



# KEEPERSBELEIDSP 2018 – 2021

”DE VOLGENDE STAP”

SV DEN HOORN

Zuidhoornseweg 6  
2635 DJ Den Hoorn

t. 015 261 9222  
e. [info@svdenhoorn.nl](mailto:info@svdenhoorn.nl)

[www.svdenhoorn.nl](http://www.svdenhoorn.nl)  
[www.facebook.com/denhoorn](https://www.facebook.com/denhoorn)

## Documenthistorie

Versie	Actie	Datum	Wie
1.0	Eerste versie gereed voor publicatie	September 2018	Peter de Bruyn

Copyright © SV Den Hoorn. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van SV Den Hoorn.

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Inleiding .....</b>	<b>1</b>
1.1	Doelstelling .....	1
1.2	Relatie met het Voetbalbeleidsplan (VBP).....	1
<b>2</b>	<b>Functies en taken.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Trainingsopbouw in het seizoen .....</b>	<b>4</b>
3.1	Trainingsschema.....	4
3.2	Trainingsopbouw.....	4
<b>4</b>	<b>Basisvaardigheden .....</b>	<b>5</b>
4.1	Onderbouw .....	5
4.2	Middenbouw.....	6
4.3	Bovenbouw .....	6
<b>5</b>	<b>Overleg en beoordeling.....</b>	<b>8</b>
5.1	Overleg.....	8
5.2	Keepersbeoordeling en volgsysteem.....	8
<b>6</b>	<b>Nawoord.....</b>	<b>11</b>

# 1 Inleiding

SV Den Hoorn is een vereniging met ruim 1200 leden waaronder ruim 60 jeugdteams. Ter ondersteuning van de keepers, trainers en organisatie is dit plan geschreven.

## 1.1 Doelstelling

SV Den Hoorn heeft zich tot doel gesteld om het niveau van de (jeugd)keepers incl. meisjes/dames naar een hoger niveau te tillen. Hiervoor heeft SV Den Hoorn een keeperscoördinator aangesteld die in samenwerking met de keeperstrainers, de jeugdcoördinatoren en het hoofd jeugdopleiding een opleidingsplan opstelt, waardoor er structuur in de opleiding van de keepers komt. Het doel hiervan is dat niet alleen het niveau van de selectiekeepers verhoogd wordt, met regelmatige instroom naar de seniorenselecties, maar ook het niveau van de andere keepers omhoog gaat. Bovendien is het op deze manier gemakkelijker om keepers in een ander team mee te laten spelen, aangezien ze allemaal zoveel mogelijk dezelfde basisopleiding krijgen.

Dit trachten we te bereiken door te werken vanuit een duidelijke visie met (opgeleide)keeperstrainers, waarbij we wel een scheiding maken tussen selectiekeepers en niet-selectiekeepers. Er moet op alle niveaus voldoende aandacht zijn voor ontwikkeling op sportief gebied.

## 1.2 Relatie met het Voetbalbeleidsplan (VBP)

SV Den Hoorn heeft voor de periode 2017-2021 een voetbalbeleidsplan gemaakt. Dit plan fungeert als leidraad voor de keepersopleiding. De doelstellingen uit het VBP moeten terug te zien zijn in de trainingen van de keepers.

Het VBP heeft voor de keepers vier basispunten beschreven, die onderverdeeld zijn in Verdedigend (V) en Aanvallend (A) keepen.

1. V: Voorkomt doelpunten en coacht proactief medespelers om kansrijke situaties van de tegenstander te voorkomen.
2. A: is onze eerste aanvaller en bouwt bij voorkeur op. Tevens doet hij actief mee met het positiespel en blijft aanspeelbaar. (dit laatste zou ook zeer goed bij verdedigend keepen passen).

Dit alles lijkt heel logisch, maar het is wel de juiste basis voor een goede, betrouwbare keeper. Deze basis uitgangspunten dienen altijd terug te komen in de opleiding van onze keepers.

Het VBP geeft ook aan dat de keeper de eerste aanvaller van het team is. Elk team dient zoveel mogelijk met de opbouw een aanval te beginnen. Indien nodig, en als de mogelijkheid daar toe is, mag een snelle opening gezocht worden naar de voorhoede.

## 2 Functies en taken

S.v. Den Hoorn streeft naar het hebben van:

- Een keeperscoördinator.
- Trainers met een keepersdiploma.
- Trainers met een keepersachtergrond voor alle keepers binnen de vereniging.

