



Ieder sportmens krijgt met technische, tactische, fysieke en mentale aspecten te maken. Om sportief succes te boeken, en optimaal te kunnen presteren, moeten alle vier de elementen in balans zijn.

Keepersschool Klemvast gaat voor totale ontwikkeling van keepers:

“OOK HET MENTALE VLAK IS TRAINBAAR”

Naast de noodzakelijke lichamelijke conditie is ook de mentale gesteldheid van een sporter dus bepalend voor zijn of haar welzijn en prestatie. Door de groepsdynamiek bij een voetbalteam komt dit bij spelers als vanzelf meer aan de orde. Volgens Piet Kastelein en Arry Willemsen van keepersschool Klemvast is extra aandacht voor het mentale aspect bij keepers wel nodig. “Een mentaal sterke keeper heeft op het juiste moment sterke coachmomenten en grijpt krachtig in wanneer het moment daar om vraagt. Een mentaal sterke keeper geeft daarmee vertrouwen aan het team. Dit besef is er niet altijd of er is geen tijd voor bij de groepstrainingen. Er is dan veel aandacht voor teamtactiek, maar te weinig voor de keeper.”

“Dat is best verklaarbaar,” vertelt het duo, “maar dat betekent dan wel dat er apart gewerkt moet worden met de keepers. Vanuit dat standpunt

is de keeper meer individu dan teamspeler. Tijdens de keeperstraining is er doorgaans wel veel aandacht voor technische ontwikkeling, maar niet voor het mentale deel. En juist op het gebied van omgaan met angst, mindset en zelfvertrouwen kan nog veel gewonnen worden.”

Basisprincipes

Volgens de trainers levert een goede mentale weerbaarheid veel positieve punten op. “Het levert een betere omgang met presteren onder druk op, het geeft meer focus en meer zelfvertrouwen. En bij een teleurstelling helpt het je om sneller je motivatie en plezier terug te vinden. Daarom bekijken we veel wedstrijden van onze keepers en hebben we individuele gesprekken. Maar ook in onze oefenstof passen we elementen toe die bijdragen aan het ontwikkelen van een sterkere mentale weerbaarheid.”



**“EEN MENTAAL STERKE KEEPER
HEEFT OP HET JUISTE MOMENT
STERKE COACHMOMENTEN”**

“Voor keepers hier geldt met name dat hoe meer uren er getraind worden, hoe groter het effect zal zijn. In tegenstelling tot een speler komt een keeper tijdens wedstrijden gewoon te weinig aan de bak om zich te ontwikkelen, ook op het gebied van mentale weerbaarheid. Dus enkel het feit dat er keeperstraining is, zal een keeper beter maken, ook op het mentale deel. Wij hanteren bij onze trainingen echter een aantal basisprincipes waardoor het mentale vlak extra getraind wordt. Zo kiezen wij bewust niet voor 1-op-1-training, maar werken wij met een groep keepers. Deze groep is het liefst zoveel mogelijk gelijkwaardig en zij vormen onderdeel van alle trainingen, als keeper of als ‘trainer’. Er mag daarbij best sprake zijn van een onderlinge concurrentiestrijd of een competitief element. Daarbij hanteren wij zoveel mogelijk wedstrijd situaties wanneer het gaat om ook het mentale aspect te trainen.”

Gedragsverandering

Daarbij gaat het er feitelijk om dat je niet probeert gevoelens en gedachten te veranderen, maar het gedrag. “Een mooi praktijkvoorbeeld is wat een talent van onze keepersschool overkwam. Als 15-jarige sluit hij aan bij de selectie van een club uit de derde divisie en krijgt zelfs speelminuten. En hoewel hij goed in de wedstrijd zit, wordt hij door de trainer toch gewisseld. De keeper wist niet goed met deze situatie om te gaan en handelde verkeerd door zijn frustratie te uiten. Op dat punt zijn wij met hem aan de slag gegaan. Het feit dat een speler sneller gefrustreerd is, is daarbij niet zo van belang. Wat wel belangrijker is, is waar de frustratie vandaan komt en hoe hij daar in het vervolg mee omgaat. Dat gaat in een gesprek, maar dat pakken we ook op het veld aan.”

Mindset

“Het trainen van hoge ballen is daar een goed voorbeeld van. Veel keepers vinden dat een lastig onderdeel waar het gaat om (zelf)vertrouwen en het hebben van de juiste mindset. Het trainen van het mentale aspect vindt tijdens de oefening plaats door middel van coachmomenten. Daarbij wordt de training stilgelegd om met de keeper kort aandacht te besteden aan de oefening (wat ging er goed en wat ging er fout?), aan het verschil in gevoel (mindset) en aan de vervolgactie (Wat kan je dan zelf doen om daar beter mee om te gaan?). In het vervolg van de training wordt de keeper motiverend en aanmoedigend gecoacht. Door te coachen op ervaring en bewustwording werken we aan een optimale mindset bij de keeper.”

