

# JEUGDBELEIDSP KEEPERS



Opgericht in 1932 te Lunteren

Voetbal Vereniging Lunteren  
Wormshoefweg 4  
6741 ZG Lunteren  
[jeugdcommissie@vvlunteren.nl](mailto:jeugdcommissie@vvlunteren.nl)





**INHOUDSOPGAVE:**

Inhoudsopgave.....	3
Inleiding.....	4
Missie / Visie.....	5
Doelstelling.....	5
Leeftijdsgroepen.....	5
Jeugdkeeper.....	6
Jeugdkeeperscoördinator.....	6
Jeugdkeeperstrainer.....	6
Algemene vaardigheden en ontwikkelingspunten.....	7
Ontwikkelen van vaardigheden.....	8
Trainingsopbouw.....	8
O08 tot en met O12.....	9
O13 tot en met O15.....	9
O16 tot en met O19.....	10
Warming-up.....	11
Materialen.....	11
Overleg en evaluatiemomenten.....	12
Begeleiding en advies.....	12

**INLEIDING**

In de loop van de jaren is de rol van een keeper veranderd. In het verleden was het nog voldoende om enkel zoveel mogelijk ballen tegen te houden. Heden wordt er veel meer verwacht op gebied van vaardigheden, techniek, spelinzicht, etc. Een keeper is niet meer iemand met een ander shirt en handschoenen.

De huidige jeugd is door veranderde leefstijl aanzienlijk minder fit en motorisch vaardig dan voorheen. We bewegen niet alleen te weinig maar vaak ook te eenzijdig. Dit is een maatschappelijk probleem met als gevolg dat het ten koste gaat van belangrijke zaken zoals gezondheid, fitheid, creativiteit, maar zeker ook voor prestaties in de sport.

Dit Jeugdbeleidsplan Keepers dient ervoor om duidelijkheid te verschaffen, aan iedereen die affiniteit heeft met de club, over de ontwikkelingsdoelstellingen van de jeugdkeepers bij VV Lunteren.

Jeugdcommissie VV Lunteren

### **MISSIE / VISIE**

Uit verschillende studies is de conclusie getrokken dat de motorische ontwikkelingen van een mens het snelst gaat in de leeftijd van 7 tot en met 12 jaar (dus voor de groeispuurt). De jongens doorlopen de groeispuurt gemiddeld in de leeftijd van 13 tot en met 15 jaar. De meisjes doorlopen eerder de groeispuurt, gemiddeld in de leeftijd van 10 tot en met 13 jaar.

Wanneer je motorische ontwikkelingen start na de groeispuurt, duurt dit veel langer met een geringer resultaat en is de kans op overbelasting en blessures erg groot.

Met deze wetenschap wil VV Lunteren haar jeugdkeepers op verschillende niveaus opleiden. Door middel van gevarieerde oefenstof en voetbalinhoudelijke begeleiding wil VV Lunteren de jeugdkeepers motiveren en veel plezier geven in het uitoefenen van het keepersvak.

### **DOELSTELLING**

Alle jeugdkeepers worden, op vrijwillige basis, in staat gesteld om 1x per week een specifieke jeugdkeeperstraining te volgen die aangepast is aan de leeftijd en vaardigheden.

Voor de jeugdkeepers worden er 3 leeftijdsgroepen gevormd. Hierbij wordt met het indelen rekening gehouden met het tijdstip waarop bij elke jeugdkeeper de groeispuurt begint en eindigt.

Duidelijke ontwikkelingsdoelstellingen per leeftijdsgroep, waarbij nadrukkelijk gekeken wordt naar de individuele ontwikkeling van de jeugdkeeper. Elke oefening wordt duidelijk uitgelegd door middel van plaatje, praatje, daadje en zo nodig voorgedaan.

