

KONINKLIJKE
BELGISCHE VOETBALBOND
Secr. : HOUBA DE STROOPERLAAN 145
1020 BRUSSEL

TRAINERSSCHOOL VAN DE KBVB

De jonge doelverdediger

1ste jaar

Docent: de h. Marc VAN GEERSOM

Uitgegeven op 1 oktober 1990.

Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden

De jonge doelverdediger

1ste jaar

Opgesteld door de h. Marc VAN GEERSOM
op basis van de werken van de
gediplomeerde oefenmeesters :

de hh. Jerome Boerjan
Leopold De Coussemacker
Christian De Smet
Luk Vanderschommen.

Uitgegeven op 1 oktober 1990

Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden

De jonge doelverdediger

INHOUD :

1° Historiek.	Blz	1
2° De taak van de doelverdediger.	"	2
I. Verdedigend.		
II. Aanvallend.		
III. Organisatorisch.		
IV. Psychologisch.		
3° Kwaliteiten van een doelman.	Blz	4
I. Interne factoren.		
II. Externe factoren.		
4° Leerplan voor de jonge doelwachter.	"	6
I. Algemene beschouwingen.		
II. Vorming.		
III. Leerplan.		
IV. Methodiek bij stapsgewijze aanleren.		
5° Ontleding van de voornaamste functies.	"	12
I. Verdedigende taak :		
A. Opvangen van een lage bal.		
B. Vallen.		
C. Duiken.		
D. Zweven.		
E. Plukken.		
F. Tippen.		
G. Boksen.		
H. Verkleinen van de schiethoek.		
I. Betwisten van de bal met tegenstrever.		
J. Tussenkost op achterwaartse passen.		
K. Tussenkosten buiten het strafschoopgebied.		
II. Aanvallende taak :		
A. Werpen.		
B. Ontzetten.		
III. Organisatorisch.		
IV. Psychologisch.		
6° Hoe de kwaliteiten onderhouden en verbeteren ?	Blz	32
7° Wie kan doelman worden ?	"	32
8° Wat moet een doelmantrainer doen en laten ?	"	34

9° Het beoordelingsformulier van doelman.	Blz	35
10° Besluit.	"	37
11° Praktische oefeningen voor een doelwachterstraining.	"	38

* * * * *

* * *

* *

*

De doelverdediger.

1° Historiek:

Door de voortdurende evolutie van het voetbal is het spel van de doelverdediger, zoals trouwens dat van de veldspelers, veranderd.

In de beginperiode van het voetbal mocht de doelverdediger overal op het terrein de handen gebruiken. Bij het verschijnen van de orthodoxe opstelling mocht hij nog slechts de bal met de handen raken in de grote rechthoek.

Beschermd door een vaste achterspeler, op enkele meters voor hem opgesteld, beperkte het werk van de doelverdediger zich tot het tegenhouden van de doelschoten. Slechts heel zelden kwam een voorspeler alleen voor hem. Zijn speelzone beperkte zich virtueel tot de doelpalen, zoals een gevangene in de cel.

Het is slechts na de verandering van de buitenspelregel, met alle tactische en strategische gevolgen, dat de doelverdediger leert dat hij de schiethoeken kan verkleinen door een weinig vooruit te komen.

Later komen de aanvallers er gemakkelijker toe de bovenhand te nemen op de verdedigers : het spel wordt breder en gekruid met dieptepassen. De doelverdediger schuift verder vooruit in het strafschoopgebied, en soms zelfs er buiten, om rechtstreeks tussen te komen met de voet of met het hoofd. Hij speelt een rol als bijkomend verdediger.

Denken we in dit verband bij voorbeeld aan HIGUITA, de doelverdediger van de Colombiaanse nationale ploeg : in de Mondiale 1990 veroorloofde hij zich zelfs tussenkomsten zoals een veldspeler. Hij was tegelijkertijd laatste bijkomende verdediger en eerste tegenaanvaller. We vinden deze manier van spelen terug bij de lijnverdedigingen, die steunen op het buitenspel.

Hoe moeten we nu het spel van de doelverdediger beschouwen, die geen simpele acrobaat meer is, gebonden aan zijn doel, maar niettegenstaande toch een echte specialist blijft ? Zeggen de Engelsen immers niet dat een ploeg gevormd wordt door tien spelers en een doelverdediger ?

Bij ondervinding weten we dat de speciale keeperstrainingen dikwijls verwaarloosd worden in onze clubs. Gewoonlijk besteedt een trainer niet genoeg tijd aan de doelverdediger. Nochtans is ieder van ons zich wel bewust van het belang en de waarde van zijn specifieke rol.

Het spreekt vanzelf dat de mogelijkheden in de grote clubs talrijker zijn, gezien het groot aantal trainingen en het aanvangsuur (dikwijls dagtrainingen).

Maar in het grootste gedeelte van de andere clubs is de doelverdediger dikwijls het 5de wiel aan de wagen. Hij wordt getraind ofwel vóór- ofwel na de anderen. Meestal trainen de keepers onder elkaar en worden totaal aan hun lot overgelaten.

In enkele rare gevallen houdt de hulptrainer zich met hen bezig.

N.B. Het zou wenselijk zijn dat een coach, gespecialiseerd op het gebied van keeperstraining, kon aangeworven worden, maar

2° De taak van de doelverdediger :

I. Verdedigend : A. op de doellijn : beperken tot minimum.

B. buiten het doel.

- binnen strafschopgebied

- buiten strafschopgebied.

Opstelling in dekking van verdedigers is hierbij zeer belangrijk.

II. Aanvallend :

A. Ontzetten.

B. Werpen.

C. De basispas voor de tegenaanval.

III. Organisatorische taak :

A. Waken over de opstelling en de werking van zijn achterlijn

B. Coachen van de verdediging.

3: Kwaliteiten van een doelman :

IV. Psychologische taak :

- A. Zijn persoonlijkheid.
- B. Aanmoedigen en kalmeren.
- C. Moreel evenwicht.

I. Interne factoren :

A. Morele kwaliteiten :

- Verhouding - Doortreffingvermogen - Stoutmoedigheid.
- Wilskracht - Gerechtvaardigdheid.
- Durf - Koelbloedigheid.
- Zelfverloven.
- Intuïtie.
- Concentratie.
- Stressweerbaarheid.

B. Intellectuele kwaliteiten :

- Analytische.
- Schematisch.
- Tactisch.
- Visueel.
- Auditief.
- Organisatorisch.
- Bekwaamheid tot bezien.

C. Morphologische en fysieke kwaliteiten :

- De morfologie van een verdediger.
- Relatie, steunbaarheid, betrouwen.
- Goed zien over 120°. Dit is medisch meetbaar.
- Weerstand van schokken, stabiliteit.
- Ideale lengte : kleine doelman (tussen 1,70 m en 1,75 m).
- Doornse doelman (tussen 1,80 en 1,85 m).
- ----> Ideale lengte.
- Lange doelman (1,90 en meer).

Het nadeel van de lange doelman, namelijk lenigheid en aanhoudendheid, kan opgevangen worden door op zeer vroege leeftijd, tijdens de trainingen, speciaal aandacht aan deze versterken te besteden.

D. Technische kwaliteiten :

- Zie ontleiding van de voornaamste technische functies.
- Handvaardigheid.
- Geschiktheid van gevecht verbraken van het evenwicht.

3° Kwaliteiten van een doelman :

De kwaliteiten waaraan een doelman moet voldoen, worden opgesplitst in 4 groepen, namelijk de morele, de intellectuele, de morfologische en de technische kwaliteiten. Deze interne factoren bepalen de prestatie van de doelman, die echter ook kan beïnvloed worden door een aantal externe factoren.

I. Interne factoren :

A. Morele kwaliteiten :

- Volhouding - Doorzettingsvermogen - Stoutmoedigheid.
- Wilskracht - Competitiviteit.
- Durf - Koelbloedigheid.
- Zelfvertrouwen.
- Initiatief.
- Concentratie.
- Stressweerbaarheid.

B. Intellectuele kwaliteiten :

- Anticipatie.
- Sluwheid.
- Timing.
- Vista.
- Autoriteit.
- Organisatiezin.
- Bekwaamheid tot bevelen.

C. Morfologische en fysische kwaliteiten :

- Zie morfologie van een veldspeler.
- Reflex, startsnelheid, detente.
- Goed zien over 120°. Dit is medisch meetbaar.
- Weerstand van schokken, stabiliteit.
- Ideale lengte : kleine doelman (tussen 1,70 m en 1,79 m).
- doorsnee doelman (tussen 1,80 en 1,89).
- > ideale lengte.
- lange doelman (1,90 en meer).

Het nadeel van de lange doelman, namelijk lenigheid en snelheid, kan opgevangen worden door op zeer vroege leeftijd, tijdens de trainingen, speciaal aandacht aan deze vereisten te besteden.

D. Technische kwaliteiten :

- Zie ontleding van de voornaamste technische functies.
- Handvaardigheid.
- Geschiktheid van gewild verbreken van het evenwicht.

II. Externe factoren :

- Terreingesteldheid - verlichting.
- Weeromstandigheden - veld * bevroren
 - * glad
 - * modderig
 - * sneeuw
- wind
- zon.
- Scheidsrechter - tegenstrever - supporters.
- Bal.
- Belang van de wedstrijd.
- Kledij - uitrusting voor opwarming
 - ondertrui voor zweet
 - trui : fel gekleurd voor avondwedstrijd
 - 2e trui : bij rust andere trui aantrekken
 - bescherming van ellebogen : waterkysten !
heupen : schaafwonden !
 - kledij mag geen belemmering voor bewegen veroorzaken
 - handschoenen.

II. Yorning :

Het is duidelijk dat een jeugdtrainer niet tegelijkertijd trainer kan zijn van de veldspelers en van de doelverdedigers. Iedere club zou dus over een keeperstrainer moeten beschikken. Het ligt voor de hand dat een ex-doelverdediger hiervoor de aangewezen persoon is.

4° Leerplan voor de jonge doelwachter :

I. Algemene beschouwingen :

Het staat wetenschappelijk vast dat het leervermogen van kinderen tussen acht en tien jaar zeer kneedbaar is. Daarom maakt men tot die leeftijd best geen onderscheid tussen veldspelers en doelwachters. Men zou dus de jeugdspelers van deze categorieën alle onderdelen (geschikt voor die leeftijd) van het voetbalspel moeten aanleren.

Eens ze tien jaar geworden zijn, bezitten zij de ideale leeftijd van het aanleren van een aantal technische vaardigheden die de basis zullen vormen voor het uitgroeien tot een klasrijke doelman.

Het is niet de jeugdtrainer die bepaalt of hij een speler zal opleiden tot doelvredediger of veldspeler. Hij moet rekening houden met de interesse van de jonge voetballers (of de wensen van de ouders). De oriëntatie naar een bepaalde plaats zal zich in de loop der jaren wel opdringen. Hier speelt dan het geroutineerde oog van de trainer of zijn ervaring een belangrijke rol.

Bij de allerjongsten melden de kandidaat-doelwachters zich meestal spontaan. Wie meldt zich nu zoal aan ? Het haantje de voorste, de clown of het spectaculaire type. Soms is het ook de timide speler die nergens anders plaats vindt en letterlijk en figuurlijk naar achter gedrongen wordt. Soms is het ook het kereltje dat te dik is en daardoor niet meekan in het veldspel. Later kan in de jeugdreeksen ook het toeval een rol spelen. Bij kwetsuur van de doelwachter valt het nogal eens voor dat een veldspeler zijn plaats inneemt en dan blijk geeft van keeperstalenten.

Het spreekt voor zichzelf dat een aantal jonge doelwachters bepaalde technieken reeds van nature uit goed beheersen. Kan de doelman perfect duiken naar links, dan is het zinloos om duiken naar links stapsgewijze aan te leren. Men kan hem een aantal stappen in de vorming laten overslaan en meer complexe oefeningen geven. De fouten van de minder begaafde doelman dienen zo vroeg mogelijk herkend te worden, door ervaren doelwachtertrainers. Door training volgens het principe van eenvoudig naar moeilijk worden de zwakke kanten dan weggewerkt en de sterke kanten nog verbeterd.

II. Vorming :

Het is duidelijk dat een jeugdtrainer niet tegelijkertijd trainer kan zijn van de veldspelers en van de doelvrededigers. Iedere club zou dus over een keeperstrainer moeten beschikken. Het ligt voor de hand dat een ex-doelvredediger hiervoor de aangewezen persoon is.

Ook al zijn de aparte oefenstunden met keeperstrainer onontbeerlijk, toch mag de doelwachter in zijn opleiding niet geïsoleerd worden van de veldspelers. Hij zal geïntegreerd blijven : enerzijds zal hij deelnemen aan de specifieke oefeningen van zijn ploegmaats (bevordering van spelinzicht en algemene conditie) en anderzijds zal hij onder de lat komen te staan terwijl de veldspelers de hun opgelegde oefeningen afwerken op doel (schieten - centers - keeper dribbelen). Dus de oefeningen van de veldspelers kunnen ook georiënteerd worden in functie van de keeperstraining. Aldus zijn de veldspelers bezig een (aantal) doelwachter(s) te trainen.

III. Leerplan :

1. De duiveltjes : 6 tot 8 jaar.

De opleiding tijdens de eerste jaren moet gefundeerd zijn op een gamma van spelen waarin een aantal belangrijke elementen van het voetbal betekenis krijgen.

bv. - Spel per 3 : doelman tussen 2 paaltjes (op ± 5 m. uit elkaar) - Langs weerszijden op ± 10 m. staat een speler. Deze trachten om beurten te scoren. Wie een doelpunt scoort, mag in het doel staan.

- Wedstrijdvorm op één doel (= creëren van een doelkans - afschermen van het doel).

- 3 tegen 3 ... 7 tegen 7 op 2 doelen.

Afzonderlijke oefeningen missen de spanning die het voetballen voor de jeugd zo opwindend maakt. Het gehele spelgebeuren mag niet gereduceerd worden tot spelonderdelen die op zichzelf niet meer als voetbal ervaren worden. Wel dienen wij de duiveltjes vele uren aan de bal te laten komen. Wat ze vroeger op straat of in de wei deden, dienen wij nu binnen de club te organiseren.

2. De pre-miniemen of juniores E : 8 tot 10 jaar.

a. Fysiek :

- lenigheid

- behendigheid : leren vallen (zijw. - voorw. - achterw.) zonder bal = grondgewenningsoefeningen + eventueel inhrenge van de bal (uit zit - kniezit).

b. Techniek : alle basistechnieken op grijphoogte en stilstand in het bijzonder.

- De uitgangshouding.
- Opvangen van een lage bal (onderhands).
- Vallen.
- Bal uitrollen.
- Ontzetten, discipline van beide voeten.

c. Taktiek :

Eerste eenvoudige begrippen : positie, verkleinen van de hoeken) in en voor doel, verplaatsing in het doel = verkenning van het doel en doelgebied.

d. Morele opvoeding :

Zie veldspelers + spelregels voor doelwachters.

