



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Doelverdedigen : Keeperstraining geven

Versie juni 2006

Bron: KNHB / C. van der Staak / B.Bams

Carel van der Staak is als speler actief geweest bij H.C. Den Bosch, H.C. Mep, H.C. Oranje Zwart en het Nederlands team (in totaal 63 interlands op het veld en in de zaal).

Trainer-coach geweest bij het eerste team van Mep heren, Oranje Zwart heren, Jong Oranje heren, Kampong dames, Nijmegen heren. Assistent-coach geweest bij het Nederlands Damesteam veld- en zaalhockey en bij Amsterdam dames. Sinds 1996 FIH-coach Grade-1. Voor de KNHB vanaf 1977 werkzaam als docent, opleider en cursusontwikkelaar. Verzorgt keeperstraining bij het Nederlands damesteam, Jong Oranje dames, Nederlands Meisjes A en B, Nederlands Jongens B. Tevens heeft hij cursussen ontwikkeld voor keeperstrainers en geeft hij zowel in binnen- als buitenland cursussen voor trainer-coaches.

1. Inleiding

Vele malen per jaar word ik aangesproken met vragen die betrekking hebben op problemen die zich op clubniveau voordoen bij de keeperstraining. Mijn uitgangspunt is dat binnen het technische beleidsplan van de vereniging een hoofdstuk is gewijd aan het deelbeleidsplan Keeperstraining. Vanuit deze principiële keuze is het makkelijker om de plaats van de keeperstraining te waarborgen. U vindt in dit artikel een aantal tips dat u helpt om in de praktijk van het geven van keeperstraining uw eigen prestatie te verbeteren. Sommige tips zijn eenvoudig en direct toe te passen, andere vereisen enig denkwerk en weer andere zullen in een groter geheel binnen clubverband moeten worden geplaatst.

De opzet is dat u op het spoor wordt gezet om aan details te werken, kleine dingen te veranderen, met uiteindelijk als enig doel om uw keeper(s) zo goed mogelijk op te leiden, te begeleiden en te laten presteren. De vele tips kunnen u ondersteunen bij de kwaliteitsverbetering van uw keeperstraining.

1. Het misverstand dat uit de weg moet worden geruimd is dat een goede keeper automatisch een goede keeperstrainer is. Het zelf goed kunnen keepen kan een voordeel zijn; je bent in staat om trainersgedrag te vertonen waarbij de eigen ervaring het referentiekader is. Dit kan ook een beperkende factor zijn, omdat uitsluitend gerefereerd wordt aan het eigen keepers-verleden. Een keeperstrainer die zelf nooit keeper is geweest doet er goed aan om, voorafgaand aan een carrière als trainer, enkele malen in een keeperuitrusting in de goal te staan in een oefensituatie. Het letterlijk en figuurlijk beleefd hebben (aan den lijve ondervonden) wat het is om die ballen op goal afgevuurd te zien worden, is een (bijna) noodzakelijke voorwaarde om als keeperstrainer succesvol te kunnen zijn.
2. Het geven van specifieke keeperstraining is erg gebaseerd op vertrouwen. Er wordt in een relatief kleine ruimte met een klein aantal personen (vaak 1 trainer op 1, 2 of 3 keepers) gewerkt. Om dit succesvol te laten verlopen moet er een vertrouwensband ontstaan tussen de trainer en zijn keepers; dat geeft de mogelijkheid om, zeker over een langere termijn, op basis van respect met elkaar te werken. Is dat vertrouwen en respect niet (meer) aanwezig, dan zal de samenwerking geen lang leven beschoren zijn. Het acceptatieniveau is dan erg laag en in een dergelijk klimaat kan niet gepresteerd worden.

3. Als keeperstrainer zorgt u ervoor dat de keeperstraining altijd is voorbereid. Het voorkomt dat tijdens de training aandacht moet worden besteed aan het bedenken van een nieuwe oefening. Om de voorbereiding te vergemakkelijken stelt u zich de volgende vragen:

wat is de beginsituatie voor deze training?

hoe staat de keeper ervoor (de wedstrijdssituatie is daarbij altijd het referentiekader!!):

- technisch: welke vaardigheden beheerst de keeper op dit moment?
- tactisch: hoe is het positiespel van de keeper; hoe zit het met de besluitvorming; hoe heeft hij zich verbeterd ten aanzien van het organiseren van de verdediging?
- fysiek/conditioneel: hoe staat de keeper ervoor op het gebied van kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie?
- mentaal: vertrouwen, motivatie, concentratie, omgaan met winst en verlies,
- uitbannen van irrationele gedachten; het zijn allemaal elementen die een rol spelen bij het keepen
- sociaal: wat is de invloed van school, thuissituatie, werk op de sociale gesteldheid van de keeper?
- **maar ook achterhalen: wat zijn de trainingsbehoeften van de keeper?**

hoe sta ik er zelf als trainer voor?

