, dan precies het omgekeerde.

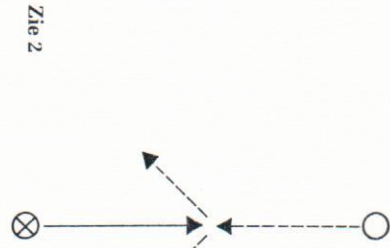
Komt de opponent recht op de keeper af, dan is er de mogelijkheid om naar links of rechts weg te springen.

Belangrijkste fouten:

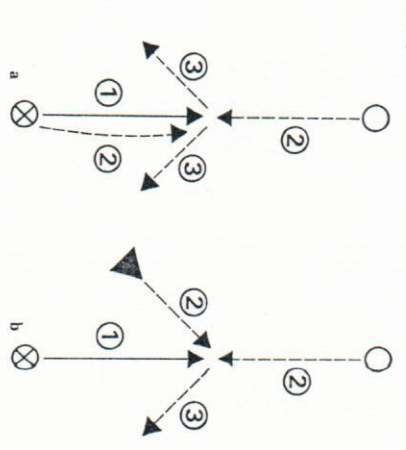
1. Door snelheid van handelen en/of angst, wordt de bal niet eerst opgepraapt. De doelman springt te vroeg weg en vergeet de bal.
2. Naar de verkeerde kant wegspringen, waardoor alsnog een botsing ontstaat.

Methodiek:

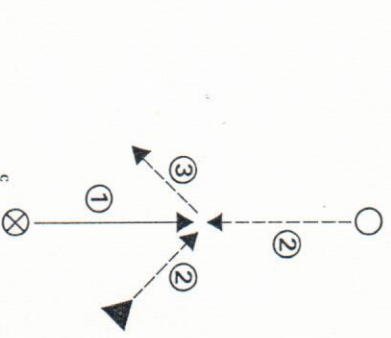
1. Stilliggende bal. Doelman loopt naar de bal, raapt deze op en springt weg.
2. Idem, maar nu met een rollende bal.
3. Idem 2, maar nu met een inkomende tegenstander.
4. Idem 3, maar de balsnelheid variëren.



Zie 2



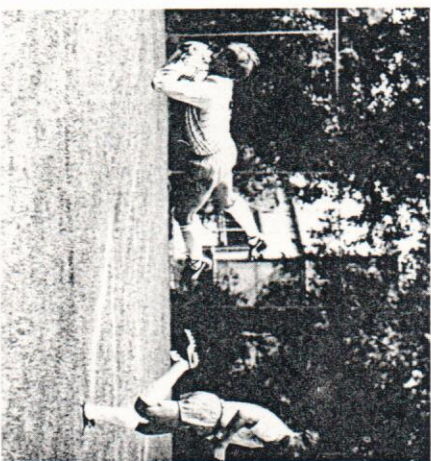
Zie 3



of blokkeren met buik/borst) van de bal, met ontwijken van een inkomende tegenstander

Op het moment dat de bal op de keeper afkomt en een tegenstander deze probeert te onderscheppen, is het zeer belangrijk dat de doelman zo snel mogelijk in het bezit van de bal komt. Dus snel naar de bal toe en trachten de inkomende tegenstander te ontwijken om onnodige blessures

Oprapen met wegspringen (1 t/m 5).



Belangrijkste fouten:

- Door snelheid van handelen en/of angst, wordt niet eerst de bal opge-raapt, maar wordt er te vroeg wegge-zweefd of -gedoken en vergeet de doelman de bal.
- Naar de verkeerde kant wegzwe-ven of -duiken.
- De 'vlucht' wordt te laag ingezet, waardoor er toch nog een botsing ontstaat.
- Foute landing door weg te draaien op zijkant of rug of door op ellebogen en knieën te landen.

Methodiek:

- Stilliggende bal oprapen en weg-duiken/zweven.
 - Rollende bal oprapen en weg-zweven/duiken.
- Hulpmiddel: span een koord op circa 40 cm hoogte, rol de bal eronderdoor en laat de doelman deze oprapen. Vervolgens duikt hij over het koord heen.
- Idem 2, maar met een inkomende tegenstander (zie oefening 3 a, b en c van methodiek 1.3.1).
 - Idem 3, maar balsnelheid variëren.

2. BOVENHANDS VANGEN

Betreft ballen boven de schouder, die uit stand of door een aanloop met of zonder afzet gevangen worden.

Techniekbeschrijving:

- De keeper moet de bal altijd op het voor hem hoogste punt vangen.
- In dit geval schuin voor het lichaam, met gestrekte armen naar de bal toe.
- Handen geopend en vingers gespreid houden.
- Duimen achter de bal, vingers in een waaiervorm om de bal heen en de

polzen voorover.

- Op het moment van balcontact met de vingertoppen een meegevende be-weging maken door de ellebogen te buigen om vervolgens de bal te ver-werken naar de borst/buik.
- 'Omarm' de bal.

Belangrijkste fouten:

- Bal wordt niet schuin voor, maar recht boven of zelfs schuin achter het lichaam (foute timing) gepakt.
- Bal niet op het hoogste punt ge-pakt en armen gebogen in de elle-bogen.
- Niet de vingertoppen, maar de handpalmen raken de bal het eerst.
- Handen niet achter, maar naast de bal.
- Vingers gestrekt en gespannen, in plaats van gebogen (balvormig) en ontspannen.
- Polsen niet naar voren, maar naar achteren geklapt.
- Niet goed verwerken naar buik/borst en verkeerde omarming.

Methodiek:

- Ballen aangooien op het lichaam boven de schouder. Keeper verwerkt vanuit stand.
- Ballen aangooien boven de schou-der, links en rechts naast de doel-man. Keeper verplaatst zich door middel van snel voetenwerk en ver-werkt.
- Bal voor de doelman boven de schouders gegooid. Keeper moet er-naar toe en verwerken.
- Bal op spronghoogte aangooien op de doelman. Keeper zet af met twee benen en verwerkt de bal.
- Ballen aangooien op sprong-hoogte. Keeper neemt aanloop (één of meer passen), verwerkt de bal op het hoogste punt van zijn 'vlucht' en landt.



1 Bovenhands vangen (1 t/m 3).

6. Idem 5, maar nu links en rechts van de keeper.

7. Idem, maar nu over de doelmaan heen (achterwaarts verplaatsend vangen).

8. Oefening 5, 6 en 7 variëren.

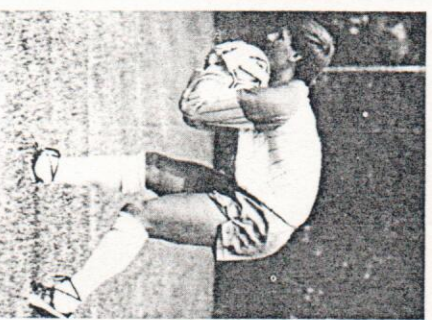
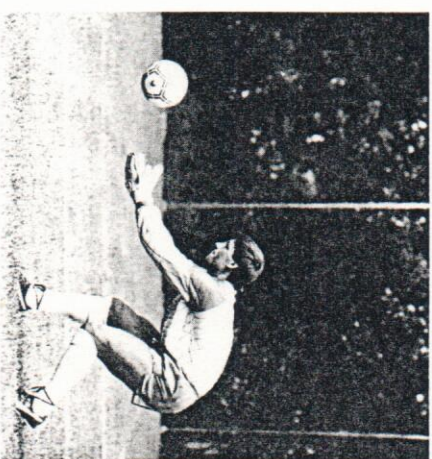
9. Alle ballen trappen: volley, dropkick van de grond, boogvormig en strak.

3. ONDERHANDS VANGEN VAN BALLEN ONDER DE HEUP EN BOVEN DE ENKEL

Techniekbeschrijving:

Vanuit een kleine spreidstand met het ene been iets voor het andere, een buiging in de knieën en een voorovergebogen bovenlichaam, wordt de bal verwerkt met een onderhands vangtechniek. Ga de bal tegemoet, vangen, afwerken naar de buik/borst en de bal omarmen.

Onderhands vangen (1 t/m 5).



Belangrijkste fouten:

- Te grote ruimte tussen de benen (bal kan ertussendoor gaan).
- Gestrekte knieën.
- Bovenlichaam rechtop.
- Lichaam niet achter de bal, maar meer daarnaast (indraaien van de schouder). Daardoor valt een belangrijke zekerheid weg, als de bal onverhoopt door de handen zou glijpen.
- Handen niet achter, maar aan de zijkant van de bal.
- Bal komt eerst tegen de handpalmen in plaats van tegen de vingertoppen.

Methodiek:

Zie: blokkeren met de buik/borst.

Het onderhands vangen van ballen onder de heup en boven de enkel, met tevens het ontwijken van een inkomende tegenstander.

Voor techniekbeschrijving, belangrijkste fouten en methodiek, zie op-rapen, met dien verstande dat in plaats van het oprapen nu het onderhands vangen gekozen en uitgevoerd moet worden.

4. BLOKKEREN VAN BALLEN MET DE BUIK/BORST TUSSEN SCHOUDE- EN HEUPHOOGTE

Techniekbeschrijving:

- Lichaamsgewicht rust op de voorvoeten.
- Voeten op heupbreedte in een spreidstand met of zonder één voet iets voor de andere.
- Knien zijn enigszins gebogen.
- Bovenlichaam helt voorover.
- Bovenarmen hangen en wijzen naar de grond, ellebogen zijn gebogen en de handen geopend.
- De bal raakt het bovenlichaam

(Ieëst in de zachte buik) en vrijwel gelijktijdig wordt deze 'omarmd'. De handen en de binnenkant van de boven- en onderarm drukken de bal tegen het bovenlichaam, dat over de bal heen hangt.

Belangrijkste fouten:

- Staan op de hielen en de knieën gestrekt.
- Het bovenlichaam rechtop.
- De armen en handen 'staan' niet klaar. Dus geen gebogen ellebogen en geen geopende handen.
- Te laat 'omarmen' van de bal.
- Verkeerd 'omarmen' van de bal (één hand op en één hand onder de bal).



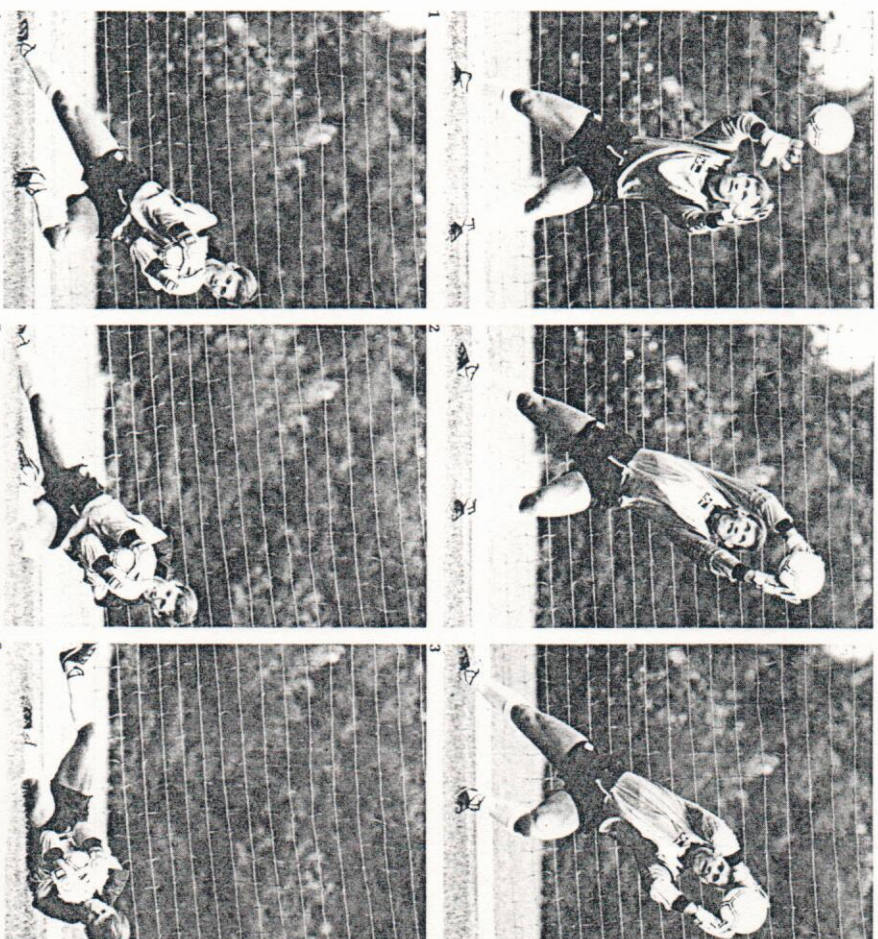
Methodiek:

Ballen worden aangespeeld onder de schouder en boven de enkel. Keuze voor de doelman is dan onderhands vangen of blokkeren met de buik/borst.

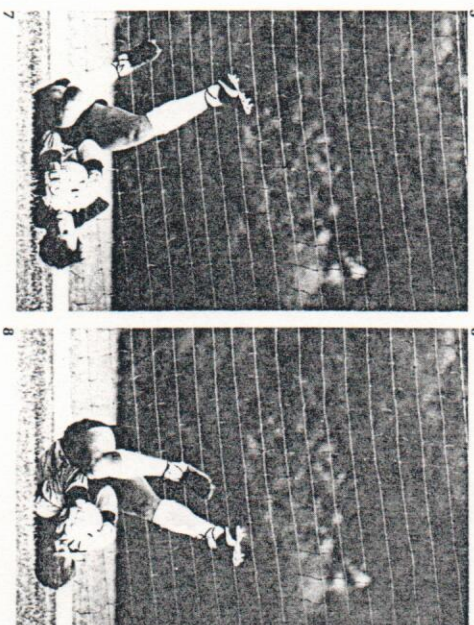
- Ballen aanspelen op het lichaam.
- Ballen aanspelen links en rechts naast het lichaam.
- Idem 1, maar de bal met een stuit aanspelen.
- Als 2, maar ook nu de bal met een stuit aanspelen.

Blokkeren van ballen met de buik/borst en het ontwijken van een inkomende tegenstander

Voor techniekbeschrijving, belangrijkste fouten en methodiek, zie op-rapen. In plaats van oprapen nu blokkeren in de buik/borst.



Vallen zijwaarts (1 v/m 8)



5. VALLEN, DUIKEN EN ZWEVEN

Als de keeper de bal niet door middel van voetenwerk met of zonder sprong en een landing op één of twee voeten kan verwerken, dan is een 'noodsprong' noodzakelijk. Hij moet het vallen, duiken of zweven alleen als allerlaatste redmiddel toepassen.

5.1 VALLEN: A. zijwaarts; B. achterwaarts; C. voorwaarts; D. ballen onder de heup, vlak langs het lichaam.

A. Vallen zijwaarts

Kenmerkend voor het vallen is, dat de doelman vrijwel altijd met de voeten contact houdt met de grond, voordat hij afrolt langs de zijkant van het lichaam.

Techniekbeschrijving:

De keeper verwerkt de bal (bovenhands, blokkeren met de buik/borst, maar soms ook onderhands), vervolgens rolt hij over de gehele zijkant van het lichaam (zijkant van voet, onderbeen, knie, bovenbeen, heup, een deel van de bovenarm, schouder en soms zelfs de zijkant van het hoofd) en terug. Het lichaam wordt aan de zijkant rond gemaakt, waardoor er kan worden afgerold. Belangrijk bij boven- en onderhands vangen is, dat de bal tijdens het vallen verwerkt wordt naar de buik/borst en dat de elleboog voor het lichaam langs gaat.

Belangrijkste fouten:

- a. Niet afrollen over de zijkant, maar draaien op de buik of rug.
- b. Elleboog in de grond, in plaats van langs het lichaam (gevaarlijk i.v.m. blessures!!!).
- c. Van het lichaam wordt geen 'wiel'

gemaakt. In plaats van de val soepel met een afrol af te werken, valt men als een stijve plank hard op de bodem.

d. Bij bovenhands vangen: 1. de handen gaan niet naar de bal toe; 2. handen niet achter, maar aan de zijkant van de bal; 3. niet verwerken naar de borst, maar op de grond drukken (gevaar van wegspringen) of in de bovenhandse vangstand houden.

Methodiek:

1. Grondgewenningsoefeningen, (zie blz. 33).

Individueel met bal:

2. Bal steeds in bovenhandse vangstand iets naast het lichaam houden en tijdens het zijwaarts rollen naar de borst halen:

- a. vanuit zit met iets opgetrokken benen;
- b. vanuit kniezit;
- c. vanuit hurkzit;
- d. vanuit stand;
- e. idem d, maar eerst één of meer passen zijwaarts;
- f. idem a t/m d, maar nu eerst zelf de bal opwerpen.

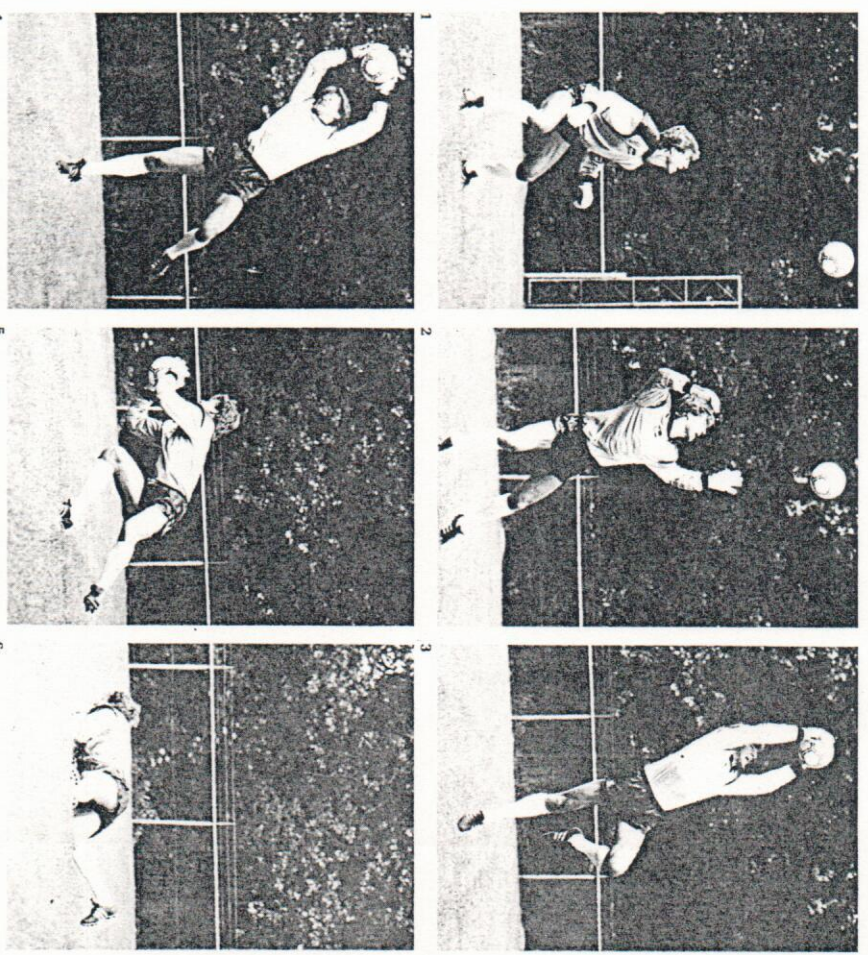
Tweetallen met bal:

3. Bal wordt door de lucht boven heuphoogte aangegooid.

- a. vanuit zit met iets opgetrokken benen;
- b. vanuit kniezit;
- c. vanuit hurkzit;
- d. vanuit stand;
- e. vanuit stand, maar na enkele passen zijwaarts;
- f. idem a t/m e, maar nu de bal aanspelen in de buik/borst;
- g. oefening a t/m f, maar nu de ballen trappen.

B. Vallen achterwaarts

Het kan gebeuren, dat de doelman achterwaarts lopend de bal schuin



Achterwaarts vallen met een halve draai om de lengte-as (1 t/m 6).

achter zich vangt en vervolgens moet vallen. Er zijn dan twee mogelijkheden:

- 1. in de val een halve draai om de lengte-as maken en dan voorwaarts vallen (zie voor techniekbeschrijving, belangrijkste fouten en methodiek ook het voorwaarts vallen);
- 2. achterwaarts vallen.

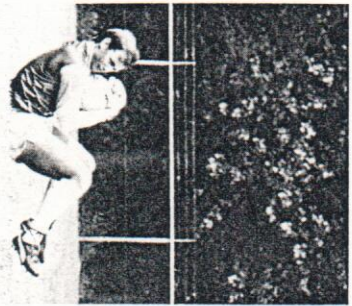
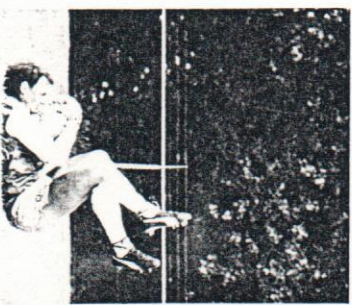
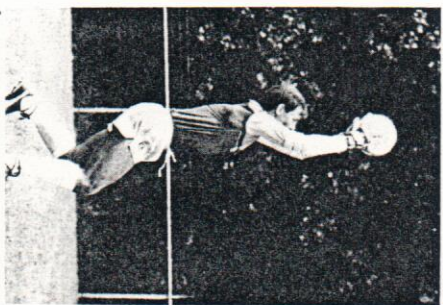
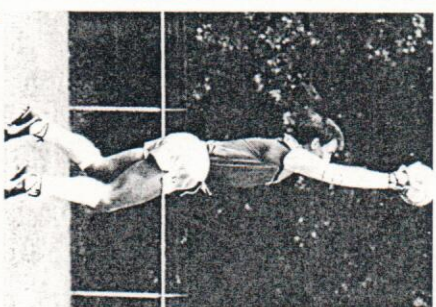
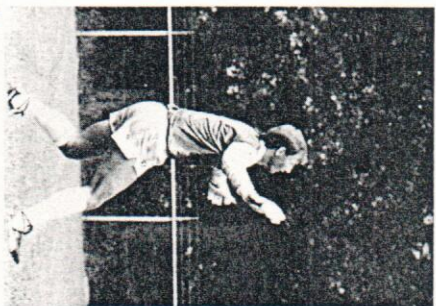
ad. 2. Achterwaarts vallen

Techniekschrijving:
• Na het vangen van de bal, deze naar

de borst/buik verwerken.
• Achterwerk achter de hielen plaatsen en de rest van het lichaam rondmaken.
• Afhankelijk van de snelheid kan de doelman vervolgens helemaal doorrollen of weer terugrollen.

Belangrijkste fouten:

- a. Bal wordt niet naar de borst verwerkt, waardoor het lichaam langzaam maakt en het rollen aanzienlijk bemoeilijkt wordt.
- b. Achterwerk wordt niet vlak achter



de hielen geplaatst, waardoor dit met een klap op de grond komt, hegeen pijnlijk en gevaarlijk kan zijn.
c. Bovenlichaam blijft recht en wordt niet rondgemaakt.

Methodiek:

1. Grondgewenningsoefeningen, zie blz. 33.
- Individueel met bal:
 2. Bal boven, eventueel schuin achter het hoofd houden en tijdens de actie verwerken naar borst/buik:
 - a. Vanuit hurkzit achterwaarts rollen en terug.
 - b. Idem, maar nu doorrollen.
 - c. Idem a, maar vanuit stand.
 - d. Idem b, maar vanuit stand.
 3. De bal zelf achterwaarts opgooien, verwerken en rollen.
 4. Bal aangevoien boven het hoofd en iets daarachter:
 - a. Vanuit zit.
 - b. Vanuit hurkzit.
 - c. Vanuit stand.

C. Vallen voorwaarts

Veelal het geval bij ballen, die hard over de grond direct op het lichaam komen of bij stuiterballen. De bal moet dan voorovervallend worden verwerkt.

Techniekbekrijving:

- Als de bal over de grond komt, naar de bal toe.
- Als de vingertoppen de bal raken, dan verwerken naar buik/borst en gelijktijdig voorovervallen.
- Bij ballen op het lichaam komt de doelman met het bovenlichaam naar de bal en tijdens het omarmen valt het lichaam voorover op de grond.
- De bal zit dan kleem tussen armen, handen, buik/borst en de grond.
- De val wordt gebroken door de on-

derarmen en de bal.

Houd altijd in de gaten, dat de voeten met de tenen in de grond blijven. Wordt de bal namelijk losgelaten, dan kan de doelman sneller de bal weer in zijn bezit krijgen.

Belangrijkste fouten:

- a. Landen op de ellebogen.
- b. Lichaam niet genoeg voorover.
- c. Benen worden ter hoogte van de knieën gebogen.

Methodiek:

Individueel met bal:

1. Bal geklemd op de borst en voorover vallen:
 - a. vanuit kniezit;
 - b. vanuit hurkzit;
 - c. vanuit stand;
2. Bal voor je opgooien, klemmen op de borst en voorover vallen:
 - a. vanuit kniezit;
 - b. vanuit hurkzit;
 - c. vanuit stand.
3. Bal ligt vóór je op de grond, opperen, klemmen op de borst en voorover vallen.
 - a. vanuit kniezit;
 - b. vanuit hurkzit;
 - c. vanuit stand.
4. Bal wordt direct op buik/borst aangegooid, bal omarmen en voorover vallen:
 - a. vanuit kniezit;
 - b. vanuit hurkzit;
 - c. vanuit stand.
5. Bal opgooien voor de keeper, keeper vangt de bal, verwerkt deze op de buik/borst en valt voorover:
 - a. vanuit kniezit;
 - b. vanuit hurkzit;
 - c. vanuit stand.
6. Bal over de grond aanspelen, keeper raapt de bal op, kleemt deze op de borst en valt voorover:

Oefeningen voor vallen, duiken en zweven



Grondgewenning: rollen achterwaarts.



Grondgewenning: rollen zijwaarts.



Vallen: zijwaarts vallen vanuit zit.

Vallen: zijwaarts vallen vanuit kniezit.



Vallen: zijwaarts vallen vanuit stand.



Duiken: zelf bal door de benen rollen en zijwaarts duiken.



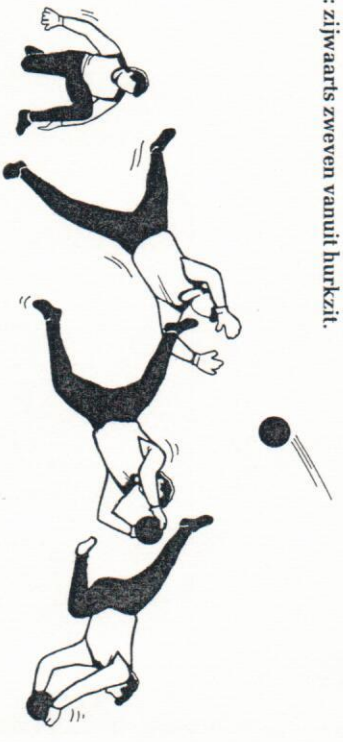
Duiken: zijwaarts duiken vanuit één voet en één knie.



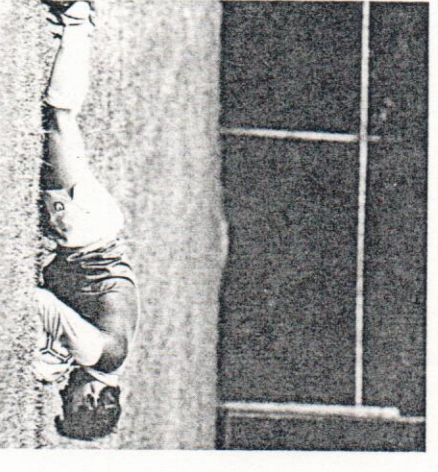
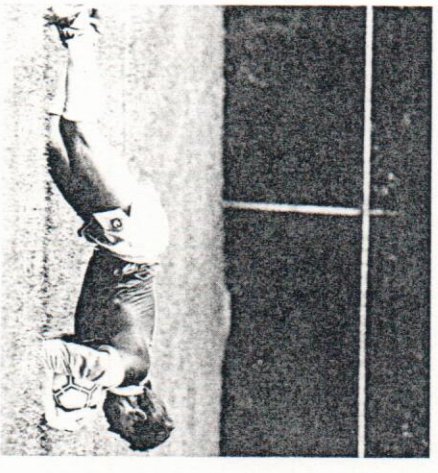
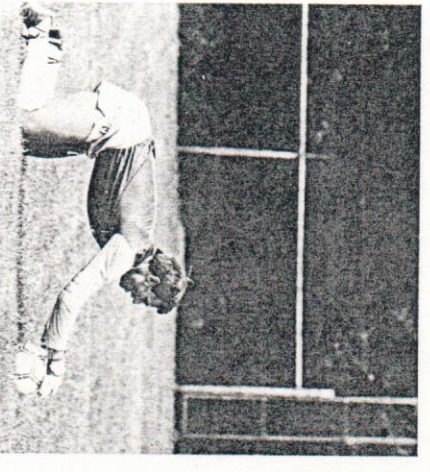
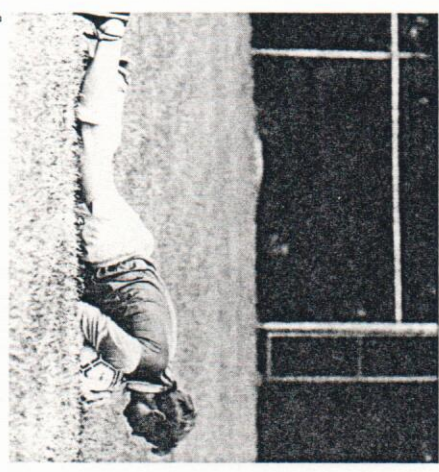
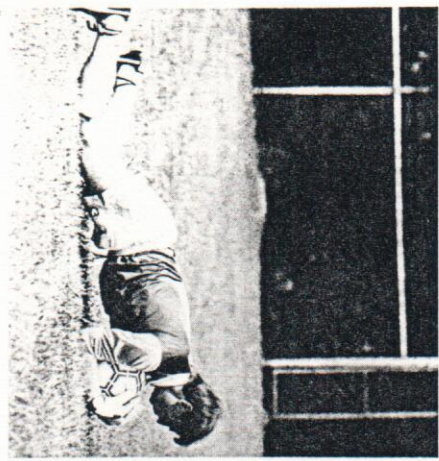
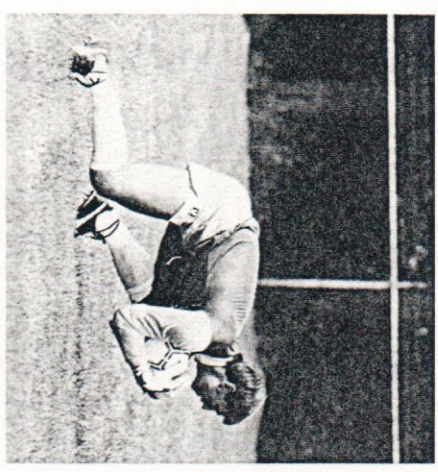
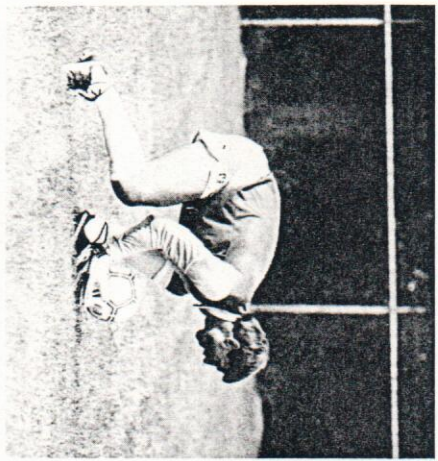
Duiken: zijwaarts duiken vanuit stand.



Zweven: zijwaarts zweven vanuit hurkzit.



Zweven: zijwaarts zweven vanuit één voet en één knie.



Links: Vallen voorwaarts (1 t/m 6). Boven: Vangen van de bal gelijktijdig met het raken van de grond (1 t/m 4).

- a. vanuit kniezit;
- b. vanuit hurkzit;
- c. vanuit stand.

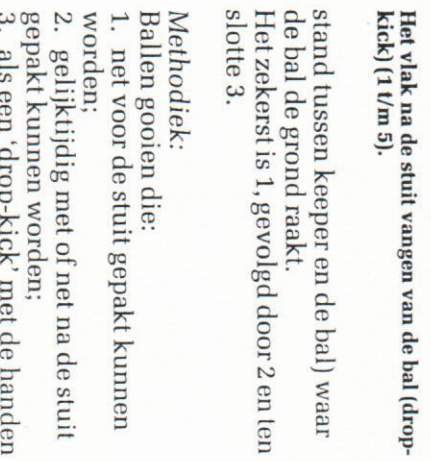
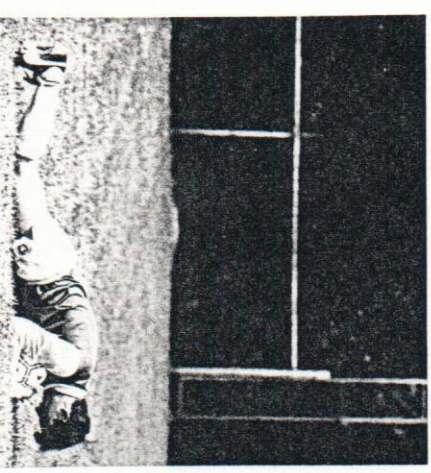
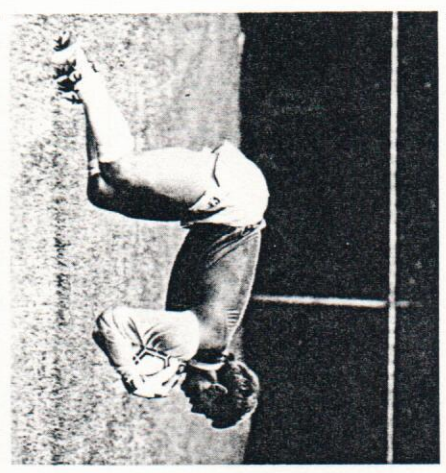
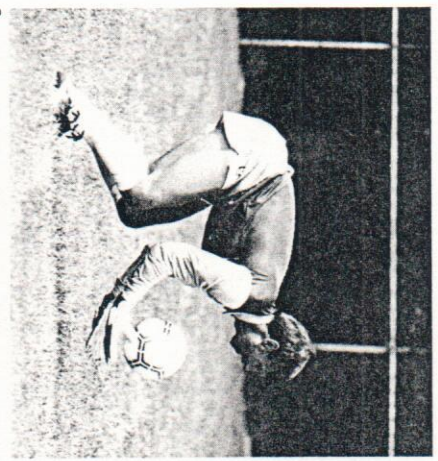
Stuiterballen voor de doelman

Drie manieren om de bal te verwerken:

1. Handen net voor de stuit onder de bal, vervolgens naar buik/borst, gelijktijdig met het over de bal heen vallen van het bovenlichaam.
2. Gelijktijdig dat de bal de grond

raakt of het moment net daarna, handen op de bal, vervolgens om de bal en verwerken naar de buik/borst, waarbij tevens het bovenlichaam over de bal heen valt.

3. De bal stuiter op de grond en vlak daarna onderscheppen de handen (in onderhandse vangstand) de bal (als bij een drop-kick). Daarna de bal omarmen en over de bal heen vallen. Welke manier gebruikt wordt, is mede afhankelijk van de plek (af-



verwerkt moet worden;
 4. 1 t/m 3 variëren.
 Opbouw van 1 t/m 3:
 a. vanuit kniezit;
 b. vanuit hurkzit;
 c. vanuit stand;
 5. vanuit stand de ballen met een volley 'aan'trappen.

D. Ballen onder de heup, vlak langs het lichaam

Het komt regelmatig voor, dat de doelman een harde bal langs het lichaam onder de heup krijgt. Veelal heeft hij dan geen tijd meer om snel zijn voeten te verplaatsen, waardoor zijn lichaam (benen) achter de bal komt (komen).

De mogelijkheden zijn dan: werken met de voeten, onder- en/of bovenbenen, de hand(en) en arm of het bovenlichaam achter de bal zien te krijgen. Deze laatste techniek wordt nu omschreven.

Techniekbeschrijving:

- Vanuit een goede uitgangshouding wordt het been, aan de kant waar de bal geschoten wordt, voorlangs het andere been 'weggeschopt'.
- Als reactie gaat het bovenlichaam naar beneden.
- De schuine buikspieren helpen het bovenlichaam zo snel mogelijk achter de bal te komen.
- De bal komt tegen het bovenlichaam, dat goed achter de bal ligt en zelfs schuin daaroverheen mag buigen. Daarna volgt de omarming.
- Er zal dan geland moeten worden op de zijkant van heup, bovenarmen en schouder.

Belangrijkste fouten:

- a. Twee benen in plaats van één weggooien.
- b. Been achterlangs wegschoppen in plaats van voorlangs.
- c. Uitvoering is niet krachtig, explosief genoeg.
- d. Bovenlichaam laten vallen in plaats van explosief (d.m.v. de schuine buikspieren) te laten meedoen.
- e. Lichaam niet achter de bal, maar op of over de bal.
- f. Lichaam niet op de zijkant, maar op de buik laten landen.

Methodiek:

Individueel met de bal:

1. Bal ligt stil op de grond, circa 10 cm voor en naast de voeten van de keeper; been weg, vallen en klemmen:
- a. vanuit een knie- en voetzit (bal ligt naast de voet);
- b. vanuit hurkzit;
- c. vanuit stand.

Tweetallen met één bal.

2. Bal wordt onder de heup gegooid, vlak naast het lichaam. Keeper schopt been weg, valt en verwerkt de bal:
- a. vanuit een knie- en voetzit;
- b. vanuit hurkzit;
- c. vanuit stand.
3. Doelman vanuit stand en de ballen nu schieten.

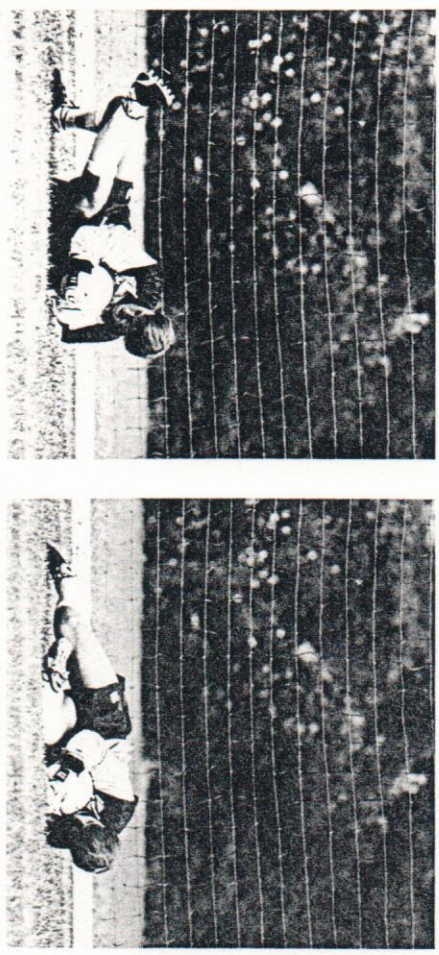
5.2 DUIKEN. A. zijwaarts; B. voorwaarts; C. achterwaarts.

A. Duiken zijwaarts

Op ballen onder de heuphoogte, ver bij de doelman vandaan, zal gedoken moeten worden.

Techniekbeschrijving:

- Vanuit de uitgangshouding zal hij:
- indien noodzakelijk één of meer passen zijwaarts moeten nemen of vanuit stand een 'uitval' pas;
 - iets meer door de knieën zakken



(verlaging van het zwaartepunt van het lichaam), waarna een glijbeweging over de grond of net iets daarboven (afhankelijk van de terreingesteldheid) langs de zijkant van het lichaam plaatsvindt en de bal werkt kan worden.

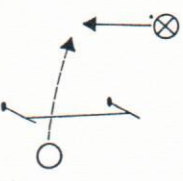
- Verwerken kan op de buik/borst, of als de bal over de grond voorbij het hoofd is, één hand achter en één hand op de bal (de grond fungeert dan als 'derde' hand).

- Als de bal door de lucht gaat, zal het bovenhands vangen gevolgd worden door de afwerking naar de buik/borst. De landing en soms ook een deel van de vlucht zullen over de hele zijkant van het lichaam zijn.

Belangrijkste fouten:

a. Over de bal heen duiken, door een te hoge uitgangshouding en in plaats van een rechtlijnige glijbeweging een boogvormige snoekduik.

Hulpoefening: Span tussen twee pallen een lijn (koord op heuphoogte), speel de ballen laag aan en laat de doelman telkens onder de lijn doorduiken.



b. Op de buik duiken, waardoor de bal eerder onder het lichaam doorschiet.

c. Op de bal vallen, in plaats van het lichaam achter de bal te houden.

d. Hand(en) niet snel genoeg achter

Ballen onder de heup, vlak langs het lichaam.

de bal, door slaande beweging van boven naar beneden in plaats van een directe en rechte lijn naar de bal.

e. Afzet onvoldoende door niet goed doorstreken van knie, enkel en gewricht van de grote teen.

f. Draaien om de breedte-as. Door achterwaarts duiken, in plaats van zijwaarts of iets te schuin zij/voorwaarts.

Methodiek:

Individueel met bal:

1. Stilliggende bal. Schuin naast de voorkant van het lichaam, verwerken door middel van een duik (in de buik/borst of één hand achter en één hand op de bal) en indien nodig afwerken naar buik/borst.

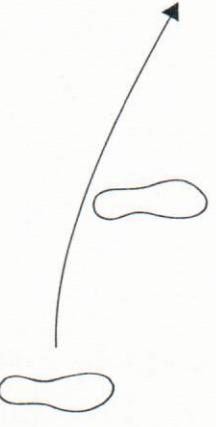
Vanuit:

a. één knie en één voet op de grond, met de bal naast de knie die op de grond rust; b. hurkzit; c. stand.

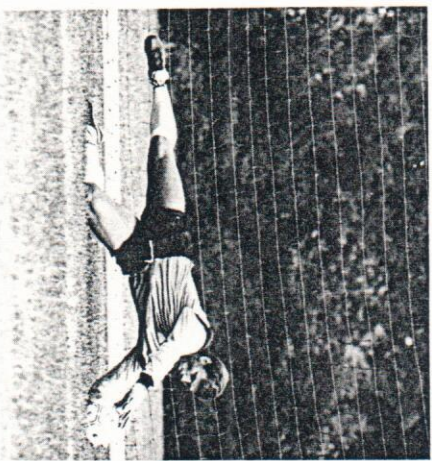
2. Bewegende bal. Bal steeds schuin voor en naast het lichaam rollen, duiken en verwerken (in de buik/borst of één hand achter en één hand op de bal) en indien nodig afwerken naar de borst/buik.

Vanuit:

Spreadstand, met de ene voet iets voor de andere.

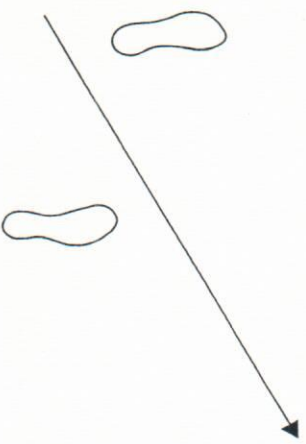


Bal van binnen naar buiten rollen.



Duiken zijwaarts (1 l/m 9).

Bal van buiten naar binnen rollen.



- c. Idem a en b, maar steeds harder en verder rollen (voetenwerk moet eraan voorafgaan).
 Tweetallen met een bal:
 3. Ballen aanspelen onder de heup, op het lichaam of verder weg (afhankelijk van wat je wilt oefenen).
 De doelman duikt en verwerkt de bal vanuit:
 a. één knie- en één voetstand (= ballen spelen aan de zijde waar de knie op de grond rust);

- b. hurkzit;
 c. stand.

B. Duiken voorwaarts
 Veelal een situatie, waarin de bal voor de keeper stil op de grond ligt of van de doelman af rolt.

- Techniekbeschrijving:
 • De keeper gaat in een rechte lijn naar de bal.
 • De handen zo snel mogelijk op de bal en gebruik vervolgens de 'bovenhandse' vangtechniek.

- De bal wordt verwerkt naar borst/buik.
- Bovenlichaam ligt op de bal en de rest van het lichaam is gestrekt, met de tenen in de grond.

Belangrijkste fouten:

- a. Niet in een rechte lijn, maar met een boog naar de bal. (Kost tijd, bal kan verder rollen en de tegenstander kan eventueel bij de bal.)
 b. Handen niet om en over de bal, maar daarachter. Daardoor kan de bal weggeduwd worden.



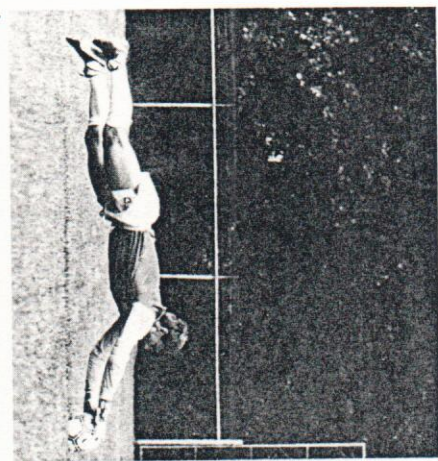
1



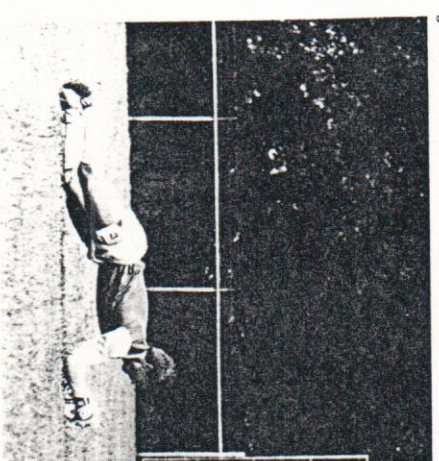
2



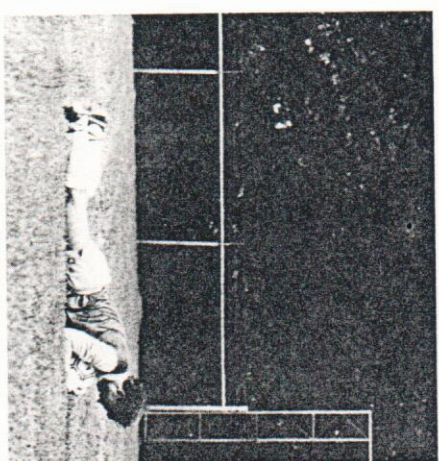
3



4



5



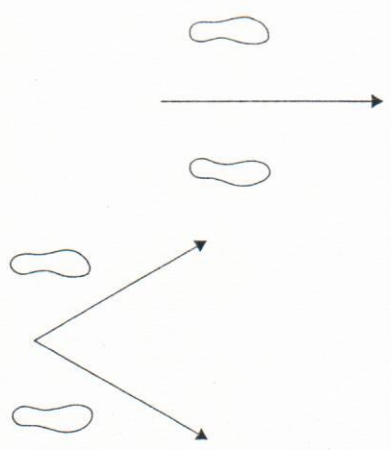
6

- c. Niet verwerken naar buik/borst.
- d. Tenen niet in de grond, maar opgetrokken in de knieën.

Methodiek:

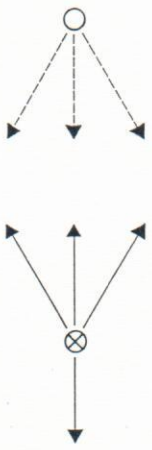
Individueel met bal:

1. Stilliggende bal. Doelman duikt naar de bal, handen om de bal en naar de buik/borst verwerken.
- Vanuit: a. kniezit; b. hurkzit; c. stand.
2. Bewegende bal. Idem a t/m c, maar de bal nu voor het lichaam wegrollen.
- a. Bal achterlangs door de benen rollen.



Tweetallen met bal:

3. Trainer rolt de bal naar rechts, links, voor of achter de doelman. Die duikt dan voorwaarts op de bal.



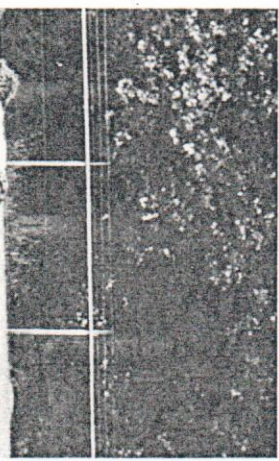
Duiken voorwaarts (1 t/m 6). Rechts: Duiken achterwaarts (1 t/m 3).



1



2



3

C. Achterwaarts duiken

In principe dezelfde techniek als het voorwaarts duiken. Alleen is hier de beginstand anders; de keeper staat namelijk met zijn rug naar de te verwerken bal.

Techniekbeschrijving:

Als de keeper met zijn rug naar de bal staat, zijn er twee mogelijkheden:

- a. Hij draait zich in zijn geheel om en duikt vervolgens voorwaarts op de bal.
- b. Hij draait eerst zijn hoofd, zet af en draait in de vlucht het lichaam, waarna de bal wordt verwerkt.

Welke van de twee in de wedstrijd moet worden toegepast is afhankelijk van de beschikbare tijd ten aanzien van inkomende tegenstanders.

Vervolgens zijn de punten van belang, die ook bij het voorwaarts duiken aan de orde zijn geweest. Bij de belangrijkste fouten en methode wordt uitgegaan van mogelijkheid b.

Belangrijkste fouten:

- a. Duiken zonder zicht op de bal (dus meer op het gevoel). Eerst het hoofd draaien, gezicht op de bal, daarna afzet en de rest van de beweging.
- b. Geen rechte lijn. Een hoogvormige duik, waardoor tijd verloren gaat en de tegenstander de bal kan bemachtigen.
- c. Verder de fouten zoals bij voorwaarts duiken.

Methodiek:

Individueel met bal:

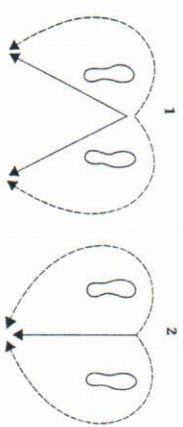
- 1. Stilstaande bal. Draaien van het hoofd, afzet, draai om de lengte-as van het lichaam en het verwerken van de bal.

Vanuit: a. hurkzit; b. stand.



- 2. Bewegende bal. Bal door de benen, hoofd draaien, afzet, draai om de lengte-as van het lichaam en het verwerken van de bal.

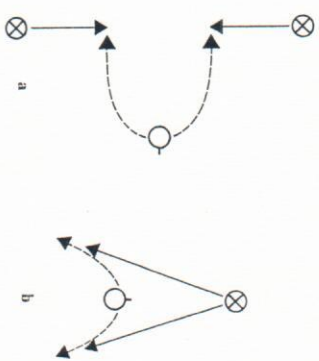
- a. Bal van voren door de benen.



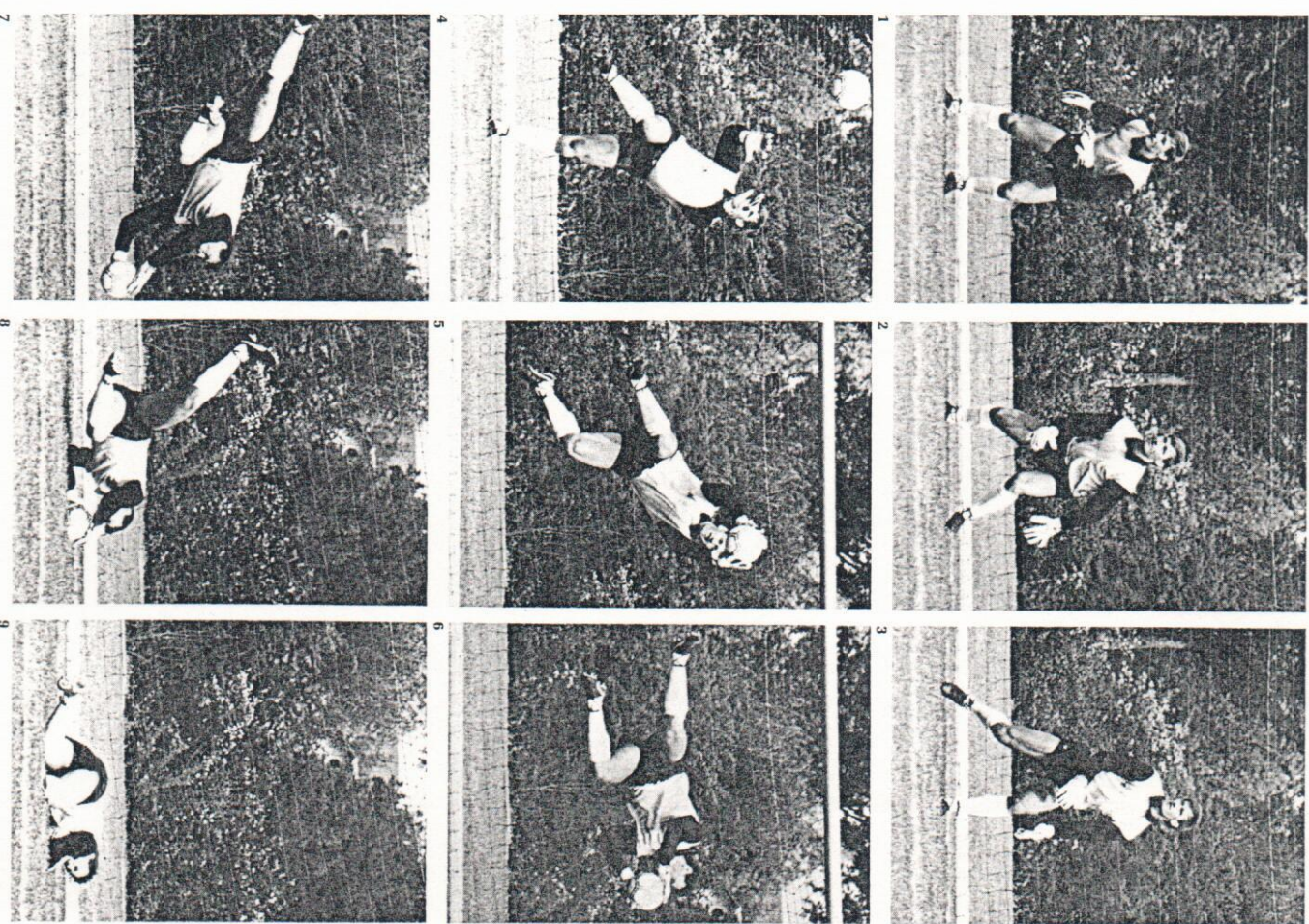
- b. Bal steeds verder en harder.

Tweetalen met bal:

Bal spelen, doelman draait, zet af en verwerkt.



Zweven zijwaarts (1 t/m 9).



5.3 ZWEEVEN ZIJWAARTS

Het zweeven wordt toegepast bij ballen die ver buiten het bereik van de doelman komen en hoger dan de heup zijn geschoten. Veelal zal hij één of meer passen naar de bal moeten maken, om deze alsnog te bereiken. Er is dan sprake van een zweefmoment, dat ook langer duurt dan bij het duiken. Na de zweef zal de landing in eerste instantie niet op de voeten zijn.

Techniekschrijving:

- Vanuit de uitgangshouding één of meer passen nemen.
- De laatste pas is een grote stap schuin naar voren/zijwaarts.
- Het afzetbeen wordt bij de knie gebogen, gevolgd door het explosief strekken van knie, enkel- en teen-gewrichten in de richting van de bal.
- Vrijwel gelijktijdig wordt het andere been er met een spitse knie actief bijgetrokken en ondersteunen ook de gebogen armen de afzet in de bedoelde richting.
- Daarna komt het lichaam los van de grond en gaat zweven.
- Tijdens deze vluchtfase moet de bal verwerkt worden, waarna de landing volgt.
- Veelal wordt de bal (of worden de handen) gebruikt om het eerste contact met de grond te maken en deze fungeert daardoor als een soort schokbreker.
- Na het contact met de grond zullen de armen zich in de ellebogen buigen, waarna de zijkanten van schouder, bovenlichaam, heup, boven- en onderbeen en ten slotte de voeten de bodem zullen raken.
- Belangrijk is, om een 'wiel' van het lichaam te maken, om gevaar- en pijnloos te landen.

- Als de bal in het bezit van de keeper is, zal deze naar de buikborst afgewerkt moeten worden.
- Afhankelijk van snelheid, zal de doelman nog enkele keren om z'n lengte-as rollen om de val af te ronden.
- Wordt de bal lager dan op schouderhoogte ingeschoten, dan kan het gebeuren dat de keeper in één keer op zijn gehele zijkant landt.

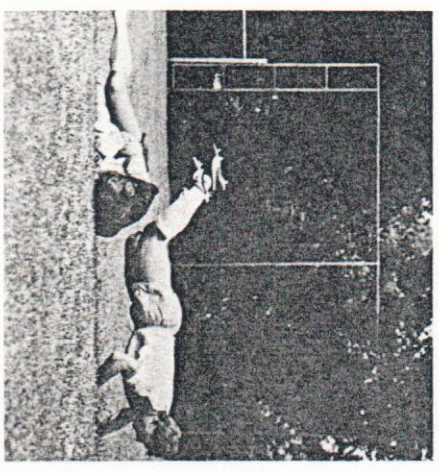
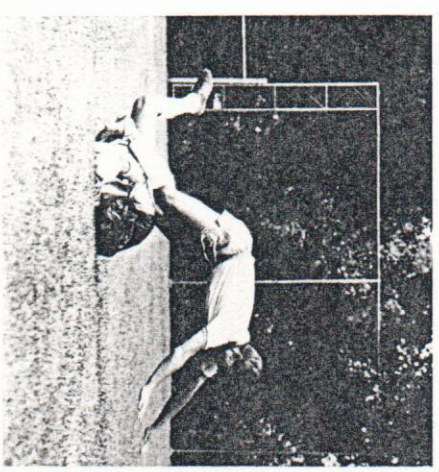
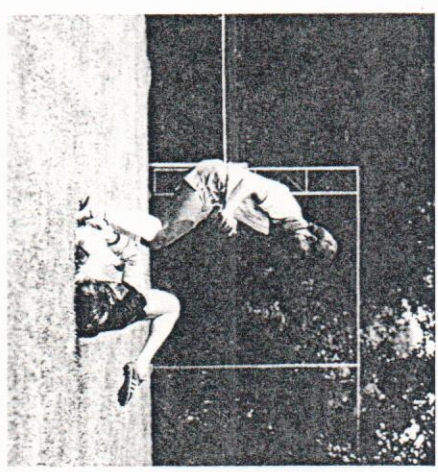
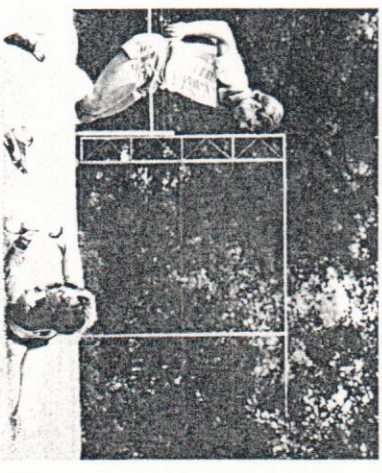
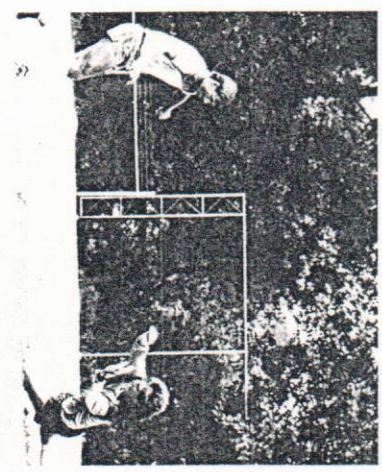
Belangrijkste fouten:

- a. De eerste pas is te klein en zijwaarts of achterwaarts, in plaats van schuin voorwaarts en groot.
- b. Knie van het afzetbeen is onvoldoende gebogen en de afzet is minimaal.
- c. Het afzetbeen wordt niet volledig gestrekt. Knie, enkel en tenen zijn nog gebogen en verlaten gebogen de grond.
- d. Geen actieve ondersteuning van het andere been en beide armen.
- e. Bal wordt achter, in plaats van vóór het lichaam verwerkt.
- f. Zie alle fouten bij bovenhands vangen en tippen.
- g. De bal wordt verloren na het eerste contact met de grond, door onjuiste houding van de handen.
- h. Bij de landing is het lichaam gespannen en kaarsrecht, in plaats van ontspannen en in de vorm van een wiel (rond).
- i. Landing op de buik. Daardoor wordt aftrollen onmogelijk en is de kans op een blessure groot.

Methodiek:

1. Bal wordt door de trainer even boven de heup vastgehouden.
- Doelman zweeft vanuit:
- a. hurkzit;

In de voeten werpen (1 t/m 6).



- b. stand;
 - c. na enige passen zijwaarts.
2. Bal wordt aangespoeld hoger dan heuphoogte.

- Doelman zweeft vanuit:
- a. hurkzit;
 - b. stand;
 - c. na enige passen zijwaarts.

Algemene opmerkingen over vallen, duiken en zweven

In dit gedeelte zijn de verschillen tussen deze technieken aangegeven. Het is echter geen absoluut gegeven en veelal zal het één in het ander overlopen, zeker bij grensgevallen. Toch is het zinvol om deze verschillen duidelijk aan te geven en te trainen, vooral ter bevordering van ondermeer de opbouw van de jeugd-keeperstraining.

6. IN DE VOETEN WERPEN EN SCHUIVEN

Er zijn situaties, waarin de doelman zich voor de voeten van een tegenstander zal moeten werpen of schuiven. Veelal betreft dit een zweef- of gli-factie op een pass of dribbel, waar-bij de tegenstander de bal te ver voor zich uit speelt.

Bij het in de voeten werpen blokkeert de doelman de bal op het moment, dat de speler uithaalt (zoals bij een bloktackel). Beiden raken de bal ge-lijkijdig of vlak na het schieten van de tegenstander.

Bij het in de voeten schuiven glijdt de doelman veelal over de grond of net daarboven naar de bal, die de tegenstander te ver voor zich uit ge-schoten heeft. Of hij doet dit vlak voor het moment van uithalen.

Aan beide acties zijn risico's verbonden. Belangrijk is, dat de keeper twee zaken niet uit het oog verliest:

- a. het veroveren van de bal;
- b. het beschermen van het lichaam, om geen blessures op te lopen.

Het in de voeten werpen

Techniekbeschrijving:

- De doelman werpt zich vanuit stand of na enig voetenwerk op de bal, die zich bij de voeten van de tegenstander bevindt (kan op de grond, maar ook in de lucht zijn).
- De handen worden krachtig tegen de bal geplaatst.
- Komen voet en handen tegelijker-tijd tegen de bal, dan is er sprake van een soort bloktackel waarbij een 'krachtduel' ontstaat tussen de schietkracht van de aanvaller en de arm/handkracht van de doelman.
- Belangrijk is een goede handhou-ding (zie bovenhands vangen), waar-bij de armen niet te dicht bij het hoofd/lichaam mogen zijn. Wel moet een kleine buiging bij de ellebogen worden gemaakt.
- Na het blokkeren van de bal, ver-werken naar borst/buik.