3. De miniemen of junioren D : 10 tot 12 jaar.

In deze categorie kan men de training al gericht aanpakken :

a. Fysiek :

- zie vorige periode
- snel voetenwerk + spurten, draaien en keren
- ontwijken tegenstrever door zijw. li en re te springen.

b. Techniek :

- zie vorige periode
- + bovenhands vangen
- + duiken (2 kanten)
- + spelers technieken (zie veldspelers) zoals tackling, heading, wreeftrap, enz...
- + herhaling stof preminiemen voor minderbegaafden.

c. Taktiek :

- zie vorige periode
- onderscheppen van dieptepassen (= positie vóór het doel)
- bal tegemoet lopen
- meespelen zelfs in balbezit.

d. Morele opvoeding :

- zie veldspelers.

4. De knapen of juniores C : 12 tot 14 jaar.

a. Fysiek :

- zie vorige periode
- springen met éénbenige afzet (zijw. en voorw. beweging) en tweeënige afzet. Zonder bal en geleidelijk met inbreng van de bal.

b. Techniek :

Alle technieken maar nu met sprong.

Zie vorige periodes

- + zweven
- + plukken
- + tippen (beide handen)
- + boksen (beide vuisten)
- + uitwerpen.

c. Taktiek :

- Zie vorige periodes
- uitkomen (op diepteballen, centers)
- leidende taak (= organisatie van verdediging)
- taktiek van het terugspelen (= afspraken), van het boksen
- nadruk op zekerheid in optreden.

d. Morele opvoeding :

- zie leerplan veldspelers.

5. De scholieren of juniores B : 14 tot 16 jaar.

a. Fysiek :

- zie vorige periodes
- schijnbewegingen met lichaam.

b. Techniek : alle technieken maar nu met tegenstrever.

- zie vorige periodes
- + uitkomen (duel 1 tegen 1)
- + spelerstechnieken in wedstrijd situaties (= buiten de grote backarea).

c. Taktiek :

- zie vorige periodes
- inbreng van tegenstrevers bij centers, boksen...
- bal in het spel brengen (hoe - wanneer) = opbouw
- stilstaande fasen (hoekschoppen, vrije trappen).

d. Morele opvoeding : De Kruis van Juniores
zie veldspelers.

6. De junioren A : 16 tot 20 jaar.

a. Fysiek :
- zie vorige periodes
- weerstand - snelheid - uithouding - kracht.

b. Techniek :
- zie vorige periodes
- vooral werken op zwakke punten
- al het voorgaande zoveel mogelijk in
wedstrijdsituaties onderbrengen.

c. Taktiek :
- zie vorige periodes. Ook zoveel mogelijk met
tegenstrevers en in wedstrijdsituaties.

d. Morele opvoeding :
- zie veldspelers.

IV. Methodiek bij stapsgewijze aanleren :

1. Demonstratie met uitleg.
2. Stilliggende ballen.
3. Ballen in beweging.
Verhogen van moeilijkheidsgraad.
bv. van traag naar snel
van zacht naar hard
enz..... (effect, botsende rugbybal, meer ballen)
4. Doelman in beweging.
Verhogen van moeilijkheidsgraad.
bv. van recht op doelman naar naast doelman
van enkelvoudige oefening naar gecombineerde oefening
enz.....

LEERPLAN

Duiveltjes 6/8j. Pré-miniemen 8/10 Miniemen 10/12j. Knapen 12/14j. Scholieren 14/16 Juniores 16/20j.

Fysiek	Lenigheid + behendigheid (= leren vallen).	Zie vorige periode -de Snel voetenwerk Ontwijken tegenstrev- -strev-er.	Zie vorige periode -de Springen met één of twee benige afzet	Zie vorige periode -de Schijnbewegingen met lichaam.	Zie vorige periode. Loop en kracht Training.
Techniek	Spelvormen Kleine partij Spelen. Basistechnieken Grijphoogte stilstaand Oprapen v. rollen de ballen. Opvangen v/ bal in de buik. Uittrappen (volee + wreeftrap). Bal rollen.	Technieken in beweging. Zie vorige periodes. Bovenhands vangen, duiken, spelers, techn.	Technieken met sprong. Zie vorige periodes. Zweven, plukken, boksen en tippen uitwerpen.	Technieken met tegenstrev-er. Zie vorige periodes Uitlopen (duels 1 tegen 1), Drop-kick, spelerstech. in wedstrijd situaties.	Technieken met kracht. Zie vorige periodes. Werken op zwakke punten Wedstrijd situaties. I I I
Taktiek	Uitgangshouding Opstelling in en voor doel. Verplaatsing in doel.	Zie vorige periodes. Onderscheppen v. dieptepassen.	Zie vorige periodes. Uitkomen op dieptepassen en centers. Leidende taak. Terugspelen bij centers, Taktiek v. h. boksen, zekerheid	Zie vorige periodes. Uitkomen (1 tg 1 : duel). Tegenstrev-ers boksen. Opbouwen stilst. fasen.	Zie vorige periodes. Wedstrijdsituaties
Morele opvoeding	Zie veldspelers + spelers voor doelwachers.	Zie veldspelers.	Zie veldspelers.	Zie veldspelers.	Zie veldspelers.

5° Ontleding van de voornaamste functies :

I. Verdedigende taak : De voornaamste taak van de doelvdediger is beletten dat de bal in zijn doel gaat. Met de borst de bal tegenhouden en dan hem houden. De twee bewegingen versmelten tot één, maar de eerste is de voornaamste !

Algemene principes :

Zekerheid, t.t.z. waar ook voor de lijn, zal de doelvdediger trachten zijn lichaam achter zijn handen te brengen om een tweede veilig afweermiddel te hebben. Indien mogelijk de benen in spreidstand voorwaarts-achterwaarts, het lichaam enigzins voorover gebogen om te kunnen weerstaan aan eventuele charges en om de volgende beweging reeds op een natuurlijke wijze te kunnen voorbereiden : lopen of gaan.

Wanneer de bal ver van het doel verwijderd is, moet de doelvdediger waakzaam blijven en steeds geconcentreerd op het spel. Niet laten afleiden door het publiek achter de goal, of door enige andere oorzaak.

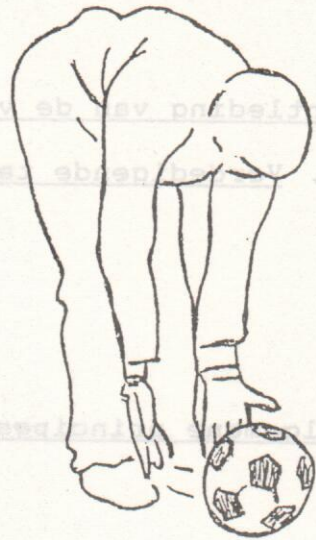
Dreigt er doelgevaar dan neemt de doelman steeds de uitgangshouding aan

- benen in lichte spreidstand
- steunen op de voorvoeten, voetpunten naar voor gericht
- de knieën bijna gestrekt en romp licht voorover gebogen
- de ellebogen licht gebogen, handpalmen wijzen naar elkaar
- hoofd gericht naar de bal

A. Opvangen van een lage bal of op halve hoogte :

- * ballen over de grond
- * ballen op hoogte van enkel
- * ballen op hoogte van knie
- * ballen op hoogte van heup
- * ballen op hoogte van buik
- * ballen op hoogte van borst (opsprongetje !)

2. Oefening van de voornamete functies :



a)



b)



c)

A. Oefenen van een lage bal of op halve hoogte :

- * ballen op hoogte van enkel
- * ballen op hoogte van knie
- * ballen op hoogte van heup
- * ballen op hoogte van buik
- * ballen op hoogte van borst (opzwaaijende !!)

I. Voornamete taak : De voornamete taak van de doelverdediger is beletten het de bal in zijn doel te laten. Met de borst de bal tegenhouden en dan hem houden. De twee bewegingen verspreiden de eerste in de voornamete

Zekerheid : Voor de lijn zal de doelv... achter zijn... veilig afwe... mogelijk de... voorverte... enties voor... verstaan... volgende be... wijze te k... gaan.

Wanneer de bal... ia, moet de... en steeds... Een afziden... goal, of door... Drijft er doel... steeds de... - komen in... - sluiten op... naar voor... - de entiek... voorover g... - de afziden... wijzen naar... - hoold gericht...

Drijft er doel... steeds de... - komen in... - sluiten op... naar voor... - de entiek... voorover g... - de afziden... wijzen naar... - hoold gericht...

← a) eerste manier :

- de benen in lichte spreidstand voorwaarts-achterwaarts
- de knieën bijna gestrekt
- het lichaam voorover gebogen
- de handpalmen naar voor onder de bal plaatsen
- de vingers gespreid : de kleine vingers raken elkaar
- de ellebogen naar binnen gedraaid
- de borst achter de bal brengen
- de bal snel naar de borst brengen
- de borst intrekken, holle borst, schouders vooruit, amortiseren
- de bal rust in de holte, gevormd door borst, armen en handen
- het lichaam oprichten maar lichtjes voorover houden
- de blik richt zich op het spel.

← b) tweede manier :

- de benen in spreidstand voorwaarts-achterwaarts
- de knieën gebogen
- zie hoger zelfde raadgevingen.

← c) derde manier :

- een knie wordt op de grond geplaatst, naast de hiel van het andere gebogen been
- de knie op de grond en het gebogen been vormen een rechte hoek
- de knie die op de grond geplaatst wordt, is willekeurig
- zie andere raadgevingen hoger.

d) oefening toespelen rollende bal met verhoogde moeilijkheidsgraad :

- (1) ballen traag recht op doelman toespelen op ± 10 m (jun. E)
- (2) idem 1, maar nu de snelheid opvoeren (jun. E)
- (3) idem 1, maar nu de afstand verkorten (6 m) - (jun. E)
- (4) idem 3, maar nu de snelheid opvoeren (jun. E)
- (5) idem 1, maar nu komt doelman de bal tegemoet (jun. D)
- (6) idem 5 + 2 (jun. D)
- (7) idem 5 + 3 (jun. D)
- (8) idem 5 + 4 (jun. D)
- (9) idem 1, maar nu de bal links of rechts van de doelman spelen

a) eerste manier: →

- de benen in lichte spreidstand voorwaarts-achterwaarts
- de knieën bijna gesloten

B.



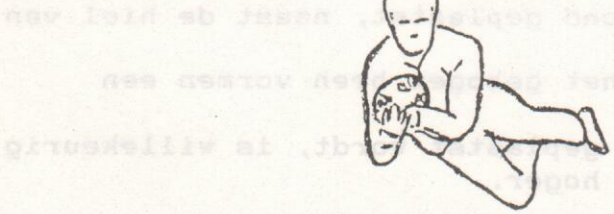
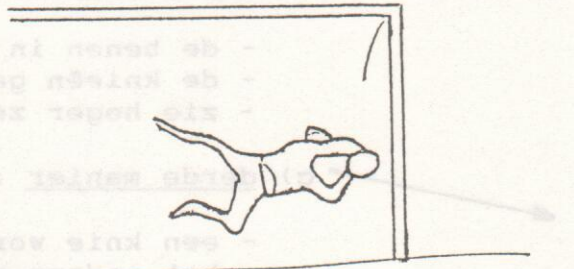
- het licht voorover gebogen
- het licht naar voren of de bal plaatsen
- de benen in lichte spreidstand voorwaarts-achterwaarts
- de knieën gebogen
- de knieën bijna gesloten

C.



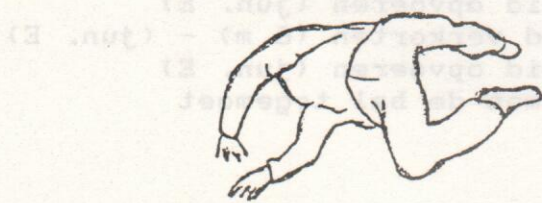
b) tweede manier: →

- de benen in spreidstand voorwaarts-achterwaarts
- de knieën gebogen
- de knieën bijna gesloten



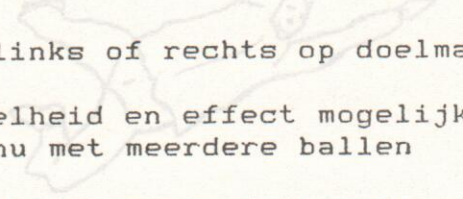
d) selectie voor de wedstrijd met verhouding 1:1

- de knie op de grond en het hoofd en de armen voorwaarts
- de knieën gebogen
- de knieën bijna gesloten



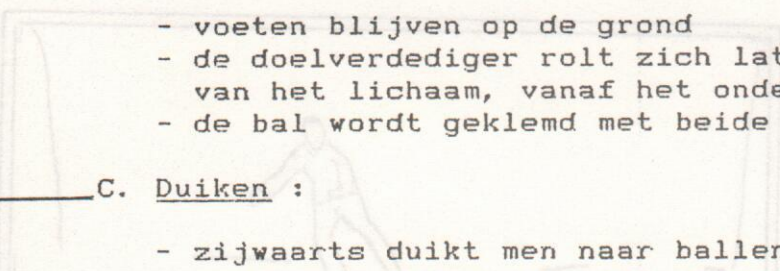
- (1) idee 1, waar nu de linker of rechter voetmen
- (2) idee 2, waar nu de linker of rechter voetmen
- (3) idee 3, waar nu de linker of rechter voetmen
- (4) idee 4, waar nu de linker of rechter voetmen
- (5) idee 5, waar nu de linker of rechter voetmen
- (6) idee 6, waar nu de linker of rechter voetmen
- (7) idee 7, waar nu de linker of rechter voetmen
- (8) idee 8, waar nu de linker of rechter voetmen
- (9) idee 9, waar nu de linker of rechter voetmen
- (10) idee 10, waar nu de linker of rechter voetmen



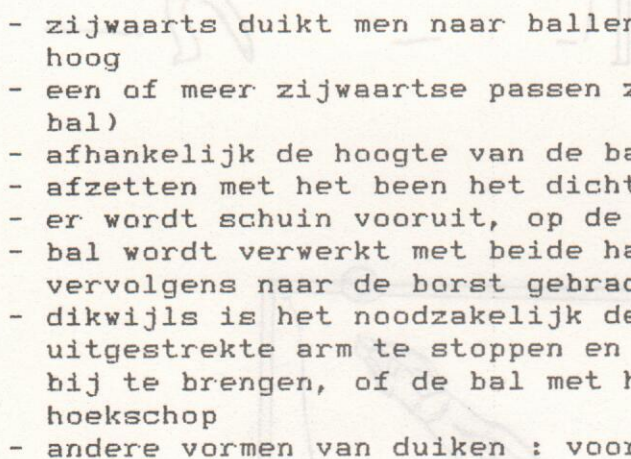
- 
- (10) idem 9 + 2 (jun. D)
 - (11) afwisselen ballen recht, links of rechts op doelmann spelen (jun. D)
(varianties in afstand, snelheid en effect mogelijk)
 - (12) oefeningen herhalen maar nu met meerdere ballen (jun. C)
 - (13) oefeningen herhalen met ontwijken van inlopende aanvaller (jun. B)
 - (14) idem 13, gevolgd door judo rol.