### 2.1.1 Keeperscoördinator

*Taken keeperscoördinator*

- Opstellen van aandachtspunten.
- Evalueren keepers in overleg met keeperstrainers, trainers en leiders.
- Contacten met ouders onderhouden en aanspreekpunt zijn.
- Advies geven inzake het doorschuiven c.q. elders plaatsen van keepers tijdens het seizoen.
- Bekijken van jeugdkeepers tijdens de wedstrijden.
- Evaluatieformulieren bespreken met (jeugd)keepers en ouders.
- Overleg met de andere jeugdcoördinatoren, hoofd jeugdopleiding en de keeperstrainer seniorenselectie.
- Is (mede) verantwoordelijk voor het aantrekken van keeperstrainers.
- Is (mede) verantwoordelijk voor de keepers teamindeling van volgend seizoen.

*Profiel keeperscoördinator*

Is communicatief vaardig, heeft positieve instelling en draagt die ook uit, werkt samen en verbindt, bezit organisatievermogen, heeft ervaring met keepen en affiniteit met SV Den Hoorn.

### 2.1.2 Keeperstrainer jeugd

*Taken keeperstrainer*

- Trainingen voorbereiden en geven in relatie tot de beschreven aandachtspunten in het VBP.
- Vorderingen van de keepers bijhouden.
- Wedstrijd evaluaties maken aan de hand van de wedstrijden en deze bespreken met keepers, de trainers en periodiek bespreken met de keeperscoördinator.
- Advies geven aan de (hoofd)trainer(s) wanneer dit gevraagd wordt.
- Actief helpen zoeken naar (assistent)keeperstrainers.
- De rol van de keeper centraal stellen.
- Zorgen dat alle keepers voldoende aandacht krijgen.

*Profiel keeperstrainer jeugd*

Is communicatief vaardig, werkt samen, heeft ruime ervaring op keepersgebied, is het liefst in het bezit van een diploma en of certificaat van een keepersopleiding, heeft positieve instelling en draagt die ook uit, is sociaal en flexibel in de omgang.

### 2.1.3 Keeperstrainer senioren

De keeperstrainer senioren maakt keepers beter en zorgt voor een ideale wedstrijdvoorbereiding van zijn / haar keepers.

#### *Taken keeperstrainer*

- optimaal rendement halen uit huidige keepers en keepers beter maken
- geven van trainingen aan keepers en coaching van keepers
- adviseren van teamtrainers voor de te selecteren keepers per team
- ideale wedstrijdvoorbereiding van keepers
- bij voorkeur coaching van keeper 1e elftal tijdens wedstrijden
- keeperstraining deels integreren in teamtraining

#### *Profiel keeperstrainer senioren*

In bezit van minimaal het diploma KNVB Goalkeepercoach B. Vertaalt wedstrijd-elementen naar concrete trainingsvormen. Past naar aanleiding van gespeelde wedstrijden en gebeurtenissen de training aan. Analytisch vermogen. Peilt behoeften en werkt samen met hoofdtrainer en assistenten. Is communicatief sterk. Geeft uitleg aan keepers bij gemaakte keuzes. Is fanatiek, maar niet arrogant en autoritair. Heeft positieve instelling en draagt die ook uit, is sociaal en flexibel in de omgang.

De keeperstrainer senioren valt formeel onder de TC senioren.

## 3 Trainingsopbouw in het seizoen

### 3.1 Trainingsschema

SV Den Hoorn heeft voor de opleiding van alle jeugdleden een trainingsschema opgesteld in blokken van 6 weken, waarin er achtereenvolgens getraind wordt op 2 weken verdedigen, 1 week omschakelen van verdedigen naar aanvallen, 2 weken aanvallen en 1 week omschakelen aanvallen naar verdedigen. Dit worden ook wel de teamfuncties genoemd.

Het is de bedoeling dat dit trainingsschema gebruikt wordt om keeperstrainingen op te bouwen voor keepers van de lichten onder 13 tot en met onder 19. In de 2 weken van verdedigend trainen passen de keeperstrainers een blok verdedigend keepen in. Hierna een blok van een week omschakelen van verdedigen naar aanvallen, 2 weken aanvallen en dit weer opgevolgd door 1 week omschakelen van aanvallen naar verdedigen.

Buiten de 4 blokken van 6 weken staan er vrije weken gepland. De keeperstrainers voor de selectiekeepers boven- en middenbouw kunnen deze weken training geven met behulp van 3 verdedigers en 3 middenvelders uit de hoogste jeugdselectieteams. Dit geldt alleen voor de keepers bovenbouw JO19/JO17 en voor middenbouw JO15. Het doel hiervan is, d.m.v. praktijksituaties, de samenwerking met de achterhoede- en middenveldspelers te verbeteren, waarin de keeper meer druk ervaart. I.v.m. de moeilijkheidsgraad van de training geldt dit alleen voor de genoemde selecties.