Is de doelman te laat, dan ontstaat er een situatie die meer op noodafweer lijkt, waarbij de keeper zich in de baan van het schot moet werpen.

Belangrijkste fouten:

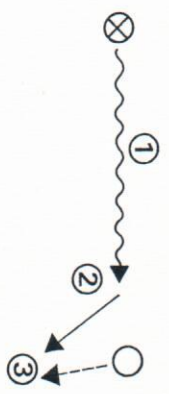
- a. Moment waarop de doelman zich voor de voeten werpt is te vroeg of te laat.
- b. Handen niet krachtig genoeg tegen de bal.
- c. Houding van de handen verkeerd. Niet achter de bal, waardoor deze er-tussendoor glijpt.
- d. Handen te dicht bij het hoofd en het lichaam, waardoor gevaar voor lijf en leden ontstaat.

Methodiek:

Tweetalen met één bal:

- 1. Stilliggende bal. Liggt tussen de trainer en de op z'n zij liggende keeper in. Trainer trapt en keeper blokkeert.
- 2. Idem 1, maar nu tikt de trainer de bal iets vooruit. Verder idem 1.
- 3. Idem 2, maar de doelman valt vanuit zit naar de bal.
- 4. Idem 3, maar doelman vanuit kniezit.
- 5. Idem vanuit hurkzit.
- 6. Idem vanuit stand.
- 7. Trainer dribbelt, speelt de bal iets te ver voor zich uit en op het moment van uithalen werpt de doelman zich op de bal.

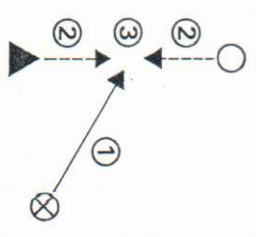
- ① = dribbel
- ② = bal te ver voor zich uit
- ③ = de bloktackel



Een hoge bal.

- 8. Trainer stuurt de bal recht op de grond. Doelman komt in en werpt zich op de bal die valt en die de trainer wil schieten. Deze oefening brengt gevaar met zich mee, ook voor de trainer. Dus opgepast!
- 9. Idem, maar nu stuurt de trainer de bal schuin vóór hem op de grond, waardoor ook hij naar de bal toe moet.
- 10.

- ① = trainer speelt de bal
- ② = keeper en speler lopen toe
- ③ = doelman werpt zich op de bal en speler schiet



- 11. Idem 10, maar de trainer geeft nu een stutierbal.
- OPMERKING: Belangrijk is dat de bal precies ertussen valt.

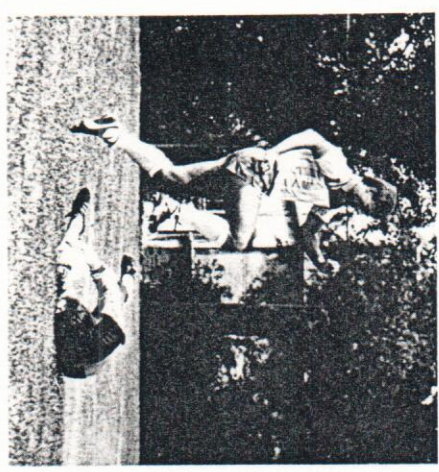
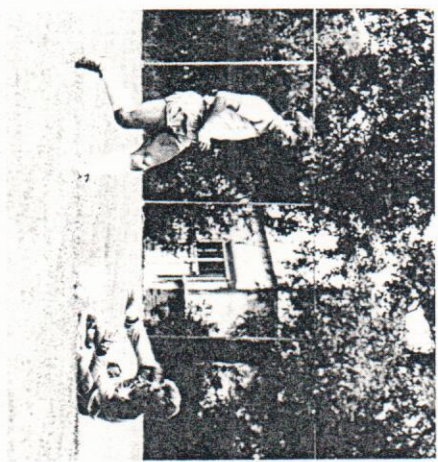
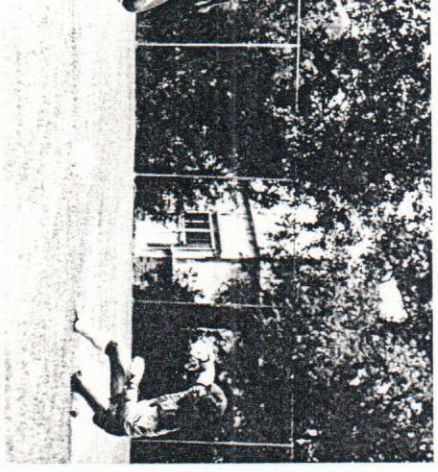
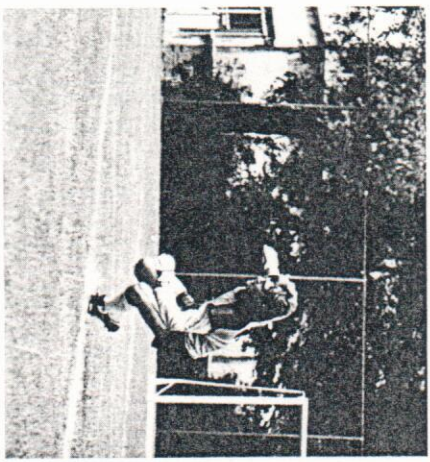
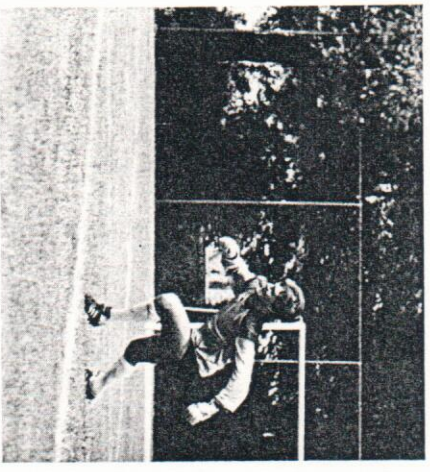
Het in de voeten schuiven

Techniekbeschrijving:

- Na het voetenwerk moet de doelman met zijn hele lichaam in de breedte voor de bal glijden.
- Tijdens de glijbeweging zal hij de bal tegen het lichaam aan moeten laten komen (buik/borst).
- Omsluiten met de onderste arm en de andere arm (indien noodzakelijk) met de onderkant tegen de benen of het schietbeen van de aanvaller plaatsen om de uithaal te blokkeren.
- Tevens wordt het hoofd naar achteren weggedraaid.

Belangrijkste fouten:

- a. Het moment van glijden te vroeg of te laat.
- b. Onvoldoende voetenwerk, veelal een te afwachtende houding.
- c. Niet naar de bal glijden, maar een snoekduik maken. Bal kan onder het lichaam door schieten.
- d. Niet de gehele lengte van het lichaam in de breedte voor de bal, maar bijvoorbeeld de voeten vooruit-gestoken (angst!!!).



e. Bovenste arm geeft geen bescherming.
f. Hoofd wordt niet naar achteren weggedraaid.

Methodiek:

OPMERKING: Het aanleren van deze techniek kan het beste gebeuren op een veld, met een zeer natte bovellaag. Bij het glijden ontstaan dan geen irriterende schaafwonden of blauwe plekken.

Individueel/stilliggende bal.

1.



① aanloop; ② afzet;
③ glij; ④ verwerken van de bal

2.



① aanloop; ② afzet; ③ glij;
④ verwerken van de bal

Tweetalen met bal.

3.



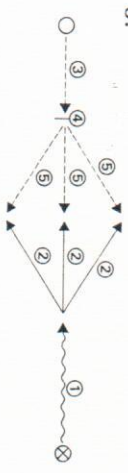
① bal wordt gespeeld; ② aanloop;
③ afzet; ④ glij; ⑤ verwerken van de bal

In de voeten schuiven (1 t/m 6).

4. Idem 3, alleen nu ballen naar linker- en rechterzijkant.



5.



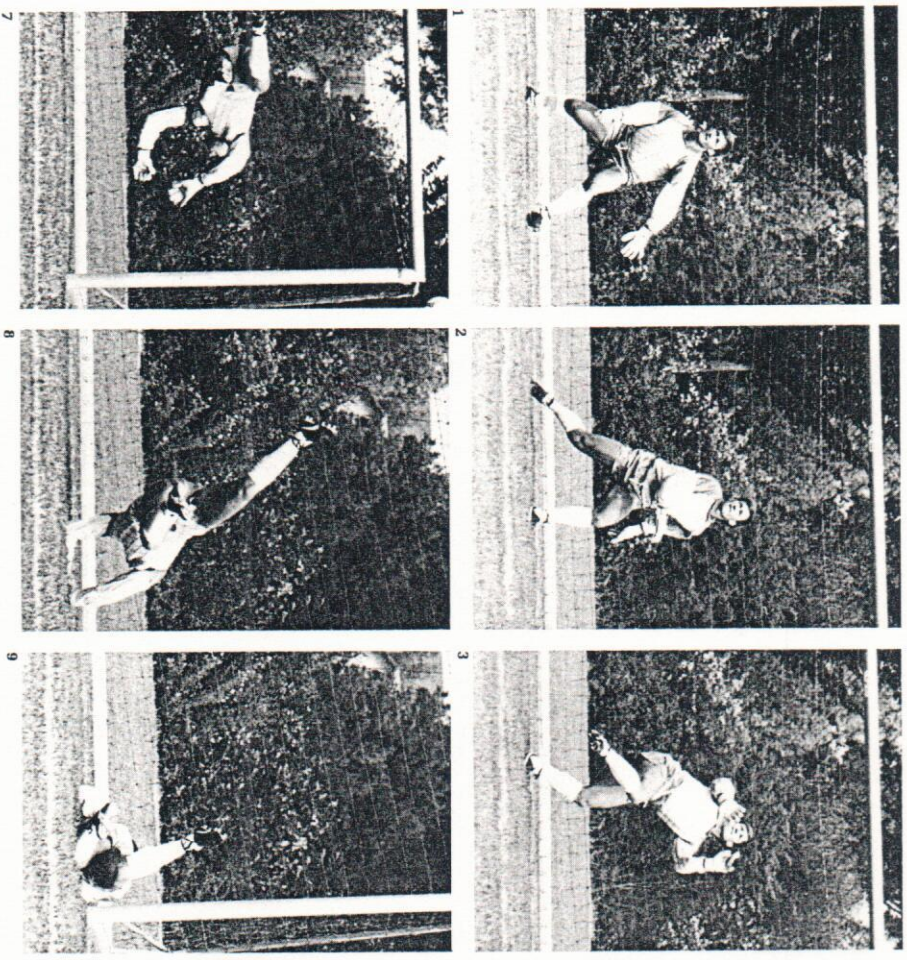
① = trainer dribbelt
② = speelt de bal te ver voor zich uit
③ = doelman komt inlopen
④ = zet af
⑤ = glijdt in de richting van de bal

6.



① = trainer geeft een dieptepass.
② = doelman en aanvaller lopen naar de bal
③ = doelman zet af, glijdt en verwerkt de bal.

OPMERKING: Bij oefening 6 moet de bal duidelijk in het voordeel van de keeper worden gespeeld. Aanvaller en keeper zijn dan niet gelijktijdig bij de bal en de doelman kan deze eerder spelen.

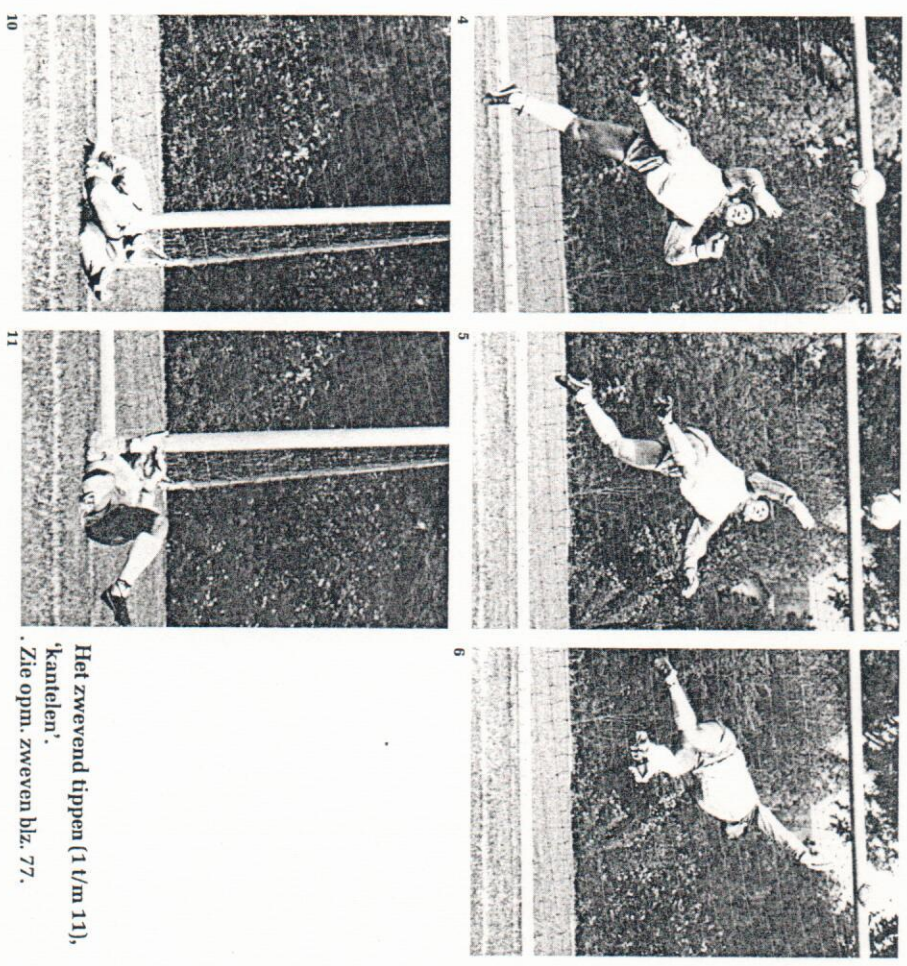


7. TIPPEN

Als de doelman de bal niet kan vangen, omdat het niet mogelijk is om zijn handen er goed achter te krijgen, dan moet hij in ieder geval proberen deze van richting te veranderen. Zodoende kan de bal alsnog naast of over het doel terecht komen, of is moeilijk voor een inkomende tegenstander te bespelen.

Het tippen kan als volgt worden ingedeeld:

- a. met twee handen
 - b. met één hand
- Tippen kan uit stand of met een aanloop van één of meer passen, achterwaarts of zijwaarts, al of niet met opsprong, vallend, duikend of zwevend.
- 7.1 Tippen met twee handen**
- Een techniek die zelden of nooit voorkomt, omdat bij het tippen het juist de bedoeling is om jezelf langer te maken. Met twee handen wordt dit



belemmerd en de bal kan slechts een klein stukje worden gelift. Juist door dit met één hand te doen, krijg je, mede door een draaiing om de lengte-as van het lichaam, een extra 'lift'.

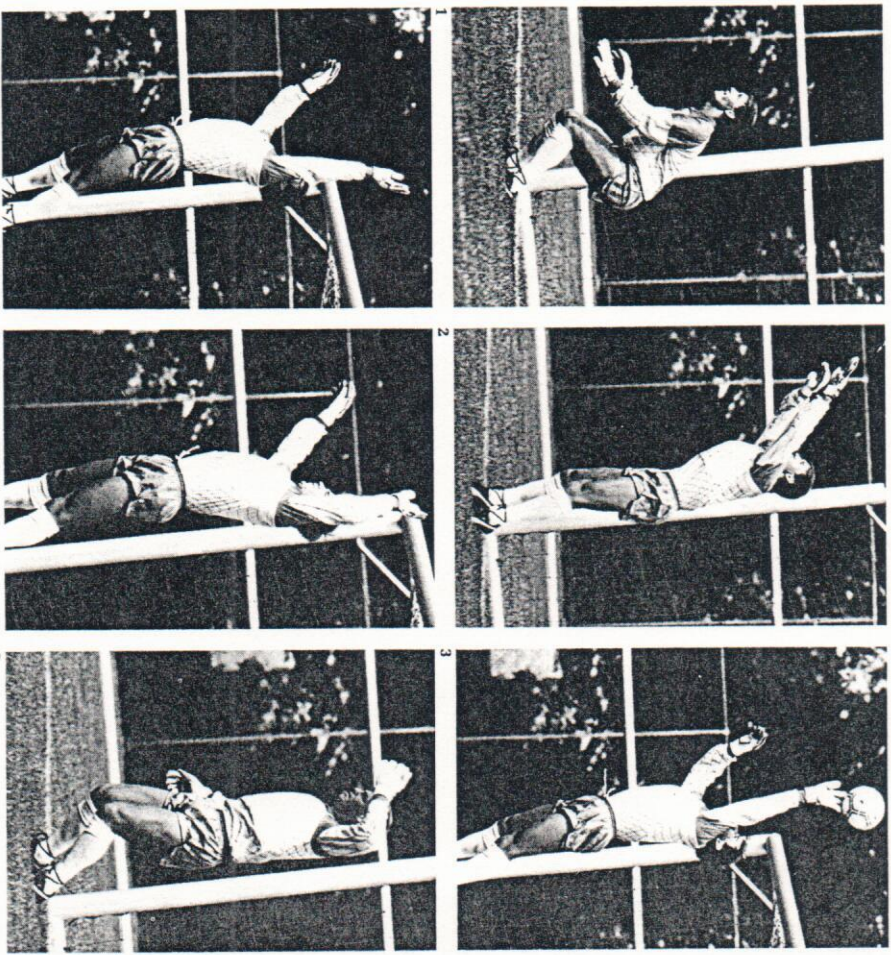
Toch kan een doelman besluiten om de bal met twee handen te tippen, als deze bijvoorbeeld glad is en dus alle mogelijke risico's uitgesloten moeten worden. Maar omdat deze techniek nauwelijks voorkomt, gaan we er niet op in.

7.2 Tippen met één hand

Techniekbekrijving:

Een doelman moet altijd proberen de hand, die het dichtst bij de bal is, in zijn geheel achter de bal te krijgen. Tevens moet hij zo snel mogelijk naar de bal toe 'glijden'. De lichtgebogen arm wordt vervolgens gestrekt en, afhankelijk van balbaan en balsnelheid, kan de pols naar binnen worden geklapt, waardoor de bal nog extra van richting wordt veranderd.

Het zwevend tippen (1 t/m 11), 'kantelen'.
Zie opm. zweven blz. 77.



Belangrijkste fouten:

- a. Hand niet in een rechte lijn achter de bal. Door naar de bal te slaan, kan deze worden gemist. Is de bal bovendien hard ingeschoten, dan is de kans groot dat de doelman gewoon te laat met zijn actie is.
- b. Hand te recht, waardoor de bal niet over of naast het doel gaat, maar in het veld terugspringt (bij direct gevaar).
- c. Arm wordt niet geheel door-gestrekt.

Methodiek:

Zie de hierna beschreven mogelijkheden, waarin tippen kan voorkomen en de methodieken.

7.2.1 Het vallend, duikend of zwevend tippen van de bal

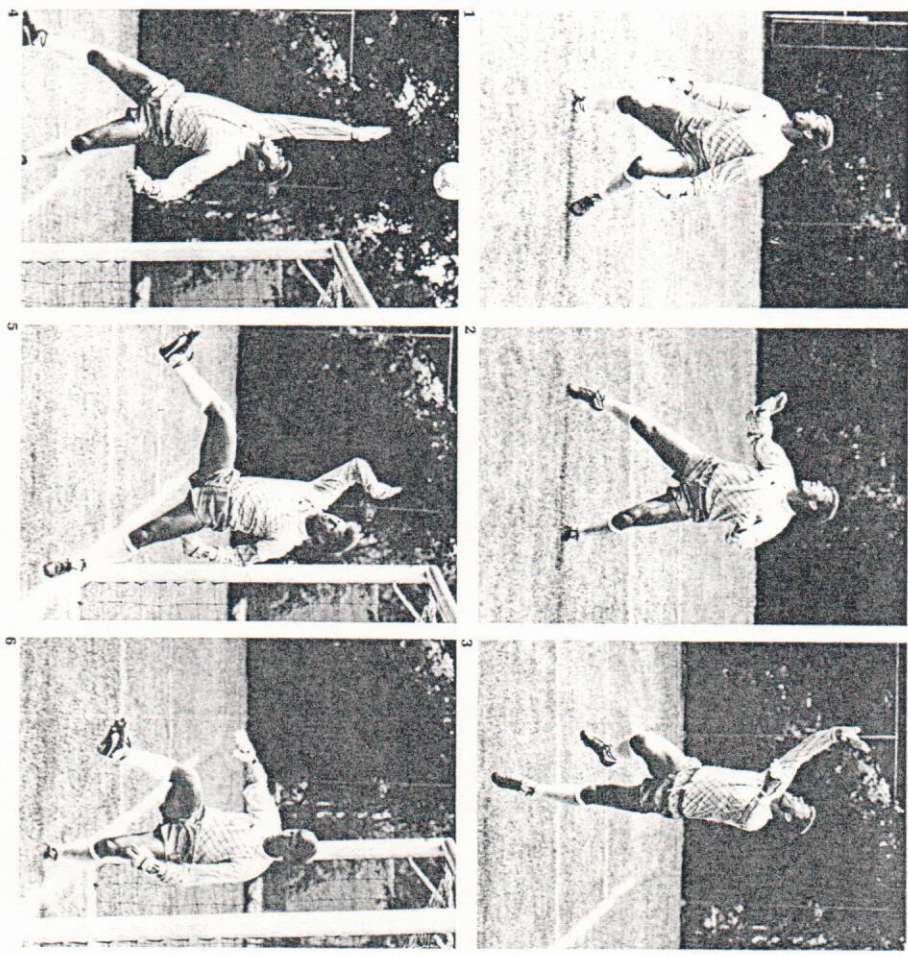
Raadpleeg voor het vallen en duiken de hoofdstukken waarin deze technieken, belangrijkste fouten en methodieken behandeld worden. Houd wel in de gaten, dat alle ballen perfect aangespeeld moeten worden en dat er niet getipt wordt om het tip-

pen, maar zuiver en alleen als 'noodmaatregel' als de bal niet gevangen kan worden.

OPMERKING ZWEVEN:

Zoals ook in de omschrijving staat, zal in principe altijd de dichtstbijzijnde hand naar de bal toe moeten. Bij het zweven kan dat wel eens (afhankelijk van de balsnelheid) de verste hand zijn, omdat het bereik dan groter is. Het afzetbeen van de

Links: Tippen met opsprong vanuit stand (1 t/m 6).

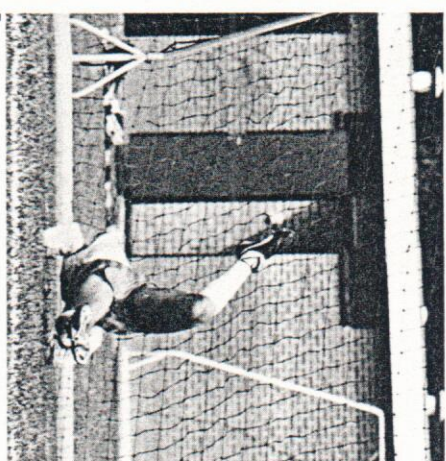
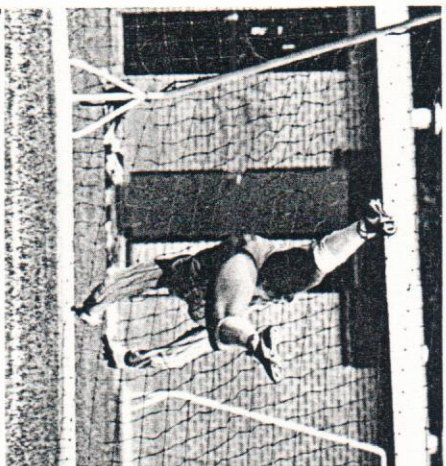
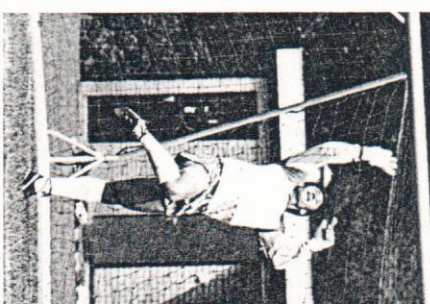
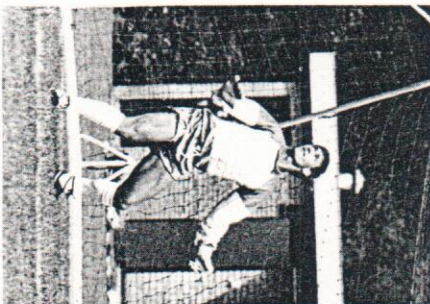
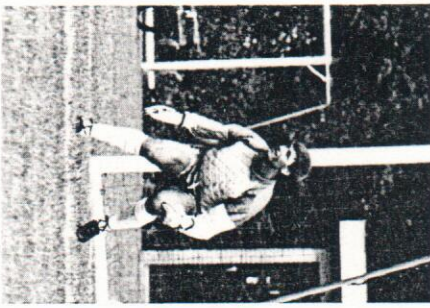


dichtstbijzijnde hand verlaat namelijk als laatste de grond en daardoor kan de bewuste hand ook niet verder reiken.

7.2.2. Het tippen van ballen over de doelman heen

Ballen over de doelman heen kunnen (afhankelijk van de balbaan) als volgt worden verwerkt:
a. Met opsprong vanuit stand.
b. Na één of meer passen achterwaarts, gevolgd door een afzet met

Tippen na één of meerdere passen achterwaarts met landing op de voeten (1 t/m 6).



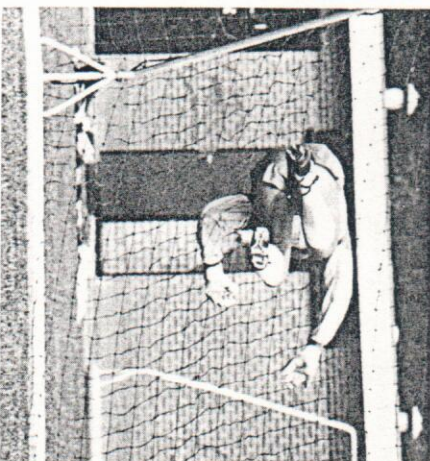
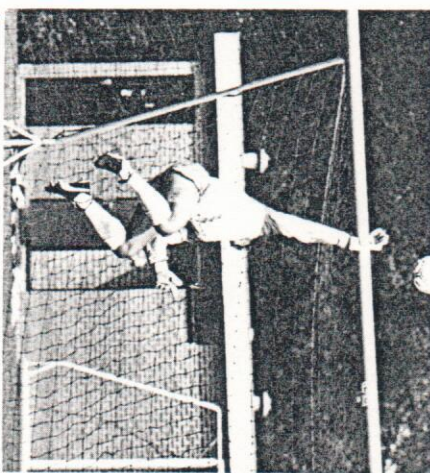
Tippen na één of meerdere passen achterwaarts met landing op het lichaam (1 t/m 7).

het tippen in de vlucht. De landing is op de voeten, of na een zweef of val op de voor- of zijkant van het lichaam.

Techniekbeschrijving:

Zie techniek zonder bal voor de sprongtechniek en de techniek van het tippen met één hand. Dit geldt ook voor de belangrijkste fouten.

- Methodiek:**
- Individueel:**
1. Jongleren met de bal met twee en één hand(en); bal al tippend boven het hoofd houden;
 - a. vanuit stand;
 - b. vanuit zit, kniezit.
 2. Tweetalen met één bal:
 3. Trainer gooit de bal, doelman tikt:
 4. Vanuit stand, gevolgd door een sprong met tweeënige afzet.
 5. Vanuit achterwaartse actie met:



- a. een grote laatste pas, afzet, vlucht en landing op voeten.
- b. In verband met balbaan en snelheid van het achtereuitlopen, kan de laatste pas niet groot zijn. Dus één of meer passen achterwaarts, afzet, vlucht en dan een 'gevallen' landing.

Eerst raken de voeten de grond en daarna volgt de rest van het lichaam over de zijkant. Bij achterwaarts vallen of zweven raakt het hele lichaam vrijwel gelijktijdig de grond of wordt de bodem het eerst door de handen/armen geraakt, waarna de rest van het lichaam volgt.

OPMERKING:

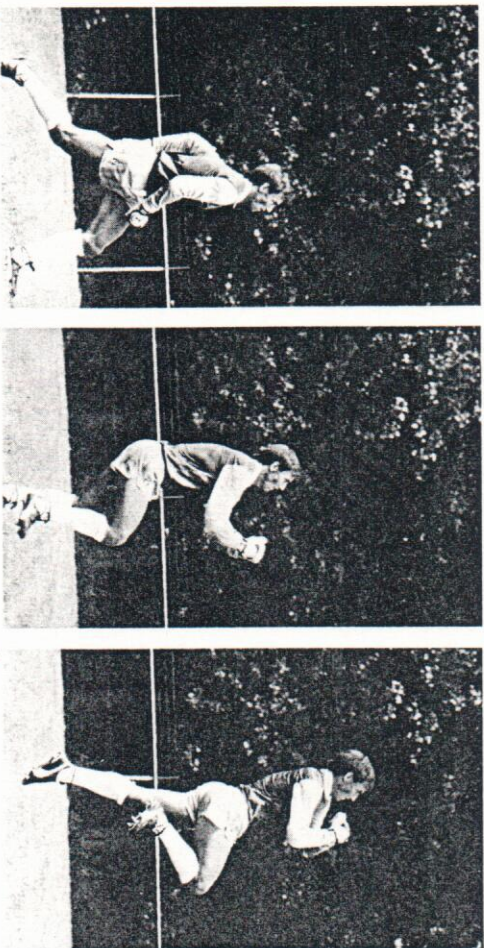
Eén tiptechniek is nog niet besproken. Er zijn ballen, die als het ware boven de lat blijven 'hangen'. Die kunnen voor alle zekerheid achter het doel getipt worden, via de binnenkant van de hand die in de richting van het doel wijst.

Andere variaties zijn er in dit verband niet. Is de bal meer in het veld of ter hoogte van de lat, dan mag de doelman nooit tot deze actie overgaan, omdat dan de kans bestaat dat hij de bal tegen de lat aantipt of zelfs

in het doel duwt. Dan moet dus de normale ééhandige tiptechniek worden gebruikt.

8. STOMPEN

De doelman heeft niet altijd de mogelijkheid om de bal te vangen. Vooral als er veel tegenstanders met hem het duel om de bal aangaan, kan het vanzelfs onmogelijk zijn. Dan zal de doelman van een alternatieve techniek gebruik moeten maken om het gevaar te keren. Het stompen is hiervoor een hulpmiddel. Maar ook dan gaat het om een 'noodmaatregel', in uiterste gevallen toe te passen. Het vangen van de bal is en blijft ten slotte de beste en veiligste manier. Het nadeel van stompen is, dat slechts een klein vlak van de bal geraakt kan worden. Wordt de bal bovendien goed geraakt, wat vooral onder weerstand van enkele tegenstanders erg moeilijk is, dan nog is het gevaar slechts tijdelijk afgewend. De bal blijft ten slotte in het spel of kan in tweede instantie (via een corner of inworp) weer in het bezit van de tegenstander komen. Voordeel is, dat als de bal niet echt



1
2
3
Stompen met twee vuisten (1 v/m 6).

gevangen kan worden, het gevaar verder van het doel af wordt verplaatst. Tevens wordt het stompen toegepast als de bal glad is en de doelman geen enkel risico wil en mag nemen.

Bij het stompen is het zeer belangrijk, dat de balbaan hoog genoeg is en de bal ver wordt weggestompt. Probeer bovendien altijd in de richting van een medespeler of in de richting van de richting van de flanken gebeuren en zo min mogelijk recht voor het doel. Stompen kan met:

- a. twee vuisten;
- b. één vuist.

Het voordeel van twee vuisten is, dat het trefvlak groter is en er meer kracht ontwikkeld kan worden. Het voordeel van één vuist is de grotere reikwijdte.

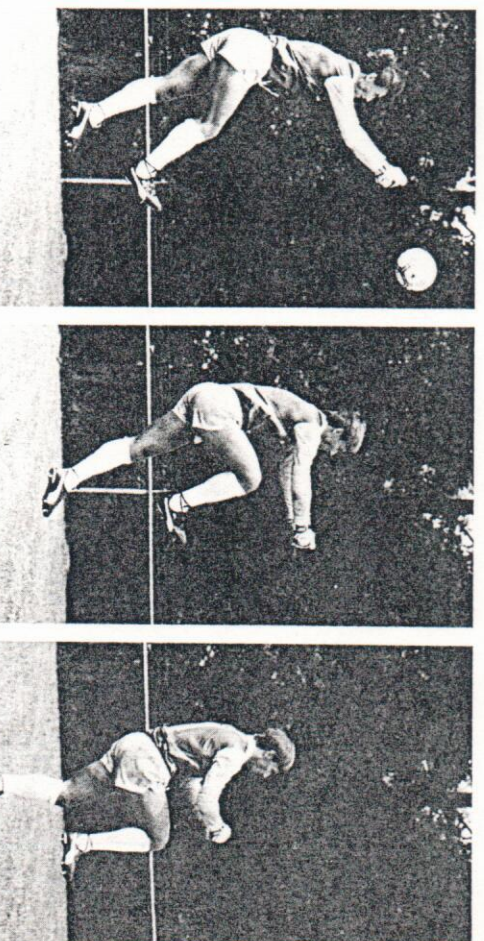
Het stompen geschiedt vrijwel altijd na een opsprong met afzet van twee benen, maar nog vaker via een éénbenige afzet.

Voor de techniek van de twee- en éénbenige afzet, zie blz. 85 en 86.

8.1. Stompen met twee vuisten

Techniekbeschrijving:

- In de vlucht worden het bovenlichaam en de voeten naar achteren gebracht, terwijl de heupen als het ware naar voren blijven staan. Zodoende ontstaat het effect van een gespannen boog.
- Vrijwel gelijktijdig worden de handen naar de borst gebracht, waar ze tot vuisten worden gemaakt.
- De handen vormen een vuist, de duim komt boven op de hand te liggen, vervolgens worden de handen met de knokkels tegen elkaar aan geplaatst.
- Van twee handen is dan één vuistvlak gemaakt.
- Voordat de bal contact met de vuisten maakt, klappt het lichaam als een knipmes krachtig naar voren. Vrijwel gelijktijdig worden de armen op explosieve wijze gestrekt.
- De bal wordt geraakt, als de armen ongeveer 3/4 gestrekt zijn.
- De bal moet net onder het 'hart' worden geraakt.



4
5
6

- Na het raken wordt de beweging volledig afgemaakt.
- De armen worden volledig gestrekt en wijzen de bal (indien mogelijk) na en het lichaam zal (als er geen tegenstanders inkomen) nog meer naar voren samen moeten klappen.

Belangrijkste fouten:

- a. Geen hoogspanning in het lichaam.
- b. Vuist van twee handen wordt niet voor de borst gemaakt, maar vlak voor het moment van raken. Dat is te laat.
- c. Vuist wordt niet goed gemaakt. Dus niet één vlak, maar een van de vuisten 'steekt' iets meer naar voren. Duimen niet óp de hand, maar in de hand of zij steken uit, waardoor er kans op blessures ontstaat.
- d. Niet de knokkels tegen elkaar, maar de zijkanten van de wijsvingers.
- e. Het te vroeg of te laat samenklappen van het lichaam.
- f. Niet explosief samenklappen.
- f. Het te vroeg of te laat raken van de bal (bij 1/4 of 1/2 of geheel strekken

van de armen, in plaats van 3/4).
g. Armen niet explosief genoeg strekken.

h. Bal verkeerd raken; te hoog (bal gaat naar beneden), te laag (bal recht omhoog) of aan de zijkant of met de onderkant van de vuisten.

i. Niet doorstrekken van het lichaam of armen na het raken van de bal.

j. Richting waarin gestompt wordt is verkeerd: naar het centrum in plaats van de zijkanten.

k. Afstand niet ver genoeg.

l. Balbaan te laag, waardoor de bal tegenstanders of medespelers kan raken.

m. Onnodig stompen. Als de bal gevangen kan worden en er toch gestompt wordt.

n. Ballen onder schouderhoogte stompen.

OPMERKING: Verder wordt de bal wel eens met de onderkant van de vuisten gestopt. In principe is dit verkeerd, maar er kunnen zich situaties voordoen waarin dit toch gebeurt, veelal als gevolg van een reflex.

Methodiek:

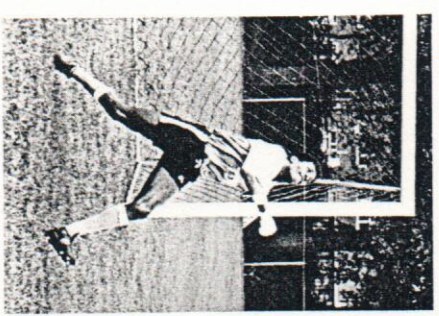
1. Jongleren met de vuist(en). Om gevoel te krijgen voor het maken van vuisten en waar en wanneer de bal geraakt moet worden, kan het jongleren een hulpmiddel zijn voor de methodiek van het stompen met één en twee vuisten.

Individueel.

- a. Uit stand met de bal boven de schouders jongleren met één en twee vuisten. Variëren door:
- alleen met twee vuisten;
 - alleen met één vuist;
 - afwisselen één en twee vuisten;
 - verschillende hoogten;
 - idem vanuit zit;
 - komen vanuit stand tot zit en vanuit zit tot stand;
 - in de voorbeweging.
- b. Met tweetalen.
- 1 x voor jezelf en dan naar de ander;
 - direct naar elkaar;
 - afstand variëren;
 - vanuit zit.



Stompen met één vuist (1 l/m 6).



Met tweetalen.

2. Trainer houdt de bal op en de keeper stompt de bal weg, vanuit:
- a. zit;
 - b. kniezit;
 - c. stand;
 - d. stand met opsprong, afzet met twee benen.

OPMERKING:

- Ballen ophouden boven de schouders van de doelman en op 3/4 van zijn armlengte.
3. Idem a l/m d, maar nu wordt de bal aangegooid.
4. De bal wordt hoger aangegooid, waardoor de volgende handelingen noodzakelijk zijn: aanloop, grote laatste pas, afzet, vlucht met daarin de stompbeweging en landing.
5. De ballen worden getrap, met een volley, drop-kick en van de grond.
6. Met weerstand; zie opbouw van het verwerken van flankballen.

8.2. Stompen met één vuist

Techniekbeschrijving:

- In de vlucht wordt het bovenlichaam enigszins in een boogvorm gehouden en met de 'stoot'schouder naar achteren gedraaid. De vuist is

dan al gemaakt.

- De vuist wordt gebald en de duim op het tweede vingerkootje gelegd.
- De elleboog is hoog (achter de vuist) opgetrokken en de vuist bevindt zich ter hoogte van de schouder. Duim wijst naar boven.
- Voor het moment van raken komt het lichaam naar voren en wordt de schouder ingedraaid. Vrijwel gelijktijdig wordt de arm gestrekt en de vuist gedraaid.
- De bal wordt explosief geraakt als de arm ongeveer 3/4 gestrekt is.
- De bal wordt vlak onder het centrum geraakt.
- De beweging wordt afgemaakt en arm en vuist wijzen de bal na.

Belangrijkste fouten:

- a. Lichaam wordt niet boogvormig gehouden en de stootschouder gaat niet naar achteren. (De kracht komt dan alleen uit de strekking van de arm.)
- b. Geen stevige vuist en duim steekt uit.
- c. De elleboog is laag en dus niet achter, maar onder de vuist.
- d. Lichaam en schouder komen niet

krachtig en explosief naar voren.

- e. Arm wordt niet explosief gestrekt en de vuist niet gedraaid.
- f. De bal wordt te vroeg (1/4 of 1/2 gestrekte arm) of te laat (arm is geheel gestrekt) geraakt.
- g. De bal wordt niet vlak onder het centrum geraakt, maar te hoog (bal naar beneden), te laag (bal gaat te hoog) of aan de zijkant (bal krijgt onnodig effect).
- h. Bal wordt niet met de volle vuist geraakt, maar met onder- of bovenkant.
- i. Balbaan is te laag.
- j. Bal is niet ver genoeg.
- k. Bal niet naar de zijkanten, maar naar het centrum gestompt.

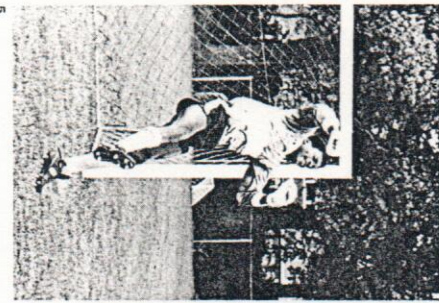
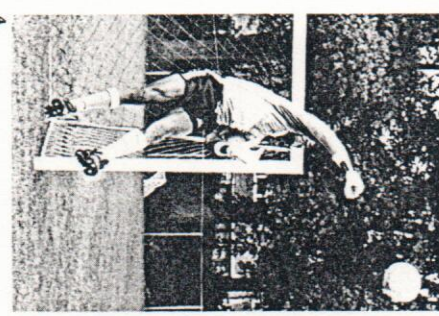
Methodiek:

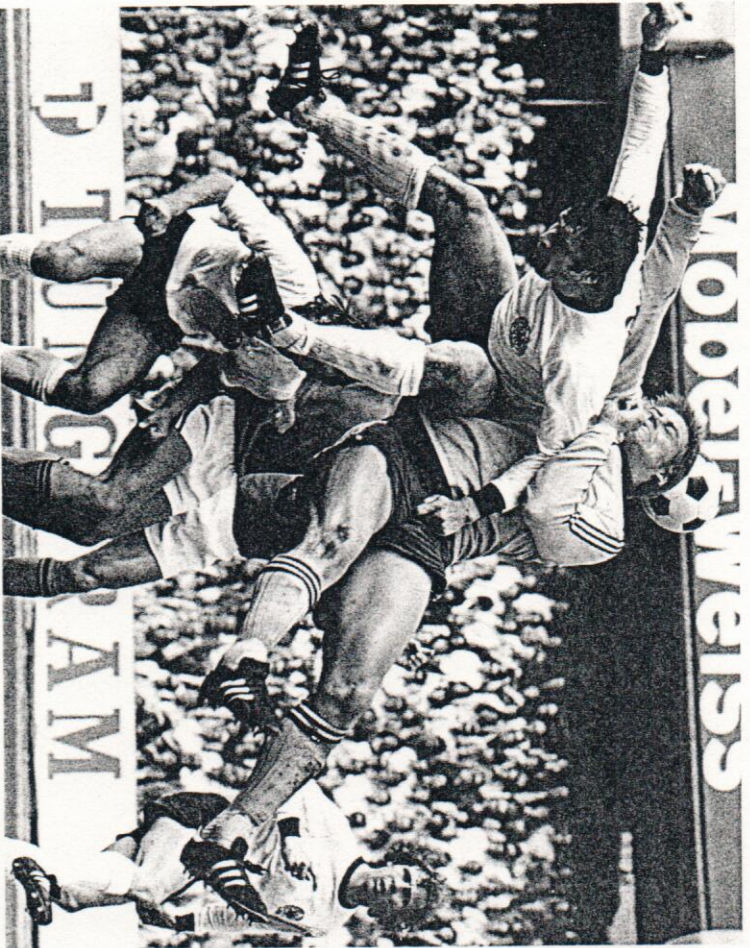
Vanuit een schrede-stand (benen iets gespreid, waarbij het ene been net iets voor het andere wordt geplaatst):

1. Bal uit de eigen hand stompen.
2. Bal opgooien en wegstompen.
3. Bal wordt opgegooid, doelman stompt weg.

Met aanloop, afzet, vlucht, stompen en landen:

4. Trainer gooit bal dusdanig op, dat





Verkeerde timing bij het stompen?

de keeper een aanloop moet nemen

5. Ballen trappen. Volley, drop-kick en van de grond trappen.
6. Met weerstand, zie blz. 85.

OPMERKING: Het is mogelijk om de ballen die de keeper stompt in het doel (met net) of in een ballenvanger te stompen. De ballen springen dan niet ver weg en kunnen dus ook weer snel gebruikt worden.

Toch is het ook zeer belangrijk, dat de keeper het totale resultaat van zijn actie ziet. Dus hoe ver, hoe hoog en in welke richting de bal wordt gestompt.



9. HET VERWERKEN VAN BALLEEN ONDER WEEERSTAND

Eén van de moeilijkste onderdelen van het keepersvak is het verwerken van ballen onder weerstand van één of meer tegenstanders. Veelal gebeurt dit ook in samenwerking met medespelers, waarbij het praten en roepen essentieel zijn.

Warmee krijg je tijdens zo'n situatie namelijk te maken? Er wordt uitgegaan van een hoge bal, die in het 16 m-gebied wordt gebracht (vanuit een spelsituatie of een spelhervatting als inworp, corner of vrije trap). De doelman moet dan eerst de balbaan inschatten (rekening houden met wind, effect, strak of boog, hoog of laag enz.). Vervolgens moet de doelman beslissen of hij de bal al of niet kan onderscheppen of dat hij moet blijven staan. Is dat laatste het geval, dan moet hij dit ook duidelijk kenbaar maken aan zijn medespelers, die zich dan volledig op het persoonlijke duel kunnen concentreren. De keeper roept dan bijvoorbeeld: 'jij'!

Besluit hij de bal te onderscheppen, dan roep hij 'LOS', wat voor zijn medespelers het sein is dat ze niet het duel aangaan, maar de keeper in de rug en de tegenstanders kort moeten dekken. Vervolgens moet de doelman onder druk van één of meer tegenstanders de bal verwerken. Dit is een vrij ingewikkelde situatie met een hoge moeilijkheidsfactor. Vandaar dat er in een apart hoofdstuk uitgebreid op ingegaan wordt.

Bij het in duel gaan met de tegenstanders kan van twee situaties worden uitgegaan:

- a. Het duel uit stand, met twee-benige afzet.
- b. Het duel met een eenbenige afzet, na enig voetenwerk.

OPMERKING: Een absolute must voor dat de doelman onder weerstand gaat werken, is dat hij alle technische onderdelen als voetenwerk, afzetten uit stand of na een aanloop, vangen, stompen en tippen, ruim voldoende beheerst.

Ad a. Het luchtduel met tweebenige afzet uit stand

Komt veel voor als een tegenstander tegen de keeper aan gaat staan, zoals bij een hoekschop of een vrije trap, die dicht bij de doellijn wordt genomen. Uiteraard zal de keeper proberen om langs de speler heen te gaan, als de bal vóór hen zal komen. Komt de bal precies in hun richting, dan zal de doelman uit stand moeten afzetten.

Techniekbeschrijving:

- Uitgaan van een goede uitgangshouding, waarbij de doelman doorgaans gedeeltelijk rechtop gaat staan, in verband met het overzicht op de bal.
- De keeper zal zijn armen boven die van de tegenstander moeten hebben om niet met zijn armen in de knel te raken als de aanvaller zich groot maakt (= spreiden van zijn armen).
- Uitgaande van dat gegeven zal de kracht bij de afzet vooral uit de benen moeten komen.
- Dan op het hoogste punt of absoluut voor de aanvaller de bal verwerken, door deze te vangen of te stompen.

Belangrijkste fouten:

Technisch:

- a. Geen goede uitgangshouding.
- b. Armen te laag.
- c. Geen goede afzet.
- d. Verwerken (vangen of stompen).



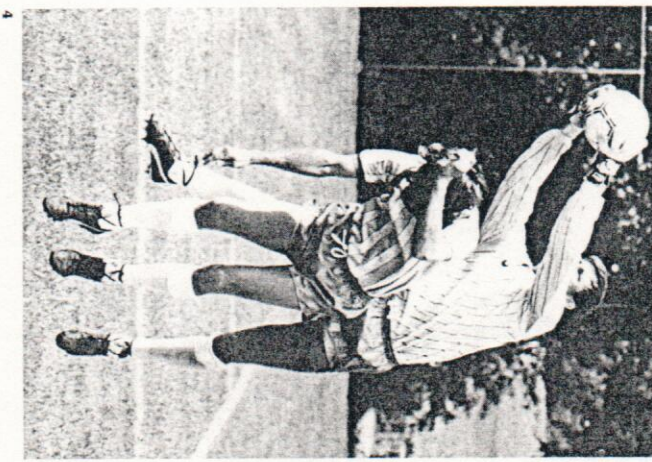
1



2



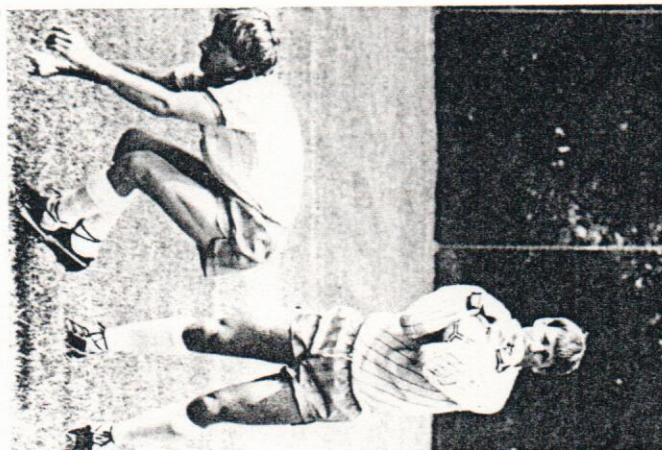
3
Het luchtduel met tweeënige afzet uit stand (1 v/m 6).



4



5



6

Mentaal:
 e. Laten afbluffen. Daardoor is hij bezig met andere zaken dan het willen veroveren van de bal.
 f. Gebruik van onreglementaire middelen (wegduwen enz.).

Methodiek:

1. Speler moet tegen de doelman aan gaan staan. De tegenstander maakt op reglementaire wijze contact en doet verder niets. De trainer gooit de bal boven en voor de tegenstander. Doelman verwerkt de bal.
2. Idem, maar de speler springt mee.
3. Idem, maar de speler geeft volledige weerstand.
4. Idem 3, maar de ballen worden nu vóór geschoten.

Ad b. Het luchtduel met een éénbenige afzet na enig voetwerk

De keeper zal te allen tijde de bal moeten verwerken, voordat de tegenstander deze kan spelen. Dit betekent voetwerk en, indien noodzakelijk, een afzet. In dit geval een éénbenige afzet, na het gebruikelijke voetwerk. In de vlucht moet de keeper rekening houden met lichamenlijk contact met tegenstanders. Vandaar dat het inspringen met een spitse knie en het afzetten met het goede been (bij duels aan de zijkant), de doelman extra bescherming kunnen geven.

Techniekbeschrijving:

- Als de doelman naar voren moet, is de keuze van het afzetbeen niet zo belangrijk. Dit is wel het geval bij

duels aan de zijkant van het lichaam.

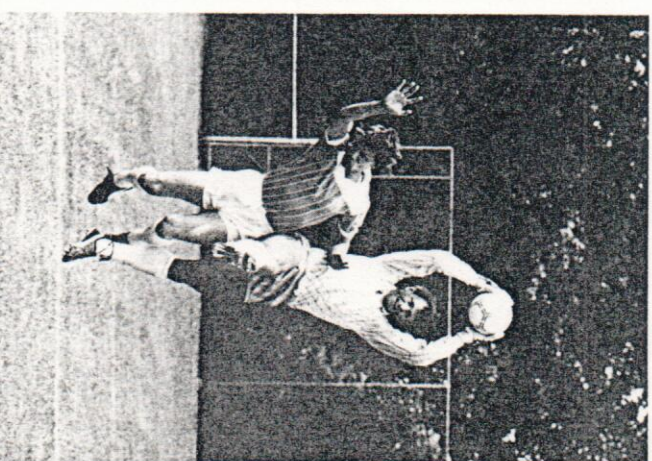
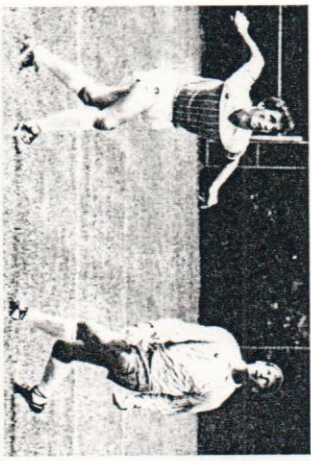
- Zorg dan, dat het been dat het verst bij de tegenstander vandaan is (het buitenste been), ook afzetbeen is.
- Na enig voetenwerk zal de laatste pas een 'kruispas' moeten zijn, waarna de afzet volgt.

• Tijdens de vlucht zal lichamenlijk contact kunnen ontstaan, maar omdat de doelman voorwaartse/zijwaartse snelheid heeft omgezet in een opwaartse/zijwaartse, kan het lichaam een (correcte) schouderduw zonder problemen opvangen.
 • De bal kan verwerkt worden.

Belangrijkste fouten:

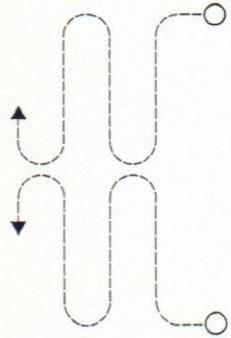
- a. Foute timing.
- b. Geen kruispas maken.
- c. Afzetten met het binnenste been.
- d. Knie niet spits omhoog.
- e. Niet goed verwerken (vangen of stompen).

Het luchtduel met inkomende speler (1 t/m 4).
Onder: Het luchtduel met een hinderende speler (1 t/m 4).



Methodiek:

1. Twee keepers lopen naar elkaar toe, zetten af met het buitenste been en geven een schouderduw.

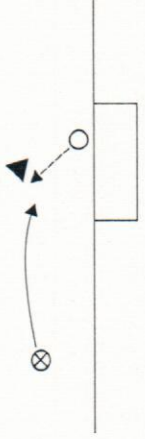


2. Idem, maar met sprong.

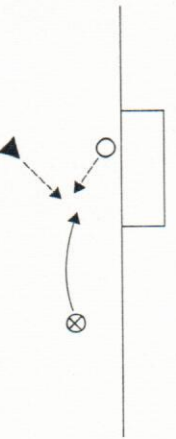
Trainer gooit de ballen boven de aanvaller of tussen de speler en de doelman.

OPMERKING: keeper roept bij iedere bal 'LOS'!

3. Speler staat stil, keeper gaat naar bal toe.



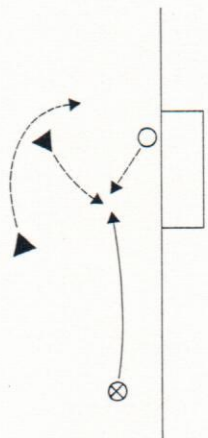
4. Idem, maar speler springt vanuit stand mee.



6. Idem, maar trainer varieert zijn aangooi. Kortere, langer, meer naar de speler of naar de keeper, enz.

7. Trainer trapt de ballen. Volley, drop-kick en van de grond.

8. Idem 7, maar met twee aanvallers. Eén zoekt eerste en de ander de tweede paal.



Luchtduel met meerdere spelers (1 t/m 3).

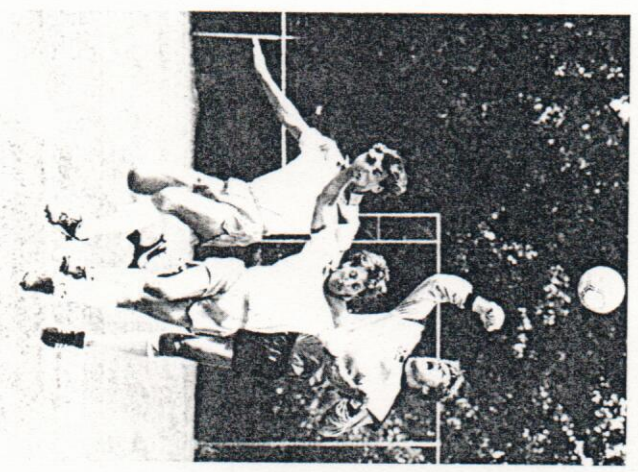


9. Idem 8, maar ter hoogte van de eerste paal een medespeler, die door de keeper gecoacht wordt: 'LOS' = speler dekt keeper in de rug, 'Jij' = speler gaat het duel aan, keeper dekt in de rug.

10. Uitbouwen met meer medespelers en tegenstanders. Belangrijk is, om vanuit alle plaatsen de bal in het spel te brengen. Dus: (zie tekening).

10. SPELERSVAARDIGHEDEN VOOR HET SPEL VAN DE DOELMAN BUITEN HET 16 M-GEBIED

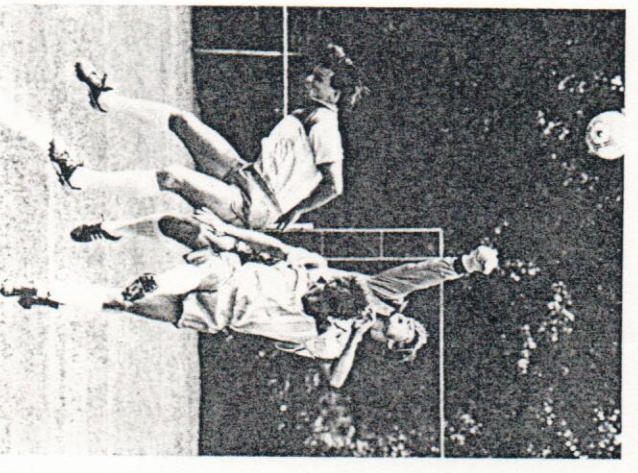
Steeds vaker wordt van de doelman verwacht, dat hij reeds buiten het 16 m-gebied de kans op tegendoelpunten tracht te voorkomen. Buiten het strafschopgebied gelden voor hem echter dezelfde regels als voor de veldspelers. De bal met de hand of de



arm spelen is verboden, dus is hij genooddakt om in de 'huid' van een veldspeler te kruipen. Veelal worden dan de volgende vaardigheden van de doelman gevraagd:

- Het aannemen en spelen van de bal met de voet.
- Het direct spelen van de bal met de voet.
- Het direct spelen van de bal met het hoofd.
- Sliding en sliding-tackle.

Als laatste redmiddel kan hij nog te rugvallen op zijn hoedanigheid als doelman. Het is weliswaar tegen de regels om buiten het strafschopgebied de bal met de hand of arm te spelen, maar als het absoluut niet anders kan, dan is de doelman toch gedwongen deze maatregel te nemen. Ten koste van waarschuwing of een sanctie (gele kaart of officiële waarschuwing).



1

2

3



1



2



3

Spelen van de bal met de voet (1 t/m 3).

Wat de keeper met de bal kan doen, hangt voornamelijk af van zijn eigen technische vaardigheid, positie van tegenstanders en zijn medespelers. Essentieel is, dat de doelman risico's vermijdt. Dus in balbezit, deze zo snel mogelijk over de zijlijn of zo ver mogelijk naar het vijandelijke doel

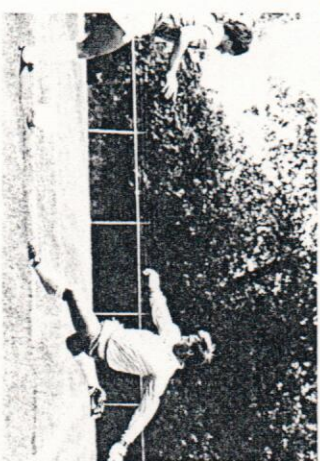
schielen. Fase twee is de bal naar een medespeler plaatsen, maar alle risico's moeten daarbij vermeden worden. Ook kan de doelman in sommige gevallen gewoon terugdribbelen naar zijn eigen strafschoepgebied, om van daaruit de bal weer in het spel te brengen.

Twijfel nooit! Dat is de belangrijkste fout die een doelman in een dergelijke situatie kan maken. Een resoluut optreden is vereist.

Oefenstof:
Trainer speelt de bal over de grond aan.

1. Doelman neemt de bal aan en speelt deze weg (naar een medespeler, over de zijlijn of ver naar het vijandelijke doel).

Sliding (1 t/m 2).



1



2



1



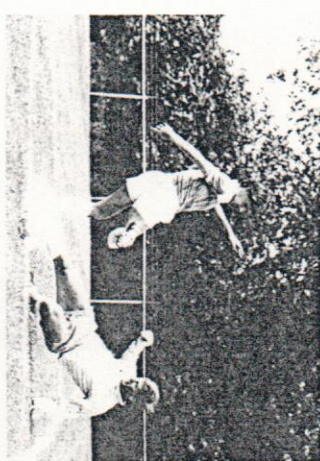
2

Spelen van de bal met het hoofd (1 t/m 2).

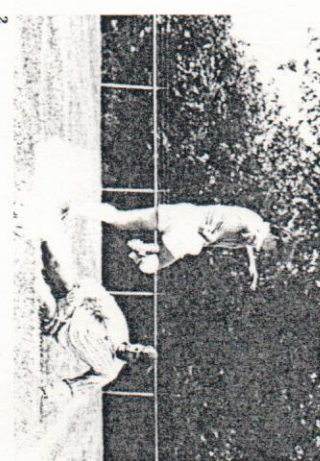
2. Doelman trapt de bal direct weg over de zijlijn of ver naar het vijandelijke doel.
3. Idem 1 en 2, maar nu geeft de trainer een stuttenbal.
4. Idem 1 en 2, maar nu geeft de trainer een boogbal, zodat de keeper moet koppen of aannemen (borst, dijbeen, voet) en daarna de bal snel wegspeelen.
5. Idem 1 t/m 4, maar met een inkomende tegenstander.
6. Idem 5, maar met meer inkomende tegenstanders.
7. Idem 5 en 6, waarbij ook medespelers terugsprinten en de bal proberen te bemachtigen.

OPMERKING: Zie tekeningen voor vanuit welke posities dit moet gebeuren.

Sliding tackle (1 t/m 2).



1



2

11. NOODAFWEER

Dit zijn alle 'reddingen' die aangevend worden om ballen, die onverwachte richtingen aannemen of onberekenbare situaties doen ontstaan, toch nog buiten het doel te houden. Dat zijn dan geen gangbare technieken. In de meeste gevallen gaat het om ballen die om wat voor reden dan ook (grond, tegenstander, medespeler, wind enz.) van richting veranderen. Of een voorzèt, waar een doelman in principe kansloos bij is. Niettemin zal hij dan toch 'iets' moeten doen en hopen dat het geluk hem vervolgens toelacht.

Meestal wordt het lichaam zo breed mogelijk gemaakt, door armen en benen uit te zwaaien of biedt een reflex in enkele gevallen nog uitkomst.