- technisch: welke vaardigheden heb ik om de ballen zo aan te spelen dat de keeper effectief getraind wordt?
- fysiek: kom ik uitgerust naar de training?; heb ik voldoende kracht en dynamiek om de keeper 45 min. tot 60 min. met de juiste intensiteit te trainen?
- mentaal: welke ballast (van school, gezin, werk) neem ik mee naar de training?
- organisatorisch: wat is er voor nodig om de training goed en efficiënt te laten verlopen?

welke doelstelling heb ik deze periode, deze maand, deze week?

welke doelstelling heb ik binnen deze specifieke training?

welke oefenstof komt tegemoet aan mijn/onze gekozen doelstelling?

hoe verzorg ik een methodische opbouw (oplopende moeilijkheidsgraad) in de oefeningen?

welke accenten geef ik wanneer aan binnen de gekozen oefenstof?

- hoe organiseer ik de oefenstof binnen de trainingstijd van 30 min., 45 min., 60 min., 75 min.?
- welke hulpmiddelen wil/kan ik daarbij gebruiken?

hoe zorg ik vandaag voor een optimale werksfeer binnen de training?

op welke wijze toets ik de vooruitgang van de keeper?

op welke wijze spreek ik de keeper aan, kom ik tegemoet aan zijn behoefte? Met andere woorden: wat is mijn trainings- en coachingsmethodiek?

4. Mogelijke openingsvragen die, voorafgaand aan de training, kunnen worden gesteld:

- hoe gaat het ermee?
- hoe sta je ervoor?
- zijn er klachten/blessures?
- hoe is de laatste wedstrijd/teamtraining verlopen?
- welke acties zijn je het meest bijgebleven?
- wat heb je vandaag gedaan (op school, werk, thuis)?

- heb je specifieke zaken die je vandaag wilt trainen?
5. Geef de keeper(s) de gelegenheid te vertellen wat de ervaringen van de afgelopen wedstrijd zijn geweest;
 - hoe kwamen eventuele doelpunten tot stand: tegen / voor?
 - welke acties heb je gemaakt?
 - wat ging er speciaal in deze wedstrijd goed/beter dan de vorige wedstrijd?
Een ondersteuning kan hierbij worden gevonden in het bijhouden van een keeperdagboek, waarin de keeper zijn wedstrijdervaringen opschrijft.
 6. Hou er bij communiceren rekening mee dat de kracht van de zender opgedeeld is in:
 - Communiceren via woorden (sleutelwoorden/stopwoorden) 7%;
 - Communiceren via het stemgebruik (manier waarop: toon/tempo/volume) 38%;
 - Communiceren via non-verbaal gedrag (lichaamshouding/gebaren/gezichtsexpressie) 55%.
 7. De eerste keeperstrainingen staan vooral in het teken van elkaar leren kennen, leren aanvoelen op welke manier trainer en keeper het meeste uit de trainingssituatie kunnen halen. Weten van elkaar hoe er wordt
 - gedacht over;
 - gesproken over;
 - gevoeld in;
 - gereageerd op
 telkens variërende omstandigheden.

Hierbij is het zinvol om inzicht te hebben in elkaars denk- en gedragsvoorkeuren. Daarbij zijn diverse modellen zeer waardevol (HBDI-model van Ned Hermann / Action-type / Enneagram).



8. De trainer heeft de verantwoordelijkheid te weten wat de essentie is van het keepen; daartoe is kennis nodig over de aspecten (technisch, tactisch, fysiek-conditioneel, mentaal, sociaal, persoonlijkheid) die te maken hebben met het presteren van de keeper; deze kennis wordt eigen gemaakt door het:
 - lezen van hockeyliteratuur;
 - lezen van sport- en mensgerichte literatuur;
 - leren in de praktijk (ervarend leren);

- praten met keepers;
 - analyseren van video;
 - volgen van bijscholingsbijeenkomsten;
 - volgen van keeperstrainercursussen.
- 9.** Zorg ervoor dat er minimaal 80 ballen beschikbaar zijn, 6-8 kegels/hoedjes voor een keeperstraining en een kwarthockeyveld /een cirkel; indien er op andere gedeeltes van het veld ook getraind wordt, let er dan op dat de ballen niet telkens door de oefening van een collega-trainer komen (omgekeerd geldt dit uiteraard ook).
- 10.** U vindt hier een indicatie van het aantal keepers per training, waarbij de aandacht voor elke keeper effectief is en een indicatie van de tijdsduur van een specifieke keeperstraining. Het aantal keepers per trainingssessie hangt mede af van het niveau van de keepers:
- 10-12 jaar : 4 keepers maximaal tijdsduur training: 45 minuten;
 - 13-15 jaar : 3 keepers maximaal tijdsduur training: 60 minuten;
 - v.a. 16 jaar : 2 keepers maximaal tijdsduur training: 60-75 minuten.
- 11.** De mogelijkheid bestaat dat de specifieke keeperstraining plaatsvindt binnen de 1^{ste} reguliere teamtraining in de week. Dit is geen probleem zolang de afspraken met de teamtrainer duidelijk zijn en goed met alle geledingen zijn gecommuniceerd.
- 12.** Een specifieke warming up bij keepers tot 16 jaar is niet nodig. De warming up vindt spelenderwijs plaats binnen de eerste 10 minuten van de training. Pas vanaf 16 jaar is een gerichte warming up zinvol.
- 13.** Spreek met de keeper (vanaf 16 jaar) tevoren af dat het uitvoeren van de warming up voorafgaande aan een training zelfstandig dient te worden gedaan. De warming-up zonder bal valt buiten de specifieke keeperstrainingstijd.
- 14.** Een globale tijdsindeling voor een keeperstraining is:

	Trainingsomvang	45 min	60 min	75 min
1	Warming-up Stick/bal	5 min	10 min	10 min
2	Technische oefeningen Gericht op aanleren/verbeteren van max. 2 technieken	15 min	20 min	20 min
3	Combinatievormen Gericht op verbeteren, verbinden, verzwaren van technische vaardigheden met een tactische gedachte erachter / voetenwerk / strafcorner	25 min	30 min	45 min

- 15.** De warming up met stick en bal (als onderdeel van de training) bestaat uit 5 tot 10 minuten, waarbij meerdere basisvaardigheden worden herhaald in een eenvoudige vorm; hierdoor wordt de keeper fysiek en mentaal voldoende in de sfeer van de training gebracht; de eerste minuten zijn het altijd eenvoudige aanspeelvormen door het centrum over de grond, waarbij de keeper de bal gericht terug trapt in de stick van de trainer. Langzaam gaan de ballen meer uit het centrum over de grond, om daarna in het laatste deel van de warming up ook boven knie- en/of heuphoogte te worden aangegooid/aangespeeld.

- 16.** Indien gebruik gemaakt wordt van een ballenkanon dan kan daaraan per trainingseenheid en -omvang, zoals hierboven genoemd, de volgende tijdsduur besteed worden

	Trainingsomvang	45 min	60 min	75 min
4	Ballenkanon	5 min	10 min	15 min

Dit zijn richttijden voor de trainer. De actuele situatie bepaalt of de tijd verlengd kan worden of ingekort moet worden. Bedenk dat het ballenkanon een hulpmiddel is. De trainer die het ballenkanon gebruikt moet weten op welke wijze het kanon gebruikt dient te worden. Veiligheid staat altijd voorop. Het is niet goed, zelfs onverstandig, om elke training opnieuw alleen met het ballenkanon de keeper te trainen.

- 17.** Het is aan te raden om, voorafgaand aan de eerste oefening, te controleren of de uitrusting van de keeper in orde is; daarmee wordt voorkomen dat oefeningen aangereikt worden waarvoor de uitrusting van de keeper niet toereikend is; dit kan leiden tot gevaarlijke situaties; het is de verantwoordelijkheid van de keeper om zijn materiaal tiptop in orde te hebben; het is de verantwoordelijkheid van de (keepers)trainer om dit op gezette tijden te controleren en tenslotte is het de verantwoordelijkheid van de vereniging om met name jeugdkeepers te voorzien van een deugdelijke keeperuitrusting.



- 18.** In principe heeft de jeugdkeeper gedurende de hele training de helm op; slechts wanneer het gaat om uitsluitend trapacties of wegwerkacties met de stick, van een stilliggende bal of van een gedoseerd over de grond aangespeelde bal, dan is het niet noodzakelijk om de helm op te hebben; bij alle andere acties (waarbij de bal wordt aangegooid, boven de grond aangepusht of wordt geslagen) is het geen punt van discussie dat de helm op is; hiermee mag en moet niet gemarchandeerd worden.

- 19.** De eigenlijke keeperstraining begint

- met een warming up met stick en bal; duur 5 tot 10 minuten,
- gevolgd door techniektraining middels gevarieerde oefenvormen (hierbij staat de technisch-tactische uitvoering centraal), eventueel in combinatie met een wedstrijdvorm (hierbij staat het aantal te behalen punten centraal);
- waarna de oefeningen worden uitgebouwd naar meerdere acties:
 - met dezelfde techniek,
 - met een combinatie van 2 technieken,
 - met meer dan 2 technieken,
- om ten slotte de strafcorner verdedigend door te nemen (vanaf B-niveau).

- 20.** Bij elke oefenvorm worden er series van 4 of 6 ballen gespeeld; de trainer geeft aan de keeper aan om hoeveel ballen het per serie gaat (de trainer vertelt het en/of laat het zien);
- variatie: zeggen dat er 6 ballen gespeeld worden, maar er 7 klaarleggen;
 - variatie: 6 ballen in de hand om aan te gooien, na de 5^{de} bal wegdraaien van de keeper, enige tellen wachten en dan alsnog de 6^{de} bal spelen.
Hoe reageert de keeper: is hij nog geconcentreerd op de 6^{de} bal of loopt hij na de 5^{de} bal direct uit het doel? Wees attent erop dat de keeper hoort wanneer een oefening begint en wanneer het eindigt.
- 21.** Om een volledige ontwikkeling van de keeper te krijgen is het wenselijk om te denken aan een, op de typologie van de keeper afgestemde, afwisseling in acties voorwaarts versus achterwaarts / acties aan de linkerkant versus de rechterkant / grondacties versus opwaarts gerichte acties. Het is onverstandig om uitsluitend de voorkeurskant van de keeper te trainen. Vanuit de acties die in een wedstrijd gevraagd worden, is het belangrijk dat beide helften van de keeper getraind worden.
- 22.** Trainingsorganisatie: om deze eenvoudig, duidelijk en veilig te houden vertelt u de keeper wat u doet
- 2 of meer series achter elkaar per keeper;
 - 1 serie per keeper en dan doordraaien;
 - na elke bal doordraaien (bij meerdere keepers: in een stroomvorm).
- 23.** De keuze voor een organisatievorm kan mede bepaald worden door de intensiteit van de oefenvorm. Bij een zware, intensieve oefenvorm kan de keuze om na elke bal door te draaien een goede zijn. Als het mede ten doel heeft om de keeper conditioneel te trainen dan kan het juist goed zijn om diezelfde zware, intensieve vorm meerdere keren achter elkaar door dezelfde keeper te laten uitvoeren.
- 24.** Het oogcontact tussen trainer en keeper, voordat een nieuwe serie start, zorgt ervoor dat er geen misverstanden of ongelukken/blessures kunnen ontstaan; beiden hebben naar elkaar gecommuniceerd dat de oefening kan starten.
- 25.** Afhankelijk van de oefening ligt het initiatief tot starten van de oefening nu eens bij de trainer, dan weer bij de keeper; dit wordt naar elkaar toe duidelijk gecommuniceerd, vooral ook om gevaarlijke situaties te voorkomen.
- 26.** De rust tussen elke serie varieert per oefening; de trainer moet de mogelijkheid hebben om nieuwe ballen te pakken of klaar te leggen. Maximaal 4 series achter elkaar (4x6 ballen = 24 acties).
- 27.** De inspanning van de keeper ligt per serie gemiddeld tussen 20 en 90 sec.; de intensiteit van de inspanning varieert per oefening en per niveau van de keeper; na elke reeks van series (tot maximaal 4) krijgt de keeper minstens 2 minuten actieve rust (ballen verzamelen / oefening evalueren / wandelen en drinken). De goalie moet leren om deze rusttijd te benutten voor een goed herstel.

28. Indien de situatie van het moment het nodig maakt, ga dan terug in de intensiteit van de oefening:

- van 4 acties per oefening naar 3 acties;
- van 3 acties naar 2 acties;
- van 2 acties naar 1 actie.

Elke oefening behoort in dienst te staan van de ontwikkeling van de keeper; overbelasting door structureel teveel en eenzijdige acties achter elkaar dient voorkomen te worden.

29. Een oefening kan opgebouwd zijn uit meerdere acties met verschillende zwaarte. Het geeft een trainer gevarieerde informatie wanneer een oefening als volgt is opgebouwd:

- technisch eenvoudige trapactie → actie naar de grond → opkomen → technisch eenvoudige trapactie

of wanneer de oefening aldus is opgebouwd:

- actie naar de grond → opkomen → actie naar de grond → opkomen → eenvoudige technische actie.

Met zo'n vorm is het mentaal omgaan met een dergelijk gevarieerd aanbod een goed middel om de keeper te leren elke actie met de juiste concentratie af te werken.

30. Als algemene trainingsregel geldt voor senioren- en topjeugdkeepers dat zij in 1 oefening maximaal 3 grondacties maken; de grondacties kosten veel kracht, dus het is erg belangrijk om deze inspanningen goed te doseren; voor recreatieve senioren- en jeugdkeepers geldt: in 1 oefening maximaal 2 grondacties maken.

31. Een actieve herstelpauze wordt ingebouwd middels het ophalen van ballen; zorg ervoor dat het aantal beschikbare ballen dusdanig is dat de training altijd bestaat uit meer oefenmomenten dan balophaalmomenten;
variatie: als keeper 2 de oefenvorm doet, haalt keeper 1 ballen op teneinde het tempo in de training te behouden (let op veiligheid van de keeper die de ballen ophaalt).



32. De trainer zorgt ervoor dat de keeper een houding ontwikkelt waarbij elke bal beschouwd wordt als een middel om beter te worden; als een volgende stap in de ontwikkeling.

33. Van jongs af aan is het belangrijk om de keeper te leren om een bal echt te verwerken; de trainer accepteert niet dat een keeper de bal na een blokactie rustig op 2 meter van het doel laat liggen; wijs de keeper erop dat elke bal dan nog echt verwerkt moet worden.

34. Laat de keeper bij een eerste instructie de helm afzetten; het voordeel is dat de trainer de keeper kan aankijken. Bovendien is er minder kans op ruis in de instructie.