Iedere leeftijdsgroep heeft zijn eigen jeugdkeeperstrainer die zich ontfermt over de groep. De jeugdkeeperstrainer wordt aangestuurd door de Jeugdkeeperscoördinator en rapporteert zijn bevindingen maandelijks in een jeugdkeeperstrainersoverleg.

Aan het begin van elk seizoen wordt er door de Jeugdkeeperscoördinator een opleidingsplan ter goedkeuring voorgelegd aan de Technisch Jeugdcoördinatoren. Nadat door genoemde partijen het opleidingsplan is goedgekeurd, wordt het opleidingsplan voorgelegd en doorgenomen met de jeugdkeeperstrainers van elke leeftijdsgroep.

De jeugdkeeperstrainer bespreekt aan het begin van elk seizoen met de jeugdkeepers wat de verwachtingen en aandachtspunten zijn.

Tweemaal per jaar wordt door de Jeugdkeeperscoördinator en de jeugdkeeperstrainer, in een gezamenlijk evaluatiegesprek, de ontwikkeling met elke jeugdkeeper afzonderlijk besproken.

Tweemaal per jaar wordt door de Jeugdkeeperscoördinator, gezamenlijk met de jeugdkeeperstrainer en de jeugdtrainer van zijn/haar team, gerapporteerd aan de Technisch Jeugdcoördinatoren wat de progressie is van de desbetreffende jeugdkeeper.

### **LEEFTIJDGROEPEN**

- O08 tot en met O12 – maximaal belastbaar
- O13 tot en met O15 – groeispuurt periode
- O16 tot en met O19 – gericht belastbaar

### **JEUGDKEEPER**

Om een jeugdkeeper goed voor te bereiden op zijn/haar taken is het belangrijk dat we de motorische en cognitieve alsmede de mentale vaardigheden ontwikkelen. De hedendaagse jeugdkeeper is een leider van zijn/haar achterhoede en weet naast het technische gedeelte ook tactisch zijn/haar "mannelijke" te staan.

Het takenpakket en de verantwoordelijkheden van een jeugdkeeper zijn van groot belang in een wedstrijd. Zo wordt er van een jeugdkeeper verwacht dat hij/zij:

- technisch de ballen juist kan verwerken
- zal zorgen voor een goede spelhervatting
- daar waar nodig zal meevoetballen
- het leiden en begeleiden van de opbouw deels op zich neemt
- een goed tactisch spelinzicht heeft
- organiseert bij balbezit van het eigen team en bij balbezit van de tegenstander
- medespelers coacht en motiveert en zich sportief opstelt
- aan zoveel mogelijk trainingen en wedstrijden deelneemt
- zich verantwoordelijk gedraagt en een gezonde leefstijl nastreeft

### **JEUGDKEEPERSCOÖRDINATOR**

De Jeugdkeeperscoördinator is een schakel tussen de Technisch Jeugdcoördinatoren en de jeugdtrainers en worden de volgende eisen gesteld:

- meerdere jaren ervaring hebben als jeugdkeeperstrainer
- organisatorische, communicatieve en analytische vaardigheden
- weet de rol van de jeugdkeeper centraal te stellen en dit ook uit te dragen
- kan op een positieve wijze leiding geven aan jeugdkeeperstrainers door middel van coachen en motiveren, is fanatiek, maar niet arrogant en autoritair
- kan gevarieerde trainingen opstellen, analyseren en verbeteren op basis van de algemene en individuele ontwikkeling van een jeugdkeeper
- heeft kennis van motorische, cognitieve en mentale vereisten van een jeugdkeeper
- kan een jaarplanning opstellen en bewaken
- bezoekt in de mate van het mogelijke de wedstrijden van de jeugdkeepers
- is (mede) verantwoordelijk voor de jeugdkeepers teamindelingen
- is (mede) verantwoordelijk voor het aantrekken van jeugdkeeperstrainers
- bereid zijn een opleiding te volgen

### **JEUGDKEEPERSTRAINER**

De volgende eisen worden aan een jeugdkeeperstrainer gesteld:

- sterke affiniteit en passie voor het keepersvak
- zelf keeper of ervaring hebben als keeper
- organisatorische en communicatieve vaardigheden
- weet de rol van de jeugdkeeper centraal te stellen
- gevarieerde trainingen kunnen geven op basis van de algemene en individuele ontwikkeling van een jeugdkeeper
- kan jeugdkeepers coachen en motiveren
- werkt samen en heeft een positieve instelling
- bezoekt in de mate van het mogelijke de wedstrijden van de jeugdkeepers
- bereid zijn een opleiding te volgen

## **ALGEMENE VAARDIGHEDEN EN ONTWIKKELINGSPUNTEN**

### Technische vaardigheden

- vangen
- stompen / tippen
- zweven / vallen
- werpen / trappen
- meevoetballen
- blokken van de bal (1 tegen 1)

### Tactische vaardigheden

- uitgangshouding
- positie schot op doel
- positie voorzet
- positie inworp
- positie hoekschop
- positie vrije trap aanvallend
- positie vrije trap verdedigend
- opstellen muur

### Motorische ontwikkeling

- lenigheid
- voetenwerk
- explosiviteit
- kracht
- uithoudingsvermogen

### Cognitieve vaardigheden

- spelinzicht
- besluiten
- creativiteit

### Sociale vaardigheden

- goed kunnen luisteren / coachbaar zijn
- inzicht hebben in de ander
- aandacht hebben voor andermans gevoelens en conflicten oplossen

## **ONTWIKKELEN VAN VAARDIGHEDEN**

Bij het ontwikkelen van een vaardigheid worden er 4 fases doorlopen (4 stadia van leren Maslow).

- **Fase 1: Onbewust onbekwaam**

Men heeft nog niet in de gaten wat de nieuwe vaardigheden inhouden en hoe deze moeten worden uitgevoerd. Door theorie, uitleg, voordoen en training erachter proberen te komen wat de knelpunten zijn.

- **Fase 2: Bewust onbekwaam**

Als de knelpunten ten aanzien de te ontwikkelen vaardigheid duidelijk zijn geworden, kan er gericht op de werkpunten getraind worden om ervoor te zorgen dat er verbetering in komt.

- **Fase 3: Bewust bekwaam**

Naar verloop van tijd, omdat er bewust gewerkt is aan de werkpunten van de te ontwikkelen vaardigheid, zal het steeds beter en gemakkelijker gaan. De uitvoering van de vaardigheid zal scherp onder de loep genomen worden.

- **Fase 4: Onbewust bekwaam**

Uiteindelijk zal het uitvoeren van de vaardigheid gedaan worden zonder dat er bewust nagedacht hoeft te worden op de uitvoering ervan. Door de eerdere fases te hebben doornomen is er voldoende kennis en moet men amper aandacht besteden aan de uitvoering.

## **TRAININGSOPBOUW**

VV Lunteren heeft voor de opleiding van de jeugdkeepers een trainingsplan opgesteld over 2 seizoenenperioden (najaar en voorjaar). Het is de bedoeling dat dit gebruikt wordt om de jeugdkeeperstrainingen op te bouwen voor alle jeugdkeepers. Hierbij is van groot belang dat niet de prestatie, maar de ontwikkeling centraal staat.

Voor jeugdkeepers van de leeftijdsgroep O08 tot en met O12 dient getraind te worden op een speelse wijze met veel variatie in de oefenstof, waarbij elke jeugdkeeper een taak heeft. In deze leeftijdsgroep kunnen de jeugdkeepers volop belast worden en is de kans op blessures erg klein. Van O13 tot en met O15 is de periode waarin de meeste jeugdkeepers een groeispurt doormaken en zal rekening gehouden moeten worden met de trainingsintensiteit. De kans op blessures is in deze periode erg groot. Ook hebben de jeugdkeepers in deze periode veel hinder van het niet goed kunnen timen en oriënteren omdat de hersenen continu bezig zijn de prikkels te verwerken van het steeds wisselende lichaam. Veel loop en coördinatie oefeningen zijn hier een pré. De jeugdkeepers van de leeftijdsgroep O16 tot en met de O19 komen uit de groeispurt en het lichaam moet wennen aan de nieuwe verhoudingen van pezen en spieren. Krachttraining moet dan ook heel gericht en voorzichtig worden toegepast om spier en peesblessures zo klein mogelijk te houden.