12. TIMING

De keeper moet de bal altijd zien te bemachtigen, voordat de tegenstander bij de bal kan. Dit houdt in, dat hij altijd voor een tegenstander moet komen en de bal op het hoogste punt moet verwerken, waardoor niemand er meer bij kan. Bij deze actie komt het aan op een juiste timing, het kiezen van het juiste moment.

Wat is timing?

Timing is het coördineren van de tijd tussen het zien van de bal (balbaan, mate van effect, snelheid enz.), de tegenstander(s), medespeler(s) en het verplaatsen van het lichaam om de bal te verwerken door deze te vangen, te tippen of te stompen.

Zoals uit deze omschrijving al blijkt, is een aantal punten belangrijk bij het uitvoeren van een juiste timing. Het gaat in dit geval om het inschatten van:



Altijd op het hoogste punt.

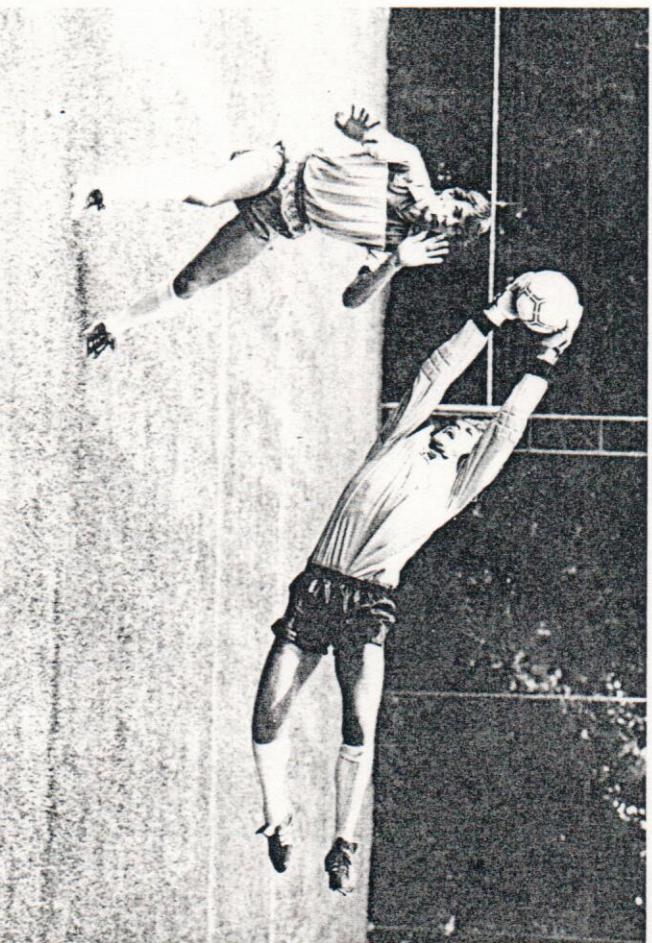
- de snelheid van de bal en de balbaan;
- positie van tegenstander(s) en medespeler(s), alsmede hun kwaliteiten (snelheid, sprongkracht, timing enz.);
- eigen kwaliteiten; snelheid, sprongkracht, techniek, durf, moed, enz.

Hoe belangrijk is timing?

Bij vrijwel alles wat de doelman doet, komt de factor timing om de hoek kijken. Worden in de uitvoering fouten gemaakt, dan wordt de kans op tegendoelpunten aanzienlijk vergroot.

Hoe daarop te trainen?

Naast de reeds omschreven oefenstof, zal er tijdens de training altijd op geteet moeten worden, dat de doelman steeds voor de tegenstander de



Altijd voor de tegenstander.

bal verwerkt. Een afwachterende houding moet afgezworen worden. Komt de bal bijvoorbeeld langzaam naar de doelman toe, dan moet hij er zelf naar toe gaan. Wordt de bal met een grote boog gespeeld, dan mag de doelman deze niet direct op de borst klemmen. Want ook hier moet hij zijn actie zo functioneel mogelijk uitvoeren. Dus aanloop, afzet, vlucht, bal op het hoogste punt verwerken en landen.

Ook bij het vallen, duiken en zwellen mag de doelman de bal niet achter zich pakken. In het uiterste geval aan de zijkant, maar het beste is toch om de actie schuin voorwaarts af te ronden.

Bij vrijwel iedere oefening is dit van toepassing.

SLTOPMERKING

Alle technieken die besproken zijn, worden gebruikt bij DIRECT en INDIRECT gevaar. Zorg dus, dat daarmee tijdens de training altijd rekening gehouden wordt. Laat alle oefeningen dus niet alleen IN, maar ook VOOR het doel uitvoeren.

Techniekkoppouwend/aanvallend

Opbouwend/aanvallend

Zodra de keeper de bal in zijn bezit heeft, moet hij het spel voortzetten of hervatten. De manier waarop dit gebeurt is, technisch gezien, afhankelijk van de situatie in het veld. De mogelijkheden die hij heeft om de bal weer in het spel te brengen zijn:

1. uitgooien;
2. uit de handen trappen;
3. trap van de grond; tijdens het spel en als spelhervatting (doeltrap, vrije trap binnen het 16 m-gebied).

Het uitgooien

Het gooien van de bal is de zuiverste en snelste manier om als doelman het spel te hervatten. Daarin kunnen verschillende mogelijkheden onderscheiden worden:

Rollen.
Slingerworp; zijwaarts en bovenhands.
Strekworp; zijwaarts en bovenhands.

ROLLEN

Dit is een goede en zuivere worp voor de korte afstand. De bal wordt over de grond naar de medespeler gerold.

Techniekbekrijving:

- De bal wordt met twee handen aan de zijde van de 'rolhand' naar achteren gebracht. Daarbij bevindt zich één hand achter en één hand aan de voorkant van de bal.
- Het verste been stapt gelijktijdig met de armbeweging naar voren.
- De rolhand gaat zo ver mogelijk naar achteren (bal blijft geklemd tussen hand en pols); er vindt een sterke buiging in beide knieën plaats en het

bovenlichaam wordt naar voren gebogen.

- Rolhand komt naar beneden en naar voren.
- De bal raakt de grond, maar de achterste hand blijft contact houden. (Anders gaat de bal stutieren.)
- De hand begeleidt de bal zo lang mogelijk, om na het loslaten van de bal deze zo lang mogelijk na te wijzen.
- Maak de beweging af.
- Tijdens deze actie verplaatst het lichaamsgewicht zich van het achterste naar het voorste been.

Belangrijkste fouten:

- a. Bal wordt te vroeg of te laat losgelaten, waardoor deze gaat stutieren en voor de medespeler moeilijker te controleren is.
- b. Niet goed door de knieën gaan. Ook dan bestaat de kans op stutieren ballen.
- c. De bal wordt niet lang genoeg begeleid. De beweging wordt abrupt afgebroken, daardoor neemt de balsnelheid af. De kans bestaat dan, dat de bal niet de plaats van bestemming haalt.

Methodiek:
Zie blz. 101.

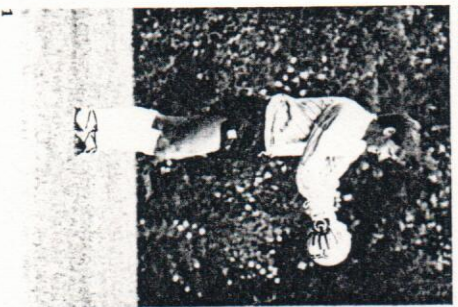
SLINGERWORP: ZIJWAARTS EN BOVENHANDS
Een worp voor lange afstanden. Is voor de medespeler moeilijker onder controle te krijgen, door het effect dat de bal meekrijgt.

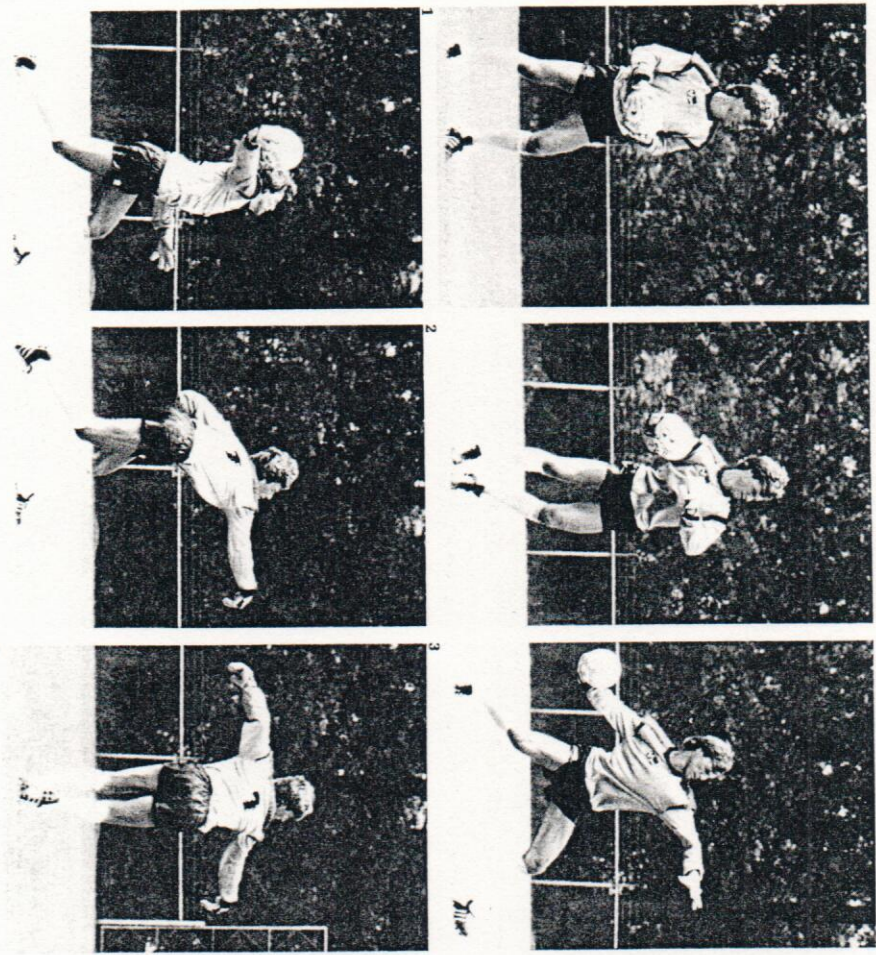
Techniekbekrijving:

De volgende basisprincipes gelden voor beide slingerworp (zijwaarts en bovenhands):

- De bal wordt met twee handen van voor het lichaam naar achteren gebracht, aan de zijde van de gooiarm.
- Daar wordt de bal tussen hand en pols geklemd en zo ver mogelijk naar achteren gebracht.
- Tegelijkertijd stapt het 'verste' been naar voren, waarna met het andere been een kruis- of aansluitpas wordt gemaakt.
- De tegengestelde arm maakt een beweging naar buiten. Daardoor raakt het bovenlichaam gespannen en dit zal de kracht van de worp ten goede komen.

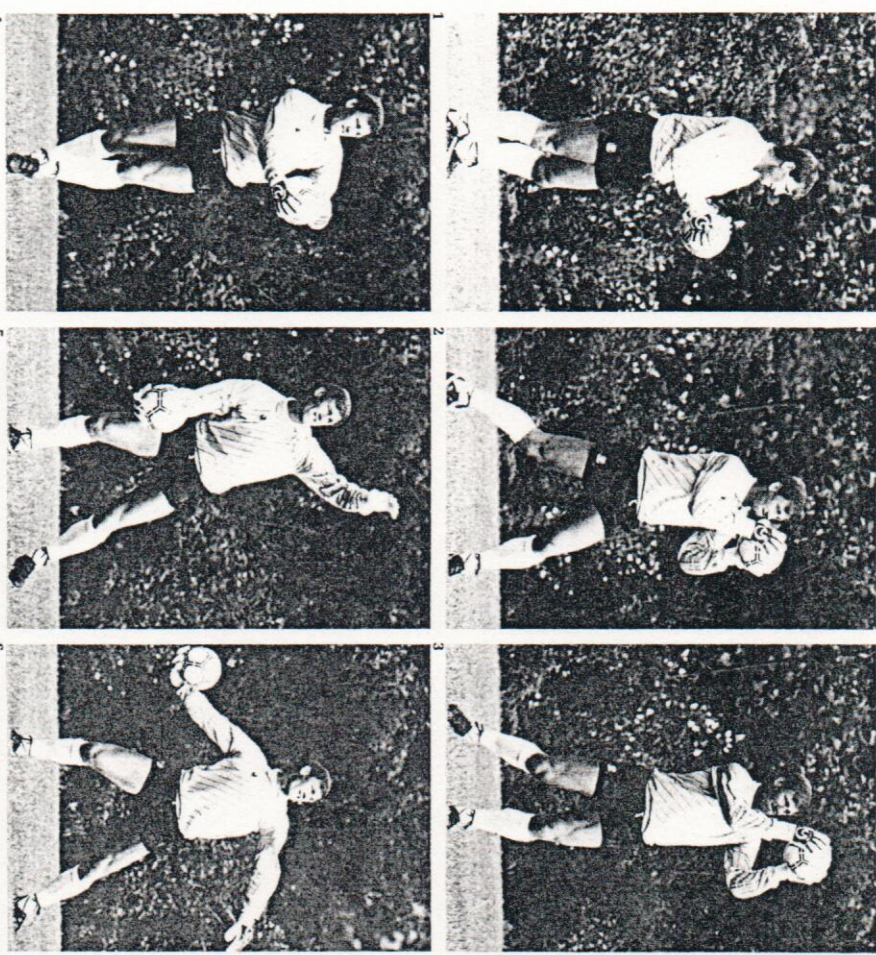
Rollen.





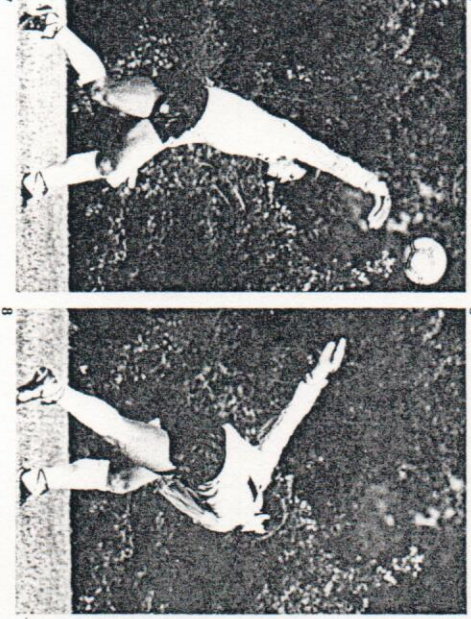
4 Slingerworp zijwaarts (1 l/m 6).

- De gooihand komt snel en explosief naar voren.
 - Omdat er een volledig contact met de bal moet zijn, zal de hand goed achter de bal moeten zitten.
 - Begeleid de bal zo lang mogelijk, voordat deze losgelaten wordt.
 - Maak de beweging goed af.
- Bij de zijwaartse slingerworp wordt de hand naar achteren onder de schouderlijn gebracht. De bal verlaat de hand weer ter hoogte van de schouderlijn, waarbij het boven-



4 Slingerworp bovenhands (1 l/m 8).

- lichaam nagenoeg rechtop blijft. Bij de bovenhandse slingerworp hangt het bovenlichaam sterk naar de zijkant, tegenovergesteld aan de werparm.
- Belangrijkste fouten:**
- a. De werphand niet goed achter de bal, waardoor deze wegglijdt.
 - b. Bal wordt te vroeg of te laat losgelaten.
 - c. Bal gaat te hoog (tijdverlies) of te laag (tegen de tegenstander aan).



Slingerworp bovenhands (1 l/m 8).

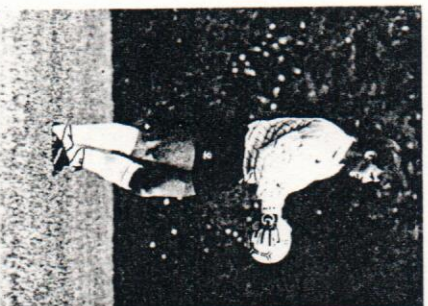
Methodiek:
Zie blz. 101.

**STREKWORP ZIJWAARTS
EN BOVENHANDS**

Een strakke worp over middelange afstand, die door de korte uithaalbeweging sneller uitgevoerd kan worden dan de slinger- en/of rolworp. Het is een duw/stoobeweging, die tot stand komt door het strekken van de elleboog en het polsgewricht.

Techniekbeschrijving:

- De bal wordt met twee handen naar de werpschouder gebracht tot boven de schouder.
- De bovenarm is recht en in het verlengde van de schouder.
- Terwijl de bal naar achteren gebracht wordt, komt het tegengestelde been naar voren.
- Vervolgens wordt de bal naar voren gebracht door het draaien van het bovenlichaam en het strekken van de elleboog en pols. Belangrijk is, dat de



4

5

6

hand goed en vol de bal raakt.

- Beweging goed afmaken.
- Vaak wordt ook sterk door de knieën gebogen, om de bal zo strak mogelijk direct of via de grond naar een medespeler te gooien. De bal is dan gemakkelijker onder controle te krijgen. Het verschil tussen zijwaartse en bovenhandse strekworp is dat bij de zijwaartse het hele bovenlichaam naar de werpkant helt (dichter bij de grond) en bij de bovenhandse het bovenlichaam vrijwel gestrekt blijft.

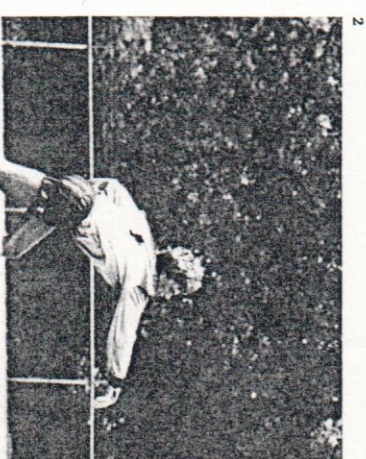
Belangrijkste fouten:

- a. Hand niet goed achter de bal.
- b. Bal te vroeg of te laat loslaten.
- c. Geen goede 'uitstap'.
- d. Niet goed door de knieën.

Methodiek:

Deze methodiek kan gebruikt worden bij alle besproken werptechnieken, met dien verstande dat zij aangepast moet worden aan afstand en plaats van medespelers en tegenstanders.

Strekworp bovenhands (1 l/m 4).



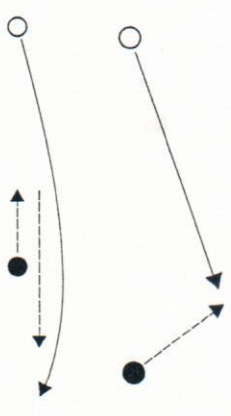
3

4

1. Werp de bal tegen de ballen van achter het doel (of een ander groot vlak).
2. Werp de bal in het doel (= al een kleiner vlak).
3. Werp de bal tussen 2 paaltjes van 5 tot 3 m breed door.
4. Werp de bal naar de speler, zodat deze direct bespeelbaar is:



b. speler beweegt.



5. Meer spelers lopen vrij en vragen om de bal. De doelman bepaalt waar de bal naar toe gaat.



OPMERKING: Bal spelen op: a. lichaam van de speler; b. in de looprichting van de speler; c. in een ruimte, waar de speler naar toe kan lopen.
6. Idem 5, maar nu met één tegenstander die zich opstelt tussen de drie aanvallers.

7. Idem 6, maar met 2 en 3 tegenstanders die zich bij de drie aanvallers opstellen.
8. Idem 7, maar met één tegenstander direct voor de keeper. Die moet daar eerst langs (denk aan de vierpassenregel), om vervolgens een van zijn medespelers te bereiken.



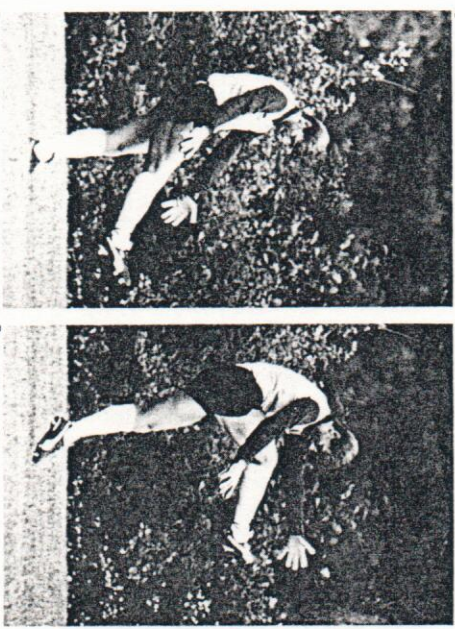
9. Idem 8, maar nu vanuit verschillende plaatsen binnen het 16 m-gebied.

OPMERKING:

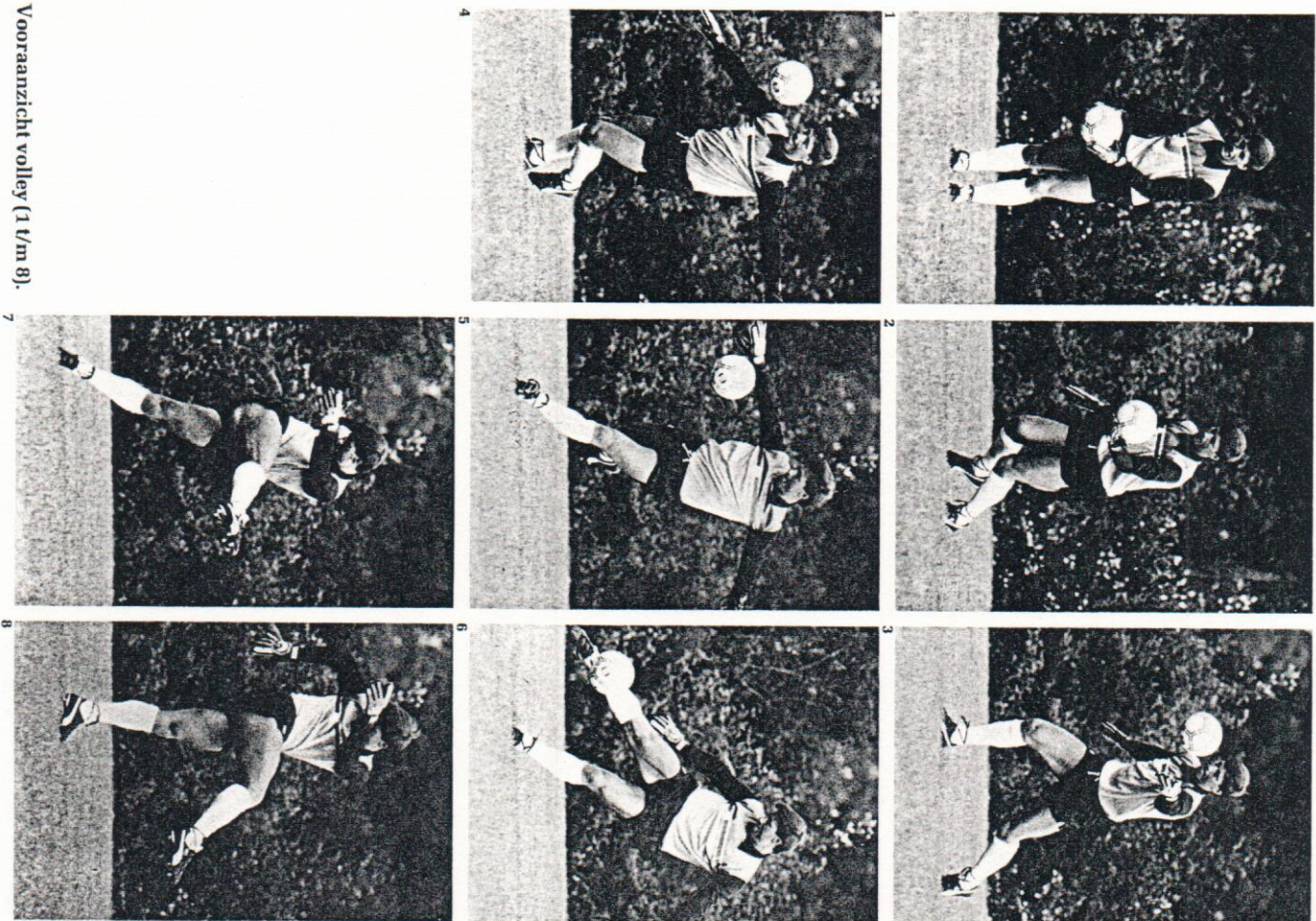
- Het bereik van de te werpen bal is mede afhankelijk van het voetenwerk voorafgaand aan de worp. Uit stand, of een aanloop van één of meer (maximaal vier) passen.
- Naast deze éénhandige werptechniek zien we dit de laatste tijd ook steeds vaker met twee handen gebruiken. De zogenaamde in- en duwworp. De inworp wordt gebruikt om de bal over het hoofd van een voor de keeper staande tegenstander te gooien. De duwworp wordt gebruikt, om het spel zo snel mogelijk voort te zetten.

Uit de handen trappen

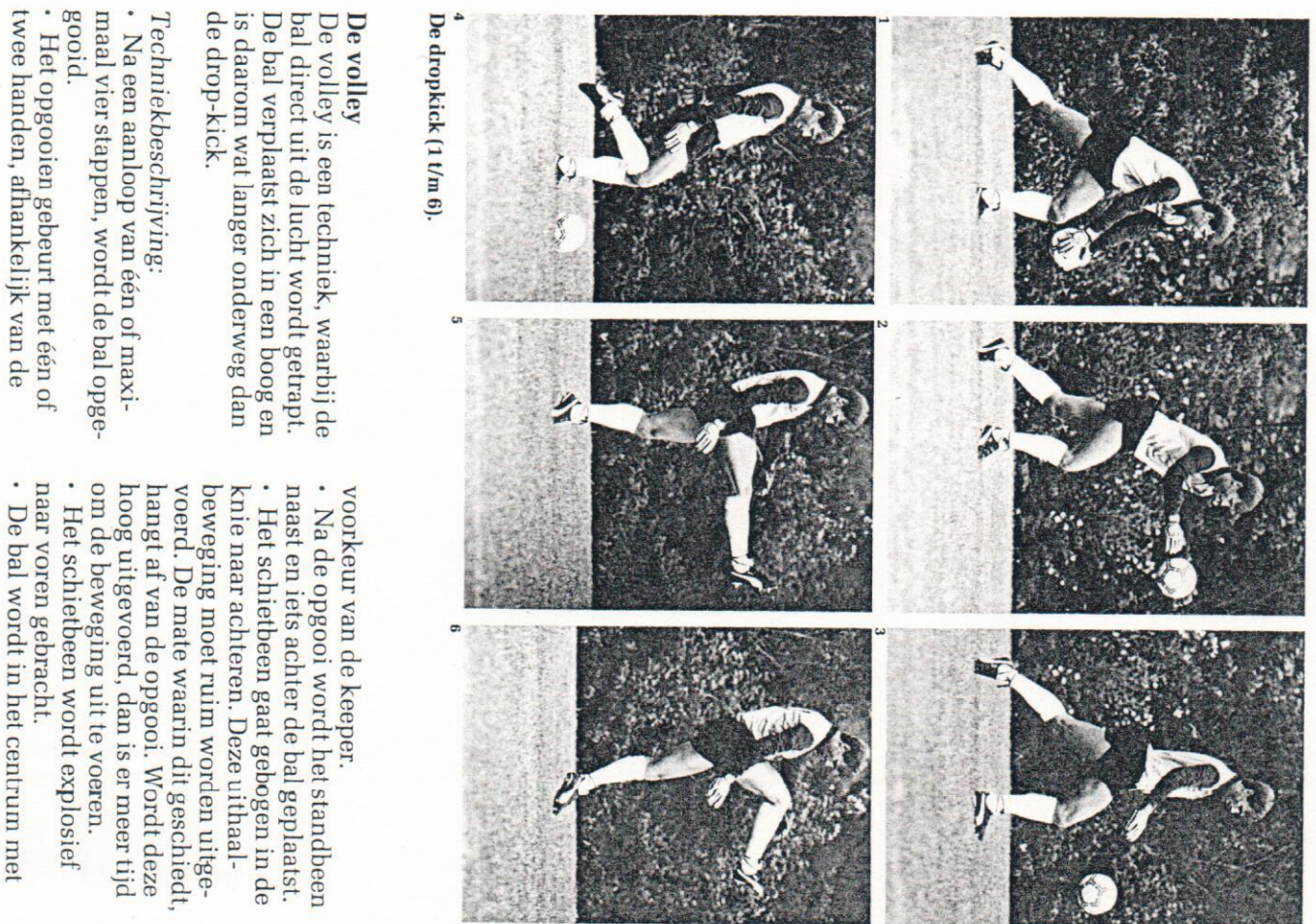
De trap uit de handen wordt gebruikt om medespelers, die niet met een worp te bereiken zijn, toch doelmatig te bereiken. Dit gebeurt altijd minder zuiver dan bij het werpen, maar is, goed uitgevoerd, toch een snelle en een over (zeer) grote afstand te gebruiken spelvoorzetting. Bij deze techniek onderscheiden we: De volley'. De drop-kick.



Zijaanzicht van de volley (1 v/m 8).



Vooranzicht volley (1 t/m 8).



De dropkick (1 t/m 6).

De volley

De volley is een techniek, waarbij de bal direct uit de lucht wordt getrap. De bal verplaatst zich in een boog en is daarom wat langer onderweg dan de drop-kick.

Techniekbeschrijving:

- Na een aanloop van één of maximaal vier stappen, wordt de bal opgegooid.
- Het opgooien gebeurt met één of twee handen, afhankelijk van de

voorkeur van de keeper.

- Na de opgooi wordt het standbeen naast en iets achter de bal geplaatst.
- Het schietbeen gaat gebogen in de knie naar achteren. Deze uithaalbeweging moet ruim worden uitgevoerd. De mate waarin dit geschiedt, hangt af van de opgooi. Wordt deze hoog uitgevoerd, dan is er meer tijd om de beweging uit te voeren.
- Het schietbeen wordt explosief naar voren gebracht.
- De bal wordt in het centrum met

een gespannen wreef, nog net boven de grond geraakt.

- Na het raken moet de beweging vloeiend worden afgemaakt.
- Het bovenlichaam hangt iets achterover en de armen zorgen voor balans bij eventuele draaiingen van het bovenlichaam.

Belangrijkste fouten:

- Opgooi is te hoog, te ver, teveel naar links of naar rechts.
- Het standbeen te ver voorbij of teveel achter de bal.
- De uithaal is te klein.
- Wreef niet gespannen.
- Bal te vroeg of te laat geraakt. Dit heeft een te hoge of te strakke baan tot gevolg.
- Romp teveel achterover of voorover. Ook dit heeft een te hoge of een te strakke balbaan tot gevolg.
- Armen werken niet contra, verlies van evenwicht.

Methodiek:

Zie hiernaast.

De drop-kick

Een bal die direct na de stuit wordt getrap en vervolgens door de strakke baan snel bij een medespeler kan komen.

Techniekbeschrijving:

In principe hetzelfde als bij de volley, alleen zal de bal eerst de grond raken en daarna moeten worden getrap. Zeer belangrijk is een perfecte opgooi en veelal staat het standbeen meer naast de bal dan bij de volley.

Belangrijkste fouten:

- zie volley;
- te vroeg of te laat raken van de bal, na de stuit;
- standbeen te ver voorbij of teveel

vóór de bal.

OPMERKINGEN (t.a.v. volley en drop-kick)

- Bepalend voor de balbaan zijn:
- de opgooi; dicht bij het lichaam (= strak) of ver bij het lichaam vandaan (= boog);
 - het standbeen; ver achter en naast de bal (= boog), naast en voorbij de bal (= strak);
 - het moment van raken; bal hoog raken (= boog), bal laag raken (= strak);
 - het bovenlichaam naar achteren (= boog) en over de bal heen (= strak).
- Combinaties zijn mogelijk en geven ook verschillende resultaten.
- Daarnaast kan de bal geraakt worden, als het lichaam tamelijk rechtop gehouden wordt (bal wordt dan ook recht voor het lichaam opgegooid) of met het lichaam naar de zijkant heilend (bal wordt meer naar de zijkant opgegooid).

Methodiek:

Voor zowel de volley als de drop-kick (afstand is afhankelijk van mogelijkheden van de doelman):

- Uit stand.



- Met een aanloop van één pas.



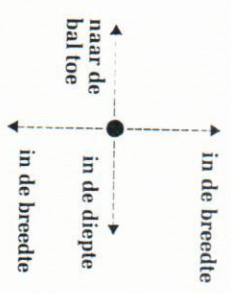
- Met een aanloop van meer passen.



- Met een tegenstander voor de doelman.



- Al deze oefeningen trappend op:
 - ballenvanger achter het doel of een doel met net;
 - een afgebakende ruimte, bijvoorbeeld een groot vierkant van pionnen.
- Deze kan steeds kleiner worden gemaakt, gevolgd door een oefening met:
- een stilstande speler;
 - een zich aanbiedende speler.



- Tevens bal spelen:
 - op het lichaam van de speler;
 - in de ruimte waar een speler naar toe kan lopen;
 - in de looprichting van de speler.
 Daarnaast rekening houden met medespelers en tegenstanders, die tussen de doelman en de te bereiken speler staan of lopen.
- Vanuit verschillende plaatsen binnen de 16 m.

Trap van de grond

De doelman zal de bal ook van de grond naar een medespeler moeten plaatsen. Dat kan een rollende of een stilliggende bal zijn. De keeper kan de bal spelen tijdens het spel en als spelhervatting, zoals een doeltrap of vrije trap binnen de 16 m.

Trap van de grond tijdens het spel
 Het kan voorkomen, dat de keeper de bal aanneemt en een medespeler van dichtbij over de grond zal aanspelen. Moet hij mensen aanspelen die ver weg staan of wordt hij gehinderd door tegenstanders, dan zal hij minder risicovolle technieken moeten gebruiken. De doelman zal dan moeten werpen of de bal uit de handen gaan trappen.

Trap van de grond als spelhervatting
 Bij een doeltrap of vrije trap binnen het 16 m-gebied heeft de keeper de mogelijkheid om de bal kort of lang te spelen. Kort houdt doorgaans in, dat de bal over een kleine afstand wordt gespeeld. Eén van zijn medespelers kan dan het spel voortzetten of deze speelt de bal terug op de doelman.

Bij een 'lang' gespeelde bal is terrugspelen op de keeper niet meer mogelijk.

Overigens is het de plicht van de doelman om ZELF de doeltrap te nemen en dit niet aan anderen over te laten. Het betekent een extra-belasting voor een medespeler, die bovendien zijn krachten beter kan gebruiken. Bovendien wordt dan meestal ook de buitenspelval opgeheven en is er in het veld één afspeelmogelijkheid minder.

Een doeltrap moet door de doelman dus opgeëist worden.

De korte (doel)trap

Er wordt meestal met de binnenkant van de voet over een korte afstand geschoten. Het is de zuiverste en minst 'gevaarlijke' techniek.

De lange (doel)trap

Bij de lange doeltrap is onder andere het neerleggen van de bal erg belang-



rijk. Zelfs de plaats waar de bal neergelegd moet worden is van belang. Doe dit nooit aan de buitenkanten van het doelgebied, dus op de zogenaamde 'hoek'. De ideale plek is ongeveer in het midden van het doelgebied. Mocht de doelman namelijk verkeerd uittrappen, dan kan hij zich sneller herstellen en ook vlugger een gunstige positie in het doel innemen. Bij de uitvoering van de trap kan de bal eerst op een verhoging worden geplaatst. Dus niet in een kuil.

Techniekbeschrijving:

- Aanloop geschiedt rustig en meestal in een boog.
- De lengte van de aanloop varieert van twee tot soms meer dan vijf meter.
- Het standbeen wordt naast en iets achter de bal geplaatst.
- Het schietbeen wordt gebogen in de knie naar achteren gebracht.
- Het bovenlichaam helt iets achterover.
- Het schietbeen komt explosief naar voren.
- De bal wordt met de volle wreef, waarvan de punt iets naar buiten wijst, in het centrum geraakt.
- De beweging wordt vloeiend afgerond.
- De armen zorgen voor een contra-beweging ten opzichte van het onderlichaam, waardoor het lichaam in evenwicht blijft.



Belangrijkste fouten:

- a. Verkeerd neerleggen van de bal.
 - b. Aanloop te recht (trappen in de grond) of met een te grote boog.
 - c. Het standbeen te ver van de bal geplaatst.
 - d. Uithaal te kort.
 - e. Been niet explosief naar voren.
- De doeltrap (1 t/m4).

f. Bal wordt niet goed geraakt; te veel aan de zijkant en er ontstaat een onnodig effect.

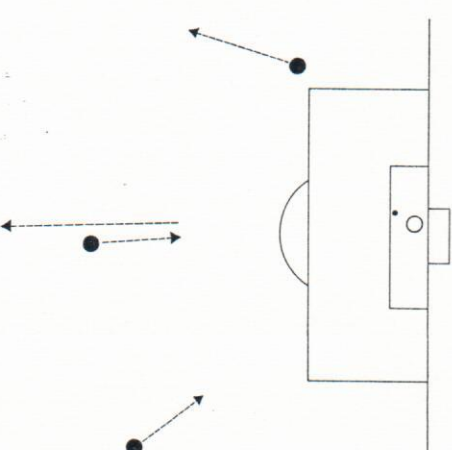
- g. Wreef niet goed gespannen.
- h. Geen nabeweging, maar een abrupte beëindiging van de actie.
- i. Geen contra-beweging van de armen, waardoor verlies van het evenwicht ontstaat.

OPMERKING: Ook hier is een aantal factoren bepalend voor de balbaan en wel:

- plaatsing van het standbeen; naast de bal (= strak) en voor de bal (= hoog);
- bovenlichaam achterover (= boog) of over de bal heen (= strak).

Methodiek:

1. Met een aanloop van één pas.
2. Met een aanloop van meer passen.
3. Met een volledige aanloop.
4. Bij al deze oefeningen kan er getrapt worden op:
 - a. ballenvanger achter het doel of een doel met net;
 - b. een afgebakende ruimte, bijvoorbeeld een groot vierkant met pionnen en dat steeds kleiner maken tot;
 - c. een stilstaande speler;
 - d. een zich aanbiedende speler.



5. De bal spelen:

- a. op het lichaam van de speler;
 - b. in de looprichting van de speler;
 - c. in de ruimte waar een speler naar toe kan lopen.
6. Vanuit verschillende posities binnen het doelgebied. Houd hierbij rekening met medespelers en tegenstanders, die zich tussen de doelman en de aan te spelen man kunnen bewegen.



Typerende actie van de hedendaagse doelman.

STANLEY MENZO
 Geboren: 5 oktober 1963 in Paramaribo
 Lengte: 1,82 m
 Gewicht: 78 kg
 Maat handschoenen: 10½
 Clubs: FC Amstelland, Zeeburgia en vanaf 1981 Ajax.
 Vertegenwoordigende elftallen: UEFA-Jeugd, Olympisch elftal en Jong Oranje.

Stanley Menzo over tactiek

Vroeger vond ik het keepen gewoon leuk, nu boeit het me vooral. Wat ooit als een hobby begon, is momenteel een passie. Vooral omdat ik heb leren

inzien, dat het doelverdedigen niet ophoudt bij alleen het tegenhouden van de bal. Zou dat het geval zijn, dan zou ik er snel op uitgekeken raken. Daarom ben ik ook blij met de huidige ontwikkelingen bij Ajax. De wijze waarop ik bij de club kan functioneren, maakt het keepersvak alleen maar interessanter. Vroeger dacht ik absoluut niet na bij de dingen die ik deed. Nu realiseer ik me terdege, dat vooruitdenken en kijken erg veel problemen kunnen voorkomen. Bovendien ben ik veel meer bij het wel en wee van de ploeg betrokken dan vroeger het geval was. Bij de wedstrijdbespreking voel ik me daarom absoluut niet buitengesloten. Ik houd in de gaten wie er in

de verdediging en op het middenveld spelen en wat hun taken zijn. Daaraan pas ik dan mijn wedstrijd-tactiek aan. Doorgaans is het de bedoeling, dat er ver van het doelaf gespeeld wordt. Ik zal dus in verhouding moeten opschuiven en de ballen het liefst buiten het 16 m-gebied al verwerken. Daar speel ik dan op en daarom kan een actie op de doellijn echt als een allerlaatste redmiddel worden beschouwd. Om dat te voorkomen is het noodzakelijk dat je als doelman vooral je directe omgeving mobiliseert en organiseert. Veel problemen kunnen ten slotte voorkomen worden, als ik de verdedigers gewoon op de goede plaats neerzet. Hoewel het publiek dat niet altijd ziet, levert de doelman die in de wedstrijd maar weinig te doen krijgt, vaak een uitstekende prestatie. Door de organisatie die hij heeft neergezet is de tegenstander er ten slotte nauwelijks in geslaagd, om tot een doelpoging te komen.

Daarom is het ook vaak een fout van de doelman, als een speler alleen op hem afkomt. Op de een of andere wijze klopte de organisatie niet of hij heeft zelf niet goed opgelet. Dat laatste kan bijvoorbeeld het geval zijn, als de ploeg op buitenspel speelt. Dat zijn zaken waarmee je als doelman van tevoren al rekening moet houden. Dus nogmaals, een kwestie van vooruitdenken en -kijken. Doorgaans is een goed tactisch inzicht meegegeven door de natuur. Tenminste, zo heb ik dat persoonlijk ervaren. Van jongs af heb ik altijd een redelijke kijk op het spel gehad, maar die moet op den duur wel worden uitgebouwd. Bij een club als Ajax worden ten slotte andere normen gesteld, dan bij

Zeeburgia of Amstelland. Daar kan natuurlijk op getraind worden, hoewel zonder aangeboren inzicht de weg naar een aanvaardbaar niveau toch erg lang is. Zelf train ik in tactisch opzicht specifiek op onder meer het uitlopen. Oefenen dus op momenten, dat je in beweging moet zijn, wanneer en waar je moet stoppen en in welke situatie je een lob kunt verwachten. Met de spelers train ik weer vaak op hoe er in bepaalde spelsituaties gedekt moet worden. Naast het voorkomen van doelpunten, moet de doelman ook de voortzetting in de gaten houden. In aanvallend opzicht zal hij dus moeten meedenken. Een goede spelvoortzetting of spelhervatting van de keeper kan ten slotte een tussenfase zijn voor een doelpunt. Het maakt nogmaals duidelijk, dat het vak van doelverdediger veel meer inhoudt dan de meeste mensen vaak vermoeden en juist dat maakt het keepen ook zo boeiend.



Inleiding

Centraal tijdens de wedstrijd staat altijd het winnen. Een 'gewicht' dat het team in goed overleg en met elkaar tegen anderen moet aangaan. Wil het elftal vervolgens een kans op succes hebben, dan horen in eerste instantie de lichamelijke conditie, techniek en mentaliteit optimaal verzorgd te zijn. Worden deze eigenschappen tevens op een juiste wijze aangewend, dan is de basis gelegd om tactisch zo efficiënt mogelijk te spelen.

Ervaring is een uiterst belangrijke factor als tactiek ter sprake komt. Niet voor niets wordt er over keepers gezegd, dat ze pas rond hun 28ste jaar de top bereiken. Een oudere keeper heeft tot zijn eigen schade en schande geleerd, dat hij op vele situaties vaak anders moest reageren, dan hij eerst had aangenomen. Tactisch spelen is bijna altijd onmiddellijk antwoord geven op de spelsituatie. Het moeilijke ervan is, dat het niet alleen van de persoonlijke kwaliteiten afhangt, maar ook van die van de medespelers en tegenstanders. Daarnaast hebben ook nog factoren als terrein- en weersom-

standigheden een zekere mate van invloed. Tijdens de training moet daarmee ook altijd rekening gehouden worden.

Overzicht van de tactiek:

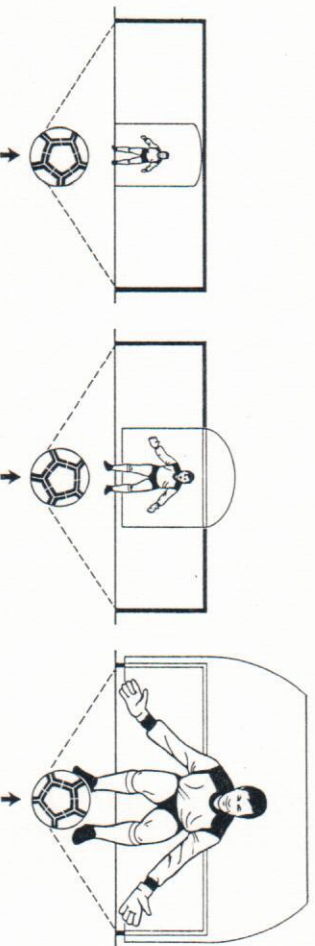
De wedstrijd tactiek kan verdeeld worden in de tactiek van de aanval en de tactiek van de verdediging. Een verdere onderverdeling is:

- A. Collectieve tactiek: het gaat hier om het hele team, of een groep spelers of een bepaalde linie.
- B. Individuele tactiek: tijdens het 'teamwork' krijgt iedere speler ook te maken met momenten, waarin hij zelf een beslissing moet nemen.

Voor de doelman betekent dit:

Verdedigend:

- A. Spelsituaties: het positiespel en opstelling van de keeper in en voor het doel.
- In het doel vooral ten aanzien van het verwerken van direct gevaar (schoten op doel en kopballen).
- Voor het doel met name het verwerken van voorzetten (vangen, stompen en tippen), maar ook het uitkomen bij één tegen één-situaties of



Het één tegen één duel zo dicht mogelijk bij de bal komen. Zie blz. 116.

het onderscheppen van diepteballen binnen en buiten de 16 m.

- B. Spelhervattingen: het positiespel en opstelling van de keeper voor en in het doel tijdens de volgende spelhervattingen:
 - aftrap;
 - hoekschop;
 - vrije trappen, direct en indirect;
 - strafschop;
 - verre inworp;
 - scheidsrechtersbal.

Opbouwend/aanvallend:

- Snelheid waarmee de bal weer in het spel wordt gebracht.
- Hoe de bal in het spel gebracht moet worden en welke techniek toe te passen.

Tactiek verdedigend

Een aantal tactische principes bij het spel van de doelman:

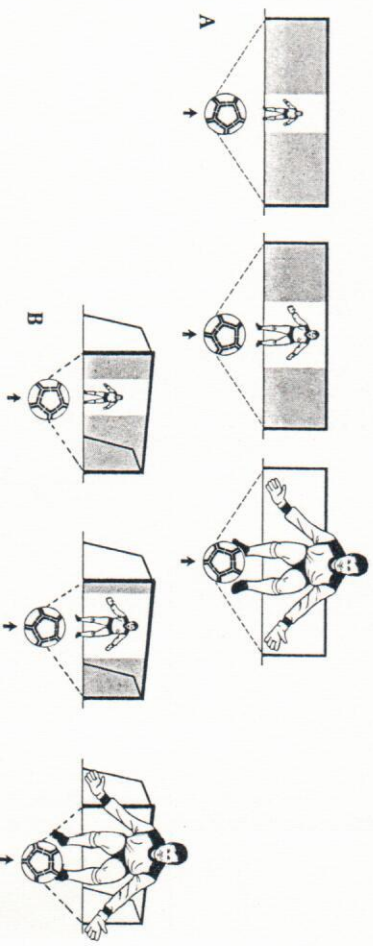
- A. Op het moment dat een tegenstander schiet moet de keeper altijd stilstaan. Springt hij namelijk op, dan hangt hij in de lucht en kan nauwelijks iets doen. Hij moet dan eerst wachten, tot hij weer contact heeft met de grond, voordat er opnieuw

iets ondernomen kan worden. Dat betekent dus tijdverlies en dit vergroot de kans op een doelpunt.

OPMERKING: Noodafweer geldt hierbij als uitzondering. Als de doelman zich dus in de voeten moet werpen of zich in de baan van het schot gooit.

- B. Als een tegenstander de bal dribbelt in een positie, waarvandaan hij ook op doel kan schieten, dan moet de doelman blijven stilstaan. Schiet de speler en loopt de doelman nog, dan is de kans groot dat hij op het verkeerde been staat. Hij kan dan vrij makkelijk worden gepasseerd. Dus positie kiezen kan, mag en moet pas op het moment dat de bal niet in het bezit van een speler is. Dus als hij de bal drijft of een aantal meters voor zich uit speelt.
- C. De doelman zal bij direct gevaar zijn opstelling en positiespel altijd zo moeten uitvoeren, dat hij zelf groter en het doel kleiner wordt. Daarnaast is zijn wijze van opstellen afhankelijk van de positie van de bal, tegenstander(s), medespeler(s) en de kwaliteiten van tegenstanders en medespelers.

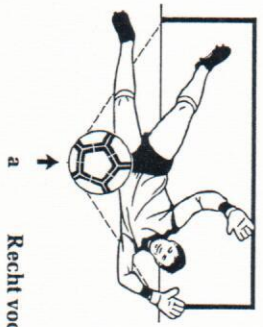
- Hier volgen enkele voorbeelden:
- 1. **Bal midden voor het doel**



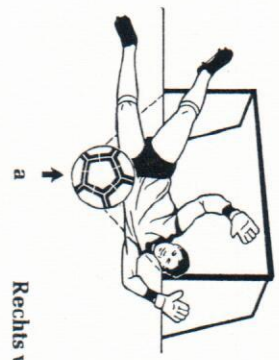
Positie van de doelman t.o.v. de bal recht voor het doel A; schuin voor het doel B. Het geaccerde deel is de ongedekte ruimte.

a. Blijft de doelman op de lijn staan, dan is het doel moeilijk te verdedigen. Links en rechts van hem zijn enorme ruimten, die door een gericht en hard schot niet door de keeper te bereiken zijn.

b. Door enkele stappen naar voren te doen, worden deze ruimten veel kleiner, maar er zal ook een ongedekte ruimte boven de keeper ontstaan. De keeper moet er dus rekening mee houden, dat de speler een lob kan



Recht voor het doel



Rechts van het doel



Links van het doel



geven, waardoor hij zich snel achterwaarts zal moeten verplaatsen om de bal nog te kunnen verwerken.

c. Door zo dicht mogelijk naar de bal toe te komen, worden de zijkanten nagenoeg afgeschermd en kan de bal ook niet over de doelman heen worden gelobd. De speler kan dan alleen om de doelman heen.

2. Bal aan de zijkant van het doel

Hier geldt hetzelfde als bij 1. Positie A is in principe altijd ongunstig. B is veel beter en C het beste, als je erg dicht op de tegenstander kunt komen.

3. Ballen die vanuit verschillende posities op doel worden geschoten of gekopt, waarbij de doelman niet dichterbij de bal en de tegenstander kan komen.

Voor al deze situaties geldt, dat het doel aan de zijkanten van de keeper verkleind wordt. Wel is het zo dat, wanneer de bal vanuit deze posities geschoten of gekopt wordt, het 'gebied' boven de doelman kwetsbaar is. In principe kan dit risico genomen worden, omdat er nauwelijks spelers zijn die zoveel technische vaardigheid hebben, dat ze deze actie tot een goed einde kunnen brengen. Helemaal niet als de aanvaller het ook nog eens met hoge snelheid moet uitvoeren, en evt. onder druk van tegenstander(s). Bovendien krijgt de doelman bij een lob altijd de gelegenheid zich enigszins te herstellen. De bal is enige tijd onderweg en daardoor heeft hij nog wat tijd om te handelen. Belangrijk is voor de keeper ook, dat hij rekening houdt met de wijze waarop de speler in balbezit komt. Deze mogelijkheden zijn:

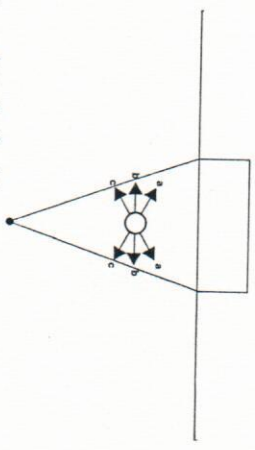
- a. op de grond, lob is moeilijk;
- b. een stutbal, lob (d.m.v. een volley) is een goede mogelijkheid;
- c. een bal door de lucht, meestal een strak en hard schot, als de bal direct gespeeld wordt. Gebeurt dit met het hoofd, dan is er ook kans op een hoogbal.

Het is in deze gevallen essentieel om te weten, hoe de vaardigheid van de desbetreffende speler is.

4. Het in de balbaan stappen, vallen, duiken of zwenven

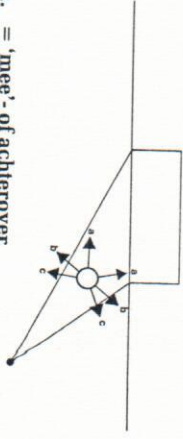
De keeper moet bij direct gevaar altijd met zijn gehele lichaam in de richting van de bal gaan staan en vanuit deze uitgangsposities proberen om zijwaarts of schuin voorwaarts uit te stappen of te vallen, te duiken of te zwenven. Daardoor wordt zijn doel verkleind. Dus nooit naar achteren vallen (het zogenaamde 'mee'vallen). De uitvoering hangt natuurlijk wel af van de snelheid van de bal en de reactiesnelheid van de keeper.

A. Bal recht voor het doel



- a. = 'mee'- of achterover
- b. = zijwaarts
- c. = schuin voorwaarts

B. Bal aan de zijkant van het doel

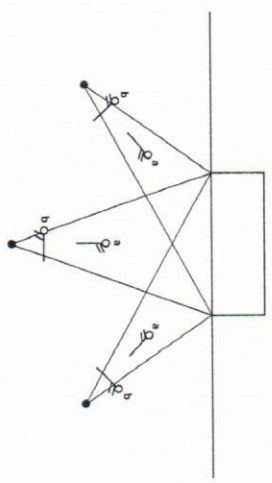


- a. = 'mee'- of achterover
- b. = zijwaarts
- c. = schuin voorwaarts

OPMERKING: Bij B. Vooral in deze situatie is de lange hoek (= paal die het verst van de keeper verwijderd is) kwetsbaar, als er 'mee'- of achterovergevallen wordt.

5. Het in de voeten werpen/schuiven en het gooien in de baan van het schot

Zodra een keeper zich voor de voeten van een tegenstander gooit, in de voeten schuift of zich in de baan van het schot werpt, is het essentieel zich in de breedte zo groot mogelijk te maken.



a. = met zijn hele lengte in de lengte voor de bal;

b. = met zijn hele lengte in de breedte voor de bal.

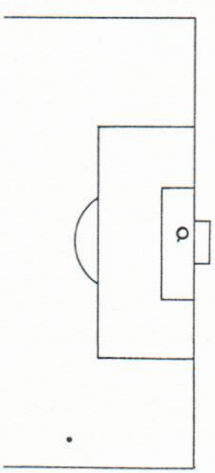
Ook hier is het weer belangrijk, zo dicht mogelijk op de bal te komen, alsmede de timing, balvaardigheid en de snelheid van de tegenstander goed in te schatten. Zie omschrijving duel 1:1.

6. Het één tegen één duel

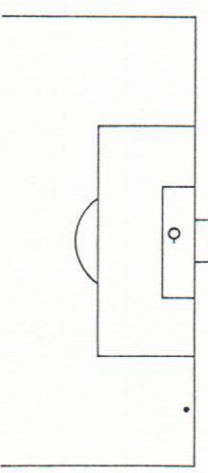
De tegenstander loopt alleen op de doelman af en aldus ontstaat de 1:1-situatie. Eerst moet de keeper proberen om vanuit zijn basisopstelling een zo gunstig mogelijke positie in te nemen. Daardoor kan een onverwacht schot beter worden verwerkt en een te ver voor zich uit gespeelde bal gemakkelijker worden onderschept. Vanuit de uitgangshouding gaat de doelman het duel aan. Hij

7. De opstelling en het positiespel van keepers bij indirect gevaar

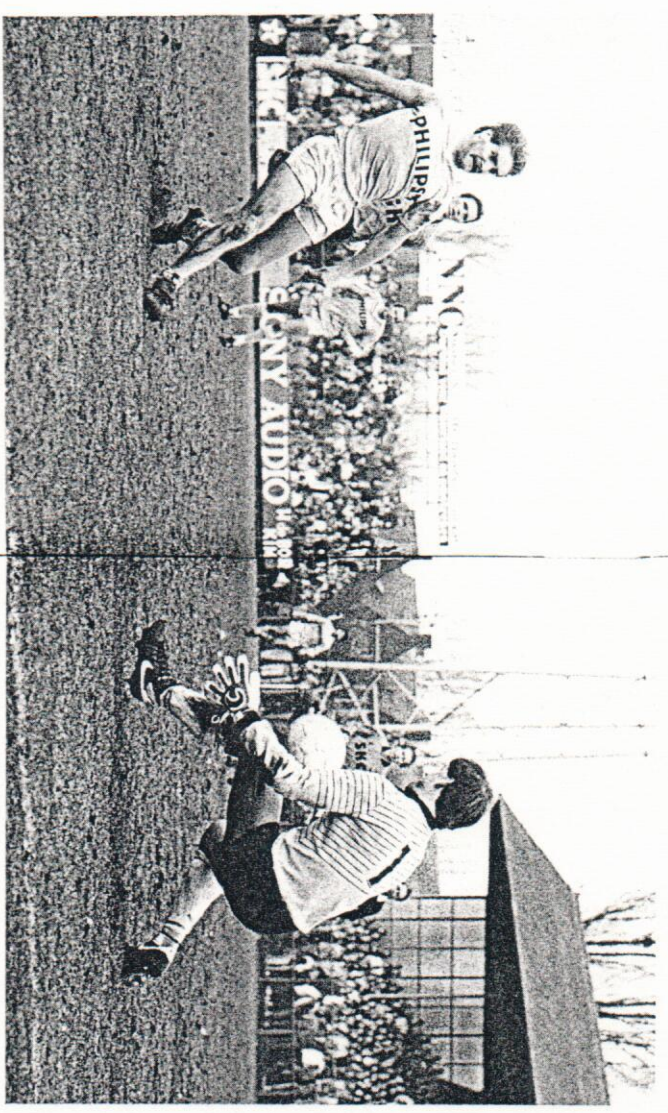
A. Ballen van de flanken die lang onderweg zijn: veelal ballen van buiten het 16 m-gebied



Naarmate de bal verder van de achterlijn is en dichterbij de zijlijn, zal de doelman enige meters van zijn lijn en de achterste paal moeten gaan staan. Zou hij dit niet doen en de bal wordt geschoten, dan heeft hij te veel tijd nodig om zich te verplaatsen.



De bal komt dicht bij de achterlijn en iets meer van de zijlijn af en nu gaat het erom, of de speler met links of rechts zal trappen. Gebeurt dit met rechts, dan kan de doelman rustig enkele meters van de lijn komen, omdat het dan meestal een outswinger of strakke bal betreft. Trapt de aanvaller echter met links, dan zal de doelman meer op de doellijn moeten staan, omdat de mogelijkheid van een inswinger direct richting doel bestaat. In beide situaties zal de doelman en-



Zo dicht mogelijk bij de tegenstander komen.

moet proberen om: 1. zo dicht mogelijk bij de tegenstander te komen; 2. hem naar de buitenkant en de kant van zijn zwakke been te dwingen en 3. hem tot stilstand te brengen. Kom je namelijk dicht op de tegenstander, dan is het voor hem bijna onmogelijk om direct te scoren. Meestal schiet hij dan tegen de doelman op. Hij zal dus om de doelman heen moeten, waardoor de hoek om te scoren weer ongunstiger wordt. Of hij zal de bal langs de doelman moeten spelen, met alle risico's van dien. Als je een speler naar de buitenkant dwingt, wordt zijn schiethoek moeilijker. Weet de keeper zijn tegenstander tot stilstand te brengen, dan ontstaat er tijdwinst, waardoor de medespelers kunnen assisteren. Tevens is het voor

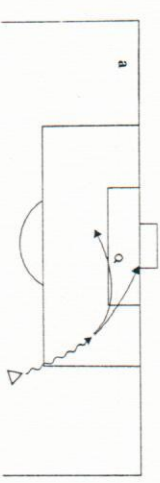
een aanvaller moeilijk om vanuit stilstand nog iets te ondernemen. Veelal gaan keepers te snel op de grond liggen. En dat is nu precies wat de aanvaller het beste uitkomt. Hij kan de bal dan over de keeper heenlobben of met een simpele beweging om hem heen gaan en scoren. Een keeper mag daarom alleen naar de grond als hij voor 99% zeker weet, dat hij de bal in ieder geval raakt. Noodsituaties natuurlijk daargelaten. Liggend op de grond heeft de doelman te veel tijd nodig om zich te herstellen. Tevens is de uitgangshouding van de keeper anders: lager door de knieën en handen, laag met de binnenkanten naar de bal wijzend en langs het lichaam. Hij moet zich zo groot mogelijk maken.

kele passen van de verste paal verwijderd moeten staan.
 Komt de bal dicht bij het doel, dan zal de keeper zich ook iets meer naar het midden van het doel moeten bewegen.

a = startpositie
 b = eindpositie



B. Ballen van de flank die kort onderweg zijn, van binnen de 16 m en dicht bij de achterlijn
 Zodra de aanvaller de achterlijn zoekt, moet de doelman bij iedere positie van de aanvaller rekening met zijn mogelijkheden houden.



In deze situatie moet de doelman rekening houden met een schot op doel of een voorzet.



Hier moet de keeper één meter voor de eerste paal komen en één of anderhalve meter van de achterlijn af, om een schot op doel (vrijwel onmogelijk) of een teruggetrokken bal binnen het vijf m-gebied te verwerken. De derde mogelijkheid voor de speler is een hoogbal over de keeper heen, bij de tweede paal. Dan moet de doelman zich omdraaien en snel naar de trappende of koppende speler toe lopen, om het gevaar te kunnen keren of de bal die getraapt of gekopt wordt, te onderscheppen.

8. Tactische aspecten bij stompen en tippen

Kan de bal niet gevangen worden, dan zal er getipt of gestompt moeten worden. Bij het tippen moet de bal altijd naast of over het doel gewerkt worden en nimmer terug in het veld. Bij een flankbal zal de bal meestal slechts met de vingertoppen geraakt kunnen worden en zodoende van richting veranderen. Nooit de bal naar het centrum duwen, maar zoveel mogelijk naar de zijkanten. Daar is de schiethoek voor de spelers het moeilijkst.

Bij het stompen is het de bedoeling, dat het gevaar minder wordt. Dus moeten de ballen altijd ver weg gestompt worden. Het beste is dus over de midden- of zijlijn, in ieder geval ver weg. Ook hier mag de bal nooit naar het centrum gestompt worden, omdat er voor de tegenstander dan een erg groot doelvlak ontstaat.

9. Naar de bal toe

Zoals al bij het onderdeel techniek gememoreerd is, moet altijd geprobeerd worden de bal zo vroeg mogelijk te veroveren. Dus als het even kan zelfs even voor de middenlijn, anders buiten het strafschopgebied,

dan erbinnen, vervolgens in het doelgebied en ten slotte op de doellijn. Maar altijd en overal moet de keeper de bal op een voor hem zo vroeg mogelijk moment zien te verwerken. Wacht daarom nooit op de bal, maar zoek deze op. Op het hoogste punt, altijd voor de tegenstander etc.

10. Tactische aspecten bij de schijnbewegingen van het lichaam

Zowel bij de strafschop als bij het één tegen één-duel, is het moment van de beweging essentieel. Wordt de actie te vroeg of te laat ingezet, dan heeft de schijnbeweging geen effect. Het geschiktste moment is doorgaans vlak voordat de speler gaat schieten. Verder is de snelheid waarmee de beweging wordt uitgevoerd erg belangrijk. Een te snelle uitvoering zal de tegenstander nauwelijks of niet verrassen.

11. Terugspelen op de keeper

Tactisch gezien moet de keeper altijd om de bal vragen en moet de speler deze altijd naast het doel terugspelen. Daarmee worden alle risico's vermeden.

Tactiek verdedigend

Spelsituaties:

OPMERKING: De tekeningen tonen het gebied, waar de bal zich kan bevinden. Tevens wordt aangegeven, waar de doelman van zijn basissopstelling moet uitgaan. Van daaruit kan hij zich in alle richtingen verplaatsen. Het bewuste gebied is geen lijn, maar een groter oppervlak, omdat een en ander ook afhangt van:

- de kwaliteit van de doelman (snelheid, lengte, inzicht enz.);
- de kwaliteiten van tegenstander en medespeler.

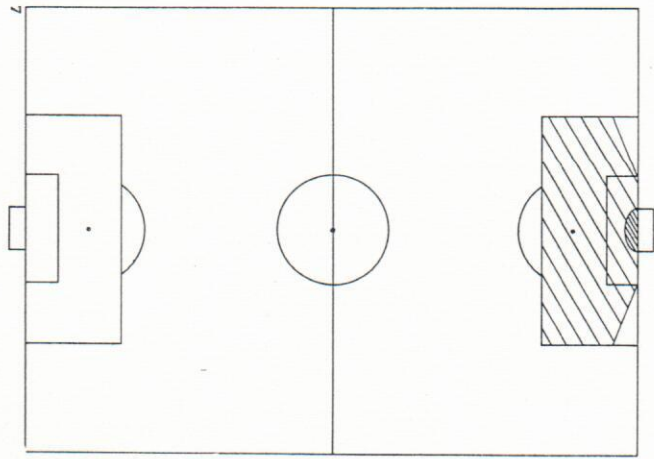
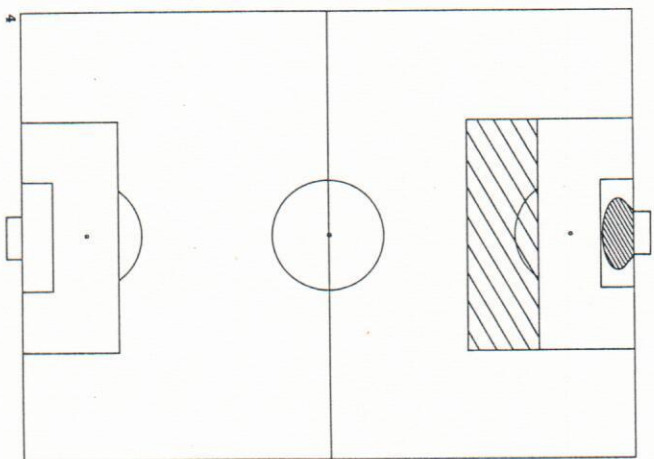
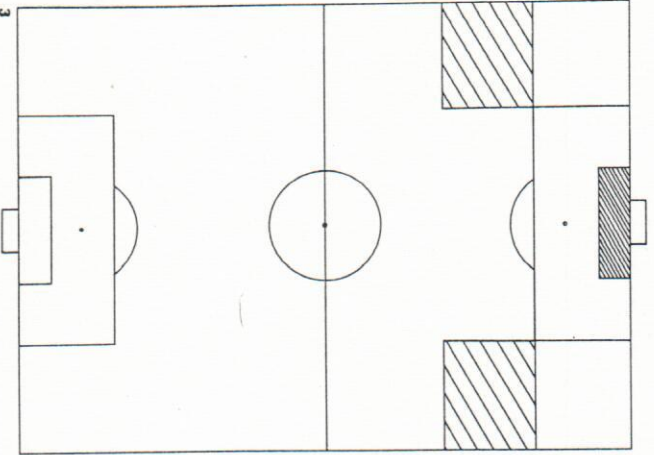
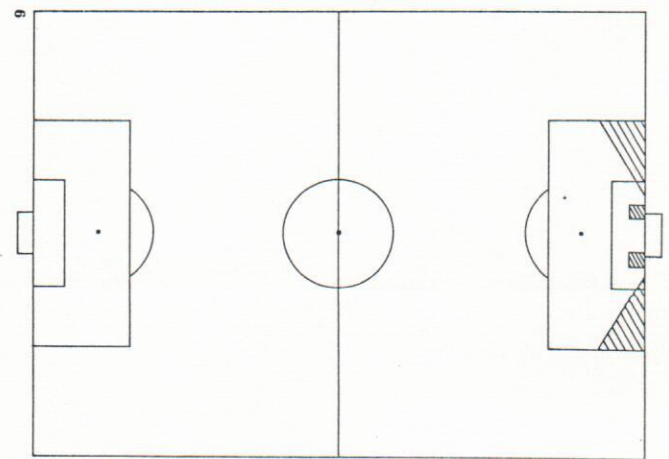
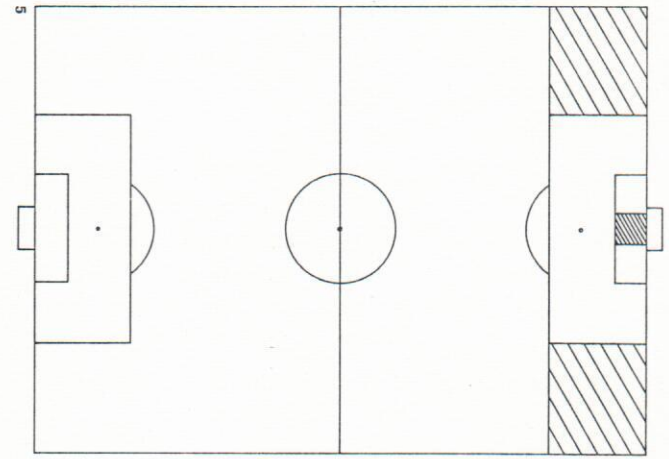
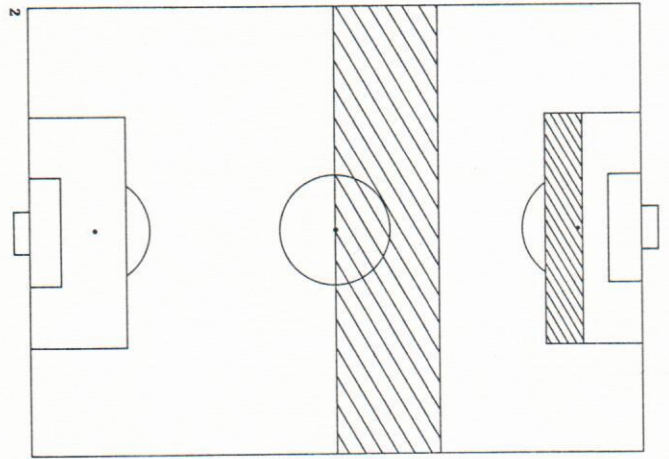
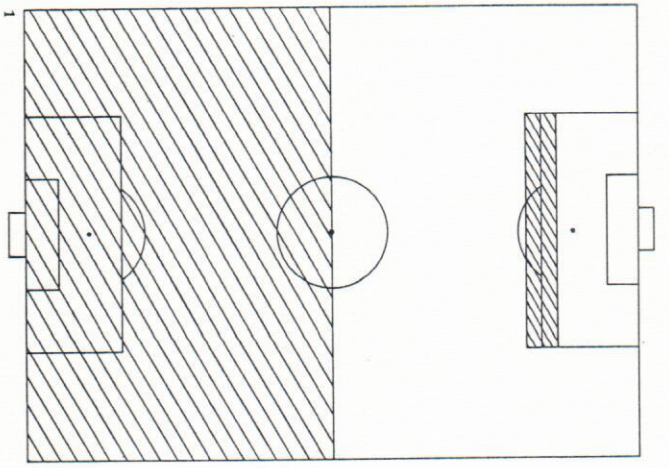
- de positie van medespeler (kan hij nog bij de bal?) en de tegenstander in balbezit (linker-/rechterbeen, snelheid waarmee hij de bal krijgt, heeft of geeft en zijn afspeelmogelijkheden).
- weers- en terreinomstandigheden.



Opstelling van doelman

1. *Bal op helft tegenpartij (zie tek.)*
 Mogelijkheden voor de tegenstander: dieptepass of individuele actie. Vrijwel onmogelijk is het schot op doel. De keeper kan proberen om de dieptebal te onderscheppen. Is daar geen kans voor, dan snel terug en het 1:1-duel aangaan als er geen medespelers meer bij kunnen. Altijd rekening houden met meelopende tegenstanders. Bij een schot op doel heeft de doelman voldoende tijd (bal is immers lang onderweg) om de bal te verwerken.

2. *Bal op 3/4 van het veld (zie tek.)*
 Mogelijkheden voor de tegenstander: dieptepass, individuele actie, een flankbal en een schot op doel. De keeper kan door zijn manier van opstellen een dieptepass en een flankbal onderscheppen. Voor het 1:1-duel moet hij eerst iets terug

(i.v.m. de mogelijkheid van een schot op doel, vooral een lob kan erg gevaarlijk zijn), maar hij zal dan vooral de speler en de bal niet uit het oog mogen verliezen. Ten slotte kan de speler de bal te ver voor zich uitspelen en zal de doelman naar de bal toe moeten. Bij een schot op doel moet de keeper (afhankelijk van de balbaan) snel terug om de bal te verwerken; zeker bij een lob. Bij een strakke bal zal de keeper vanuit deze positie in actie moeten komen.



 = positie van de doelman.
 = positie van de bal.



Uitgangshouding bij het 1:1-duel waar de doelman dicht op de tegenstander staat.



3. Bal aan de buitenkant van en voor het 16 m-gebied (zie tek.)
Mogelijkheden voor de tegenstander: meestal wordt er vanuit deze situatie een steekpass of hoge bal in de doelmond gegeven.
Op doelschieten is erg moeilijk en mede afhankelijk van de voet waarmee de tegenstander schiet. Vanuit deze basispositie kan de doelman de bal onderscheppen als er een diepte-pass of flankbal gegeven is. Tevens mag een schot op doel geen problemen opleveren.

4. De bal buiten en voor het strafschopgebied (zie tek.)
Mogelijkheden voor de tegenstander: de speler in balbezit kan een steekpass of een schot op doel geven. Hij kan ook een bal naar de flanken spe-

len; dan vindt er een verandering in de opstelling van de keeper plaats. De opstelling van de keeper is essentieel bij schoten op doel en het uitlopen bij een steekpass.

5. Ballen vanaf de zijkant en buiten het 16 m-gebied (zie tek.)
Mogelijkheden voor de tegenstander: vanuit deze positie zal de bal alleen hoog voor de 'pot' worden gegooid. Afhankelijk van het schietbeen van de speler in balbezit, kan de bal ook op doel worden geschoten.
De keeper heeft vanuit zijn positie alle mogelijkheden om de bal te onderscheppen als deze binnen bereik komt. Staat hij volgens de regels opgesteld, dan kan een schot onmogelijk nog doel treffen.



Te vroeg naar de grond?

6. Ballen binnen de 16 m, aan de zijkant van het doelgebied (zie tek.)
Mogelijkheden voor de tegenstander: in dit geval kan de bal op doel geschoten of voor gegeven worden. Is de speler nog niet bij de achterlijn, dan moet de keeper rekening houden met een doelpoging en een voorzet.
Is de speler vrijwel op de achterlijn, dan kan hij bijna alleen maar een voorzet geven.
Bepalend voor de keuze tussen een voorzet of een schot op doel, is verder de snelheid waarmee de speler naar de achterlijn gaat. Loopt hij hard, dan zal hij vrijwel alleen een harde en meestal strakke voorzet geven. Loopt hij rustig, dan kan hij kiezen uit een harde voorzet, een hoogbal of een schot op doel. Houd bovendien in de gaten, aan welke voet hij de bal heeft.

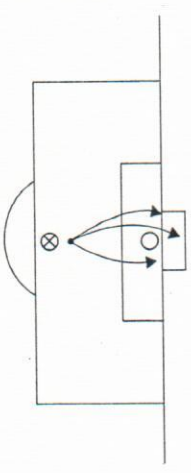
Dan kan worden opgemaakt, in hoeverre hij de bal kan laten inswingen of kan laten wegdraaien.
De doelman zal met al deze factoren rekening moeten houden en in eerste instantie altijd het directe gevaar moeten voorkomen.

7. Ballen van binnen de 16 m (zie tek.)
Mogelijkheden voor de tegenstander: vanuit deze positie kan hij twee dingen doen: de bal klaarleggen voor een andere speler (meestal door de bal breed of iets terug te leggen en in bijzondere gevallen ook door middel van een diepte- of steekpass) of zelf schieten.
De opstelling van de keeper is altijd belangrijk en moet zeer nauwkeurig worden uitgevoerd. Maar binnen de 16 m moet de actie absoluut foutloos

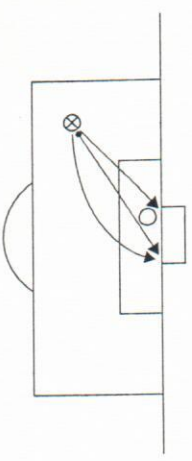
zijn. De afstand bal-doel is namelijk zo klein, dat herstel bijna onmogelijk is. De keeper moet zo opgesteld staan, dat direct gevaar bezworen kan worden. Dan heeft hij ook nog de mogelijkheid, om erbij een steekpass uit te komen.

Oefen- en leerstof voor tactiek tijdens spelsituaties

Doel: het aanleren, verbeteren en perfectioneren van opstelling en positiespel van de doelman tijdens spelsituaties en bij direct gevaar

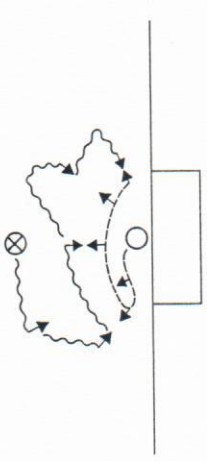


1. Trainer speelt de bal aan: links en rechts van de doelman en over hem heen. De doelman neemt steeds zijn positie in en verwerkt de ballen.
OPMERKING: De trainer kan de bal aan gooien, maar schakel wel zo snel mogelijk over naar de trapbeweging (volley, drop-kick, ballen van de grond enz.).



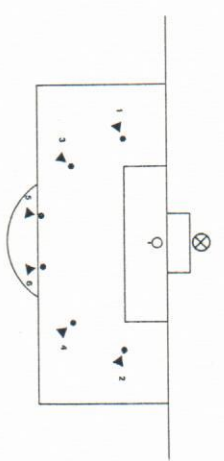
2. Idem 1. Ook vanaf de andere kant.
OPMERKINGEN BIJ 1 EN 2:

- De trainer kan:
 - a. van tevoren aangeven in welke hoek hij de ballen speelt;
 - b. de ballen afwisselend spelen;
 - c. de afstand tussen bal en keeper vergroten en verkleinen;
 - d. de balbaan variëren: hoog, laag, strak, boogvormig, met en zonder effect, met of zonder stuit voor de keeper.
- 3.



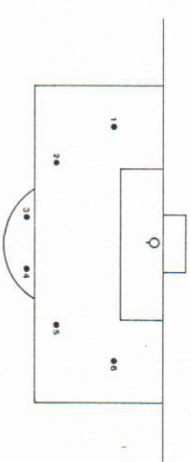
Trainer dribbelt met de bal voor het doel en:

- a. doet net of hij schiet. Doelman beweegt mee, kiest juiste positie en staat stil op het moment van dreiging;
- b. idem, maar nu schiet de trainer en de doelman verwerkt de bal.

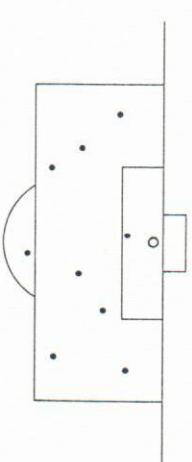


4. Zes (of meer) spelers staan achter een bal en hebben allemaal een eigen nummer. De coach staat achter het doel.

- a. De spelers trappen de bal in volgorde van hun nummer. Ze geven de keeper tijd om zich op te stellen. Er mag geschoten worden, zodra de coach een sein geeft.
- b. De volgorde kan veranderd worden, door steeds de volgende speler een nummer te laten doorgeven.

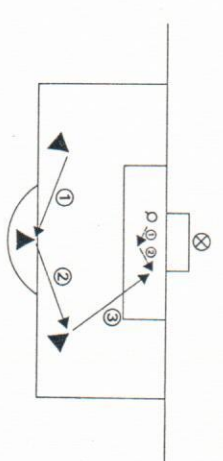


5. Er ligt een aantal ballen voor het doel, de trainer trapt ze gevarieerd op doel.



Doelman kiest steeds positie en verwerkt de bal.

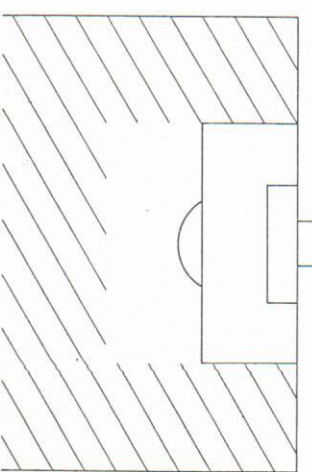
6.



Doel: het aanleren, verbeteren en perfectioneren van de opstelling en het positiespel van de keeper tijdens spelsituaties en bij indirect gevaar

1. Bal die lang onderweg is:

Ballen vanaf alle met strepen aangegeven posities richting doel- en strafschopgebied spelen, waar de keeper de bal weer verwerkt.



Variaties:

- Vanuit stand, na een dribbel en na een pass.
- Verschillende balbanen: strak, boogvormig, lang, hoog, met en zonder effect, in- en outswingend, met en zonder stuit.
- Met inbreng van medespeler(s) en tegenstander(s).
- Bal die kort onderweg is.



Speler of trainer trapt de ballen:

a. op een van tevoren aangegeven plaats:

- = korte hoek,
- = strakke voorzet,
- = hoogbal over de keeper,
- = trekbal op inkomende medespeler;

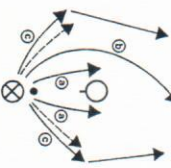
b. volgens één van de vier mogelijkheden:

- alles vanuit stand;
- na een pass voorwaarts;
- na een dribbel;
- inbrengen medespeler(s) en tegenstander(s).

De doelman zoekt positie, stelt zich op en verwerkt vervolgens de bal.

Doel: het aanleren, verbeteren en/of perfectioneren van het 1:1-duel, het opstellen, het in de voeten schuiven of werpen en het gooien in de baan van het schot

- Doelman en trainer staan dicht op elkaar. Trainer speelt de bal links of rechts naast de doelman om de kee-



per te omspelen. Keeper onderschept.

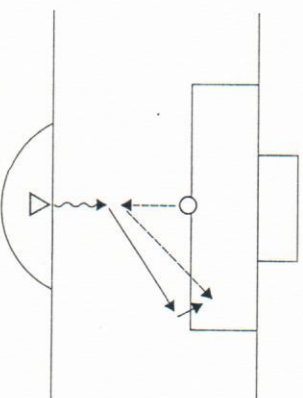
- Idem 1, maar afstand tussen keeper en trainer is groter. De trainer heeft dan meer mogelijkheden, namelijk:

- bal direct links of rechts naast de keeper op doel schieten;
 - over de keeper (de lob);
 - het omspelen van de keeper. Keeper onderschept de bal.
- Spelen vanuit alle posities op de keeper, met de bedoeling te scoren.



- Speler moet op snelheid naar de keeper komen en van afstand schieten.
- Idem, maar nu moet hij de keeper passeren.
- Nu zelf a of b beslissen.
- Idem a t/m c, maar keeper heeft nu meer tijd.
- Idem, maar er loopt een medespeler van de keeper mee. Taxeer de situatie en beslis tot welke actie er moet worden overgegaan.

Doelman probeert het duel te winnen. Komt dicht op de tegenstander, dwingt deze naar buiten of dwingt hem zijn zwakke been te gebruiken en brengt hem tot stilstand. Indien de aanvaller de bal te ver voor zich uit speelt, moet de doelman zich in zijn voeten werpen of schuiven. Wordt de doelman toch gepasseerd, dan snel draaien en proberen te herstellen.



Tactiek verdedigend

Spelhervattingen

Behandeld worden:

- de aftrap
- de hoekschop
- de vrije schop
- de stratschop
- de verre inworp
- de scheidsrechtersbal

1. De aftrap

Het lijkt meer theorie dan praktisch,

maar het is toch voorgekomen dat er, nadat de bal de verplichte omwenteling in voorwaartse richting had gemaakt, op doel werd geschoten en er gescoord werd. Het is algemeen bekend, dat wanneer de keeper in zijn doel aankomt hij altijd eerst het doelgebied controleert. De concentratie op de bal is dan minder en daarvan kan de tegenpartij profiteren. Zorg er dus altijd voor, dat vanaf het eerste fluitsignaal de aandacht op de bal is gericht.

2. De hoekschop

Op het moment dat de corner wordt toegewezen, moet de doelman zo snel mogelijk zijn verdediging neerzetten. De van tevoren gemaakte afspraken (pure noodzaak!) moeten door hem nog even worden bekrachtigd.

DE MOGELIJKE POSITIES VOOR ZIJN MEDESPELERS ZIJN:

A. Bezetting van de palen

De eerste paal (het dichtst bij de plaats, vanwaar de corner genomen wordt) wordt vrijwel altijd bezet door een van de medespelers. Meestal één van de kleinere, minst kopsterke spelers, omdat de langere en wel goed koppelende spelers in duel met de tegenstander moeten.

Wat de bezetting van de tweede paal betreft lopen de meningen wat uiteen.

'Tegenstanders' stellen, dat er niet nog één man aan de verdediging ontrokken mag worden, omdat er toch al één tegenstander vrijstaat vanwege de bezetting van de eerste paal. Zij dragen dus, dat de doelman moet zorg dragen voor het hele doelgebied, inclusief de tweede paal. 'Voorstanders' vinden het een extra

zekerheid. Als de doelman onder de bal door zou gaan, kan altijd nog een verdediger deze wegwerken. Zou de doelman de bal onvoldoende wegwerken, waardoor deze opnieuw ingeschoten zou kunnen worden, dan schermen in ieder geval twee verdedigers het doel af.

Bij het bezetten van beide palen is het wel belangrijk, dat de moedigste kopper bij de eerste paal staat, omdat daar doorgaans de meeste duels worden uitgevochten.

De doelman moet van zijn verdedigers bij de palen eisen dat ze actief meedoen. Dus niet alleen maar bij de paal staan en die vasthouden. Komt de bal voor en komt de doelman in actie, dan moeten beide spelers goed naar binnen sluiten en de keeper rugdekking geven.

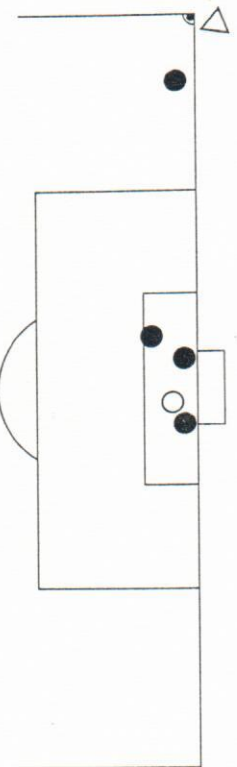
B. Speler op 9,15 m van de bal

Als je daar een medespeler neerzet, dan is de tegenstander verplicht de bal over of om hem heen te schieten. De bal gaat dus omhoog of met een hoog erom heen en dat betekent tijd voor de andere spelers en keeper, om de balbaan te beoordelen en in actie te komen.

Nadeel is alleen, dat er een speler aan de verdediging onttrokken wordt.

C. Speler op de 5 m-lijn

Voordeel is, dat de bal ook over of om deze speler heen moet (anders kan hij de bal weggoppen of trappen), waar-



door keeper en verdedigers genoeg tijd hebben om zich op de balbaan in te stellen. Verder wordt het gevaar bij de eerste paal nagenoeg ingedamd, omdat deze door de bewuste speler wordt afgeschermd.

Bij bezetting van al deze 'posten' zou dat er als volgt uitzien: zie tek.

De keuze hangt van zeer veel factoren af. Bepalend zijn onder meer de kwaliteiten van de doelman in de lucht, kopkracht medespelers en tegenstanders. Als er een keuze gemaakt is, dan is het heel belangrijk om voor de wedstrijd, bijvoorbeeld tijdens de tactische bespreking, goede afspraken te maken. Opdat iedereen bij deze spelhervatting zijn plaats en taak weet.

De mogelijkheden voor de tegenstander zijn: een strakke bal, een inswin-ger (bal die met effect naar het doel toe draait) of een outswinger (bal die met effect van het doel wegdraait). Daarnaast behoort ook de korte corner tot de mogelijkheden. Zorg in dat geval, dat twee medespelers in de buurt van de cornervlag staan. Anders ontstaat een 2:1-situatie, in het voordeel van de tegenpartij.

3. De vrije trap

Bij de vrije trap kan een onderscheid gemaakt worden tussen de directe en indirecte vrije trap. Uit een directe vrije trap kan direct worden gescoord en bij de indirecte moet de bal eerst

door een andere (medespeler of tegenstander) dan de nemer aangeraakt zijn. Verder moet de scheidsrechter bij een indirecte vrije trap z'n arm boven het hoofd heffen en deze in die positie houden, tot de vrije schop genomen is. Tevens moet de scheidsrechter een teken geven, om deze te laten nemen. Dit hoeft niet per se een fluitsignaal te zijn!

Is er voor een overtreding gefloten, dan moet de doelman meteen beslissen of hij al of niet een muurtje wil. Zo ja, dan moet hij bepalen waar de muur komt en uit hoeveel en welke spelers deze bestaat. Wat de organisatie hiervan betreft, onderhoudt de doelman contact met een medespeler die in samenwerking met de keeper de muur neerzet.

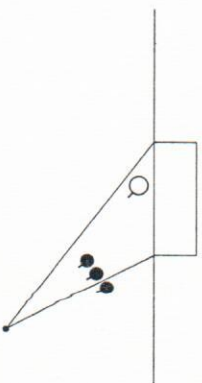
Hoever spelers in de muur moeten, hangt af van de afstand en plaats waar de vrije trap genomen wordt. Het beste kunnen de volgende richtlijnen aangehouden worden.

- Afstand ongeveer 30 m (een redelijke mogelijkheid voor een 'specialist', met een goede knal in de benen), dan circa drie medespelers.
- Afstand 20 m, ongeveer vijf mensen.
- Afstand tussen de 11 en 16 m, circa acht spelers.
- Afstand minder dan 9,15 m, iedere speler terug en plaats laten nemen op de doellijn. De doelman staat daar dan tussen.

De spelers die in de muur plaats nemen zijn, uitgaande van een bal die direct op doel geschoten kan worden, de twee centrale verdedigers, aangevuld met middenvelders en aanvallers. De beide vleugelverdedigers gaan als laatsten in de muur. Zij moeten namelijk eerst de zijkanten afdekken tegen eventueel inkomende tegenstanders.

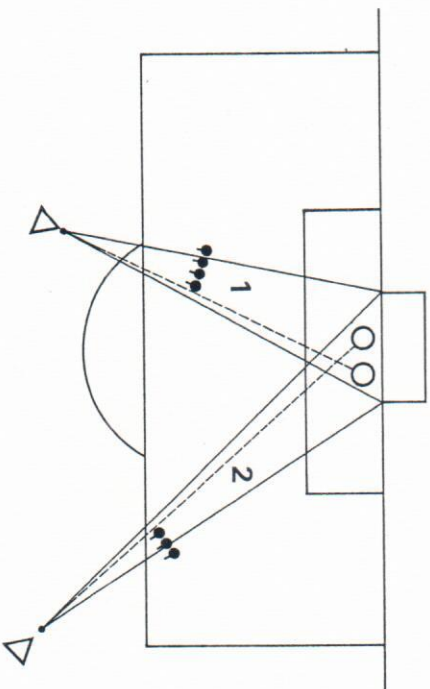
Belangrijk is ook, wie er op welke plaats moet staan. Veelal staan de langere mensen aan de zijkanten van de muur – vooral voor de effectballen – en aflopend naar het midden worden de spelers steeds kleiner.

In samenwerking met de buitenste speler in de muur, die één of beide palen moet afdekken, zet de doelman de muur neer. Deze moet zodanig staan, dat de doelman vanaf de paal in één lijn staat met de buitenste speler. Daarna moet minimaal nog één speler, vaak de buitenste, alsnog een pas naar buiten doen. Dit om de gevaren van een effectbal beter te onder- vangen. De doelman dekt vervolgens zelf de kant van het doel af, die niet door de muur wordt afgeschermd. Bovendien kan hij langs de muur heen de bal zien liggen. Neerzetten van de muur:



Een andere mogelijkheid is, bij één of beide palen aan de binnenkant medespelers neer te zetten. Zij moeten deze zijde(n) van het doel afschermen. Naddeel is, dat er niet op buitenspel gespeeld kan worden. Daarnaast moeten de afspraken en samenwerking tussen de keeper en deze spelers perfect zijn, omdat een misverstand vrijwel direct tot een doelpunt kan leiden. Vandaar ook, dat deze mogelijkheid bijna nooit wordt toegepast. Een andere variant is de open muur, doorgaans toegepast bij ballen recht voor het doel. Omdat de keeper dan geen zicht op de bal heeft, wordt er

een 'gat' in de muur gemaakt. Alleen is de kans dan wel groter, dat de bal van richting wordt veranderd en de keeper alsnog kansloos is. Ten slotte gebeurt het ook vaak, dat de buitenste speler richting bal stormt nadat deze genomen is. Zo-doende wordt het schieten voor de tegenstander aanzienlijk bemoeilijkt. Hier volgen enkele voorbeelden:



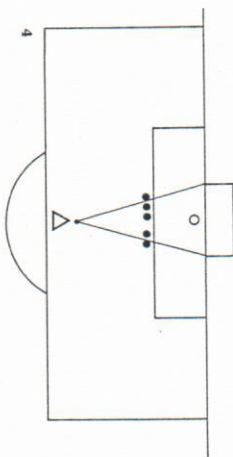
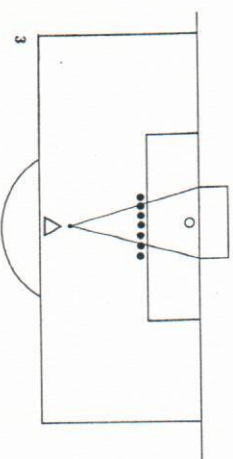
Ad 3. De afstand tot het doel is zo kort, dat de muur beide palen afschermt. Hij moet nu proberen om tussen de benen van de spelers door de bal te volgen.

Ad 4. Dezelfde situatie, maar nu met een open muur.

OPMERKING: Daarnaast kennen we situaties met vrije trappen, die meer van de zijkanten genomen worden.

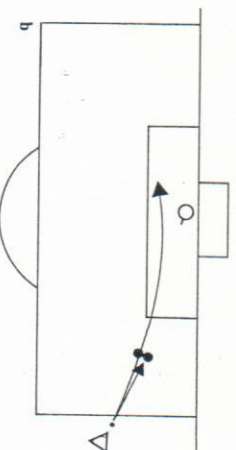
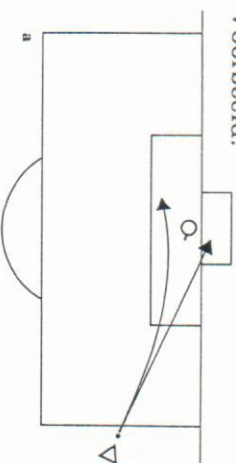
Ad 1. De doelman heeft een goed overzicht op de bal en heeft zich links van het midden opgesteld, om zodoende de onbeschermde plaats te verdedigen. Mocht de tegenstander de bal in de verste hoek lobben, dan moet de keeper snel reageren en alsnog proberen de bal te onderscherpen.

Ad 2. Idem 1.



Het opstellen van een muur kan dan heel zinvol zijn. Anders moet je als keeper rekening houden met zowel een schot op doel als een voorzet. Staat er een muur, dan heeft een schot op doel vrijwel geen kans van slagen. Komt er wel een voorzet of een bal langs de muur, dan heeft de keeper veel meer tijd om te reageren.

Voorbeeld:



a = geen muur
b = wel een muur

Samenvattend:

Op het moment dat de scheidsrechter voor een vrije trap fluit, moet de doelman:

- direct een medespeler voor de bal laten staan;
- beslissen of er een muur moet komen;
- zo ja, dan aangeven hoeveel mensen de muur gaan neerzetten;
- tijdens het neerzetten van de muur nooit de bal en de daarbij dichtstbijzijnde tegenstanders uit het oog verliezen, omdat er door de tegenstander niet op een fluitsignaal gewacht hoeft te worden.

Als de scheidsrechter zijn hand opsteekt, is er sprake van een indirecte vrije trap. Staan de spelers opgesteld, dan naast of achter de muur opstellen en de komende bal verwerken.

Belangrijk is ook hier, om vooral goede afspraken te maken, opdat iedereen precies weet wat er gebeuren moet.

4. De strafschop

Als doelman moet je dit als één van de fijnste situaties beschouwen.

Iedereen gaat er ten slotte vanuit, dat bij een strafschop de doelman nagevoel kansloos is. Wordt er gescorod, dan zal niemand hem iets verwijten. Stopt hij de bal, dan is hij de held.

Bij een strafschop zijn de kansen voor de doelman in ieder geval groter

dan 0%. Zeker als hij over de nodige informatie van de strafschopnemer beschikt. Zorg er daarom voor zoveel mogelijk van de penalty-nemer te weten te komen.

Daarnaast is de psychologische oorlogvoering een 'wapen' voor de doelman. De verhalen zijn tenslotte bekend van spelers, die op trainingen geen penalty missen, maar in de wedstrijd toch in de fout gaan. Probeer daarom als doelman de 'druk' voor de nemer zoveel mogelijk te vergroten. Stel op reglementaire wijze het moment dat de strafschop genomen moet worden, zoveel mogelijk uit. Hoe langer de tegenstander moet 'nadenken', hoe beter. Het kan hem alleen maar onzekerder maken.

De mogelijkheden van de strafschopnemer:

- a. De zuiver genomen strafschop, vlak langs de paal.
- b. De hard ingeschoten strafschop. De nemer schiet de bal zo hard hij kan richting doel. Zelf weet hij ook niet altijd, waar de bal terecht zal komen.
- c. Tot slot de strafschopnemer, die probeert de doelman de verkeerde hoek in te sturen. Hij wacht tot het laatste moment met het kiezen van een hoek.

Wat moet de doelman hier tegen doen?

Ad a.

1. Wachten tot de penalty genomen wordt en dan gokken op de hoek.

waarin de nemer de bal doorgaans (studie vooraf is belangrijk!) plaatst.
 2. Het verkleinen van de hoek, waarin de nemer de bal doorgaans schiet.
 Ad b. Niet te vroeg een hoek ingaan en hopen dat de bal in de buurt komt. Vertrouw dan op een snelle reflex.
 Houd ook de aanloop van de nemer in de gaten; die kan een aanwijzing zijn voor de hoek waarnaar de bal wordt geschoten.

Ad c. Niet te vroeg een hoek kiezen, maar wachten tot de strafschop genomen is en hopen op een onzuiver schot.

OPMERKING: De spelregels stellen, dat de doelman zich niet mag verplaatsen voordat de bal door de nemer gespeeld is. Wat hij wel mag doen, is zijn tegenstander tijdens de aanloop

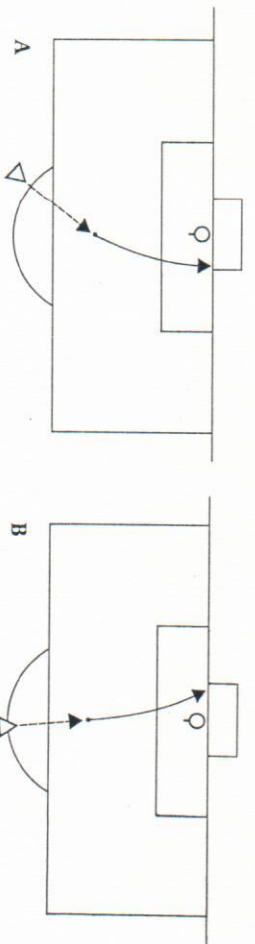
met schijnbewegingen beïnvloeden. Overigens zonder de voeten te verplaatsen.

Nog een aanwijzing voor de doelman: De aanloop.

Er wordt uitgegaan van een rechtbenige nemer (bij links, situatie precies andersom). In afbeelding A is de linkerhoek, van de doelman af, het makkelijkste voor de schutter om er de bal in te plaatsen. Komt de doelman te vroeg in beweging, dan kan de nemer de bal altijd nog laten 'afglijden' naar de andere hoek.

Bij een rechte aanloop is de hoek rechts van de doelman het makkelijkst. Kiest de nemer voor de andere hoek, dan zal hij zijn hele lichaamshouding vlak voor het schieten totaal moeten veranderen (zie afbeelding B).

Verkeerd gegokt.



5. De verre inworp

Er zijn spelers, die een bal over een afstand van 25 tot 30 meter kunnen ingooien. De bal kan dan direct in het doelgebied terechtkomen. De doelman en z'n defensie moeten zich daarop dus instellen.

OPMERKING: Bij een inworp kan een tegenstander niet buitenspel staan.

6. Scheidsrechtersbal

Soms wordt er een scheidsrechtersbal in het strafschopgebied gegeven. De kans dat de bal direct uit de stuit op doel wordt geschoten is dus aanwezig. Voor de doelman de taak eventueel een muurtje van twee tot vier spelers neer te zetten en er zorg voor te dragen, dat iedere gevaarlijk opgestelde tegenstander wordt gedekt.

TACTIEK OPBOUWEND/AANVALLEND

Bij het in het spel brengen van de bal (als spelvoorzetting of hervatting) komen twee belangrijke punten aan de orde:

- 1. De snelheid waarmee de bal weer in het spel wordt gebracht;
- 2. Hoe de bal in het spel gebracht moet worden.

Ad 1. De snelheid waarmee de bal in het spel wordt gebracht, hangt in eerste instantie af van: stand van de wedstrijd, stand op de ranglijst,

beker- of competitiewedstrijd, sta je onder druk of oefen je druk uit op de tegenstander.

Sta je onder druk, dan zijn veel mensen geneigd om de bal zo lang mogelijk vast te houden. Dit is niet altijd de juiste oplossing. Sta je onder druk, dan staan doorgaans de aanvaller(s) in een één tegen één-situatie bij de middenlijn. Soms is het de moeite waard om een klein risico te nemen, door de aanvaller zo snel mogelijk aan te spelen, in de hoop dat hij de 1:1-situatie kan uitbuiten.

De fase in de wedstrijd en de situatie op dat moment, bepalen dus de snelheid waarmee de bal in het spel wordt gebracht. Zorg er daarom altijd van tevoren voor een pasklaar antwoord te hebben op welke situatie dan ook.

Ad 2. Hoe de bal in het spel gebracht moet worden, hangt nauw samen met punt 1. Bepalend zijn de positie van medespeler(s) en tegenstander(s) en de kwaliteiten van de keeper.

Hoever gooit hij bijvoorbeeld de bal en hoever kan hij deze trappen? Moet de bal absoluut in de ploeg blijven (vooral zuiverheid is dan vereist) of mag er wat risico genomen worden (afstand)? De situatie en het moment bepalen samen met de positie van medespelers, tegenstanders en kwaliteiten van de doelman, welke techniek er gebruikt wordt.

Lichamelijke aspecten

Inleiding

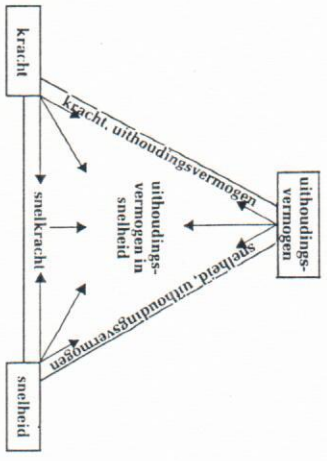
Er zijn een aantal lichamelijke aspecten die mede-bepalend zijn voor de uiteindelijke prestatie. Daarbij gaan we uit van een gezond lichaam en om het gezond te houden, van preventie en om het weer gezond te maken van behandelen.

De lichamelijk bepalende factoren noemen we ook wel motorische grondeigenschappen.

Men onderscheidt de volgende motorische grondeigenschappen:

1. uithoudingsvermogen,
2. kracht,
3. snelheid,
4. lengtheid/beweeglijkheid,
5. coördinatie/techniek.

Deze motorische vaardigheden zijn tijdens het doelverdedigen niet los te koppelen. Wel tijdens de voorbereiding of in de opbouw, maar zodra er een kans aanwezig is moet elke vorm in de andere overlopen. Pure snelheid en pure kracht komen niet voor. In het onderlinge verband ziet dat er dan als volgt uit:



Coördinatie, lichaamstechniek en baltechniek moeten in combinatie met bovenstaande motorische basisvaardigheden getraind worden.

Conditie

Onder conditie in de sport verstaan we in het algemeen de som van de prestatiebepalende factoren. Dat zijn dus o.a. leeftijd, aanleg, psychische en lichamelijke factoren.

In dit hoofdstuk werken we dus een van deze prestatiebepalende factoren en wel de lichamelijke verder uit.

Vormen van conditie

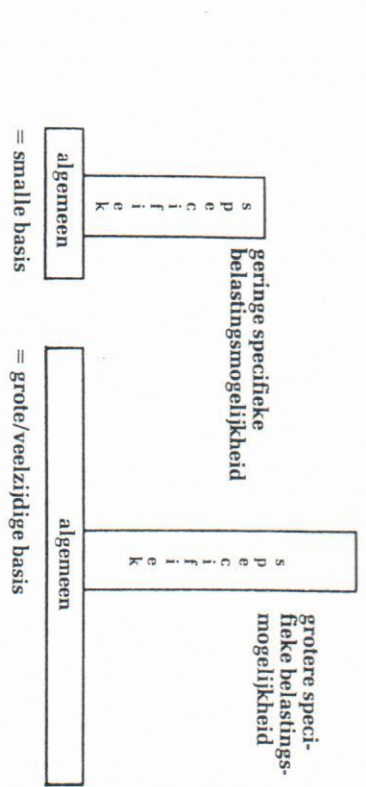
In principe onderscheiden we – algemene – specifieke/speciale conditie.

Terwijl de algemene conditie betrekking heeft op een veelzijdige basistraining, d.w.z. op een veelzijdige vorming van hart, longen en bloedsomloop, van de spierkracht en van de beweeglijkheid, en deze voor bijna alle sporten als de basis wordt beschouwd, beperkt de specifieke conditie zich – uitgaande van de algemene basis – tot de ontplooiing van sportspecifieke (prestatie bepalende) eigenschappen.

De basistraining wordt in de loop der jaren ontwikkeld en voor een deel in de voorbereidingsperiode van elk seizoen.

Hoe breder de basis (algemeen), hoe hoger we, binnen de individuele mogelijkheden specifiek kunnen komen. Te vergelijken met de bouw van een huis. De kwaliteit van het huis wordt grotendeels bepaald door de kwaliteit van de fundering.

Hoe beter het algemene deel verzorgd is/wordt des te hoger we het



trainingsniveau in het specifieke deel kunnen opvoeren.

Overzicht van de trainingmethoden

Algemeen

We kennen de volgende trainingmethoden:

1. duurmethode,
2. extensieve intervalmethode,
3. intensieve intervalmethode,
4. herhalingsmethode.

Per methode worden behandeld de volgende belastingsfactoren:

- Belastingsterkte (= prikkelsterkte):
- Graad van inspanning - hoogte van krachtsinzet. Bij het lopen (als snelheid), springen, stoten en werpen als afstand (hoogte in meters) en bij krachttoefeningen (als grootte van de uiterlijke weerstand).
- Belastingdichtheid (= prikkel-dichtheid):

De verhouding tussen belasting en herstel ofwel arbeid rust. De lengte van de pauze is afhankelijk van de intensiteit van de oefening. Hoe hoger de krachtsinzet, hoe langer de pauze. Hoe lager de krachtsinzet, hoe korter of helemaal geen pauze.

– Belastingsomvang (= prikkelomvang):
Meetsbaar bij lopen als de loopafstand, en bij springen, werpen en stoten als som van de herhalingen van de series.

– Belastingsduur (= prikkelduur):
Meetsbaar bij: lopen als oefentijd of duur in seconden, minuten of uren voor een afzonderlijke belasting (bijv. 15 minuten duurloop) of als tijdsom van meer belastingen (bijv. 3 x 2 minuten tempoloop) in een serie en/of van het oefenprogramma. Verder bij het springen, werpen en stoten: als tijdsduur van een afzonderlijke belasting als effectieve oefentijd van meer herhalingen in een serie en/of totaalduur van het oefenprogramma in seconden of minuten.

OPMERKING:

Intervalmethode: principe van 'lonende pauze', d.w.z. aan het einde van de belasting moet de polswaarde opgelopen zijn tot 180 slagen per minuut. De volgende belasting volgt als de polswaarde teruggelopen is tot 120 slagen per minuut. Het herstel is dus niet volledig, dit principe wordt de lonende pauze genoemd.

De drie soorten uithoudingsvermogen met hun eigenschappen

	Kort uithoudingsvermogen	Snelheidsuithoudingsvermogen	Lang uithoudingsvermogen
Systeem	fosfaatbatterij	melkzuursysteem	aerobe systeem
Brandstof	energierijke fosfaten	suikers	suikers vetten (eiwitten)
Duur van prestatie	kortere dan 1 minuut	tussen 1 en 2 minuten	langer dan 5 minuten
Voorbeeld sport	100 m sprint	400/800 m hardlopen	5 en 10 km hardlopen

Wat betekent dit voor de keeper?

De goalie komt veelal slechts korte tijd in actie (redding op de lijn, uitlopen). Maar de intensiteit (snelheid) waarmee hij dit doet, is echter zeer hoog. Het energiesysteem dat voor de keeper van belang is, is de fosfaatbatterij. Dus met name het kort uithoudingsvermogen. Daarnaast zal het aandeel van het melkzuursysteem 10% en ook het aerobe systeem ongeveer 10% zijn. Dat betekent dat de fosfaatbatterij met 80% vervult het belangrijkste is.

Ter vergelijking: deze getallen voor de veldspelers zijn ongeveer (houdt levens verband met de plaats op het veld) fosfaatbatterij 10%, melkzuursysteem 30% en het aerobe systeem 60%.

Toch is het belangrijk om iets van alle systemen te weten zowel van hun werking als hoe ze te trainen. Want ook bij de doelman zal de basisconditie optimaal moeten zijn (brede basis) om daarop specifiek te kunnen gaan werken. En dus met name in de voorbereiding, tijdens de winterstop en de overgangperiode.

Kracht

Onder kracht wordt in het algemeen verstaan: de mogelijkheid van mensen om een weerstand (het eigen lichaam of de bal) te overwinnen of door de spierarbeid tegen te werken.

Deze motorische grondeigenschap kunnen we weer in drieën onderverdelen:

1. maximale kracht,
2. snelkracht,
3. kracht uithoudingsvermogen.

ad 1. maximale kracht

Dat is de hoogste kracht die het spierzenuwstelsel bij maximale aanspanning tweeweg kan brengen. Voor de keeper is dit belangrijk omdat het een voorwaarde is voor snelkracht.

Drie soorten intervaltraining ter verbetering van de drie soorten van uithoudingsvermogen

	Interval-sprinttraining	Interval-tempotraining	Interval-duurtraining
Duur van de belastingsperiode (sec.)	10-30	30-120	120-300
Duur van de herstelperiode	30-90	60-240	120-300
Verhouding belasting : herstel	1 : 3	1 : 2	1 : 1
Aantal herhalingen	25-50	10-20	3-5
Aard van de belasting tussen de series in	Lichte belasting	Matige belasting	Matige belasting

T.a.v. trainingsmethode:

- uitvoering: maximaal
- 3 herhalingen per serie
- volledige rust (+ 3 min.)
- trainingsmethode; de herhalingsmethode.

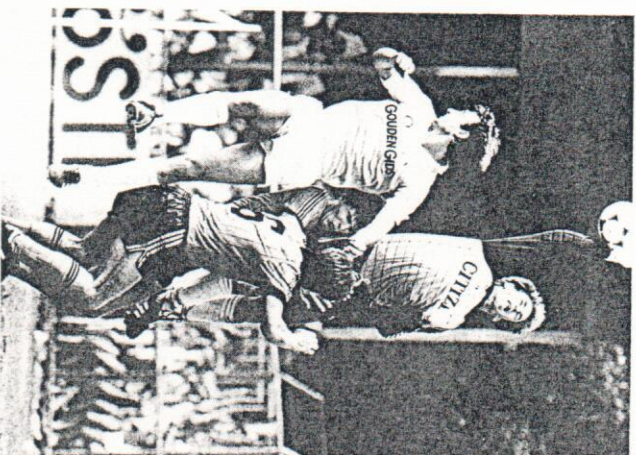
ad 2. snelkracht

De snelkracht is een combinatie van snelheid en kracht. Het is het vermogen van het zenuwspiersysteem om weerstanden (eigen lichaam of de bal) met een zo hoog mogelijke contractiesnelheid te overwinnen.

Voor de doelman is dit belangrijk bij explosieve acties als: springen, trappen, stompen en werpen.

Bij het trainen van snelkracht is de zgn. '15% regel' belangrijk. Dat houdt in dat het te verplaatsen voorwerp niet zwaarder dan 15% mag zijn. Voor het lichaam (bij springoefeningen) betekent dit dat het extra gewicht binnen die grens moet blij-

Sprongkracht.



Algemene krachtoefeningen

Oefeningen voor armen en schouders (INDIVIDUEEL EN MET PARTNER)



1. Buikligging, de handen op schouder-breedte; snel komen tot ligsteun met het accent op de actie in de ellebogen.



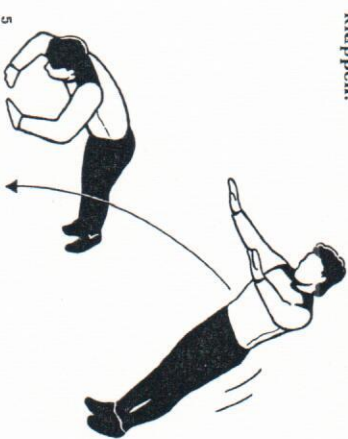
2. Ligsteun met de borst naar de grond. Iedere keer na het omhoogdrukken de handen steeds verder zijwaarts op de grond plaatsen.



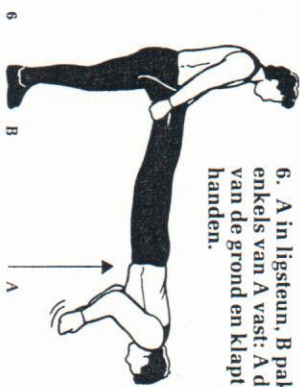
3. Ligsteun met de borst naar de grond; met de handen snel aldrukken en in de handen klappen.



4. Vanuit kniezit komen tot ligsteun.



5. Uit stand voorover vallen tot ligsteun.



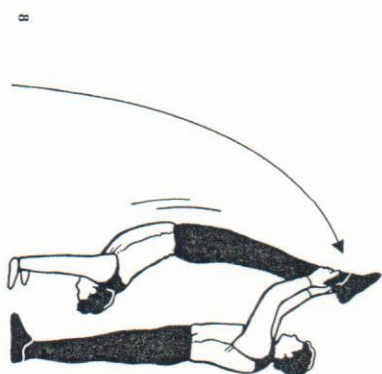
6. A in ligsteun, B pakt de enkels van A vast; A duwt af van de grond en klapt in de handen.



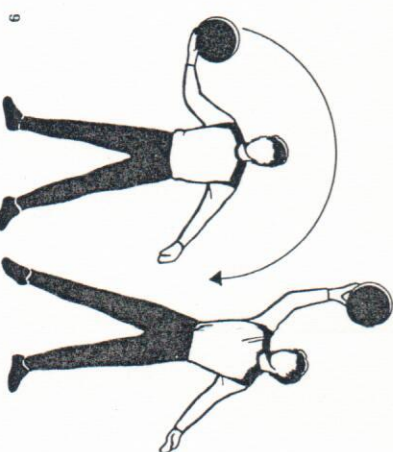
7. A in ligsteun ruggelings, B pakt de enkels van A vast; A buigt en strekt de armen.

Oefeningen voor de romp (buikspieren) oef. 1/1m

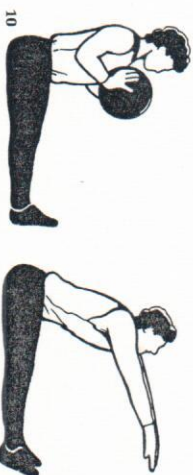
1. In langzit met de handen schuin achter op de grond, de gestrekte benen tot 45° heffen.
2. Idem, maar van links naar rechts over een bal.
3. Hoekzit en afwisselend de benen spreiden en sluiten; de benen scharen; de benen buigen en strekken; met de benen cirkels binnen- en buitenwaarts maken.
4. Uit rugligging met de armen hoog komen tot kortzit, de handen pakken de onderbenen vast, en meteen weer terug tot rugligging.
5. Uit rugligging met de armen hoog snel het 'knijpmes' uitvoeren.



8. Opzwaaien tot handstand tegen de muur of tegen een partner, ook lopen op de handen.



9. De bal op één hand zijwaarts houden, over het hoofd werpen en met de andere hand vangen.



10. Met beide handen van borsthoogte de bal weg stoten. 11. Uit zit bal weg stoten met één of twee handen. 12. Idem uit kniestand. 13. Idem uit stand. 14. Oef. 12 en 13 met doorvallen tot ligsteun. 15. Idem oef. 11, 12, 13 en 14, maar nu eerst bal opgooien en wegstompen.

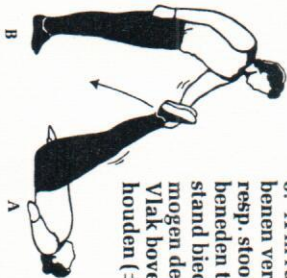
INDIVIDUEEL

Oefeningen voor de romp (BUIKSPIEREN)



MET PARTNER

6. A in rugligging met de benen verticaal, B drukt resp. stoot de benen naar beneden terwijl A weerstand biedt. Voeten/benen mogen de grond niet raken. Vlak boven de grond vasthouden (± 10 cm).



7. A in rugligging met de armen hoog of de handen in de nek, B houdt de enkels vast; A heft de romp omhoog en laat deze weer zakken.



8. A in kortzitz met de handen in de nek, B houdt de voeten tegen, de romp een stukje naar beneden laten zakken en nu de romp op en neer bewegen.



9. A in rugligging, B houdt de schouders van A tegen, A maakt met gesloten en gestrekte benen trechtervormige cirkels.



MET MEDICINBAL



10. Als oefening 9, maar de benen afwisselend naar links en naar rechts laten zakken.



11. Rugligging met de bal hoog, komen tot zit, de romp naar voren buigen en weer terug tot rugligging.



13. A in rugligging, B houdt de voeten vast, A brengt de romp omhoog en naar voren.

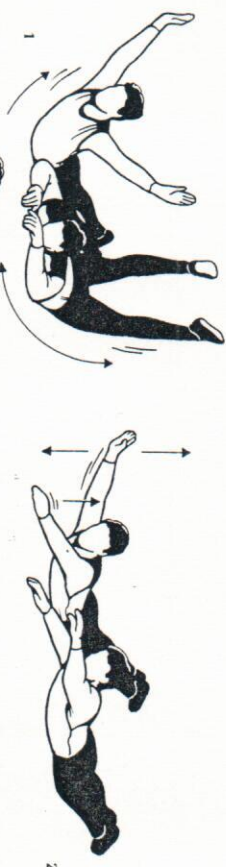


12. Als oefening 11, nu na het omhoog brengen van de romp de bal tussen de voeten klemmen, daarna de bal met de voeten achter het hoofd brengen en deze met de handen weer vastpakken.

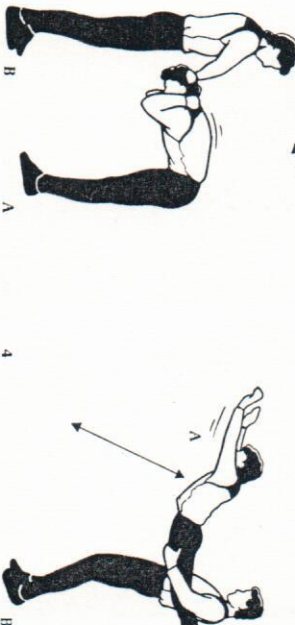
14. Als oefening 13, nu de romp half omhoog brengen en deze houding kort vasthouden. Δ

INDIVIDUEEL

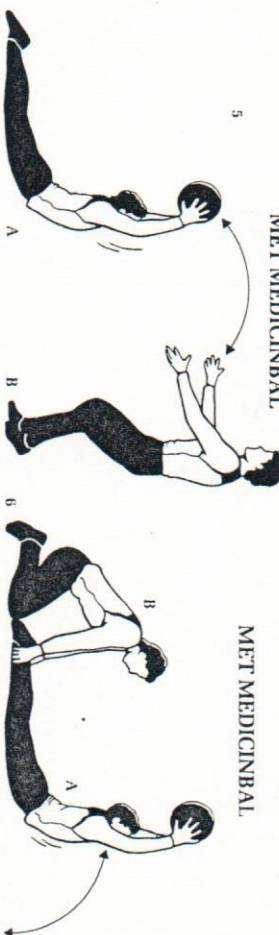
Oefening voor de romp (RUGSPIEREN)



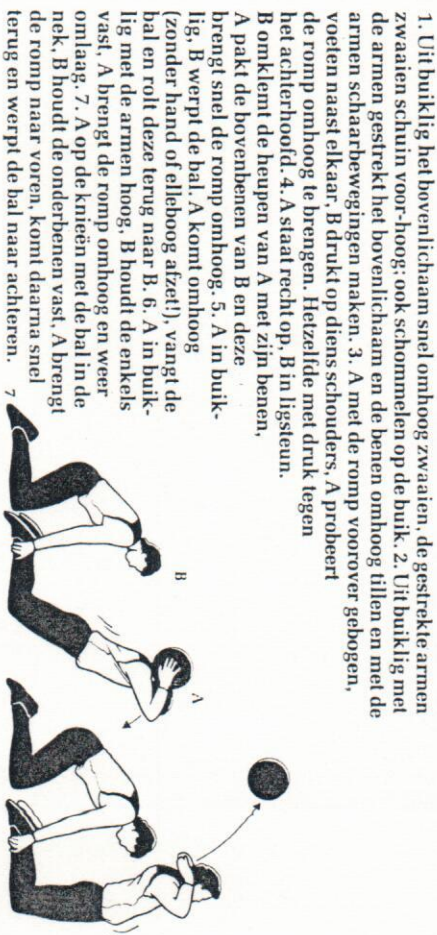
MET PARTNER



MET MEDICINBAL



MET MEDICINBAL



1. Uit buiklig het bovenlichaam snel omhoog zwaaien, de gestrekte armen zwaaien schuin voor-hoog; ook schommelen op de buik. 2. Uit buiklig met de armen gestrekt het bovenlichaam en de benen omhoog tillen en met de armen schaarbewegingen maken. 3. A met de romp voorover gebogen, voeten naast elkaar, B drukt op diens schouders, A probeert de romp omhoog te brengen. Hetzelfde met druk tegen het achterhoofd. 4. A staat recht op, B in ligsteun. B omklemt de heupen van A met zijn benen, A pakt de bovenbenen van B en deze brengt snel de romp omhoog. 5. A in buiklig, B werpt de bal. A komt omhoog (zonder hand of elleboog atzef!), vangt de bal en rolt deze terug naar B. 6. A in buiklig met de armen hoog, B houdt de enkels vast, A brengt de romp omhoog en weer onlaag. 7. A op de knieën met de bal in de nek, B houdt de onderbenen vast, A brengt de romp naar voren, komt daarna snel terug en werpt de bal naar achteren. 7

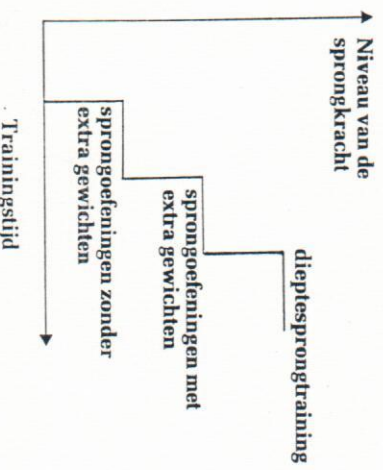
ven en bij bijvoorbeeld het werpen of strompen met een medicijnbal mag deze bal niet zwaarder zijn dan 15% in vergelijking met het gewicht van een normale voetbal.

Basisregels voor de ontwikkeling

- Trainingsmethode:
 - intensieve intervalmethode
 - herhalingsmethode
- Het accent van de oefeningen ligt op de explosieve krachtsniet.
- Relatieve intensiteitsnorm: ongeveer 90-95% van de wedstrijdprestatie van spring-, werp- en stootoefeningen. Dit alles onder wedstrijd-gelijke of zwaardere omstandigheden als gewichtsvest, medicijnbal enz.
- Aantal herhalingen per serie: 2-4, 4-8, 6-10 respectievelijk 10-20 uitvoeringen bij springoefeningen en van 10 tot 30 bij werp- c.q. stootoefeningen.
- Concentratie op de kwaliteit van de uitvoering van de oefening.

OPMERKING:

Hierbij ook een voorbeeld van het verbeteren van de sprongkracht in een meerjarig trainingsproces.



ad 3. Kracht uithoudingsvermogen De kracht uithoudingsvermogen is het weerstandsvermogen van het organisme tegen vermoeidheid bij langdurige krachtprestaties.

Het is belangrijk voor de keeper om ook op het einde van de wedstrijd naar de hoek te kunnen gaan en de bal boven de aanvaller weg te plukken of om de bal net zo ver weg te strompen als in de eerste minuut. Daarnaast zal zijn werpen ook ver en zuiver moeten zijn.

Basisregels voor de ontwikkeling:

- Het accent ligt op de verhoging van de omvang.
- Trainingsmethode: intensieve/ extensieve, intervalmethode of herhalingsmethode.

OPMERKINGEN:

De te kiezen trainingsmethode (extensieve - intensieve interval of herhalingsmethode) bepaalt welke kracht (maximale kracht, snelkracht of kracht uithoudingsvermogen) getraind wordt.

Bij sprongkrachttraining waarbij vanaf een verhoging naar beneden wordt gesprongen van waaruit direct een explosieve afzet volgt is voorzichtigheid geboden. Het is noodzakelijk dat de keeper zeer veel sprongervaring heeft. Dit omdat er bij deze oefeningen een enorme belasting op handen en pezen plaatsvindt wat bij onvoldoende training tot blessures kan leiden. Bij het werpen kan ook zo nu en dan lichter materiaal (volleybal) gebruikt worden als afwisseling met zwaar materiaal. Dit kan vooral de coördinatie ten goede komen. Oppassen voor 'verwerpen' dat blessures kan veroorzaken.

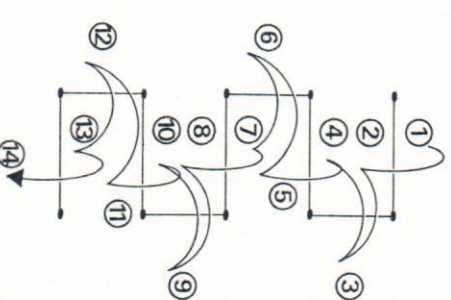
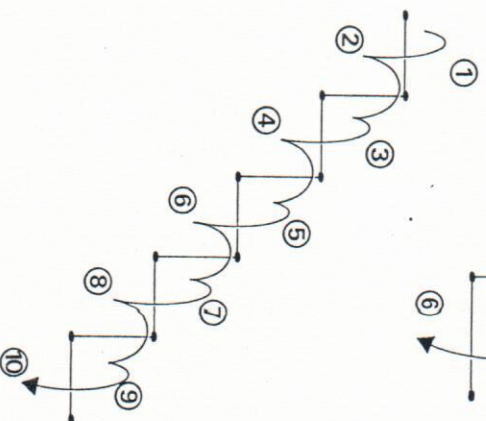
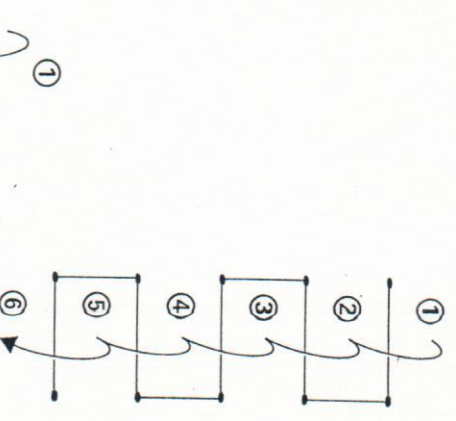
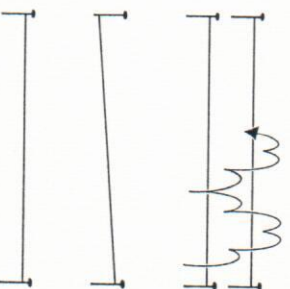
Krachttoefeningen kunnen een positief en een negatief effect hebben. Positief is een vermeerdering en negatief een gebrek aan lenigheid (door het dikker worden van de spier). Belangrijk is dan ook dat tussen de krachttoefeningen door losmakende, ontspanningsoefeningen gedaan worden (zie oefeningen bij lenigheid/beweeglijkheid en algemene oefeningen). Na de krachttoefeningen vooral stretchen (= passende lenigheidsoefeningen).

Probeer altijd kracht, lenigheid en techniek gecombineerd te oefenen en niet totaal gescheiden.

Oefenstof

A. Ter verbetering van de sprongkracht

1. Op de plaats huppen op één been, op beide benen en afwisselend links, rechts en beide benen. Tevens variatie in hoogte.
 2. Idem 1, maar nu voorwaarts.
 3. Idem 1, maar nu zijwaarts.
 4. Afwisselend oefening 1 t/m 3.
 5. Idem 2 t/m 4, maar nu over hindernissen.
- Mogelijkheden:
- a. horden
 - b. diverse variatiemogelijkheden m.b.v. een toverkkoord en palen zoals:



Opmerkingen:

- Alle oefeningen met hinderrisico kun je doen zonder of met een of meer tussenhuppen.
- Voordeel van het toverkoord is het verstellen op verschillende hoogten en het is gevaarloos als je er op springt.

6. Oefeningen 1 t/m 5, maar nu met extra gewicht (bijv. een vest met gewichten erin).

7. Van een verhoging (tot 50 cm) naar beneden springen en vandaar uit explosief:

- omhoog
- naar links of rechts zijwaarts.

Verder,

8. Duiken, zweven naar links en rechts zijwaarts vanuit:

- stand
 - een pas zijwaarts
 - meer passen zijwaarts
9. Het zweven eventueel over hinderrisico.

Opmerkingen:

Bij de sprongkrachtoefeningen niet vergeten de bal te gebruiken. Veelal smokkelen keepers door over poortjes heen alleen hun benen in te trekken in plaats van hun hele lichaam omhoog te brengen. Hulpmiddel kan zijn om bijvoorbeeld telkens een bal boven de lat te vangen of telkens met het hoofd of de handen een lijn te raken waar ze net bij kunnen. De bal erbij in verband met beloning en het feit dat ze naar de bal springen om deze te verwerken.

B. Ter verbetering van de werp/stompkracht

1. De bal met de werptechnieken zo ver werpen als je kunt.
2. Idem maar nu met zwaardermateriaal (medicijnballen).

C. Ter verbetering van de stoot(stomp)kracht

1. De bal stompen vanuit:
 - stand
 - kniezit
 - zit

2. De bal stoten en/of stompen met zwaardermateriaal (medicijnballen) vanuit:

- stand
- kniezit
- zit

Opmerking: Zowel met twee vuisten als met één vuist.

Algemene krachtoefeningen:

Basisregels voor de ontwikkeling:

- Trainingsoefeningen: hoofdzakelijk krachtoefeningen met het overwinnen van het eigen lichaamsgevoel en/of toegevoegde weerstand (door trainer of medespeler) zonder of met hulpmiddelen (medicijnbal etc.).
- Accenten in het trainingsprogramma:
 - overwinnen van lage tot middelmatige weerstanden, met een middelmatig tot laag oefentempo met hoge omvang ter ontwikkeling van het uithoudingsvermogen in kracht.
 - overwinnen van middelmatige tot hoge weerstanden met een middelmatige omvang ter ontwikkeling van de algemene snelkracht
 - herhalen tot vermoeidheid (= trillen van de spieren).

Oefenstof

Opmerking vooraf:

Uitgegaan is van oefeningen: individueel, met partner en daarnaast als mogelijke hulpmiddel: een medicijnbal.

Algemene krachtoefeningen voor het lichaam (zie blz. 140 t/m 143).

Snelheid

Dat is het lichamelijke vermogen om op een prikkel (in dit geval van de keeper de bal) te reageren door middel van een beweging en die met hoge snelheid uit te voeren. Deze snelheid kunnen we onderverdelen in:

1. reactiesnelheid
2. bewegingssnelheid
3. uithoudingsvermogen in snelheid.

ad 1. Reactiesnelheid

Dit is de eigenschap om op een prikkel (de bal) op de snelst mogelijke manier te antwoorden (te reageren). De reflex, de mogelijkheid om zo snel mogelijk te reageren blijkt na wetenschappelijk onderzoek voornamelijk door aanleg bepaald te worden. Dat betekent dat het aangeboren is. Verbetering op dit gebied mag men dan ook niet te hoog inschatten. Uit onderzoek blijkt dat een verbetering van 20-25% een absoluut maximum is. In vergelijking met kracht en uithoudingsvermogen waarbij een verbetering van 100% mogelijk is, is dit natuurlijk minimaal. Uitermate belangrijk blijft het goed kijken naar de schutter en de bal. Vandaar uit de positie t.o.v. de bal en een uitgangshouding waarbij het lichaam ontspannen moet zijn om tot een explosieve actie te kunnen overgaan.

Opmerking

In principe is alles wat de keeper doet een reactie op een prikkel. Alleen is de mate van bewustheid bepaald of het een reflex of een snelhandelen is. Bij een reflex zal de doelman bliksemsnel op de prikkel reageren en pas na deze actie zich afvragen wat hij nu eigenlijk gedaan heeft. Terwijl hij bij andere acties meestal wel weet wat er gedaan wordt of moet worden.

Schematisch zou je kunnen volstaan met een lijn waarbij het uiteinde het zeer bewust reageren op iets is, terwijl aan de andere kant van de lijn de reflex staat, daar tussenin kan zich heel veel voordoen.

reactie \leftarrow \rightarrow reflex
snel handelen

Tussen de oefeningen zorgen voor een volledige rust (van \pm 2 min.).

Oefenstof

Doel: onderhouden of verbeteren van reactie - reflex.

1. Trainer en doelman staan tegenover elkaar op 5 meter afstand. De trainer speelt de bal op alle hoogten naar de keeper met:
 - werpen
 - trappen: van de grond, volley, drop-kick.
- De doelman heft zijn armen:
- langs het lichaam
 - achter het lichaam

Variaties:

- Afstand verkleinen of de ballen sneller, harder aanspelen (keeper moet dan sneller reageren).
 - Ballen iets meer naast het lichaam.
2. Deze oefeningen kunnen uitvoerd worden tegen schotten, muren of, zeer geschikt, met de tsjoek. Keeper staat met zijn gezicht richting

wand en de trainer achter hem met de bal(len).



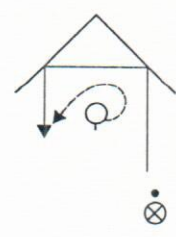
- Ballen sneller/harder aanspelen betekent ook sneller reageren.
- 3. Idem oefening 2, maar nu staat de keeper met zijn rug naar de wand en zijn gezicht naar de trainer, dus zodra de bal gespeeld wordt draaien en reageren.



- Mogelijkheden:
- Trainer speelt de ballen in d.m.v.
 - werpen
 - trappen, van de grond, volley of drop-kick
 - Doelman start:
 - vanuit normale uitgangshouding
 - met de handen naast het lichaam
 - met de handen achter het lichaam
 - Afstand keeper - wand kleiner betekent sneller reageren.

- 4. Oefening 3 is ook mogelijk in de hoek van een zaal of hal of twee borden tegen elkaar aan zetten zodat een hoek ontstaat.

Snelheid één van de belangrijkste bouwstenen van een doelman.



- 5. Tussen de trainer en de keeper staan of bewegen één of meerdere spelers.

Trainer speelt de bal (werpen, trappen) en de spelers:

- ontkennen zo lang mogelijk het zicht van de keeper en ontwijken de bal zo laat mogelijk of
- veranderen de bal van richting.

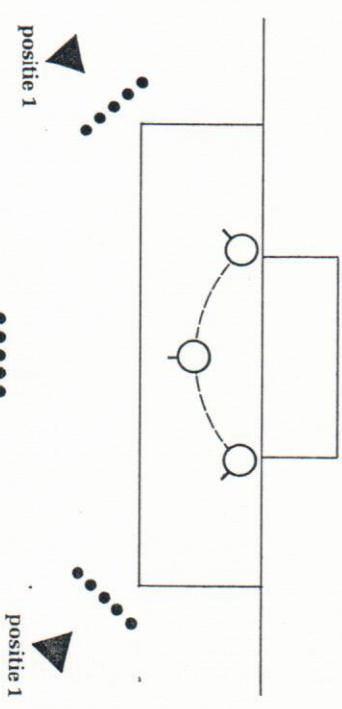


- 6. Afstand schutter - doel niet meer dan 12 m. De schutter schiet zo hard als hij kan de ballen richting keeper. Heeft de keeper de bal vast dan heeft de keeper even tijd om te gaan staan en zich rustig in te stellen op het volgende schot. Heeft de keeper de bal niet, klem dan razend snel de volgende bal.
- Vanuit positie 1 heeft de doelman de meeste kans i.v.m. de kleine snelheid.
- Series van 4 - 6 - 8 - 10 - 12.

Variatie: Ballen spelen:

- trappend van de grond
- volley's of drop-kicks
- vanuit stand
- vanuit een klein pasje voorwaarts.

- Variaties:
- Afstand trainer - keeper en/of speler(s) - keeper verkleinen betekent sneller moeten reageren door de keeper.
 - Balsnelheid opvoeren.



Ad 3. Uithoudingsvermogen in snelheid. Dat is de eigenschap om bij langdurige belasting de hoogste snelheid zo lang mogelijk te behouden. Natuurlijk is het voor de keeper be-

langrijk om ook de laatste sprint in de wedstrijd te winnen.

Opmerking

Trainingsmethode: de intensieve intervalmethode.

Ad 2. Bewegingsnelheid

Daaronder wordt verstaan de eigen-schap om het bewegingsverloop in een zo snel mogelijke tijd uit te voeren.

Bij de keepers is met name de start-snelheid belangrijk om in alle situaties zo snel mogelijk bij de bal te zijn.

Opmerkingen

- De uitvoering moet in een sub-maximaal tot maximaal tempo.
- Tussen de oefeningen volledige, maar actieve rust van ± 2 minuten.
- Voor deze explosieve training altijd zorgen voor een goede warming-up.
- Zorg ervoor dat dit deel van de training plaatsvindt aan het begin in een uitgeruste toestand.
- Oefenstof volgens herhalingsmethode.

Oefenstof

1. Sprint over een afstand van 5 t/m 30 m.

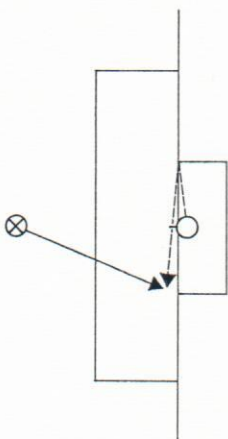
Uitgangshouding

- stand
- zit
- lig op de buik, rug, zij enz.

2. Idem 1, maar nu naar:

- een stilliggende bal
- een rollende bal – naar de keeper toe of van hem af
- een stuitende bal – idem
- een bal door de lucht.

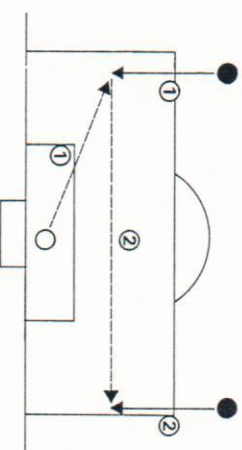
3. In combinatie met duiken en zwenven bijv.:



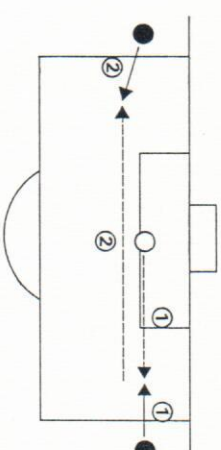
Keeper tikt zijn paal aan en sprint naar de andere paal om daar de door de trainer gespeelde bal te verwerken.

4. In combinatie met oprapen en vangen.

a.



b.



Opmerking

Bij oefening 3 en 4 ook bij deze oefeningen starten uit verschillende uitgangshoudingen.

Lenigheid/Beweeglijkheid

Onder lenigheid verstaan we de omvang van de beweeglijkheid in de gewrichten.

Deze beweeglijkheid wordt bepaald door: de bewegingsruimte van het gewricht (de botstructuur), de elasticiteit van de pezen en banden en de rekbaarheid van de musculatuur.

De betekenis van lenigheid voor de keeper is groot. Allereerst is het een voorwaarde voor een goede bewegingsuitvoering en daarnaast moet de doelman zich veelal in onmogelijke bochten wringen om de bal uit zijn goal te houden. Een grote mate van lenigheid kan uitermate voordelig werken. De lenigheid kan prima ontwikkeld worden door dagelijks c.g. tweemaal daagse training.

We kennen actieve beweeglijkheids- en passieve beweeglijkheids-

oefeningen.

Basisregels voor de ontwikkeling

- Dagelijks twee keer training.
- Altijd vlak na de warming-up of aan het einde van de warming-up.
- Tussen de oefeningen ontspannings- en losmakende oefeningen.
- De maximale grens moet meermalen bereikt en verlegd worden.
- Slechts hoge herhalingsaantallen en series verzekeren het resultaat bij beweeglijkheidsontwikkeling.
- Rekinsoefeningen in de pauzes van of na krachttraining of op het eind van de training (warming/cooling down) hebben de functie van ontspanningsoefeningen, dus niet de verbetering van de beweeglijkheid.

Oefenstof

Doel: het ontwikkelen van de beweeglijkheid.

Lenigheid: het wringen in onmogelijke bochten.



A. Actieve beweeglijkheids-oefeningen

Zonder bal.

1. Arm cirkelen, schouderrollen, arm zwaaien. In stand, gaan en een looppas.
2. In stand: het been voor-, achter- en zijwaarts zwaaien van één been.
3. In nekstand =



Met beide benen gelijktijdig spreiden en sluiten, voor- en achterwaarts zwaaien.

4. In stand of langzit: voet cirkelen, buigen en strekken van de voet.
5. Vanuit huppen op de plaats: spreid - sluit, voor-, achterlangs kruisen, voor- en achterwaarts bewegen, benen gesloten en draai om in de heup links en rechtsom.
6. In ligsteun: spreid - sluiten.
7. In ruglig: knijpmes.
8. In stand: bovenlichaam draaien naar links en rechts, armen langs het lichaam of gebogen of gestrekt naast het lichaam. En het bovenlichaam naar links en rechts zijwaarts bewegen.

Met bal; individueel

In stand:

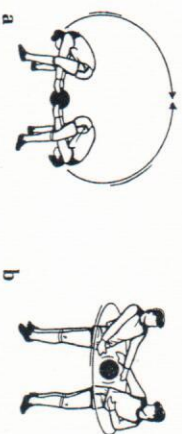
1. Achten draaien tussen de benen; enkelhoogte, kniehoogte of afwisselend met of zonder het opkomen van het bovenlichaam.
2. Rondjes draaien met de keeper om de bal heen, die door de hand ter

hoogte van de heupen wordt opgehouden.

3. Been recht voorwaarts opgooien, bal onder been doorhalen naar andere hand. Idem met andere been. Dit kan van binnen naar buiten en van buiten naar binnen. Langzaam tempo opvoeren en komen tot een looppas op de plaats.

Met bal; tweetallen:

1. Bal doorgeven tussen de benen door en boven het hoofd.



2. Bal zijwaarts aanpakken en aan de andere kant weer doorgeven.

B. Passieve beweeglijkheids-oefeningen

Stretching – Aandachtspunten:

- Goede uitgangshouding: correcte en stabiele uitvoering.
- Nooit veren!

- Langzaam oprekken (geen abrupte bewegingen) en steeds langzaam terug naar de uitgangshouding.

- Minimaal acht seconden (tweintig seconden voor gevorderden) de rekking aanhouden en elke oefening drie- tot vijfmaal herhalen.

- Oefen dagelijks of minimaal drie-maal per week.

- Stretch nooit tot de pijnrens en rek binnen de eigen mogelijkheden.
- Concentreer op de te rekken spiergroep.

- Ademhaling niet blokkeren, doorademen.
- Draag losse en warme kleding.

Conditietraining bij jeugdigen

Algemeen

- Allereerst dient te allen tijde een technisch juiste uitvoering plaats te vinden voordat er gestreefd mag worden naar vergroting van de lichamelijke aspecten. Het voortdurend uitvoeren van een technisch onjuiste beweging kan leiden tot beschadiging van gewrichten, banden en pezen.

- Kopieer nooit klakkeloos een trainingsschema of oefeningen van een volwasseneentraining. Het is onjuist, kan grote schade toebrengen. De vraag moet altijd zijn: wat kan de keeper op dit moment verwerken. Dat ligt aan factoren als: leeftijd, lichamelijke, geestelijke en sociale mogelijkheden en onmogelijkheden.

- De trainer moet uitgaan van de biologische leeftijd en niet van de kalenderleeftijd. Zoals we weten vindt groei niet geleidelijk plaats. We kennen fasen in de groei met groeispuurts, meisjes vooral ca. 11 jaar en jongens vooral ca. 13½ jaar, en grootste gewichtstoename, meisjes op ongeveer 13½ jaar en jongens op ongeveer 14½ jaar.

- Meisjes krijgen in hun puberale fase meer onderhuids vetweefsel. Dit weefsel is niet functioneel. Dezelfde spiermassa moet een zwaarder lichaam verplaatsen; mindere prestaties zijn het gevolg.

- Meisjes bereken voor wat betreft de groei en ontwikkeling eerder hun eindwaarde dan jongens. Zij kunnen dus eerder beginnen met pure prestatietraining.

- Na de groeispuurt kan de keeper zwaarder belast worden.
- De trainer moet terdege rekening

houden met het verschil in biologische leeftijd en moet daarom ook differentieren d.w.z. verschil aanbrengen in oefenstofintensiteit en -omvang. Dat is heel belangrijk i.v.m. het plezier en wedijver-element tijdens de training vooral als het gaat om trainers met een doelmann van gelijk postuur (niveau).

- De biologische verschillen zullen met het vorderen van de leeftijd steeds kleiner worden.

- In zijn algemeenheid zullen grotere kinderen betere lichamelijke prestaties kunnen leveren.

- Sportieve activiteit geeft het lichaam dus prikkels. Het lichaam past zich aan aan die prikkels. Dit geldt ook voor jeugdigen. Tevens leidt sportieve activiteit tot versnelde groei en heeft het invloed op de stevigheid van het botstelsel.

- Voeding is heel belangrijk vooral bij groei, ontwikkeling en activiteit.

- Er zijn erfelijke factoren die bepalen wat iemands grens is en kunnen tevens groei en ontwikkelingsnelheid beïnvloeden.

- Iedere trainer moet te allen tijde uitgaan van:
 - wat is de beginsituatie?
 - welke middelen staan mij ter beschikking?
 - waar willen wij (trainer en keeper) naar toe?

Een aantal opmerkingen per motorische grondeigenschap

Lithoudingsvermogen

- De grootste trainbaarheid van het aerobe lithoudingsvermogen wordt

vooral aangetroffen in de periode van versnelde groei;

- Anaerobe training heeft pas zijn aan het eind van de groeispurt en dan vooral heel voorzichtig beginnen.
- Bij het trainen van het uithoudingsvermogen vooral niet te intensief, dus een lage intensiteit maar accent op omvang.
- Training van het uithoudingsvermogen heeft een gunstige invloed op de ontwikkeling van: snelheid, snelkracht, snelheidsuithoudingsvermogen, kracht en uithoudingsvermogen en kracht.

Kracht

- Eerste principe bij krachttraining bij jongeren is een risicoloze, maar alles omvattende opbouw van het lichamelijke prestatieniveau.
- Het moet harmonisch (algemeen) zijn en aangepast aan de desbetreffende leeftijd. Vormen als: paalklimmen, touwtrekken, touwklommen, springen; vaardigheden die tijdens de lessen lichamelijke opvoeding aan de orde moeten komen.
- Zij dient dan ook veelzijdig, afwisselend en vroegdevol te zijn.
- In principe pas met specifieke krachttraining na de groeispurt beginnen.
- Topsporttraining voor jongeren altijd alleen na overleg met arts.

Snelheid

- Maximale snelheid is erfelijk bepaald.
- Aan het eind van de puberteit bereiken de reactietijden volwassen waarden.
- De snelheid moet dus vroegtijdig geschoold worden zodat deze door aanleg bepaalde prestatiefactor voor het afsluiten van de volledige ontwikkeling van het centrale zenuw-

stelsel (groeispurt) verruimd kan worden. Tijdens de groeispurt niet te zwaar.

Lenigheid, beweeglijkheid

- De beweeglijkheid is in de kindertijd (ongeveer tot het 10e levensjaar) in zeer grote mate aanwezig. Een gerichte training van de beweeglijkheid dient pas daarna te beginnen om het dan bereikte niveau te behouden.
- De verschillende lenigheids oefeningen moeten vooral gekozen worden uit de groep van actieve rekingsoefeningen. Passieve rekingsoefeningen vanaf ± 12 jaar.
- Mogelijk is er een vermindering van de beweeglijkheid tijdens de puberteit. Oorzaak is de achterstand die de spieren, pezen en banden hebben tijdens de groeispurt doordat het bot sneller groeit.
- Pas ook op voor overbeweeglijkheid. Dat kan leiden tot versnelde blessures. Accent moet dan liggen op versterking van de musculatuur en niet op verdere rekking.

De warming-up

- De warming-up heeft als doel een verbetering van het prestatievermogen door middel van een lichamelijke en geestelijke voorbereiding en een vermindering van blessures.
- De warming-up voor een training of wedstrijd bestaat uit een algemeen en een specifiek gedeelte.
- Er zijn vele mogelijkheden om een warming-up te doen. Welke voor wie is altijd afhankelijk van de keeper in kwestie. De intensiteit, omvang en de oefeningen zijn dan ook zeer persoonlijk. En met name als voorbereiding op de wedstrijd is het van essentieel belang dat de keeper zich 'lekker' voelt. Dat er een optimale situa-

tie ontstaat waarna de doelman voor zijn gevoel maximaal kan presteren. De manier van uitvoeren van de warming-up hangt o.a. af van: leeftijd, de komende arbeid (training of wedstrijd), hoe voelt de keeper zich geestelijk, de buitentemperatuur en de gesteldheid van het veld.

Een voorbeeld van een warming-up

- Algemene warming-up
- rustige looppas
- tijdens deze rustige looppas of vanuit stand losmakende oefeningen voor het hele lichaam
- looptempo opvoeren
- looptempo wisselend in diverse richtingen; voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts
- looptempo wisselend met diverse richtingveranderingen
- sprints van 5 tot 30 m
- stretchings-oefeningen voor het lichaam (vooral beenspieren).

- Specifieke warming-up

- Met bal
- Bal aanspelen op de keeper op verschillende hoogten; laag, tussen enkel en schouder, boven de schouder.
- Idem maar nu links en rechts naast de keeper.
- Grondgewenning: opbouw vallen duiken, zweven; zit, kniezit, hurkzit, stand.
- Ballen aanspelen vanuit diverse posities.

Een aantal opmerkingen

- Doelman werpt of trapt alle ballen geconcentreerd en gericht terug (opbouw!).
- De keeper moet alle ballen kunnen verwerken (belangrijk voor degene die hem inschiet!).
- Een goede warming up is een vereiste voor:

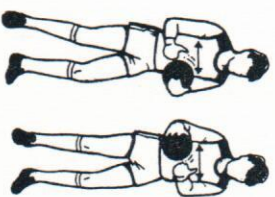
- vanaf de eerste seconde goed in de wedstrijd te zitten, vooral geestelijk je sterk voelen en geconcentreerd vanaf het begin;
- voorkoming van blessures. Keeper krijgt letterlijk en figuurlijk enorme klappen op zijn donder. Dat lichaam moet dus goed voorbereid zijn.
- De bal waarmee de goalie ingeschoten wordt moet van wedstrijd-kwaliteit zijn (liest de wedstrijdbal of een soortgelijke).
- Als het lichaam op goede temperatuur is, heeft dat een prima uitwerking op: spieren en zenuwen, zodat een reflex of een maximale sprong optimaal uitgevoerd kan worden.
- Pas je kleding in de warming-up aan bij omstandigheden van het veld (nat, droog) en het weer (koud, warm, regen enz.).
- Tussen warming-up en wedstrijd niet meer dan 10 minuten rust. Anders (tussen de 5 en 10 minuten) is het lichamenlijk effect van de warming-up al verloren.
- De laatste bal van de warming-up moet een redding zijn van de goalie. Vooral mentaal is dat belangrijk. Hij pakte immers de laatste bal.

Warming-down (cooling down of afkoelingsperiode)

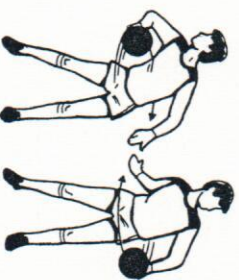
- Na afloop van de wedstrijd of training is uitlopen en zijn rekingsoefeningen noodzakelijk om afvalproducten in het lichaam via ademhaling en bloedsomloop beter en sneller te verwijderen, de temperatuursdaling geleidelijker te laten verlopen, de spieren, die veelal stijf en stram aanvoelen, ontspannen en ook kan het spierpijn voorkomen. Massage en warm douchen of een heet bad dragen eveneens bij tot een sneller herstel.

Oefenstof techniek, tactiek en conditie

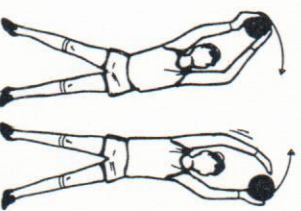
Doel: Bevordering van het balgevoel en de techniektraining in combinatie met lichaamsvaardigheid



1. Bal voor het lichaam. Met de vingertoppen van links naar rechts bewegen.



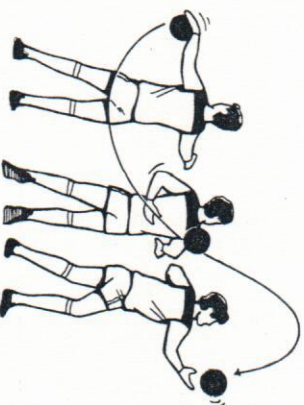
2. Bal om het lichaam heen draaien. Met de vingertoppen aannemen en doorgeven.



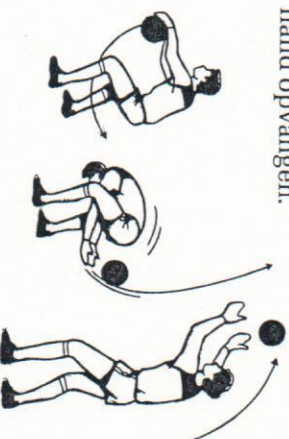
3. Idem 1, maar boven het hoofd.



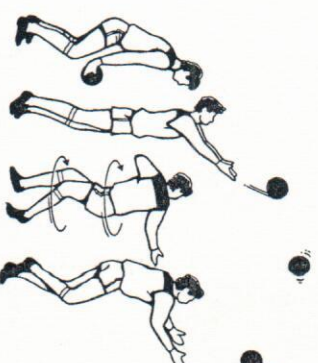
4. Bal over het hoofd heen van links naar rechts. Haal de vaart uit de bal door een meegevende beweging van de armen en eventueel inbuigen van de benen.



5. Bal achter de rug langs over de schouder werpen en met de andere hand opvangen.



6. Bal met twee handen tussen de benen door, dan schuin naar voren opgooien en opvangen met twee handen.



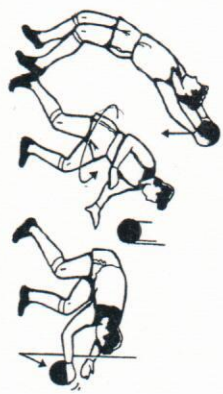
7. Bal met twee handen recht omhoog opgooien; maak een hele draai om de lengte-as en vang met twee handen.



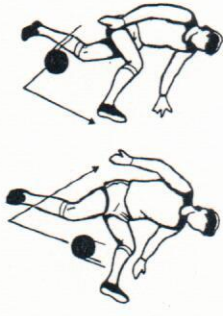
8. Bal wordt tussen de benen vastgehouden met één hand aan de achteren één aan de voorkant van de benen. De bal wordt losgelaten en na een snelle wisseling van de handen, weer snel opgevangen. Idem andersom. Tempo steeds iets opvoeren.



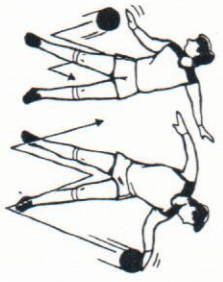
9. Bal wordt met twee handen aan de achterzijde van het lichaam vastgehouden. Bal iets naar voren omhoogwerpen, de handen van achteren naar voren brengen en de bal vooropvangen. Idem andersom en tempo steeds iets opvoeren.



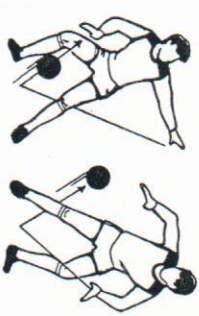
10. Bal in twee handen. Lichaam in hoogspanning. Bal loslaten, snel draaien en pakken voordat deze de grond raakt.



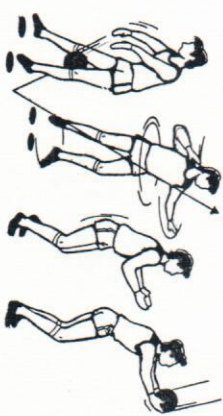
11. Bal onder het opgeheven been met een stuit naar de andere kant brengen. Daar de bal opvangen en idem terug langs het andere been. Tempo opvoeren.



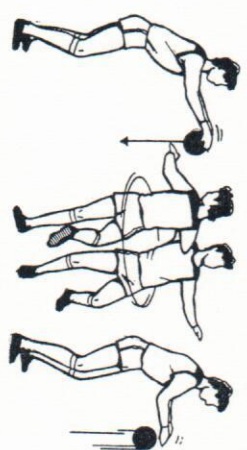
12. De bal via een stuit naar de andere kant van het lichaam brengen, zowel voor- als achterlangs.



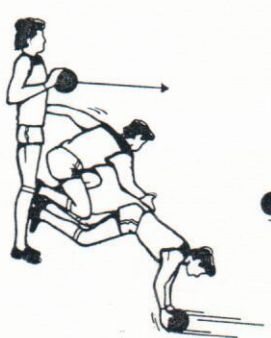
13. Bal tussen de benen laten stuiten. Van voren naar achteren en andersom.



14. Bal met twee handen door de benen laten stuiten, snel om de lengte-as draaien en de bal vangen.



15. Bal met twee handen voor het lichaam laten stuiten. Snel draaien om de lengte-as en de bal pakken voordat deze de grond raakt.



16. Vanuit een liggende houding bal met twee handen opgooien, snel gaan staan en de bal op het hoogste punt vangen.

17. Jongleren:

A. Met de handen:

- stompen met één hand en twee vuisten;
- tippen met één hand en twee handen.

Vannuit: zit, kniezit, stand, op de plaats of in de beweging. Tevens variëren in hoogte en tippen en stompen combineren.

B. Met de benen:

- wreef,
 - dijbeen.
- Op de plaats, in de beweging en variëren in hoogte.

C. Combinatie van A en B.

Op de plaats en in de beweging.

OPMERKINGEN:

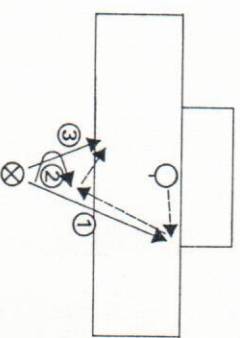
- Alle hierna volgende oefeningen kunnen een *technisch, tactisch en/of conditioneel* doel hebben. Een en ander is afhankelijk van de intensiteit (mate van belasting), de rustpauzes, aantal herhalingen en de duur van de oefening. Aan de trainer om dit verder in te vullen.
- De afstanden bij de oefeningen en de snelheid van de aan te spelen ballen zijn onder andere afhankelijk

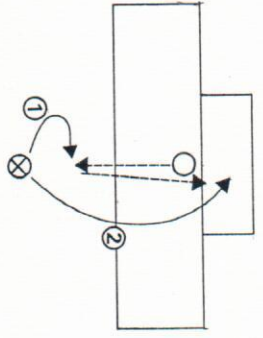
van: doel van de oefening, leeftijd en niveau van de doelman.

- Onder het aanspelen van de bal kan worden verstaan: aangooien, maar ook trappen. Het liefst natuurlijk trappen, maar altijd moet het doel van de oefening centraal staan. Deze mag niet voorbijgesteefd worden, doordat de trainer de ballen niet goed trapt.
- De doelman probeert alle ballen zo goed mogelijk te verwerken. Dit betekent: probeer altijd de bal te vangen (!!). Als dit niet kan, dan tippen of stompen. Houd rekening dat dit naast of over het doel gebeurt, of over de zijlijn en anders zo ver mogelijk weg.
- Als de keeper de bal heeft, kan hij:
 - de bal naast het doel gooien of terugwerpen naar de trainer;
 - de bal werpen of trappen naar een speler of een van tevoren bepaald doel.

OPMERKING: Als er aangegeven staat, dat de bal op doel of daarvoor of in de hoek gespeeld moet worden, dan kan dat: strak (over de grond of door de lucht), met of zonder effect en met verschillende snelheden.

- Oefening 1.
- ① = bal in de hoek
 - ② = hoogbal dicht bij de trainer
 - ③ = bal in de andere hoek
- Variatie:
- ② = bal over de grond
 - ③ = hoogbal

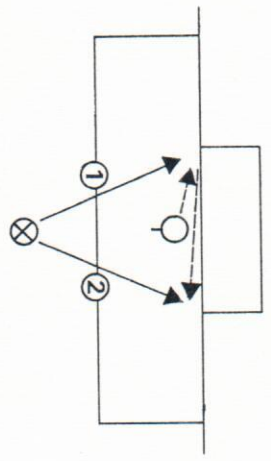




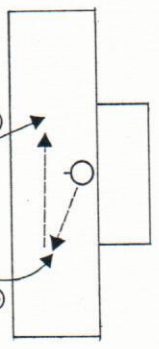
Oefening 2.
 ① = boogbal dicht bij de trainer
 ② = lob over de keeper heen

Variatie:

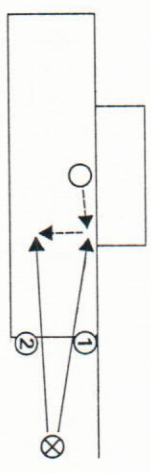
- ① = bal over de grond
- ① = niet recht naar de keeper, maar meer naar links, rechts en zijwaarts
- ② = boogbal meer naar de hoeken van het doel



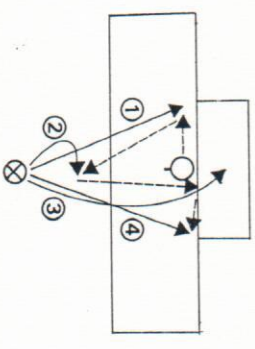
Oefening 5.
 ① = bal in de hoek
 ② = bal in de andere hoek



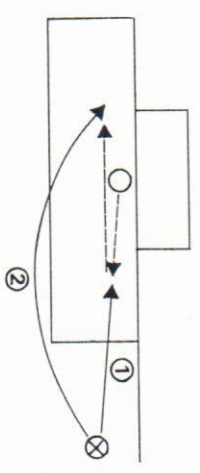
Oefening 3.
 ① = boogbal rand 5 meter-gebied
 ② = bal in de hoek



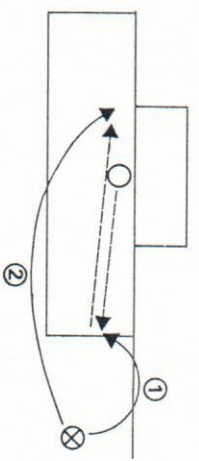
Oefening 6.
 ① + ② = ballen over de grond
 Variatie: ballen door de lucht, één over de grond en één door de lucht



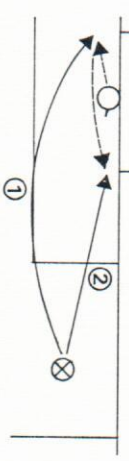
Oefening 4.
 ① = strakke bal in de hoek
 ② = boogbal dicht bij de trainer
 ③ = lob over de keeper
 ④ = bal in de hoek



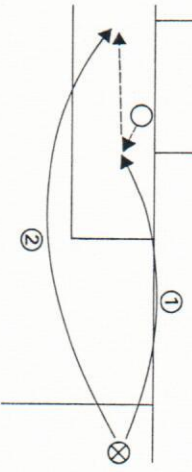
Oefening 7.
 ① = bal over de grond
 ② = boogbal



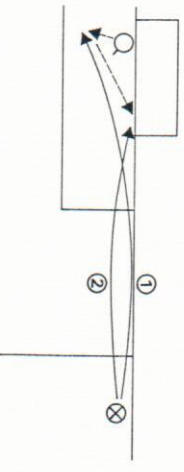
Oefening 8.
 ① = boogbal dicht bij de trainer
 ② = lob over de keeper



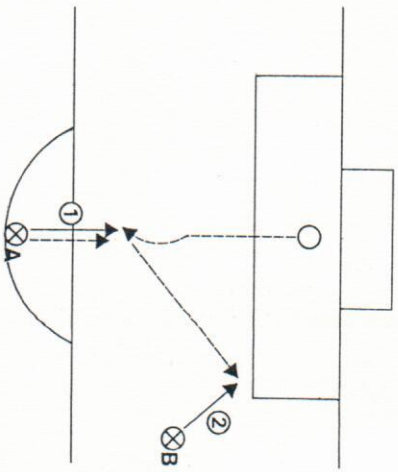
Oefening 9.
 ① = lob over de keeper
 ② = strakke bal
 Variatie:
 ① = boogbal dicht bij de keeper



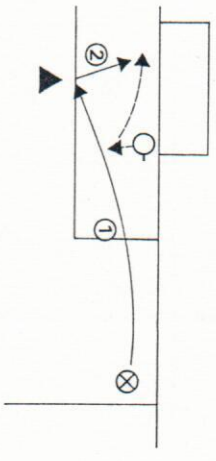
Oefening 10.
 ① = trekbal, eerste paal
 ② = boogbal, tweede paal



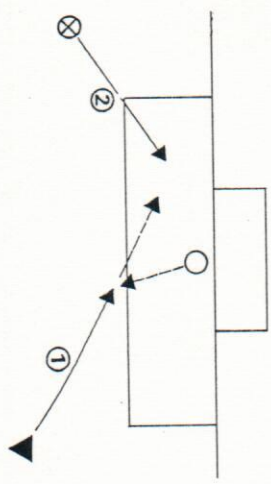
Oefening 11.
 ① = voorzet bij tweede paal
 ② = bal richting eerste paal



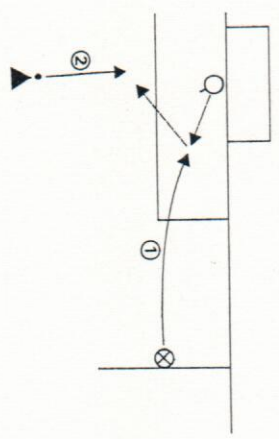
Oefening 12.
 ① = trainer A speelt de bal iets voor zich uit; vervolgens 1:1-duel met de doelman
 ② = trainer/speler B schiet de bal strak richting doel, keeper werpt zich op de voeten van de speler of in de baan van het schot



Oefening 13.
 ① = voorzet, keeper probeert de bal te onderscheppen, lukt dit niet dan:
 ② = speler trapt of koppt de bal richting doel, keeper werpt zich in de balbaan

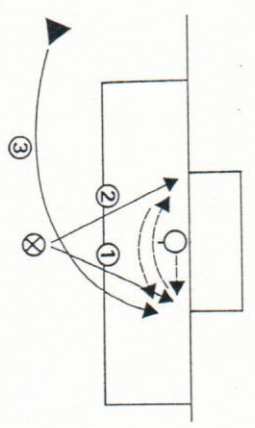


Oefening 14.
 ① = hoge bal in het centrum
 ② = bal op het doel



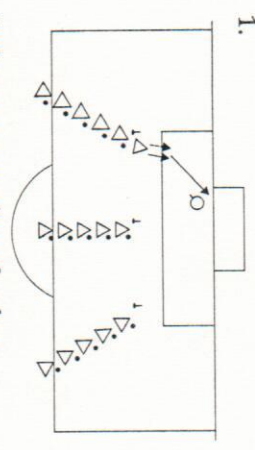
Oefening 15.
 ① = boogbal in de doelmond
 ② = bal op het doel

Variante:
 mel/zonder effect, eerste of tweede paal, in of buiten het doelgebied

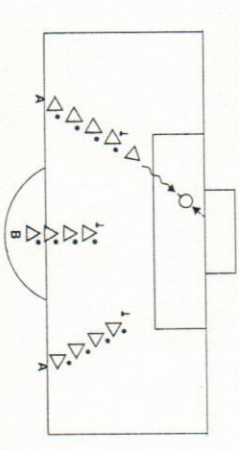


Oefening 16.
 ① = bal in de hoek
 ② = bal in de andere hoek
 ③ = effectbal bij verste paal

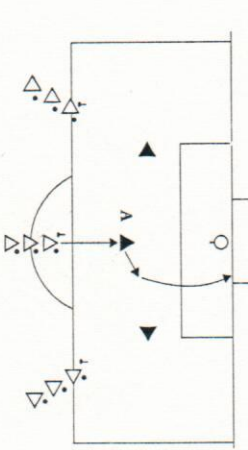
Verskillende vormen van afwerken voor spelers:



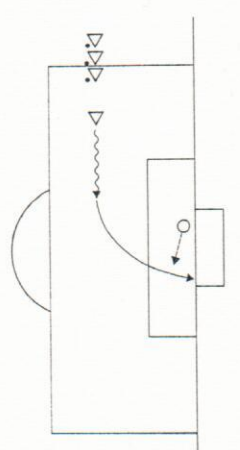
2. Spelers: pass vooruit en afwerken



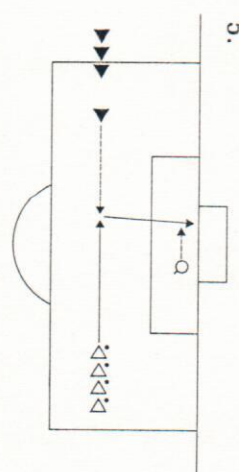
3. Spelers: dribbelend en/of drijvend richting keeper en afmaken



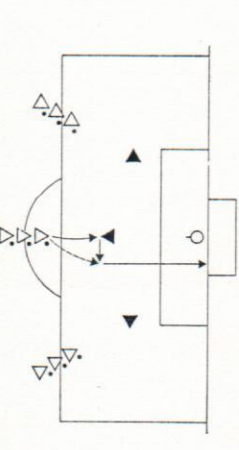
4. Speler a krijgt de bal aangespeeld. Hij werkt de bal en werkt af.



Speler dribbelt in de breedte van het veld en werkt af



6. Speler krijgt de bal aangespeeld en werkt af.



Spelers maken 1/2-combinatie en werken af.

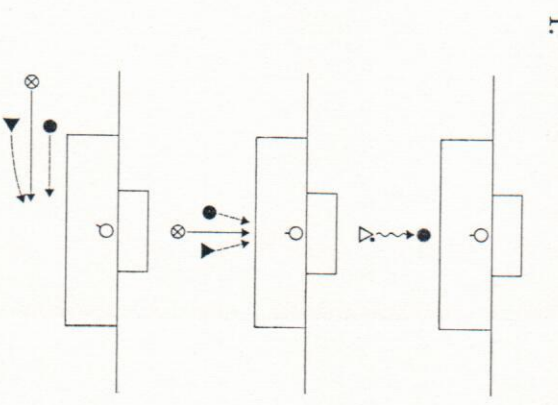
Opmerkingen:

- Hoe meer spelers vanaf de zijkan- ten van het doel afwerken, des te klei- ner is de schiethoek. Voor de doel- man is het dan makkelijker om de ballen te verwerken en voor de spe- lers is het moeilijker te scoren.
- De spelers kunnen bepaalde op- drachten krijgen. Bijvoorbeeld: bij het schieten op doel alleen hoge of lage ballen schieten, desnoods links of rechts van de keeper of een vrije keus. Bij een 1:1-duel: doelman moet gepasseerd worden of van tevoren schieten, dat kan dan weer laag of hoog zijn of een vrije keus.
- De afstanden tot het doel kunnen sterk variëren. Het is onder andere afhankelijk van het doel van de oefe- ning, leeftijd en kracht.
- Altijd rekening ermee houden dat

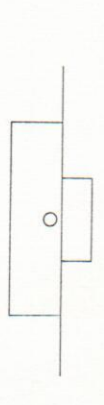
deze oefeningen voor de doelvende- diger (vooral als hij alleen is) enorm vermoeiend kunnen zijn.

- De keeper probeert natuurlijk alle ballen te verwerken. Vangen, lukt dat niet, dan tippen of stompen.
- Als de doelman de bal gevangen heeft, kan de volgende opdracht zijn, de bal uit te gooien of naar een speler te schieten.

Diverse oefeningen waarbij de doelman moet samenwerken met medespeler(s) contra tegenstanders.



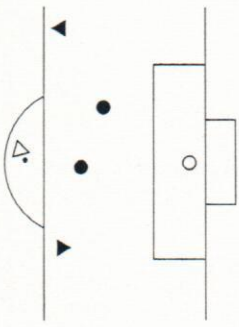
1. Eén tegen één-duel in diverse situaties.



2. Duel 2:1

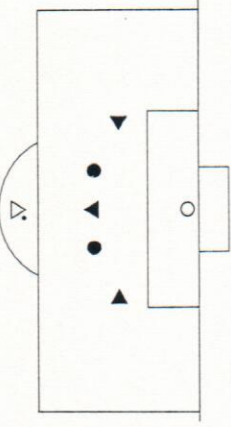


3.



Duel 3:2

4.



Duel 4:2

5. Uitbreiden naar 5:3, 6:3, 5:4, 6:5, verder naar de partij spelen.

OPMERKING: Bij al deze vormen zal de doelman met zijn medespeler(s) moeten samenwerken om de kans op tegengoals te minimaliseren.

Belangrijk zijn:

- coachen, aanwijzingen geven aan verdediger(s);

• moment van uitkomen, kan de verdediger nog bij de bal?

- als een medespeler de bal in zijn bezit heeft, goed meespelen en aanspelbaar zijn voor een eventuele terugspeelbal;

• bij balbezit van de doelman zorgdragen voor een goede voortzetting naar een medespeler (of een bepaald doel).

6. Zie tekening.

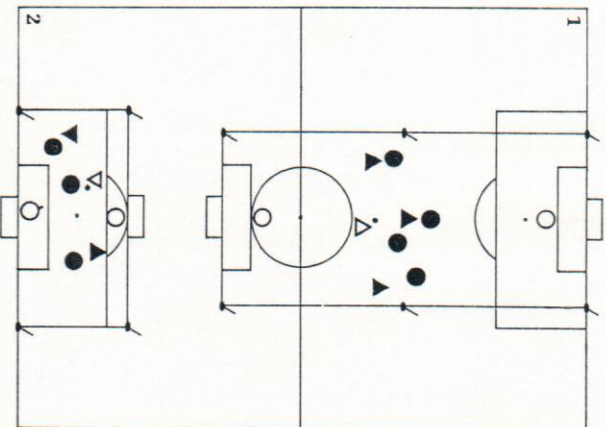
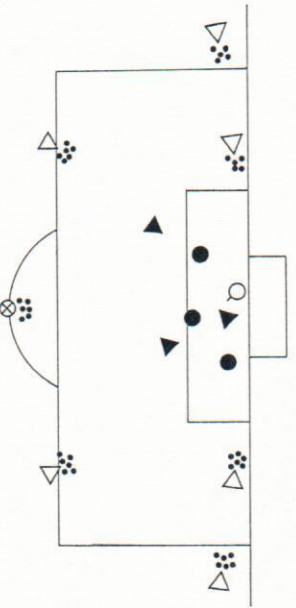
De trainer/spelers zullen de ballen voor het doel moeten trappen. De keeper zal in samenwerking met zijn medespelers deze moeten bemachtigen. De doelman zal eerst iedereen in de dekking moeten zetten en als de bal komt (J) (= medespeler neemt de bal) of LOS (= keeper verwerkt de bal) moeten roepen.

Als de doelman LOS roept, zal hij de bal moeten verwerken (Vangen, tippen of stompen). Heeft de keeper de bal in zijn handen, dan zal er een spelvoorzetting moeten volgen (trappen of gooten).

Variaties:

- Trainer trapt de ballen: eerste of tweede paal, met een boog of strak, met of zonder effect, naar of van het doel.

• De tegenstanders: komen inlopen, wisselen van plaats, springen te vroeg naar de bal, zet één medespeler voor de keeper enz.



Partijvormen:

① Speelveld: lang (circa 60 m) en smal (circa 35 m). (Zie tek. 1.)

Aantal spelers: 4:4, 5:5 of 6:6.

Opdracht:

– Spelers:

- balbezit: vrijlopen en vooral proberen in de diepte te spelen. Snel aansluiten tot over de middenlijn;

• balverlies: kort op elkaar staan en direct storen en proberen de bal te veroveren. Jagen op de bal (dus niet terug naar de eigen goal).

– Keepers:

- 5 meter-gebied is strafschopgebied. Dus alleen binnen de 5 meter de bal in de handen pakken, daarbuiten optreden als speler;

- coachen, leiden en organiseren;
- balbezit: aansluiten tot over de middenlijn en daar al minimaal 1:1 laten spelen;

- balverlies: kort in de dekking zetten, laten jagen op de bal en als de speler gepasseerd is, hem activeren

om terug te komen. Meespelen buiten de 16 meter (het doelgebied) als een speler. Verder alle ballen verwerken en tijdens balbezit een goede opbouw.

② Speelveld: kort (circa 20 m) en niet al te breed (circa 35 m) (zie tek. 2).

Aantal spelers: 4:4 t/m 8:8.

Opdracht

– Spelers:

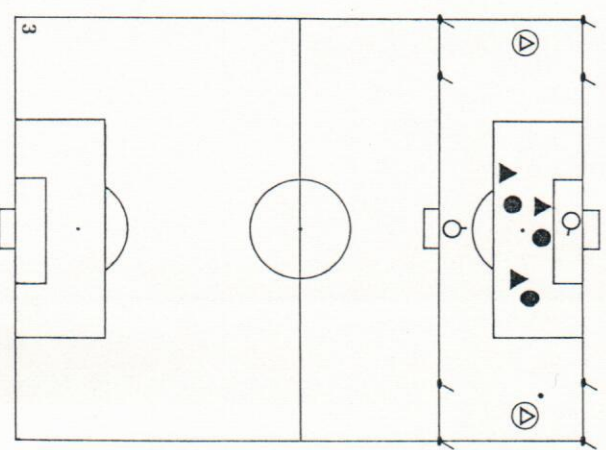
- balbezit: schietkans, schieten uit alle standen en vanuit alle posities;
- balverlies: jagen op de bal.

– Keepers:

- coachen, leiden en organiseren;
- alle ballen verwerken;
- balbezit, goede opbouw.

OPMERKING: Door het korte veld en de vele spelers ontstaat er voor de keeper een tamelijk onoverzichtelijke situatie. Zeer snel handelen en goede reflexen zijn veelal vereist.

③ Speelveld: breed (ongeveer de to-



tale breedte), niet te lang (16-25 m) en een neutraal vak voor twee vleugel-spelers die alleen daar mogen staan (tek. 3).

Aantal spelers: (2 vleugelspelers) en in het veld 3:3 t/m 6:6.

Opdracht:

– Vleugelspelers: Alle ballen gevarieerd voor het doel schieten. Dus hoog, bij de eerste of tweede paal, in- en wegdraaiend, strak of met een boog. De partij waarvan de neutrale speler de bal krijgt zal kunnen aanvallen.

– Overige spelers:

Balbezit: probeer om direct uit de voorzet tot scoren te komen met het hoofd of met de voet. Eventueel één keer terugleggen, maar dan wel tot scoren zien te komen. In balbezit, maar niet als gevolg van een voorzet en niet in scoringspositie, weer direct naar één van de vleugelspelers spelen.

Balverlies: goed dekken.

– Doelman:

- Coachen leiden en organiseren.
- Hoge bal proberen te verwerken (vangen, stompen of tippen). Lukt dat niet, dan reageren op de tweede balvoortzetting (kopbal of schot).
- Balbezit, dan openen via de andere kant.

Spelvormen voor keepers

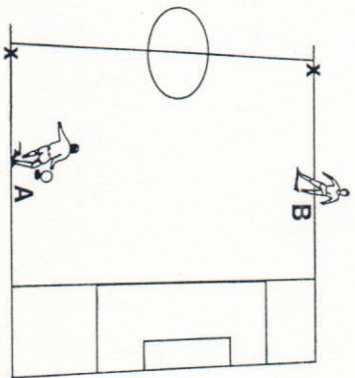
① Speelveld: (zie tekening)

Bedoeling van het spel:

De keepers proberen de bal over de lijn X te spelen. Lukt dat, dan levert dat een punt op.

Spelregels:

Keeper A begint vanaf lijn A de bal naar lijn X van B te spelen. B probeert zo snel mogelijk de bal te pakken. Vanaf de plaats waar B de bal in zijn



bezit krijgt, mag hij de bal richting lijn X van A spelen.

Gaat de bal over de zijlijn (direct of als de doelman de bal tipt of stompt), mag de keeper, vanaf het punt waar de bal over de zijlijn is gegaan, deze weer in het spel brengen.

Als de doelman de bal uit de handen trapt of gooit, mag hij gebruik maken van de vier passen-regel.

Variaties:

- De keepers mogen de bal alleen:
- van de grond trappen (doeltrap);
- uit de handen trappen;
- uit de handen trappen, maar met een drop-kick of volley;
- werpen;
- alleen werpen met: slingerworp (eventueel bovenhands of zijwaarts) of strekworp (zijwaarts of bovenhands)
- speelveld vergroten of verkleinen.

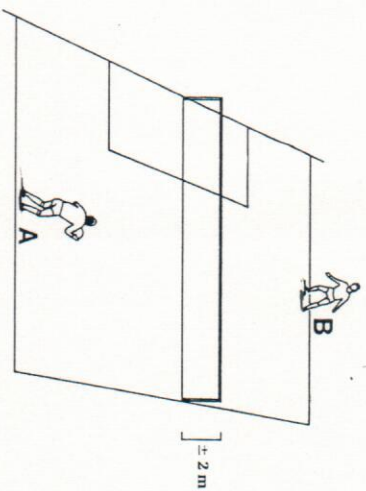
② Keeper-tennisvoetbal Speelveld: (zie tekening)

Bedoeling van het spel:

De bal door middel van een volley op de grond bij de tegenstander zien te krijgen.

Spelregels:

Doelman A brengt vanaf de achterlijn de bal met een volley in het spel.



Speler B verwerkt de bal. Als hij de bal vangt, mag hij van de plaats waar hij de bal gevangen heeft, deze met een volley weer naar het veld van A spelen. (Maximaal één pas vanaf de plaats mag, meer niet!)

Puntentelling:

- bal op de grond in het veld van de tegenstander = 2 pnt.;
- doelman tipt of stompt de bal buiten zijn speelveld = 1 pnt.;
- bal onder touw door of buiten speelveld tegenstander = 2 pnt.

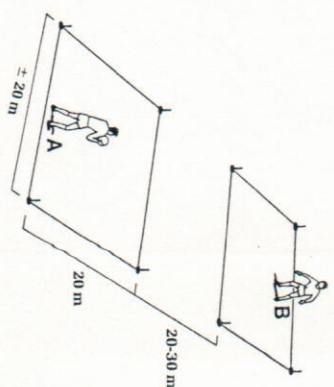
Serveren:

Bij het begin en na ieder punt, vanaf de achterlijn serveren. Wisseling van serve kan als bij het volleybal of tafeltennis.

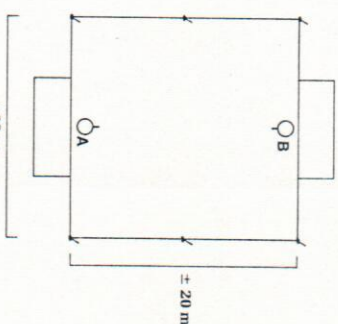
Variaties:

- Bal niet door middel van een volley, maar drop-kick in het spel brengen.
- Net hoger spannen (op circa 2 m). Nu niet meer trappen, maar alle ballen werpen.
- Speelveld vergroten of verkleinen.

③ Speelveld (zie tekening) Spelregels, bedoeling, variaties, zie 2.



④ Speelveld: (zie tekening)



Bedoeling van het spel:

De bal in het doel van de andere keeper zien te krijgen.

Spelregels:

Doelman A begint vanaf zijn doellijn. Hij speelt de bal naar het doel van B, B verwerkt de bal en vanaf de plaats waar hij deze vangt, mag hij na maximaal 2 stappen de bal weer naar A toe spelen.

Tipt of stompt de keeper de bal buiten het speelveld (dus over de zij- of doellijn), dan komt de tegenstander in balbezit. Beide keepers mogen niet over de middenlijn komen.

Puntentelling:

Ieder doelpunt is een punt.

Serveren/spelherlevating of begin van het spel:

Telkens vanaf de doellijn bij: het begin, na een doelpunt of nadat de bal buiten het speelveld getipt of gestompt is.

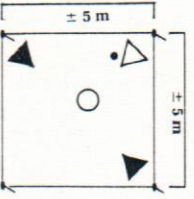
Wisselen van speelveld na een bepaalde tijd of na een \times aantal doelpunten.

Variaties:

De keeper mag de bal alleen:

- werpen;
- werpen met slinger- of strekwoorp;
- uit de handen trappen;
- trappen met volley of drop-kick;
- van de grond trappen;
- voor de keeper laten stuiteren en daarmee scoren;
- speelveld groter of kleiner.
- als de keeper de bal naast of overschiet of werpt is dat een punt voor de ander.

⑤ 3 tegen 1 Speelveld: (zie tekening)



Bedoeling van het spel:

De keeper probeert zoveel mogelijk punten binnen een bepaalde tijd te verzamelen. Spelers of keepers aan de buitenkanten proberen de keeper zo min mogelijk punten te laten maken.

Spelregels:

Ten aanzien van de spelers/keepers aan de buitenzijde: bal maximaal $3 \times$ raken (niet met de handen).

Ten aanzien van de keeper: eerste bal is vrij (de keeper mag deze niet onderscheppen).

Puntentelling:

- keeper die de bal heeft: 2 punt.;
- keeper die de bal aanraakt: 1 punt.;
- spelers die de bal buiten het veld spelen: 1 punt. voor de keeper.

Variaties:

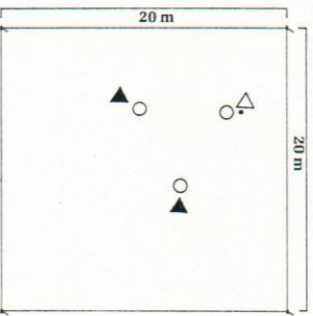
- niet 3 maar 4:1;
- spelers mogen de bal niet 3, maar $2 \times$ raken;
- bal tussen de benen van de keeper door; keeper is al zijn punten kwijt;
- speelveld vergroten of verkleinen.

⑥ Keepershandbal

Speelveld: (zie tekening)

Aantal keepers:

minimaal: 3:3 maximaal: 8:8



Bedoeling van het spel:

De bal een \times aantal keren (6 of 10) samenspielen.

Spelregels:

Alle keeperregels:

- niet meer dan 4 passen;
- bal niet uit de handen trekken of slaan;
- bal \times aantal keren gespeeld: 1 punt.;
- bal uit, tegenpartij krijgt bal aan de zijlijn.