B. Vallen :

bal naast het lichaam (0,60 à 1 m)

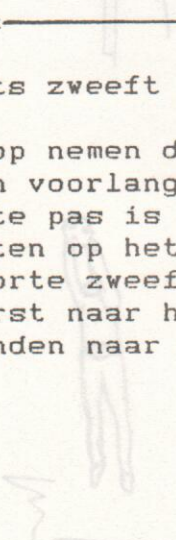
- 
- voeten blijven op de grond
 - de doelverdediger rolt zich lateraal af over de zijkant van het lichaam, vanaf het onderbeen tot de schouder
 - de bal wordt geklemd met beide handen.

C. Duiken :

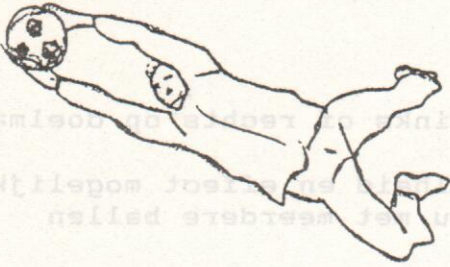
- 
- zijwaarts duikt men naar ballen laag in de hoek tot ± 1 m hoog
 - een of meer zijwaartse passen zetten (insnijden naar de bal)
 - afhankelijk de hoogte van de bal, het lichaam verlagen
 - afzetten met het been het dichtst bij de bal
 - er wordt schuin vooruit, op de zijde gedoken
 - bal wordt verwerkt met beide handen achter de bal, en vervolgens naar de borst gebracht
 - dikwijls is het noodzakelijk de bal met één hand van een uitgestrekte arm te stoppen en vervolgens een tweede hand bij te brengen, of de bal met hand te deviëren in hoekschop
 - andere vormen van duiken : voorwaarts, achterwaarts.

D. Zweven : 

Zijwaarts zweeft men naar een bal op 1 à 2 m hoog.

- 
- aanloop nemen door aantal korte zijwaartse passen of schuin voorlangs te nemen
 - laatste pas is een snedige pas
 - afstoten op het been het dichtst bij de bal
 - een korte zweefsprong uitvoeren
 - de borst naar het spel gericht
 - de handen naar de bal

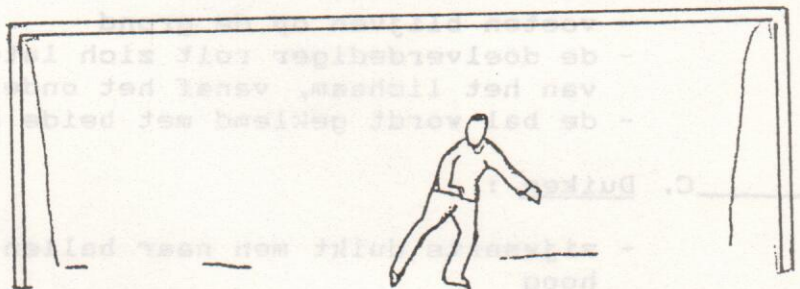
D.



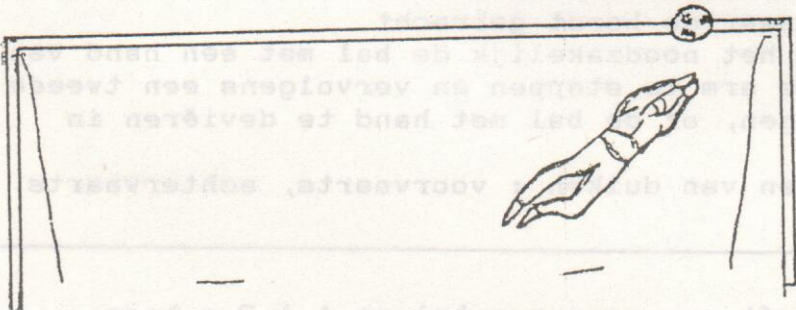
(10) idem 9 + 2 (Jun. D)
 (11) stivaalen ballen recht, link en rechts op de bal
 spelen (Jun. D)
 (12) oefeningen herhalen met ontvinken van inkomende
 (Jun. C)
 (13) oefeningen herhalen met ontvinken van inkomende
 aanvaller (Jun. B)
 (14) idem 13, gevolgd door Jun. C.

B. Vallen :

bal naar het licham (0,60 à 1 m)



- de doelverdediger rolt zich links of rechts af over de zijkant van het licham, vast het ontvinken tot de schouder - de bal wordt gevat met beide handen.
 - de bal wordt met een voet in de hoop tot 1 m hoog
 - een of meer zijwaarts passen oefenen (invaliden naar de bal)

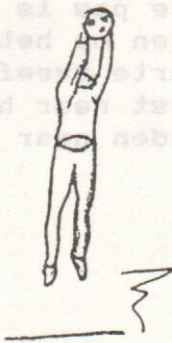


D. Zwellen :

Zijwaarts zweeft men naar een bal op 1 à 2 m hoog.

- aanloop nemen door aantal korte zijwaarts passen of schuin voorlans te nemen
 - laatste pas is een snedige pas
 - stopten bal heen het dichtst bij de bal

E.



- een korte oefening uit
 - de portier het spel gericht
 - de handen naar de bal

- de gegevens voor de technische veiligheid respecteren.

- * bal naar de borst brengen
- * bescherming zoeken met knie
- * met afstoot been, val breken bij landing
- * afrollen bij landing
- * recht komen met aangezicht naar het spel en het lichaam tussen bal en doellijn bewaren.

E. Plukken :

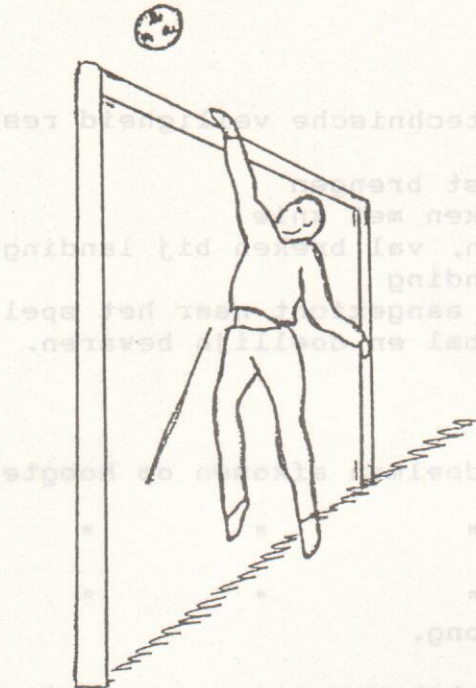
- ballen die recht op doelman afkomen op hoogte van het hoofd
- ballen die " " " " van het reikvermogen
- ballen die " " " " "
- " " met sprong.

De doelverdediger moet bekwaam zijn om, zowel op zijn lijn als buiten zijn doel, hoge ballen te plukken (lobcenters - vrijschoppen). Het is van belang dat hij op het goede ogenblik uitkomt (timing !). Niet aarzelen om zich in de haan van de bal te plaatsen en deze goed te volgen met de ogen (concentratie).

- het afstoten gebeurt op het uitverkozen been, de knie van het andere been lichtjes gebogen om het neerkomen voor te bereiden en de volgende natuurlijke beweging mogelijk te maken
- lichaam lichtjes voorwaarts geneigd
- de armen hoog opwaarts gestrekt, de handpalmen naar bal toe
- de vingers gespreid : de duimen en wijsvingers wijzen naar (raken) elkaar
- de bal plukken op zijn hoogste punt = dode punt, met de vingertoppen gevolgd door meegeevende beweging van de armen
- de bal blijft voor de borst
- de beweging verder zetten door :
 - + ofwel de bal naar de borst te brengen (zie hoger)
 - + ofwel de bal goed in de handen houden om hem onmiddellijk in het spel terug te brengen.

opm. : bij het plukken van ballen uit aanloop gevolgd door sprong is de laatste pas EXTRA groot.

F.



E. Pukken :

- ballen die recht op doel
- ballen die " " " " " "
- ballen die " " " " " "
- ballen die " " " " " "
- ballen die " " " " " "

a.



b.



opm. : dit het pukken van ballen uit eenloop gevolgd door
 sprong te de laatste pas EXTRA groot.

F. Tippen :

- de baan van de bal goed volgen
 - opwaartse détente op het gekozen been
 - een arm opwaarts gestrekt, elleboog volledig strekken, bij aanraking met de bal duwen
 - de bal over de deklat tippen
- + ofwel met de rug van de hand (weinig zekerheid)
+ ofwel met de handpalm of de vingertoppen (het lichaam draait mee, de ogen volgen de bal : meer zekerheid)
- neerkomen en trachten het evenwicht te houden
 - indien doelwit valt, kan hij zijn handen en voeten als schokdemper gebruiken.

Rechterhand gebruiken bij ballen in rechterhoek en die van links komen en omgekeerd.

- Het tippen is een noodoplossing !

G. Boksen :

Alleen als de doelwacht de bal niet kan plukken bv. in een 'pak' van spelers of wanneer hij net onder de bal kan komen. Het kan uitgevoerd worden met één of met twee vuisten.

a. eerste manier : bal boksen met één vuist :

- vuist bollen, duim er boven op
- arm geplooid, vuist naar de borst
- lichaam in voorspanning
- de bal raken in het hoogste punt van zijn baan
- juist voor de aanraking, vangt strekking van de arm aan en wordt de handrug naar boven gedraaid
- de bal wordt net iets onder het controle punt geraakt en strekking van de arm wordt afgemaakt
- een bal die van links komt boksen met rechtervuist en omgekeerd.

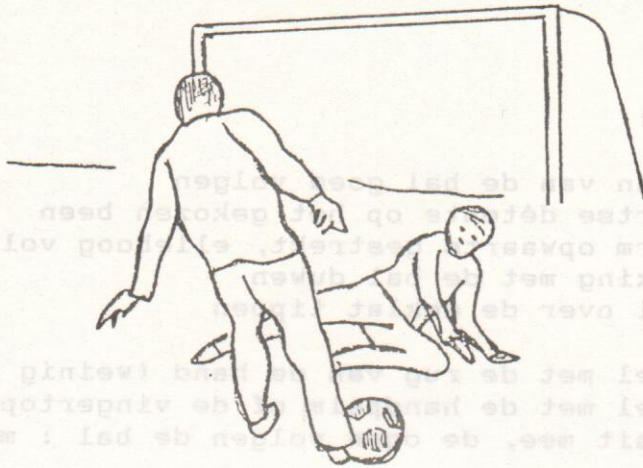
Voordeel : grote reikwijdte

b. tweede manier : bal boksen met twee vuisten.

- een vuist maken door vuisten met 2e vingerkootjes tegen elkaar te plaatsen
- zie hoger.

Voordeel : - meer zekerheid
- grotere trefkracht.

H.



F. Tippen :

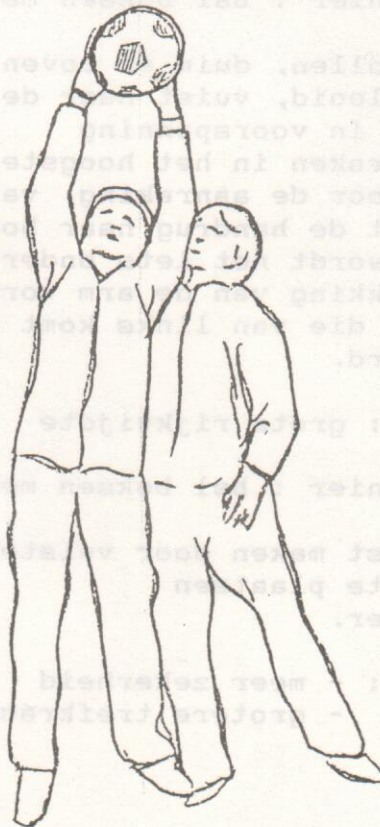
- de hand van de bal
- opwaarts de op de gekoede
- een arm opwaarts
- een arm opwaarts met
- de bal over de
- olvel met de
- olvel met de hand
- draait mee, de
- meerkomen en trachten het evenwicht te houden
- indien de bal valt, kan hij zijn handen en voeten als
- schockdemper gebruiken.
- rechterhand gebruiken bij ballen in rechterhoek en die van
- links komen en omgekeerd.
- Het tippen is een noodoplossing !

B. Bokken :

Aileen zie de doelwachter de bal niet kan zien. In een 'gek' van spelers of verweer hij het onder de bal kan komen. Het kan uitgevoerd worden met één of met twee vullers.

a. eerste manier : bal gooien met één vuller :

I.



- vult ballen, dat over op

- een goelord, vult de doort

- lichere in voorsp

- de bal raken in de hoek punt van zijn baan

- juist voor de

- juist voor de

- en wordt de

- de bal wordt

- en trekking

- een bal die

- omgekeerd.

Voorbeeld : gr

b. tweede manier

- een vult meten op vullen met 2e vingerkootjes tegen

- elkaar te

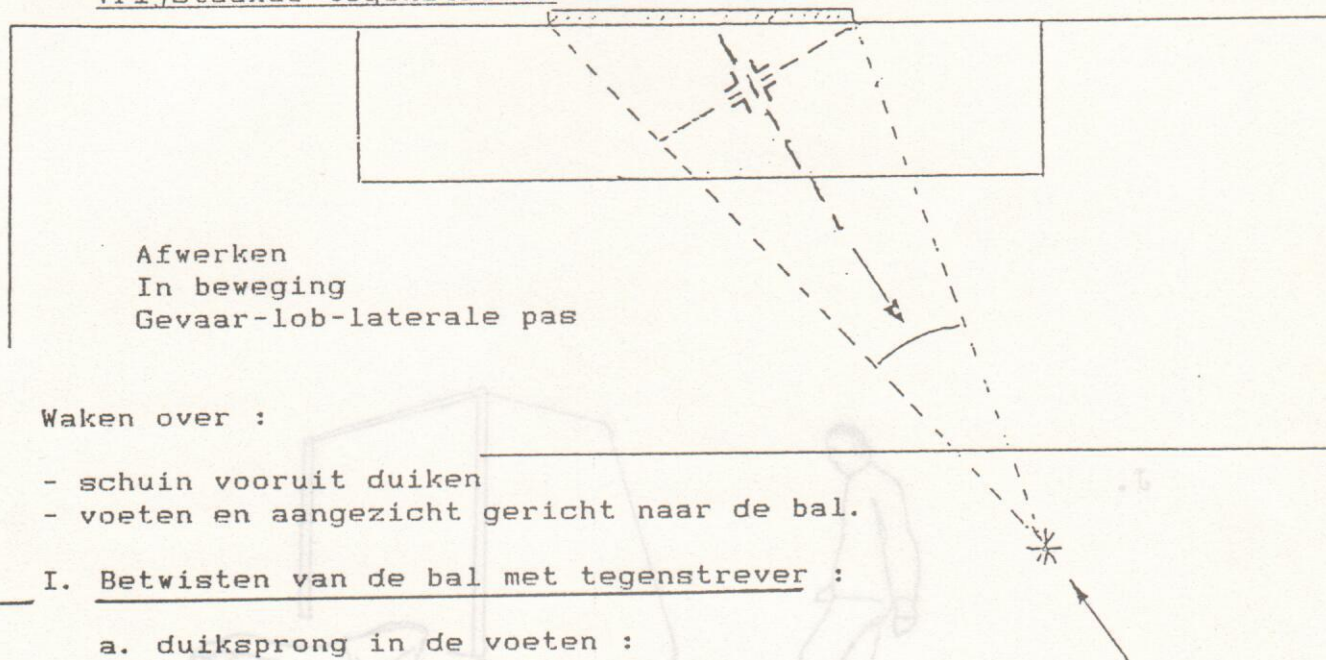
- zie hoger.

