

Professionele keeperstraining voor 1^e keepers in breedtesport-teams (niet-selectie).

Strategie (in PDF als bestand op de website):

Tijdens de trainingen staat de basistaak van de keeper centraal.

Doel van het spel

De **keeper** moet, evenals zijn teamgenoten, een positieve bijdrage leveren aan het doel van de wedstrijd *WINNEN*.

De basistaak van de keeper

1. de kans op een tegendoelpunt zo klein mogelijk te maken (storen en voorkomen van doelpunten);
2. de kans op een doelpunt te scoren zo groot mogelijk maken (opbouwen).

De **keeper** heeft tijdens een wedstrijd altijd te maken met verschillende weerstanden en moeilijkheidsfactoren, zoals:

- bal;
- tegenstanders;
- medespelers;
- spelregels;
- doelgerichtheid;
- spanning/stress;
- tijd;
- ruimte;
- materiaal.

Als we daarnaast kijken naar de teamfuncties en de daarbij horende teamtaken, dan kunnen we daaruit heel goed en nauwkeurig de specifieke taak van de **keeper** beschrijven.

Teamfunctie -> Teamtaak -> Voetbalhandelingen -> Bewegingshandelingen (met bal en zonder bal)

- Teamfunctie: verdedigen - Teamtaken: storen en doelpunten voorkomen.
- Teamfunctie: aanvallen - Teamtaken: opbouwen en scoren
- Teamfunctie: omschakelen (tussen verdedigen en aanvallen en visa versa)

Professionele keeperstraining voor 1^e keepers in breedtesport-teams (niet-selectie).

Bewegingshandelingen

- Onder handelingen zonder bal wordt verstaan alle verplaatsingen, positiekiezen, uitlopen, 'vragen' om de bal etcetera.
- Bij het **opbouwen** gaat het om al die **aanvallende** handelingen die gericht zijn op het creëren van kansen om vervolgens te kunnen scoren. In de praktijk gaat het meestal om een combinatie van breedtespel en dieptespel. Om aan deze teamtaak te kunnen bijdragen moeten individuele spelers bepaalde bewegingshandelingen uitvoeren zoals passen, dribbelen, passeren, vrijlopen, kaatsen, diepgaan, een voorzet geven, schieten of koppen.
 - Specifieke handelingen voor de **keeper** zijn dan: passen, trappen (uit de hand en van de grond) werpen en positiekiezen.
- Bij het **storen en doelpunten voorkomen** gaat het om al die verdedigende handelingen zoals jagen, knijpen, dekken, sliding maken, koppen enzovoort.
 - Specifieke handelingen voor de **keeper** zijn dan: het verwerken van schoten/ kopballen/ voorzetten/ diepteballen of het duel 1:1 (door middel van vangen, stompen, tippen, vallen, wegtrappen).

Algemene principes van het team (*teamtraining + wedstrijd*):

- speelruimte klein maken:
 - naar de bal toe (= pressen);
 - naar eigen doel toe (= laten zakken);
 - naar zijkanten toe (= knijpen).
- druk op de balbezitter;
- scherp dekken in omgeving van de bal en verder van de bal positioneel (= rug-/ruimtedekking).

1 Teamfunctie: verdedigen

Teamtaken: storen en doelpunten voorkomen | Algemene taken van de keeper:

Afhankelijk van op welke speelveldgedeelte de tegenstander balbezit heeft en van de kracht en kwaliteiten van de tegenpartij moet de **keeper** zo goed mogelijk *handelen* door middel van:

- het innemen van de juiste positie;
- het bewaken van de algemene principes van het team door middel van coachen van de medespelers; maar ook om: een schot op doel, een dieptebal, een voorzet of een duel 1 tegen 1 te voorkomen;
- of adequaat kunnen handelen op een schot, voorzet, dieptebal of het duel 1 tegen 1 als het plaats vindt door: het verwerken van de bal.

1.1 Taken tijdens het spel

1. Coaching

1.2 Taken bij spelhervattingen

1. Het organiseren bij

Professionele keeperstraining voor 1^e keepers in breedtesport-teams (niet-selectie).

- bal ver van het doel (=pass afstand);
- bal op schietafstand;
- ballen tussen medespelers en de keeper.

2. Positie-opstelling voor

- diepte-ballen;
- lobs;
- duel 1 : 1 (recht / schuin voor de goal);

- voorzetten;
- schoten/kopballen op het doel;

3. Het verwerken van de bal (techniek)

- komen in de uitgangshouding;
- de uitgangshouding;
- voetenwerk;
- springen;
- vangen (oprapen, borst, ooghoogte, boven hoofd, laag naast, halfhoog naast);
- vallen en duiken (laag, half hoog, zweven);
- tippen;
- stompen;
- luchtduel.

- aftrap;
- scheidsrechtersbal;
- Inworp;
- vrije trappen;

- corners;
- penalty's.