Variaties:

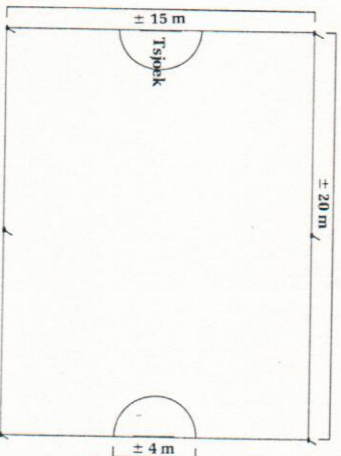
- Bal mag de grond niet raken. Gebeurt dit wel, dan opnieuw vanaf 0 beginnen te tellen.
- Keepers mogen de bal samenspielen door middel van:

- volley;
- drop-kick;
- werpen;

- andere vormen van werpen, zoals rollen, slingerwoorp of strekwoorp;
- keeper A gooit en B moet boven de schouder de bal naar één van zijn teamgenoten stompen;
- Speelveld vergroten of verkleinen.

⑦ Tsjoekbal voor keepers

Speelveld: (zie tekening)



Aantal keepers:

minimaal: 3:3
maximaal: 8:8

Bedoeling van het spel:

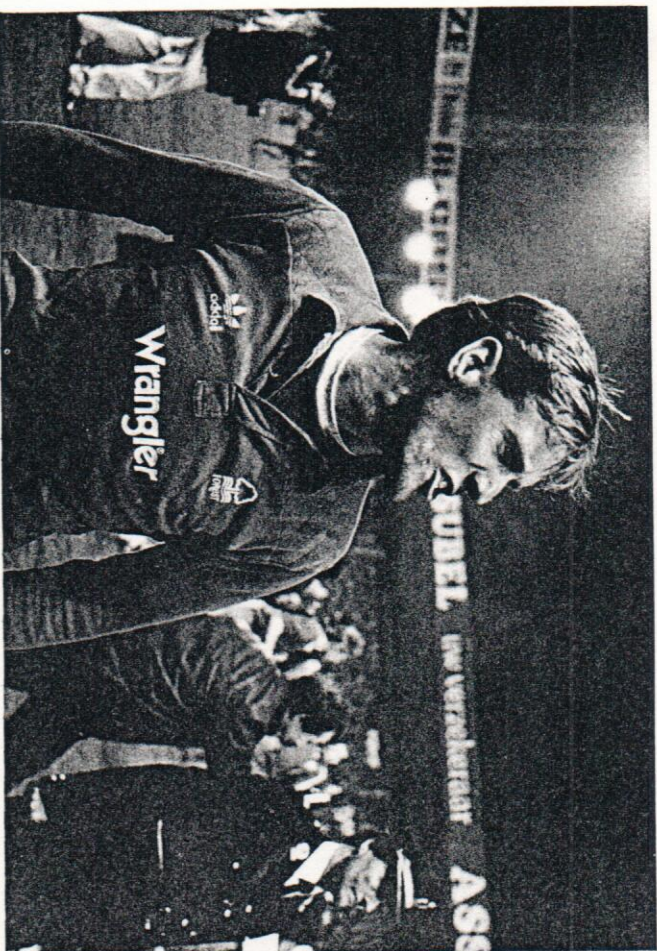
Door middel van samenspel, de bal in één van de tjoeks gooien en vervolgens zelf of één van de medespelers de terugspringende bal vangen.

Spelregels:

- Alle keeperregels: a. niet meer dan vier passen, bal niet uit de handen trekken of slaan, enz.
- Niet in de cirkel komen. Zo ja, dan bal voor tegenpartij.
- Na een doelpoging (gelukt of mislukt) mag je doorgaan naar de andere tjoek. Ben je al samenspelend de middenlijn gepasseerd, dan mag je ook weer terug naar de tjoek waar de vorige doelpoging plaatsvond.
- Beginnen op de middenlijn. Na een doelpunt mag dezelfde partij meteen doorspielen.

Variaties:

- Bal mag tijdens het samenspel de grond niet raken. Gebeurt dit wel, dan een vrije bal voor de tegenpartij.
- Keepers mogen de bal met een volley of drop-kick overspielen.
- Speelveld vergroten of verkleinen.



HANS VAN BREUKELIEN
 Geboren: 4 oktober 1956 in Utrecht
 Lengte: 1,88 m
 Gewicht: 86 kg
 Maat handschoenen: 9-9½
 Clubs: FC Utrecht, Nottingham Forest en PSV
 Vergeenwoordigende elf-tallen:
 Jong Oranje, Nederlands B- en A-elftal
 Onderscheidingen: Tonny van Leeuwen-trofee, voor de minst gepasseerde doelman in het betaalde voetbal in het seizoen '84/'85.

Hans van Breukelen over mentale aspecten

Zeker 80% van de prestatie wordt bepaald door het zelfvertrouwen. Belangrijk is dus voor de doelman dat het ten aanzien van het moreel goed zit. Maar hoe moet je daar nu aan werken? Zelf heb ik altijd geleerd, dat vooruitdenken vaak de basis is. Dat je van tevoren de wedstrijd voor jezelf al zo gedetailleerd doorneemt, waardoor je voor je gevoel nauwelijks meer voor verrassingen komt te staan. Daarnaast is het verstandig gemaakte fouten van je af te zetten. De volgende bal is tenslotte weer het belangrijkste. Vooral bij jonge keepers zie je vaak, dat een fout vaak de rest van de wedstrijd en soms ook in de daaropvolgende duels herhaald wordt. Sta

er dus niet te lang bij stil, niet als doelman en ook niet als begeleider. Zorg er gewoon voor, dat de volgende bal wel gepakt wordt.

Verder wordt een belangrijk deel van de wedstrijd voor de keeper bepaald door concentratie. Zelf heb ik daar het eerste seizoen bij PSV erg veel problemen mee gehad. Bij FC

Utrecht en Nottingham Forest stond ik als doelman tenslotte vaak onder grote druk. In Eindhoven heb ik moeten leren om scherp te blijven, ook als ik maar een paar ballen in de wedstrijd kreeg. Intussen is dat aspect echt 100% verbeterd en dat komt vooral, omdat ik er veel over ging nadenken. Door er van tevoren al over te 'filosoferen', dwong ik mezelf steeds meer om minder te verslappen.

Er zijn in mijn ogen drie 'manieren' om de concentratie te stimuleren. In de eerste plaats is warmte belangrijk. Ben je namelijk dusdanig gekleed, dat je geen last van kou of natigheid hebt, dan zijn er over het lichaam verder geen zorgen meer. Verder is het 'meedoen' belangrijk. Gebruik daarom je mond en geef medespelers aanwijzingen. Daardoor houd je automatisch je gedachten bij de wedstrijd. Ten slotte dwing ik mezelf altijd maar weer de bal te volgen. Gebeurt dit namelijk héél intensief, dan kun je nauwelijks nog worden afgeleid.

Het is daarom ook belangrijk, dat een doelman veel innerlijke rust kent.

Vroeger maakte ik vaak de fout, om me met het hele team bezig te houden. Inmiddels heb ik geleerd, dat het eerst met mezelf goed moet zitten voordat ik aan anderen kan denken. Als keeper word je tenslotte in eerste instantie beoordeeld op de ballen die je doorlaat en tegenhoudt. Dat is en blijft de hoofdzaak, dus zorg dat je in dat opzicht op het goede spoor zit. Een heel aardig aspect in het komende hoofdstuk, vind ik overigens de omschrijvingen van positieve en negatieve faalangst. Faalangst, waarmee iedere doelman in zijn carrière eens te maken krijgt. Gelukkig blijf ik over een flinke portie positieve faalangst te beschikken. In de voorbereiding op een wedstrijd, zie ik in mijn verbeelding altijd weer ballen door mijn handen en tussen mijn benen door gaan. Ik denk dus aan de blunders die ik kan maken en prent mezelf vervolgens in, dat ik absoluut zo diep niet mag 'zinken'. Hetzelfde gevoel krijg ik trouwens, als mijn laatste training voor de wedstrijd niet vlekkeloos is verlopen. Juist dan begin ik doorgaans extra gemotiveerd aan de wedstrijd en het aardige is, dat het meestal ook weer goed afloopt. Simpelweg, omdat ik me altijd met hand en tand tegen een afgang verzet.

Mentale aspecten

Inleiding

Teleurstelling en vreugde. Overwinning en nederlaag. Applaus en kritiek. In het stadion is de doelman in feite een vogelvrij verklaarde, wiens reputatie afhankelijk van één ongelukkige seconde kan zijn. Vele sportmensen verwerken hun emoties vrijwel onzichtbaar voor het grote publiek en soms ook voor ingewijden. Niettemin gaat er altijd veel om in het hoofd van een sportman.

Daarom wordt de prestatie niet alleen door het lichaam bepaald. Een wezenlijke onderdeel vormt namelijk ook de geest, de psyche van de persoon in kwestie. Een aspect waaraan dus niet voorbijgegaan kan worden. Lichaam en geest zijn onverbrekelijk met elkaar verbonden. De één beïnvloedt de ander. Het is bewezen, dat een bewuste mentale beïnvloeding in verschillende situaties (angst, onzekerheid enz.) positief kan werken en dus de prestatie verbetert. Maar ook kunnen de mysterieuze krachten de vorm negatief beïnvloeden.

De coach zal zijn pupil op mentaal gebied moeten helpen. Het beste is echter, wanneer de doelman zelf inzicht in z'n mentale conditie, zijn gedrag en lichamelijke reactie op emoties krijgt. Hij moet daarom mogelijkheden om deze eigenschappen te verbeteren aangeboden krijgen en aldus een grotere psychische stabiliteit creëren.

Essentieel is, dat de keeper de wil heeft om te winnen en daarbij vechtlust en zelfvertrouwen toont bij het streven iets te bereiken.

Motivatie

In de voetbalwereld worden keepers gemotiveerd genoemd, als ze met grote inzet trainen, veel trainen, veel zorg besteden aan de uitvoering van opdrachten, leergierig zijn enz. In de praktijk is het heel prettig om met deze keepers te werken. We kunnen de motivatie onderscheiden in:

- a. intrinsiek gemotiveerd;
 - b. extrinsiek gemotiveerd.
- ad a. De intrinsiek gemotiveerde doelmannen zijn uit zichzelf al enorm gemotiveerd. Niemand hoeft dus achter hen aan te lopen, omdat ze volledig in de ban van het doelverdedigen zijn. Bij tegenslagen raken ze nauwelijks van de wijs en zetten gewoon door.

ad b. De extrinsiek gemotiveerde keepers moeten van buitenaf gemotiveerd worden. Ze moeten extra gestimuleerd worden, door bijvoorbeeld ouders, trainer of medespelers. Ze hebben een extra duwtje nodig om door te blijven gaan. Belangrijk is, dat datgene waarmee ze bezig zijn ook resultaat oplevert; ze moeten een succesje hebben. Blijft dat uit of zit het tegen, dan zal de motivatie snel dalen en de fatalangst snel toenemen. Bij keepers lopen deze twee vormen van motivatie door elkaar heen. Veelal is de intrinsieke motivatie de basis. Tenslotte begin je op jonge leeftijd ergens aan, omdat je het leuk vindt en dan ga je ermee verder. Maar de medaille heeft altijd een keerzijde. De motivatie kan dan dalen, maar met enige hulp van buitenaf (extrinsieke motivatie) kan het weer worden verbeterd. Daarnaast kunnen puur persoonlijke zaken voor korte of langere tijd demotiverend werken. Ook

daar ligt een taak voor de omgeving om er verandering in te brengen.

Motiverend kunnen voor de keeper zijn:

- Het geven van opdrachten met een uitdagend karakter. Veelal met een zekere moeilijkheidsgraad, zodat de keeper niet steeds dezelfde opdrachten op zijn routine hoeft te herhalen. Herhaling is dan wel de basis, maar kleine veranderingen in de organisatie of manieren kunnen voor de keeper verfrissend en motiverend werken.
- Zelfwerkzaamheid is belangrijk. Geef hun opdrachten mee naar huis, opdat ze aan bepaalde punten kunnen werken na of naast de clubtraining.
- Vooruitgang. Het boeken van voor-

Het verwerken van tegenslagen hoort er bij.



uitgang kan een enorme 'kick' geven. Belangrijk is vooral het oordeel van de trainer. Vooral bij sterk gemotiveerde keepers eerlijk en oprecht waardeoordeelen uitspreken. Ze laten zich niet voor de gek houden, dus probeer dat ook niet te doen. Een foute beoordeling werkt in zo'n geval een verrijdering tussen trainer en keeper in de hand.

- Werken aan de toekomst. Een keeper moet een doel hebben. Hij plant iets en werkt daar vervolgens naar toe. Ze hoeven dit niet altijd aan de buitenwereld kenbaar te maken. De trainer doet precies hetzelfde. Daarmee is een basis gelegd om gezamenlijk een plan voor de doelman op korte en lange termijn te ontwikkelen.

Daarnaast werkt voor de keepers ook een aantal elementen, die met de trainer te maken hebben, motiverend (of demotiverend).

Deze zijn:

- Er moet lijn zitten in de training;
- als trainer aangeven wat er gebeuren moet en wat de bedoeling daarvan is;

- een goede opbouw van de leer-oefenstof;

- niet alleen aangeven wat er in de training gebeurt, maar ook zeggen wat het uiteindelijke resultaat moet zijn;

– De keepers informatie geven over de eigen prestaties; in het algemeen, maar ook via oefening:

- laat hen eerst zelf zeggen wat ze ervan vinden;
- wijs op vooruitgang, hoe klein ook, maar geef ook aan wat er nog aan ontbreekt;

- vertel wat fout is, zoek de oorzaak en geef vervolgens aan hoe het wel moet.

– Werksfeer. De werksfeer om te

komen tot topprestaties is wisselend en mede afhankelijk van het karakter van club en keeper. Doel is altijd de keeper optimaal te laten presteren. Er zijn vele voordelen bekend van een positieve werksfeer.

Naast duidelijkheid is ook vriendelijkheid belangrijk. Het is een basis om opnieuw te beginnen. Afkeuren leidt veelal tot angst om iets opnieuw te ondernemen, omdat dan weer de kans op mislukken bestaat.

Toch is het soms ook hard nodig om 'oorlog' te voeren. Maar uitgangspunt moet altijd zijn, dat de keeper er beter van wordt.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is het geloof in eigen kunnen en in feite de bron van alle kracht. Zij die zelfvertrouwen hebben, zijn sterk. Zonder zelfvertrouwen is een speler, dus ook de doelman, nergens. Het is één van de belangrijkste eigenschappen voor het leveren van een prestatie.

Hoe ontstaat zelfvertrouwen bij een keeper?

Dit ontstaat vooral als de goede eigenschappen van de doelman worden benut en door anderen worden onderkend of uitgesproken. Is er een bepaald basisvertrouwen gecreëerd, dan kan een stap verder worden gedaan. Er kunnen acties ondernomen worden, met uiteraard het risico dat het misgaat. Ga je in de fout, dan is het de kunst om dit te verwerken en ervoor te zorgen dat deze deuk in het moreel zo snel mogelijk weer verdwijnt.

Belangrijk is, dat je als keeper voor tekortkomingen en onzekerheden durft uit te komen. Dat is een teken van volwassenheid. Worden deze zwakke punten onderkend, dan kan

er namelijk ook aan gewerkt worden. Veel eigenschappen komen meestal niet zomaar aanwaaien. Naast een zekere aanleg zal er ongelukkig veel getraind moeten worden. Punt is alleen, dat er vrijwel nooit direct resultaat van inspanning en training te zien is. Heel goed voor het zelfvertrouwen is, als het op een gegeven moment ook in de wedstrijd terug te zien is.

Het moreel wordt duidelijk ondermijnd door veel mislukkingen en nederlagen. Twijfels en angst om af te gaan zijn het gevolg. Uitgaande van de mogelijkheden van de doelman, zal de coach met zijn pupil aan het werk moeten om hem uit dit 'dal' te krijgen. Dit kan door middel van praten en/of training gebeuren. Veelal is het een combinatie hiervan.

Voorkom het vluchten in allerlei excuses en denk te allen tijde positief. Ga uit van je sterke punten, etaleer ze en camoufleer je zwakke eigenschappen. Werk er wel aan!

Ga voor de wedstrijd de mogelijkheden en eigenschappen van jezelf en de tegenstander na en stel je in op publiek, stadion of veld en houd je bezig met het materiaal. Dit vergroot het vertrouwen en bevordert daardoor de prestatie. Laat je niet door een kleine tegenslag uit het veld slaan en vecht voor datgene wat je bereiken wilt. Houd een doel voor ogen en werk daar ook naar toe. Het zal je zelfvertrouwen verhogen, als je dat doel eenmaal bereikt hebt.

Faalangst

Faalangst manifesteert zich op momenten dat een prestatie geleverd moet worden en er tevens een kans op mislukken bestaat. Voor de doelman heeft dit doorgaans betrekking

op de wedstrijd die gespeeld moet worden. Hij heeft dan zelfs met een extra druk ten opzichte van zijn medespelers te maken, omdat één fout van hem de ploeg de overwinning kan kosten.

Duidelijk is, dat niemand met faalangst geboren wordt. Doorgaans is het een gevolg van een reeks mislukkingen, waarmee de keeper geconfronteerd is. De faalangst steekt dan niet alleen de kop op vanwege deze fouten, maar vooral door de wijze waarop de omgeving (trainer, medespelers, familie, pers, enz.) daarop reageert.

Als de keeper iets niet goed doet en dit wordt continu door zijn directe omgeving overtrokken, dan kan dit zijn vertrouwen ondermijnen. Hij raakt zijn zelfvertrouwen kwijt en durft op den duur zelfs niets meer te doen. In het uiterste geval treedt een vorm van apathie op, waarbij het lijkt alsof de keeper niets meer kan. Het geeft nog eens aan, hoe sterk angst soms kan zijn.

De twee vormen van faalangst zijn:

- 1. positieve faalangst;
- 2. negatieve faalangst.

ad 1. Dit is eigenlijk geen faalangst. De persoon in kwestie gaat er zelfs beter door functioneren omdat hij terdege beseft dat er gepresteerd moet worden. Hij dwingt zich als het ware tot die topprestatie.

ad 2. De keeper weet zeker, dat hij geen goede prestatie kan leveren. Niettemin zal hij toch moeten spelen. Hij vecht tegen deze angst, doorgaans met de moed der wanhoop.

- Er zijn nogal wat factoren die het ontstaan van negatieve faalangst beïnvloeden. Hier volgt een aantal:
- Een slechte lichamelijke conditie.
- Een slechte voorbereiding.

- Te weinig kwaliteit.
- Het zich niet geaccepteerd voelen door publiek, pers, medespelers en/of technische staf.
- Slechte prestatie(s) in voorgaande wedstrijd(en) en/of training(en).
- Omgeving reageert zeer negatief op het maken van fouten.

• Trainer toont weinig geduld. Bij faalangst kan ook een aantal lichamelijke reacties optreden.

Angst overvalt iemand, die zich bedreigd voelt. In zo'n situatie of bij gevaar zijn er twee mogelijkheden: aanvallen of vluchten. Dit wordt wel eens de 'fight-flightreactie' genoemd.

In zo'n situatie moeten spieren, hart en longen overgaan tot verhoogde activiteit. Er komen vervolgens stoffen vrij, die invloed hebben op het lichaam. Ze hebben een activerende invloed op het hart; het hart gaat sneller kloppen, de longen krijgen met een snellere ademhaling te maken, terwijl de zweetklieren ook extra actief zijn.

Tevens hebben de bewuste stoffen een remmende invloed op de hersenen. Als er erg veel van die stof vrijkomt (grote angst), dan kan dit zelfs een tijdelijke 'black-out' tot gevolg hebben. Is de stof verdwenen, dan kan er weer normaal worden gedacht.

Deze stoffen roepen dus nogal wat geestelijke, emotionele en lichamelijke spanningen op. In de praktijk is daarom de situatie te verklaren, dat sommige keepers op de training alles kunnen, maar tijdens de wedstrijd volledig 'dichtklappen'.

- Een aantal hulpmiddelen voor keepers, bij wie faalangst tot mindere prestaties leidt:
- Keepers leren omgaan met fouten en mislukkingen.
- Na gemakte fouten niet alleen uiterst negatief bejelen, maar in-

gaan op het hoe en waarom van de fouten en aan een oplossing gaan werken.

- De doelman leren te reageren op negatieve kritiek en hoe deze te verwerken. Hij moet deze kunnen relativeren en doorrechten om weer tot een betere prestatie te komen.
- Ook datgene trainen waarin of waardoor de keeper zich onzeker voelt.
- Extra aandacht schenken en vertrouwen laten blijken door aan te geven wat ze wél kunnen en wat ze waard zijn.
- De omgeving beïnvloeden.
- Voor geloof in eigen kunnen zorgen.

• Leren te ontspannen.
In een sfeer, waarin gepresteerd moet worden zoeken veel sportmensen hun heil in een bepaalde vorm van bijgeloof.

De mascotte in het doel, de speciale plaats in de kleedkamer, het kettingje, volgorde waarin de wedstrijd-kleding wordt aangetrokken of als laatste het veld opgaan. Het is slechts een kleine greep uit de vormen van bijgeloof, die vooral in de sportwereld een eigen leven zijn gaan leiden.

Bijgeloof is het creëren van een schijnzekerheid, die de prestatie in positieve zin moet beïnvloeden. Een geestelijke beïnvloeding, die bij veel sportmensen een uiterst belangrijke plaats inneemt en op ieder niveau voorkomt. Het is daarom onzin, om het als een zwakte te beschouwen. De één is er gewoon gevoeliger voor dan de ander.

Ten aanzien van de doelman zal de trainer nooit tussen hem en zijn bijgeloof mogen komen. Al hangt er een mascotte van een meter in het doel, zolang het de keeper sterkt zal dit

zijn prestatie en dus ook het team ten goede komen. Wordt het vaste ritueel doorbroken, dan betekent dit in de meeste gevallen toch een aantasting van het zelfvertrouwen.

OPMERKING: Zowel bij concentratie als bij faalangst kunnen ontspannings- en ademhalingsstechnieken en oefeningen bijdragen tot een betere prestatie (zie hiervoor gespecialiseerde literatuur).

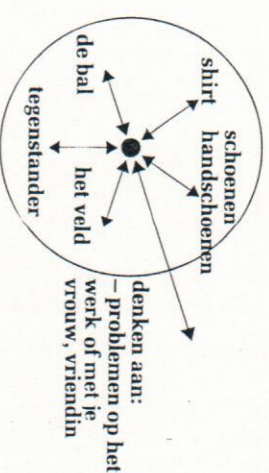
Concentratie

Concentratie stelt iemand in staat om zijn aandacht op één punt of onderwerp te richten en deze ook vast te houden zolang dat nodig is. Een goede concentratie is zeer essentieel om tijdens trainingen of wedstrijden optimale resultaten te boeken.

Tijdens een goede concentratie kun je niet door andere zaken worden afgeleid. Je bevindt je in een soort cirkel, waarin zich een aantal zaken bevindt die allemaal iets met elkaar te maken hebben. Voor de doelman zijn dit bijvoorbeeld zijn schoenen, kleding, het veld, doel, tegenstander enz.

Buiten de cirkel 'bevinden' zich allemaal zaken (publiek, privé-zaken enz.) die de concentratie kunnen verstoren.

Natuurlijk is het moment van concentreren belangrijk. Gebeurt dit vóór de wedstrijd, dan gaat het er ook om hoe lang vóór de wedstrijd dit wordt gedaan. Des te vroeger vóór de wedstrijd, des te lager de concentratie. Hoe dichterbij de wedstrijd, hoe hoger de concentratie. Verder varieert de mate van concentratie tijdens de wedstrijd.



- = concentratie/aandacht.

De concentratiegraad en de duur ervan hangen samen met het gevaar-element. In principe kunnen tijdens de wedstrijd hoge, middelmatige en lage concentraties worden onderscheiden.

Zeer hoge concentratie komt voor bij:

- direct en indirect gevaar bij het doel (schoten, kopballen, voorzetten, enz.); spelhervattingen, corners, vrije trappen etc.);
- spelhervattingen (doeltrap, vrije trap) of spelvoorzettingen (werpen of trappen);
- het begin en eind van iedere spelhelft;
- na blessures;
- een gescoord doelpunt, zowel voor als tegen.

Middelmatige concentratie bij:

- balbezit eigen ploeg;
- spelonderbrekingen (blessures enz.).

Lage concentratie:

- bij spelhervattingen van de eigen ploeg, op de helft van de tegenpartij.



Uiterste concentratie.

Concentratie vóór de wedstrijd
Het komt vaak voor, mede door de enorme belangen die op het spel staan, dat een keeper last van negatieve emoties heeft. Deze kunnen negatieve spanningen teweegbrengen die belemmerend op een gerichte concentratie werken. Deze negatieve emoties moeten dus geëlimineerd worden. Dat kan via een bepaalde afleiding vóór de wedstrijd (lezen, luisteren naar muziek, televisiekijken enz.). Zorg er wel voor, dat door deze afleiding geen concentratievermindering tijdens de wedstrijd optreedt.

Verder kan de doelman angst voor het publiek hebben. De coach kan daarop inspelen door ervoor te praten en bijvoorbeeld geluiden te laten horen en beelden te laten zien, waar-

door de doelman ongeveer weet wat hem te wachten staat. Misschien gaat hij zich er dan beter op instellen.

Zodra hij bestand is tegen deze negatieve reacties, kan de nadruk worden gelegd op het verbeteren van de concentratie. Deze wordt aanzienlijk beïnvloed door de wil. Het is een uiting, die leidt tot geestelijke controle en daaraan kan wel degelijk iets gedaan worden. Het vermogen zich te concentreren, gericht te denken, kan namelijk even goed ontwikkeld worden als het spier- of organvermogen. Bij beide speelt de wil een rol en beide vragen veel tijd en aandacht.

Oefeningen ter verbetering van de concentratie voor en tijdens de wedstrijd

1. Geef ook optimale aandacht aan de dagelijkse dingen. Laat je niet snel afleiden door muziek, mensen of lawaai en probeer je aandacht te richten en gericht te houden op datgene waarmee je bezig bent.
2. Toon een volledige concentratie tijdens de training en dwaal niet af naar andere zaken. Houd dit zo lang mogelijk vol. Probeer jezelf snel te corrigeren, zodra je merkt dat je af dwaalt.
3. Tijdens de wedstrijd kun je jezelf helpen en dwingen met je gedachten bij de wedstrijd te blijven, door:
 - continu tegen medespelers te praten. Als het moet dwingend en eisend, anders hulp verlenen door te waarschuwen. Houd rekening met de toon en zorg ervoor dat de medespelers precies op het juiste moment datgene horen, wat ze ook moeten horen.
 - ervoor te zorgen dat de afstand tussen laatste man en jezelf constant even groot blijft. Op die manier ver-

plicht je jezelf om continu contact met deze persoon te houden.

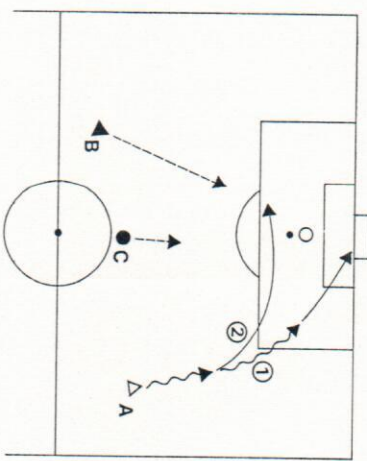
- tijdens de wedstrijd voortdurend de bal te volgen. Zorg er overigens wel voor, dat je ook overzicht over andere situaties houdt. Maar blijf de bal altijd volgen, ook als er geen gevaar dreigt.

Overconcentratie

Waak te allen tijde voor overconcentratie. Er is dan sprake van te veel psychische activiteit, die de zenuwcellen beïnvloedt die prikkelens moeten uitzenden voor bepaalde spierbewegingen en de coördinatie daarvan. Bij te veel/te weinig activiteit komen die prikkelens niet of ongecoördineerd door en kan de doelman trillen of het gevoel krijgen dat alle krachten hem hebben verlaten. Het gevolg is onzekerheid en angst.

Opmerkingen:

- Natuurlijk hoort en ziet de keeper allerlei zaken om zich heen. Maar het gaat erom, dat hij in zijn warmingspatroon hoofdzaken van bijzaken onderscheidt. Het lawaai op en om het sportveld hoor je anders, wanneer je geconcentreerd bezig bent. Is de concentratie niet goed verzorgd, dan ga je erop letten en je eraan ergeren. Dan ben je dus niet meer alleen met de wedstrijd bezig!
- In de voorbereiding voor de wedstrijd is de cirkel van concentratie gevuld met facetten, waaraan je moet denken. Het gaat hier bijvoorbeeld om de kleding die gedragen moet worden, de handschoenen, schoeisel, zon, wind, blessures enz. Een aantal van deze zaken moet tijdens de wedstrijd naar de achtergrond gedrukt worden en dat kan door een volledige concentratie op het spel.



Anticipatie

Anticiperen is het in gedachten vooruitlopen op een nog niet voltooide situatie, handeling of gebeurtenis. Voor de keeper betekent dit, dat hij vooruit moet denken.

Om dit wat duidelijker aan te geven volgt hier een voorbeeld. Zie tekening.

- Speler A heeft de buitenspelval ontlopen en dribbelt richting doel.
- Speler B volgt en C probeert verdedigend nog iets te doen.
- Speler A heeft dit gezien en kan kiezen uit twee mogelijkheden:
 1. doorlopen en scoren of 2. de bal spelen op de inkomende speler B.
 Veelal zie je de keeper terugkeren naar zijn doel, waardoor hij in principe alleen rekening houdt met mogelijkheid 1. De praktijk wijst namelijk uit, dat speler A in deze voor hem moeilijke situatie (ook qua schiethoek) de bal naar de inkomende speler B zal spelen. Is de keeper dan al teruggelopen naar je doeljijn, dan zal hij de voorgegeven bal nimmer meer

kunnen onderscheppen. B krijgt de bal en heeft in deze positie een zeer goede kans om te scoren. Denkt de doelman echter mee, dan sprint hij niet snel naar zijn doel terug, maar stelt zich dusdanig op dat hij in beide gevallen een kans van slagen heeft. Bij mogelijkheid 2. is dat het onderscheppen van de voorzet. Besluit speler A toch door te gaan, dan moet hij alsnog snel naar het doel terugkeren.

Opmerking:

De meningen van derden zijn bij deze situaties van een niet te onderschatten invloed. De keeper neemt namelijk enig risico, dat zich tegen hem kan keren als er geen begrip wordt getoond. Hij kan rustig in zijn doel blijven, op het oog kansloos gepasseerd worden, waarna niets hem kwalijk wordt genomen of hij treedt in deze situatie en komt als de grote winnaar te voorschijn. Dan heeft hij dus niets te verliezen.

Neem daarnaast de situatie waarbij de doelman ogenschijnlijk enig risico neemt, door vóór zijn lijn te blijven. Als hij de voorzet onderschept lijkt het een uiterst simpele actie. De redding oogt daardoor niet spectaculair, maar is wel zeer effectief. Maar voor hetzelfde geld schiet speler A onverwachts toch op doel en lijkt het voor een 'leek' alsof de doelman zich simpel en domweg heeft laten passen.

Door deze op het oog simpele redding voorkomt de keeper echter wel een 1 tegen 1- of soms zelfs een 2 tegen 1-situatie. Gebeurt dat tijdens het seizoen vaker, dan is het uiteindelijk resultaat meer dan positief. Daarom is het ook uiterst belangrijk dat bijvoorbeeld trainer en medespelers dit onderkennen en niet gaan

meehullen met de wolven in het bos. Laat dit niet alleen naar binnen, maar zeker ook naar buiten toe blijken.

Wat is belangrijk bij het anticiperen?

Zeer belangrijk is ten eerste ervaring met allerlei situaties die zich kunnen voordoen. Treedt een situatie, handeling of gebeurtenis met een zekere regelmaat op, dan kan de keeper door zijn ervaring in staat zijn om het verloop ervan goed in te schatten.

Verder is de waarneming van eminent belang. Dit houdt het vroegtijdig opvangen en verwerken van signalen in, zoals voetenstand, plaats van tegenstanders en medespelers enz.

Van invloed op het anticiperen zijn: leeftijd (routine), motivatie, angst, concentratie, het waarnemen (o.a. al of niet een beperkt of smal gezichtsvermogen, uitzicht enz.) en tijd (het waarnemen gekoppeld aan het nemen van een beslissing en de uitvoering daarvan).

Daarbij kunnen we spreken van een aantal voorwaarden waaraan voldaan moet worden, wil de keeper anticiperend kunnen optreden.

Deze voorwaarden zijn onder andere:

1. Het al op jeugdige leeftijd scholen in het waarnemen. Dus wijzen op de mogelijkheden die een speler aan de bal in een bepaalde situatie heeft en wat de keeper daartegen kan doen. De doelman moet dus leren waar te nemen, vervolgens een beslissing te nemen en daarna de handeling uit te voeren. Belangrijk is de snelheid waarmee een en ander wordt uitgevoerd. Het beste is om het zo snel mogelijk te doen.

2. De keeper moet voldoen aan fy-

sieke voorwaarden als kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, coördinatie (techniek) en lenigheid om de beweging te kunnen uitvoeren.

3. Een goede motivatie om daadwerkelijk vooruit en mee te denken. Dus een goede uitleg over het nut en de waarde daarvan.

4. Trainen op de verschillende spel-situaties, die zich kunnen voordoen. Ten slotte de doelstellingen van het anticiperen. Voor de keeper is en blijft dat altijd: het in een zo vroeg mogelijk stadium (dus niet op de doellijn!) voorkomen van doelpunten.

Moed, durf en lef

Dit zijn begrippen die zich moeilijk laten omschrijven. In geestelijk opzicht betekent dit doorgaans het durven nemen van verantwoordelijke risico's en in lichamelijk opzicht bijvoorbeeld het storten op de voeten van de tegenstander.

Leiding geven, coachen en organiseren

De allereerste manier om de kans op tegendoelpunten zo klein mogelijk te houden is het pratend optreden van de doelman. Als leider van zijn team in verdedigend opzicht, is zelfverzekerd en betrouwbaar overkomen op medespelers en tegenstanders zeer belangrijk.

Door zijn positie in het veld is de doelman verplicht om leiding te geven. Hij heeft namelijk het beste overzicht. Vanaf de aftrap moet de keeper daarom ook beginnen met het instrueren van zijn medespelers. Is de bal ver van het doel, dan zal hij de dekking van zijn ploeggenoten in de gaten moeten houden en zo nodig correcties aangeven. Ziet de doelman een tegenstander vrij staan, dan zal



Moedig optreden.

hij zijn medespelers daarop moeten attenderen.

Is een tegenstander in balbezit, ook dan kan de doelman een medespeler coachen. Hij kan aangeven, dat 'hij dicht op hem moet verdedigen' of 'laag in de knieën' of 'dwing hem naar de buitenkant', of, als de speler de bal iets te ver voor zich uitspeelt, 'nu' of 'jij'. De keeper houdt op deze wijze de spelers op scherp. In principe vinden alle spelers het prettig om zo in de rug te worden gestemd. Natuurlijk komt het ook voor, dat een medespeler de bal ontvangt in een

voor die speler onoverzichtelijke situatie. Dan zal de keeper hem moeten helpen, door te roepen 'tijd' (geen speler in de buurt, die de bal snel kan bemachtigen; er is dus alle tijd om de bal aan te nemen en te kijken hoe de voortzetting moet verlopen) of 'weg' (er is een speler in de buurt, die gevaarlijk kan zijn; er mag geen risico genomen worden) of 'hier' (de bal moet altijd en direct naar de doelman gespeeld worden).

Verder kunnen zich situaties voordoen, waarin de keeper heel nauw moet samenwerken. Dat kan gebeu-

ren bij ballen die zowel door de doelman als door een verdediger verwerkt kunnen worden. Dit is vaak het geval bij diepleballen en ballen van de flanken. De keeper neemt dan altijd het initiatief en roept 'los' of 'jij'. Bij 'los' neemt de keeper de bal en kunnen medespelers het doel verder afschermen en bij 'jij' moet de medespeler de bal verwerken en de keeper voor de nodige rugdekking zorgen. Al deze vormen van leiding geven doen zich voor tijdens de gehele wedstrijd, zowel tijdens spel situaties als spelherlevingen.

Belangrijk is de wijze van leiding geven. Afankelijk van de situatie zal de doelman zijn aanwijzing of bevel moeten laten horen. Des te dichter de bal bij het doel komt, des te groter is het gevaar van tegendoelpunten. Dit houdt tevens in, dat alles (dekking, samenwerking enz.) optimaal moet verlopen om de kans op tegendoelpunten te verkleinen. Hij moet z'n bevelen daarom zeer duidelijk en dwingend geven. Dus geen lange verhalen, maar de reeds genoemde termen kort en krachtig uiten.

De doelman moet zich in principe alleen bezighouden met het verdedigende aspect van het spel, als het gaat om het geven van aanwijzingen, en niet met aanvallende aspecten. Hij moet een aanvaller dus niet gaan toeroepen hoe hij moet scoren... Een doelman moet dus alleen bezig zijn met het voorkomen van tegentreffers. Het bemoeten met te veel zaken kan ten koste gaan van zijn eigen prestatie of irritaties oproepen bij de rest van de ploeg en dus de prestaties ondermijnen.

Het geven van goede aanwijzingen werkt daarentegen prestatieverhogend bij medespelers en keeper. Door voortdurend zijn teamgenoten te ob-

serveren zal de eigen concentratie tijdens de wedstrijd optimaal kunnen blijven, omdat er dan geen tijd is om 'af te dwalen'.

Wat vaak voorkomt en faliekant verkeerd is, is een scheldende of schreuwende doelman na een doelpunt. Op deze wijze probeert hij de schuld en de verantwoordelijkheid voor het doelpunt bij anderen te leggen. Praat dus voor en tijdens bepaalde situaties, maar niet erna. Althans, niet tijdens de wedstrijd. Na afloop kan dat altijd nog. Probeer een dergelijke reactie daarom altijd te voorkomen: zij hoort niet thuis op een sportveld.

Naast het praten is ook een resoluut, overtuigend en zeker optreden van eminent belang voor zijn eigen ploeg en tegenstanders. Zijn eigen elftal voelt zich prettig door het goede optreden van de doelman en gaat zich daardoor sterker voelen. De tegenstander zal bovendien geïmponeerd kunnen raken, waardoor het vertrouwen op het maken van een tegentref-fer tot een minimum gereduceerd wordt.

Voor zichzelf, medespelers en ook de tegenpartij, zal de keeper overtuigend en zeker moeten overkomen. Voorkom dus een nerveus en angstig optreden, maar zorg er in alle opzichten voor resoluut en overtuigend over te komen.

Invloeden van publiek, pers en de directe omgeving

De doelman is natuurlijk geen robot, die alles wat naar hem toe komt klakkeloos naast zich neerlegt. Hij kan er zelfs waarde aan hechten, omdat het meestal een geleverde of te leveren prestatie betreft. En ook hier kan het een positieve of negatieve uitwerking hebben.

Allereerst de invloed van publiek en pers. Ze beoordelen meestal alleen de geleverde prestatie en hebben geen of weinig interesse voor de achtergronden waartegen gepresteerd moet worden. Door deze invloeden kan de doelman beïnvloed worden en kan zijn zelfvertrouwen groeien, maar ook afnemen, waardoor een negatieve faalangst optreedt.

De doelman zal dus altijd alles in het werk moeten stellen om tot een optimale prestatie te komen. Daarnaast zal hij immer beschikbaar moeten zijn voor pers en eventueel het publiek; het is een wezenlijk onderdeel van het vak.

Verder moet hij door de hulp van bijvoorbeeld de trainer of een andere vertrouwensman met kritiek leren omgaan. Zowel bij positieve (niet naast de schoenen gaan lopen) als negatieve (niet in de put raken) kritiek.

Nog meer invloed kan doorgaans de directe omgeving (familie, school, werk enz.) uitoefenen. Meestal bestaat er een andere, meer vrouwelijke relatie met deze personen dan met het publiek of de pers. Maar ook de invloed vanuit deze richting kan zowel negatief als positief werken. De voorbeelden van de goedwillende ouders, die altijd voor hun eigen kind partij kiezen, liggen wat dat betreft voor het oprapen. Emotionele en sentimentele aspecten maken het moeilijk om in dit opzicht tot de kern van de zaak door te dringen.

Voor met name de trainer is de taak weggelegd naar eer en geweten de direct betrokkenen op de hoogte te brengen van bepaalde ontwikkelingen rond en bedoelingen met de doelman in kwestie. Opdat iedereen op één lijn gaat zitten ten aanzien van zijn ontwikkeling.

Reserve-doelman

In tegenstelling tot de andere spelers is er voor de keeper maar één plaats, namelijk in het doel. Voor de reserve-doelman is er daarom maar één positie waarop hij zijn aandacht kan richten en dat is de plaats onder de lat. Voor deze tweede man bestaat er alleen een kans om opgesteld te worden, zodra de 'eerste keus' wegvallt. Dit kan gebeuren door vormverlies, blessure, schorsing of wanneer de goede prestaties van de tweede man daar aanleiding toe geven.

Is dit echter niet het geval, dan moet de reserve-doelman genoegen nemen met een plaats op de bank.

Als er over de reserve-keeper gesproken wordt, dan worden vier verschillende types onderscheiden:

1. *De ambidueuze*, uit de jeugd voortgekomen doelman. Hij heeft het nog niet gemaakt, kan daarom niets claimen en moet dus op zijn kans wachten.

2. *De van een blessure herstellende keeper*, die zijn 'eerste' positie wil heroveren. Gaat de revalidatie naar wens en wordt zijn voormalige vorm niet door de invaller overtroffen, dan zijn er weinig problemen. Als blijkt dat de nieuwe man het goed doet, wordt de come-back van de herstelde keeper aanzienlijk bemoeilijkt. Het gevolg is dan vaak een uiterst getergde doelman.

3. *De gepasseerde doelman*. Meestal het resultaat van vormverlies of het beter worden van de reserve. Zijn omgeving krijgt dan vaak te maken met een gefrustreerde keeper, die problemen voor de trainer kan opleveren.

4. *De berustende reserve*. De keeper die nooit of weinig problemen zal maken over zijn plaats op de bank. Hij vindt het volkomen terecht dat de

eerste man speelt en accepteert dat hij alleen in actie komt bij blessure, schorsing of andere problemen.

Voor een trainer is het dus goed te weten, met welke van de vier typen hij te maken heeft. Vooral om daar weer goed op te kunnen inspelen. In het algemeen is het erg belangrijk, dat de trainer juist de reserve-doelman de indruk geeft dat hij er helemaal bijhoort. Hij zal terdege rekening moeten houden met het feit, dat hij te maken heeft met iemand die liejde voor z'n sport heeft en ook verlangt om op gelijke voet met de eerste doelman te worden behandeld.

Bring dit ook tot uiting tijdens de training en, indien mogelijk, bij wedstrijdvoorbereiding en -besprekingen.

Voor de trainer is de taak dus weg-

Pim Doetsburg op het eind van zijn schitterende carrière als reserve-doelman achter van Breukelen.



gelegd om een keuze tussen zijn (meestal) twee doelmannen te maken. Een vrij gemakkelijke taak, als het klasseverschil duidelijk is. Moeilijker wordt het als ze nauwelijks voor elkaar onderdoen. De trainer zal dan bij zijn keuze in eerste instantie van het elftal moeten uitgaan. Als er sprake is van een keuze tussen een wat oudere en een jonge keeper, dan kan bijvoorbeeld de routine binnen het team van doorslaggevende betekenis zijn. Bij veel ervaring binnen het team kan de keus dan vallen op de jonge doelman (gaat langer mee); weinig routine legt de troeven weer in handen van de oudere doelman. Is de keuze gemaakt, dan zal de trainer dit eerlijk moeten vertellen. Zeg bovendien waarom er tot een bepaalde keuze is gekomen. Eerlijkheid

duurt ook in dit opzicht nog altijd het langst. De praktijk wijst bovendien uit, dat het uitspelen van twee keepers tegen elkaar veelal averechts werkt. Het regelmatig om- en omwisselen (bijv. passeren als er een fout is gemaakt) gaat namelijk ten koste van de vorm van beiden en dit kost op den duur punten.

Het is daarom beter één doelman het volledige vertrouwen te geven. Dus als de trainer de knoop heeft doorgehakt, zal hij zijn eerste keus ook in een serie wedstrijden in actie moeten laten komen. Voorkom dus een situatie met een zogenaamde wisselkeeper.

Zorg verder, dat de reserve-doelman zo min mogelijk verslapt. Houd het gevoel levend, dat hij er helemaal bijhoort. Om dit te stimuleren is het zinvol om hem juist in oefenwedstrijden tijdens de competitie te laten spelen. Vooral als de eerste man een wat oudere en dus meer geroutineerde keeper is, kan het in beide opzichten geen kwaad.

Verder is ook bekend, dat de reservekeeper van invloed kan zijn op de prestatie van de eerste man. Zowel positief als negatief. Zit er een 'even' goede doelman op de bank, dan kan dit een extra motivatie zijn, maar ook een extra druk waardoor de eerste man meer of minder gaat presteren. Zo ook als er een duidelijk verschil in kwaliteit bestaat. Het kan zijn, dat de eerste keeper deze situatie als prettig ervaart (geen extra druk) en daardoor optimaal presteert. Er zijn echter ook gevallen bekend waarin de eerste doelman verslapt, minder fel en geconcentreerd trainde en speelde, waardoor de prestatie daalde.

Relatie keeper en trainer

Intermenselijke contacten kunnen bepalend zijn voor het al dan niet goed functioneren van een keeper. Interesse tonen voor de mens achter de keeper zal de relatie gunstig beïnvloeden. Hier is dan ook een belangrijke taak voor de trainer weggelegd. Geduld, vertrouwen, vak kennis en interesse zijn facetten die zo goed mogelijk moeten worden uitgedragen om een optimale begeleiding te realiseren. Je hebt tenslotte te maken met een 'eenling', de pure individuaal met zijn zo afwijkende taak binnen het elftal. Een persoon ook, die misschien nog meer 'bespeeld' moet worden dan de veldspelers en mede daarom een ander aanpak nodig heeft.

Ideaal is natuurlijk de trainer, die volledig in het keepersvak opgaat en daarnaast zijn vakmanschap uitstraalt. Die zich bovendien realiseert wat de keeper wil. Zo zal de oefenmeester een basis voor een goede samenwerking met de doelverdediger kunnen leggen. Als gevolg van het goede onderlinge contact kan een werkprogramma worden opgesteld en kan vervolgens aan de doelman worden gewerkt. Tijdens dit proces zal vooral het geduld op de proef worden gesteld. De trainer dient zich te realiseren, dat er een lange weg moet worden afgelegd om de keeper naar zijn mogelijkheden honderd procent te laten presteren. Geen trainer is namelijk in staat om in één dag een goede doelman te vormen. Een natuurlijke belangstelling voor het wel en wee van een doelman zal dus altijd aanslaan. Door persoonlijke verbondenheid kan de trainer de vertrouwensman van de doelman zijn. Dank zij deze twee-eenheid zal de trainer zijn discipel kunnen over-

tuigen van zaken, die hij eerst niet zag zitten. Meestal betreft het een trainer, die inderdaad ook optimaal met de keeper bezig is. Bijvoorbeeld door middel van een training, waarbij alles in het teken van de doelmannen staat.

Veel trainers kunnen dit niet opbrengen. Specifiek trainen op alle facetten van het keepersvak komt niet veel voor. Het trappen van een bal, veelal ter verhoging van het ego van de trainer, is vaak alles wat eraf kan. De instelling wordt dan aangetaast, omdat een doelman niet zonder aandacht kan. Een trainer moet de situatie rond zijn keeper dus goed aanvoelen. Gebeurt dit (dus specifieke en aparte keeperstraining, maar ook zinnige aandacht bij afwerkingsvormen en partij-spelen) en gaat het qua vorm minder, dan ben je eerder bereid om van hem impopulaire maatregelen te accepteren, omdat je weet dat hij er van alles aan gedaan heeft om je erdoorheen te slepen.

De relatie van keeper en trainer kan verstoord worden doordat de trainer:

- de doelman volledig negeert, dus geen aandacht geeft door middel van specifieke training of bij selectietrainingen en besprekingen. De keeper wordt volledig aan zijn lot overgelaten;
- alleen maar zegt dat de doelman het niet goed doet of dat hij alleen maar fouten maakt. Hij zegt hem niet wat de doelman fout doet en werkt niet aan een oplossing;
- hem vergelijk met andere keepers, wat altijd in het voordeel van de anderen uitvalt;

• de keeper altijd negatief benadert. Hij geeft nooit een compliment en wijst hem alleen op zijn fouten;

• de training vult met allerlei nutteloze en onbenullige oefeningen, die niet direct iets met de wedstrijd te maken hebben. De keeper wordt alleen maar beziggehouden;

• de keeperstraining gebruikt om zijn eigen schutterskwaliteiten te tonen. De training bestaat dan veelal alleen uit het schieten op doel en heeft niet tot doel om de keeper ballen te laten verwerken, maar alleen deze uit het net te halen. Zo zijn er nog veel meer voorbeelden te noemen.

Meestal is het allemaal een gevolg van een gebrek aan kennis en kunde. Belangrijk voor de trainer is dus om er alles aan te doen, om kennis en kunde bij te spijkeren tot een aanvaardbaar niveau.

Het lezen van boeken, het volgen van cursussen en demonstraties en het praten met allerlei collega-trainers, doelverdedigers en natuurlijk zijn eigen keeper, kunnen zijn kennis vergroten.

Het is ook voor de trainer een vorm van volwassenheid als hij zijn eigen tekorten op dit gebied toegeeft. Maar daar houdt het natuurlijk niet mee op. Hij zal een oplossing moeten zoeken, om de keepers in ieder geval de aandacht te geven die ze nodig hebben. Misschien dat inschakelen van specialisten en/of de reeds genoemde bijscholing stappen in de goede richting zijn.



JEAN MARIE PEAFF

Geboren: 4 december 1953 in Lebeke

Lengte: 1,80 m

Gewicht: 80 kg

Maat handschoenen: 11

Clubs: Beveren Waas en Bayern München

Vertegenwoordigende elftallen: alle nationale jeugdelftallen van België en het Belgische nationale elftal

EK's: deelname aan het EK in Italië (1980) en het EK in Frankrijk (1984) WK's: deelname aan het WK in Spanje (1982) en het WK in Mexico (1986) Onderscheidingen en titels: Gouden Schoen van België (prijs voor de beste voetballer) voor het seizoen 1978/1979, de verkiezing voor het Wereldelftal in 1982, Belgisch kampioen en bekerwinnaar met Beveren en Westduits kampioen en bekerwinnaar met Bayern München.

Jean Marie Pfaff over materiaal

Van jongs af is het keepersmateriaal eigenlijk altijd een stokpaardje van me geweest. Mijn doel is om ooit nog eens de ideale keepersuitrusting te presenteren. Ik heb er al wat ideeën over klaarliggen, die ik hopelijk na mijn carrière verder kan en mag uitwerken. Zolang er maar een firma te vinden is, die in dat opzicht met mij in zee wil gaan.

Veel mensen beseffen namelijk nog altijd niet, hoe belangrijk het materiaal voor de doelman is. Goede kleding geeft tenslotte vertrouwen, zekerheid en helpt een ieder ook praktisch beter te functioneren. Vanaf het moment dat ik als jongetje van zes jaar met het doelverdedigen begon, heb ik het keepersmateriaal altijd erg serieus genomen. Ik beseffte al snel, dat bijvoorbeeld een te strakke trui er de oorzaak van kon zijn dat de bal op één centimeter werd gemist. Daarom vraag ik me al jaren af, waarom dit belang door veel instanties maar niet wordt onderkend. Nog altijd kijken veel kledingfabrikanten meer naar het mode-aspect dan naar kwaliteit en functionaliteit.

Neem bijvoorbeeld de schoen. Voor iedere doelman is een goede 'grip' essentieel. Maar hoe vaak gebeurt het niet, dat iemand bij het tekenen van een contract gedwongen wordt om op schoenen te spelen van een merk, waarmee de club op dat moment een verbintenis heeft. Aan de vraag, of je op dat merk wel uit de voeten kunt, wordt vaak achtereenvolgens voorbijgegaan. Terwijl het de club op den duur toch geld gaat kosten, als de doelman door

slecht schoeisel fouten maakt waardoor zijn zelfvertrouwen ondermijnd wordt.

Dan heb ik het nog niet eens over de kleding gehad. Het doet me pijn te constateren, dat veel firma's om economische redenen weigeren goed materiaal af te leveren. Er gaat veel werk in zitten en het kost veel geld, dus wordt naar kostenbesparende oplossingen gezocht. Dat dit ten koste gaat van de kwaliteit is dan bijvoorbeeld. Daarom ben ik ook mijn eigen materiaal gaan ontwerpen.

Zo is er inmiddels een zogenaamde 'Jean Marie Pfaff-handschoen' versvaardigd, waarbij de kunststof laag aan de binnenkant doorgetrokken is tot de zijkant van de pink en wijsvinger. Daardoor is er een extra 'redmiddel' gecreëerd om de koers van de bal te veranderen. Ik heb voor dit idee moeten vechten en achteraf is het leuk te constateren, dat het commercieel toch een succes is. Waar mee opnieuw bewezen is, dat kwaliteit zich altijd terugbetaalt.

Inmiddels heb ik voor mezelf ook een speciale trui ontworpen, die overigens niet in de handel is. In een normaal shirtje is op de borst door mijn vrouw Carmen een extra polstering aangebracht, waardoor de snelheid van de bal wordt afgeremd. De kans dat de bal wegstuurt is kleiner, terwijl je meer tijd hebt om de bal te controleren. Momenteel ben ik bezig een speciale kous met een soort scheenlap te ontwikkelen, maar daar ben ik nog niet helemaal uit. Het geeft hopelijk wel allemaal aan, hoe belangrijk juist het detail voor de doelman is. Laat daarom ook niets aan het toeval over.

Materiaal

Inleiding

Kicksen met stalen krulneuzen, een gebreide slobbertrui, een beetje spuug in de handen, de onafschiedelijke pet en zo'n 100 jaar geleden was de keeper klaar voor de wedstrijd. Maar de tijden zijn veranderd en niet zo'n klein beetje ook. Techniek en conditie werden verbeterd, het spel werd sneller, harder en professioneler. Het totale voetbalmilieu veranderde, dus verdwenen ook trui, slobberbroek en zware kicksen. De hogere eisen die aan spelers en trainers werden gesteld, gingen ook gelden voor de doelman en zijn materiaal. Kleding, schoeisel, handschoenen, alles werd bijgesteld. Uit pure noodzaak. Omdat de harde realiteit leert, dat alle voor- en nadelen tijdens de wedstrijd worden uitgebit.

De kleding ging dus mee in de vaart van de tijd en fabrikanten hielden daarbij vooral rekening met het functionele gebruik ervan en natuurlijk de modebewuste koper. Niettemin is het duidelijk, dat de keuze van het te gebruiken materiaal altijd puur persoonlijk is en dat factoren als geld, spelregels, weersgesteldheid en veld daarbij een belangrijke rol spelen. De doelman heeft vandaag de dag in ieder geval legio mogelijkheden om er piekfijn bij te lopen. Ten aanzien van de jeugd geldt eigenlijk hetzelfde, hoewel regelmatig de fout wordt gemaakt dat men een jeugdspeler als een kopie van een volwassen beschouwt. Materiaal dat in de professionele sfeer aan de orde is, is niet altijd geschikt voor de pasbeginnende jeugdkeeper. Deze zal toch op een speciale manier be-

naderd moeten worden en ook qua uitrusting naar het niveau van een volwassen doelman moeten toevoelen. Dit is trouwens voor diverse leeftijdsgroepen weer verschillend. Iemand van zes jaar kan namelijk niet met een 16-jarige vergeleken worden. In dit hoofdstuk zal daarom ook veel aandacht worden besteed aan wat jonge keepers in de verschillende leeftijdsgroepen wel of niet kunnen gebruiken.

Verder hoop ik, dat door dit hoofdstuk de keepers en trainers beter ingelicht worden over alle voor- en nadelen van de eventueel te gebruiken materialen. Opdat een ieder tot een verantwoorde keuze kan komen in de enorme hoeveelheid materiaal, waarvan het aanbod steeds groter wordt.

Het shirt

Het begon dus met een wollen, gebreide trui. Met koud weer werd het loodzware tenue meestal nog uitgebreid met een flinke col, maar niemand die daar in de 'goeie ouwe' tijd eigenlijk om gaf. Zolang je maar in kleur van je medespelers en tegenstanders verschildte en het's winters niet te koud had, dan waren alle problemen opgelost.

In het midden van de jaren vijftig veranderde dat en sinds die tijd onderging de keeperstrui een metamorfose. Een wollen shirt werd vervangen door een (meestal) katoenen spershirt, waaraan later een aantal speciale voorzieningen werd toegevoegd, zoals de elleboogpolstering. Nu is het shirt een wezenlijk onderdeel van het keeperstenu. Is het niet als vorm van bijgeloof, dan zeker als



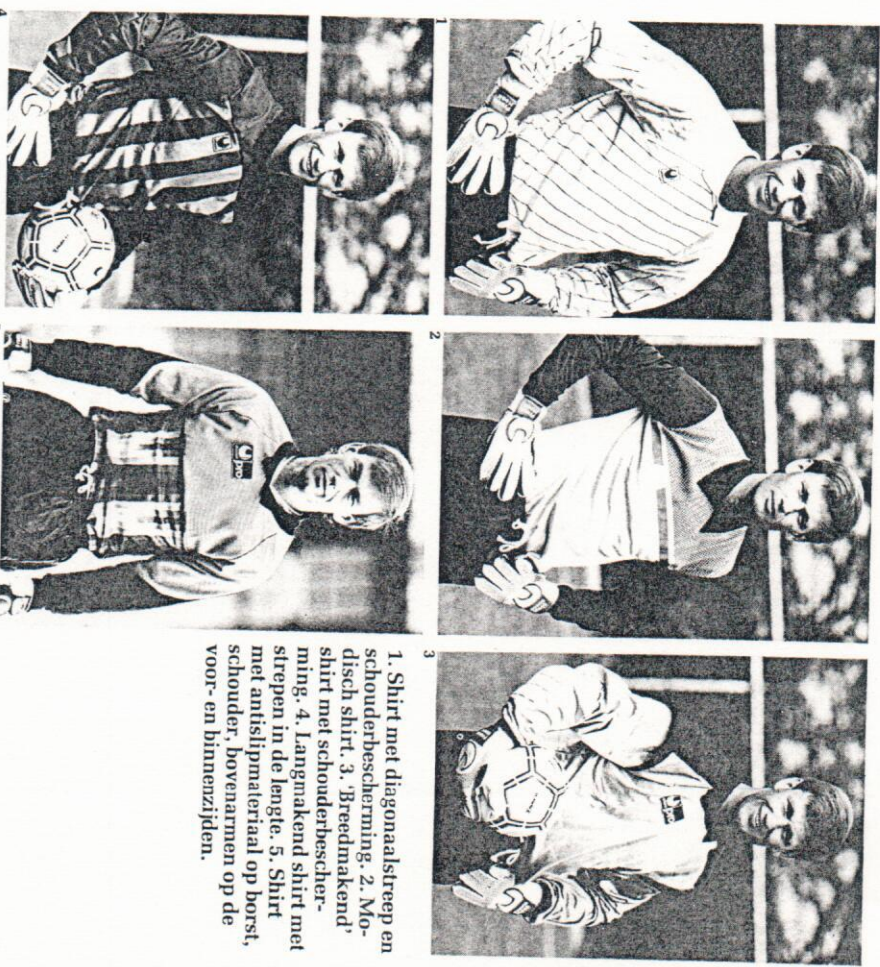
Shirts met borstbescherming.



een functioneel onderdeel van de wedstrijduitrusting. Een verantwoord keuze van de kleur van het shirt is bijvoorbeeld onder bepaalde omstandigheden gewenst. Van de kleur geel zijn onder meer de grote voordelen tijdens lichtwedstrijden, vanwege het reflecterende effect, bekend.

Er is een theorie die stelt dat een keeper in een helgekleurd shirt (geel of oranje) een aanvaller kan beïnvloeden bij zijn actie. Het voorbeeld dat daarbij meestal wordt aangehaald, is van de speler die tijdens een lichtwedstrijd op de keeper afgaat en plotseling een 'flits' voor zich ziet. Het gevolg is dan maar al te vaak, dat de aanvaller uit een soort schrikreactie meteen in de richting van de 'flits' schiet.

Een andere theorie is die van de zogenaamde schutkleur, bijvoorbeeld grijs. Een aanvaller ziet plotseling uit het 'niets' de keeper voor zich opdoo-men en is door dit effect dusdanig verrast, dat de kans groot is dat hij vervolgens in de fout gaat. Met de keuze van de schutkleur moet natuurlijk wel rekening worden gehouden met de achtergrond. Het gebruik van het shirt onder verschillende weersomstandigheden is een verhaal apart. Het materiaal bestaat meestal uit een kunststof die slecht vocht opneemt. Een voordeel bij nat weer, maar nadelig is dat het lichaamsvocht slecht wordt opgenomen. Verstandig is daarom, om onder de waterafstotende kunststof een T-shirt aan te trekken dat het lichaamsvocht absorbeert.



1. Shirt met diagonaalstreep en schouderbescherming. 2. Modisch shirt. 3. 'Breedmakend' shirt met schouderbescherming. 4. Langmakend shirt met strepen in de lengte. 5. Shirt met antislipmateriaal op borst, schouder, bovenarmen op de voor- en binnenzijden.

Katoenen shirts raken daarentegen steeds meer uit de mode. 's Zomers zijn ze nog wel fijn om te dragen, al krijg je het er snel benauwd in. Bij nat weer nemen ze veel te veel vocht op en worden snel zwaar. Een voordeel is, dat het katoenen shirt afremmend werkt als het in contact komt met de bal. De kans dat een gladdere bal op het stugge katoen wegglijpt, is aanzienlijk kleiner dan bij de veel gladdere kunststof of een regenjack.

Voordelen katoen:

1. Neemt lichaamsvocht (zweet) op.

2. Stroef oppervlak (glijden van de bal wordt afgeremd).

Nadelen:

1. Snel lelijk (verval).
2. Vervormt.
3. Wordt zwaar bij nat weer.

Voordelen kunststof:

1. Blijft bij nat weer altijd in model.
2. Wordt ook niet veel zwaarder bij nat weer.
3. Blijft lang goed van kwaliteit, kleur en vorm.