Voorbeeld : met

H. Verkleinen van de schiethoek :

De studie en de toepassing van de hoeken moet met veel zorg worden aangepakt. De hoeken beoordelen, t.t.z. zich zodanig plaatsen (zin voor plaatsing) dat de tegenstrever slechts een kleine kans heeft om te doelen, is een fundamentele noodzaak. De doelverdediger die op zijn lijn blijft, terwijl de afgezonderde tegenstrever met de bal aan de voet oprukt, heeft een groter gedeelte van het doel te verdedigen. Uitkomen en naar de tegenstrever gaan verkleint de schiethoek. Hoe verder de doelman uitkomt, hoe kleiner de oppervlakte wordt, die hij te verdedigen heeft. Er blijft nochtans een geducht wapen voor de tegenstrever : 'de lange of korte lob'. De trainer, met zijn kennis en ervaring, kan de doelman helpen bij het beoordelen van de afstand die hij moet afleggen terwijl hij uitkomt. De stielkennis van de doelman is hier echter van overwegend belang.

Vrijstaande tegenstrever :



Afwerken
In beweging
Gevaar-lob-laterale pas

Waken over :

- schuin vooruit duiken
- voeten en aangezicht gericht naar de bal.

I. Betwisten van de bal met tegenstrever :

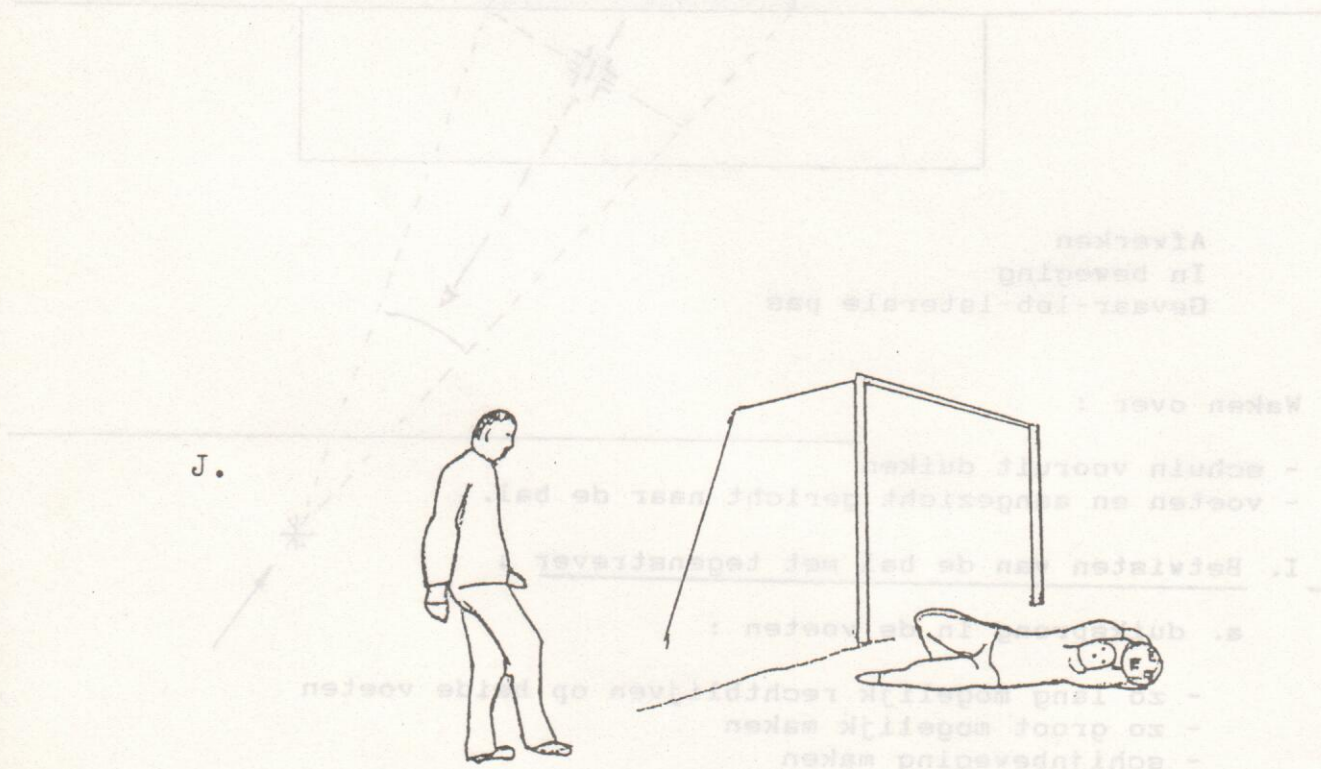
a. duiksprong in de voeten :

- zo lang mogelijk rechtblijven op beide voeten
- zo groot mogelijk maken
- schijnbeweging maken
- speler in ongunstige positie brengen (schuin voor doel), (slechte voet)
- bovenste arm tegen scheenbeen van aanvaller plaatsen en gezicht wegdraaien
- onderste arm blokkeert de bal of brengt hem naar borst toe.

H. Verkleinen van de schiethoek :

De studie en de toepassing van de hoeken moet veel zorg worden aangebracht. De hoeken beoordeelen, t.z. zich zodanig plaatsen (zin voor plaatsing) dat de tegenstreever slechts een kleine kans heeft om te doelen, is een fundamentele noodzaak. De doelverbediger die op zijn lijn blijft, terwijl de afzonderlijke tegenstreever met de bal aan de voet oprukt, heeft een groter gedeelte van het doel te verbedigen. Uitkomen en naar de tegenstreever gaan verkleint de schiethoek. Hoe verder de doelman uitkomt, hoe kleiner de opsporingskans wordt, die hij te verbedigen heeft. Er blijft nochtan een geducht vagen voor de tegenstreever : 'de lange of korte iob'. De trainer, met zijn kennis en ervaring, kan de doelman helpen bij het beoordeelen van de afstand die hij moet afleggen terwijl hij uitkomt. De aflekkers van de doelman is hier echter van overwegend belang.

Vrijstaande tegenstreever :



- onderste arm blikkeert de bal of brengt hem naar boven
- gericht wegdragen
- bovenste arm tegen schouderen van aanvaller plaatsen en (slechte voet)
- speler in ongunstige positie brengen (schuin voor doel),
- schijnbeweging maken
- zo groot mogelijk maken
- zo lang mogelijk rechtop blijven op de voeten

b. Schuiven in de voeten :

- alleen op natte velden
- verder idem als duiksprong in de voeten.

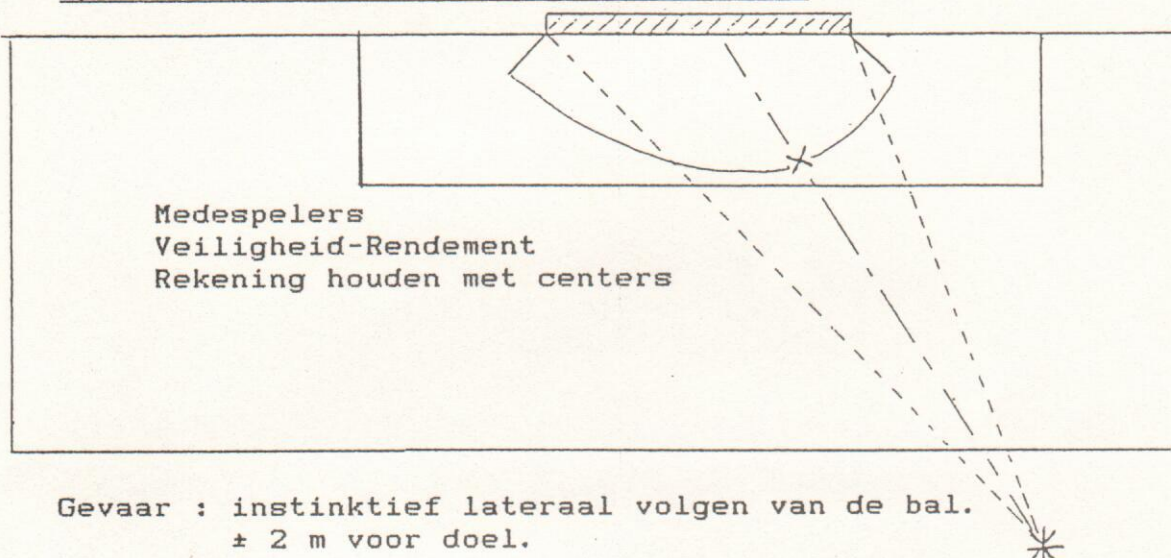
c. De tussenkomst met de vuisten (zie hoger).

d. De tussenkomst met een hand, gevolgd door opvangen van de bal.

e. Het ontzetten met de voet :

- controle gevolgd door pas op medespeler
- zo ver mogelijk weg schoppen.

Opstelling in een volledige verdediging :



Gevaar : instinktief lateraal volgen van de bal.
± 2 m voor doel.

BEIDE SAMEN GEVEN EEN HOOG RENDEMENT.

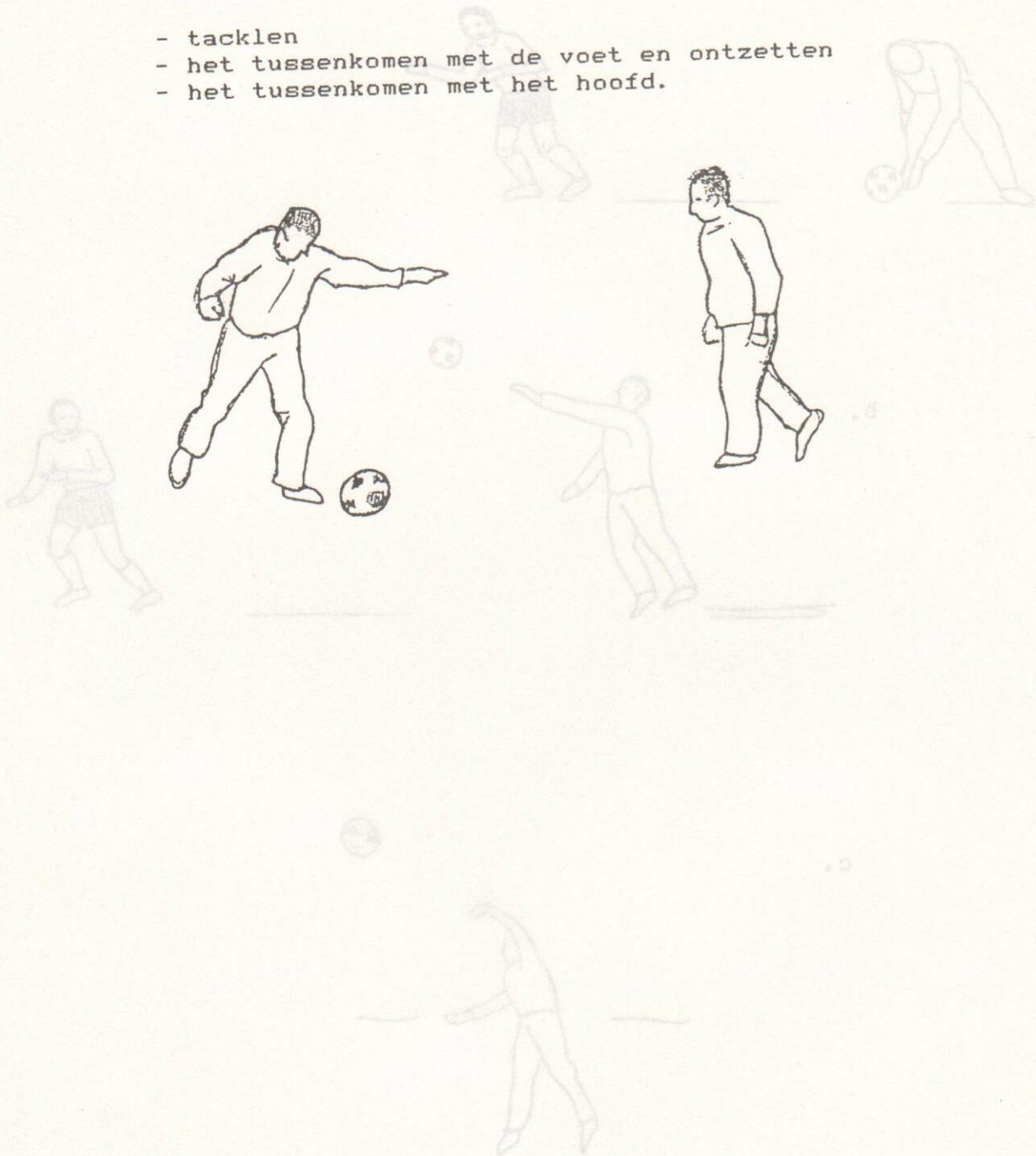
← J. Tussenkomst op achterwaartse passen :

- duiksprong in de lengte-as van het veld
- naar de bal duiken
- de bal onderscheppen
- de bal boksen of met de hand deviëren

Bij het vragen van een terugspeelbal door zijn achterspelers, eisen dat de achterwaartse pas gegeven wordt naast het doel. Bij missing is het corner, geen doelpunt. Hier moet volledige verstandhouding heersen tussen doelverdediger en achterspelers.

K. Tussenkomen buiten het strafschopgebied :

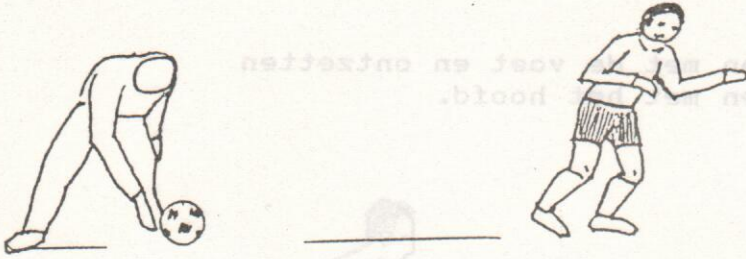
- tacklen
- het tussenkomen met de voet en ontzetten
- het tussenkomen met het hoofd.