2. Coaching

- bal ver van het doel (=pass afstand)
- bal op schietafstand

3. Positie-opstelling voor

- diepte ballen;
- lobs;
- duel 1 : 1 (recht / schuin voor de goal);
- schoten / kopballen op het doel.
- voorzetten (hoog / laag vanaf de zijkant, hoog schuin / recht voor de goal);

Professionele keeperstraining voor 1^e keepers in breedtesport-teams (niet-selectie).

2 Teamfunctie: aanvallen

Teamtaken: opbouwen en scoren | Algemene principes van het team:

- speelruimte zo groot mogelijk maken;
- breedte;
- diepte;
- diep denken en zo mogelijk diep spelen;
- bal in bezit houden;
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding voor dieptespel/ dieptepass;
- veldbezetting zo optimaal mogelijk houden.

2.1 De keeper in bezit van de bal

Het spel voortzetten/hervatten

1. Hierbij draait het om de techniek die nodig is om de bal in het spel te brengen met de:
 - dropkick;
 - (half)volley;
 - rol-worp (in/uitrollen);
 - slingerworp (in/uitgooien);
 - voetbaltechniek (nodig na een terugspeelbal of wanneer na het onderscheppen de bal voor zich uit gerold en in het spel gebracht wordt)
 - doeltrap (= vanaf de grond);
 - vrije trap.
2. Het moment waarop het spel wordt voortgezet/hervat (keuze maken).

Coaching van:

- communicatie (in woord en gebaar) met de speler naar wie de bal heen gaat;
- op- en aansluiten van de spelers na de voortzetting/hervatting.

Professionele keeperstraining voor 1^e keepers in breedtesport-teams (niet-selectie).

Balbezit van medespelers in de laatste linie

De positie van de **keeper** moet bij balbezit zo zijn dat hij:

- aanspeelbaar is;
- bij balverlies adequaat kan optreden (verdedigen) op de nieuwe ontstane situatie.

Coaching van:

- bal-bezittende speler;
- spelers rondom de bal.

Balbezit van medespelers in midden- of voorste linie

De positie van de **keeper** moet zo zijn dat hij bij balverlies direct adequaat kan reageren op de nieuwe ontstane situatie en handelend optreden bij schoten, diepte ballen, lobs, voorzet of een 1 tegen1.

Coaching van:

- laatste linie;
- eventueel middenlinie.

3 Teamfunctie: omschakelen | (Snel) omschakelen van aanvallen naar verdedigen en omgekeerd

I: Omschakelen aanvallen naar verdedigen | Algemene principes van het team (teamtraining + wedstrijd):

1. Dieptepass of schot op doel voorkomen door de speler die het dichtst in de buurt van de bal is (door druk op de bal te zetten) zodat de bal-bezittende speler breed moet spelen, de bal moet vasthouden en/of gaat lopen met de bal, terugspeelt etcetera.
2. Alle spelers schakelen om naar het leveren van een bijdragen om doelpunten te voorkomen.
 - 'knijpen' (de ruimte naar binnen kleiner maken, naar de bal toe);
 - schot blokkeren positie kiezen zodanig dat direct gevaar bestreden wordt;
 - 'pressen op de bal' - scherp dekken in de omgeving van de bal bij voldoende medespelers;
 - 'ophouden' - positie-, ruimtedekking bij te weinig medespelers (ophouden niet erin vliegen).

Professionele keeperstraining voor 1^e keepers in breedtesport-teams (niet-selectie).

II: Omschakelen verdedigen naar aanvallen | Algemene principes van het team (*teamtraining + wedstrijd*):

1. De speler die in balbezit komt (onder schept, terugwint) tracht in eerste instantie een dieptepass te spelen.
2. Spelers die verder van de bal weg zijn 'vragen' om de dieptepass (bijvoorbeeld uit de 2e lijn, om buitenspelval te ontlopen).
3. Speler die in balbezit komt kan ook (afhankelijk van plaats op het veld) een pass op zichzelf geven en zo de buitenspelval ontlopen.
4. Uitwaaieren, speelruimte zo groot mogelijk maken.
5. Uit het gezichtsveld van je tegenstander zien te komen.
6. Vooral anders spelers dan de bal-bezittende speler zullen initiatief moeten tonen met betrekking tot de voortzetting (anticiperen / vooruit lezen / aandacht trekken van medespeler aan bal).

! De **keeper** moet bij de genoemde momenten altijd klaar zijn om te kunnen *handelen* (= positie, coachen en zo vroeg mogelijk de bal kunnen onderscheppen gevolgd door de spelvoortzetting of hervatting).

Algemene taken van de keeper:

De **keeper** moet snel kunnen omschakelen:

- de juiste keuze maken (lezen van het spel in relatie met de team bedoelingen);
- het kunnen uitvoeren.

Daarnaast:

- 'Bewaken' van de algemene principes van het team door middel van het coachen van de medespelers vanuit de juiste positi.
- Als de **keeper** handelend moet optreden moet hij altijd 'klaar' zijn om dat te kunnen.

3.1 De algemene taak van de keeper

Snel omschakelen van I naar II en II naar I in:

- houding;
- coaching.