35. Spreek als trainer met de keeper een code af wanneer de oefening moet stoppen, omdat er bijvoorbeeld een bal in de weg ligt of er een andere reden is om de oefening stil te zetten. Dit dient altijd te gebeuren wanneer de veiligheid van de keeper in het geding is. Voorbeelden van codes voor de trainer zijn:

- je brengt de bal in de hand achter de rug;
- je zet jouw voet op de bal;
- je brengt beide armen omhoog;
- je roept stop;
- de keeper steekt de linkerhand omhoog;
- de keeper zet de helm af.

36. Evenzo geldt dit voor het moment waarop de keeper de oefening stop moet zetten:

- een riempje is losgeschoten;
- de klomp is losgeschoten;
- de bodyprotector is verschoven;
- de linkerhandschoen is bij de actie van de hand gevlogen;
- de bevestiging van de helm is losgeraakt.

37. De trainer geeft een instructie vanuit het perspectief van de keeper. De trainer zegt: ik speel een bal op links aan. Dat betekent dan dat de bal vanuit de positie van de keeper ook aan zijn linkerkant komt (aan de linkerschouder); de bal naar rechts wegtrappen is vanuit de keeper gezien naar de rechterkant.

38. Een correctie wordt gegeven in **lichaamstaal**: je voet iets meer opendraaien (in plaats van: de klomp meer opendraaien); op deze wijze is de correctie voor de keeper herkenbaar en vertaalbaar naar motorische acties, naar acties die hij (met zijn lichaam als hulpmiddel) fysiek uitvoert.



39. Vaardigheden trainen gebeurt door consistente, kwalitatieve, herhaling. Door variatie in de oefenvormen te brengen kan de keeper toch dezelfde techniek trainen; de motivatie van de keeper blijft intact en hij blijft gretig om de vaardigheid te trainen; hierbij wordt het principe van spelend leren gehanteerd; op die manier is er behoud of toename van trainings- en spelvreugde, waardoor het rendement van de training omhoog gaat.

40. Ter controle of de oefening datgene heeft gebracht wat ermee beoogd wordt, is het goed om vragen te stellen aan de doelverdediger hoe hij de oefening heeft ervaren. Een dergelijke reflectie bevordert het proces van bewustwording. Mogelijke vragen zijn:

- wat vond je er zelf van?
- wat ging goed?
- waarom ging die bal er (toch) in?
- heb je een idee wat je met je andere hand deed?
- welke techniek zou je ook kunnen gebruiken in deze situatie?
- wat zou je de volgende keer anders doen?
- voelt de oefening zwaar aan en zo ja waarom?
- waar ligt het breekpunt in het succes van de oefening?

41. Een verbale ondersteuning door de trainer bij elke actie/oefening kan mentaal positief werken, maar een teveel aan ondersteuning kan negatief werken; zoek uit wat voor de keeper een effectieve ondersteuning is. Deze verbale druk is eventueel een ondersteunend middel, maar nooit een doel op zich.

42. Waak ervoor om na een 1^{ste} bal in een serie direct een correctie te geven; geef de keeper de gelegenheid om de serie af te werken en kom dan met de correctie; dit voorkomt dat de trainer voorbarig reageert op een toevallige misser / mislukte actie.

43. Geef na een serie of na een totale oefening maximaal 2 correcties per keer; de keeper krijgt dan de gelegenheid om

- de correctie mentaal te verwerken en
- vervolgens om te zetten in een andere, betere motorische actie;

44. Oefenvormen zijn bedoeld om specifieke vaardigheden aan te leren of te verbeteren. Daarnaast zijn er *wedstrijdvormen*. Bij wedstrijdvormen gaat het om het behalen van een resultaat (hoe veel, hoe ver, hoe snel?). Wedstrijdvormen kunnen zeer motiverend zijn voor de keepers:

- hoeveel ballen gaan erin van de 18 (3 series van 6)?
de keeper zet zijn eigen doelstelling neer; wordt die doelstelling gehaald?
- zet de doelstelling van de trainer tegenover de doelstelling van de keeper: de keeper zegt 4 van de 6 ballen te stoppen, de trainer zegt 5 van de 6 ballen ga ik scoren; als trainer gaat het er niet om zelf de winnaar te worden bij dergelijke vormen; de bedoeling van deze vormen is het onder enige mentale druk opbouwen van het zelfvertrouwen van de keeper; getraind wordt de wil van de keeper om de wedstrijdvorm te winnen.

45. Houdt er rekening mee dat er keepers zijn die uitsluitend op winst, resultaat, winnen gericht zijn in een daadwerkelijke wedstrijdsituatie met een tegenstander; want dan gaat het om wedstrijdpunten en een klassering in de poule; dat gegeven is de motiverende factor tot presteren voor hen.

46. Het is essentieel om het verschil te leren zien tussen een trainingskeeper en een wedstrijdkeeper:

- trainingskeepers zijn op hun best in de training, maar hebben moeite om dat niveau in de wedstrijden te halen (spanning van het moeten, het niet mogen falen, verwachtingspatroon);

- wedstrijdkeepers zijn minder op dreef in de reguliere keeperstraining, maar presteren altijd goed onder wedstrijdspanning (hebben de druk nodig, het moet echt ergens om gaan).