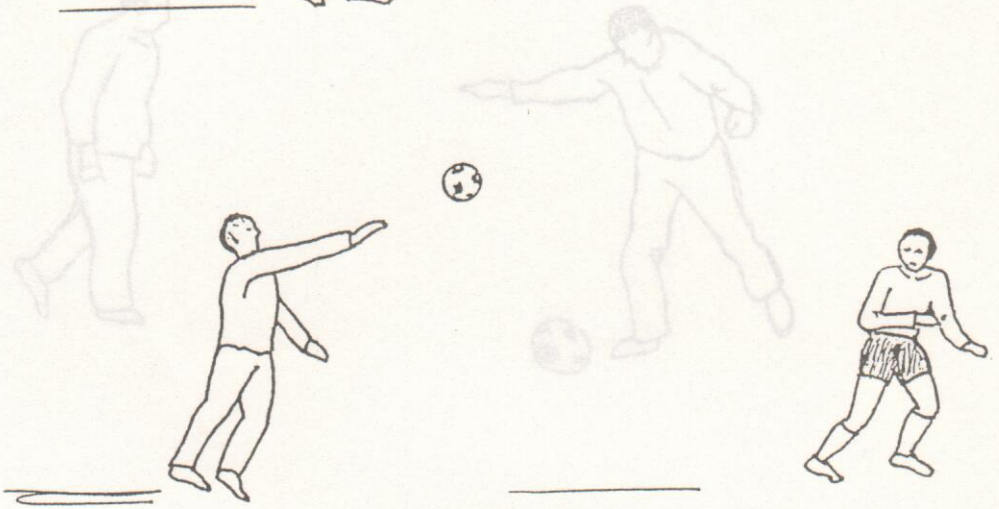
K. Tussenkomen buiten het strafschopgebied :

- het tussenkomen met de voet en ontzetten
- het tussenkomen met de hand.
- tacklen

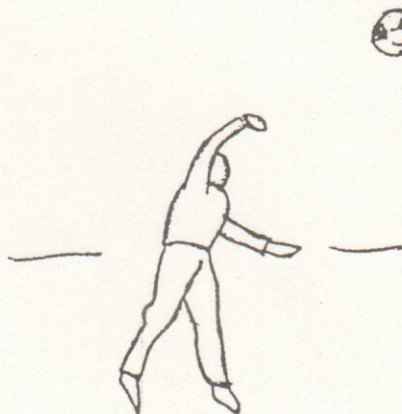
a.



b.



c.



II. Aanvallende taak :

- A. Werpen : * risicoloos !
* techniek wordt beschreven voor werpen met rechter arm

← a) Onderarms werpen : (rollen)

- zelfde vertrekhouding, maar het lichaam buigt voorwaarts, knieën goed gebogen, de arm gestrekt naar de grond en de rug van de hand raakt de grond, terwijl ze de bal volgt.
- controle bij ontvangst van de bal is gemakkelijker.

← b) Werpen met duwbeweging :

- * zijwaarts of bovenarms
- * bal wordt naast de schouder gebracht
- * romp achterwaarts geneigd, linkervoet voorwaarts
- * bal gooien door duw/stootbeweging door strekking van de elleboog

- snelle, nauwkeurige manier, geen hoogte.

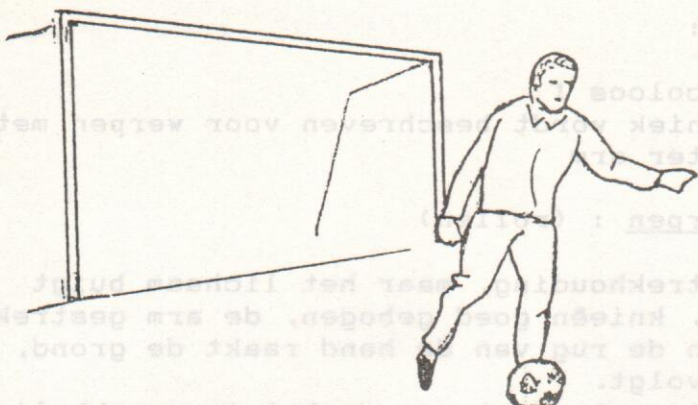
← c) Bovenarms werpen : (zijwaarts of bovenarms)

- de bal in handpalm plaatsen, de vingers gespreid
- de bal rust op de voorarm, de hand boven de bal
- de tegengestelde voet voorwaarts plaatsen (evenwicht)
- de arm afrollen en strekken, de vingers volgen de bal tot op het laatste ogenblik om kracht en nauwkeurigheid te geven.
- verder, over tegenstrever.



II. Aanvallende taak :

a.



A. Werpen : * richtings
* techniek
rechter

a) Onderarme werpen :

- reilde vertrekhoude... het lichaamspunt
- voorwaarts, knieën... de arm gestrekt naar
- de grond en de... hand takt de grond, terwijl
- de bal volgt.
- controle bij ontvallen van de bal te gemakkelijker.

b) Werpen met duvoering :

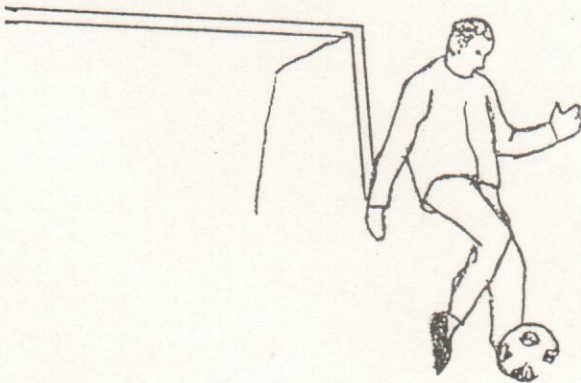
* richtings of bovenarm
- bal wordt naar de achter gestrekt
* romp achterwaarts geneigd, linkerarm voorwaarts
* bal goeden door duvoering door uitrekking
van de elleboog

b.



... lie, nauwkeurige manier, geen hoogte.
... (richtings of bovenarm)
- de bal in handball plaatsen, de vingers gespreid
- de bal roef op de voorarm, de hand boven de bal
- de tegenoverstaande voet voorwaarts plaatsen (evenwicht)
- de arm strakken en strakken, de vingers volgen de bal
- tot op het laatste oogenblik om kracht en nauwkeurigheid
te geven.
- verder, over tegenover.

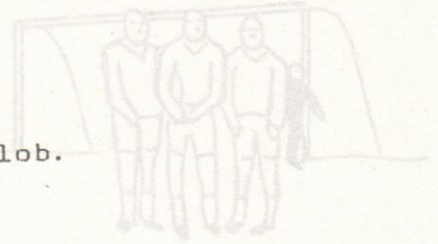
c.



B. Ontzetten :

a. Op stilliggende ballen :

- zie de soorten trappen, vooral de lob.



b. Volee uit de hand :

- de bal wordt direct uit de lucht vandaan getrapt
- de bal wordt met 1 of 2 handen opgegooid
- het zwaaibeen wordt ver naar achteren gebracht
- de bal wordt centraal met een gestrekte wreef geraakt
- zwaaibeweging gaat verder
- hoe meer de romp achterwaarts neigt bij de voleetrap, hoe hoger de bal gaat
- hoe verder het steunbeen naar achter geplaatst t.o.v. van de bal, hoe hoger de bal gaat
- opgelet :
 - hoge ballen zijn niet snel bij medespeler
 - hoge ballen kunnen onderschept worden.

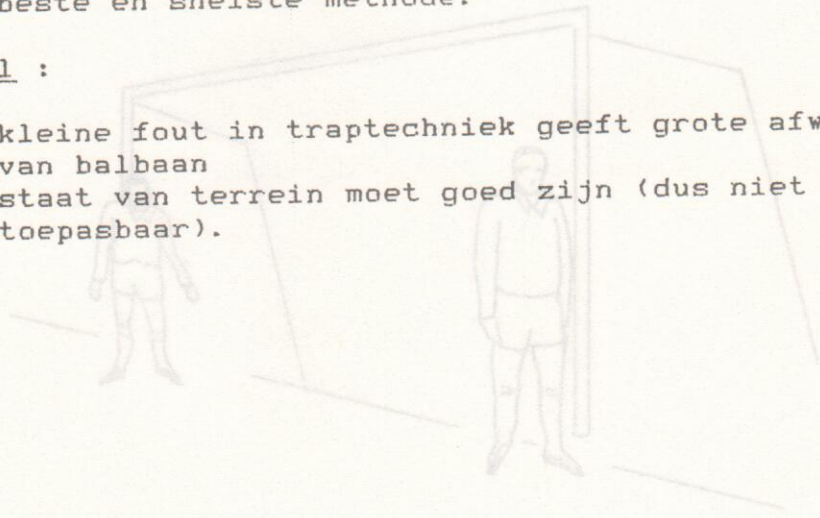
Daar de doelverdediger de eerste tegenaanvaller is moet hij er voor zorgen dat de eerste basispas nauwkeurig is, zodat de aanval kan ingezet worden. (Let op de overhaasting !!).

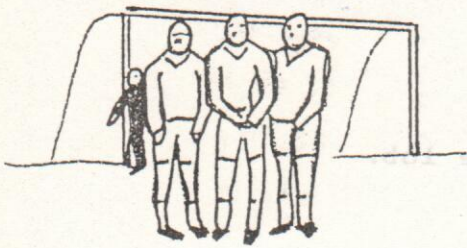
c. Dropshot :

- de bal wordt geraakt juist nadat hij éénmaal de grond geraakt heeft
- verder idem als volee uit de handen
- voordeel :
 - * trap met kleine boog, is moeilijk te onderscheppen door tegenstrever
 - * beter onder controle te brengen door medespeler
 - * beste en snelste methode.

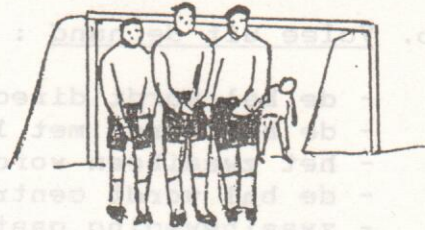
- nadeel :

- * kleine fout in traptechniek geeft grote afwijking van balbaan
- * staat van terrein moet goed zijn (dus niet altijd toepasbaar).





B. Ontzetting :
a. Op stilstaande ballen :

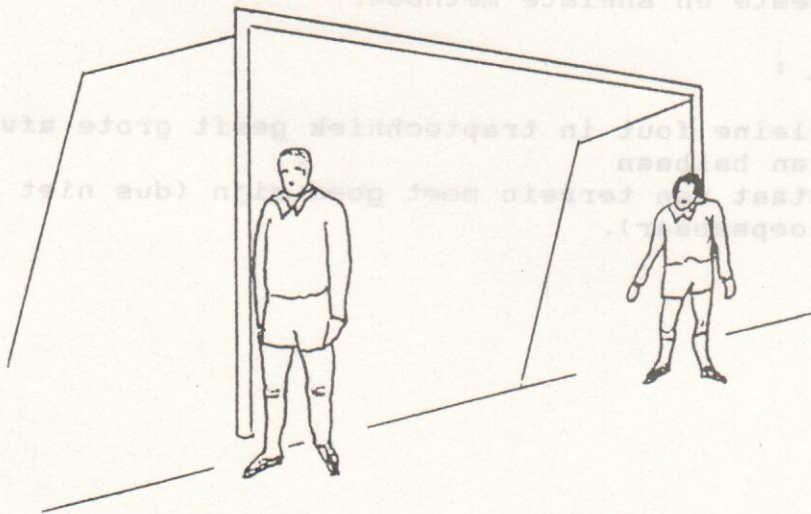


Dat de doe verbodiger de eerste legenaalvalle de moer
hij er voor zorgen dat de eerste partjeas nauwkeurig is.
zocht de senaal kan logerzet worden. (let op de
overbasting !!)

c. Breeker :

- de bal wordt gerast juist nadat hij éénmaal de grond
gerast heeft
- verder idee als volge uit de handen
- voordeel :

* trap met kleine hoog, is moeilijk te onderscheiden
door legenaalveer
* beter onder controle te brengen door wedespier
* beste en laatste methode.



- nadeel :

* Kleine loun in traprechten geeft grote stijging
van de baan
* staat terrein moet goed (dus niet altijd
toepas).

III. Organisatorische taak :

In principe moet de doelverdediger de werkelijke 'patron' zijn in de verdediging.

- hij heeft de bal voor zich
- hij heeft een algemeen zicht op het spel (P.V.)
- hij ziet het best de aanval vertrekken
- hij beveelt zijn verdediging in functie van de aangenomen opstelling (= ogen op de rug van de verdedigers)
- op zijn roepen mag geen enkel verdediger de bal nog aanraken (afspraken : los - ja - weg - tijd)
- hij geeft zijn medespelers raad bij hun opstelling (markagedekking)
- hij beveelt de strategische opstelling van de verdediging op stilstaande fasen.
- hij oordeelt over de noodzakelijkheid een muur te plaatsen of niet, terwijl hij de aanvallers roept om ongedekte tegenstrevers te markeren.

Belangrijk hierbij is - wie in de muur staat, hoeveel spelers, wie verzekert de dekking.

Wanneer er geen muur gevormd wordt, eventueel de buitenspelregel doen toepassen ter hoogte van het penaltypunt

- bij inwerpen waakt hij over de plaatsing van zijn verdedigers en beveelt hij de markage
- idem, plaatsing op corners
- op scheidsrechtersbal dicht bij het doel, gooit hij zich op de bal
- op penalty neemt hij het risico van een hoek te kiezen, in functie van de plaatsing van de steunvoet van de tegenstrever

- op aanvallend gebied, beslist hij :

- + hij doelschop : - zelf de doelschop te nemen
- uit het strafschopgebied te lopen en de bal te vragen
- buiten het strafschopgebied te geven en terug te vragen

+ op inworp : - de bal vragen om te ontvangen of af te

+ op vrij schoppen in strafschopgebied: III

- hij geeft ze zelf
- hij vraagt de bal buiten de strafschopzone.

+ tijdens de wedstrijd, de bal traag of snel, ver of dicht, in het spel gooien of schoppen.

IV. Psychologische taak :

- zijn medespelers aanmoedigen, vertrouwen geven en
- aanzetten tot 'fair-play'
- de sterke punten en de zwakheden van de tegenstrevers bestuderen of de man in vorm vinden
- een grote persoonlijkheid bezitten, er bestaat echter geen standaardtype.

6° Hoe de kwaliteiten onderhouden en verbeteren ?

Het is noodzakelijk de keeperstechniek te analyseren en te bestuderen. De doelverdedigers doen er goed aan zoveel mogelijk grote matches te zien en vooral het spel en de stijl van gewaardeerde doelmannen te observeren. Foto's - films en gesprekken kunnen hierbij eveneens zeer veel helpen.

De oefenmeester moet wel rekening houden met de basisprincipes maar zal er zich wel voor hoeden de stijl van een keeper te veranderen, vooral wanneer het gaat over reeds gevormde doelverdedigers, of wanneer de bewegingen van de doelverdediger harmonieus overkomen.

Training :

De doelverdediger mag deelnemen aan de algemene training. Zijn fysieke conditie moet steeds "optimum" zijn en hij moet een volledige atleet zijn.

7° Wie kan doelman worden ?