Nadelen:

1. **Neemt geen lichaamsvocht op.**
 2. **Oppervlakte is tamelijk glad.**
Vooral een geplastificeerde bal kan bij het verwerken op de borst wegglijden.
- De meeste shirts zijn dan ook een combinatie van bovengenoemde materialen. Dat houdt dus ook een combinatie van de aangehaalde voor- en nadelen in.
- Zorg tevens bij de keuze van het shirt, dat dit lang genoeg is, opdat de rug niet bloot komt.
- Tegenwoordig wordt bij het vervaardigen van de keepersrui ook veel aandacht besteed aan de bescherming van het lichaam. Daarom worden in ieder goed shirt ook de zogenaamde 'gepolsterde' ellebogen aangebracht, bestaande uit verschillende lagen schuimrubber in de stof ter hoogte van de elleboog.
- Over de gepolsterde ellebogen zijn de meningen trouwens verdeeld. Er is bezwaar tegen de overigens minmale bewegingsbeperking, maar er bestaan ook twijfels over de mate van bescherming. Bij het glijden schuiven ze meestal naar de bovenarm en bovendien zijn ze te dun. De meesten vinden het alleen maar een welkome versteviging op de plaats waar het shirt veelal het snelst kapotgaat.
- Niettemin is vooral bij vorst of flinke droogte de bescherming dusdanig, dat het gebruik ervan toch te prefereren is boven de meeste andere shirts.
- Toch zal bij de genoemde extreme omstandigheden extra bescherming noodzakelijk zijn, in de vorm van onder andere elleboogbeschermers.
- Naast de elleboogbescherming is een aantal fabrikanten overgegaan tot het aanbrengen van bescherming bij de schouders. Deze polstering beschermt de doelman alleen als hij

met de bal op de borst aftolt over de zijkant van zijn lichaam. De waarde van deze schoudervoorziening moet overigens niet overschat worden.

Door de vulling lijkt de doelman wat breder, boezemt de tegenstander misschien iets meer ontzag in en dat is eigenlijk het enige echte voordeel dat te noemen is. Maar met bescherming heeft het eigenlijk weinig te maken.

Wel functioneel is het nieuw ontwikkelde shirt met borstbescherming, een van schuimrubber gemaakte polstering voor het harde borstbeen. De voordelen daarvan zijn bescherming van de borst en tevens vindt er ten opzichte van de bal een vorm van 'afremming' plaats. De keeper heeft dan iets meer tijd om zijn armen om de bal te sluiten en er bestaat minder risico dat de bal ver van de borst afspringt.

Natuurlijk houden ook de fabrikanten rekening met allerlei nieuwe modestoffen en kleuren. Daardoor ontstaan nieuwe kleuren en materiaalcombinaties, zoals de zogenaamde 'schaduw'-shirts, die banen hebben van wisselend katoen en kunststof. Of we zien strepen op het shirt, met horizontale, verticale of diagonale banen. Overigens oogt de keeper met horizontale strepen breder en met verticale weer langer.

Zorg dat een shirt nooit knelt. De bloedsomloop wordt belemmerd en de bewegingsvrijheid is beperkt.

Tips Algemeen:

1. **Zorg ervoor dat het shirt lekker zit.** Dus niet te wild of te strak, terwijl de lengte goed moet zijn. De rug mag bijvoorbeeld niet bloot komen.
2. **Denk bij de keuze van het materiaal (katoen, kunststof of een combinatie van deze twee) aan alle voor-**

en nadelen. Meestal valt de keuze toch op een combinatie van deze materialen.

3. **Bij de keuze van de kleur is soms de factor bijgeloof heel belangrijk.** Kies altijd de kleur, waarvan je zelf denkt dat je er het beste mee kunt spelen.

4. **Het is verstandig om altijd een katoenen T-shirt onder de keepersrui aan te trekken.** Is het niet om het lichaamsvocht op te nemen, dan zorgt het altijd voor extra warmte bij koude weer. Bovendien heeft het een remmende werking als de bal tegen de borst wordt gedrukt en krijgt het lichaam meer bescherming dan bij alleen het meestal dunne keepers-shirt.

5. **Zorg altijd voor twee keepers-shirts, die totaal van kleur verschillen.** Is het weer slecht, dan kan in de rust een schoon en droog shirt worden aangehouden. Daarnaast wordt met twee exemplaren het risico voorkomen, dat hetzelfde shirt wordt aangehouden als dat wat de tegenstander draagt.

Tips jeugd

6 t/m 12 jaar:

Aanbeveling verdient een katoenen shirt zonder elleboogbeschermers en andere overbodige luxe. Katoen verwarmt niet; het is echter wel prettig voor de huid en absorbeert bij hoge temperaturen prima het lichaamsvocht.

Genoemde nadelen bij nat weer en modderige velden gaan voor de jeugd in deze leeftijdsklasse niet op, omdat bij slecht weer en slechte velden het voetbal meestal wordt afge-last.

Willen ze er per se uitzien als hun grote voorbeelden, dan kunnen ook

de jongsten uit verschillende modellen kiezen.

12 t/m 16 jaar:

In deze jeugdgroep gaan we, wat de keuze van het shirt betreft, langzaam maar zeker naar de topmodellen toe.

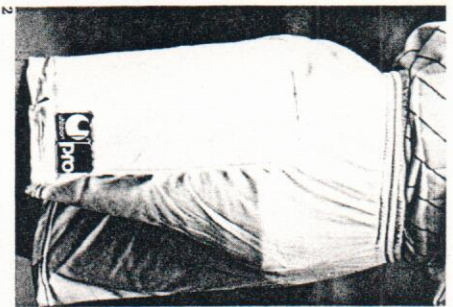
De broek

Sepp Maier komt de eer toe, dat hij voor de beslissende doortraak van de afwijkende keepersbroek heeft gezorgd. Nadat de doelman vroeger altijd in hetzelfde broekje als zijn medespelers acteerde, vonden er op dat gebied de afgelopen jaren nogal wat veranderingen plaats. Maier bediende zich bijvoorbeeld van een lange (tot vlak boven de knie) broek en stond daarmee vooral bij het publiek aanvankelijk voor joker. Dit is inmiddels achterhaald, omdat het gebruik ervan zijn waarde heeft bewezen en de broek nu alom is geaccepteerd. Niet alleen blijven de bovenbeenspieren warmer door het lange model, het beschermt ook nog tegen irriterende schaafwonden.

Dan is er ook nog het model dat ongeweer tot op de helft van het bovenbeen valt. Het voordeel van warme spieren en weinig schaafwonden geldt nu alleen voor de bovenste helft van het bovenbeen.

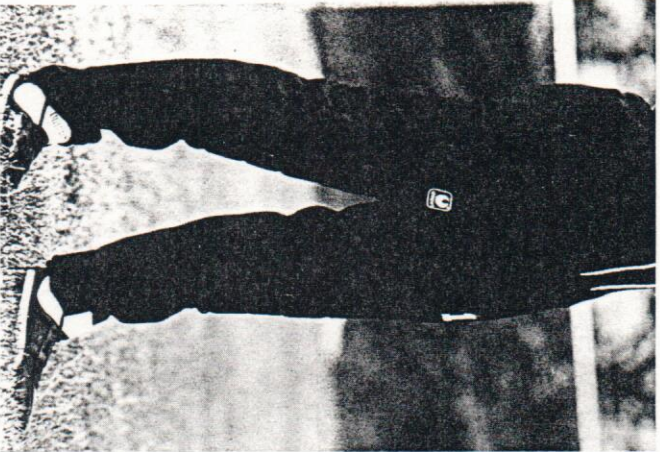
De laatste mogelijkheid is nog altijd het authentieke spelersbroekje, zonder poespas.

Bescherming van de heupen is belangrijk bij het vervaardigen van de keepersbroek. Omdat het maar een enkele keer gebeurt dat het speelveld echt zacht is, wordt de doelman meestal geconfronteerd met een door vorst of droogte hard geworden veld. De schuimrubber kussenrijes, waarvan de hoeveelheid door iedereen zelf bepaald kan worden dank zij de



1. Korte keepestroek met heupbescherming.
2. Een 'lange' korte broek met heupbescherming.
3. Korte broek, spelersmodel.

Een lange keepestroek met heup- en kniebescherming.



speciaal aangebrachte sluiting in de broek, biedt enige bescherming van de heupen tegen de harde bodem. Aangeraden worden schuimrubber kussentjes met een geplastificeerde laag, opdat ze bij nat weer geen vocht opnemen en dus niet zwaarder worden. Bij de keuze van het materiaal geldt hetzelfde als voor de shirts. Gekozen kan worden uit katoen, kunststof of een combinatie van deze twee, met alle reeds genoemde voor- en nadelen van het materiaal. Voorkeur verdient een zo licht mogelijk broekje, waarin de doelman zich ongeminderd kan bewegen.

Tips Algemeen

1. Kies voor een model, dat lekker zit en waarin je je thuisvoelt.
2. Gebruik de kussentjes bij de heupen alleen als het echt noodzakelijk is. Anders is het alleen maar extra ballast.

Tips jeugd

Van 6 t/m 12 jaar kan een spelersmodel zonder bescherming worden gebruikt. Vanaf 12 jaar is het bovenstaande van toepassing.

Kousen

Bij de standaarduitrusting horen natuurlijk ook de kousen. Qua materiaal moeten de kousen van katoen, badstof of wol zijn, omdat deze stoffen vocht opnemen en minder schuren dan synthetische materialen. Er mogen absoluut geen gaten op of onder de voet en enkel zitten, omdat anders op een onregelmatig oppervlak wordt gelopen en daardoor de kans op blaren bestaat. Om de kousen op te houden kunnen het beste wat reepjes verband worden gebruikt. Lever geen elastiek, omdat dan kans op afknellen bestaat.

Schoenen en handschoenen

De doelman die uitglijdt bij een voorzet, of zijn evenwicht verliest bij het uitlopen, of een enorme flater slaat als hij tijdens een duik slechts een halve meter van zijn plaats komt... Dingen van de dag, ook voor de doelman. Momenten van tegenslag waarmee hij te maken kan krijgen, maar waarin de wedstrijd tevens beslist kan worden. Met als hoofdschuldige de doelman, die zijn 'grip' (greep) op het veld even verloor, simpel omdat zijn noppen- of schoenenkeuze niet de juiste was. En dat is slordig. Want met de handschoenen behoort het schoeisel tot de belangrijkste attributen van de keepestrusting.

De schoen

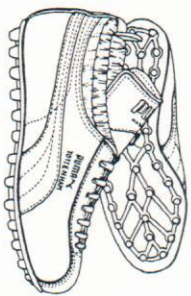
De standvastigheid op het veld wordt tenslotte voor het overgrote deel bepaald door de schoen, met de daarop onderzittende zool met verschillende noppenmogelijkheden. In de praktijk gaat dit doorgaans om schoenen met afschroefbare aluminiumnoppen. Met als meest gebruikte, de zogenaamde lange (16 mm) brede nop. Te gebruiken bij een zachte

bodem, waardoor de meeste grond wordt 'gepakt'.

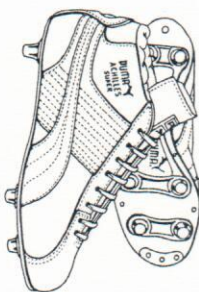
Een waarschuwing voor letsel aan het kniegewricht (bijvoorbeeld door het blijven vastzitten van de voorste 4 noppen tijdens het draaien van het lichaam), is op haar plaats als aan de voorkant van de schoen de hoogste noppen worden gebruikt. Een goede inspectie van het veld vooraf en daaraan gekoppeld een zorgvuldige keuze van schoen en noppen, zijn enorm belangrijk voor de eigen veiligheid en 'grip' op de bodem. Vrijwel ongeschikt zijn schoenen met een vaste rubbernoppenzool. Het doelgebied is tenslotte het meest betrapte deel van het veld, dat zelfs bij het inschieten binnen een kwartier omgeploegd kan zijn. Het heeft weinig zin hierop rubbernoppen te gebruiken, omdat de afzetmogelijkheden erg klein zijn.

Uitzonderingen gelden voor gevallen dat er op ijsvelden of zeer harde en droge velden gespeeld moet worden. De vaak keiharde massa maakt het onmogelijk om er met noppen in door te dringen. Er wordt dan vaak gebruik gemaakt van een schoen met op de zool meer dan 200 spitse noppen of andere vaste-noppenzolen. De keuze verschilt per individu.

Nieuw is een speciaal vervaardigde schoen voor kunstgras, ijs- en sneeuwvelden, met aan de onderzijde een profiel dat voldoende grip geeft bij een voorwaartse beweging, maar tevens speciale 'noppen' aan de zijkant heeft om ook een afzet van opzij mogelijk te maken. Tot nu toe één van de revolutionaire ontwikkelingen in het zoeken naar geschikt schoeisel voor gladde en harde velden, maar ook voor het spelen op kunstgras, astro-turf, gravel etc. De laatste ontwikkeling op het ge-

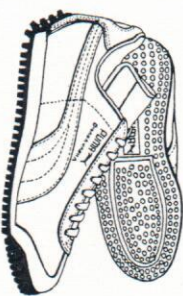


1. Half hoog model met vaste noppenzool.

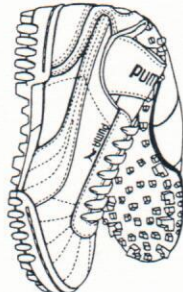


2. Hoog model met afschroefbare noppen.

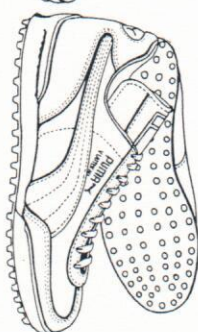
3, 4, 5. Drie modellen geschikt voor zeer harde velden (zomers) of ijsvelden ('s winters).



2

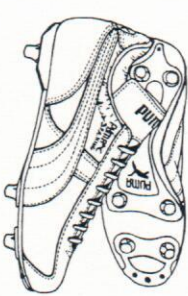


3



4

6. Laag model met afschroefbare noppenzool.

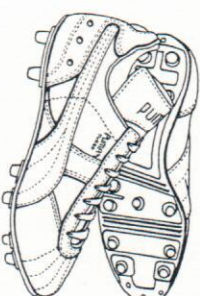


5

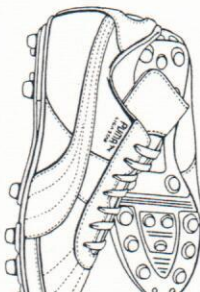


7. Laag model met nieuw ontwikkelde zoolstelsel.

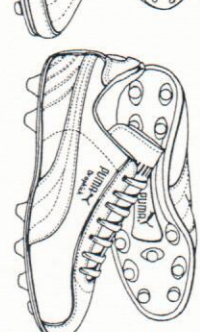
8, 9, 10. Drie lage modellen met verschillende vaste noppen systemen.



6



7



8

bied van zolen met noppen, is de nieuwontworpen zool met wisselbare 'duo-snap-on'-noppen. De schroefdraad is verdwenen; daarvoor in de plaats kwam een voorziening met een soort bajonetsluiting, die noppen met een halve draai vastzetten en losdraaien kan. Daardoor kan de met 12 verwisselbare noppen

voorzien zool in een handomdraai worden verwisseld van 8 noppen naar 4 aan de voorkant. Zodoende kan deze schoen zowel als schoen met vaste noppen (meestal veel noppen, ongeveer 12) als een schoen met schroefnoppen (vrijwel altijd 6; 2 noppen achter en 4 voor) worden gebruikt.

In de afwerking van het bovenste deel van de schoen, kan uit drie modellen een keuze worden gemaakt. Het gaat hier om een laag, halfhoog en hoog model. Het halfhoge model is bijna helemaal verdwenen, het lage model wordt verruit het meest gedragen. Het hoge model is vervaardigd voor spelers met enkel- en/of achillespeesproblemen. Het geeft met name die gewrichten extra bescherming.

Verder is het bovenste deel vrijwel altijd vervaardigd van leer. Van splitleer, rundleer, rundboxleer of kangeroe-leer. Deze leersoorten variëren van hard en stug tot ongelooftlijk zacht en soepel. Afhankelijk van persoonlijke wensen en het beschikbare geld is er voor iedereen keus genoeg.

Welke de ideale keepersschoen is, is moeilijk te zeggen, omdat er nog altijd niet tot specialisatie is overgegaan. Toch is het huidige aanbod van voetbalschoenen zo gevarieerd en uitgebreid, dat ieder type voet aan zijn trekken komt. Belangrijk is, dat de schoen goed past. Niet te krap en niet te ruim. Voldoende ruimte voor de tenen is een must. Daarnaast een voetbed en voldoende steun bij de hiel.

Tips Algemeen

1. Schoenkeuze is afhankelijk van:
 - a. het veld, de afzetmogelijkheden op het misschien harde of zachte veld (sommige keepers zweren bij rubbernoppen);
 - b. de vorm van de voet, blessuregevoeligheid, gevoelige achillespezen en zwakke enkels. Extra bescherming bijvoorbeeld door de hoge schoen te dragen.
2. Onderhoud je schoenen zelf. Plaats na het schoonmaken spanners of kranten in de schoen om de juiste

vorm te behouden. Gebruik bij leren schoenen ook speciaal ledervet om ze soepel te houden. Vet de schoenen in als ze nog vochtig zijn (het vet trekt dan beter in het leer) en poets ze uit als ze droog zijn. Droog ze nooit bij de kachel, maar als het kan buiten in de wind en niet in fel zonlicht.

3. Vet bij het verwisselen van de noppen ook de noppenkokers en de schroefdraad in. Dit voorkomt afbreken van de noppen door roest.
4. Bewaar de schoenen in een speciaal schoenentasje of in een plastic zak.

Tips jeugd

Tussen 6 en circa 14 jaar is de schoen met een rubbernoppenzool aan te raden. Het kind is nog volop in de groei en daardoor kunnen afschroefbare noppen vooral de knieën schade toebrengen. Deze leeftijdsgroep heeft ook absoluut geen afschroefbare noppen nodig, omdat de kinderen nog niet zo explosief krachtig zijn. Zo lang ze maar een goede rubbernoppenzool hebben, is de kans op uitglijden zeer gering. Daarnaast is een goede afzettechniek een 'must'. Dus ook vanuit technisch oogpunt is het aan te raden.

Begin pas met afschroefbare noppen te werken als een keeper, ondanks een goede techniek, steeds wegglijdt en daardoor fouten maakt. Dan is het tijdstip gekomen om aan andere schoenen te denken. Maar neem ook dan de nodige voorzichtigheid in acht. Ook kinderen tussen de 14 en 18 jaar zijn nog in de groei en daarom is het gebruik van de langste noppen op medische gronden af te raden. Belangrijk is ook, dat er een goed voetbed in de schoen zit. Daarnaast is een hoog model voetbalschoen af te raden, omdat daardoor bepaalde

spieren ontlast worden en dus verzwakken. Een laag model zal daarom prima voldoen.

Resten nog enkele opmerkingen over de schoenveters. Zeker voor de doel-man is het beter om een knoop boven op de schoen te vermijden. Bij het uittrappen van de bal uit de handen, worden namelijk de volley en dropkick gebruikt, dus meestal een met de wreef uitgevoerde trap. Daarom moeten allerlei oneffenheden op het wreefvlak worden voorkomen. De vetersknoop kan worden weggevoerd aan de buitenzijde van de schoen of via het halfstrak ombinden van de enkels. Het is beslist niet zo, dat dit de kans op enkelblessures ver-groot. Zolang de veter maar niet al te strak wordt omgebonden, is er niets aan de hand en bovendien gaat de schoen er niet losser door zitten.

Handschoenen

Na de grip op het veld is de greep op een bal essentieel voor de prestatie van de doelman. Deze wordt naast een goede techniek, voor een belang-rijk deel bepaald door de hand-schoen. In alle soorten en maten mo-menteel te verkrijgen en strikt nood-zakelijk voor de sericus met zijn vak bezig zijnde keeper. De tijden van 'een beetje spuug in de handen en pak die bal maar' zijn daarom voor-goed voorbij.

Hoofdoorzaak is eigenlijk de over-gang van de echte leren bal naar de met een kunststoflaag bedekte bal, die tegenwoordig in gebruik is. Droog leer en speeksel vormden vroeger een ideale combinatie, die er borg voor stond dat de bal probleem-loos met de blote hand kon worden gepakt. Bij nat weer kon toen worden volstaan met de geweven Engelse handschoen, met genopte repen

kunststof (als op een tafeltennisbat). Altemaal erg simpel, maar voor die tijd goede combinaties.

De voor een deel uit kunststof be-staande bal bracht hierin dus veran-dering. Voor de veldspelers gaf het vrijwel alleen maar voordelen, maar de doelman moest zich zeer duidelijk gaan aanpassen. Voordelen zijn on-der meer dat het gewicht onder alle omstandigheden hetzelfde blijft (de leren bal nam vocht op en werd zo-doende zwaarder) en de bal behoudt redelijk lang zijn ronde vorm. Maar de doelman kreeg wel te maken met een mindere 'grip' op de bal. Speek-sel en Engelse handschoen werden dus afgedankt en het startssein was gegeven voor de revolutionaire ont-wikkeling van de handschoen.

Voor al de bekende Duitse ouddoel-man Sepp Maier vervulde herten een voortrekkersrol. De beroemde speler van Bayern München experimenteerde uitgebreid met allerlei zelf-gemaakte handschoenen en accen-tueerde daarmee de importantie van de 'grip' voor de doelman. Tegen-woordig werkt vrijwel iedere keeper met handschoenen. En vaak nog met totaal verschillende typen, die bij-zowel nat als droog weer optimaal moeten functioneren.

Voor velen valt of staat het moreel zelfs met de grip van de handschoen op de bal. Kan een doelman bijvoor-beeld bij een voorzet net met de vin-gertoppen bij de bal, om deze vervol-gens door de stroefheid van de hand-schoenen onder controle te krijgen, dan sterkt dit zijn zelfvertrouwen. Het kan zijn spel aanmerkelijk ten goede komen.

Waarom moet bij de aanschaf van handschoenen worden gedacht? Wat de grootte betreft, kan het voor iedere keeper verschillend zijn. In West-

Duitsland kopen de meeste doelman-nen de handschoenen opzettelijk een maat te groot, omdat ze door het gro-tere oppervlakte sneller en meer con-tact met de bal hebben. Anderen voe-len zich het prettigst als ze perfect om de hand zitten. Een keiharde wet is, dat de handschoen nooit mag kunnen uitschieten; ze mogen dus niet te ruim om de pols zitten. Om dat te vermijden zijn er handschoenen op de markt met een klittebandslui-ting om de pols, opdat de keeper zelf de strakte kan bepalen.

Het is duidelijk, dat de binnenkant veruit het belangrijkste deel van de handschoen is. De grip op de bal wordt er tenslotte door bepaald.

Daarom volgt hier een overzicht van de verschillende binnenzijden, met daarbij aanwijzingen waarvoor ze geschikt zijn.

1. Schuimrubber, glad en dun. Ideaal voor alle weersgesteldheden en dan vooral nat weer. Kan tevens gebruikt worden onder droge om-standigheden, maar de slijtage is dan enorm. Door het dunne materiaal is het balgevoel optimaal.

2. Schuimrubber, glad en dik. De-zelfde eigenschappen als boven aan-gegeven, alleen is er nu sprake van een dikke laag, waardoor het bal-gevoel minder is. Toch kan het enorme voordelen hebben, vooral met erg nat weer. De handschoen 'zuigt' zichzelf dan 'vol' met water, wat weer een zuigende werking op de bal tot gevolg heeft.

3. Drie lagen schuimrubber. Ge-schikt voor vochtig en droog, maar ook nat weer. In vergelijking met 1 en 2 is de grip met nat weer minder, maar zeker niet onvoldoende. Wel is deze handschoen sterker aan de bin-nenzijde en gaat dus langer mee. Ideaal model om op ongeveer

10-jarige leeftijd mee te beginnen.

4. Geribbeld/schuimrubber. Ge-schikt voor alle weersomstandig-heden. Maar vooral als het vochtig of nat weer is, zal de grip minder zijn dan bij 3. Wel is het materiaal dun en is het balgevoel dus goed.

5. Het schuimrubber is voorzien van 'speldeprikken'. Ideale handschoen bij droog weer en training. Het schuimrubber is in elkaar geperst, waardoor het zeer slijtvast is en dus erg lang meegaat. Ook geschikt voor in de zaal.

6. Schuimrubber met 'wateprofiel'. Bijna hetzelfde als 4, alleen nu een vierkantig profiel, waarin het schuimrubber meer in elkaar is ge-drukt. Dat betekent een goed en direct contact met de bal en een slijtvaste binnenzijde.

7. Long-last-grip. Een speciaal ont-wikkelde binnenzijde voor op gravel en in de zaal. Zéér slijtvast.

8. Tweekleurig schuimrubber, met blokkeersysteem. Een binnenzijde opgebouwd uit twee lagen schuim-rubber. A is het basischium met bol-lingen. B is tussen de rondingen aan-gebracht. De theorie die eraan ten grondslag ligt, is dat bij het balcon-tact eerst schuimrubberlaag A rem-mend werkt. Blijft de balsnelheid daarna nog hoog, dan zorgt ook schuimrubberlaag B voor een rem-mende werking. Verder is de binnen-zijde geschikt voor alle weers- en ter-reinsomstandigheden.

9. Tweekleurig en uit 2 of 3 lijnen opgebouwd schuimrubber. Geschikt voor alle weers- en terreinomstan-digheden. Door de verschillende lagen wordt slijtage goed tegen-gegaan.

10. Genopt kunststof. Ideaal voor de jeugd tussen 6 en 10 jaar. Niet afge-beeld. Basisprincipes voor schuim-

rubber binnenzijden zijn: Des te lichter (het schuim is dan niet echt hard in elkaar geperst) en dikker het schuim, des te beter de grip. Maar de kans op slijtage is dan ook beduidend groter (nrs. 1 en 2). Door dit materiaal van tevoren nat te maken, kan de slijtage verminderd en de grip soms aanzienlijk verbeterd worden. Is het daarentegen dun en erg stevig in elkaar geperst, dan is de kans op slijtage minder, maar de grip bij vooral vochtig en nat weer minimaal. Bij droog weer (of indoor) fungeert deze binnenkant perfect; weinig slijtage en een fantastische grip (vooral nrs. 5, 6 en 7).

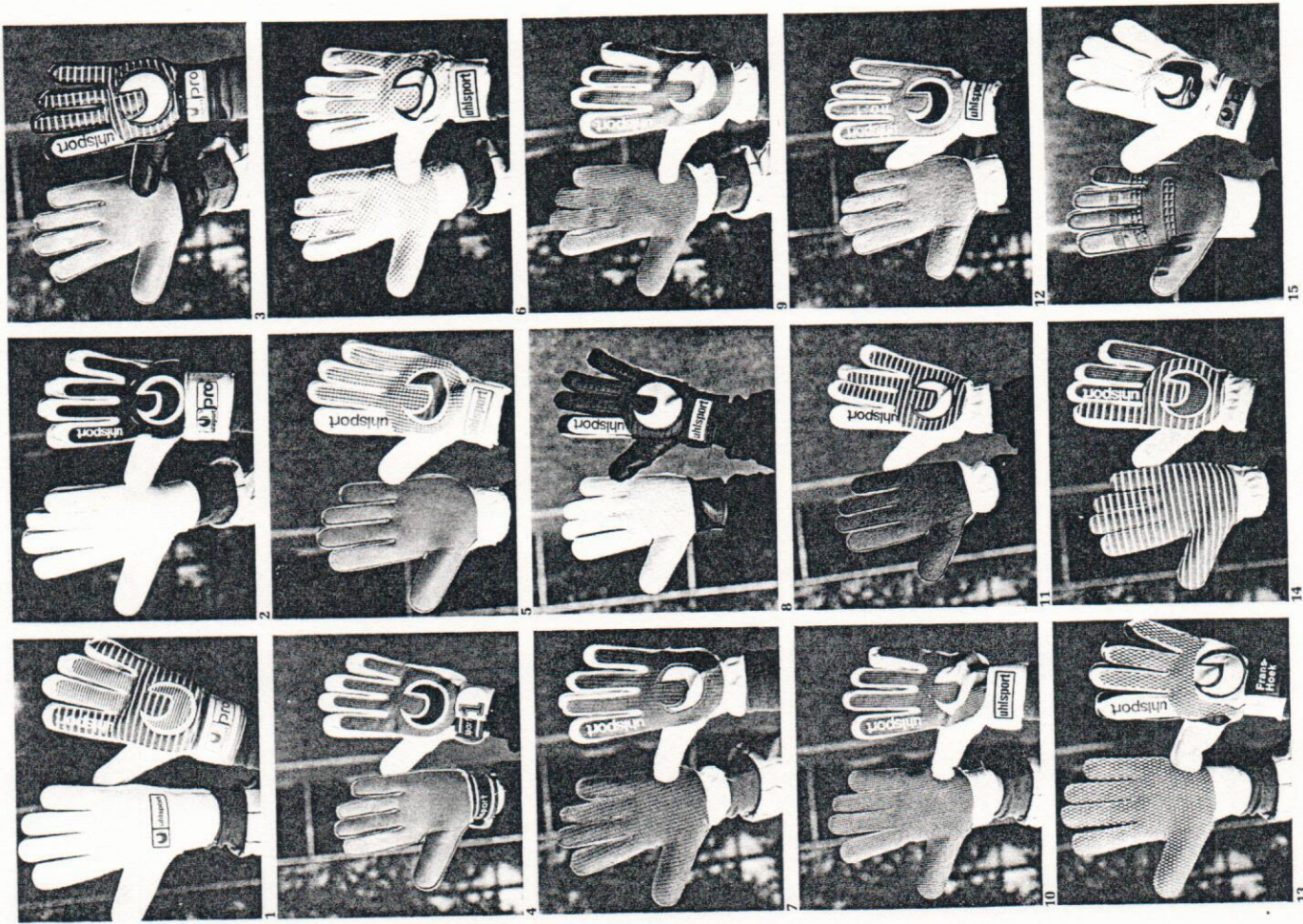
Daartussenin zien we verschillende profielen, die soms iets meer naar droogmodellen (nrs. 3 en 4) of soms meer naar het nat weermodel (nrs. 8 en 9) neigen. Dit zijn de zogenoemde all-round modellen, die je zowel bij nat als droog weer kunt gebruiken. De grip is altijd redelijk tot goed en de mate van slijtage valt mee. Voor bescherming van de rugzijde van de hand (onder andere bij het stempelen) is op alle handschoenen ook schuimrubber aan de bovenkant aangebracht, die meestal van hetzelfde materiaal is als de op de binnenzijde gebruikte stof.

Het allernieuwste qua bescherming, is een handschoen met aan de rugzijde van de hand protectie van de pols (d.m.v. een hard plastic plaatje in de klitteband) en op de rug (d.m.v. een dikke laag schuimrubber), voor het geval spelers op de hand lopen. Zie bijlage (blz. 239).

Verschillende soorten materiaal. Rechts: Verschillende modellen keepershandschoenen.



1. Schuimrubber, glad en dun. Ideaal voor alle weersgesteldheden en dan vooral nat weer. Kan tevens gebruikt worden onder droge omstandigheden, maar de slijtage is dan enorm.
2. Schuimrubber, glad en dik. Dezelfde eigenschappen als boven aangegeven, alleen is er nu sprake van een dikke laag, waardoor het balgevoel minder is. Toch kan het enorme voordelen hebben, vooral met erg nat weer. De handschoenen 'zuigt' zichzelf dan 'vol' met water, wat weer een zuigende werking op de bal tot gevolg heeft.
3. Drie lagen schuimrubber. Geschikt voor vochtig en droogs, maar ook zeer nat weer. In vergelijking met 1 en 2 is de grip met nat weer minder, maar zeker niet onvoldoende.
4. Geribbelde/schuimrubber. Geschikt voor alle weersomstandigheden. Maar vooral als het vochtig of nat weer is, zal de grip minder zijn dan bij 3. Wel is het materiaal dun en is het balgevoel dus goed.
5. Zeer stevig in elkaar geperst, terwijl het schuimrubber is voorzien van 'speldeprikken'. Ideale handschoen bij droog weer en training. Het schuimrubber is in elkaar geperst, waardoor het zeer slijtvast is en dus erg lang meegaat. Ook geschikt voor in de zaal.
6. Schuimrubber met 'wafelprofiel'. Bijna hetzelfde als 4, alleen nu een vierkantig profiel, waarin het schuimrubber meer in elkaar gedrukt is. Dat betekent een goed en direct contact met de bal en een slijtvaste binnenzijde.
7. Long-last-grip. Een speciaal ontwikkelde binnenzijde voor op gravel en in de zaal. Zeer slijtvast.
8. Tweekleurig schuimrubber, met blokkeersysteem. Een binnenzijde opgebouwd uit twee lagen schuimrubber. A is het basisschuim met bolletjes. B is tussen de rondingen aangebracht. De theorie die eraan ten grondslag ligt is, dat bij het balcontact eerst schuimrubberlaag A remmend werkt. Blijft de balsnelheid daarna nog hoog, dan zorgt ook schuimrubberlaag B voor een remmende werking. Verder is de binnenzijde geschikt voor alle weers- en terreinomstandigheden.
9. Tweekleurig en uit 2 of 3 lagen opgebouwd schuimrubber. Geschikt voor alle weers- en terreinomstandigheden. Door de verschillende lagen wordt slijtage goed tegengegaan.



Wat de modelkeuze betreft, zijn er over de normale en halflange versies geen bijzonderheden te melden. Het gaat er vooral om, wat de doelman zelf het prettigst vindt. De lange uitvoering dekt ook de pols, waardoor de ballen die op dit gewricht belanden, door de stroefheid worden afgeremd.

Tips Algemeen

1. Zorg voor een goede keuze, afhankelijk van de weers- en terreinomstandigheden en de buitenlaag van de bal. Natuurlijk is het mogelijk, om nat weer-handschoenen bij droog weer te gebruiken, maar de slijtage is dan groot.
 2. Bij gebruik van nat weer-handschoenen, wordt aangeraden om ze van tevoren alvast nat te maken. Dit voorkomt een snellere slijtage en geeft soms ook een betere grip op de bal.
 3. Na gebruik uitspoelen in lauwwater en drogen in de buitenlucht. Nooit in felle zon of bij de verwarming. Ze worden dan hard en zijn bijna niet meer te gebruiken. Zijn de handschoenen wat ouder, waardoor het vuil er bijna niet meer afgaat, dan moeten ze in lauwwater met een fijnwasmiddel worden gewassen. Daarna uitspoelen in schoonwater en drogen in de buitenlucht.
 4. Als ze nog een beetje nat zijn, dan opbergen in een plastic zak, waardoor ze toch vochtig blijven en niet kunnen uitdrogen.
 5. Gebruik de nat weer-handschoenen alleen tijdens de wedstrijd.
- Worden ze gebruikt tijdens training en warming-up, dan is de slijtage enorm groot. Oudere handschoenen zijn daarvoor beter geschikt.
6. Het gebruik van 3 typen handschoenen per jaar, mits goed ver-

zorgd en gedragen tijdens het juiste weer moet voldoende zijn. Deze zijn: a. 1 paar speciaal voor nat weer; b. 1 paar speciaal voor droog weer; c. 1 paar all-round voor trainingen en de warming-up voor de wedstrijd.

Tips jeugd

Ligt tamelijk moeilijk, omdat ze allemaal zo graag de 'grotten' willen nadoen.

Tussen 6 en 10 jaar is het beste om geen handschoenen te dragen. Willen ze met alle geweld toch handschoenen aan, neem dan een wollen handschoen met tepen of gedeelten kunststof met noppen. Het lijkt dan immers net echt...
Vanaf 10 t/m 14 jaar is een kunststof handschoen aan te raden (met of zonder klitteband) met een schuimrubber binnenkant. De grip op de bal is dan goed.

De vraag is en blijft natuurlijk, wanneer er met de topmodellen begonnen kan of moet worden. Graadmeter is, wanneer de bal verscheidene keren door de handen van een keeper glipt, ondanks zijn goede vangtechniek. Dan wordt het tijd om over speciale handschoenen na te denken. Toch blijft het dilemma, dat wanneer een jonge doelman per se die mooie handschoen wil hebben, je er als begeleider nauwelijks onderuit kunt. Tussen de 14 en 16 jaar zal de keeper zo ongeveer met de tophandschoenen moeten gaan spelen. Dit houdt mede verband met het feit, dat de ballen dan ook harder worden geschoten, waardoor 'hulp' van de handschoen welkom is. Zoals alles hangen ook de aanschaf en de levensduur van handschoenen samen met de beschikbare financiën en de verzorging van het materiaal. Net als bij het schoeisel geldt, dat

alle, maar dan vooral de topmodellen, uiterst zorgvuldig behandeld dienen te worden. Alleen dan kan er optimaal gebruik worden gemaakt van de eigenschappen van hand-levensduur worden verkregen. Tevens is het belangrijk om te weten, dat de grip op de bal niet alleen afhangt van de binnenkant van de handschoen. Met name de bal is daarvoor bepalend. Welke bal, merk, type en de vraag of het een nieuw of oud exemplaar betreft, zijn zaken waarmee de doelman altijd rekening moet houden. Samen met de weers- en/of reinigingsomstandigheden is de bal bepalend voor de keuze van een bepaald type handschoen. Zie overzicht van verschillende soorten en typen.

Extras

Hoewel de standaarduitrusting, bestaande uit shirt, broek, kousen, schoenen en handschoenen in principe voldoende is, volgt hier nog een reeks 'extra's', die vooral een betere bescherming bieden. Vooropgesteld zij, dat onder normale omstandigheden extra bescherming niet nodig is. Een goede techniek is dan de belangrijkste basis voor veiligheid. De zogenoemde extra's zijn voornamelijk van toepassing bij uitzonderlijke terrein- en weersomstandigheden.

Knie- en elleboogbescherming

Aanvankelijk waren er geen middelen om deze gewrichten te beschermen. Als gevolg van veel blessures, builen en scharfwonden (vaak door een slechte techniek), verschenen er op een gegeven moment knie- en elleboogbeschermers op de markt. De elleboogbeschermers was trouwens geen lang leven beschoren en

is nagenoeg verdwenen. Een van de redenen daarvoor was de verbeterde techniek bij veel doelmannen. Verder zaten ze te strak, waardoor de beweeglijkheid minder werd, en ze 'oogden' totaal niet. Bovendien was het shirt met de gepolsterde ellebogen inmiddels op de markt verschenen. De laatste tijd zijn ze weer enigszins in opkomst, vooral bij extreme weersomstandigheden en zeer harde velden.

Als onderdeel geldt de bescherming en daarnaast blijven ze in vergelijking met de gepolsterde ellebogen beter op hun plaats zitten. Het nadeel is de bewegingsbeperking. Vooral als ze te strak zitten, wordt de bloedsomloop belemmerd. Zitten ze echter te los, dan zakken ze af.

Eveneens aan het verdwijnen zijn de kniebeschermers. Vooral het ongemak, het regelmatig afzakken, het te strak zitten of het verschuiven na een actie, zijn de belangrijkste oorzaken. Daarnaast vinden de meeste keepers het geen gezicht, wat natuurlijk niet echt een maatstaf mag zijn.

Tips Algemeen

1. Gebruik ze alleen bij extreme omstandigheden.
2. Kies voor lange modellen, waardoor ze niet snel van hun plaats schuiven.
3. Zorg dat ze niet te los of te strak zitten.

Tips jeugd

Kinderen in de leeftijdsgroep 6 t/m 9 jaar spelen meestal op redelijke velden. Is het terrein aan de harde kant, laat hen dan kniebeschermers dragen. Omdat de techniek dan nog beperkt is, laten ze zich veelal eerst op de knieën vallen en pakken daarna

de bal. Leer ze dit zo snel mogelijk af. Tussen de 8 en 10 jaar moet dit zeker kunnen. Maar help hen tot die tijd met kniebeschermers.

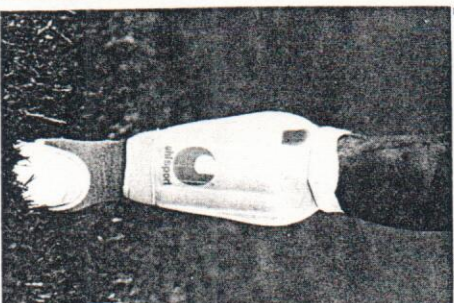
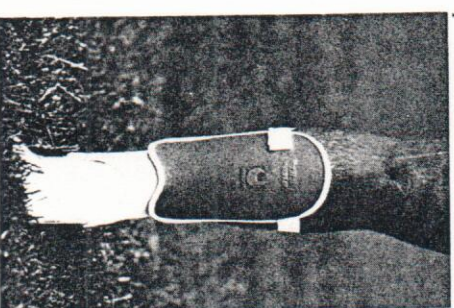
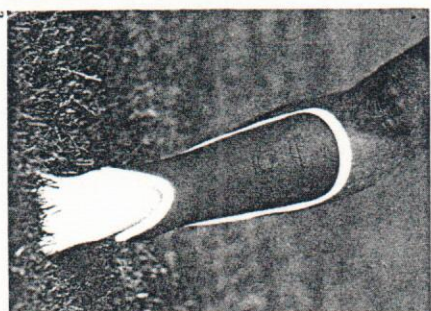
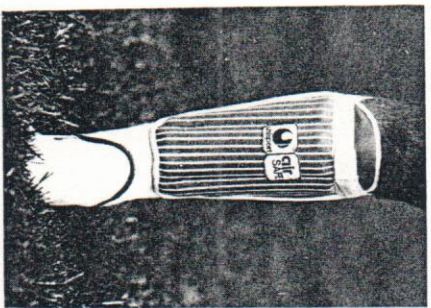
Vanaf een jaar of 10 geldt wel het bovenstaande, met dien verstande dat bescherming vooral noodzakelijk is op harde velden in de zomer, omdat de velden 's winters voor de jeugd toch snel worden afgekeurd.

Scheenbeschermers

Het gebruik van scheenbeschermers is meestal afhankelijk van de stijl van

keepen. Vooral doelmannen die veel met de benen werken (bijv. het vooruit gooien van de benen bij inkomen-de tegenstanders) zullen hier baat bij hebben. In de meeste gevallen worden de scheenbeschermers echter als lastig, maar wel als een must beschouwd.

Niettemin zijn de laatste jaren redelijke verbeteringen op dit gebied aangebracht. Ondanks het enorme aanbod van scheenbeschermers zijn er in principe slechts twee die goed in de wedstrijden voldoen.



1. Het allernieuwste: scheenbeschermers met bescherming door met lucht gevulde compartimenten.
2. De achterkant van scheenbeschermers met enkel en zoals hier te zien is met achillespeesbescherming.
3. Het 'oude' model.
4. Het 'oude' model met enkel en achillespeesbescherming.
5. Het nieuwe model met uitneembare repen plastic.

Model A: Het oude model. Scheenbeschermers van kunststof (hard plastic), met aan de binnenkant wat zachte kunststof, met vooral een dempende werking (bijv. bij het 'opvangen' van een schop). Deze

scheenbeschermers worden op zijn plaats gehouden door de kousen of een speciale klitband voor boven en onder de te gebruiken beschermers (nooit te strak i.v.m. het afknellen!). Er is ook een model waarbij de klitband al speciaal is ingebouwd.

Model B: Het model, dat als een kous wordt aangetrokken. Er zit een bandje aan de onderzijde, met daarboven speciale bescherming voor de enkels en achillespeesen. De voorkant fungeert als scheenbeschermers. Van deze versteviging zijn weer diverse varianten te krijgen. Ten eerste zoals hierboven omschreven is. Verder het oude model, met daaraan het handje ter bescherming van enkels en achillespeesen en ten slotte het type waarbij op de scheenbeschermers zakjes zijn aangebracht, waarin repen met hard plastic gestopt kunnen worden. Deze worden verwijderd, als ze in de was moeten.

Tips Algemeen

1. Scheenbeschermers mogen niet irriteren, anders kan de concentratie worden aangetast. Neem direct andere, als ze niet goed zitten.
2. Bevalt een bepaalde type goed, stap dan niet zo maar op een ander over.

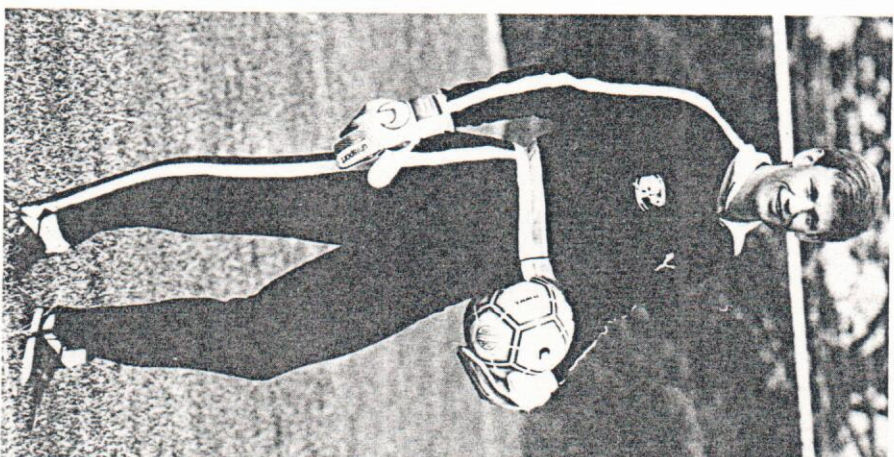
Tips jeugd

Gebruik vóór het veertiende jaar nog geen scheenbeschermers. Pas tussen de 14 en 16 jaar moet de jeugd aan het gebruik ervan gaan denken. Ook omdat rond deze leeftijd voor het eerst schoenen met afschroefbare noppen

worden gekocht en het kind door vele lichamelijke veranderingen (groeit enz.) nogal eens onbeheerst speelt. De eerste scheenbeschermers kunnen trouwens simpel zijn. Het 'oude' model voldoet dan prima.

Keepers-overall

Op verzoek van vele doelverdedigers is men jaren geleden begonnen met de ontwikkeling van de keepers-overall, een shirt, c.q. trainingsjack, en lange broek aan één stuk gemaakt.



De voordelen zijn, dat de broek niet meer afzakt; hij zit als een tweede huid om het lichaam en de rug kan niet bloot komen. Met betrekking tot het laatste was er al enige tijd sprake van een shirt met kruisluiting, dat echter inmiddels nagenoeg verdwonen is. Probleem was dat de verhouding tussen het boven- en benedenstuk niet klopten, omdat de verhoudingen tussen boven- en onderlichaam bij ieder mens verschillen. De oplossing hiervoor werd gevonden door een speciale koord ter hoogte van de taille aan te brengen. Daardoor kan iedereen de broek net zo hoog optrekken als hij wil. De keepers-overall was aanvankelijk bedoeld voor de trainingen, maar wordt de laatste jaren ook tijdens wedstrijden gebruikt.

Tip Algemeen

Bij de aanschaf van de overall is essentieel, dat deze ook goed wordt gepast. Kies dus noch een te strakke noch een te wijde overall, anders gaat hij irriteren. Mifs goed 'bijgesteld' kan een keeper er veel plezier aan beleven. Bij nat weer en natte velden wordt er een iets te kleine overall aangeraden die door het nat worden niet zal uitzakken.

Tip jeugd

Pas vanaf 15 à 16 jaar is het zinvol om de overall te gebruiken.

Lange keepersbroek

Om de knieën en heupen tegen irriterende wonden te beschermen, zijn er speciale lange broeken met heup- en kniebescherming op de markt gebracht. Aanvankelijk werd het vooral door de oudere doelverdedigers met argusogen bekeken, omdat het verrijfd zou staan. Maar omdat het per-

fect om het lichaam zit (een ver-eiste!), is ze inmiddels geaccepteerd als een noodzakelijk kwaad.

Voor de buitenlander ogend als een normale trainingsbroek, is bij dit model de bescherming bij de heupen en op de broekspijj aangebracht, waardoor er een polstring ter hoogte van de knie is. Daarnaast bestaat ook de mogelijkheid om schuimrubber kussentjes ter hoogte van de heupen aan te brengen.

Voordeel is de bescherming van de knieën, zonder dat het buigvlak van het gewricht in de knel komt. Verder blijven de spieren goed warm, wat vooral gunstig is voor keepers die tijdens een wedstrijd weinig te doen krijgen. Ook hierbij moet de kanttekening worden geplaatst, dat het toch een noodzakelijk 'kwaad' is en blijft. Alleen te gebruiken als weers- of terreinomstandigheden dit zonder meer eisen, omdat de bewegingsvrijheid wordt aangetast. En aangezien de doelman ook regelmatig als 'veldspeler' buiten zijn 16 meter-gebied moet optreden, is het belangrijk dat hij zich frank en vrij kan bewegen.

Tips Algemeen

1. Uiterst belangrijk is ook hier, dat de broek als een tweede huid om het onderlichaam zit. Koop de broek vooral niet te wijld, noch te strak; dat levert alleen maar nadelen op.
2. Daarnaast is de keuze van het materiaal van belang. Zoals eerder beschreven, neemt katoen vocht op en kunststof niet. Hier is het raadzaam om kunststof te nemen, omdat de nadelen niet opwegen tegen het grote voordeel, dat er geen vocht wordt opgenomen. De broek zakt dan niet af.
3. De broek mag dus absoluut niet afzakken. De oplossingen hiervoor zijn: a. touwtje om de broek; b. touw-



De zonneklep de baseballcap.

tje in de band van de broek; c. korte broek met een touwtje eroverheen; d. bretels.

Tips jeugd

Voor de jeugd van 6 t/m 12 jaar is deze speciale voorziening nog niet noodzakelijk, omdat er bij slechte weers- en/of terreinomstandigheden toch niet gespeeld wordt. Een goedzittende, normale trainingsbroek is ruim voldoende. Uiteraard wel met een touwtje of andere voorziening om de broek niet te laten afzakken. Vanaf 12 jaar wordt de speciale keepersbroek langzaam maar zeker noodzakelijk. Trainingen en wedstrijden worden minder snel afgelast en verder is in deze fase bescherming van heupen en knieën aan te bevelen. De keeper heeft inmiddels geleerd wat meer over de grond te glijden en verder is de sprongkracht toegenomen, waardoor hij van grotere hoogten naar beneden komt.

Zonnepet of klep

Tot de wedstrijduitrusting van de doelverdediger behoort ook de zonneklep. Vroeger meer in trek dan steeds meer in twijfel wordt getrokken. Bij een laaghangende zon biedt de klep totaal geen bescherming en alleen bij een hoge stand valt er een schaduw over het gezicht. Naddeel is, dat bij een hoge bal een vorm van verblindings optreedt. De zonneklep creëert namelijk bij een hoogstaande zon een soort van donkere kamer voor de ogen. Zodra hier licht bijkomt (als er omhoog gekeken moet worden), volgt een tijdelijke verblindings, wat voor een keeper fataal kan zijn. Daarom prefereren veel doelverdedigers om gewoon blootshoofds zoveel mogelijk aan het zonlicht te wennen. Wel neemt het gezichtsvermogen af, omdat de ogen vermoeid raken als er in de zon moet worden gekeken. Dit heeft weer gevolgen

Jeugdkeeperstraining

Wanneer beginnen met keeperstraining?

De geschiktste leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. Eerder alleen in zeer speciale gevallen. Juist vanaf een jaar of zes, als de meeste kinderen met voetballen beginnen, vertonen zij een enorme beweeglijkheid. Zou een jongen of meisje op die leeftijd alleen maar keepen, dan wordt juist de beweeglijkheid enorm ingedamd. Daarom is het niet onverstandig om tussen 6 en 8 en toch ook 8 en 10 jaar niet voor een vaste, maar roulerende doelverdediger te kiezen, opdat iedereen een keer in het doel komt te staan.

Dit heeft de volgende drie voordelen:

1. Iedereen krijgt op deze wijze enige ervaring in het keepen. Daarmee wordt bovendien voorkomen, dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Hoe vaak gebeurt het niet, dat iemand op latere leeftijd bij toeval doelman wordt? Zelfs een gerenommeerde keeper als Jan Jongbloed werd op deze wijze 'per ongeluk' op z'n zestiende jaar ontdekt.
 2. De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de doellijn moest tegenhouden is allang voorbij. Er wordt van hem nu veel meer verwacht. De keeper moet kunnen meevoetballen en moet dus ook vrijwel alle 'voetbal'vaardigheden (passen, trappen, koppen, tackle, sliding enz.) beheersen. Zijn werkgebied strekt zich tenslotte tot soms ver buiten de 16 meter uit.
- Omdat bekend is dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren, is het belangrijk

om hun juist dan zoveel mogelijk aan te reiken. Van 8 tot 10 zijn dat de specifieke voetbalvaardigheden en van 10 tot 12 jaar de basistechnieken van het doelverdedigen.

3. De andere kant van de medaille. Mocht namelijk blijken, dat een keeper rond zijn veertiende genoeg van het keepen krijgt, dan kan hij zonder problemen een positie in het veld als voetballer innemen. Heeft dit kind tussen z'n 6de en 14de jaar alleen maar gekeept, dan beheerst het de specifieke voetbalvaardigheden veel minder, omdat het in z'n technische ontwikkeling als speler een grote achterstand heeft opgelopen. Een kind dat op bijvoorbeeld achtjarige leeftijd per se wil keepen, kan natuurlijk weinig in de weg worden gelegd. Maar blijf ook dan tijdens de trainingen aandacht aan de basistechnieken van het voetbalspel schenken. Zie komen hem altijd van pas!

Tot slot

Tien jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die tijd heeft hij een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper/voetballer achter de rug. Het kind kan dan voor zichzelf ook een veel betere keuze maken, omdat al vier jaar (6-10) ervaring is opgedaan als speler en doelman. Creëer dus niet een situatie dat het kind op zesarige leeftijd met pet, keeperstrui en handschoenen naar de training wordt gestuurd, omdat de ouders dat zo graag willen.

Jeugd, wat is dat eigenlijk?

Als er over jeugd gesproken wordt, is het vaak net alsof het om eenheids-



Jeugdkeepers van 10 t/m 18 jaar.

worst gaat. Een uiterst oppervlakkige veronderstelling. De verschillen tussen de diverse leeftijdsgroepen zijn namelijk enorm groot. Bovendien kunnen ook in dezelfde leeftijdstage nog erg veel verschillen voorkomen.

Deze verschillen kunnen zich toespitsen op:

1. De leeftijd (kalenderleeftijd).
2. Het lichamelijke of fysieke aspect (= biologische leeftijd). Bij bijvoorbeeld 13-jarigen kunnen enorme lichamelijke verschillen voorkomen.
3. Psychisch: het ene kind is geestelijk rijper dan het andere. Kan zich beter concentreren, toont meer motivatie of heeft meer interesse.
4. Sociaal: meer op zichzelf of op anderen aangewezen, de mate van zelfstandigheid enz.

5. Prestatie: het hoe en waarom van zijn motivatie om wel of niet te presteren.

6. Motoriek: hoe snel leert hij nieuwe technieken aan, hoe is zijn coördinatie?

Al deze facetten zijn belangrijk in de begeleiding en training van jeugd in de verschillende leeftijdsgroepen. De jeugdleden van de KNVB variëren in leeftijd van 6 tot 18 jaar.

Daarom is een volgende onderverdeling gemaakt:

- F-pupillen : 6- 8 jaar
 - E-pupillen : 8-10 jaar
 - D-pupillen : 10-12 jaar
 - C-junioren : 12-14 jaar
 - B-junioren : 14-16 jaar
 - A-junioren : 16-18 jaar
- Dit is een indeling naar kalenderleeftijd.

tijd. Misschien zou het het overwegen waard zijn, om een indeling naar 'biologische' leeftijd te maken, maar praktische problemen, keuring en testen, maken dit onmogelijk. Wel geeft de bond op beperkte schaal dispensatie om een speler in een jongere leeftijdsgroep te laten spelen, bijvoorbeeld vanwege zijn lichaamsbouw. Het gaat hier duidelijk om het onderscheid van wat wenselijk is en wat haalbaar blijkt. Bovendien is deze indeling niet absoluut; er is tevens sprake van een overlapping. In het volgende hoofdstuk worden de leeftijdstypische kenmerken vanaf 10 jaar kort besproken en de gevolgen die deze hebben voor begeleiding en training. Gevolgd door wat een en ander precies inhoudt voor de leer- en oefenstof in die fasen. Hierna worden de verschillende leeftidsgroepen beschreven.

Vergeet nooit, dat een kind ook een geheel kind is. Het is dus niet te scheiden in een lichamenlijk en geestelijk deel. Het functioneert als eenheid. Wel kan zich het verschijnsel voordoen, dat een kind lichamenlijk sneller rijp is maar dat de geestelijke ontwikkeling daarbij achterblijft. Het gegeven van vroeg- en laatrijpe kinderen is bekend. Daarmee wordt nogmaals duidelijk, dat de leeftidsgroepen niet als absoluut gehanteerd moeten worden, anders wordt het kind onrecht aangedaan.

Individuele benadering moet zodoende niet alleen plaatsvinden bij de groepsindeling, maar vooral tijdens de training. Dit in verband met de verschillen in ontwikkeling en de reacties op de trainingen, vooral wat het lichamenlijke aspect aangaat. Een van de grootste fouten die gemaakt wordt, is het kind als een 'miniatuurvolwassene' te bekijken en te behan-

delen. De eigenaardigheden van zijn jeugd worden dan niet herkend en daardoor stranden vele goedbedoelde pogingen.

Training en wedstrijden moeten dus aangepast zijn aan de mogelijkheden van het kind. Dit geldt ook voor de omgang met de jongen of het meisje. Zowel voor het technische, tactische en conditionele gedeelte, als voor de begeleiding.

Opmerking:

De bedoeling is om per leeftidstage richtlijnen te geven en niet meer dan dat. Doordat er zoveel verschillende factoren zijn, is het onmogelijk om exact aan te geven wat er precies in elke fase gebeurt. De trainer zal zijn pupil of junior dus goed moeten analyseren en daarop zijn training en begeleiding afstemmen.

Er kunnen grote verschillen optreden in lichamenlijk en geestelijk opzicht. Daarbij zijn elementen als talent, wil om te leren, beschikbare tijd, enz. doorslaggevend voor de werkwijze en planning van de trainer en zijn doelman.



D-pupillen 10-12 jaar.

D-pupillen 10-12 jaar

Algemeen:

In deze periode heeft de kinderlijke ontwikkeling een zekere voltooiing of afsluiting bereikt. Dit is een fase van evenwicht, het kind heeft zelfvertrouwen. Bovendien begint het verschil tussen jongens en meisjes zich nadrukkelijk af te tekenen. Daaruit blijkt, dat meisjes de jongens doorgaans vóór zijn.

Kenmerken:

Zo omstreeks het negende jaar is er nog sprake van een groeifase. Van 10 tot 11 jaar ontstaat een relatieve stilstand. Lichaamsbouw en verhoudingen zijn dan in harmonie met elkaar. Er is een goede spierontwikkeling, evenals de ontwikkeling van de grote organen. De motoriek verbetert en ontwikkelt zich van de grove naar de fijne motoriek. Overmaat aan bewegingen verdwijnt en daarvoor in de plaats komt een doelgerichte, economische beweging. Tevens is het reactievermogen goed ontwikkeld en dit maakt moeilijke bewegingen mogelijk.

Het kind is evenwichtig, heeft zelfvertrouwen, soms met een neiging tot overmoed. Het voelt zich sterk en zijn belangstelling voor alles en nog wat neemt toe. Idolen worden belangrijk. Factoren als zelfwaardering en gewaardeerd worden door anderen gaan een belangrijke rol spelen. Er ontstaat een mate van geldingsdrang en alles wordt met een kritischer oog bekeken.

Het kind is vooral nieuwsgierig en leergierig. Het prestige staat vaak op het spel en daardoor is hij/zij doorgaans zeer gemotiveerd. Er wordt plezier beleefd aan de eigen lichamenlijke mogelijkheden en het feit dat het leerproces vaak erg snel gaat. Bovendien laten volwassenen zien 'hoe het hoort', ook in de sport. Er ontstaat navolging van voorbeelden, van idolen.

Consequenties voor training en begeleiding

De nadruk moet liggen op het aanleren en verbeteren van de technieken. Leg een basis of bouw die uit. Het geven van voorbeelden is nu essentieel. Vooral in deze periode

'huiswerk' meegeven. Het is de ideale leeftijd om iets te leren, ook omdat de motivatie erg groot is. De trainer is in deze periode meer en moet ook meer zijn dan alleen maar een trainer. Hij moet ook een vertrouwensman zijn. Hij kan helpen bij gedragsproblemen en aangeven wat goed en fout is. De trainer kan dit doen, omdat de keeper graag en vaak naar de voetbalclub komt.

Controleer de geldingsdrang, die vaak overdreven is. Wees dus voorzichtig met het toepassen van de wedstrijdvorm tijdens de training. Werk daarom taakgericht. Oefen langer door en ga daarna pas spelen. Een eenvoudige vorm van tactiek doet z'n intrede, omdat de keeper taakbewuster wordt. Hij ontdekt, dat er samen meer resultaat kan worden geboekt dan alleen. Toch ligt te allen tijde het zwaartepunt in deze leeftijd fase bij de techniek.

Wat de spelregels betreft, daar kan wat nadrukkelijker op worden gewezen. Sociale en collectieve aspecten gaan meespelen. Sportiviteit, op tijd komen, zorg voor een ander, respect voor het materiaal, enz., dat alles moet gecontroleerd worden. In dit opzicht wordt een basis voor later gelegd.

Leerplan D-pupillen

Doel: aanleren c.q. verbeteren

TECHNIEK

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding.
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk.
- Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

Verdedigend met bal

- Oprapen.
 - Onderhands vangen.
 - Blokkeren met buik/borst.
 - Bovenhands vangen.
- Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam.
- Vallen.
 - Duiken.
 - In de voeten werpen.
 - Buiten de 16 meter ballen wegtappen.

Opbouwend/aanvallend

- Trap uit de handen: drop-kick.
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts).
- Doeltrap.

TACTIEK

Verdedigend:

- Spelsituaties:
- Opstellen en positiespel in het doel.
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter).
- Duel één tegen één.

Leiding geven, coachen en organiseren:

Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:

'LOS' = Deze bal is voor de keeper. De overige spelers MOETEN de bal laten gaan.

'jij' = De keeper verplicht één speler de bal te spelen.

– Aantal trainingen per week: 2.

– Duur van de training: ca. 25 min.

Dit is keeperstraining. Daarnaast is er de gewone training met de rest van de spelersgroep.

De puberteit

G-junioren (12-14 jaar) / B-junioren (14-16 jaar) / A-junioren (16-18 jaar)

Puberteit betekent kort gezegd 'rijp' worden. Het is de fase waarin de jongen man en het meisje vrouw wordt. De wijze van reageren en de duur van de periode zijn individueel verschillend, afhankelijk van lichaamsbouw, temperament, gezinsmilieu en sociale achtergrond.