47. Je bent als trainer voortdurend bezig om de eigen ruimte, zowel fysiek (qua waarnemen) als mentaal (qua vermogen om het keepersgedrag te analyseren), zo groot mogelijk te houden; maar tevens om de eigen vaardigheden optimaal in dienst te stellen van de keeper. Het eigenlijke proces bij elke oefening verloopt als volgt:

- de trainer zorgt voor het aanspelen van ballen (aangooien pushen slaan);
- de trainer is direct in staat om tijdig en goed waar te nemen wat de keeper doet (observeren van de voorbereidende actie en de eigenlijke keepersactie);
- als de trainer die observatievaardigheid onder controle heeft, dan maakt hij een analyse: wat is de oorzaak van die actie van de keeper? (de trainer kent een betekenis toe aan die waarneming);
- vanuit die eigen analyse koppelt de trainer zijn oordeel aan de wijze waarop de besluitvorming van de keeper tot stand is gekomen; daarna is de trainer in staat om aan de keeper een gerichte correctie/aanwijzing te geven;
- vervolgens wordt opnieuw de oefening gegeven om te observeren hoe de keeper met de gegeven correctie/aanwijzing uit de voeten kan; na het geven van een correctie krijgt de keeper de gelegenheid om met die correctie te oefenen; het geeft de trainer de mogelijkheid te zien in hoeverre de keeper in staat is om aanwijzingen om te zetten naar andere/betere motorische acties;
- ten slotte ontwerpt de trainer voor de komende periode een aantal oefeningen dat erop gericht is om de geobserveerde keepersactie te verbeteren.

48. Om de startpositie van de keeper te binden moeten soms manieren bedacht worden om dat te forceren:

- start met de linkervoet tegen de kegel;
- de rechtervoet staat in het verlengde van de strafbalstip;
- tik eerst de kegel aan;
- je start vanaf de rechterpaal;
- je begint bij de strafbalstip;
- de start is met beide voeten naast elkaar op de doellijn;
- je start met beide voeten naast de rechterkegel.

49. Om de aandacht te focussen op een bepaalde vaardigheid (of een deelaspect van de vaardigheid) is het goed om een afleidend deel van de uitrusting weg te laten. Voorbeeld: de bal moet met de voet in de hoek geblokt worden. De keeper heeft een sterke neiging om de bal met de stick te blokken naast de klomp. In dat geval geeft de trainer aan de keeper aan dat hij de stick weg legt, daarmee vervalt de aandacht naar de stick en wordt de aandacht meer gericht op de beenactie.



variantie 1: houdt de linkerhand op de borst/rug;

variantie 2: doe de legguards uit, maar houdt de klompen aan (aanpassen aan het niveau).

50. Bij een aantal oefeningen is het verstandig en nuttig om een 2^{de} keeper in te schakelen voor het aanspelen van de bal; de voordelen zijn:

- de stickvaardigheid van de 2^{de} keeper wordt getraind;
- de ruimte voor de trainer om te observeren wordt vergroot;
- het is een vorm van actief herstel voor de 2^{de} keeper;
- de 2^{de} keeper is nadrukkelijk betrokken bij het trainen van zijn maatje, zijn collega; dit werkt naar beide kanten stimulerend:
 - het bevordert het bewuster omgaan met de oefeningen en met het trainen van elkaar;
 - het biedt de mogelijkheid elkaar te observeren, de bewegingen en handelingen te analyseren en tegenover elkaar te verwoorden wat er gebeurt. Dit kan een verdieping geven van het inzicht in het functioneren van de keeper.

51. Indien een speler wordt ingeschakeld voor het aanspelen van ballen, dan geeft de trainer vooraf duidelijk aan dat het enige doel dat de speler dient het trainen van de keeper is; dit is voor veel spelers, zeker in het begin, mentaal een moeilijke stap; de speler denkt en handelt teveel vanuit zijn speler-zijn, terwijl hij moet denken en handelen vanuit het trainer-zijn.