Het is goed dat een jeugdtrainer een speler niet moet verplichten om in het doel te spelen. Is de doelman echter niet geschikt dan is het zinloos met hem verder te werken. Uit een groep van jonge voetballers dient dan een vrijwilliger, die het meest aan alle in Hfst. 3 behandelde kwaliteiten voldoet, aangeduid te worden. Hulpmiddel hierbij is ze te observeren in een aantal spelen waarin de noodzakelijke specifieke kwaliteiten aan bod komen.

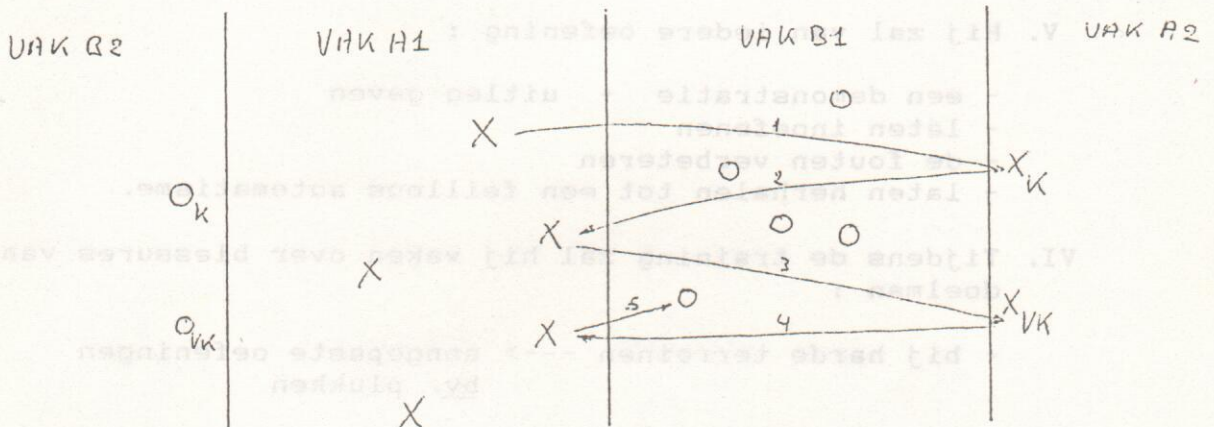
Oefeningen :

1/ Trefbal

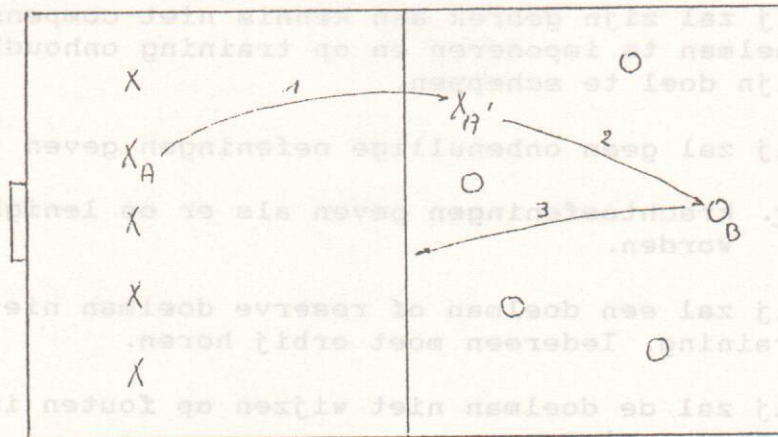
Uitgangspositie : alle spelers behalve de kapitein en de vice-kapitein staan in de twee middenvakken. (vak A1 en B1).

Doel : twee ploegen, van 6 à 15 spelers, proberen elkaar te raken met de bal, tot iedereen eenmaal geraakt is.

Spel : De bal gaat heen en weer tussen de spelers van eenzelfde ploeg in vak 1 en 2. Wanneer iemand in een gunstige positie komt, om een speler van de andere ploeg te raken met de bal, waagt deze zijn kans. Vangt de speler van de tegenpartij de bal op, dan mogen zij op hun beurt aanvallen. Raakt de aanvallende speler een verdedigende speler, zonder dat die hem kan vangen, dan mag hij verder spelen doch nu in het vak 2. Tenslotte mag de kapitein en de vice-kapitein van de ploeg, wanneer zij het wensen, in vak 1 gaan spelen. Het spel is gewonnen door de ploeg die alle spelers van de tegenpartij raakt in vak 1.



- 2/ Twee ploegen trachten bij elkander de grond te raken.
 Spelers van groep A geven een dropkick richting spelers van groep B.
 Spelers van groep B trachten de bal op te vangen.
 Indien de bal opgevangen wordt, mag de speler van groep A opnieuw een dropkick geven. Kan hij uiteindelijk in doel schieten, dan scoort hij een punt.



8° Wat moet een doeltrainer doen en laten ?

- I. Hij zal iedere doelman analyseren :
 - technisch - stijl
 - persoonlijkheid - mentaal.
- II. Hij zal samen met de jeugdcoördinator een meerjarenplan opstellen teneinde de eenheid van vorming te verzekeren.
- III. Hij zal een trainingsschema voor één jaar opstellen waarin, mits voldoende afwisseling, alle zwakke kanten van de doelman weggeremd worden en de sterke kanten verbeterd.
- IV. Hij waakt erover dat de vorming stapsgewijze gebeurt.
- V. Hij zal van iedere oefening :
 - een demonstratie + uitleg geven
 - laten inoefenen
 - de fouten verbeteren
 - laten herhalen tot een feilloos automatisme.
- VI. Tijdens de training zal hij waken over blessures van zijn doelman :
 - bij harde terreinen ---> aangepaste oefeningen
bv. plukken
 - bij lichte blessures ---> aangepaste oefening
bv. verzwakking van de voet
---> lenigheidsoefeningen op de grond.
- VII. Hij zal de doelman steeds **VERTROUWEN** inboezemen.
- VIII. Hij zal de jeugd doelman **NOOIT** met een blessure laten spelen.
- IX. Hij zal zijn gebrek aan kennis niet compenseren door de doelman te imponeren en op training onhoudbare ballen naar zijn doel te scheppen.
- X. Hij zal geen onbenullige oefeningen geven :
 - bv. krachtoefeningen geven als er op lenigheid moet getraind worden.
- XI. Hij zal een doelman of reserve doelman niet negeren op training. Iedereen moet erbij horen.
- XII. Hij zal de doelman niet wijzen op fouten in het bijzijn van andere spelers.

9° Beoordelingsformulier van doelman :

Taklacht :

DATUM :

NAAM :

GEBOORTEDATUM :

ADRES :

TELEFOON : THUIS

SCHOOL - WERK :

MORFOLOGIE EN FYSISCH Kwaliteiten :

- * Lichaamsbouw
- * Lengte
- * Gewicht
- * Lenigheid
- * Reflex
- * Startsnelheid
- * Detente
- * Stevigheid.

TECHNISCHE Kwaliteiten :

Verdedigend :

- Opvangen lage ballen :
- Vallen links : rechts :
- Duiken links : rechts :
- Zweven links : rechts :
- Plukken :
- Tippen links : rechts :
- Boksen 1 vuist : 2 vuisten :
- Schuiven en/of duiken in de voeten :

Buiten strafschopgebied :

- Spelen met voet :
- Tacklen :
- Spelen met hoofd :

Aanvallend :

- Doeltrap :
- Uittrap uit de hand :
- Dropshot :
- Uitrollen :
- Werpen met duwbeweging :
- Bovenarms werpen :

Tactisch :

- Opstelling
- 1ste pas tegenaanval.

Mentale en intellectuele kwaliteiten :

- Zelfvertrouwen
- Stressweerbaarheid
- Concentratie - zelfbeheersing
- Volharding - doorzetting
- Durf
- Motivatie - ambitie
- Initiatief
- Anticipatie
- Sluwheid
- Timing
- Vista
- Autoriteit - geschiktheid tot bevelen
- Fairplay

- gedrag in de groep
- gedrag tijdens de wedstrijd.

Legende :

- ZG : Zeer Goed - Klasrijk
- G : Goed - Basis is er
- R : Redelijk - Basis sterk te verbeteren
- Z : Zwak - Grote handicap

* Het beoordelingsformulier kan meerdere malen per jaar ingevuld worden. Door het resultaat en de evolutie ervan met de doelman door te nemen, ontstaat er een nieuw doel, dat een uitstekende basis vormt voor een nieuw trainingsprogramma samen te stellen en gemotiveerd aan de individuele trainingen te beginnen.

* Het beoordelingsformulier kan ook gebruikt worden als scoutingrapport.

Speciale training :

(zie al de vereiste kwaliteiten)

Om een zeer belangrijke en ondankbare post te bekleden zijn deze vereiste kwaliteiten specifiek. De doelverdediger zal er zich op toelekken om ze te onderhouden en te verbeteren.

Hij dient zich op fysiek gebied vooral te oefenen in verte- en hoogtesprongen, rollen, duiken en demarrages. Speciale oefeningen voor de versteviging van de armen, de versoepeling van de schoudergordel en het opvoeren van het reactievermogen zijn aanbevolen.

De gestalte is van overwegend belang, want de te verdedigen oppervlakte tussen de palen is groot (7,32/2,44 m).

Individueel werk van de doelman en speciale coaching door de trainer is onontbeerlijk !!

Hulpmateriaal als een muur, zandbak, galg, koorden,.....enz. is zeer welkom en uiterst aan te raden.

10° Besluit :

In het hedendaagse voetbal heeft de doelverdediger niet meer dezelfde taak als vroeger : hij is opgenomen in de massa, terwijl hij terzelfdertijd een specialist blijft.

Is hij immers niet verplicht een uitrusting van een andere kleur aan te trekken dan de overige spelers ?

Op praktisch vlak dient zijn kleding dan ook ruim te zijn, en licht, doch warm in de winter.

Uitzonderlijk blijft ook zijn taak : hij is de laatste hinderpaal. Het minste falen van hem beïnvloedt onherroepelijk de uitslag.

- Doelwacherstraining wordt het best gegeven door een oud doelwacher, die heeft de theorie zelf ervaren en kent de mentale problemen.
- Foutieve handelingen dient de jeugdtrainer zo snel mogelijk te herkennen, want eens zij geautomatiseerd zijn, kunnen ze praktisch niet meer weggewerkt worden.
- Het rendement van een doelman zal toenemen wanneer zijn bewegingen, natuurlijke bewegingen benaderen.

Doelverdediger is werkelijk een post met "panache".

11° Praktische oefeningen voor een doelwachterstraining :

- 1° 100 specifieke keepersoefeningen door Luc VANDERSCHOMMEN.
- 2° Doelwachterstraining door Paul DECOUSSEMAECKER.
- 3° Demonstratietraining DOOR Jerome BOERJAN.

1° 100 specifieke keepersoefeningen : (L. VANDERSCHOMMEN)

A) Opwarming :

a) zonder bal : speciaal accent op de bovenste ledematen !

01. Li. H op re. Sch; Schgewr. laten draaien door bew. A;

- bew. uitv. van klein naar groot
- bew. uitv. voorw. en achterw.

02. An achter Rug, Vs. in elkaar gehaakt; An opw. str. 10 t. (3 X)

03. 1 A achter Li., andere A over teg. Sch achter Hfd; Vs. vastgrijpen en 10 t. vasthouden; wisselen

04. Li. H onderst. Re. Elbg.; Elbggewr. Li. en re. draaien; wisselen

- A gebogen
- A gestrekt

05. Li. H neemt Re. Po. vast; re. Po. draaien li. en re.; wisselen

06. Vs. tg. elkaar drukken en overstrekken; samen en apart; wisselen

07. per 2 : strstd. Rug tegen elkaar, An inhaken; zijw. draaien li. en re. met naveren (10 X)

08. per 2 : strstd. Rug tegen elkaar, Hn vastnemen, An gestr.; An zijw. op 90° (1), An af (2), An opw. 180° (3), An af (4); 10 X

variante : 3de tijd op Tn komen

09. per 2 : strstd. Rug tegen elkaar, An opw. gestre., Hn vast; om beurt partner optrekken en 10 t. vasthouden.

10. per 3 : Bklig gestr. op ca. 1/2 m van elkaar; 2 spelers rollen, 3de duikt er over.

b) met bal :

11. per 2 : strstd. Rug naar elkaar, 1/2 m afstand; bal doorgeven in 8-vorm

12. per 2 : strstd. Rug naar elkaar, 1/2 m afstand; bal boven Hfd en onder door Bn doorgeven

13. grote sprstd.; bal in 8-vorm door Bn rollen (zo ver mogelijk !)

14. sprstd. bal in Hn tussen Bn; li. H voor, re. H achter, in 1 tijd wisselen

15. sprstd. ban in Hn tussen Bn; beide Hn voor, in 1 tijd wisselen

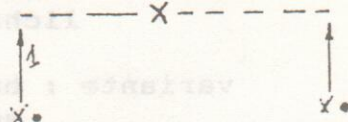
16. per 3 : in zit; bal werpen, li. en re. zijw. uitvallen; werken in driehoek (10 X li., 10 X re.)

variante : met 2 ballen werken

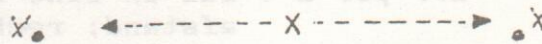
17. per 3 : in zit; bal werpen boven Hfd., in ruglig komen, recht (10 X)

variante : Bn achter Hfd doorrollen

18. per 3 : 1 speler werkt, bal op Bst. opvangen (10 X li., 10 X re.)

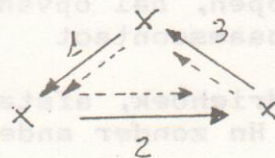


19. per 3 : 1 speler werkt, naar bal toe komen en plukken (10 X)



20. per 3 : in driehoek; bal werpen en bal volgen.

variante : bal in drop trappen (nauwkeurigheid !)



