

Tips voor de trainers

Wedstrijdbespreking

Het is belangrijk dat voor, tijdens en na de wedstrijd aandacht aan de positie en taken van de keeper besteed wordt. Vooral het laten aansluiten van de keeper tijdens balbezit moet bevorderd worden. De keeper dient de ruimte tussen hem en de laatste linie klein te houden, door op te lopen naar de 16m-lijn op het moment dat de verdedigers tegen de middellijn staan c.q gaan. Bij hoekschoppen kan men zelfs de afspraak met de keeper maken dat hij zelfs positie inneemt tegen de middenlijn. Op deze manier haal je de keeper bewust uit zijn comfort zone en bevorder je uiteindelijk zijn vermogen om mee te voetballen.

Zorg er wel voor dat mocht dit een keer misgaan doordat hij niet tijdig terug in doelgebied is, dat je de keeper positief blijft coachen en blijft aanmoedigen aan te sluiten.

Maak met hem afspraken dat we van achteruit opbouwen maar laat aan hem de uiteindelijke keuze of hij uitrolt dan wel uitschiet.

Het nemen van de doeltrap

Laat de keeper altijd zelf de doeltrap nemen.

1. Hierdoor leert hij juist te trappen en ontwikkelt schietkracht;
2. Het nemen van doeltrap is een extra belasting voor de spelers;
3. De buitenspelval wordt opgeheven;
4. Je hebt een afspeelmogelijkheid minder, waardoor je de overtalsituatie kwijt bent.

Rouleren van de keeper

De beste speler is vaak ook de beste keeper. Laat daarom ook eens één van je beste spelers op het doel staan. Zeker in de niet-selectie F-elftallen is het verstandig om nog niet altijd een vaste keeper te hebben. Op deze manier ontwikkelen 'echte' keepers hun voetbalvaardigheden en komen meerdere spelers in aanmerking met het keepen, wellicht vinden een aantal hiervan dit uiteindelijk zelfs leuker dan speler zijn.

Keeper als aanvoerder van het team

Om het coachen van de keeper te bevorderen is het goed als de keeper ook regelmatig aanvoerder van het team wordt gemaakt. De keeper heeft als laatste man van het team immers een goed overzicht van wat er op het veld gebeurt en kan door goede coaching doelpunten voorkomen. Hij leert op deze manier de wedstrijd te lezen en het stimuleert het coachen van zijn medespelers. Door de taken die bij het

aanvoerder zijn horen uit te voeren zal zijn durf en zijn zelfvertrouwen toenemen waardoor hij mentaal sterker wordt.

Het coachen van de keeper door de trainer

Een keeper staat altijd onder hoge druk omdat een klein foutje direct tot een doelpunt kan leiden. Zorg daarom als trainer dat je positief coacht. De keeper zelf begrijpt zelf ook heel goed als hij een fout heeft gemaakt. Benadruk liever de dingen die goed gaan zodat hij zijn fout snel kan vergeten en zijn vertrouwen weer terug krijgt.

Laat in ieder geval nooit toe dat spelers negatieve opmerkingen maken over zijn actie.

Aandacht voor keeper tijdens training

De effectiviteit van een training kan je voor de keeper enorm vergroten door in de oefenvorm meer vanuit de handeling van de keeper te denken.

Kijk bijvoorbeeld eens kritisch naar de handelingen van de keeper tijdens een simpele afwerkoefening, schot op doel vanaf 16m. Veelal komt de keeper voor 80% niet verder dan het aannemen van de uitgangshouding daardat de schoten voor het merendeel naast gaan.

Een dergelijke oefenvorm kan men eenvoudig verbeteren door:

1. Schot afstand te verkleinen waardoor het percentage op het doel groter wordt;
2. vanuit meerdere richtingen op het doel af te werken, hierdoor dient de keeper ook een juiste positie aan te nemen;
3. inlopende medespelers toe te voegen die voor de rebound kunnen gaan, waardoor de keeper zich direct na de verwerking van het schot moet herstellen, herpositioneren voor verwerking van de rebound;
4. variatie in de oefening te brengen, bijvoorbeeld door de spelers wat dieper aan te spelen en afspreken dat wanneer er een bal binnen het 16 m gebied komt de speler 1 op 1 tegen de keeper moet. Hierdoor dient de keeper veel alerter te reageren. Hij moet keuzes gaan maken, kom ik uit of blijf ik staan.
5. Laat de keeper zodra hij hem succesvol heeft verwerkt, direct inwerpen op de loop van een teruglopende speler, of laat hem openen op kleine doeltjes. Hierdoor zal de keeper ook zijn spelvoortzetting kunnen oefenen.

Het trainen van meevoetballen

Veelal staat er in kleine wedstrijdvormen bijv. 4 + K tegen 4 centraal achteraan altijd een speler. Voor het meevoetballen van de keeper is dit dodelijk, want op deze manier duw je de keeper vast op zijn doellijn en laat je de verdedigers bij een kort veld op zijn tenen staan. Laat in dit geval de keeper de 4de speler zijn (3 + k tegen 4) en geef hem de verdedigersrol en laat hem maar ondervinden hoe het is om situaties

te moeten oplossen als laatste man. Dan durft hij die ballen ook in de wedstrijd te spelen en zal hij automatisch meer gaan coachen.

Laat de keeper in de partijtjes dus als laatste man meevoetballen of er nu met doeltjes of zonder doeltjes gespeeld wordt.

Het afzetten van het 16m gebied

Om een keeper zijn ruimte te leren beheersen zal je eerst dienen te zorgen dat tijdens oefenvormen duidelijk wordt wat zijn gebied is. In veel oefenvormen en helaas ook bij wedstrijden is en wordt vaak het 16m gebied niet afgebakend. Geef dit gebied dus in iedere oefenvorm aan en nog beter is om de lengte van het veld met het 16m gebied te verlengen zodat dit vrij van verdedigers is voor de keeper.

Maak vervolgens aan de keeper duidelijk dat dit zijn gebied is dat hij kan en moet gaan beheersen.