



“Technisch en tactisch worden de keepers genoeg getraind, op fysiek gebied ook steeds meer, maar op mentaal gebied veel te weinig”, aldus Arry Willemsen. Willemsen is als mental coach en trainer verbonden aan keepersschool Klemvast en implementeert nadrukkelijk mentale vaardigheden in zijn oefenstof. Momenteel legt hij voornamelijk de nadruk op focus, concentratie en het leren omgaan met frustratie en euforie.

# HET VERWEVEN VAN MENTALE VAARDIGHEDEN IN DE TRAINING

## Arry Willemsen

“Schakel!”, “geen aannames doen!”, “focus!”. De stem van Arry Willemsen schalt over het trainingsveld van D.O.S.C. uit Den Dolder, waar de razend fanatieke vijftiger de jonge doelvrouwen Liza en Puck onder handen neemt. Willemsen is namelijk geen mental coach die in een achterkamertje theorielessen geeft, maar een trainer die mentale vaardigheden verweeft in zijn oefeningen. Keepersmagazine

loopt een avond mee met Willemsen en spreekt met hem over zijn inzichten en visie.

### **Twee tot zes seconden**

Bij de eerste vormen (zie oefening 1) wordt gebruik gemaakt van een extreem lange dubbele looppladder.



Het doel is dat de focus steeds blijft liggen op het uitvoeren van de taak en dat de keepster niet afgeleid wordt door de opdrachten

In de ladder wordt het voetenwerk getraind, terwijl Willemsen, geassisteerd door Erik Denekamp, de doelvrouwen allerlei opdrachten meegeeft. “Met voetenwerk bewegen de keepsters naar voren door een ladder heen en ondertussen gooien Erik en ik ballen aan. De keepsters moeten zich dus op twee taken richten: op de juiste manier door de ladder bewegen zonder dat zij een misstap maken en de ladder dus in de knoop raakt, en op het verwerken van de bal. Bij het in de knoop raken van de ladder of het niet vangen van de bal is het van belang dat de keepsters de focus en de concentratie behouden om de oefening goed af te maken.”

“Om deze mentale vaardigheden nog specifiek te trainen voeg ik er een extra element aan toe door de keepsters steeds andere opdrachten mee te geven. Voorbeelden hiervan zijn dat de keepster in de ladder aan moet geven van wie zij de bal wil ontvangen of dat de keepster de bal een aantal seconden, variërend van twee tot zes seconden, in de handen moet houden voordat ze deze teruggooit. Het doel is dat de focus steeds blijft liggen op het uitvoeren van de taken en dat de keepster niet afgeleid wordt door de opdrachten.”

In dit laatste geval wordt in zekere zin een link gelegd met de wedstrijd. “Veel oefeningen worden tijdens de keeperstraining op hoge intensiteit uitgevoerd, waarbij de keepers weinig tijd krijgen om na te denken, terwijl dit in een wedstrijd heel anders is. Daar is de intensiteit grotendeels laag en hebben keepers juist veel tijd om na te denken. In de desbetreffende oefening moet de keepster de bal soms wel zes seconden in de handen houden, waarbij ze hardop telt, voordat ze de bal teruggooit. Dit kan best een beetje saai zijn, maar de bedoeling is dat de keepster niet afgeleid wordt en met de focus bij de oefening blijft, net zoals ze in een wedstrijd gefocust moet blijven wanneer ze even niets te doen krijgt.”

### Geen aannames doen

Bij Klemvast trainen doelmannen en -vrouwen met eigenaar Piet Kastelein en de andere specifieke keeperstrainers vooral op de technische aspecten van het keepen. Elke week is er een klein groepje aan de beurt om de hele training met Arry Willemsen te werken. Vandaag zijn de 23-jarige Puck en de 24-jarige Liza aan de beurt. “Vooraf dachten de meiden waarschijnlijk dat, omdat ze bij mij trainden, het een rustige training zou worden. Maar hier hebben ze zich in vergist. Ik heb er bewust voor gekozen om de training intensief te maken, zodat ze voor een verrassing kwamen te staan. Wat in het keepen belangrijk is, is dat je geen aannames doet en je voorbereid bent op alle denkbeeldige situaties. Daarbij maak ik gebruik van onverwachte acties (afleiding) of verandering van de oefeningen waarbij ze volledig op het verkeerde been worden gezet. Vandaag heb ik ze door middel van een onverwachte actie laten merken dat je je nooit moet laten afleiden door onverwachte gebeurtenissen.”

Hoe belangrijk dit is en hoe intensief de training is, laat Willemsen de keepsters al in de eerste oefening voelen. “Van tevoren heb ik aangegeven dat de keepsters de oefeningen door de loopladder alleen voorwaarts doen, maar ik kan er voor kiezen dat, wanneer ze





denken dat ze klaar zijn, de oefening onverwachts óók nog achterwaarts moeten doen. De focus en concentratie zullen dus onmiddellijk weer opgepakt moeten worden en het wordt door de vermoeidheid nóg moeilijker om dit vast te houden. Dit is een ander voorbeeld van hoe ik de mentale vaardigheden focus en concentratie trainbaar maak.”

### Frustratie en euforie

Het is goed voor te stellen dat de manier waarop Willemsen de keepsters triggert voor de nodige frustratie bij hen kan zorgen. Dit is echter precies wat de gepassioneerde mental coach en trainer wil, zo blijkt uit de volgende oefening. In deze oefening moeten de keepsters om een van de pylonen heen sprinten die naast het doel staan (zie oefenvorm 2), om vervolgens het schot van een van de keeperstrainers tegen te houden. “In deze oefening schieten Erik en ik in het begin bewust een aantal ballen zo vroeg dat de keepsters geen kans hebben om de bal te stoppen. Het is logisch dat dit voor frustratie zorgt en dat daardoor de gedachten met de keepsters aan de loop kunnen gaan. Het is echter belangrijk dat ze zich niet uit hun concentratie laten halen en de focus behouden. Tijdens de oefeningen zijn er meerdere coachmomenten waarbij de keepsters hun ervaringen delen en ik bepaalde vaardigheden aanreik over hoe zij hiermee om kunnen gaan.”

Een middel dat Willemsen gebruikt om dit te bereiken is door het toepassen van een zogenaamd keyword. “Een keyword, zoals ik dat noem, is een woord dat de keeper tegen zichzelf zegt om de focus op de juiste prikkel vast te houden: het direct klaar zijn voor de volgende actie. In dit geval is het keyword ‘schakel’. Het (binnensmonds) benoemen van dit woord zorgt ervoor dat de keeper gelijk na het tegendoelpunt de focus op de volgende actie weer op kan pakken en dat hij of zij niet in de teleurstelling blijft hangen.”

“

“EEN KEYWORD IS EEN WOORD DAT DE KEEPER  
TEGEN ZICHZELF ZEGT OM DE FOCUS OP DE JUISTE  
PRIKKEL VAST TE HOUDEN: HET DIRECT KLAAR ZIJN  
VOOR DE VOLGENDE ACTIE”

Ook wanneer de keepers een bal tegenhouden is dit woord handig om te gebruiken. “Bij een fantastische redding is het belangrijk om niet in de euforie te blijven hangen, maar moet er ook direct weer omgeschakeld worden. Een mooi voorbeeld hiervan is een bal die door de keeper op geweldige wijze met de vingertoppen tegen de paal wordt getikt, maar weer terugkomt in het veld. Dan is er geen tijd om hiervan na te genieten, maar zal de keeper gelijk moeten schakelen om klaar te zijn voor de volgende actie.” Een volgende

stap in de oefening is dan ook dat de ballen zo geschoten worden dat de keepsters steeds een redding kunnen maken, om vervolgens af te sluiten met schoten die ze net wel of net niet kunnen hebben. Steeds weer draait het erom het keyword te gebruiken en het leren omgaan met frustratie en euforie.

### Tijdsdruk

De laatste oefening die op deze frisse vrijdagavond in oktober op het programma staat is een vorm waarbij de doelvrouwen een achterwaartse loop maken, een aantal (kleine) ballen verwerken en tenslotte een bal in een klein doeltje schieten (zie oefenvorm 3). In deze oefening komen meevoetballende aspecten voor en een stukje ooghand coördinatie. Uiteraard worden de keepsters ook nu weer mentaal uitgedaagd. “De oefening begint vrij voorspelbaar, waarbij ik aangeef in welk doeltje (in totaal zijn het er drie) de keeper moet schieten. Vervolgens geef ik nog steeds aan waar er geschoten moet worden, maar leg ik er tijdsdruk op door aan te geven dat er binnen drie seconden gescoord moet worden en waarbij ik hardop tel.”

Wat opvallend is, is dat beide keepsters nauwelijks nog weten te scoren. Willemsen: “Bij deze verandering in de oefening zag je dat Puck en Liza weer moesten schakelen. Nadat ik de vorm even stil had gelegd (coachmoment) en duidelijk had gemaakt dat het belangrijk is om de focus te houden op de taak en je niet door tijdsdruk te laten afleiden ging het alweer een stuk beter. Het belangrijkste is dat er ondanks de tijdsdruk gefocust blijft worden op de uitvoering, waarbij goed schieten voor op tijd schieten gaat, en de keepsters zich niet teveel bezig houden met het tellen (externe factor) dat ik doe.”

Wat Willemsen in zijn trainingen doet is het creëren van bewustwording bij keepers over hoe zij mentale vaardigheden kunnen inzetten. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de keepers hetgeen ze tijdens de trainingen leren, gaan toepassen in de wedstrijden. “Van beide meiden heb ik al positieve feedback ontvangen. Puck ervaart duidelijk dat ze in de wedstrijden meer gefocust is, terwijl Liza heeft aangegeven dat de mentale trainingen ook haar helpen in het behouden van de focus en de concentratie tijdens de wedstrijden.”

Omdat de rol van de keeper in het team zo cruciaal en speciaal is, hij of zij is een individu in een team waarbij de kans op een doelpunt bij een fout groot is, vindt Arry Willemsen het ontzettend belangrijk de mentale vaardigheden ook te trainen. “Dat is iets wat er volgens mij te weinig gebeurt, terwijl ik absoluut de behoefte zie. Mijn doel is om binnen een aantal jaar in Nederland het trainen van de mentale vaardigheden van keepers op de kaart te hebben gezet en een vast onderdeel van de (keepers)trainingen te laten zijn.”



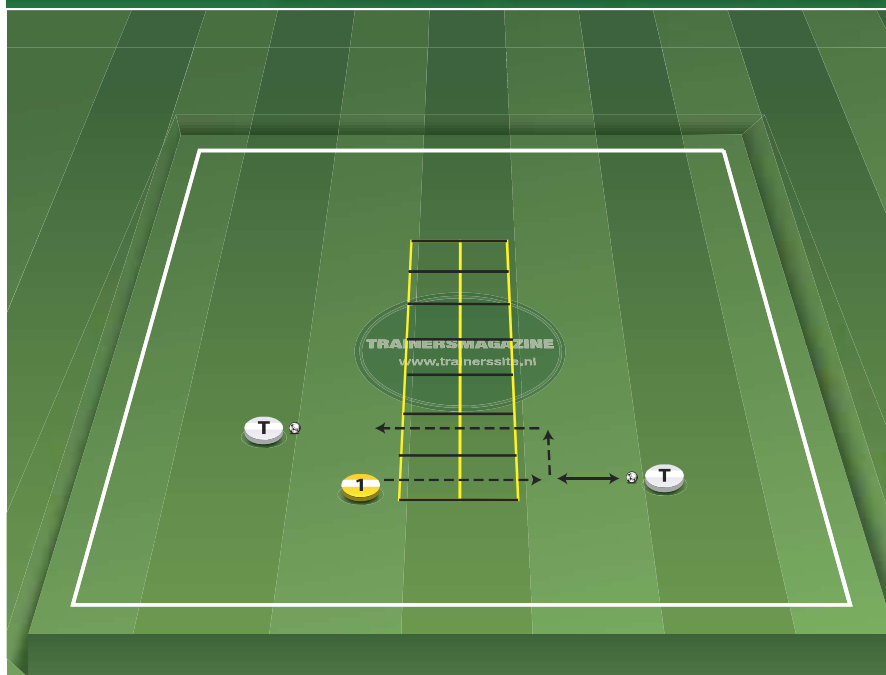
“MIJN DOEL IS OM BINNEN EEN AANTAL JAAR HET TRAINEN VAN DE MENTALE VAARDIGHEDEN VAN DE KEEPERS IN NEDERLAND OP DE KAART TE HEBBEN GEZET”

### Arry Willemsen

Arry Willemsen runt in het dagelijks leven een bedrijf dat gespecialiseerd is in coaching en het begeleiden van verandertrajecten op organisatie-, team- en individueel niveau. Daarnaast heeft hij een achtergrond als voetbaltrainer. Zo is hij onder meer coach geweest van SVS uit Capelle aan den IJssel en het tweede vrouwenelftal van Ter Leede. Bij laatstgenoemde club is Willemsen in aanraking gekomen met een sportpsycholoog. Dit heeft er toe geleid dat hij zich verder is gaan verdiepen in mental coaching. In 2013 heeft de 58-jarige inwoner van Capelle aan den IJssel het diploma master in coaching aan de Johan Cruijff Institute behaald en inmiddels werkt hij ruim een jaar in zijn vrije uren bij Keepersschool Klemvast uit Den Dolder.

Vanuit zijn eigen bedrijf helpt en ondersteunt Willemsen als mental coach keepers in Nederland in het verbeteren van hun sportprestaties. Over de wijze waarop Willemsen de keepers ondersteunt, begeleidt en mentaal sterker maakt, is meer te vinden op zijn website ([www.arrywillemsen.nl](http://www.arrywillemsen.nl)).

## VOETENWERK IN COMBINATIE MET BALLEN VERWERKEN EN MENTALE VAARDIGHEDEN FOCUS EN CONCENTRATIE



### ORGANISATIE:

- Keeper beweegt met zijwaarts voetenwerk door de ladder. Na elke dubbele zijwaartse pas krijgt hij volley in handen van trainer en stapt door naar voren voor de volgende zijwaartse actie, waarna hij bal van andere trainer (of keeper) verwerkt
- Trainer verweeft mentale vaardigheden focus en concentratie door keeper opdrachten mee te geven. Bv. bal aantal seconden vasthouden of zelf aangeven wie de volley trapt

### COACHING:

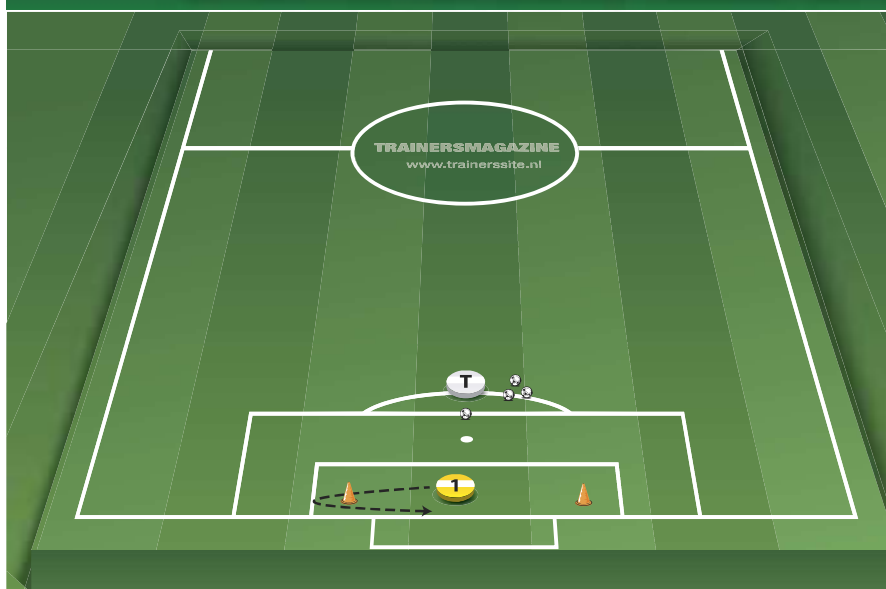
- Keeper moet te allen tijde focus en concentratie vasthouden
- Focus behouden als oefening niet goed loopt
- Looppas door de ladder is snel, terwijl voetenwerk goed blijft
- Goed verwerken ballen

### VARIATIE:

- Trainers gooien of spelen ballen op verschillende manieren aan, naast de volley in handen kunnen dit bv. volley met stuit of lage ballen zijn. Keeper moet steeds wachten op wat voor bal er komt en geen aannames doen
- Verschillende loopvormen

Van deze oefenvorm is voor abonnees een video beschikbaar op [www.keeperssite.nl](http://www.keeperssite.nl)

## SNELLE VERPLAATSING IN COMBINATIE MET BALLEN VERWERKEN EN MENTALE VAARDIGHEID OMGAAN MET FRUSTRATIE EN EUFORIE



### ORGANISATIE:

- Keeper gaat met snelle verplaatsing om een van de pylons heen die naast doel staan en probeert schot op doel van trainer tegen te houden
- Ballen worden op ongeveer 10 meter afstand van het doel geschoten

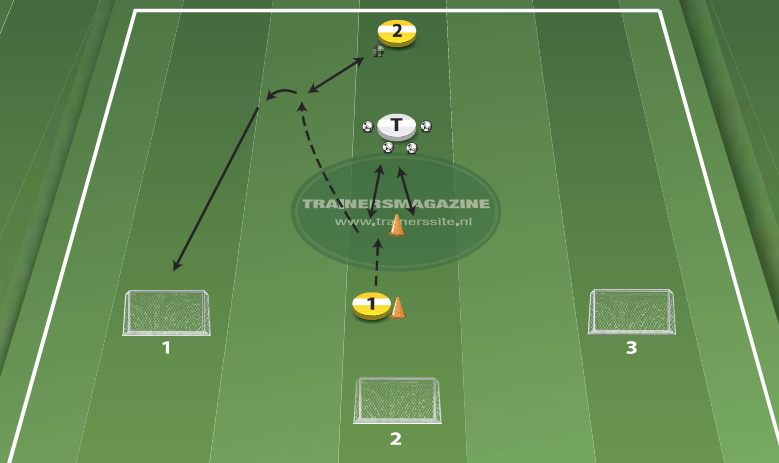
### COACHING:

- Verplaatsing is zo snel mogelijk, wanneer keeper om pylon heen gegaan is focus op bal om te weten wanneer hij moet afzetten
- Het leren omgaan met frustratie en euforie
- Gebruik keyword om snel weer focus naar volgende actie te verplaatsen en niet in frustratie te blijven hangen wanneer gescoord wordt

### VARIATIE:

- Trainer speelt houdbare ballen. Keeper weet nu bv. waar en hoe bal gespeeld wordt
- Trainer speelt net wel of net geen houdbare bal. Bij redding keyword gebruiken om niet in euforie te blijven hangen

## OOG-HAND COÖRDINATIE, MEEVOETBALLEN, MENTALE VAARDIGHEID OMGAAN MET (TIJDS)DRUK



### ORGANISATIE:

- Keeper gaat met achterwaartse loopspas van pylon naar pylon, draait zich om en verwerkt aantal kleine ballen van trainer 1, maakt vervolgens aantal kaatsen met trainer 2 (of keeper 2), tot deze nummer noemt van doeltje waarin keeper moet scoren. Keeper draait dan open met bal aan voet en schiet

### COACHING:

- Het uitvoeren van de oefening zonder aannames
- Focus en concentratie bij kaatsen en schieten op doeltje
- Ondanks tijdsdruk gefocust blijven op oefening, keyword kan hierbij helpen

### VARIATIE:

- Keeper heeft maximaal aantal seconden om te scoren op doeltje, trainer telt hierbij hardop
- Verschillende coördinatie-vormen mogelijk tussen pylonen

Van deze oefenvorm is voor abonnees een video beschikbaar op [www.keeperssite.nl](http://www.keeperssite.nl)

**KEEPERS**  
SITE.NL

HOME

MAGAZINE ARCHIEF

PREMIUM ARTIKELN

OEFENSTOF DATABASE

### MAGAZINES



Lees de  
vorige uitgaves  
digitaal op  
[www.keeperssite.nl](http://www.keeperssite.nl)  
**GRATIS**  
voor abonnees!