### 3.2 Trainingsopbouw

Elke training bestaat uit 4 blokken, waarin de warming up en blok 2 gecombineerd zouden kunnen worden.

1. Warming up.  
*Blok waarin diverse loop-, rek- en bal momenten tot doel hebben om de keeper goed voor te bereiden op de training en blessures zoveel mogelijk te voorkomen.*
2. Blok 2  
*In dit blok dient wekelijks minimaal een van de basis vaardigheden (zie gegevens hieronder) voor de keeper getraind te worden. Dit zijn o.a. vangtechnieken, vallen, zweven, voetenwerk en traptechniek.*
3. Blok 3  
*Blok waarin de teamfunctie van die week centraal staat.*
4. Afsluiting  
*Dit blok dient om de trainingsintensiteit af te bouwen en de keepers met een plezierig gevoel van de training te laten gaan.*

Voor oefenstof voor deze blokken kun je gebruikmaken van de site van oefenstof.com:

<http://voetbaloefenstof.com/warming-up%20keerstraining.htm>.

Via de site van de KNVB kun je ook nog diverse oefeningen raadplegen:

<https://www.knvb.nl/assist-trainers>.

Voor deze site is ook een app beschikbaar voor Android en Apple.

## 4 Basisvaardigheden

Er wordt in verschillende categorieën getraind, de jeugd is verdeeld over 5 keeperstrainers. Deze trainers zijn verantwoordelijk voor de volgende groepen:

- Bovenbouw JO17 en JO19.
- Middenbouw JO 12, JO 13, JO 14, JO 15 en meisjes/dames.
- Onderbouw JO8, JO9, JO10 en JO11.

Het gaat hier om selectie- en niet selectie teams.

De senioren hebben 1 keeperstrainer voor alle keepers van de A-en B selectie

Elke categorie heeft zijn eigen kenmerken waarmee rekening gehouden dient te worden.

### 4.1 Onderbouw

Deze categorie is vaak leergierig, dit is dan ook de periode om een goede basis te leggen.

Bij de onderbouw is het belangrijk om de basisoefeningen (grondbeginselen van het keepen) regelmatig, goed en gestructureerd te herhalen. Dit zorgt ervoor dat hier een soort automatisme ontstaat dat op latere leeftijd blessures aan wervelkolom en ledematen kan verminderen.

Basisvoorbeeld onderbouw:				
Zonder bal	Met bal	Balbezit	Inzicht	coachen
voetenwerk	uitgangshouding	bal inspelen	opstellen tijdens spel	leiding geven
uitgangshouding	afrollen/duiken	trappen	opstellen tijdens spelhervattingen	coachen
afrollen/duiken	vallen vooruit	dropkick volley	onderscheppen bal	Sturen van spelers
vallen vooruit	vangen, onderhands en bovenhands	rollen		
	oprapen	werpen		
	duel 1 tegen 1			



## 4.2 Middenbouw

In deze categorie gaan de kinderen hard groeien waardoor ze soms in de knoop komen met hun ledematen en de coördinatie van het lichaam soms wat moeilijk gaat. Dit is ook een periode dat blessures op de loer liggen en de kinderen meer een eigen mening hebben en dit ook meer gaan uiten. Studie wordt in deze fase ook een grote belasting. In deze fase is het uitbouwen van de basis, trainen van het reactie vermogen en het trainen onder druk van belang.

Basisvoorbeeld middenbouw:				
Zonder bal	Met bal	Bal bezit	Inzicht	Coachen
voetenwerk	uitgangshouding	bal inspelen	opstellen tijdens spel	leiding geven
springen 1-2 benig afzet	afrollen/duiken	trappen l/r		leiding nemen
uitgangshouding	vallen vooruit/achterover	dropkick volley	opstellen tijdens spelhervattingen	coachen
afrollen/duiken	zweven	werpen		los roepen
vallen vooruit vallen achterover	vangen, onderhands en bovenhands	openen van het spel	onderscheppen van diepteballen	neerzetten spelers bij dode spelmomenten
verplaatsen voor het doel en in het veld	duel 1 tegen 1 met weerstand	terug speelbal	onderscheppen van voorzetten	neerzetten spelers bij een tegenaanval
lopen/sprint	stuitballen	rollen		
	tippen over doel	werpen		
	stompen			
	oprapen			

## 4.3 Bovenbouw

In deze fase worden de keepers sterker en zij worden zich meer bewust van wat hun lichaam aankan. Deze periode is uitermate geschikt om zowel de fysieke als de mentale weerbaarheid te trainen. Dit is eveneens de leeftijd dat o.a. schooltentamens/examens en vrienden/vriendinnen een grote rol spelen, waardoor een keeper soms niet helemaal zijn hoofd bij het keepen heeft.

Voor de keeper(s) van JO19 geldt als extra aanvulling dat het mogelijk is om:

- Wedstrijden te keepen bij de selectie O23.
- Mee te gaan trainen met de senioren selecties/keeperstraining.
- Vriendschappelijke wedstrijden mee te gaan spelen bij het senioren 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> elftal.
- Regelmatig wissel te zitten bij het senioren 1<sup>e</sup> elftal.
- Keeperstraining te geven aan de onderbouwkeepers.

Basisvoorbeeld bovenbouw:				
Zonder bal	Met bal	Balbezit	Inzicht	Coachen
voetenwerk	uitgangshouding	bal inspelen	opstellen tijdens spel	leiding geven
springen 1-2 benig afzet	afrollen/duiken	trappen l/r		leiding nemen
Uitgangshouding	vallen vooruit/ achterover	dropkick volley	opstellen tijdens spelhervattingen	coachen
Afrollen/duiken	zweven	werpen		
vallen vooruit vallen achterover	vangen onderhands en bovenhands	openen van het spel	onderscheppen van diepteballen	neerzetten van spelers bij dode spelmomenten
verplaatsen voor het doel en in het veld	duel 1 tegen 1 met weerstand	terug speelbal	onderscheppen van voorzetten	neerzetten van spelers bij tegenaanval
lopen/sprint	stuitballen	rollen		
	tippen over doel	werpen		
	stompen			
	opraperen			

## 4.4 Senioren

Senioren keepers hebben hun jeugdopleiding afgerond. In de senioren wordt er individueel verder getraind op specifieke sterke en zwakke punten. 1x per week wordt er in groepsverband getraind met alle selectie keepers. Met iedere keeper wordt wekelijks voorafgaand aan de training de afgelopen wedstrijd besproken. De training geeft opvolging aan de verbeterpunten die daaruit voortkomen.

In de senioren zijn er minimaal 4 keepers voor senioren 1,2 en 3. De beste keeper heeft in het 1<sup>e</sup>, nummer 2 gaat mee als reserve keeper. Als de speeltijden het toelaten heeft nummer 2 eerst in het 2<sup>e</sup>. Zo niet dan schuift nummer 3 door naar het 2<sup>e</sup> en speelt nummer 4 in het 3<sup>e</sup>

## 5 Overleg en beoordeling

### 5.1 Overleg

Periodiek is er een overleg (jaarkalender SV Den Hoorn) gepland met de Coördinator en Jeugdkeeperstrainers. Tijdens dit overleg hanteren we de volgende agendapunten:

- Bespreken/evalueren van de technische ontwikkeling van keepers.
- Opkomst keeperstraining.
- Inhoud keeperstraining.
- Trainingsfaciliteiten.
- Activiteiten voor keepers (trainingsdag/K.N.V.B. dagen).
- Cursussen .

Tijdens dit overleg komen ook de resultaten van de beoordelingen (zie volgende paragraaf) naar voren. Van elk overleg worden notulen gemaakt en naar de keeperstrainers, jeugdcoördinatoren en hoofd jeugdopleiding gestuurd. De actiepunten uit de notulen vormen samen met de eerdergenoemde punten de nieuwe agenda voor het volgende overleg.

Met de senioren keeperstrainer wordt jaarlijks twee maal geëvalueerd en de voortgang besproken met de Coördinatoren senioren selectie.

### 5.2 Keepersbeoordeling en volgsysteem

Om de ontwikkeling en progressie van een jeugdkeeper goed in kaart te brengen, maken de trainers en de coördinator keeperstraining gebruik van het zogenoemde keepersvolgsysteem. In dit systeem wordt gebruik gemaakt van een trainings- en een wedstrijdbeoordelingsformulier.

De trainer vult 2x per jaar het trainingsbeoordelingsformulier per keeper in. De formulieren dienen voor 15 december en 1 mei te worden ingeleverd bij/opgestuurd naar de coördinator. De coördinator verwerkt dit in een document, waardoor er per "carrière" van een keeper een overzichtelijke beoordeling ontstaat. Hier kunnen jaarlijks de sterke punten en verbeterpunten gehaald worden, waaraan extra aandacht besteed kan worden. Deze documenten worden ook gebruikt voor het indelen van de keepers in het nieuwe seizoen.

De keeperscoördinator bekijkt elke keeper 2x per jaar (een deel van) een wedstrijd. De keeperscoördinator vult hier de wedstrijdbeoordelingsformulieren voor in. Dit document wordt aan het hierboven beschreven document toegevoegd.

De keepers JO17 en JO19 krijgen ook een beoordelingsformulier. Zij kunnen, als zelfreflectie, zichzelf punten geven. De gegevens uit de beoordelingen en zelfreflectie worden jaarlijks, aan het eind van het seizoen, met de keepers besproken door de trainer en coördinator. Hiervan maakt de coördinator een verslag en voegt dit toe aan het keepersdossier.

Aan het begin van het seizoen hebben de keeperstrainer en -coördinator weer een gesprek met de keepers, waarin de verwachtingen en doelstellingen worden besproken. Ook hiervan wordt weer een verslag gemaakt (dit gesprek zou eventueel met een groep keepers gedaan kunnen worden). Het systeem wordt gebruikt tijdens de gehele opleiding. Al deze documenten en ontwikkelingen van de keepers worden jaarlijks besproken door de keeperscoördinator en het hoofd jeugdopleiding.



### Trainingsbeoordelingsformulier

Naam:
Geboortedatum:
2018-2019
Categorie:
Datum beoordeling:

Been: Links / Rechts
Hand: Links / Rechts

1M, 2MV, 3V, 4VG, 5G
----------------------

<b>Techniek</b>
Passen / Trappen
Balcontrole / aannname
Vangen van een lage bal
Vangen van een hoge bal
Duiken links/techniek
Duiken rechts/techniek
Duiken/vallen recht vooruit
Uitlopen bij 1 tegen 1
Handelingssnelheid
Keepershouding

1	2	3	4	5	Opmerkingen

<b>Conditie</b>
Snelheid
Startsnelheid
Uithoudingsvermogen
Sprongkracht
Bewegen/motoriek/coördinatie

1	2	3	4	5	Opmerkingen

<b>Gedrag / Mentaliteit</b>
Gedrag t.o.v. groep
Gedrag t.o.v. leiding
Doorzettingsvermogen
Algehele inzet
Coach baar
Opkomst trainingen

1	2	3	4	5	Opmerkingen

Algemene opmerkingen:
-----------------------

Opgesteld door:



### Wedstrijdbeoordelingsformulier

Naam:
Geboortedatum:
2018-2019
Categorie:
Datum beoordeling:

Been: Links / Rechts
Hand: Links / Rechts

1M, 2MV, 3V, 4VG, 5G
----------------------

<b>Techniek</b>
Passen / Trappen
Balcontrole / aanname
Vangen van een lage bal
Vangen van een hoge bal
Duiken links/techniek
Duiken rechts/techniek
Duiken/vallen recht vooruit
Uitlopen bij 1 tegen 1
Handelingssnelheid
Keepershouding

1	2	3	4	5	Opmerkingen

<b>Conditie</b>
Snelheid
Startsnelheid
Sprongkracht
Bewegen/motoriek/coördinatie

1	2	3	4	5	Opmerkingen

<b>Tactiek</b>
Bal in het spel brengen
Positie bij vrije trappen
Positie bij hoekschop
Positie tijdens de wedstrijd
Oplossing bij terug spelen
Coachen medespelers

1	2	3	4	5	Opmerkingen

Algemene opmerkingen:
-----------------------

Opgesteld door:

## 6 Nawoord

Dit document is samengesteld door onderstaande personen die input o.a. hebben gehaald uit het voetbalbeleidsplan 2017-2021 van SV Den Hoorn. Tevens hebben deze heren ook hun eigen keeperservaringen en wensen vertaald naar dit document. Zij denken dat elke jeugdkeeper van SV Den Hoorn hierdoor een betere ontwikkeling door kan maken.

Als we via dit document kunnen bereiken dat er elke 2 jaar één keeper doorschuift naar de seniorenselectie en dat elke jeugdkeeper op zijn eigen niveau zich steeds meer ontwikkelt en plezier in het keepen beleeft, dan kunnen we stellen dat dit plan geslaagd is.

Met veel keepersplezier opgesteld door:

<b>Ron Ruijgt</b>	- Keeperscoördinator 2017-2018
<b>Hans Suiker</b>	- Keeperstrainer jeugd 2018-2019
<b>Jan Drop</b>	- Keeperstrainer jeugd 2018-2019
<b>Mark Hagman</b>	- Keeperstrainer jeugd 2017-2018
<b>Fausto den Heijer</b>	- Keeperstrainer jeugd 2018-2019
<b>Larry Haaksma</b>	- Keeperstrainer seniorenselectie 2018-2019
<b>Peter de Bruyn</b>	- Keeperscoördinator en keeperstrainer jeugd 2018-2019