- 52.** Bij het gebruik van een ballenkanon: zorg dan voor een extra tas met voldoende droge en gladde ballen, die speciaal hiervoor gebruikt worden. Het aantal ballen moet aanzienlijk zijn. Het ballenkanon verbruikt veel ballen, een extra tas met 100-125 ballen is geen overbodige luxe bij effectief gebruik van het ballenkanon. Het gebruik van tweedehandse ballen is hierbij geen probleem.
- 53.** Het verdient aanbeveling om het ballenkanon gedoseerd te gebruiken; per training 10-20 min. en in blokken van 3-4 weken geeft een prima ondersteuning. Het kanon moet uitsluitend gezien worden als een hulpmiddel. Het mag nimmer een doel op zich worden.
- 54.** Ben je als trainer ervan bewust dat het hanteren van het ballenkanon aan veiligheidsnormen onderhevig is; laat het ballenkanon niet onbeheerd aan staan op het veld; laat geen onbevoegden werken met het ballenkanon. Denk aan:
- de afstand, snelheid, hoogte, stuit en curve van de bal aanpassen aan het vaardigheidsniveau van de keeper;
 - de positie van het ballenkanon is op de rand cirkel; afhankelijk van de oefenbedoeling kan de hoek ten opzichte van het doel groter of kleiner zijn;
 - series van 6 tot 15 ballen om een bepaalde vaardigheid in te slijpen; dit aantal is afhankelijk van het niveau van de keeper; bij een beginnende keeper is 6 keer genoeg, bij een topkeeper kan het 15 keer zijn; het kost een keeper veel mentale kracht om geconcentreerd de ballen vanuit het ballenkanon te verwerken; het grote verschil met een normaal geslagen/gepushte bal is dat de keeper de bal even kwijt is (wanneer de bal in het kanon wordt gestopt) om daarna plotseling uit een gat tevoorschijn te komen.
- 55.** Het opruimen van de gebruikte materialen van de keeperstraining gebeurt altijd samen met de keepers:
- ballen verzamelen: vooral die ballen die over de backstop zijn gegaan;
 - ballen tellen: elke training weer; dit moet een 2^{de} natuur van de keepers worden;
 - ballen, hoedjes e.d. in de tas doen;
 - opbergen van de materialen in daarvoor bestemde ruimte.
- Dit alles hoort bij de verantwoordelijkheid die een keeper zich bij het training krijgen eigen moet maken en waarin hij gestuurd wordt door de trainer.

56. Accepteer dat de keeper, net als de trainer trouwens, soms een mindere trainingsdag kan hebben; dit mag geen aanleiding zijn tot overspannen reacties of teleurgesteld gedrag; de prestatieboog kan niet altijd 100% gespannen staan; voor beiden betekent het dat ze zich realiseren dat goed presteren geen vanzelfsprekendheid is.

57. Vanuit het clubbeleid ten aanzien van de keepers is het verstandig om zoveel mogelijk keepers van gelijk niveau en leeftijd bij elkaar te zetten; richtlijnen hiervoor zijn:

- **voor jeugdkeepers:** er is maximaal 2 jaar leeftijdsverschil; qua vaardigheidsniveau is er een verschil van maximaal 1 jaar;
- **een jongenskeeper en een meisjeskeeper** bij elkaar is vanuit dit trainingsperspectief geen probleem; vanuit de sociale context moet ook blijken dat het samen trainen effectief is voor alle partijen;
- **voor seniorenkeepers:** het leeftijdsverschil kan meerdere jaren zijn, maar het vaardigheidsverschil moet niet meer dan maximaal 2 niveaus zijn; worden de verschillen groter dan kan het ten koste gaan van de trainingskwaliteit van beide partijen: de goede stoort zich (teveel) aan de minder goede, de minder goede voelt dat hij onvoldoende/niet kan aanpakken aan het niveau van de goede.



58. In methodisch opzicht zijn de volgende regels voor de trainer belangrijk:

- oefenstof opbouwen *van makkelijk naar moeilijk*;
- oefenstof aanbieden *van bekend naar onbekend*;
- oefenstof opbouwen *van enkelvoudig naar samengesteld*;
- *van oefenvorm naar wedstrijdvorm gaan*;
- *van staande positie van de keeper naar bewegend naar liggend/duikend*;
- *van geen weerstand in de oefening naar een gedoseerde weerstand*.

59. De periodeplanning zorgt voor een methodische opbouw (methodiek is de weg waarlangs men een doel bereikt) gehanteerd. Deze gaat uit van de volgende principes:

- er loopt een rode draad door de training(en); de oefeningen hangen niet als los zand aan elkaar, maar volgen elkaar in een logische opbouw op;
- voldoende variatie in de oefenstof aanbrengen, waarbij vaardigheden telkens herhaald worden;