### **O08 TOT EN MET O12**

Trainingsfocus:

- het wegnemen van de 'angst' voor de bal
- ontwikkelen van de motoriek
- basis bewegen en houding
- vangtechniek, lage en midden hoge bal vangen met 2 handen
- duiken, vallend de bal pakken met 2 handen
- rollen en gooien van de bal
- inspelen van de bal
- uittrappen van de bal vanuit de handen en vanaf de grond
- vragen om de bal en namen van medespelers roepen bij inspelen

Trainingsduur ca. 45 minuten

Ontwikkelingsdoelstelling:

- geen angst voor de bal
- basishouding en bewegingen
- vangtechniek, lage en midden hoge bal kunnen vangen met 2 handen
- links en rechts kunnen duiken en de bal vangen
- gericht kunnen rollen en gooien van de bal
- de bal kunnen inspelen
- gericht uittrappen van de bal vanuit de handen en vanaf de grond
- beginnende coaching
- beginnen met korte explosieve series

### **O13 TOT EN MET O15**

Bewustwording van de belangrijkste taken van een jeugdkeeper in de wedstrijd: coachen, leiding geven en meevoetballen. Door ontwikkelen van vaardigheden op gebied van ballen vangen, houding en balcontrole.

Trainingsfocus:

- positie kiezen in het doel en op het veld
- veel aandacht voor techniek en uitvoering
- souplesse, lenigheid, explosiviteit en lichte uithoudingsvermogen. (geen expliciete krachttrainingen -> groeispurt)
- vangtechniek, lage, midden en hoge bal (zweven) vangen met 2 handen
- uittrappen uit de handen (volley en beginnende dropkick)
- beginnen met onderscheppen van voorzetten en snelle omschakeling en voortzetting van het spel
- tijdens de training nadrukkelijk de doelstellingen leggen op balvastheid oftewel gericht wegtikken

Trainingsduur ca. 60 minuten

Ontwikkelingsdoelstelling:

- balvastheid
- duiken en zweven
- gericht kunnen trappen (lange bal)
- gericht trappen uit de handen (volley en beginnende dropkick)
- meevoetballen
- goede balcontrole en spel verleggen
- positieospel
- coaching

**O16 TOT EN MET O19**

Door het ontwikkelen wordt de jeugdkeeper zich bewust van coaching en leiding geven aan verdediging en middenveld, beheerst de jeugdkeeper het meevoetballen, zijn de vaardigheden in balvastheid op peil, is er een goede houding en balcontrole aanwezig, straalt de jeugdkeeper vertrouwen en rust uit en kan de jeugdkeeper door middel van coaching een medespeler beter en sterker maken.

Trainingsfocus:

- positioneel sterk in het doel en op het veld
- onderhouden en perfectioneren van techniek en uitvoering
- voorzetten met weerstand verwerken en zorgen voor een zuivere en juiste omschakeling / voortzetting van het spel
- uittrappen uit de handen (volley en dropkick)
- 1 tegen 1 situaties
- souplesse en lenigheid onderhouden en uitbreiden
- explosiviteit, snelheid en uithoudingsvermogen
- kracht (buik, armen, benen, rug)
- langere series en meerdere herhalingen

Trainingsduur ca. 90 minuten

Ontwikkelingsdoelstelling:

- balvastheid
- duiken en zweven
- meevoetballen
- balcontrole met links en rechts en zorgen voor een goede spelhervatting
- voorzetten met contact onderscheppen
- ballen gericht kunnen trappen van de grond
- ballen gericht kunnen trappen uit de handen (volley en dropkick)
- explosiviteit, snelheid en kracht in series
- coacht de achterhoede en het middenveld
- straalt rust en vertrouwen uit
- leider worden op het veld
- motiveren en stimuleren van teamspelers op het veld

### **WARMING-UP**

#### Training:

Voor aanvang van de kerntraining is het belangrijk om de spiergroepen welke aangeropen gaan worden eerst op te warmen. Dit om onnodige blessures te voorkomen. Zorg ervoor dat wat je gaat trainen ook licht in de warming-up zit. Leg in de warming-up de aandacht op coördinatie, voetenwerk en concentratie.

#### Wedstrijd:

De wedstrijd warming-up van de jeugdkeeper is een zeer belangrijk punt voordat de wedstrijd van start gaat. Alles heeft te maken met duidelijkheid, aandachtspunten, concentratie, vertrouwen opdoen door veel goede balcontacten te hebben, de juiste werk / rust verhouding te zoeken en ruimte te laten voor juiste keuzes, correcte spelhervattingen en scherp te kweken voordat de wedstrijd kan beginnen. Er zijn tal van opwarmingsvormen, maar zoek vooral een opwarming op niveau van de jeugdkeeper.

### **MATERIALEN**

Er zijn tal van materialen aanwezig om de trainingen uit te zetten:

- minimaal 10 ballen per leeftijdsgroep
- markers
- loopladders
- ringen
- horden
- multistokken
- rubbervoeten voor multistokken
- step board

### **OVERLEG EN EVALUATIEMOMENTEN**

Gedurende het voetbalseizoen zijn er een aantal overleg en evaluatiemomenten. Hier zal de voortgang per jeugdkeeper overgebracht worden en zullen er afspraken gemaakt worden hoe het verder zal verlopen.

- **Maandlijks**

Elke maand zal in een jeugdkeeperstrainersoverleg de individuele ontwikkeling van elke jeugdkeeper en hoe de trainingen verlopen besproken worden. De agendapunten zullen door de Jeugdkeeperscoördinator worden aangegeven.

- **1<sup>o</sup> overleg/evaluatiemoment**

Zal plaatsvinden voor het nieuwe voetbalseizoen. De jeugdkeeperstrainer zal dan met de individuele jeugdkeeper een persoonlijk gesprek hebben om het nieuwe seizoen aan te vatten. Hier zullen de nodige aandachtspunten nog even overlopen worden.

- **2<sup>o</sup> overleg/evaluatiemoment**

Zal plaatsvinden voor de start van de 2<sup>o</sup> helft van het voetbalseizoen. De start van het nieuwe seizoen zal besproken worden. Hoe gingen de trainingen, hoe is de beleving en ontwikkeling van de jeugdkeeper, wat is de persoonlijke indruk van de jeugdkeeper, etc.

- **3<sup>o</sup> overleg/evaluatiemoment**

Zal einde voetbalseizoen plaatsvinden. De jeugdkeeperstrainer zal dan op basis van zijn eigen ervaring en de informatie verkregen van de jeugdtrainer van het team waarin de jeugdkeeper speelt de voortgang met de individuele jeugdkeeper bespreken.

### **BEGELEIDING EN ADVIES**

De jeugdkeeperstrainer begeleidt zijn jeugdkeeper en analyseert zijn/haar prestaties en vaardigheden. Aan de hand van de bevindingen maakt de jeugdkeeperstrainer een profiel van zijn jeugdkeeper.

De Jeugdkeeperscoördinator toetst deze bevindingen en neemt deze op in het opleidingsplan en gebruikt deze als basis voor een gedegen advies voor de jeugdkeepers teamindelingen.

Dit profiel is ook mede een agendapunt voor het maandelijkse jeugdkeeperstrainersoverleg om de komende trainingen op te kunnen baseren en te verfijnen.