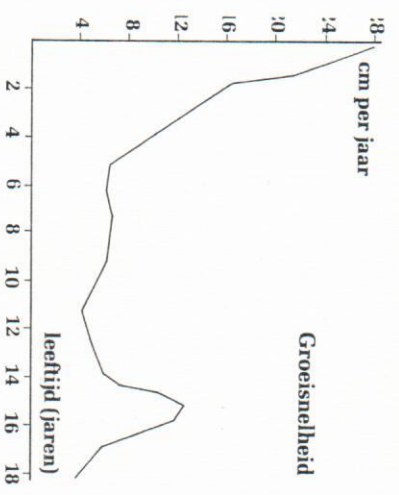
De puberteit wordt vaak in de volgende drie fasen verdeeld:

- Prepuberteit
- Negatieve fase.
- Eigenlijke puberteit.

Voorat deze fasen kort worden beschreven, worden de groei en ontwikkeling van het kind uitgebreider aangegeven, omdat dit voor het leiding geven aan jeugdigen belangrijke gevolgen heeft.

Groei en ontwikkeling

De lengtegroei bij kinderen verloopt onregelmatig. Vanaf de geboorte verminderd de groeisnelheid steeds verder van 25 cm tot ongeveer 5 cm per jaar. Omstreeks het twaalfde jaar versnelt de groei zich weer. Bij jongens zet dit zich langer door, waardoor ze



meestal ook langer worden. De 'top' in deze periode is rond de 12 cm per jaar, bij jongens ongeveer op 13/14-jarige leeftijd.

Vroegrijp en laat-rijp

Deze groeispurt begint niet voor ieder kind op hetzelfde tijdstip. Er kunnen dus op dezelfde leeftijd (kalender) zeer grote lichamelijke verschillen zijn. Vooral rond het dertiende jaar ziet men jongens en meisjes met een biologische leeftijd van amper 10 jaar (laat-rijp), maar ook wel van 15/16 jaar (vroegrijp).

A. De prepuberteit

Dit is een overgangsfase, vrij kort van duur, waarin de veranderingen zich aankondigen. Het begin van de groeispurt en de beginnende seksuele rijping worden veroorzaakt door hormonale veranderingen. De versnelde lengtegroei gaat altijd gepaard met verstoring van de motoriek. De 'besturing' gaat niet meer vanzelfsprekend en doordat de lichaamsbouw verandert, werken de oude bewegingspatronen niet meer zo goed. Dit maakt de 'prepuber' onzeker en is mede-verantwoordelijk voor het nogal veranderlijke gedrag.

Vaak blijkt dat zij die motorisch beter zijn, zich gaan afzetten tegen hun 'minderen'. Jongens en meisjes trekken zich in deze periode vaak in zichzelf terug en veranderen van positieve, gezellige, aangepaste kamraden in dwarse, lusteloze en negatief ingestelde individuen.

Tegen het eind van deze periode zet de snelle groei in, wordt de ontwikkeling van secundaire geslachtskenmerken als baardgroei, schaamhaar, baard in de keel enz. duidelijker en voelt het kind héél duidelijk dat alles anders wordt.

B. De negatieve fase

In deze fase bereikt de puberteit haar hoogtepunt. Er is sprake van een groot verschil tussen jongens en meisjes, met als opvallend aspect dat de jongens doorgaans 1 à 1½ jaar later in deze fase komen.

De jongen heeft aan het begin van deze periode een overschot aan energie. Het kenmerk daarvan is echter ongerichtheid en wisselvalligheid. Hij heeft branie, waarin een vertoorn van mannelijkheid en impulsieve durf een belangrijke rol spelen. Is er eenmaal sprake van een groeistoot, dan neemt de slungelachtigheid toe, er ontstaan verschijnselen van bewegingsonrust, zoals 'trekken' in armen en benen, het gezicht en in de schouders. Stilst zitten is moeilijk.

De jongens willen veel bewegen en dit manifesteert zich onder meer in veel fietsen, kilometers 'vreten' en balletje trappen in kleine groepen. Regelmatig werken is er niet bij, de prestaties lopen terug, meestal ook op school. Ze worden kritisch en zijn in dat opzicht soms genadeloos hard, omdat het vermogen tot medegevoel voor de ander nog verborgen blijft. Vaak lijkt het dat jeugdigen die intensief aan sport doen, door het vele bewegen gemakkelijker de negatieve invloeden compenseren. Door de vele trainingen blijft de coördinatie namelijk redelijk tot goed.

Aan het eind van de negatieve fase ontstaat een wending in positieve zin, wanneer het kind 'identificatiefiguren' zoekt. Personen worden op een voetstuk geplaatst en het kind vindt een steunpunt in deze ideaalfiguren, van wie hij zich het doen en laten eigen zou willen maken.

C. De eigenlijke puberteit

De negatieve fase wordt gekenmerkt

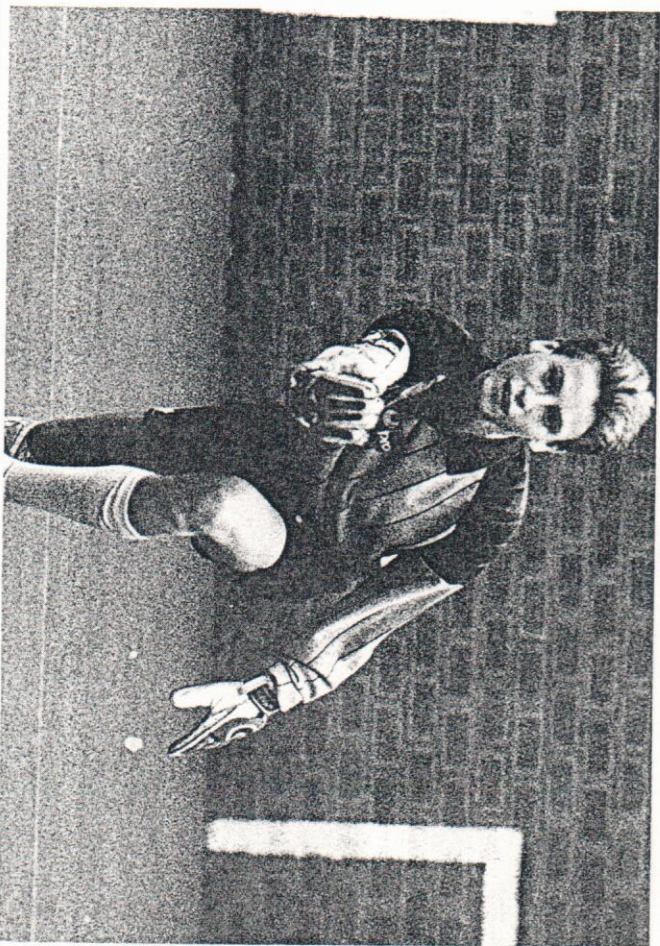
door het andere beeld, dat het kind van de wereld der volwassenen heeft gekregen, en... die veelal negatief uitvalt. Omstreeks de derde à vierde klas van het voortgezet onderwijs verandert er iets aan die instelling. Het negativisme vermindert en het kind is op zoek naar waarden, die zijn leven kunnen vullen en zin kunnen geven.

Waar het dus om gaat in de puberteit, is de vraag van het kind naar een eigen identiteit, een eigen bestemming en het geven van zin aan het leven. Experimenteerend in de sportvereniging, clubs, bands, vriendenkring, het gezin en op school, tracht de puber klaarheid te krijgen over zichzelf en het milieu waarin hij leeft of wil gaan leven.

Het is dus nodig de puber daarin veel armslag te geven. Mee laten praten en mee laten beslissen en niet als een onmondige behandelen. Denk hierbij aan onder andere 'inspraak' bij de trainingsplanning.

In deze fase verdwijnt vooral bij de jongens de motorische ongecoördineerdheid. Jongens vinden sport veelal een belangrijke levensvulling en vooral de 'prestatie' staat daarin centraal. Jongens met een mindere motoriek voelen zich daardoor minder tot sport aangetrokken, omdat de prestatie overgevaardeerd wordt en zij een achterstand hebben. Veel pubers zouden echter meer kunnen presteren dan ze zelf vermoeden, maar durven de 'stap' niet te nemen en haken af.

De trainer, leider, bestuurder, eerste elftalspeler en ook de vedette zijn in deze periode enorm belangrijk. De wijze waarop zij het voorbeeld geven kan vaak bepalend zijn voor de wijze waarop de puber later zijn sport beoefent.



C-junioren 12-14 jaar.

In de nu volgende beschrijvingen wordt uitgegaan van de leeftijdsindeling. Overlapping van het beschrevene in de prepuberteit, negatieve fase en puberteit is in deze schema's vanzelfsprekend.

C-junioren 12-14 jaar

Kenmerken

Lichamelijk een periode waarin er veel verandert. De groeispuurt zet zo rond het dertiende jaar in. De romp blijft praktisch gelijk, maar de ledematen worden langer, waardoor de verhoudingen zoekraken. De grote organen en spieren volgen de plotselinge groei van het skelet slechts langzaam. De motoriek verandert van perfect naar moeilijk. Wat eens gemakkelijk en eenvoudig was,

wordt nu plotseling moeilijk. De coördinatie wordt veelal minder. De jeugdige ondergaat vele veranderingen en de eens zo goede harmonie wordt verstoord. Dit heeft als gevolgen:

- onzekerheid;
 - een kritische houding;
 - in zichzelf keren;
 - grotere geldingsdrang;
 - overschatting van zichzelf en zich afzetten tegen 'mindere' kinderen;
 - belangstelling voor andere zaken.
- In deze periode wordt er veelal van sport veranderd of zelfs ermee gestopt. Het kind zoekt andere mogelijkheden om de vrije tijd door te brengen:
- behoefte aan duidelijkheid;
 - grote groepbinding.

Consequenties voor training en begeleiding

De techniek moet gestabiliseerd of onderhouden worden. Er is een stagnatie in de kwaliteit van de technische uitvoering. Bij een consequente training kan de teruggang worden tegengegaan. Daarmee wordt tevens een basis gelegd om de techniek te zijner tijd wel optimaal verder te ontwikkelen. De oefeningen veel herhalen en niet te ingewikkeld maken.

De onderlinge verschillen zijn groot, dus voorkom zoveel mogelijk de 'algemene' opmerkingen en aanwijzingen. De individuele aanwijzingen zijn juist nu essentieel.

Vanwege de groeispurt bestaat het gevaar van overbelasting, vooral ten aanzien van de aanhechting der spieren. Belangrijk is daarom een goede warning-up en een goede arbeids/rust-verhouding. Daardoor zal de blessuregevoeligheid verminderen. De keeper moet zichzelf in deze fase weer (her)ontdekken en vraagt zich voortdurend af, wat hij wel en niet kan. Het kind moet bovendien weten waaraan het zich te houden heeft. Dus duidelijke regels en pas duidelijke sancties toe als de regels niet worden nageleefd. Verlies niet uit het oog, dat regels slechts voorwaarden zijn om samen te kunnen functioneren. Denk tevens aan een goede opbouw en keuze van de leerstof, in verband met de gecompliceerde motoriek en de problemen die een factor als concentratie op deze leeftijd met zich mee brengt. Belangrijk is een goed voorbeeld op ieder gebied (techniek, gedrag, respect voor materiaal enz.) van vooral de trainer.

Leerplan C-junioren 12-14 jaar

Doel: aanleren c.q. verbeteren

TECHNIEK

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding.
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen.
- Schijnbewegingen met het lichaam.
- Springen: één- en tweebenige afzet, omhoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meer passen.

Verdedigend met bal

- Oprapen.
- Onderhands vangen.
- Blokkeren met buik/borst.
- Bovenhands vangen.
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met de buik/borst met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen. Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam.
- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander.
- Vallen.
- Duiken.
- Zweven.
- Tippen: naast het doel.
- In de voeten werpen.
- Buiten de 16 meter wegtrappen en koppen.

Opbouwend/aanvallend

- Trap uit de handen: volley en dropkick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands).
- Doeltrap.

TACTIEK

Verdedigend spelsituaties

- Opstellen en positiepel in het doel en voor het doel.
- Opstellen en positiepel voor het doel, diepte- en flankballen.
- Duel één tegen één.
- Verdedigend (spelhervattingen).
- Positiespel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty.

LEIDING GEVEN, COACHEN EN ORGANISEREN

Uitbreiden van afspraken. Naast termen als 'LOS' en 'Jij' nu ook: 'HIER' = een speler met bal, die een tegenstander in zijn rug krijgt of geen overzicht heeft over de rest van het veld, moet de bal terugspelen op de keeper. 'WEG' = een speler die in balbezit is, of in balbezit kan komen, moet de bal wegtrappen (zijlijn, achterlijn of verop de helft van de tegenstander) en mag deze absoluut niet terugspelen. De eventuele afspeelmogelijkheid naar de doelman wordt namelijk door een tegenstander afgesloten. Daarnaast is het ook belangrijk, om leiding te geven tijdens spelsituaties waarbij de keeper niet direct betrokken is. Waarschuw dus op tijd de medespelers.

— Aantal trainingen per week: 2-3.

— Duur van de training: 30 minuten.

Naast deze keeperstrainingen gewoon meedoen aan de spelerstrainingen.

B-junioren 15-16 jaar

Kenmerken:

In deze groep maakt men alle 'ge-daantes' van de puberteit mee, waarbij de groei naar evenwicht weer inzet. De lichaamsverhoudingen

worden normaal en factoren als coördinatie, kracht en vooral het uithoudingsvermogen blijven tamelijk stabiel.

De breedtegroei vult de lengtegroei als het ware aan en de grote organen ontwikkelen zich mee. Het leervermogen neemt toe, terwijl in de negatieve fase vaak een overschot aan vitale energie is.

Het kind wordt rustiger, minder emotioneel. Zijn realiteitszin wordt groter en de agressie neemt af. De verhouding met volwassenen verbetert en men wordt kritischer ten opzichte van de eigen prestatie. Tevens ontstaat er in deze fase een gevoel van medeverantwoordelijkheid.

De motivatie richt zich op gezondheidsaspecten en op kracht, snelheid en goede techniek. Maar nog steeds is er een grote geldingsdrang en wordt er naar erkenning gestreefd. De groep op zich blijft belangrijk, al stellen ze zich daar tegen wel kritischer op.

Consequenties voor training en begeleiding

In deze negatieve fase moeten ze hun energie kwijt. Daarmee moet tijdens de training en vooral tijdens de warming-up rekening gehouden worden. Dus veel bewegen, in het begin eenvoudig en later bij een beter evenwicht naar perfectie streven.

Vooraf werken aan techniektraining, maar houdt het conditionele aspect wel duidelijk voor ogen.

De wedstrijd wordt belangrijk. In dit verband wordt er meer en meer een beroep op de eigen verantwoordelijkheid gedaan (slapen, eten, drinken enz.), maar ook op die ten opzichte van het team.

De ploegtactiek en haar taak binnen het team worden bespreekbaar

en zij spreekt de jonge doelman ook aan. Er is duidelijk sprake van een bewustwordingsproces. Ze willen weten waarmee ze bezig zijn en waarom ze bepaalde dingen moeten doen. Verklaar dus kort en helder het doel van een training. Breng hen op de hoogte van de planning (naar aanleiding van onder meer het beoordelingsformulier), bespreek deze en pas haar eventueel aan de behoefte van de doelman aan.

Blijf een voorbeeld voor hen. Wees duidelijk en concreet in alles wat wel en niet mag. Durf op te treden.

Leerplan B-junioren 14-16 jaar

Doel: aanleren c.q. verbeteren

TECHNIEK

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding.
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen.
- Schijnbewegingen met het lichaam.
- Springen: één- en tweebenige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met een aanloop van één of meer passen.

Verdedigend met bal

- Oprapen.



B-junioren 14-16 jaar.

- Onderhands vangen.
- Blokkeren met buik/borst.
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts).
- De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam.
- Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers.
- Vallen.
- Duiken.
- Zweven.
- Tippen; overen naast het doel, ver- lengen en veranderen van de richting bij flankballen.
- Stompen; met twee vuisten en met één vuist en ten slotte met weerstand van één of meer tegenstanders.
- In de voeten werpen/schuiven.
- Noodatweer.
- Buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als weg- trappen, koppen, sliding, sliding- tackle enz.

Opbouwend/aanvallend

- Trap uit de handen; volley en drop-kick.
- Werpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), strekworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en duwworp (vanaf de borst).
- Doeltrap.

TACTIEK

Verdedigend

- Spel situaties:
- Opstellen en positie spel in en voor het doel.
 - Duel één tegen één.
 - Spelhervattingen

- Opstellen en positie spel in en voor het doel.
- Afrap.
- Hoekschop.
- Vrije schop (direct en indirect).
- Strafschop.
- Scheidsrechtersbal.

Opbouwend/aanvallend

- Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol.
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren.
- De uitvoering (werpen, trappen).

LEIDING GEVEN, COACHEN EN ORGANISEREN

Naast afspraken als LOS, JIJ, HIER en WEG en de aanwijzingen tijdens de spel situaties, moet de doelman nu ook zijn verdediging organiseren bij spelhervattingen. Dus bij hoekschoppen, vrije trappen en eventueel bij een scheidsrechtersbal.

— Aantal trainingen per week: 2-4.
— Duur van de trainingen: 30-45 minuten.

Bovendien deelnemen aan de normale spelerstrainingen.

A-junioren 16-18 jaar

Kenmerken

De volwassen lichaamsbouw wordt in deze periode bereikt. De coördinatie is weer goed en er kan gewerkt worden om optimale resultaten te bereiken. Toch blijven er nog grote individuele verschillen in de groei. Ze kunnen hun eigen prestatie nu op de juiste wijze inschatten. Geldingsdrang blijft, maar is per persoon verschillend. Groep blijft van belang, waarbij het individu nadrukkelijk zijn eigen plaats zoekt. Overigens

geeft dit nog wel problemen. De speler wil nu per se als volwassene behandeld worden en keert een grote belangstelling voor het zogenaamde 'hoe' en 'waarom'.

Consequenties voor training en begeleiding

De techniek moet geperfectioneerd worden en dat moet in een hoog tempo gebeuren, onder weerstand. Werken dus aan de wedstrijdtechniek en tactiek.

De techniek kan bovendien op conditionele basis worden uitgebouwd. Bij hoge belasting van het lichaam is een uitgebreide keuring een vereiste. Dit geldt trouwens voor alle leeftijdsgroepen.

Benadruk de eigen verantwoordelijkheid. Ze zijn in vele opzichten zelfstandig, dus behandel hen ook als zodanig. Maak bijvoorbeeld de training en trainingsopbouw bespreekbaar.



Leerplan A-junioren 16-18 jaar

Doel: verbeteren, perfectioneren

TECHNIEK

Alle technische vaardigheden, die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

Tactiek

Alle tactische principes voor 14-16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen.

LEIDING GEVEN, COACHEN EN ORGANISEREN

De afspraken 'LOS', 'JIP', 'HIER' en 'WEG', de aanwijzingen tijdens het spel en het organiseren bij spelhervattingen moeten nu continu herhaald worden. Neem alles door wat in de wedstrijd aan de orde kan komen (wie in de muur, opstelling bij corners enz.).

- Aantal trainingen per week: 3-5.
- Duur van de trainingen: circa 45 minuten.

Tevens meedoen aan de spelerstrainingen.

A-junioren 16-18 jaar.

Training van de doelman

Inleiding:

Het geven van een training is geen eenvoudige zaak en daarom is een goede voorbereiding essentieel. Het maken van een plan, de voorbereidingen op een training, het lesgeven, enz. komen in dit hoofdstuk uitgebreid aan de orde. Voor iedereen die zich bezighoudt met het geven van trainingen is het aandachtig bestuderen van dit hoofdstuk, in combinatie met de andere hoofdstukken een eerste aanzet om tot een zinvolle, verantwoorde en plezierige training te komen.

Trainingsvoorbereiding

Zonder een goede (schriftelijke) voorbereiding kan zeker niet optimaal getraind worden. Met een goede voorbereiding is de trainer duidelijk van tevoren met de les bezig. Hij probeert te voorzien, welke moeilijkheden er zich kunnen voordoen en tracht deze te voorkomen of enigszins op te vangen. Op die manier kan hij het leerdoel nog beter bereiken.

Bij de trainingsvoorbereiding komen meer punten aan de orde:

1. Problemen die te maken hebben met de inhoud van de les: 'WAT ga ik doen?' Het gaat hier om de keuze van de leer/oefenstof. Deze is onder meer afhankelijk van:
 - het jaar- en lesplan;
 - het aantal keepers en het prestatieniveau;
 - het tijdstip waarop de training valt;
 - de hoeveelheid materiaal en de kwaliteit ervan;
 - de terrein- en weersomstandig-

heden;

- de ervaring die in eerdere trainingen werd opgedaan.
- 2. Problemen die te maken hebben met het verloop van de les: HOE ga ik het doen?
 - A. Methodisch gaat het daarbij om:
 - de opbouw van de leer/oefenstof;
 - de aanbiedingsvormen;
 - de correcties.
 - B. Organisatorisch gelden daarbij de volgende punten:
 - opstelling waarin het beste oefend kan worden;
 - veiligheidsmaatregelen;
 - meenemen en opbergen van het materiaal.

Een aantal van de hier genoemde aspecten zal nader worden uitgewerkt in het hoofdstuk waarin over het eigenlijke lesgeven gesproken wordt. Een goede voorbereiding is overigens wel een voorwaarde, maar geen garantie dat de training goed zal zijn. In de evaluatie kan vastgesteld worden of de voorbereiding een volgende keer beter zou moeten zijn.

Trainings-indeling:

De indeling van een keeperstraining bestaat uit:

- a. inleidend gedeelte, de warming-up;
- b. kerngedeelte;
- c. afsluitend gedeelte.

ad a. Warming-up

Het doel van de warming-up is de doelman lichamenlijk en geestelijk voor te bereiden op datgene wat komen gaat. Meestal houdt dit een serie eenvoudige oefeningen in, waarin het accent op lichaams- of bewegingstechniek (rustige looppas

met losmakende oefening, waarna het tempo wordt opgevoerd) ligt. Vervolgens lengheidsoefeningen om daarna de warming-up te besluiten met baloefeningen (gevoel, gewenning).

ad b. Kern

Het doel van de kern is de techniek aan te leren, te verbeteren of te perfectioneren. Daarnaast is er sprake van het vergroten van het tactisch inzicht. Ook kan in dit gedeelte aan het verbeteren of onderhouden van de conditie worden gewerkt. Mits goed op elkaar afgestemd, kan een combinatie van deze drie gegeven worden.

ad c. Afsluiting

Doel van de afsluiting is de training in lichamenlijk en geestelijk opzicht rustig af te bouwen. Bij voorkeur een spel- en/of wedstrijdvorm, gevolgd door uitlopen en rekkingsoefeningen.

OPMERKINGEN:

1. In de kern ligt het accent veelal op het (geconcentreerd) oefenen van diverse spelfacetten. Vergeet nooit voldoende tijd vrij te maken voor spel- en wedstrijdvormen, die voor een keeper meestal 'ontspannend' werken, zonder dat het 'leerproces' uit het oog wordt verloren.

2. Voor een training van 45 minuten (specifieke keeperstraining) kan de volgende tijdsindeling aangehouden worden:

- warming-up/circa 15 minuten;
 - kern/circa 15 minuten;
 - afsluiting/circa 15 minuten.
3. Het is niet altijd raadzaam of verplicht deze indeling strikt te handhaven. Er kunnen zich altijd situaties voordoen, die een aanpassing noodzakelijk maken als de doelman na

een deel specifieke keeperstraining deelneemt aan een afwerkingsvorm op het doel, gevolgd door een partij. Of dat er trainingen op 1:1- en 2:2-situaties op het programma staan, waarbij ook doelverdedigers nodig zijn.

Het lesgeven

In en om de training krijgen alle aspecten, die een rol spelen rond het totale onderwijsgebeuren, uiteindelijk gestalte. Tijdens het lesgeven kunnen zich onverwachte situaties voordoen, maar dan dient men zelf op de juiste wijze te handelen. Een les hoort wel een programma te hebben, maar een programma afdraaien is geen lesgeven. Het is belangrijk dat de trainer gevoelig is voor 'signalen' die voortdurend vanuit de doelman op hem afkomen. Het bijstellen van het programma en inhaken op nieuwe situaties vormen belangrijke aspecten van de eigenlijke training.

Er kan een onderscheid gemaakt worden, tussen alles wat:

- voor de training;
- tijdens de training;
- na de training gebeuren moet.

Ad 1. Voor de training:

- Zorg voor een goede trainingsvoorbereiding.
- Op tijd aanwezig zijn, circa 30 minuten voordat de training begint.
- Inspecteer hoe de gesteldheid van het terrein is.

Ad 2. Tijdens de training:

- Houd toezicht bij het omkleeden.
 - Reeds in de kleedkamer kunnen een paar mededelingen worden gedaan.
 - Toon nog even extra aandacht voor het materiaal.
- Tel het materiaal voordat dit naar het veld wordt gebracht. Zorg dat het

materiaal in orde is, houdt dus ook in de gaten of de ballen de juiste spanning hebben.

Zie erop toe dat de keepers de juiste kleding en het juiste schoeisel dragen. Zorg er tevens voor, dat ze geen dingen bij zich hebben die voor hen zelf en/of anderen gevaar opleveren. Dus geen sieraden, geen snoop enz. Zet, voordat de training begint, het materiaal al zoveel mogelijk in de juiste opstelling.

Ad 2. Tijdens de training

Kies een goede werkopstelling.

De keuze van de leerstof, het niveau van de keepers, het aantal keepers, de leeftijd, beschikbare ruimte en nog meer factoren bepalen welke opstelling onder de gegeven omstandigheden de juiste zal zijn.

– Enkele voorwaardes waaraan moet worden voldaan:

- eenvoudig en gemakkelijk te begrijpen;
- snel te gebruiken of snel te veranderen;
- ongevaarlijk en zonder hinderlijke materialen in de omgeving;
- overzichtelijk zowel voor keeper als voor trainer;
- rekening houden met terrein- en weersomstandigheden (zon en wind).

– Een goede werkopstelling heeft de volgende voordelen:

- keepers kunnen ongestoord werken;
- het werktempo ligt hoog;
- trainer heeft veel mogelijkheden tot correctie.

– Het geven van de oefening.

Een keeperstraining bestaat vooral uit veel doen. Er moet dus veel actie zijn. Het zou daarom jammer zijn, als er bij tekst en uitleg te veel tijd verloren zou gaan. De wijze waarop een

en ander gebeuren moet is samen te vatten onder de noemer: 'Plaatje, praatje, daadje'.

Plaatje = voorbeeld

Praatje = toelichting

Daadje = oefenen

– De correctie.

In bijna iedere oefening moet corrigerend opgetreden worden. Orzaken hiervan kunnen zijn:

- trainer gaf onduidelijke uitleg;
- trainer gaf te moeilijke opdrachten;
- keepers hebben de opdracht niet begrepen door slecht op te letten;
- vaardigheid van de doelman laat te wensen over;
- interesse of concentratie is onvoldoende.

Als er sprake is van algemene fouten bij het grootste deel van de keepers, dan is er voldoende reden om voor een groepscorrectie de training te onderbreken. Is er slechts sprake van enkele fouten, dan ligt een persoonlijke correctie meer voor de hand.

– Enkele manieren waarop de correcties kunnen plaatsvinden, zijn:

- vraag aan de doelman hoe hij vindt dat het gaat en vraag vervolgens, hoe het komt dat een en ander zo (fout) verloopt;

- de oefening nog eens voordoen of laten voordoen;
- een directe aanwijzing geven;
- de opdracht wijzigen of iets vereenvoudigen.

Nadat de correctie heeft plaatsgevonden, moet de trainer extra attent erop zijn, dat de correctie inderdaad wordt begrepen en er sprake is van verbetering.

– De leertoon.
Het stem- en taalgebruik bepaalt in hoge mate de sfeer tijdens de training. De trainer moet onder andere door zijn leertoon de keepers enthousiast maken en hen door

middel van zijn stem zien te bespelen.

Aan welke eisen moet de leertoon voldoen?

- Hij moet duidelijk en hoorbaar zijn.
- Kort en zakelijk. Laat de keepers zo weinig mogelijk stilstaan.
- Niet monotoon. Probeer wisselend te spreken, nu eens zacht en dan weer hard. Door het stemgebruik de aandacht van de groep zien op te eisen.
- Niet snauwerig, maar vriendelijk. Probeer het vertrouwen van de spelers te krijgen.
- Spreek niet te snel.

– De organisatie.

Vertel bij het geven van een opdracht altijd wat er gedaan moet worden, zodra de keeper ermee klaar is.

– Veiligheidsmaatregelen.

Tijdens iedere training bestaat een bepaalde mate van gevaar. Het is de taak van de trainer zo te werken, dat dit risico zo klein mogelijk is. Het gevaar volledig uitbannen is overigens onmogelijk.

Enkele punten die bij de voorbereiding verwerkt worden zijn:

1. Keuze van leerstof (bijv.: op bevroren velden is het niet verstandig om op het zweren te trainen).
2. Methodische opbouw van de leerstof.
3. Bij de samenstelling van de les streven naar een behoorlijk werktempo en een juiste arbeidsverdeling. Fysiologisch moet er verantwoord getraind worden.

Het is daarom belangrijk om te beseffen, dat de inleiding van de training ook werkelijk een warming-up blijft. De arbeidsintensiteit mag niet te hoog liggen. De inleiding wordt gegeven om de keepers op de juiste 'temperatuur' te brengen. Grote krachtsexplosies mogen aan het be-

gin van de training niet geleverd worden.

Verder zijn belangrijk:

- concentratie, om blessures bij de doelman en anderen te voorkomen;
- geen materiaal laten slingeren;
- juiste arbeid/rustverhouding;
- de geldende spelregels hanteren, vooral bij lichamelijk contact en ruw en gevaarlijk spel;
- niet slechts één keer ergens op wijzen, maar controle blijven uitoefenen op naleving van de regels die werden gesteld en op de gemaakte afspraken.

Ad 3. Na de training

• Alle doelverdedigers bij elkaar roepen. Het materiaal verzamelen op een centrale plaats, waar eventueel ook een aantal opmerkingen gemaakt kan worden over de training of de komende wedstrijd. Ten slotte het materiaal opruimen.

- Zie in de kleedkamer erop toe, dat iedereen een douche neemt of zich wast, schoon ondergoed en andere kleren aantrekt. Wijs op de gevolgen van verkeerde eet- en drinkgewoonten na lichamelijke inspanning.
- Eventueel een keeper aanwijzen, die de kleedkamer veegt en opruimt.
- De trainer verlaat als laatste de kleedkamer en controleert of niemand iets vergeten heeft.

Trainen (wanneer, apart of in de groep, hoe lang en hoeveel keer)

In eerste instantie heb je te maken met zaken als beschikbare tijd, accommodatie, niveau, wil om te trainen enz. Uitgaande van verschillende situaties, kunnen de volgende adviezen gegeven worden:

De training van de doelman vindt plaats buiten en binnen de groep. Omdat technische, tactische en conditionele aspecten niet te vergelijken

zijn met de spelersaspecten, is een specifieke keeperstraining absolute noodzaak.

Aangezien de doelman een radertje in het geheel is, moet hij meedoen met spelstrainingen, waar hij tijdens de wedstrijd ook iets aan heeft. Nuttige oefeningen in dat opzicht zijn: afwerken op het doel, diverse spel- en partijvormen waarin de doelman het doel verdedigt of als laatste man mee voetballt. Daarnaast zijn verschillende spelersvaardigheden als trappen, koppelen, sliding enz. van belang als de doelman buiten het 16 meter-gebied moet opereren.

Een aparte en individuele keepers-training is dus noodzakelijk. Op de vraag WANNEER deze moet plaatsvinden, kan geantwoord worden:

- Gelijkzijdig (geheel of gedeeltelijk) met de training van de veldspelers, maar dan wel met een specifieke keeperstrainer.
- Op een tijdstip dat de veldspelers niet trainen. Dit kan zijn: a. vóór de training; b. na de training (rekening houden met de vermoeidheid van de keeper); c. trainen op een andere dag dan de veldspelers (bijv. 's avonds bij kunstlicht als er een lichtwedstrijd op komt is).

Het AANTAL keren dat getraind moet worden is afhankelijk van de mogelijkheden. De DUUR van de training hangt af van:

- de leeftijd (zie jeugdleerplannen);
- de periode waarin getraind wordt (voorbereiding, wedstrijdperiode enz.);
- de dag van de week (vlak voor of vlak na een wedstrijd, hoeveel wedstrijden in de week/maand);
- intensiteit van de training;
- doelstelling van de training;
- andere arbeid die de doelman die

dag, dagen, week enz. verricht heeft; • tijdstip waarop getraind wordt; • terrein- en weersomstandigheden; • type doelverdediger: voelt hij zich prettiger als hij kort en fel of juist lang en rustig traint?

Hulpmiddelen bij de keeperstraining

Naast de bal en het doel, kan het voorkomen dat de doelman hulpmiddelen nodig heeft om zijn training naar wens te doen verlopen. Te gebruiken hulpmiddelen zijn:

Pionnen:

Verkrijgbaar in verschillende maten en te gebruiken bij verschillende oefeningen. Er kan een gebied mee afgebakend worden, maar ook bruikbaar ter oriëntatie voor de richting waarin gevallen, gezwefd of gedoken moet worden. Tevens als doel te gebruiken.

Palen:

Vrijwel dezelfde mogelijkheden als bij de pionnen. Ook te gebruiken in combinatie met toverkoord, om springkrachtoefeningen te doen of om een keepers-tennisveld van te maken.

Toverkoord:

Hulp bij het aangeven van de hoogte bij springkracht-oefeningen of bij keepers-tennis. Ook een goed hulpmiddel bij het verbeteren van bijvoorbeeld de techniek van het duiken, door de keeper onder een op heuphoogte gespannen koord te laten duiken op lage ballen.

middel van zijn stem zien te bespelen.

Aan welke eisen moet de leertoon voldoen?

- Hij moet duidelijk en hoorbaar zijn.
- Kort en zakelijk. Laat de keepers zo weinig mogelijk stilstaan.
- Niet monotoon. Probeerwisselend te spreken, nu eens zacht en dan weer hard. Door het stemgebruik de aandacht van de groep zien op te eisen.
- Niet snauwerig, maar vriendelijk. Probeer het vertrouwen van de spelers te krijgen.
- Spreek niet te snel.
- De organisatie.

Vertel bij het geven van een opdracht altijd wat er gedaan moet worden, zodra de keeper ermee klaar is.

– Veiligheidsmaatregelen.

- Tijdens iedere training bestaat een bepaalde mate van gevaar. Het is de taak van de trainer zo te werken, dat dit risico zo klein mogelijk is. Het gevaar volledig uitbannen is overigens onmogelijk.
- Enkele punten die bij de voorbereiding verwerkt worden zijn:
1. Keuze van leerstof (bijv.: op bevroren velden is het niet verstandig om op het zweven te trainen).
 2. Methodische opbouw van de leerstof.
 3. Bij de samenstelling van de les streven naar een behoorlijk werktempo en een juiste arbeidsverdeling. Fysiologisch moet er verantwoord getraind worden.

Het is daarom belangrijk om te beseffen, dat de inleiding van de training ook werkelijk een warming-up blijft. De arbeidsintensiteit mag niet te hoog liggen. De inleiding wordt gegeven om de keepers op de juiste 'temperatuur' te brengen. Grote krachtsexplosies mogen aan het be-

gin van de training niet geleverd worden.

Verder zijn belangrijk:

- concentratie, om blessures bij de doelman en anderen te voorkomen;
- geen materiaal laten slingeren;
- juiste arbeid/rustverhouding;
- de geldende spelregels hanteren, vooral bij lichamelijk contact en ruw en gevaarlijk spel;
- niet slechts één keer ergens op wijzen, maar controle blijven uitoefenen op naleving van de regels die werden gesteld en op de gemaakte afspraken.

Ad 3. Na de training

- Alle doelverdedigers bij elkaar roepen. Het materiaal verzamelen op een centrale plaats, waar eventueel ook een aantal opmerkingen gemaakt kan worden over de training of de komende wedstrijd. Ten slotte het materiaal opruimen.
- Zie in de kleedkamer erop toe, dat iedereen een douche neemt of zich wast, schoon ondergoed en andere kleren aantrekt. Wijs op de gevolgen van verkeerde eet- en drinkgewoonten na lichamelijke inspanning.
- Eventueel een keeper aanwijzen, die de kleedkamer veegt en opruimt.
- De trainer verlaat als laatste de kleedkamer en controleert of niemand iets vergeten heeft.

Trainen (wanneer, apart of in de groep, hoe lang en hoeveel keer)

In eerste instantie heb je te maken met zaken als beschikbare tijd, accommodatie, niveau, wil om te trainen enz. Uitgaande van verschillende situaties, kunnen de volgende adviezen gegeven worden:

De training van de doelman vindt plaats buiten en binnen de groep. Omdat technische, tactische en conditionele aspecten niet te vergelijken

zijn met de spelersaspecten, is een specifieke keeperstraining absolute noodzaak.

Aangezien de doelman een raderje in het geheel is, moet hij meedoen met spelertrainingen, waar hij tijdens de wedstrijd ook iets aan heeft. Nuttige oefeningen in dat opzicht zijn: afwerken op het doel, diverse spel- en partijvormen waarin de

doelman het doel verdedigt of als laatste man mee voetbalt. Daarnaast zijn verschillende spelersvaardigheden als trappen, koppen, sliding enz. van belang als de doelman buiten het 16 meter-gebied moet opereren.

Een aparte en individuele keepers-training is dus noodzakelijk. Op de vraag WANNEER deze moet plaatsvinden, kan geantwoord worden:

- Gelijktijdig (geheel of gedeeltelijk) met de training van de veldspelers, maar dan wel met een specifieke keeperstrainer.
- Op een tijdstip dat de veldspelers niet trainen. Dit kan zijn: a. vóór de training; b. na de training (rekening houden met de vermoeidheid van de keeper); c. trainen op een andere dag dan de veldspelers (bijv. 's avonds bij kunstlicht als er een lichtwedstrijd op komt is).

Het AANTAL keren dat getraind moet worden is afhankelijk van de mogelijkheden. De DUUR van de training hangt af van:

- de leeftijd (zie jeugdleerplannen);
- de periode waarin getraind wordt (voorbereiding, wedstrijdperiode enz.);
- de dag van de week (vlak voor of vlak na een wedstrijd, zoveel wedstrijden in de week/maand);
- intensiteit van de training;
- doelstelling van de training;
- andere arbeid die de doelman die

dag, dagen, week enz. verricht heeft;

- tijdstip waarop getraind wordt;
- terrein- en weersomstandigheden;
- type doelverdediger: voelt hij zich prettiger als hij kort en fel of juist lang en rustig traint?

Hulpmiddelen bij de keeperstraining

Naast de bal en het doel, kan het voorkomen dat de doelman hulpmiddelen nodig heeft om zijn training naar wens te doen verlopen. Te gebruiken hulpmiddelen zijn:

Pionnen:

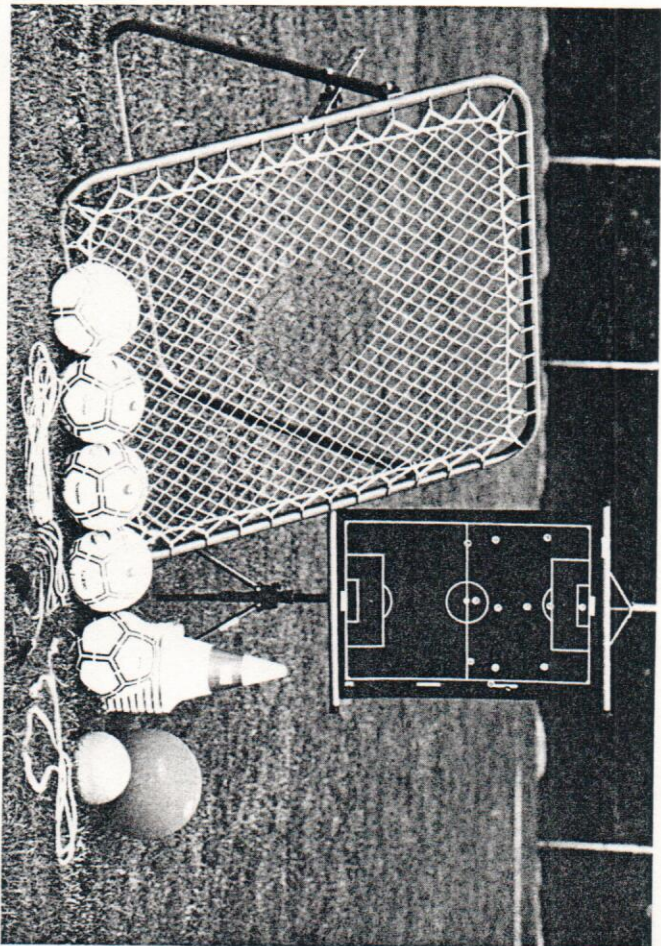
Verkrijgbaar in verschillende maten en te gebruiken bij verschillende oefeningen. Er kan een gebied mee afgebakend worden, maar ook gebruikbaar ter oriëntatie voor de richting waarin gevallen, gezweefd of gedoken moet worden. Tevens als doel te gebruiken.

Palen:

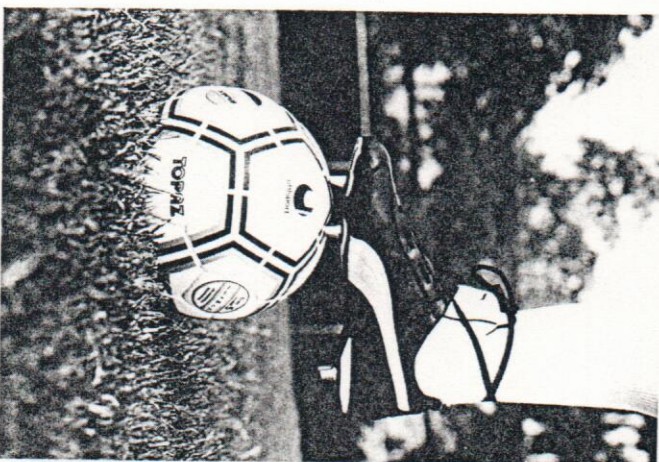
Vrijwel dezelfde mogelijkheden als bij de pionnen. Ook te gebruiken in combinatie met toverkoord, om springkrachtoefeningen te doen of om een keepers-tennisveld van te maken.

Toverkoord:

Hulp bij het aangeven van de hoogte bij springkracht-oefeningen of bij keepers-tennis. Ook een goed hulpmiddel bij het verbeteren van bijvoorbeeld de techniek van het duiken, door de keeper onder een op heuphoogte gespannen koord te laten duiken op lage ballen.



Een greep uit de hulpmiddelen.



Medicin-ballen:
Verkrijgbaar in verschillende gewichten, uitvoeringen en grootte. Geadviseerd wordt om het formaat van een voetbal aan te houden en een model te kiezen dat kan stuiten. Wordt gebruikt om kracht, vooral de armkracht, te vergroten of te onderhouden.

Springlouw:
Te gebruiken ter bevordering van onder andere de sprongkracht, of deze te onderhouden.

Frank Hoek 'tsjoek':

Een frame waarin een net van veerkrachtige koorden bevestigd is. Als de bal in het net geworpen wordt, dan komt de bal er met een bepaalde snelheid weer uit. Veel mogelijkheden bij zowel de individuele training of een oefensessie met meer doelverdedigers. Geschikt voor iedere leeftijdsgroep, gericht op verbetering van techniek en conditie. Tevens voor geblesseerde keepers een goede mogelijkheid om toch te blijven trainen.

Instructieborden:

In alle afmetingen te gebruiken om allerlei situaties uiteen te zetten. Er kan ook op papier getekend worden of op de grond van het veld. Vooral bij bespreking van tactische problemen of bepaalde spelregels een zeer bruikbaar hulpmiddel.

Video-recorder:

Opnameapparatuur, dat de doelman in staat stelt om zichzelf te beoordelen. Zowel geschikt voor trainingen als voor wedstrijden. Accent kan bij de opnamen liggen op technische, tactische zaken, samenwerking met medespelers, organiseren, leiding geven en coachen.

OPMERKING: Er zijn uiteraard nog veel meer trainingshulpmiddelen. De aangegeven mogelijkheden zijn slechts een greep uit een tamelijk grote reeks.

De bal:

Het belangrijkste hulpmiddel voor de doelman. Trainen en spelen met een goede bal is essentieel, ter voorkoming van blessures en verhoging van het zelfvertrouwen.

Bij de beoordeling van de bal moet op de volgende punten worden gelet:

- gewicht = niet te zwaar of te licht;
- luchthoud = niet te hard of te zacht;
- omtrek = niet te groot of te klein;
- vorm = rond en niet eivormig;
- geen loshangende delen.

De keeper is in principe zelf verantwoordelijk voor de ballen waarmee getraind wordt. Hij moet ze daarom zelf uitzoeken, oppompen en schoonmaken.

OPMERKING: Verder kunnen de terrein- en weersomstandigheden van grote invloed zijn, zowel bij geven van trainingen als bij het spelen van wedstrijden.

Terrein- en weersomstandigheden:

De terrein- en weersomstandigheden kunnen van zeer grote invloed zijn op het spel van de doelman en daarom is een goede voorbereiding ook gewenst.

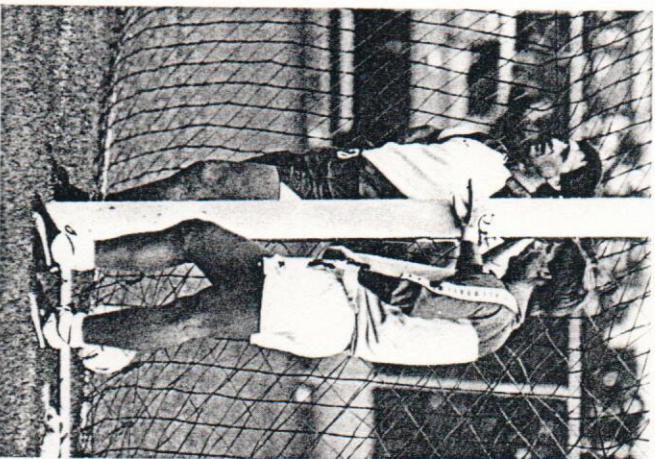
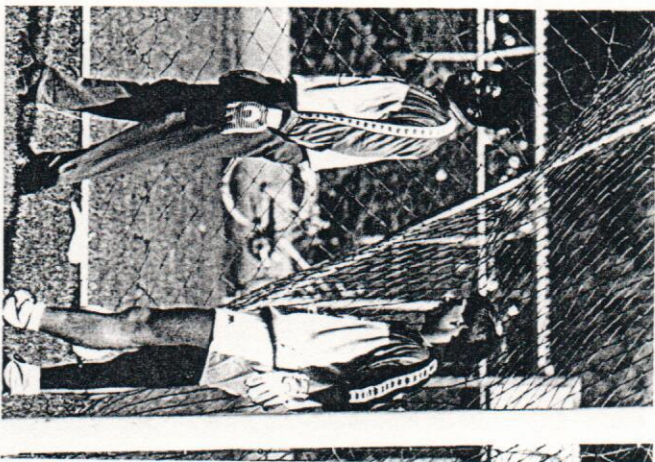
Welke weers- en/of terreinomstandigheden kunnen problemen geven en wat kunnen trainer en keeper daaraan doen?

1. Wind. Altijd zeer verraderlijk en onberekenbaar. Zoek eerst uit hoe de wind staat. Probeer dan tijdens de warming-up uit te vinden wanneer de bal blijft hangen en wanneer deze snelheid maakt.

2. Zon. Als oplossing hiervoor kan dienen de zonneklep, waarop in een eerder hoofdstuk al uitgebreid is ingegaan.

3. Glad veld (door regenval). De bal zal na de stuit aanzienlijk gaan versnellen. Geef daarom tijdens de training en warming-up ballen, die voor de keeper stuiten, zodat hij snel zal moeten reageren.

4. Zeer zacht veld met hier en daar plassen. De ene keer smoot de bal in de modder, de andere keer krijgt hij de snelheid van een raket. Hier kan



tijdens de training en warming-up op ingespeeld worden. Verken voor de wedstrijd het veld en doelgebied op de slechtste plekken.

5. Keihard bevroren veld. Een verschrikking voor de doelman. Alzet van de gladde bodem is verre van ideaal en het vallen gaat bijna altijd gepaard met blessures. Bovendien krijgt de bal de vreemdste effecten als hij op de bodem stultert. Belangrijk op deze velden is durf. Niet denken, maar doen. Speel eveneens tijdens training en warming-up in op de situatie.

6. Bevroren veld met sneeuwlaag. De grip op het veld is meestal beter dan op een gladbevroren terrein. Het vallen is ook iets prettiger (afhankelijk van de dikte van de sneeuwlaag). Ook hier geldt, dat er vooraf ingespeeld wordt op de veldsituatie. Dus aangepast oefenen en verkennen.

Trainen met meer keepers tegelijk

Zeker bij de jongsten kunnen de keepers in grotere groepen trainen. Naarmate de doelverdediger de basisvaardigheden meer en meer gaat beheersen en lichamelijk en geestelijk een 'eigen' leven gaan leiden, is steeds meer individuele aandacht voor de doelman vereist. Bij 10-1/m 12-jarigen kan probleemloos met 8 tot 16 keepers tegelijk worden getraind. Veelal zijn de lichamelijke en geestelijke verschillen niet erg groot, waardoor probleemloos aan de basis van het keepersvak gewerkt kan worden. Vervolgens is het nodig de groepen steeds kleiner te maken, omdat er nogal wat onderlinge verschillen kunnen ontstaan in groei (lichamel-

ijk en geestelijk), interesse, stijl, talent, motivatie, interesse enz. Dat houdt in, dat bij 12-14 jaar met groepen van 4 tot 8, bij 14-16 jaar van 2 tot 4 en bij 16-18 jaar met 1 à 2 keepers gelijktijdig getraind kan worden. Ideaal is vervolgens om voor een bepaalde tijd puur individueel met een doelman te gaan werken aan zijn techniek, tactiek en conditie.

Natuurlijk kan er ook op latere leeftijd met grotere groepen worden gewerkt, maar dan moet wel rekening worden gehouden met de specifieke kwaliteiten/tekortkomingen van iedere keeper en daarop moet ook ingespeeld worden.

Wat te doen tijdens de winter (slechte terrein- en weersomstandigheden)

Terrein en weersomstandigheden kunnen dan voor problemen zorgen ten aanzien van de continuering van de keeperstraining. Aanpassingen zijn noodzakelijk. Allereerst aandacht voor de plaats waar geoefend zal worden. Dit kan variëren van een hard veld, gravel, trainingshal, sporthal, sportzaal tot de kantine of kleedkamer. Een en ander is afhankelijk van de bodemgesteldheid.

In principe kan er altijd getraind worden. Weliswaar niet altijd alleen op specifieke keepersonderdelen, maar ook andere oefeningen.

Oefenstof die gegeven kan worden:

- diverse krachtoefeningen (buik, rug, schouder, arm- en beenspieren);
- alle oefeningen waarbij in principe niet gevallen hoeft te worden, dus snel voetenwerk, rapen, vangen, stompen, tippen, werpen, trappen enz.;
- uitvoering van oefeningen op maten, waarop ook diverse val- en duik-oefeningen gedaan kunnen worden.

Spelregels

De wijze waarop de doelman zijn spel mag uitvoeren, wordt mede bepaald door de spelregels. Daarin is een aantal factoren opgenomen, die gereglementeerd zijn:

Het gaat hier om:

- 1-a. Ruimten waarin gespeeld wordt. Deze zijn afgebakend door verschillende lijnen, zoals de middenlijn, het strafschopgebied, doelgebied, doel enz. Aan iedere lijn zijn in bepaalde gevallen regels verbonden. Overtreding van die regels heeft een straf tot gevolg.
 - b. Tijd waarin gespeeld wordt. Ditts per leeftijdsgroep verschillend.
 2. Het materiaal waarmee gespeeld wordt. De bal moet aan een bepaalde grootte en gewicht voldoen; ten aanzien van de schoenen zijn er regels voor de noppen en ook de kleding moet aan bepaalde eisen voldoen.
 3. Ten opzichte van de tegenstander zijn er rechten en plichten. Slaan, schoppen en spuwen zijn altijd verboden. En zo zijn er nog meer van dit soort zaken niet toegestaan.
 4. Er zijn ook regels ten aanzien van hoe het spel begonnen, onderbroken en hervat moet worden.
 5. Uiteraard zijn ook de vervanging van spelers, het gedrag van coaches en reserves gereglementeerd.
 6. Tot slot de straffen die voor de verschillende overtredingen gelden en de uitvoering daarvan.
- Het is zeer belangrijk om goed op de hoogte te zijn van alle spelregels, om op die manier het spel optimaal te

kunnen spelen. Het is onmogelijk om in dit boek alle spelregels te behandelen en daarom wordt volstaan met de belangrijkste regels voor de doelman.

Enkele belangrijke spelregels voor de doelman zijn:

- De doelman moet kleding dragen, die hem onderscheidt van andere spelers en de scheidsrechter (dus geen zwart tenue).
- In het eigen strafschopgebied mag de keeper met zijn handen en armen de bal raken en vasthouden. Buiten dit gebied gelden dezelfde regels als voor de veldspeler.
- Uit een inworp, atrap en een indirecte vrije trap kan niet direct gescoord worden. De bal zal na de verplichte omwenteling eerst door een andere speler geraakt moeten zijn.
- Bij de atrap, hoekschop, inworp, doeltrap en scheidsrechtersbal kan er geen sprake van buitenspel zijn.
- De vier-passenregel. Als de keeper de bal binnen de 16 meter in z'n bezit neemt (dus ook echt vasthoudt), mag hij met de bal (shutlend, of in z'n handen houdend of omhoog-gooiend) vier passen in iedere willekeurige richting doen. Vervolgens moet de bal weg (trappen of werpen). Hij mag daarna de bal opnieuw in bezit nemen, zodra deze is aangeraakt door een medespeler of tegenstander buiten het strafschopgebied of een tegenstander binnen de 16 meter.

Beoordelingslijst

Deze beoordelingslijst kan op de volgende manieren worden gebruikt:

- A. Voor de trainer om een goed overzicht van zijn doelman te krijgen.
 - B. Voor de keeper om zijn ontwikkeling bij te houden.
 - C. Als analyseformulier voor scouts.
- Dit formulier gaat alleen uit van de grote lijnen; details kunnen door de betrokkenen zelf eraan worden toegevoegd. Bij de beoordeling moet overigens wel duidelijk worden aangegeven, waarom een bepaald onderdeel onvoldoende is.
- De inhoud van dit boek kan als lei-

draad dienen bij de beoordeling van verschillende facetten. Dus bij de uitvoering van techniek, tactiek, het leiding geven, organiseren, coachen, lichamelijke en mentale aspecten kan teruggegrepen worden op de desbetreffende hoofdstukken.

Voor velen kan deze beoordelingslijst dienen als basis voor een trainingsplan. Opgesteld in overleg met de doelman, zal dit tevens een goede basis zijn zowel voor trainer als voor keeper, om goed gemotiveerd aan de trainingen te beginnen.



Frans Hoek Keeperskamp

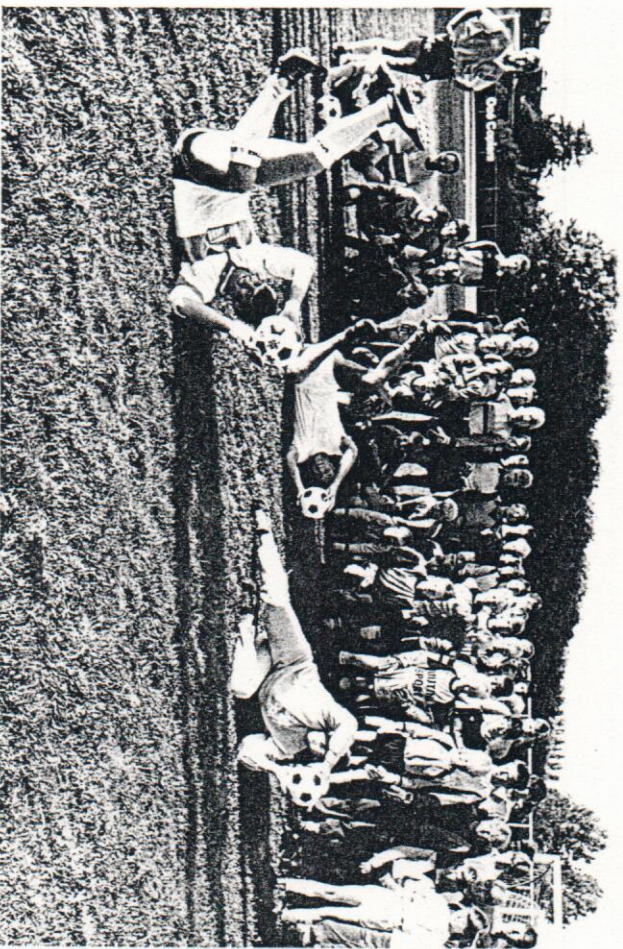
Keepen leer je natuurlijk niet uit een boek, maar toch is dit boek wel een aanzet om tot betere doelverdedigers te komen. De aanwezige kwaliteiten kunnen aan de hand van de gepubliceerde gegevens namelijk worden getest en vergeleken.

Niетmin zal de voltooiing van het leerproces op het veld moeten plaatsvinden. Omdat er nog altijd een schrijnend gebrek is aan gerichte trainingen, zijn daarom de zogenaamde keeperskampen opgezet. Nederland kent in dat opzicht al enige tijd het Frans Hoek Keeperskamp, waarin 's zomers gedurende één week alle aspecten van het doelverdedigen aan de orde komen. Alles wat in dit boek bijvoorbeeld in theorie is besproken, wordt in het kamp weer in de praktijk gebracht.

Ongeveer 26 uur wordt er getraind op het veld onder leiding van de beste keepertainers. Daarnaast wordt de overige tijd besteed aan het kijken naar keeperfilms, het luisteren naar en het werken met bekende betaald voetbalkeepers/trainers en andere topsporters.

In een speciaal rapport worden ten slotte aan het einde van het kamp alle sterke en zwakke punten van de doelman in kwestie aangegeven en de wijze waarop een en ander bijgehouden, verbeterd of geperfectioneerd kan worden.

Het Frans Hoek Keeperskamp maakt natuurlijk van niemand in vijf dagen een goede keeper, maar kan, evenals dit boek, wel als basis voor de verdere ontwikkeling van een doelverdediger dienen.



Alle keepers en keepsters vanaf 10 jaar zijn welkom.



Bijlagen

Bij het samenstellen van dit boek werd ondermeer gebruik gemaakt van gegevens uit de volgende publicaties:

- Handleiding balsporten.
- Onder redactie van: A. Dorpmans, M. Koops, C. Urbanus en F. Hoek.
- Alles over de doelverdediger F. Hoek.
- Mentale conditie in de sport.

Delphine van Oudorp en Ariëns Kappers.

- Optimale training J. Weineck.
- De bal is rond Dick Ariese.
- 75 jaar KNVB Wessel Oudewortel.
- Artikel jeugdvoetbaltraining Bert van Lingen.
- Artikel over 'Het opzetten van een trainingsplan' Foppe de Haan (uit: De voetbaltrainer).

Met speciale dank aan

- Johan Crujff
 - Stanley Menzo
 - Hans Galjé
 - Kees de Koning
 - Rob Verdunyn
 - Peter Entius
 - Renat Dassae
 - loop Hiele
 - Jean Marie Pfaff
 - Hans van Breukelen
 - Gemeente Hoorn
 - Uhl-sport
 - Puma
 - Nyha – Lochem
 - Eurha-Sport – Amsterdam
- en een ieder die bewust of onbewust aan de tot standkoming van dit boek heeft meegewerkt.

Handschoennummer	Geschiktheid bij de volgende weers- en terreinomstandigheden					Materiaal aan de binnenzijde van de handschoen	Klittebandsluiting	Bescherming in de sluiting	Geschikt voor jeugd
1.	ZG	ZG	ZG	ZG	ZG	1	*	*	
2.	ZG	ZG	ZG	ZG	ZG	1	*	*	
3.	ZG	ZG	G	ZG	ZG	2	*		
4.	ZG	ZG	G	ZG	ZG	2	*		
5.	ZG	ZG	G	ZG	ZG	2	*		
6.	G	V	V	G	G	3	*		6 t/m 12 jr.
7.	G			V	ZG	5			6 t/m 14 jr.
8.	G			V	ZG	5	*		
9.	G	V	V	V	G	6			6 t/m 14 jr.
10.	G	V	V	V	G	6	*		6 t/m 14 jr.
11.				ZG	V	7			
12.				ZG	V	7	*		
13.	ZG	V	V	ZG	ZG	8	*		
14.	ZG	G	G	ZG	ZG	9			
15.	G	G	G				*		

Nummers komen overeen met de nummers bij de handschoenen op de foto van blz. 201.

V = Voltoende komen
G = Goed
ZG = Zeer goed

☀ = droge grond
☁ = natte grond
⊕ = sneeuw en modderige grond
⌢ = in de zaal
⬮ = gravel

Nummers komen overeen met de nummers bij de beschrijving van de binnentekst.

Aangegeven wordt de leeftijden die het meest geschikt zijn voor die handschoenen. Als er geen leeftijd vermeld wordt is die handschoen in principe voor alle leeftijden te gebruiken.

B A S I S B O E K

Een boek dat z'n tijd ver vooruit is. Dat is de conclusie van veel experts die het 'Basisboek keeperstraining' van *Frans Hoek* beoordeelden. In deze uitgave geeft de huidige keeperstrainer van Ajax heel duidelijk een nieuwe ontwikkeling aan, waarmee zowel de doelman zelf, zijn trainer als de geïnteresseerde een kijk wordt gegund achter de schermen van het doelverdedigen.

Bij het lezen van het 'Basisboek keeperstraining' wordt vooral duidelijk dat de tijd ver achter ons ligt dat de slechtste voetballer in het doel moest staan en dat de doelman alleen maar ballen behoorde tegen te houden. Het 'Basisboek keeperstraining' geeft vooral aan hoe de keeper eigenlijk altijd al had moeten functioneren. Naast een historisch overzicht, behandelt Frans Hoek zeer uitgebreid zaken als techniek, tactiek, materiaal, lichamelijke en mentale aspecten, training, en omschrijft tevens een compleet leerplan voor de jeugdkeeper.

Al deze specifieke onderdelen worden van commentaar voorzien door beroemde keepers als *Renat Dassaev, Jean-Marie Pfaff, Hans van Breukelen, Stanley Menzo* en *Joop Hiele*. Kortom, het 'Basisboek keeperstraining' van *Frans Hoek* is een must voor iedere professional en liefhebber.

Met een voorwoord van *Johan Cruyff*.



TIRION SPORT