



2.4 ONZE VISIE OP HET OPLEIDEN VAN KEEPERS

Een aantal jaren geleden hoefde een keeper de ballen alleen maar tegen te houden. De eisen die nu aan een keeper gesteld worden omvatten meer. Dit omdat de tegenstanders beter anticiperen op zijn acties. De techniek moet dus geperfectioneerd worden. De keeper moet nu ook leren tippen, meevoetballen en coachen. Daarnaast moeten ook zijn trap- en werptechnieken doelgericht worden getraind. Het lukraak de bal zo ver mogelijk wegtrappen maakt plaats voor gerichte spelvoortzettingen. Tegenwoordig worden wedstrijden vaak beslist door alerte spelvoortzettingen van de doelverdediger. Door de spelregelwijzigingen die enkele jaren geleden zijn doorgevoerd, is de keeper nog nadrukkelijker de 11e veldspeler met handschoenen aan. De taken en functies van de veldspelers (vooral de verdedigers) en die van de keeper krijgen steeds meer raakvlakken. De rol van de keeper hierin wordt steeds belangrijker, en daardoor ook meer omvattend en moeilijker. Door deze verdergaande specialisatie is het voor een hoofdtrainer, ook bij amateurverenigingen, onmogelijk om naast de groep, ook zijn keepers voldoende te trainen.

Doelstelling

- Alle keepers, vanaf de O11 t/m het 1e elftal, krijgen een keeperstraining aangeboden die aansluit op de speelwijze, beschreven in het jeugdopleidingsbeleidsplan DTS Ede;
- Alle keepers, vanaf de O11 t/m het 1e elftal, krijgen een keeperstraining aangeboden zodat de persoonlijke doelstelling per keeper kan worden gehaald.

Wat verstaan we onder keeperstraining?

Keeperstraining is een planmatig proces met als doel het prestatievermogen van de keepers te verhogen. Keeperstraining is techniektraining, tactiektraining, mentale training en conditietraining. Het is dus meer dan alleen maar doen aan lichaamsbeweging.

Bij training zijn onderstaande kernwoorden belangrijk:

- Regelmaat
- Geleidelijk verhogen van de intensiteit
- Verhogen van de eisen die we stellen t.a.v. techniek, inzicht en communicatie

Er moet gekozen worden uit voetbaleigen vormen, waarbij de intensiteit niet al te hoog kan worden en die lang kunnen worden volgehouden. Dit heeft als voordeel dat de keepers de oefeningen graag doen en er voldoende gelegenheid is voor herstel.

Vanaf welke leeftijd specialiseren als keeper?

De beste keepers die we kennen zijn niet op hun 6^e al begonnen me keepen. Het zijn vaak goede voetballers die op latere leeftijd zich zijn gaan specialiseren als keeper. Wij geloven dat de geschiktste leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen rond het 10e levensjaar is (eerder alleen in specifieke gevallen). Vanaf een jaar of 6, als de meeste kinderen met voetballen beginnen, vertonen zij



een enorme beweeglijkheid. Zou een jongen/meisje op die leeftijd alleen maar keepen, dan wordt juist die beweeglijkheid ingedamd. Daarom is het verstandig om tussen 6 en 9 jaar voor een roulerende keeper te kiezen, zodat iedereen een keer op doel komt te staan. Dit heeft drie voordelen:

- Iedere speler krijgt op deze wijze enige ervaring in het keepen. Hiermee wordt voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Het gebeurt eigenlijk nog te vaak dat iemand op latere leeftijd bij toeval keeper wordt.
- De tijd dat de keeper alleen maar een bal op de lijn moet tegenhouden is allang voorbij. Er wordt nu veel meer van hem verwacht en moet dus ook bijna alle „voetbalvaardigheden“ beheersen. Omdat bekend is dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren is het belangrijk om hen juist dan zoveel mogelijk aan te reiken.
- Mocht blijken dat een keeper een paar jaar later genoeg heeft van het keepen, kan hij zonder veel problemen een positie in het veld innemen. Als een kind van zijn 6e tot het moment van stoppen alleen maar gekeept heeft, beheerst hij/zij veel minder de specifieke voetbalvaardigheden en heeft het een grote achterstand opgelopen t.o.v. de leeftijdgenoten.

Huidige situatie

Iedere dinsdag wordt er keepertraining voor jeugdkeepers t/m O17 aangeboden. De keepertraining staat onder leiding van Technisch Coördinator Luit Huisman (vanaf seizoen 2017/'18). Jeugdkeepers van O19 krijgen de gelegenheid om 1 keer per week met DTS 1 mee te trainen.