



ProKeepers visie mbt het keepersvak

Vandaag is het zo dat slechts weinig clubs gebruik maken van een keeperstrainer. Gezien het feit dat de doelman een specifieke taak heeft is het nut van een vakman in dit domein belangrijker geworden. Een doelman dient nu eenmaal anders te trainen dan een speler.

Specifieke oefenstof en eigenschappen kunnen door de keeperstrainer op verschillende manieren worden bijgebracht. Met deze techniek trachten we een basisoverzicht te geven van de inhoud van deze filosofie, die zeer nauw aansluit bij deze van [Maarten Arts](#), keeperstrainer en oprichter van ProGoal Nederland.

Stelling:

- Zo snel mogelijk in het bezit komen van de bal
- Ageren in plaats van re-ageren
- De bal altijd aanvallen

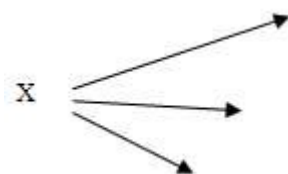
Via startpositie duidelijk maken dat vooruit korter is dan zijwaarts of achterwaarts.

Zo snel mogelijk in balbezit te komen door voorwaarts te werken , "het aanvallen van de bal".

Indien zijwaarts of achterwaarts verliest men cruciale snelheid om in balbezit te komen.

Let bij alle doelmannen op het feit dat ze niet achterwaarts naar bal duiken of vallen. Benadruk het voorwaarts aanvallen of laat hoogstens zijwaarts toe.

Tekening 1 : Voorwaarts is snelste weg om in bezit van de bal te komen



Uitgangshouding:

Doelstelling is dat de doelman in kwestie snel en efficiënt een bal kan verwerken.

Daarom is het van belang dat de uitgangshouding zeker bij jeugdkeepers constant wordt getraind. Een goede uitgangshouding zal automatisch leiden tot het eenvoudig verwerken van de bal.

Een aantal punten waar men dient op te letten bij de uitgangshouding zijn:

- Lichaam licht voorover gebogen.
- Schouders altijd voor de voeten. (lichaamsgewicht vooraan)
- Handen voor bovenlichaam , palmen half open tov bovenlichaam (groter bereik, sneller in zone van bal)
- Lichte druk op de voorvoeten (winst in reactie)
- Spreidstand niet te groot (verlies in reactie)

Bij het vangen van de bal dien je met gestrekte armen de bal voorwaarts op te vangen. Een korte polsbeweging zorgt ervoor dat als je de bal laat vallen dat deze nog binnen je eigen bereik valt en je deze opnieuw kan verwerken. Tracht tevens de ballen te vangen met de armen voorwaarts gestrekt.

Bij het zijwaarts naar de bal gaan dient men de arm die het dichtst bij de balzijde is te strekken.

Met 1 hand naar de bal gaan. Het voordeel hiervan is dat men de tweede hand vrij heeft om het volledige vlak waar de bal kan komen te kunnen dekken. Dit kan van belang zijn bij licht of verder afgeweken ballen. De tweede hand volgt echter dezelfde richting als de eerste hand, maar dient ter correctie en vergroot het rijkvlak.

Door het strekken van de dichtstbijzijnde arm maak je een vlak waar de bal geblokkeerd wordt. De hoek tussen arm en lichaam (ter hoogte van oksel) wordt hiermee volledig afgesloten. Je blokkeert

als het ware de bal en verwerkt de bal met je vrije hand. Vaak zie je doelmannen met beide handen gelijktijdig naar de bal gaan. Hierdoor verlies je een stuk in afstand. 1 Hand geeft het voordeel dat je gemiddeld 20 cm meer bereik hebt. Promoot het aanvallen van de bal door steeds voorwaarts te werken , nooit achterwaarts.

Beide voorgenoemde technieken laten je toe om een actieve doelman te worden/zijn. Wij zien echter veeleer dat de Europese doelmannen een afwachtende houding innemen en eerder reageren op een spelsituatie dan ageren. Denk maar aan de Duitse doelmannen die groot zijn en zich groot en breed maken in de hoop dat de aanvaller de bal op hen schiet. Dit is een passieve actie. Indien je bovenvermelde techniek goed toepast (= aanvallen van de bal) zal je zien dat er geageerd wordt ipv gereageerd. Je dwingt maw de aanvaller tot het maken van een actie. Je dient dus een actieve doelman te zijn/worden en niet de situatie af te wachten en hopen op een goede redding. Bij de positionering is het vaak zo dat je doelmannen in niemandsland ziet staan en eigenlijk een vogel voor de kat zijn.

Indien je niet bij de bal kan door de situatie is het vaak beter om een stapje terug te zetten en je doelvlak maximaal te verdedigen. De stap achterwaarts zorgt er dan weer voor dat je reactietijd en de kans op slagen vergroot. Bovendien kan je van daaruit opnieuw aanvallen.

Voordelen van deze techniek zijn:

- Sneller bij de bal gebruik je lichaamslengte
- Sneller in balbezit komen in rechte lijn bal aanvallen
- Je lichaamsgewicht dient als buffer
- De aanvaller verwacht dit niet en moet veel sneller beslissen wat te doen.
- De kans op slagen is groter dan bij passieve techniek

Let wel, als je deze techniek niet goed aanleert en de doelman schuin laat aanvallen, er kans op blessures bestaat. Het is dus van belang de bal met gestrekte armen aan te vallen. Dit verlaagt de kans op blessures.

Om deze techniek goed te beheersen heeft de doelman wel de nodige lef, durf en karakter nodig. Hij mag dus geen angst of onwetendheid inboezemen.

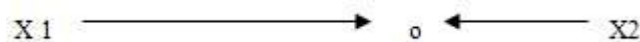
Dwing je doelman om recht naar de bal te gaan (kortste weg). De moeilijkheid die de doelman te verwerken krijgt is dat hij het moment dient te bepalen op dewelke hij naar de bal gaat. Indien te laat gaan naar de bal heb je toch de aanvaller gedwongen om een actie te maken en vergroot je opnieuw je slaagkans om alsnog de bal te verwerken.

In de evaluatie en coaching van je doelman zijn begrippen als zelfkritiek, zelfvertrouwen, charisma, presence en moed zeer belangrijk.

Als doelman mag je geen "schrik" hebben van de bal.

Je mag nooit toelaten van je doelman dat hij met de voeten eerst naar de bal gaat of achterwaarts een bal verwerkt.

Tekening 2 :



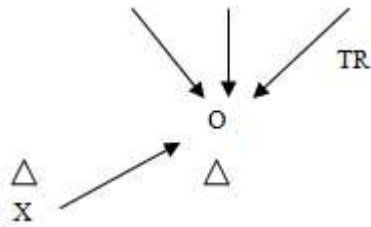
Materiaal: 2 doelmannen, 1 bal, afstand X2 tot bal korter dan afstand X1 tot bal (kleine rechthoek, penaltypunt, grote rechthoek kan richtpunt zijn)

Oefening: Op signaal spurten beide doelmannen zo snel mogelijk in richting van bal en deze met voetzool aanraken. Je zal zien dat doelman X2 altijd het snelst op de bal is.

Variatie: X1 mag bal met handen voorwaarts en gestrekte armen aanvallen. X2 springt over X1 Voorafgaand aan deze oefening dient de doelman zich bewust te zijn van wat hij dient te doen en op welke manier.

Daarom kan het aangewezen zijn om van volgende basisoefening te starten.

Tekening 3: Altijd 1 lijn vormen met lichaam



TR: Trainer speelt bal in uit verschillende hoeken

Belangrijk is dat je de kegels naast mekaar zet op 1 lijn. Je dwingt de doelman om voor de kegel uit te komen.

Je kan de oefening gradueel opbouwen door :

- Doelman op zij te laten liggen in 1 lijn (armen en benen zijn gestrekt)
- Doelman te laten starten vanuit kniezit.
- Doelman te laten starten vanuit hurkzit
- Doelman te laten starten vanuit stand

Controleer goed of doelman telkens eindigt in 1 lijn en ook of hij voor de kegel uitkomt.

Tevens dient hij de bal aan te vallen met 1 hand (verder bereik)

Door de beweging voorwaarts te maken zal door verplaatsing van het lichaam de tweede hand automatisch volgen om de bal te verwerken.

De eindpositie dient steeds gecontroleerd (armen en benen zijn gestrekt)

Een variant op deze oefening kan gebeuren door de bal actief in te spelen op de verste kegel.

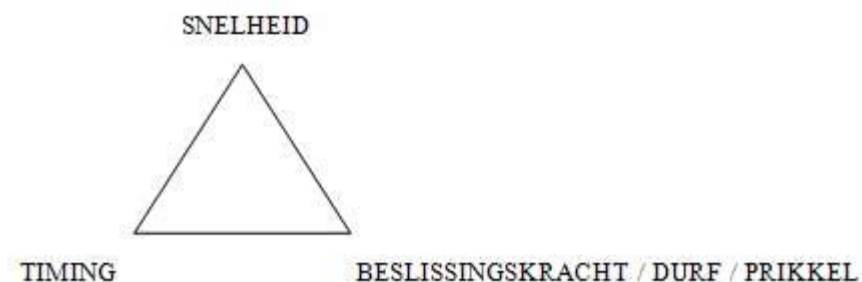
Voorgaande oefeningen kunnen best met stilliggende bal geoefend worden. Naarmate de techniek wordt beheerst kan je met bewegende of ingespeelde bal werken.

Een derde variant is dat je de doelman de bal laat inrollen en dat de Trainer (Tr) de bal inspeelt op de verste kegel. Hier is de techniek en snelheid om te verwerken cruciaal. De inspelhoek veranderen is ook een optie als variant.

Deze oefening(en) zijn ook de basis van het 1 tegen 1 duel , waarbij je de doelman via dezelfde techniek de bal laat aanvallen en de aanvaller dwingt om actie te maken.

Vergeet ook niet de oefeningen aan twee zijden uit te laten voeren.

Een combinatie van volgende factoren maak dat je doelman (deels) over de juiste skills beschikt.



Stel je trainingen daarom zodanig op dat deze elementen regelmatig terugkomen tijdens je sessies.

Al te vaak zie je keeperstrainers zonder inhoud werken.

TRAINEN = ZIEN WAT ER GOED OF FOUT GAAT

Het anticiperen, beslissen wanneer te gaan (timing), snelheid van uitvoering zijn essentieel in het keepersvak.

Het gaat er met andere woorden over WAT je in je oefenstof legt.

Al te vaak zien we dat keeperstrainers een te beperkte oefenstof trainen.

Een aantal aandachtspunten kunnen in rekening genomen worden als basis of vertrekpunt.

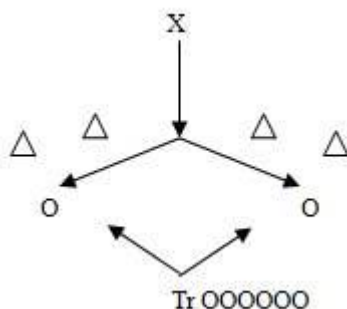
- Trainen is gedetailleerd werken
- Concentratie is essentieel
- Betrek alle doelmannen in de oefenstof (trappen, rollen , klaarleggen, zelf werken)
- Een goede organisatie geeft je meer werktijd
- Missen is meteen opnieuw
- Maximaal 6 ballen per oefening
- Werk in functie van wedstrijdssituatie(s)
- Oefenstof in functie van de aantallen opstellen
- Voetenwerk is even belangrijk dan ballen vangen.

We zien vaak keeperstrainers ander principes hanteren.

- Seriewerk keer op keer ==> Staat zeer ver van wedstrijdssituatie
- Doelman moet kapot zitten na training ==> Wat is doelstelling? Hoe lang train je dan? Wat is gevoel van de doelman?
- Te beperkte oefenstof ==> Verrijking door meer standaardoefeningen te koppelen aan wedstrijdssituaties.

Elke oefening kan in verschillende niveaus of uitgangshoeken worden getraind. Een basistraining kan met 4 tot 5 verschillende oefeningen in verschillende niveaus en uitgangshoeken worden getraind.