28. per 3 : in driehoek, afstand ca. 5 m; werpen of trappen, bal opvangen met 1 H zonder ander lichaamsdeel

29. per 3 : in driehoek, afstand ca. 1 m; bal doorgeven met het hoofd of met de handen

30. per 3 : in driehoek, afstand ca. 1 m; vliek doorwerpen, van de bal met Hn = reflexen en concentratie

B. Functioneel gedeelte :

a) Techniek :

1° Balbeheersing :

21. strstd., bal in li. H; bal echter Rug werpen en opvangen met re. H; wisselen (10 x li, 10 x re)

22. strstd., bal op Vs. re. H; in bal 'nijpen' en bal balanceren op vingertoppen; wisselen (10 x li, 10 x re)

23. bal op gestr. li. H; H draaien zodat bal op handpalm komt en terug; wisselen (10 x li, 10 x re)

24. bal op li. H, A gestr.; bal opwerpen en A draaien, bal opvangen; wisselen (10 x li, 10 x re)

variante : zonder opwerpen van bal

25. 2 ballen op elkaar balanceren zonder contact met het lichaam

variante : bal omhoog stuiten en op 2de bal opvangen

26. per 2 : bal in 1 H, spelers staan op ca. 1 m afstand; rechtdoor werpen, opvangen zonder lichaamscontact

variante : bal met beide Hn vast, boven en onder werpen

27. per 2 : bal in elke hand, spelers staan op ca. 1 m afstand; rechtdoor werpen boven en onder, opvangen zonder lichaamscontact

variante : idem met 4 ballen

28. per 3 : in driehoek, afstand ca. 5 m; werpen of trappen, bal opvangen met 1 H zonder ander lichaamscontact

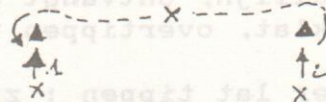
29. per 3 : in driehoek, afstand ca. 1 m; bal doorgeven met Hn zonder ander lichaamscontact

variante : met 2 en 3 ballen

30. per 3 : in driehoek, afstand ca. 1 m; willek. doorspelen, van de bal met Hn = reflexen en concentratie

2° Lichaamsbeheersing :

31. voorw. uitvallen naar lage bal : 1 speler werkt in serie; lopen rond kegel, versnellen en uitvallen (3 x li, 3 x re)

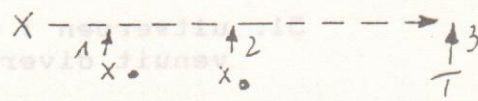


32. voorw. uitvallen naar lage bal : allen werken in reeks; trainer werpt lage bal, uitvallen en achter aansluiten

33. voorw. uitvallen naar botsende bal : 1 speler werkt; trainer verplaatst zich achterw. (5 x)

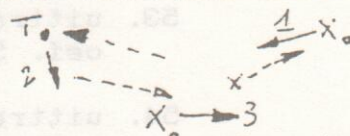
34. voorw. uitvallen naar botsende bal : idem als oef. 32

35. zijw. uitvallen, bal over de grond : 1 speler werkt in serie; spelers en trainer naast elkaar met ca. 5 m tussenafstand



36. zijw. uitvallen, bal over de grond : allen werken in reeks; trainer trapt lage bal over de grond

37. zijw. uitvallen, bal halve hoogte : 1 speler werkt in serie; lopen in driehoek, uitvallen naar bal halve hoogte



38. zijw. uitvallen bal halve hoogte : allen werken in reeks; trainer werpt bal op halve hoogte, spelers vertrekken vanaf midden doel

39. zijw. uitvallen naar botsende bal : 1 speler werkt in serie; aantikken doelpaal en uitvallen naar bal door trainer geworpen

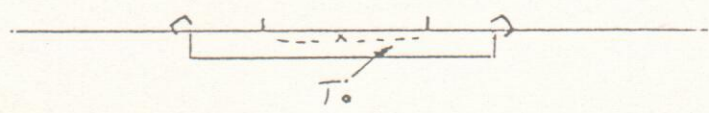
40. zijw. uitvallen naar botsende bal : idem als oef. 36

41. zijw. uitvallen, zweven naar hoge bal : vanuit hurkzit in het midden van het doel (li en re) naar bal door trainer geworpen

42. zijw. uitvallen, zweven naar hoge bal : idem oef. 38

43. zijw. uitvallen, zweven naar hoge bal : idem oef. 39

44. zijw. uitvallen, deviëren van de bal naast paal : spelvorm; speler tracht bal met vlakke hand in doeltje te deviëren, uitvoering vanuit hurkzit in het midden van het doel



45. idem als oef. 44, maar uitvoering na aantikken van de doelpaal

46. over lat tippen : speler loopt evenwijdig aan doellijn, ontvangt 3 geworpen ballen ter hoogte deklat, overtippen met hand dichtst bij lat !

47. over lat tippen : zijw. verplaatsen vanaf doelpaal, speler ontvangt 3 geworpen ballen ter hoogte deklat, overtippen met hand naar keuze

48. voetreflex : 6 ballen op rij op hoogte doelgebied

49. voetreflex : 1 speler werkt; anderen drijven bal vanaf strafschoopgebied en plaatsen bal kort naast speler (li en re)

50. in voeten duiken : idem als oef. 49, maar anderen trachten te dribbelen (laten lukken !) (li en re)

51. uitwerpen : spelvorm, vanop diverse afstanden en vanuit diverse hoeken trachten om lat/paal te raken

52. uitwerpen : spelvorm, in driehoek werpen naar elkaar, 1 punt per goede poging met als criterium het gemakkelijk kunnen verwerken van de bal als veldspeler ! (afstanden veranderen)

53. uittrappen vanaf de grond : spelvorm, idem als oef. 52

54. uittrappen vanaf de grond : spelvorm, 2 kegels op willekeurige plaatsen (voetbalgericht uiteraard), wie scoort het meest ?

55. uittrappen uit de hand : spelvorm, vanuit strafschoopgebied bal in middencirkel trachten te doen stuiten

56. uittrappen uit de hand : spelvorm, vanop middellijn trachten te scoren in doel

57. plukken van de bal : per 3, 1 speler werkt, anderen treden storend op; trainer werpt bal boven Hfdn. van storende spelers

58. plukken van de bal : allen werken in reeks; trainer werpt bal boven eigen Hfd., speler loopt toe en plukt, trainer treedt storend op

59. ontzetten met de vuist : per 3 in driehoek; speler werpt bal voor zichzelf op en doet pas door middel van vuistslag
60. ontzetten met de vuist : per 3 vrij bewegen; speler A werpt bal boven eigen Hfd., speler B vuistslag in richting speler C, C vangt op; C loopt naar A, C werpt bal boven eigen Hfd., A vuistslag enz.

b) Kracht :

1° zonder bal : (61 - 65 : An/66 - 70 : Bn)

61. per 2 : strstd. Rug tegen elkaar, An gestr. 90°, Hn vastnemen; speler A duwt naar beneden, speler B naar boven; wisselen
62. idem als oef. 61, maar speler A duwt naar achter, speler B naar voor; wisselen
63. per 2 : strstd. aangez. naar elkaar, An opw. gestr. 180°, Hn vastnemen; duwen, Vtn blijven staan en An blijven gestrekt
64. per 2 : strstd. achter elkaar staan, An opw. gestr. 180°, Hn vastnemen; achterste speler duwt naar voren, voorste speler duwt naar achteren
65. per 3 : strstd., Hn vastnemen indriehoek; op signaal trekken en tegenwerken
66. vanop zijlijn vertesprong Vtn. aangesl.; wie heeft minste sprongen nodig tot 16-meterlijn ?
67. 5 ballen op rij; hpp. in hurkzit over ballen
68. idem als oef. 67, maar slalom tussen de ballen
69. per 2 : strstd. Rug tegen elkaar, An af; gaan zitten, zitvlak op grond en terug recht
70. met gestr. Rug tg. doelpaal zitten, Bn inhoek van 90° (45°)

2° met bal :

71. An : per 2, 1 bal; bal uit Hn proberen te trekken
72. An : H en Vtnstn, in driehoek; mb naar elkaar werpen
73. Bn : hurkzit, in driehoek; hpp. mb naar elkaar werpen

74. Bn : per 3, 1 mb; speler A werpt mb omhoog, B vangt op hoogste punt en buigt tot hurkzit, B werpt vanuit deze hurkzit, C vangt enz.

74. Bn : per 3, 1 mb; speler A werpt mb omhoog, B vangt op hoogste punt en buigt tot hurkzit, B werpt vanuit deze hurkzit, C vangt enz.

75. Buik : ruglig, Bn tg. Bst; geworpen mb krachtig terugtrappen

76. Buik : zit, in driehoek; mb rolt op gestr. Bn, mb doorgeven aan elkaar

77. Buik : per 3; speler A houdt speler B vast zoals bij 'kruiwagen', speler B drukt zich op van de grond op het ogenblik dat speler C de mb werpt (wisselen)

78. Rug : buiklig; mb wordt geworpen, speler werpt terug, 1/1 draai en herhalen (10 x)

79. Rug : per 3; speler ligt zijw. gestr., speler B houdt Vtn. vast, speler C werpt mb

80. Rug : builig; bal snel tussen Hn. over en weer spelen

c) Weerstand :

81. in snel tempo 1 bal halve hoogte li., 1 bal over de grond re. (5 x herhalen); wisselen

82. 20 x zijw. uitvallen in lijn

83. trainer volgen, trainer laat bal onverwacht vallen, snelle reactie (15 x)

84. in snel tempo 1 bal kort voorw. uitvallen, 1 bal lob (5 x herhalen)

85. zit, bal achter spelen werpen (10 x)

86. snelle slalom tussen kegels en onmiddellijk uitvallen naar geworpen bal (5 x)

87. vanuit hurkzit deklat aantikken en onmiddellijk zijw. uitvallen li. of re. met deviëren van de bal; steeds naar midden terug (6 x)

88. rij van 10 ballen op doelgebiedlijn, snel na elkaar trappen

89. idem als oef. 88, maar rij ligt zo dat men bij elke trap progressief dichtert komt

90. individueel reflexspel (zie ook oef. 30) gedurende 1', bal mag niet op de grond

d) Wedstrijdsituaties :

91. opstelling muur bij vrijschop : principe = steeds bal kunnen zien !

92. opstelling bij hoekschap : principe = ca. 3/4de doel

93. opstelling bij penalty : principe = speler dwingen door bvb. schijnbeweging of vergroten hoek

Deze oef. worden ook bij partijtjes gedaan

94. voorzetten li. en re. met passieve tegenstrever

95. idem met actieve tegenstrever; spelvorm : + bij gelukke interventie, - 1 bij mislukte, - 2 bij doelpunt

96. verkleinen schiethoek : vertrekken op doellijn, snel tot lijn doelgebied, pas dan vertrekt schot

97. positie kiezen : doelpaal aantikken, snel tot lijn doelgebied, dan laterale verplaatsing in functie van schot

98. positie kiezen : andere spelers en trainer met bal tgo. doelpalen en in midden van doel (benoemen !), doelman op lijn, trainer roept wie schiet

99. anticiperen : bal op doellijn ter hoogte doelgebied, doelpaal aantikken en zijw. uitvallen

100. panoramische visie : speler nadert schuin met de bal en werkt af, ondertussen toont andere speler aan andere kant doel een nummer.

2* Doelwachterstraining : door P. DECOUSSEMAECKER

A) Opwarming :

a) zonder bal :

1. Lichte looppas - Kn. heff. - hl. inzitvlak - afwisselen.

2. Lichte looppas - vtn kruisen van klein naar groot en terug.

3. Lichte looppas - lk. arm voorw. dr. - rechterarm voorw dr. - dan beide armen.

4. Zelfde oef. als 3 maar nu achterwaarts.
5. Lichte looppas - met lk. arm opw. bew. nr. achter en de grond raken - zelfde met recht. arm.
6. Lichte looppas - op sign. door de kn. buigen.
7. Sprdst. armen tussen de benen met naveren - armen opw. gestr. met naveren.
8. Armen gestr. boven hoofd - lk. en rechts naveren - romp recht houden.
9. Arm. voorw. strekken in lichte sprdst. - beide armen nr. achter hor. bew. en meedr. met romp - naveren - Lk. en rechts.

b) met bal :

1. Bal doorgeven rond lichaam.
2. Bl. met 1 hd. achter rug werpen over schouder en met andere hd. opvangen.
3. Op voetpunten - armen gestr. boven hfd. - bal met vingers nr. elkaar duwen.
4. Met ene hand bal tegen grond slaan - laten opwippen - met andere hand zo hoog mogelijk opvangen.
5. In elke hand 1 bal en beurtelings stuiten.
6. Buikl. - de bal van de ene nr. de andere hd. werpen terwijl men gestr. bn. heeft.
7. Sprdt. - de bal in 8 vorm doorg. ter hoogte kn. - kn. buigen.
8. Sprdt. - de bal met beide handen door de bn. omh. gooien en terug vooraan laten komen.
9. Zitten - bal optrappen - zo hoog mogelijk opvangen.
10. Zitten met gestr. bn. bal rond voeten en achter rug rollen.

II. Funktioneel gedeelte :

Spierversterkend :

1. Voorl. hd. en vt. steun. Op vingertoppen.
2. Kniestand - bal tussen hand. boven hoofd. Andere doelw. duwt tegen bal met tussenpauze.
3. Zelfde oef. maar nu lateraal.
4. Zelfde oef. maar nu rechtstaand.
5. In buiklig bal vasthouden in beide handen. Andere doelw. moet de bal er proberen uit te trekken.
6. Met de medecinebal in gestr. arm. boven hoofd laterale bew. maken.
7. De medecinebal in één hand houden - arm zijwaarts gestr. De bal van de ene naar de andere hand over hoofd gooien.

8. 2 doelw. in spreidst. rug naar elkaar - de medecinebal doorgeven terwijl men de romp draait. - terug aannemen aan de andere kant.
9. 5 ballen op rij - hpp. in hurkzit over de ballen.
10. Vanop zijlijn met gesl. benen voorw. hpp. tot 1 doelpaal.
11. Ruglig - toegew. medecinebal met beide voeten terug kaatsen.
12. Voorl. steun. - bal tussen de armen - buigen door armen - opwippen en hdn. op de bal plaatsen.
13. Per 2 rug tegen elkaar - armen in elkaar - op sign. gaan zitten en terug recht.
14. Rug nr. elkaar - medecinebal doorgeven boven hoofd en tussen benen.
15. Op doellijn in hurkzit - opspringen en deklat raken.

Lenigheid :

1. Sprdt. bal in handen - zover mogelijk nr. achter buigen en bal met ogen volgen.
2. Ruglig - partner voeten vast - 1 bal lk. 1 bal rechts. - door met romp te draaien lk. bal nemen dan rechter bal nemen.
3. Sprdt. bal in de handen. - door te draaien met romp bal achter lk. vt. en rechter voet plaatsen.
4. Bal tussen de voeten gekl. - grote cirkel beschr. met bal tussen de voeten.
5. Buiklig - schommelen op buik met de bal in de handen.

Behendigheid :

1. Rechtstaan - bal omhoogwerpen zich neerzetten weer rechtspr. en de bal opvangen.
2. Rechtstaan - bal omhoogwerpen - koprol - bal opvangen voor hij de grond raakt.
3. Per 2 of 3 de bal naar elkaar toegooien en opvangen met 1 hand.
4. Bal op hand - hand zo draaien dat de bal niet valt of ander contact heeft met lichaam en terug op de zelfde plaats komt.
5. Bal tussen de benen naar omhoog werpen - hem opvangen zonder dat hij de grond raakt.

Reaktiesnelheid :

1. Doelw. met rug naar trainer - op sign. omdraaien en bal grijpen die trainer hem toegooit. kan laag - halve hoogte of in de lucht zijn.
2. Doelw. loopt achter de trainer die laat de bal vallen en de doelwachter moet bal grijpen voor hij de grond raakt.

3. Doelw. in doel - 2 man belemmeren hem het zicht - de trainer trapt bal en de 2 spelers laten bal door die de doelw. moet grijpen.
4. De trainer werpt 2 ballen naar de doelw. 1 links de andere rechts - de doelw. weert de ene bal af met de voet de andere met de hand.
5. De doelw. verplaatst zich in doel met rug naar trainer - de trainer werpt bal - doelw. draait zich om en grijpt de bal.