- stapsgewijs verder gaan in de opbouw en daarbij geen stukken overslaan; qua moeilijkheidsgraad telkens een stapje erbij, maar zonodig ook een stap terug durven doen;
 - er moet altijd een relatie zijn naar wat er in de wedstrijd gebeurt: niet zomaar een oefening geven;
 - momenten inbouwen dat de doelman traint op het keepen op onmogelijke ballen.
- 60.** Binnen de algehele keeperstraining-organisatie van de vereniging is het een goede afspraak dat er vanaf de C-jeugd (12-14 jaar) geen specifieke keeperstraining wordt gegeven op de dag van de wedstrijd; bij de jongste jeugd is het geen probleem; indien de organisatie (tijd en accommodatie) binnen de club dat toelaat, kan de keeper om 09.30 een korte training van 20 minuten krijgen om vervolgens om 11.00 uur een wedstrijd te spelen.
- 61.** De daadwerkelijke specifieke keeperstraining start vanaf 11-12 jarige leeftijd; dit is de ideale leeftijd om motorisch veel te leren (leergevoelige periode). Met behulp van veel en veelzijdige bewegingservaring start de specifieke scholing van de keeper; voorwaarde is dat de trainer op de hoogte is van de specifieke leeftijdskenmerken; op deze kennis wordt mede de keuze van de oefenstof aangepast.
- 62.** Voor de keeperstrainer is het belangrijk (en telkens een uitdaging) ervoor te zorgen dat de training **leuk**, - **uitdaging**, - **spannend** - en **leerzaam** is voor de keeper(s).
- 63.** Sluit de specifieke keeperstraining altijd af met de keeper succes te wensen voor de eerstvolgende wedstrijd.
- 64.** Voor een algemene speltechnische ontwikkeling is het goed als de vaste keeper binnen de teamtraining een enkele keer als veldspeler meedoet. Dit heeft twee voordelen:
- hij krijgt daardoor een idee van wat een veldspeler moet/kan doen tegenover een keeper;
 - hij traint zijn stickvaardigheid/stickhandling.
- 65.** Het gebruiken van een beoordelingsformulier geeft de trainer de gelegenheid om 2 (hooguit 3) keer per seizoen de keeper op een aantal aspecten te beoordelen; hierdoor krijgt hij een beeld van de ontwikkeling van de keeper; het wordt dan mogelijk om de training beter af te stemmen op de getoonde vorderingen; voor de vereniging is het een hulpmiddel om de ontwikkeling van de keeper in beeld te krijgen over een periode van meerdere seizoenen in relatie tot de keuzes binnen het opleidings- en begeleidingstraject; op basis van die ontwikkeling kan de club keuzes maken ten aanzien van het investeren (anders of meer) in tijd, energie, personeel en geld; een investering die bedoeld is om de keepersopleiding en -begeleiding te intensiveren.
- 66.** Het beoordelen van de doelverdediger gebeurt op basis van feitelijk observeren. Observeren is: *het gericht kijken naar iets of iemand*: de trainer (observator) neemt vanuit een bepaalde invalshoek met zijn visuele vermogens de doelverdediger in een specifieke omstandigheid (de training of wedstrijd) waar. De doelverdediger voert in die situatie een handeling op een bepaalde manier uit, hij onderneemt een specifieke motorische actie. De bedoeling van het formulier is om informatie te verkrijgen over het actuele prestatievermogen van de keeper. Belangrijk aspect: in hoeverre komt het feit (de door de keeper verrichte handeling) overeen met de norm (die door de coach, de club of het speelniveau wordt gesteld en waarover met elkaar duidelijkheid is).

67. In samenspraak met de keeper en de trainer-coach wordt na de beoordeling desgewenst gekozen voor een nieuwe of bijgestelde trainingsopzet en -invulling, teneinde het prestatieniveau te verbeteren.

68. Observaties en analyses worden gebruikt om de keeper

- te informeren over zijn aandeel in de teamprestatie;
- de mogelijkheid te geven te werken aan een kwalitatieve verbetering (binnen de specifieke keeperstraining).



69. Succesfactoren voor een samenwerking van een keeper met een keeperstrainer zijn:
" respect tonen;

- vertrouwen hebben in en geven aan elkaar;
- initiatieven nemen;
- gezamenlijke verantwoordelijkheid hebben voor het goede verloop van de training;
- flexibel zich kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden;
- heldere doelstellingen formuleren;
- open communicatie;
- plezier hebben.

70. Zorg ervoor dat er regelmatig overleg is met de trainer-coach van de desbetreffende keeper. Dit geeft de mogelijkheid om onderling belangrijke informatie uit te wisselen en daarop het trainings- en of coachingbeleid af te stemmen. Het grote voordeel van deze korte communicatielijns is dat er geen onduidelijkheid komt over de doelstellingen en over de aanpak om die doelstellingen te realiseren. Voor de keeper geeft dit veel rust in zijn sportbeleving.

71. De trainer dient voorzichtig om te gaan met de stijl van de doelman. Het is onjuist te proberen deze stijl koste wat kost te veranderen. De stijl is een fysieke weergave van de persoonlijkheid van de keeper, van zijn karaktereigenschappen. Die eigen wijze van keepen moet behouden blijven, terwijl fouten kunnen worden verbeterd. De grens tussen stijlfout en technische fout, gekoppeld aan het uiteindelijke resultaat, is niet altijd scherp aan te geven. Wanneer stijlfouten objectief aantoonbaar zijn en geregeld leiden tot tegendoelpunten dan pas grijpt de trainer in. De basis van een succesvolle samenwerking tussen keeper en trainer wordt gevormd door het elkaar accepteren en respecteren. Het omgaan met een ander om samen iets te bereiken is de overeengekomen afspraak. Vanuit trainersperspectief wordt in het volgende artikel een aantal tips gegeven waarover nagedacht moet worden. De ene tip is meer van toepassing dan de andere, maar het geeft de trainer de mogelijkheid zichzelf door te lichten. Daartoe behoort de trainer te investeren in zijn eigen ontwikkeling.

Wordt vervolgd....