Oefening : Aanvallen van de bal - vangen voor de kegel



Materiaal: 4 kegels, min. 2 ballen (liefst 8), afstand tussen 2 binnenste kegels en tot kegels vanuit startpositie +/- 3 meter

Doelman start +/- 3 meter achter kegels. Doelman maakt voorwaartse beweging tot op hoogte van kegels. Trainer trapt bal links of rechts tussen de kegeltjes links of rechts van doelman. Doelman valt bal aan en verwerkt getrapte bal van trainer.

Variaties op oefening:

- Trappen enkel links van doelman,
- Trappen enkel rechts van doelman,
- Afwisselend links , dan rechts,
- Trainer kiest zelf (maximaal effect , altijd recht aanlopen gegarandeerd),
- Doelman rolt bal in op trainer en deze trapt na inlopen van doelman,
- Afstanden vergroten.

Spelvorm bij meerdere doelmannen :

- Bal vast is 2 punten, bal los maar wel getipt naast doel is 1 punt, bal binnen is 0 punten.
- De keeper die als eerste 10 punten heeft, is de winnaar.

Aandachtspunten :

- Doelman dient centraal te blijven lopen tot op hoogte van kegels, niet al meteen links of rechts willen insnijden.
- Pas insnijden ter hoogte van kegels.
- Voorwaarts aanvallen van de bal.
- Uitstrekken van verste arm om bal te blokkeren (groter bereik), andere hand om te corrigeren.
- Start en eindpositie controleren , 1 rechte lijn (armen en benen gestrekt).
- Geen zwaaibeweging met armen van achter naar voor.
- Lichaamsgewicht voorwaarts verplaatsen.
- Handen voor romp (uitgangspositie) Je dient je handen steeds te zien.

Positioneren van de doelman bij vrije trappen en corners

Stilstaande fasen zijn in het huidige voetbal zeer belangrijk geworden. Denk maar aan hoeveel doelpunten er worden gescoord uit deze spelhervattingen.

Met deze theoretische benadering trachten we ervoor te zorgen dat kans dat de doelman een bal vangt/stompt of uit zijn doel houdt alleen maar vergroot.

Een goede opstelling zorgt immers dat de doelman zijn reactietijd optimaal is, hij een goed zicht heeft op de situatie en zo ook zijn kansen op het verwerken van de bal optimaliseert. Het is ook vaak zo dat deze afspraken niet altijd duidelijk zijn voor de ploegmaats.

De rol van de keeperstrainer in de uitwisseling van deze informatie is dus zeer belangrijk. Ook de trainer dient te beseffen dat hier tal van bruikbare informatie uit te halen valt.

Wij halen hieronder de positie van spelers en doelman aan bij vrije trappen en corners tegen.

Posities bij vrije trap:

Het opstellen van de muur bij vrije trappen tegen kan door de doelman vanuit verschillende posities gebeuren.

- Aan binnenzijde van de paal
- Aan buitenzijde van de paal
- In doel aan buitenzijde van paal (staand, hurkzit)
- Met rug tegen de paal

Belangrijk is evenwel het feit dat de muur moet dienen om het doelvlak, waar de doelman niet staat, af te dekken.

Bij de *organisatie* kan je volgende uitgangspunten toelichten / aanleren aan de doelman:

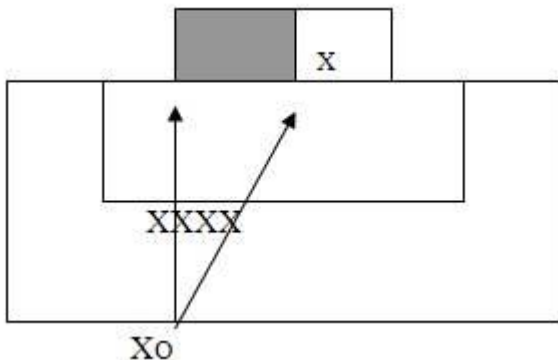
- Plaats telkens 1 extra speler verder dan de paal (vermijd kromme bal rond muur in verste hoek)
- Stel je grootste mensen op als 2de en 3de man in de muur (de meeste doelpunten over de muur worden over 2de en 3de speler getrapt)
- Laat voorlaatste in de muur de opstelling doen met aangezicht richting doelman (laatste speler kan op snelle actie van tegenstrever anticiperen).
- Een korte aanloop betekent meestal een kromme plaatsbal
- Een lange aanloop betekent meestal een strakke , harde bal
- De doelman is verantwoordelijk voor "zijn" hoek van het doel, de vrije hoek.
- De muur is verantwoordelijk voor de korte hoek af te dekken.