Oefenvormen

“Er zijn dus ook geen specifieke oefenvormen die het mentale aspect trainen, maar het gaat om het toevoegen van coachmomenten, het trainen met gelijkwaardige keepers, wedstrijd situaties en competitie-elementen. Wij hebben dat in de volgende oefenvormen (zie volgende pagina's -red.) toegelicht. Voor deze training heb je een half veld nodig met twee grote en kleine doelen en minstens vier keepers. Daarnaast nog diverse hulpmaterialen en ballen. Bij iedere oefenvorm is bij ons een mental Coaching-onderdeel standaard. Afhankelijk van het niveau wordt daar meer of minder aandacht aan besteed, maar het bestaat altijd uit de volgende onderdelen: Bewustwording, Begeleiding en Evaluatie. De keeper weet van tevoren welk aspect van de oefenvorm op dat moment centraal gesteld wordt. Daar ligt de focus, zodat hij bewust daarmee aan de slag gaat. Ook al bestaat de oefenvorm uit meerdere acties, onze begeleiding richt zich op dat ene punt. Tijdens de evaluatie -doorgaans een momentje na de betreffende oefenvorm- wordt er teruggekeken en het resultaat besproken.” ■

Keepersschool Klemvast

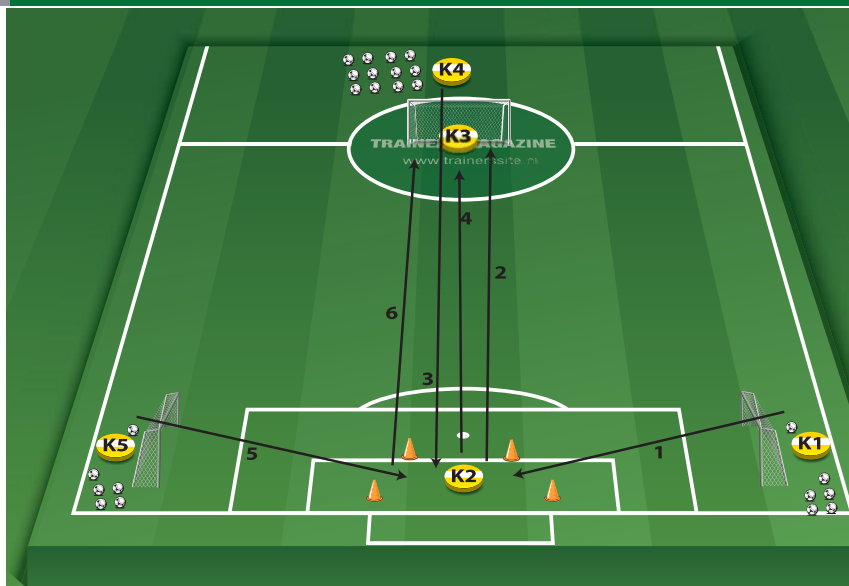
Is gevestigd in Driebergen en opgericht in 2000. De school werkt met 5 trainers die in totaal met 60 keep(st)ers trainen



Piet Kastelein (58, links op de foto) is oprichter van de keepersschool en beschikt over Diploma KNVB TCIII, Certificaat Pro-goal

Arry Willemsen (58, rechts) is aangetrokken als Mental Coach en beschikt over Diploma KNVB coaching, Personal coaching (diploma) en Master of Coaching (Johan Cruyff Academy)

UITTRAPPEN, VERWERKEN VOORZETTEN EN AFWERKEN OP DE GOAL



ORGANISATIE:

- K1 geeft over het pupillengol een voorzet in het 5 meter gebied
- K2 pakt de bal op het hoogste punt klemvast
- K2 legt bal klaar en rond af op K3
- Na afronding op K3 geeft K4 een hoge bal richting K2 in het 5 meter gebied
- K2 pakt de bal op het hoogste punt klemvast
- K2 legt bal klaar en rond af op K3
- K5 geeft over het pupillengol een voorzet in het 5 meter gebied
- K2 pakt de bal op het hoogste punt klemvast
- K2 legt bal klaar en rond af op K3
- Na afronding op K3 geeft K4 een hoge bal richting K2 in het 5 meter gebied
- Oefening wordt zes keer herhaald daarna rouleren
- Rouleren van 1 wordt 2, 2 wordt 5, 5 wordt 3, 3 wordt 4, 4 wordt 1

COACHING (VOETBAL INHOUDELIJK)

- Het geven van strakke voorzet
- Vlakke bal bij afwerken op K3.
- Bal klemvast hebben na voorzet
- Binnen max 3 sec klaar voor vervolgactie

COACHING (MENTAAL)

- Bewustwording van presteren onder druk
- Motiveren
- Begeleiden bij onzekerheid, angst, enz.

