Jeugdkeepers

Opleidingsplan

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave		**2**
Inleiding		**3**
Hoofdstuk 1:	**Doelstelling**	**4**
Hoofdstuk 2:	**Jeugdkeepertrainer**	**5**
Hoofdstuk 3:	**U10/U11 keepers**	**6**
Hoofdstuk 4:	**U12/U13 keepers**	**7**
Hoofdstuk 5:	**U15/U17 keepers**	**8**
Hoofdstuk 6:	**Warming-up**	**9**
Hoofdstuk 7:	**Ontwikkelen van vaardigheden**	**10**
Hoofdstuk 8:	**Materialen**	**11**
Hoofdstuk 9:	**Overleg/evaluatiemomenten**	**12**
Hoofdstuk 10	**Evaluatieformulier jeugdkeepers**	**13**

Inleiding

1. Opleidingsplan voor doelmannen
Het opleidingsplan voor jeugdkeepers is een lange termijnplanning en een richtlijn waarbinnen de jeugdkeeperstrainers kunnen werken om tot een uniforme opleiding te komen.
Het opleidingsplan beschrijft de te beheersen vaardigheden per leeftijdscategorie.
Deze vaardigheden moeten wel fysiek en mentaal haalbaar zijn voor de keepers.
Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken en bij keepers zijn deze niet anders.
Wel zijn de accenten, trainingsvormen en doelstellingen voor keepers anders dan bij veldspelers.
Nog meer als bij een veldspeler, zijn er bij een keeper bepaalde factoren die invloed kunnen hebben op zijn of haar ontwikkeling.

Mentale factoren:
- Tactiek
- Motivatie
- Faalangst
- Concentratie
- Zelfvertrouwen
- Inschattingsvermogen
- Moed, durf en lef
- Enige keeper of meerder keepers voor 1 team

Lichamelijke factoren:
- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Lenigheid
- Techniek
- Reactiesnelheid (reflex)

Aanvullende factoren:
- De bal
- Handschoenen
- Weersomstandigheden
- Schoeisel

Hoofdstuk 1
Doelstelling.

Alle jeugdkeepers worden, op vrijwillige basis, in staat gesteld minimaal 1x per week een specifiek op hun leeftijd en vaardigheden afgestemde keeperstraining te volgen.

Bij de jeugd van Olen United zijn er 6 leeftijdsgroepen waarbij deze keeperstraining voor in aanmerking komt :

Groep 1 : U10	(1x per week)
Groep 2 : U11	(1x per week)
Groep 3 : U12	(1x per week)
Groep 3 : U13	(1x per week)
Groep 4 : U15	(1x per week)
Groep 5 : U17	(1x per week)

De algemene aandachtspunten door het gehele opleidingsplan heen zijn:
Vangtechniek
Lenigheid
Snelheid
Uithoudingsvermogen
Kracht
Communicatie medespelers

Duidelijke leerdoelen per leeftijdsgroep, waarbij gekeken wordt naarde individuele ontwikkelmogelijkheden van de jeugdkeeper.

Er wordt naar gestreefd dat iedere training door minstens 1 jeugdkeepertrainer wordt gegeven waarbij deze jeugdkeepertrainer de algemene oefenstof voor zijn rekening neemt.

Een eventueel tweede keepertrainer zorgt vooraf voor de algemene opwarming en biedt zich aan als helpende hand bij de verschillende geplande oefeningen.

Hoofdstuk 2
De Jeugdkeepertrainer.

De volgende eisen worden aan een jeugdkeepertrainer van Olen United gesteld

- Moet zelf keeper zijn geweest of nog zijn.
- Of een sterke passie voor het keepersvak.
- Gevarieerde trainingen op basis van algemene leerdoelen en individuele ontwikkelpunten kunnen samenstellen en geven.
- Moet goed kunnen coachen en motiverend zijn
- Moet goed kunnen communiceren met zijn jeugdkeepers
- Op de hoogte zijn van het Jeugdkeeper opleidingsplan van Olen United en dit kunnen uitoefenen
- Bezoekt zoveel mogelijk de wedstrijden van de jeugdkeepers die hij traint
- Onderhoudt contact met de trainers/coaches van de jeugdkeepers .
- Moet een bal geplaatst met, binnenkant voet, wreef, volley, drop-kick kunnen schieten
- Bereid zijn daar waar noodzakelijk keepertrainer opleiding(en) te volgen

Hoofdstuk 3
U10/U11 keepers

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het aanleren en verbeteren van de basistechnieken.