Algemene weerstand :

1. Slalom tussen paaltjes - duik. nr. bal die door trainer geworp.
2. Zelfde oef. maar over haagjes.
3. Per 2 - 1 doelw. met gespr. benen - doelw. die werkt doet bokspr. over medemaat dan tussen de benen door en krijgt vervolgens een bal van de trainer.
4. Bal op 8 m in verl. doelpaal - beide doelpalen - lage trap lk hk dan lage trap rechter hoek - (harde ballen).
5. Elastiek in verl. doellijn op ong. 50 cm hoogte - doelw. kruipt onder elastiek en krijgt hoge bal van trainer die hij over de deklat duwt - zelfde andere kant.
6. Vorw. uitvallen naar lage bal - in serie (3 x l. - 3 x r.).
7. Voorw. uitv. naar botsende bal.
8. Zijw. uitvallen naar lage bal - starten naar links en verpl. 5 x - dan naar rechts 5 x.
9. Zijw. uitvallen bal halve hoogte. lk. en rechts in serie.
10. Zijw. uitvallen naar botsende bal. lk. en rechts in serie.
11. In hurkzit zijw. uitv. en zweven naar hoge bal. lk. en rechts.
12. In strekst. zijw. zweven naar hoge bal lk. en rechts.
13. Zijw. uitvallen naar bal op halve of hoge bal en deviëren en doeltjes naast doel.
14. Zelfde oef. maar na aantikken doelpaal.
15. Zijw. verpl. in doel- toegew. ballen over de lat tikken.
16. Aangeschoten ballen met voeten uit doel houden. Geen handen gebruiken.
17. Midden doel - naar 1 doelpaal komen aantikken en bal pakken langs de grond toegeworpen door trainer - zelfde oef. andere doelpaal.
18. Zelfde oef. maar nu ballen op halve hoogte.
19. Doelw. op doellijn komt naar trainer toe krijgt bal toegew. krijgt 2de bal van trainer boven hoofd - mag de doellijn niet overschrijden.

20. Zelfde oef. maar nu toegeworpen ballen links en rechts.
21. Trainer drijft bal naar doel - doelwachter komt uit en gaat bal uit voeten trainer halen.
22. Zelfde oef. maar nu zal de trainer bal lk. of rechts van doelwachter spelen.
23. Doelw. krijgt 6 ballen 1 lk. onder laag dan rechts - 1 halve hoogte links dan rechts en 1 volle hoogte lk. en dan rechts.
24. Hoge ballen voor doel van zowel links als rechts - doelw. moet op alle ballen komen zowel laag als hoog.
25. Zelfde oef. maar met storende tegenstander - positie centers steeds wijzigen.
26. Zelfde oef. maar nu ontzetten met de vuisten.
27. Bij deze oef. kan men de doelw. verplichten, als hij de bal heeft geplukt, hem in drop of met de handen in de middencirkel te plaatsen (snel situatie zien).
28. Uittrappen vanop de grond kan in spelvorm gebeuren door kegels te plaatsen. Zo punten scoren.
29. Uittrap in drop.
30. Uittrap in volley.

Taktiek :

1. Opstelling van de muur bij vrije trappen.
2. Opstelling bij hoekschoppen.
3. Raadgevingen bij penalty.
4. Positie doelw. bij offensieve en defensieve periode.
Het medespelen is van zeer groot belang.
5. Rol van de doelw. bij een doeltrap.

KALMERENDE GEDEELTE - Een doelw. mag niet "dood" in de kleedkamer binnen komen. Enkele onspanningsoef. inlassen - bal naar elkaar trappen - een bal naar elkaar gooien - stretching.

3° Demonstratietraining : door Jerome BOERJAN

Er wordt gewerkt met 5 keepers.

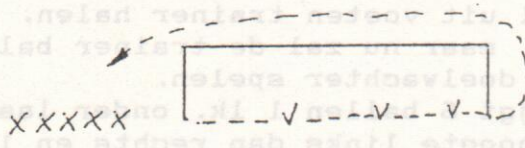
Ze werken per 2. De ene doet de oef. terwijl zijn partner hem steeds de ballen toewerpt. Dan wisselen ze van rol.

De trainer demonstreert de oef. met de vijfde keeper.

Opwarming :

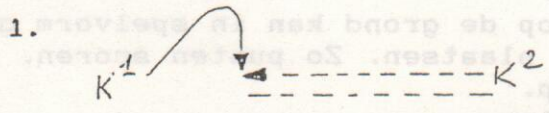
De 5 keepers warmen zich afzonderlijk op zonder bal. De opwarming bestaat uit veel rekoefeningen van Bn., Rp., en An. en Schgordel.

Dan volgen enkele spierversterkende oef. voor de Bn.

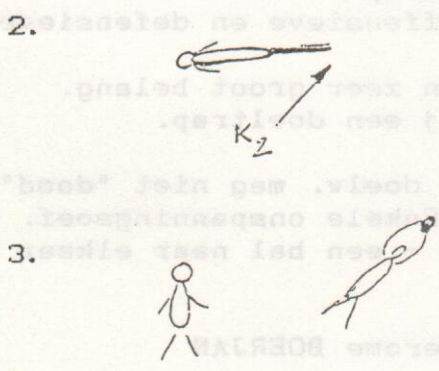


1. De keepers lopen één na één langs de doellijn en springen driemaal naar de deklat, en keren ontspannen terug achter het doel.
2. Zie 1., doch de keepers springen naar de deklat vanuit bgstd. met Hnsth.

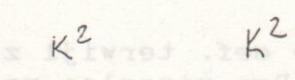
Kern :



K1 werpt bal onderhands met een kleine boog voor zich uit. K2 sprint voorwaarts en vangt bal vooraleer hij de grond raakt, en geeft hem terug aan K1, en loopt achterwaarts.



K1 ligt op zijn zij.
 K2 werpt steeds de bal naar de Vtn. van K1.
 Deze trekt snel zijn Vtn. weg en vangt de bal. K2 werpt nu de bal naar de andere zijde.



K2 geeft steeds harde throw-in links en rechts van K1. (ballen op 2 M hoogte, een goede meter naast de keeper). K1 zweeft steeds naar de bal toe, vangt hem, en werpt hem terug naar K2. Snel tempo.

4.



K1 werpt bal onderhands voor zich uit.
 K2 sprint voorwaarts, vangt de bal vooraleer hij de grond raakt, werpt hem terug naar K1, en sprint achterwaarts om bal te blokkeren, die hem door K1 achter zijn rug geworpen wordt.

K1 werpt tweede bal met throw-in boven het hoofd van K2.

5.



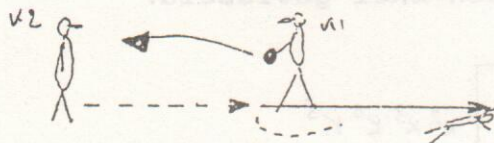
Iedere keeper heeft zijn bal. Ze botsen de bal hard op de grond zodat hij schuin voorwaarts springt, en duiken naar de bal, om hem te blokkeren op de grond.

6.



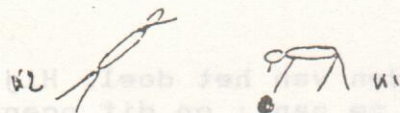
De keepers 1 en 2 staan op 1 meter van elkaar, gezicht naar elkaar. K1 gooit de bal door de gespreide Bn. van K2. K2 draait zich snel om en duikt naar de bal. K1 gooit de bal schuin l, en schuin r door de Bn., zodat de K2 zich steeds langs de goede zijde moet omwerpen.

7.

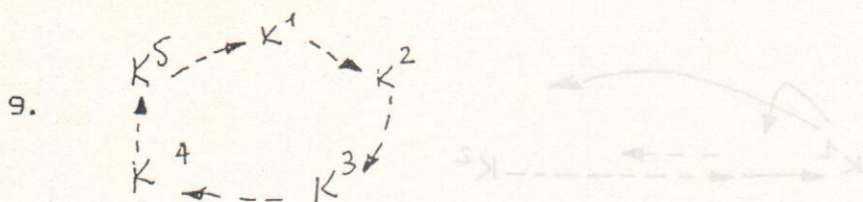


K1 gooit de bal naar K2, die snel op de bal komt. K2 vangt de bal; gooit hem door de gespreide Bn. van K1., loopt langs K1 en duikt naar de bal.

8.



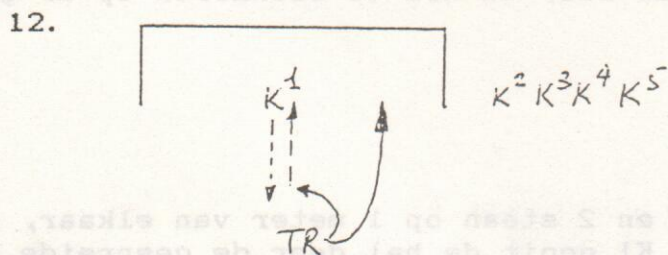
K1 rolt de bal op 2 m van K2. K2 duikt naar de bal, en geeft hem onmiddellijk terug aan K1., terwijl hij nog steeds in zijlingse lig is.
 K1. rolt de bal 1 meter verder, K2 moet steeds de bal volgen in zijlingse lig, en steeds duiken vanuit lig.



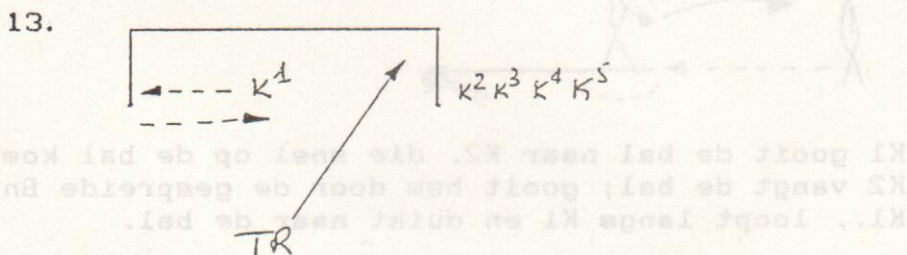
9. De 5 keepers lopen in de ronde, elk een bal in de Hd. Ze volgen elkaar op ongeveer 4 meter. Op signaal van de trainer leggen ze de bal op de grond, en sprinten naar de bal achter hen, rapen hem op en lopen opnieuw in de oorspronkelijke richting.

10. Opstelling zie nr 9. De keepers lopen allen in dezelfde richting. Op signaal, werpen ze allen hun bal naar de keeper voor zich, draaien zich snel om, en vangen de bal van de keeper achter zich.

11. Opstelling zie nr 9 en 10. De keepers leggen hun bal naast zich op de grond. Ze lopen rond de cirkel, en duiken naar iedere bal van de cirkel.



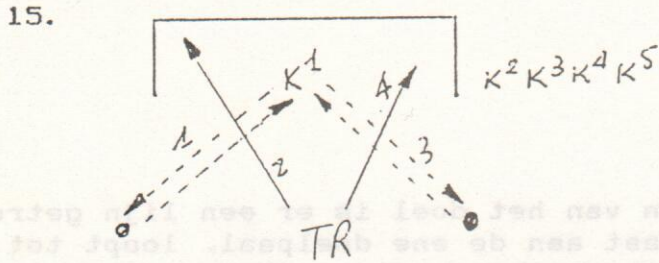
12. Uitleg : zie oef. nr 4. Oef. gebeurt nu echter in het doel. De keepers worden snel gewisseld.



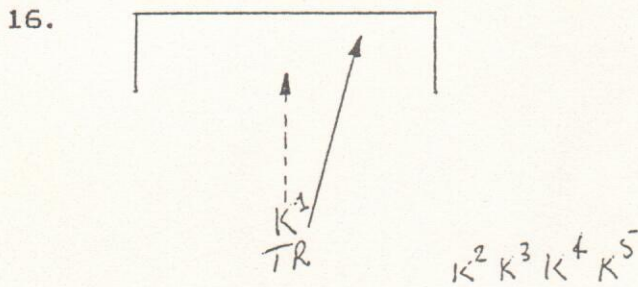
13. K1 staat in het midden van het doel. Hij loopt naar de ene doelpaal, raakt ze aan : op dit ogenblik werpt de trainer de bal naar de andere bovenhoek van het doel.

K1 moet zich snel zijwaarts verplaatsen en de bal uit de bovenhoek zweven. Hij raakt vervolgens de andere doelpaal, en zweeft opnieuw naar de bal in de andere hoek. De keepers worden snel gewisseld.

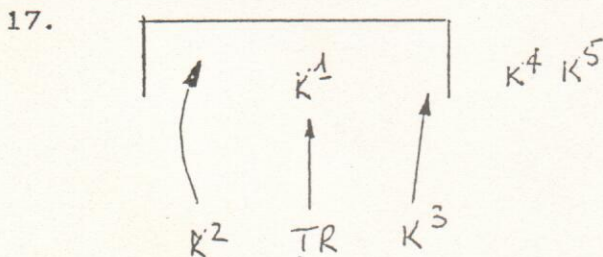
14. Zie oef. nr 12.
 De keeper werpt de tweede bal terug naar de trainer :
 deze werpt nu snel naar een der bovenhoeken.



K1 sprint naar eerste bal, en blokkeert hem op de grond, en sprint terug naar het midden van het doel. Op dit ogenblik werpt de trainer de bal naar de tegenvoetse bovenhoek. De keeper zweeft naar de bal en werpt hem terug naar de trainer, en vertrekt naar de andere bal. De keepers worden na iedere reeks gewisseld.

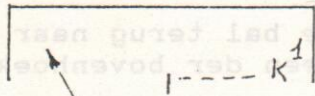


K1 staat met zijn rug naar de trainer en vertrekt naar doel. Op signaal draait hij zich snel om, om de bal van de trainer te verhinderen over de doellijn te gaan.



De trainer en 2 keepers staan met elk een bal, een paar meter voor doel. Ze werpen snel na elkaar de bal afwisselend hoog en laag. K1 reageert snel en geeft steeds de bal terug.

18.



In het midden van het doel is er een lijn getrokken.
 De keeper staat aan de ene doelpaal, loopt tot aan de
 lijn en zweeft naar een bal in de bovenhoek.
 Ballen worden 1 en r gegooid.

K1 sprint naar eerste bal, en blikkeert het op de
 grond, en sprint terug naar het midden van het doel.
 Op dit ogenblik werpt de trainer de bal naar de
 tegenoverstaar bovenhoek. De keeper zweeft naar de bal en
 werpt hem terug naar de trainer, en vertrekt naar de
 andere bal. De keepers worden na iedere taak
 gewisseld.

K1 staat met zijn rug naar de trainer en vertrekt naar
 doel. Op signaal draait hij zich snel om, en de bal
 van de trainer te verhandelen over de doellijn te
 gaan.

De trainer en 2 keepers staan met elk een bal, een
 paar meter voor doel. Ze vergen snel na elkaar de bal
 afwisselend hoog en laag. K1 respert snel en geeft
 steeds de bal terug.

14.

15.

16.

17.

