



Jeugdkeepers Opleidingsplan





Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Hoofdstuk 1: Doelstelling	4
Hoofdstuk 2: Jeugd coördinator keepers	5
Hoofdstuk 3: Jeugdkeepertrainer	6
Hoofdstuk 4: O9/O11 junioren	7
Hoofdstuk 5: O13/O15 junioren	8
Hoofdstuk 6: O17/O19 junioren	9
Hoofdstuk 7: Warming-up	10
Hoofdstuk 8: Ontwikkelen van vaardigheden	11
Hoofdstuk 9: Materialen	12
Hoofdstuk 10: Overleg/evaluatiemomenten	13
Bijlagen: Evaluatieformulier jeugdkeepers	14
Bijlagen: Persoonlijk Ontwikkel Plan	16

Inleiding

Het Jeugdkeepers opleidingsplan is een aanvulling op het Technisch Jeugdplan van de v.v. Nieuw-Buinen.

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

Het takenpakket en de verantwoordelijkheden van een keeper is in een wedstrijd van alle spelers het grootst.

Zo wordt er van een keeper verwacht dat hij, naast het tegenhouden van de ballen:

- organiseert bij bal bezit van het eigen team en bij balbezit van de tegenstander
- daar waar nodig meevoetbalt
- zorg voor een goede spelhervatting,
- de opbouw goed leidt
- coachen en motiveren van zijn medespelers.

Dit opleidingsplan dient ervoor om duidelijkheid te verschaffen aan de jeugdkeepers, jeugdkeepertrainers, trainers/coaches, en de ouders over de ontwikkelingsdoelstellingen van de jeugdkeepers bij v.v. Nieuw-Buinen, en de randvoorwaarden en eisen die daar aan gesteld worden.

Het prestatie plafond van de individuele jeugdkeeper zal hierin ten alle tijde leidend zijn en blijven.

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.

Er worden 4 trainingsgroepen geformeerd waarvan 3 voor de Jeugdkeepers.

Groep 1 : O9 en O11 keepers (1x per week)

Groep 2 : O11-1, O13 en O15 keepers (1x per week)

Groep 3 : O15-1, O17 keepers (1x per week)

Groep 4 : O19-1, 2e en 1e Elftal keepers (2x per week)

Keepers van O11-1, O13-1 en O19-1 trainen, indien het individuele niveau dit toelaat, in principe mee met een hogere leeftijdsgroep.

De algemene ontwikkel-/aandachtspunten door het gehele opleidingsplan heen zijn:

Vangtechniek

Souplesse/lenigheid

Explosiviteit/snelheid

Uithoudingsvermogen

Kracht

Coachen/leidinggeven

Duidelijke ontwikkeldoelstelling per leeftijdsgroep, waarbij nadrukkelijk gekeken wordt naar de individuele ontwikkel mogelijkheden van de jeugdkeeper.

Grenzen verleggen door telkens weer de grenzen op te zoeken.

Prestatie en plezier moeten hand in hand gaan.

Er wordt naar gestreefd dat iedere training door 2 jeugdkeepertrainers wordt gegeven. Waarbij 1 jeugdkeepertrainer de algemene oefenstof voor zijn rekening neemt en de ander jeugdkeepertrainer de specifieke ontwikkelpunten van de jeugdkeeper (extra) traint.

De ontwikkeling van jeugdkeeper wordt bijgehouden met behulp van:

Beoordelingsformulier, vanaf de O11/O13-junioren, (zie bijlage) deze wordt 2x per jaar, door de jeugdkeepertrainer in gevuld en met de jeugdkeeper besproken.

Aan het begin van het seizoen worden met de individuele jeugdkeepers de algemene ontwikkelpunten en de individuele ontwikkelpunten voor dat seizoen vast gesteld en vastgelegd. Het persoonlijk ontwikkel plan wordt, samen met de jeugdkeeper, besproken met de trainer/coach van het team waarin de jeugdkeeper speelt.

Structurele nabespreking met de jeugdkeeper over de gespeelde wedstrijd.

Structureel overleg met de trainer/coach van de jeugdkeeper over de gespeelde wedstrijd.

Hoofdstuk 2

Jeugd coördinator keepers.

De volgende eisen worden aan een Coördinator keepers bij de v.v. Nieuw-Buinen gesteld

- Maakt deel uit van het Jeugd Coördinatie Team van de v.v. Nieuw-Buinen
- Bewaakt , en past daar waar noodzakelijk het Jeugdkeeper opleidingsplan aan.
- Organisatorische en communicatieve vaardigheden
- Aansturen en motiveren van de Jeugdkeepertrainers
- Moet zelf keeper zijn geweest of nog zijn.
- Gevarieerde trainingen op basis van de algemene ontwikkeldoelstellingen en de individuele ontwikkelpunten kunnen samenstellen en geven.
- Moet keepers kunnen coachen en motiveren
- Op de hoogte zijn van het Jeugdplan van V.v. Nieuw-Buinen en dit kunnen uitdragen
- Op de hoogte zijn van het Jeugdkeeper opleidingsplan van V.v. Nieuw-Buinen en dit kunnen uitdragen
- 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

De Jeugdkeepertrainer.