Trainingsschema gedurende het seizoen:

- Het wegnemen van de “angst” voor de bal
- Ontwikkelen van de motoriek.
- Keepers basis houding en bewegen.
- Vangtechniek, hoge en lage ballen vangen met 2 handen.
- Duiken, vallend de bal met 2 handen pakken.
- Uitrollen/uitgooien van de bal.
- Trappen van de bal vanaf de grond met links en rechts.
- Trappen van de bal na balaanname met links en rechts.
- Uittrappen van de bal vanuit de handen.

Trainingsduur ca. 45 minuten

Doelstelling voor overgang naar de volgende leeftijdsgroep:

- Geen angst voor de bal
- Keepers basishouding en bewegen
- Hoge en lage ballen kunnen vangen met 2 handen
- Links en rechts kunnen duiken en de bal vangen
- Met links en rechts bal weg kunnen trappen
- Gericht uittrappen vanaf de grond en uit de handen
- Gericht uitrollen en gooien van de bal

Hoofdstuk 4
U12/U13 keepers

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het onderhouden van de basistechnieken.
Door consequente training kan de basis gelegd worden om de technieken verder te ontwikkelen.

Trainingsschema gedurende het seizoen :

- Positie kiezen in het doel en het veld.
- Veel aandacht voor techniek en uitvoering.
- Lenigheid, snelheid , vangtechniek en uithoudingsvermogen.
- 1 op 1 situaties
- Beginnen met kort krachtige ballen snel na elkaar.
- Door ontwikkelen van de motoriek zowel links als rechts t.a.v. duiken, beginnen met "zweven"
- Balaanname en schieten (links en rechts) vanaf de grond.
- Uittrappen uit de handen en dropkick.
- Beginnen met onderscheppen van voorzetten en snelle omschakeling/voortzetting van het spel.
- Tijdens de training nadrukkelijk de doelstelling ballen klemvast te willen pakken. Of naast tikken. Geen ballen "zomaar" wegslaan of stompen

Trainingsduur ca. 45 min.

Ontwikkeldoelstelling voor overgang naar de volgende groep:

- Ballen klemvast
- Duiken en zweven links en rechts
- Ballen met links en rechts gericht weg kunnen schoppen
- Bal aanname met links en rechts en snelle spelhervatting
- Gericht uittrappen, vanaf de grond en uit de handen met dropkick en volley.
- Coacht zijn achterhoede
- Straalt rust uit
- Voorzetten onderscheppen
- Meevoetballen

Hoofdstuk 5
U15/U17 keepers

In deze leeftijdsgroep ligt de nadruk op het coachen/leidinggeven aan verdediging/middenveld.
Verdere ontwikkeling bij het onderscheppen van de bal en voortzetting van het spel door mee te voetballen.
Verdere ontwikkeling van vaardigheden op gebied van ballen vangen, houding en balcontrole.
Rust, vertrouwen uitstralen en medespelers d.m.v. coaching/leidinggeven sterker te maken.

Trainingsschema gedurende het seizoen :

- Positie kiezen in het doel en het veld
- Flexibiliteit en lenigheid onderhouden en uitbreiden.
- Onderhouden en perfectioneren van techniek en uitvoering
- Balaanname en schieten (links en rechts) vanaf de grond
- Uittrappen uit de handen, dropkick en volley.
- Voorzetten met weerstand snelle omschakeling/voortzetting van het spel.
- 1 op 1 situaties
- Explosiviteit, snelheid, uithoudingsvermogen.
- Kracht, buik/rug en schouderspieren ontwikkelen.
- Langere series en, deze vaker herhalen.

Trainingsduur ca. 45 min.

Ontwikkeldoelstelling voor overgang naar de volgende groep:

- Ballen klemvast
- Duiken en zweven links en rechts
- Snelheid en kracht in zijn acties
- Ballen met links en rechts gericht weg kunnen schoppen
- Bal aanname met links en rechts en snelle spelhervatting
- Gericht uittrappen, vanaf de grond en uit de handen met dropkick en volley.
- Is een leider in het veld
- Motiveert en stimuleert op positieve manier zijn medespelers
- Coacht minimaal zijn achterhoede en middenveld
- Straalt rust en vertrouwen uit
- Voorzetten onderscheppen onder weerstand, snelle spelhervattingen
- Meevoetballen

Hoofdstuk 6
Warming-up

Warming-up van keeper voor wedstrijd :

- Het doel van de warming-up is dat de keeper zoveel mogelijk ballen gaat vangen.
- De warming-up van een keeper wordt uitgevoerd door 1 speler/coach.
- Keeper begint met warmlopen en het losmaken van de heupen, schouders armen.
- Hierna worden er van korte afstand ballen in zijn handen geschoten.
- De afstand steeds wat groter maken. Na 10 minuten rustig inschieten,
- Voorzetten met ballen van de zijkant, onderscheppen van voorzetten van beide zijkanten.
- Hierna gericht enige uittrappen uit de hand en vanaf de grond.
- Laatste 10 minuten schoten vanaf de 16 meter, waarbij de speler/coach ervoor zorgt dat de keeper zoveel mogelijk ballen gaat vangen.

Hoofdstuk 7
Ontwikkelen van vaardigheden

Bij het ontwikkelen van een vaardigheid worden er 4 fases doorlopen.

Fase 1: Onbewust onbekwaam.

Men heeft nog niet in de gaten wat de nieuwe vaardigheid inhoud en hoe deze uitgevoerd moet worden. Door theorie, uitleg, voordoen en het proberen erachter komen wat de knelpunten ten aanzien de nieuwe vaardigheid zijn.

Fase 2: Bewust onbekwaam.

Nadat de knelpunten ten aanzien de te ontwikkelen vaardigheid duidelijk zijn geworden. Kan er gericht op deze knelpunten getraind worden voor verbetering

Fase 3: Bewust bekwaam

Naar verloop van tijd, omdat er bewust gewerkt is aan knelpunten van de te ontwikkelen vaardigheid, zal het steeds beter en makkelijker gaan. De uitvoering van de vaardigheid wordt dan nog gedaan door veel aandacht te besteden aan de uitvoering ervan.

Fase 4: Onbewust bekwaam

Uiteindelijk zal het uitvoeren van de vaardigheid gedaan worden zonder dat er bewustnagedacht hoeft te worden op de uitvoering ervan. Het gebeurt automatisch.

Wij streven er naar dat de jeugdkeepers bij overgang naar de volgende groep op alle ontwikkelpunten de fase 3 of 4 hebben bereikt.

Alles wat niet getraind wordt zal niet beter worden.

Hoofdstuk 8
Materialen

De volgende materialen hebben de jeugdkeepertrainers tot hun beschikking

- Minimaal 8 – 10 ballen
- 20 dopjes
- 10 pionnen met 5 stokken
- 6 verstelbare horden
- 1 rebounder (mobiele terugkaatser)
- 2 elastieken (springoefeningen)
- Trainingsladder

Hoofdstuk 9
Overleg/Evaluatiemomenten

Gedurende het voetbalseizoen zijn er een aantal overleg/evaluatiemomenten.
Hier zullen al dan niet met de jeugdkeepers de voortgang geëvalueerd worden en afspraken gemaakt worden overhoe verder te gaan.

1e Overleg/Evaluatiemoment
Vind plaats net voor de winterstop.
De jeugdkeepertrainer zal dan op basis van zijn eigen ervaring en de informatie verkregen van de trainer/coach van het team waarin de jeugdkeeper speelt, met behulp van evaluatieformulier de voortgang met de individuele jeugdkeeper gaan bespreken.

2e Overleg/Evaluatiemoment
Vind plaats aan het eind van het seizoen.
De jeugdkeepertrainer zal dan op basis van zijn eigen ervaring en de informatie verkregen van de trainer/coach van het team waarin de jeugdkeeper speelt, met behulp van evaluatieformulier de voortgang met de individuele jeugdkeeper gaan bespreken.

Tussendoor kan er natuurlijk altijd, door jeugdkeepers, trainer/coaches of ouders naar behoefte met de jeugdkeepertrainers en/of jeugd coördinator keepers overlegd of gesproken worden.

Hoofdstuk 10
Evaluatieformulier keepers

Algemene informatie

Voornaam:		Achternaam:	
Leeftijdsgroep:		Klasse:	
Keepertrainer(s):			
Datum:		Seizoen:	

Techniek	**Onvoldoende**	**Matig**	**Voldoende**	**Goed**	**Uitstekend**
Duiken links laag					
Duiken links zweef					
Duiken rechts laag					
Duiken rechts zweef					
Vangen bovenhands					
Vangen onderhands					
Duel 1:1					
Voorzetten van rechts					
Voorzetten van links					
Meevoetballen					
Traptechniek rechts					
Traptechniek links					
Uittrappen					
nauwkeurigheid					
Uittrappen grond					
afstand Uittrappen					
hand afstand					
Uitgooien					
nauwkeurigheid					
Uitgooien afstand					

Inzicht					
Coachen Positie					
kiezen					
Uitkomen					
Meevoetballen					
Spelhervattingen					

OLEN UNITED

Olen, you like it ...