1 OP 1 DUEL



ORGANISATIE:

- K2 geeft steekpass richting 16 meter gebied
- K3 maakt actie zonder bal
- K1 komt uit en probeer de bal onderscheppen
- K1 maakt keuze bal aanvallen of blokken
- Bij balbezit K1 slingerworp naar K2
- K1 terug naar goal
- K2 geeft steekpass richting 16 meter gebied
- K4 maakt actie zonder bal
- K1 maakt keuze bal aanvallen of blokken
- Bij balbezit K1 slingerworp naar K2
- Start herhalen oefening
- Variatie: uitvoeren in spiegelbeeld
- Herhalen oefening 5 tot 10 keer
- Rouleren 1 wordt 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4

COACHING (VOETBALINHOUDELIJK)

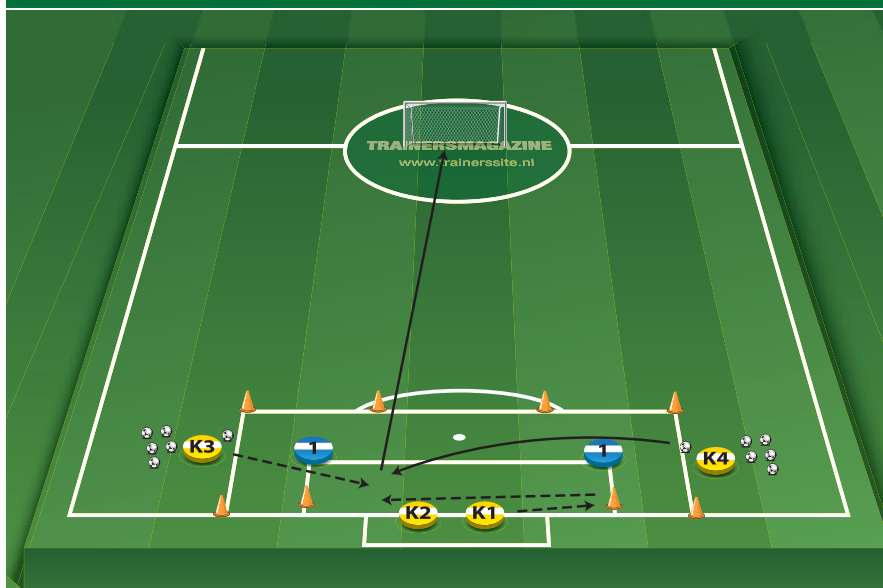
- Strakke steekpass richting 16 meter gebied
- Op tijd starten bij loopactie zonder bal
- Op tijd actie inzetten van keeper in de goal
- Maken van de juiste keuze (aanvallen of blokken) door keeper in de goal

COACHING (MENTAAL)

- Bewustwording van eigen houding
- Houding t.a.v de bal (met of onder zelfvertrouwen)

1 OP 1 DUEL VANAF DE FLANKEN

3043



ORGANISATIE:

- K1 start en loopt vooruit en tikt de pylon aan
- Na aantikken pylon achteruitlopend naar de goal (2^e paal)
- K4 gooit de bal voor de goal bij de tweede paal
- K3 komt tegelijkertijd als koppen inlopen (druk op K1)
- K1 kies positie, springt op en pakt de bal klemvast
- K1 verwerkt de bal en gooit deze in het grote goal (middencirkel)
- K2 voert dezelfde oefening uit vanaf de andere kant
- K3 gooit de bal voor en K4 zet druk op K2
- Herhaling 6x per keeper. Na 3x wisselen K1 en K2 van kant
- Rouleren K1 wordt K3, K2 wordt K4, K3 wordt K1, K4 wordt K2

COACHING (VOETBALINHOUDELIJK)

- Voetenwerk
- Positie t.o.v de bal
- Houding van de keeper
- Keuze moment van actie (wel of niet aanvallen)

COACHING (MENTAAL)

- Bewustwording te behalen resultaat (voorkomen koppen tegenstander)
- Motiveren/begeleiden bij onzekerheid, angst enz.

DRIBBELEN EN SCHIETEN OP DE GOAL

3044



ORGANISATIE:

- K1 kiest positie tussen de pop en de rechter doelpaal
- K2 schiet op de goal
- K1 verwerkt de bal
- K1 achterwaarts terug tussen de pylonen en kiest positie
- K3 start met dribbelen op keeper op de goal
- K1 kiest positie t.a.v. bal (aanvallen of blokken)
- K1 en K4 voeren oefening om en om uit
- Herhaling per keeper 6 keer
- Rouleren K2 en K3 in goal, K1 en 4 schieten en dribbelen

COACHING (VOETBALINHOUDELIJK)

Bij schieten:

- Kiezen van positie
- Houding t.o.v de bal
- Voetenwerk

Bij dribbelen:

- Kiezen van positie t.a.v. de bal
- Houding t.o.v de bal
- Keuzemoment van actie

COACHING (MENTAAL):

- Bewustwording van schakelen aandacht
- Begeleiden
 - Mentaliteit
 - Focus/concentratie