De volgende eisen worden aan een jeugdkeepertrainer bij de v.v. Nieuw-Buinen gesteld

- Moet zelf keeper zijn geweest of nog zijn.
- Of een sterke affiniteit en passie voor het keepersvak.
- Gevarieerde trainingen op basis van de algemene ontwikkeldoelstellingen en de individuele ontwikkelpunten kunnen samenstellen en geven.
- Moet kunnen coachen en motiveren
- Goeie communicatie vaardigheden
- Op de hoogte zijn van het Jeugdplan van v.v. Nieuw-Buinen en dit kunnen uitdragen
- Op de hoogte zijn van het Jeugdkeeper opleidingsplan van v.v. Nieuw-Buinen en dit kunnen uitdragen
- 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 4

O9/O11 pupillen

Trainingsfocus

- 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.
- Wegschieten van de bal vanaf de grond met links en rechts.
- Wegschieten van de bal na balaanname met links en rechts.
- Uittrappen van de bal vanuit de handen.

Trainingsduur ca. 45 minuten

Ontwikkeldoelstelling voor overgang naar de volgende groep:

- 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 5

O13/O15 junioren

Bewustwording van de belangrijkste taak van een keeper in de wedstrijd, coachen/leidinggeven en meevoetballen.

Door ontwikkelen van vaardigheden op gebied van ballen vangen, houding en balcontrole

Trainingen focus op

- Positie kiezen in het doel en het veld.
- Veel aandacht voor techniek en uitvoering.
- Souplesse, lenigheid, explosiviteit, snelheid en uithoudingsvermogen. Aangezien ze in deze leeftijdscategorie nog volop in de groei zijn nog geen expliciete krachttraining.
- 1 op 1 situaties
- Beginnen met korte explosieve series ballen achter 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, dropkick en volley.
- 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. 1- 1,5 uur

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 6

O17/O19 junioren

Door ontwikkelen bewustwording coachen/leidinggeven aan verdediging/middenveld en meevoetballen.

Spelhervattingen

Door ontwikkelen van vaardigheden op gebied van ballen vangen, houding en balcontrole.

Rust, vertrouwen uitstralen en medespelers dmv de coaching sterker maken.

Trainingen focus op

- Positie kiezen in het doel en het veld
- Souplesse 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. 1,5 uur

Ontwikkeldoelstelling voor overgang naar de volgende groep:

- Ballen klemvast
- Duiken en zweven links en rechts
- Explosiviteit, 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 7

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,(D t/m A junioren) 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 8

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 bewust nagedacht 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 9

Materialen

De volgende materialen hebben de jeugdkeepertrainers tot hun beschikking

- Minimaal 8 – 10 ballen
- 20 dopjes
- 10 pionnen met 5 stokken
- 1 Tjoek
- 2 medicijnballen
- 1 Touwspringkoord
- Trainingsladder

Hoofdstuk 10

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 over hoe verder te gaan.

1e Overleg/Evaluatiemoment

Vind plaats aan het begin van een nieuw voetbal seizoen.

De jeugdkeepertrainer zal dan met de individuele jeugdkeeper een persoonlijk ontwikkelplan opstellen voor het nieuwe seizoen. Dit geldt alleen voor O13 t/m O19 jeugdkeepers. Dit wordt gedaan op basis van het evaluatieformulier van het vorige seizoen, en de persoonlijke behoefte van de jeugdkeeper

2e Overleg/Evaluatiemoment

Vind plaats in Oktober.

Jeugdkeepertrainers bespreken en evalueren de start van het nieuwe seizoen. Hoe gingen de trainingen, hoe is de beleving/ontwikkeling van de jeugdkeepers. Wat is hun persoonlijke indruk en de indruk van de trainers/coaches. Om zo eventueel op algemeen niveau of op individuele jeugdkeeper niveau bij te kunnen sturen.

3e Overleg/Evaluatiemoment

Vind plaats na 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.

4e Overleg/Evaluatiemoment

Vind plaats in April.

Jeugdkeepertrainers bespreken en evalueren de voortgang van het seizoen. Hoe gingen de trainingen, hoe is de beleving/ontwikkeling van de jeugdkeepers. Wat is hun persoonlijke indruk en de indruk van de trainers. Om zo eventueel op algemeen niveau of op individuele jeugdkeeper niveau bij te kunnen sturen.

5e 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.

Bijlagen

Evaluatieformulier keepers

Algemene informatie

Voornaam:		Achternaam:	
Elftal:		Klasse:	
Rechts-/linksbenig:			
Keepertrainer(s):			
Datum:		Seizoen:	

	S l e c h t	m a t i g	v o l d o e n d e	g o e d	u i t s t e k e n d	n v t
<i>Techniek</i>						
Duiken links laag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duiken links zweef	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duiken rechts laag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duiken rechts zweef	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vangen bovenhands	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vangen onderhands	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stompen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duel 1:1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voorzetten van rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voorzetten van links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meevoetballen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traptechniek rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traptechniek links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uittrappen nauwkeurigheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uittrappen grond afstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uittrappen hand afstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uitgooien nauwkeurigheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uitgooien afstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Inzicht</i>						
Coachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positie kiezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uitkomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meevoetballen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelhervattingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	S l e c h t	m a t i g	v o l d o e n d e	g o e d	u i t s t e k e n d	n v t
<i>Fysiek</i>						
Souplesse/lenigheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Explosiviteit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snelheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kracht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uithoudingsvermogen:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Mentaliteit</i>						
Trainings aanwezigheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trainings mentaliteit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Initiatief / durf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concentratie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discipline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coachbaarheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Algemeen gedrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bijzonderheden / Opmerkingen



Bijlagen

Persoonlijk Ontwikkel Plan

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

Algemene ontwikkeldoelstelling leeftijdsgroep

Zie ontwikkeldoelstellingen zoals vermeld in Jeugdkeepers opleidingsplan Persoonlijke ontwikkelingsdoelstelling voor het seizoen

Opmerkingen: