

Keepers conditionele vormen met het team mee laten doen in de voorbereiding of juist veel specifieke keeperstraining? En hoe ga je om met de keeper die tweede keuze wordt? Op deze vragen geven Kevin van Veen, Barry Vredeveld en Arry Willemsen antwoord.

DE VOORBEREIDING

Kevin van Veen, Barry Vredeveld, Arry Willemsen



Na een welkome rustperiode begint het voor de meeste keepers na verloop van tijd weer te kriebelen en wordt er uitgekeken naar de start van een nieuw seizoen. De voorbereiding is de periode waarin de keepers zich kunnen bewijzen en is het aan de trainers om te kiezen wie er onder de lat komt te staan. Keepersmagazine besprak met een trio de verschillende zaken waar trainers (en keepers) tijdens de voorbereiding mee te maken krijgen.

Kevin van Veen is assistent- en keeperstrainer bij Jong FC Utrecht en coördinator van de academie bij de profclub uit de Domstad, terwijl Barry Vredeveld werkzaam is in de jeugd van amateurclub JVC Julianadorp en de doelmannen van het eerste van Schagen United onder zijn hoede heeft. Arry Willemsen is als mental coach verbonden aan keeperschool Klemvast uit Den Dolder. Kortom: een zeer gevarieerd gezelschap dat het onderwerp vanuit verschillende invalshoeken kan belichten.

Bosloop

In de profwereld is het in de voorbereiding op een nieuw seizoen een befaamd en vervloekt fenomeen onder voetballers: de bosloop. Ondanks dat het weinig bijdraagt aan de ontwikkeling van keepers laat Van Veen zijn keepers bij FC Utrecht toch meelopen, en loopt hij zelf ook weleens mee. “Bij FC Utrecht worden alle spelers voordat de voorbereiding begint getest en zodoende hebben we ook de fysieke staat van de keepers vanaf het begin goed in beeld. Mocht de basisconditie niet goed zijn dan is het goed om veel conditionele vormen, die meestal ver van het keepen in de wedstrijd afstaan, mee te doen. Bij een slechte conditie zal een keeper eerder coördinatieve problemen krijgen, wat blessures in de hand kan werken. Keepers die fit zijn moeten voornamelijk getraind worden op de manier zoals zij in de wedstrijd in actie komen. Dit zijn meestal maximaal explosieve acties met voldoende rust tussendoor. Het is daarom ook niet zinvol om te trainen op het volhouden van deze explosieve acties, zoals je bijvoorbeeld doet bij series waarbij de keeper acht ballen achter elkaar moet verwerken.”

De reden waarom keepers de bosloop toch meedoen is dan ook anders van aard. “De keeper is één van de elf en daarom is het belangrijk dat hij zoveel mogelijk bij het team betrokken wordt. Vaak trainen keepers al delen van de training los van de groep en daarom willen we als trainersstaf voorkomen dat ze teveel als apart bekeken worden. Voor de groepsvorming, en dit geldt helemaal in de voorbereiding wanneer er nieuwe spelers bij het team zijn gekomen, is het belangrijk dat spelers samen dezelfde dingen ervaren en daar hoort een bosloopje ook bij. Verder heeft het een mentaal effect. Het is af en toe goed om de grenzen te verleggen en stuk te gaan. Als trainer kies ik er bewust voor om soms mee te lopen, zodat ik ervaar wat mijn keepers ervaren. Dit kan mijn band met hen ten goede komen.”



Kevin van Veen

“

KEVIN VAN VEEN: “VOOR DE GROEPSVORMING IS HET BELANGRIJK DAT SPELERS SAMEN DEZELFDE DINGEN ERVAREN EN DAAR HOORT EEN BOSLOOPJE OOK BIJ”

Observeren

Barry Vredevelde heeft bij zijn clubs niet met boslopen te maken, maar uiteraard wel met de fysieke aspecten van het keepen. “Bij mijn clubs hebben we maar twee trainingsmomenten in de week en dus wordt de tijd die we hebben zoveel mogelijk besteed aan voetbalvormen. Bij Schagen United hebben we een hoofdtrainer die gespecialiseerd

is in periodisering en looptraining. Voor de keepers is het ideaal om de warming-up met het team mee te doen, omdat er ook coördinatie- en sprintvormen in verwerkt worden.”

Vredevelde sluit zich bij de woorden van Van Veen aan dat het goed is om de keepers zoveel mogelijk betrokken te houden bij het team. “De keeper is en blijft onderdeel van het team en daarom laat ik ze zeker in de voorbereiding, een periode waarin vaak nieuwe spelers in het team ingepast moeten worden, veel met de groep meetrainen. Ik kan me dan in de eerste weken voornamelijk bezighouden met het observeren van de keepers en kijken hoe het niveau is.”

“

BARRY VREDEVELD: “IN DE EERSTE WEKEN VAN DE VOORBEREIDING HOUD IK ME VOORNAMELIJK BEZIG MET HET OBSERVEREN VAN DE KEEPER EN KIK IK HOE HET NIVEAU IS”

In de momenten die de 48-jarige inwoner van Juliandorp met zijn doelmannen heeft besteedt hij voornamelijk aandacht aan de basisvaardigheden. “In de voorbereiding zorg ik ervoor dat alles doorgenomen wordt, zoals het duiken, vangen en het verwerken van hoge ballen. Het meevoetballende gedeelte kan dan weer prima in combinatie met het team behandeld worden door ze pass- en trapvormen en positiespelletjes met de groep te laten meedoen.”

In de ideale situatie betreft Vredevelde ook veldspelers bij zijn trainingen. “Wanneer we bijvoorbeeld hoge ballen trainen is het goed om hier droog mee te beginnen (zie oefening 1, red.), en later veldspelers erbij te krijgen om vormen te doen waarbij de keepers meer onder druk gezet worden. Deze monden uiteindelijk uit in partijvormen met het hele team (zie oefening 2, red.). Om dit voor elkaar te krijgen is een goede afstemming met de hoofdtrainer belangrijk. In principe wil ik het hele jaar op deze manier trainen en is dit niet perse afhankelijk van in welke fase van het seizoen we zitten.”

Periodisering

Ook Van Veen werkt bij FC Utrecht niet met een speciale periodisering. “We hebben een keepersplan opgesteld die geldt voor de hele opleiding, de zogenaamde rode draad, waar binnen alle keepershandelingen beschreven staan die de keepers goed moeten beheersen en die we dus in de trainingen terug willen zien. Daarbinnen zijn de keeperstrainers er vrij in hoe ze dit aanpakken. Ikzelf bereid mijn keepers altijd voor op de groepstraining die ze te wachten staat. Dus wanneer het team grote partijen gaat spelen, besteed ik meer aandacht aan bijvoorbeeld flankballen, omdat deze in de training terug kunnen komen. Bij kleine partijen leg ik in de keeperstraining dan bijvoorbeeld juist de nadruk op 1:1 situaties.”

Op deze manier volgen de keepers in de voorbereiding in feite de periodisering die bij het team wordt toegepast. “In de eerste weken wordt er voornamelijk extensief getraind, dus in grotere ruimtes en meer gericht op het uithoudingsvermogen. Naarmate de voorbereiding vordert gaat de groep in steeds kleinere ruimtes en intensiever trainen. Dat houdt automatisch in dat mijn trainingen ook intensiever en explosiever worden. Door deze opbouw voorkom je dat spelers en doelmannen te snel te zwaar belast worden en kun je blessures voorkomen. Om keepers te betrekken bij conditievormen met het team op het veld, maar toch keepersspecifiek te trainen kunnen we er bijvoorbeeld voor kiezen om de keepers 10 of 20 meter-sprints te laten doen, terwijl de groep 40 meter-sprints doet.”

Keuze eerste keeper

Om tot een keuze te komen voor een eerste keeper zal deze in eerste instantie natuurlijk fit moeten zijn, maar daarnaast spelen een flink aantal andere factoren een rol. Deze factoren zijn afhankelijk van de situatie bij de club. Zo zal Manuel Neuer met zijn status uiteraard geen nieuwe concurrentiestrijd hoeven te voeren bij aanvang van een nieuwe voorbereiding, terwijl twee keepers die elkaar niet veel ontlopen vaak gelijke kansen krijgen, waarna er voor aanvang van het seizoen een keuze gemaakt wordt. In een gezonde situatie gaat dit in goed overleg tussen hoofdtrainer, keeperstrainer en eventueel andere stafleden, waarbij de hoofdtrainer uiteindelijk de eindverantwoordelijke is. Aan de trainersstaf is ook de taak om voor aanvang van de voorbereiding duidelijkheid te scheppen in de verwachtingen die er van de doelmannen zijn en op basis van welke zaken de keuze voor een keeper gemaakt wordt.

Zaken die een rol spelen bij de beslissing kunnen bijvoorbeeld afhangen van welke keeper het beste bij de gekozen speelstijl past, welke keeper het beste in vorm is of welke keeper het beste toekomstperspectief heeft. In dit laatste geval zou een trainer de voorkeur kunnen geven aan een jonge, onervaren keeper boven een oudere en meer ervaren keeper. Omdat er zoveel dingen afgewogen kunnen worden, vertellen de drie keepersspecialisten vooral hoe er volgens hen met de keeper(s) moet worden omgegaan die de concurrentiestrijd verloren heeft.

Cirkel van invloed

Arry Willemsen: “In de voorbereiding kunnen de keepers druk ervaren, omdat er toegewerkt wordt naar een keuzemoment die vaak bepalend is voor het gehele seizoen. Wat voorop staat is dat de keepers elkaar nodig hebben voor het voeren van een concurrentiestrijd en dat alle keepers een goede mindset nodig hebben. Bij dit laatste is de cirkel van invloed heel belangrijk: de doelmannen moeten zich bezighouden met hun eigen (verbeter)punten in plaats van aandacht besteden aan zaken waar ze geen invloed op hebben, zoals het spel van een concurrent.”



Arry Willemsen

“

ARRY WILLEMSSEN: “DE DOELMANNEN MOET ZICH BEZIGHOUDEN MET HUN EIGEN (VERBETER)PUNTEN IN PLAATS VAN AANDACHT BESTEDEN AAN ZAKEN WAAR ZE GEEN INVLOED OP HEBBEN”

Omdat de FC Utrecht-keepers die niet in het eerste spelen wel met Jong FC Utrecht in de Keuken Kampioen Divisie kunnen spelen, heeft Kevin Van Veen met een bijzondere situatie te maken. “Wat voor mij als eerste belangrijk is, is het managen van de verwachtingen. Het moet uiteindelijk niet als er een verrassing komen wie er gaat spelen.”

Bij de Domstedelingen is op dit moment duidelijk dat Maarten Paes de eerste doelman is, terwijl de talentvolle Thijmen Nijhuis en Fabian de Keijzer de reservekeepers van het eerste zijn en hun competitiewedstrijden in Jong spelen. “Het voordeel dat wij hebben is dat we een goede uitvalsbasis hebben voor de keepers die niet in het eerste spelen. Zij spelen hun wedstrijden op een goed niveau in een goede competitie. Voor de keepers van Jong FC Utrecht die niet aan spelen toekomen organiseren we serieuze oefenwedstrijden. Op deze manier kunnen alle doelmannen aan hun ontwikkeling blijven werken. Wat verder als trainer van belang is, is dat je ervoor zorgt dat ze allemaal doorhebben dat je aan hun kant staat en dat je alle keepers even belangrijk maakt. Dit bereik je door duidelijk en eerlijk te zijn, een duidelijk stappenplan voor iedere keeper klaar te hebben en veel met de jongens te praten over hoe het gaat.”

“

KEVIN VAN VEEN: “ALS TRAINER MOET JE ERVOOR ZORGEN DAT ALLE KEEPERS DOORHEBBEN DAT JE AAN HUN KANT STAAT”

Vredeveld beaamt hoe belangrijk het is om de reservekeeper(s) betrokken te houden. “Ik geef mijn doelmannen altijd feedback waarom we bepaalde keuzes maken en geef daarbij aan wat de ontwikkelpunten zijn. Het is belangrijk daarin transparant te zijn, zeker ook omdat het team de tweede keeper op elk moment weer nodig kan hebben. Bij een blessure of schorsing moet hij er natuurlijk wel klaar voor zijn. Als de tweede keeper (en eventueel derde keeper) zich positief opstelt en bereid is om aan zijn ontwikkelpunten te werken, dan vind ik dat je als keeperstrainer veel energie in zo’n jongen moet stoppen. Op amateurniveau doe je dit ook om te voorkomen dat een keeper de handschoenen erbij neer gooit. Zorg er daarom altijd voor dat hij een stipje aan de horizon blijft zien.”

“
BARRY VREDEVELD: “ALS DE TWEDE KEEPER ZICH POSITIEF OPSTELT EN BEREID IS AAN ZIJN ONTWIKKELPUNTEN TE WERKEN, VIND IK DAT JE ALS KEEPERSTRAINER VEEL ENERGIE IN ZO’N JONGEN MOET STOPPEN”

Kevin van Veen: “Bij ons komt een mental coach pas aan orde wanneer een situatie dreigt mis te gaan. Uiteraard hebben we binnen onze academie veel kennis en expertise op dat gebied, waar wij middels een aantal toepasbare modellen gebruik van kunnen maken. Ik vind echter dat het managen van teleurgestelde spelers ook hoort bij het trainersvak. Op de korte termijn mogen er best emoties zijn bij een doelman die naast het team komt te staan, maar op de langere termijn moet de knop wel om en mag een teleurgestelde keeper nooit het team en andere keepers schaden. Gebeurt dit wel, dan moet je als trainer op je strepen staan en moet de doelman even pas op de plaats maken. Zoals gezegd hebben we bij FC Utrecht voor de keepers genoeg om op terug te vallen en moet de keeperstrainer altijd laten blijken dat hij aan hun kant staat. Op deze manier zal je normaal gesproken nooit afscheid hoeven te nemen van een keeper, want dat vind ik te makkelijk en is natuurlijk het laatste wat je wilt.”



Barry Vredeveld

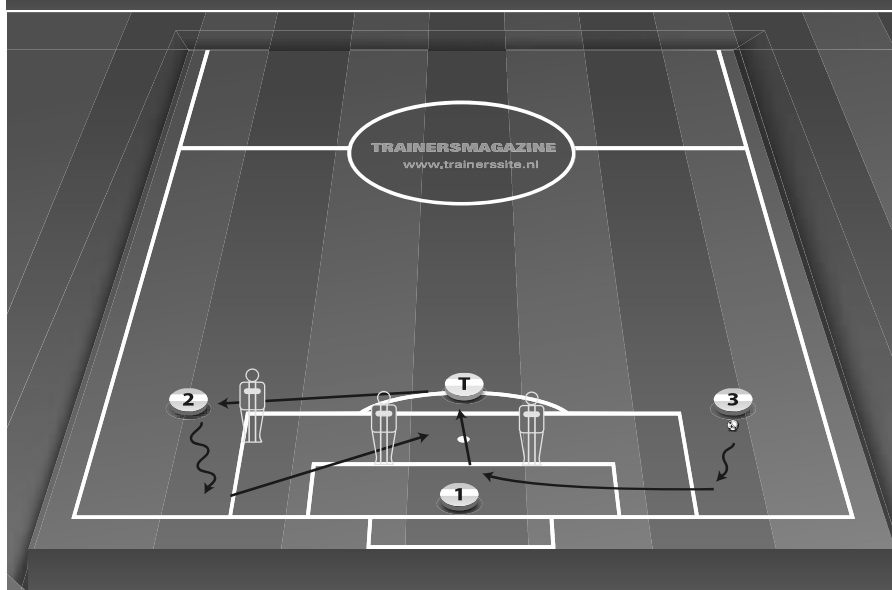
Teleurstelling

Voor Willemsen is het essentieel dat de keeperstrainer in gesprek blijft met de doelman om te achterhalen waar de teleurstelling zit bij een keeper die een concurrentiestrijd verloren heeft, en dat duidelijk gemaakt wordt wat het vervolgtraject wordt. Omdat hij zelf op de keepersschool niet direct met deze zaken te maken krijgt, vraagt hij zich af hoe hier bij FC Utrecht mee wordt omgegaan en wat de rol van een mental coach hierin is.

Webinar

Keepersmagazine organiseerde op 26 augustus jongstleden het eerste webinar met als onderwerp de voorbereiding. De sprekers in het webinar, dat onder leiding stond van hoofdredacteur Floris Schmitz, waren Kevin van Veen, Barry Vredeveld en Arry Willemsen. Houd de website (www.keeperssite.nl) en sociale media in de gaten voor nieuwe data van de webinars. Tot op heden zijn deze voor leden gratis bij te wonen.

VOORZETTEN DROOG OEFENEN



ORGANISATIE:

- Keeper 3 heeft bal, speelt deze voor zicht uit en trapt voorzet tussen poppen. 1 vangt de bal en rolt naar trainer. Trainer speelt naar 2, waarna 3 voor het doel positie kiest als aanvaller
- 2 heeft keuze om bal laag terug te trekken richting pop 1e paal, trainer in te spelen of voor te geven op 3

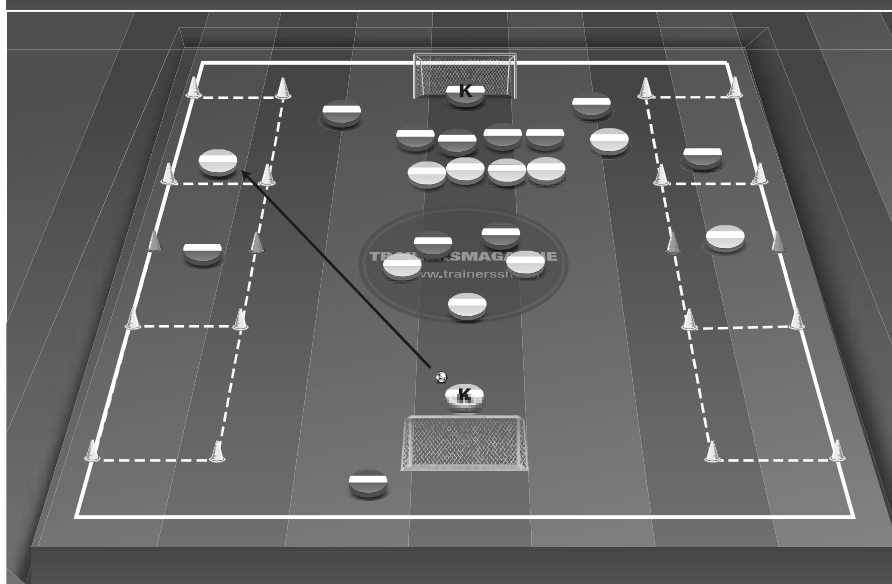
VARIATIE:

- 3 kan zijn 1e bal ook naar trainer spelen
- 3 en 2 kunnen bal ook direct op doel spelen en mogen bal afkappen om indraaiende voorzet te geven

COACHING:

- Kwaliteit voorzetten moet goed zijn, zoveel mogelijk linksvoet vanaf links laten voorgeven en rechtsvoet vanaf rechts wanneer keepers niet genoeg tweebenig zijn. Desnoods wisselt trainer van positie met 3 of 2
- Positie 1 is belangrijk, deze is afhankelijk van waar 3 en 2 voorgeven. Zo staan dat hij goede kans heeft te komen wanneer dit mogelijk is

VOORZETTEN OEFENEN MET TEAM



ORGANISATIE:

- Op half veld zijn 4 vakken gemaakt van zijlijn naar binnen toe van ongeveer 15 bij 15 meter aan beide kanten (zie gele pylonen). Keeper gele team opent middels strakke bal door lucht naar buitenspeler in die in verste vak staat. Hij dribbelt richting achterlijn en geeft voorzet
- Op moment dat buitenspeler bal ontvangt mag speler team blauw die op middenlijn staat druk zetten op buitenspeler
- Bij scoren verdient team blauw punt. Hierna speelt trainer nieuwe bal in veld en wordt 11:11 gespeeld (buitenspelers doen dus mee) tot bal uit spel is of gescoord wordt
- Dan draaien rollen om en speelt keeper blauwe team bal naar speler in vak. Tenslotte hetzelfde maar dan openen keepers naar spelers die in vakken aan andere zijde staan

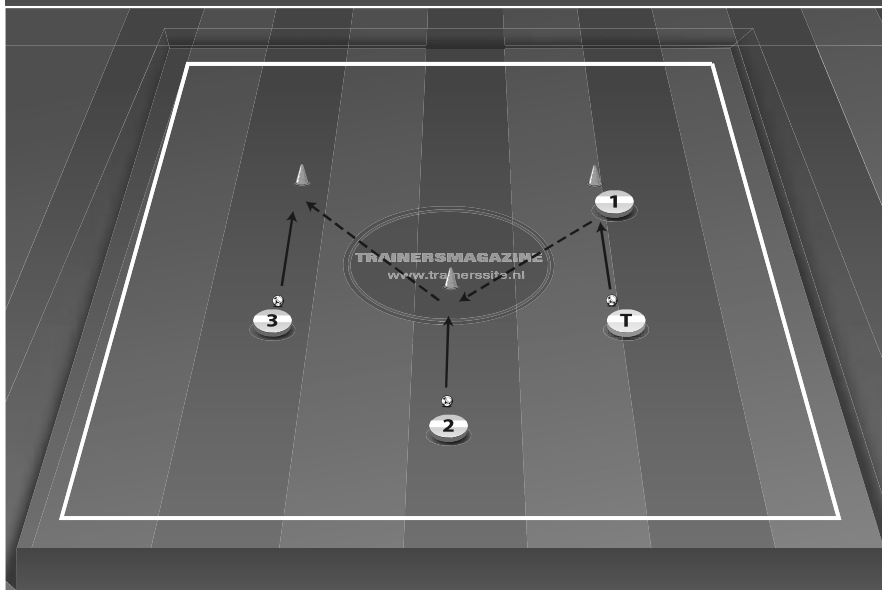
VARIATIE:

- 11:11 door laten spelen tot gescoord wordt (ev. wel met tijdslimiet. Wanneer bal uit gaat, wordt spel weer hervat bij keepers
- Keepers openen met slingerworp, dropkick, volley of verkeerde been

COACHING:

- Keeper moet dwingend zijn in organiseren verdediging, goed positie kiezen en juiste keuzes maken om wel of niet uit te komen. Liever een keer onnodig uitkomen dan steeds veilig op de lijn blijven
- Let op: indien trap keeper nog niet goed genoeg is kan hij van dichtbij buitenspeler aanspelen (ev. over de grond). Wanneer buitenspeler moeite heeft met controle over bal start speler die druk zet van verder weg. Belangrijkste is dat bal voor doel komt. Oefening aanpassen al naar gelang niveau

BASISVAARDIGHEDEN TRAINEN



ORGANISATIE:

- Keeper 1 start voor rechterpylon, trainer trapt volley in handen. 1 Verplaatst zich dan z.s.m. naar voorste pylon, krijgt volley in handen van 2, dan z.s.m. naar linkerpylon om volgende volley van 3 te verwerken. Dan start 1 bij deze pylon en doet hetzelfde de andere kant op
- Ongeveer 3 a 4 series (1 serie bestaat uit 3 ballen)

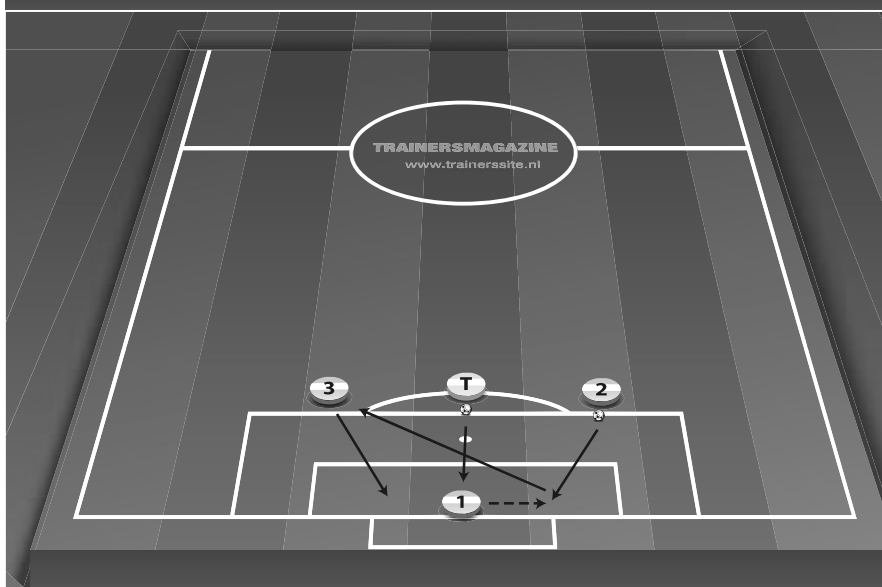
VARIATIE:

- Trainer en/of keeper(s) die niet werken spelen lage bal recht op keeper of gooien hoge bal aan die hij met eenbenige sprongafzet moet verwerken. In laatste geval bestaat serie uit 2 ballen: 1 afzet van rechterpylon naar voorste en 1 vanaf linkerpylon)

COACHING:

- Verplaatsing van voorste naar achterste pylon is in hoogste tempo, maar zonder zicht op bal te verliezen
- Keeper moet netjes werken, goede uitvoering van technische handelingen gaat voor snelheid

BASISVAARDIGHEDEN TRAINEN



ORGANISATIE:

- Keeper 1 start in midden van doel en krijgt schot van trainer in handen, deze rolt hij terug, dan komt hij over naast doel, vraagt bal van 2, neemt deze aan en speelt een strakke bal over grond naar 3. Vervolgens komt hij snel over in positie om schot 3 te verwerken. Deze rolt hij naar 2, waarna volgende serie start

VARIATIE:

- Nadat 1 bal naar 3 heeft gespeeld, komt hij eerst in midden om 2e schot van trainer te verwerken, waarna hij overkomt om schot van 3 te verwerken
- Om serie compleet te maken krijgt 1 na het schot van 3 weer schot van trainer en als laatste schot van 2 op doel
- Keepers die schieten en trainer spelen ballen uitdagender of trappen volleys (met stuit)

COACHING:

- Doel is om in voorbereiding veel ballen te verwerken. Uiteraard zijn juiste techniek en snelheid van handelen belangrijk