Positie van de doelman bij vrije trap:

- Positie bepalen in functie van lengte doelman en afzetkracht.
- Meet je positie tov de winkelhaak. Met korte sprong dien je winkelhaak te halen.
- Je dient als doelman in 1 sprong aan extreme ballen te raken.
- Start met voeten op of net achter de lijn. Voordelen hiervan zijn :
- Je dient steeds voorwaarts te werken
- Je hebt maximale reactietijd

- Met voetenwerk heb je meeste tijd om achter de bal te komen
- Je behoud controle over de ruimte achter je (bij lob of boogballen)

Tekening :



Posities bij corner tegen :

De doelstelling van de organisatie bij corners tegen dient "het verhinderen van een doelpunt" te zijn.

Dit betekent concreet dat als je de ruimte van de tegenstrever ontnemt je kans op slagen des te groter is.

Verder is het dan ook zo dat het doelveld automatisch kleiner wordt indien er meer mensen in de 16 staan.

In de organisatie betekent dit dat we nooit uitgaan van 2 mensen voorin te laten, hoogstens 1 man voorin.

We sommen een aantal aandachtspunten op bij de organisatie van corner tegen:

- Altijd beide palen gedekt door verdediger.
- Rechtsvoetige aan linkerpaal en andersom
- Verdediger aan de vijfmeterlijn ter hoogte van eerste paal (dubbele dekking eerste paal of man op overschot)

o Dubbele taak indien eerste paal wordt gelost door verdediger bij korte corner of extra aanvaller in 16 meter (eerste paal loopt uit of vangt extra aanvaller op) . Alle ballen ter hoogte van eerste paal voor vijfmeterman. - Indien aanvaller bij doelman komt staan.

o Waar verdediger plaatsen? Aanvaller sandwichen tussen doelman en verdediger.

o Verdediger neemt ruimte voor hem voor zich.

o Alle ballen boven aanvaller en achter aanvaller zijn voor de doelman (Doelman is grootste omdat deze ook met handen mag vangen).

- Positie van de doelman bij corner tegen :

o Deze is afhankelijk van indraaiende of uitdraaiende corner.

o Bij indraaiende corner: Doelman start vanaf de lijn (altijd contact met lijn) , in half open positie om volledig zicht te krijgen op situatie voor en achter. (Zicht is groter dan bij volledig indraaien , geen zicht op achterveld) o Het been het dichtst bij de lijn is afzetbeen , ander dient ter bescherming.

o Bij uitdraaiende corner: Doelman staat halve meter weg van de lijn.

o Indien er geen "prikkel" is om bal te vangen , terug naar positie op de lijn. Kans op vangen van inkomende bal optimaal.

Wij opteren steeds voor een 1 op 1 verdediging om zo weinig mogelijk ruimte weg te geven.

Indien je opteert voor zonedekking op corner bestaat het risico dat je een overlappingsgebied prijsgeeft waarbij de tegenstrever kan profiteren van de gemaakte ruimte tussen aanval en verdediging.

De ruimte tussen deze lijnen biedt meer mogelijkheden voor de aanval dan voor de verdediging.

Deze ruimte tussen aanval en verdediging geeft aanzet tot een twijfelsituatie voor de verdediger.

Duel of niet. Bij 1 op 1 moet de verdediger steeds in duel. Dit is altijd veel duidelijker

voor de verdediger.

Mogelijke tegenzetten kunnen door de tegenstrever bedacht worden, maar vormen tevens deel van de aanvalstechnieken :

- Aanvaller achter doelman laten vertrekken, moeilijker voor doelman omdat hij geen zicht heeft op speler.
- Korte corner , speler meetrekken en ruimte maken.
- Alle spelers posteren in de 5 meterzone.
- Alle spelers posteren op 16 meterlijn, dwingen tot zonedekking of ruimte maken bij 1 tegen 1 achter de verdediging.

Wedstrijd Warming Up:

Naast de vorige facetten is er ook nog de Wedstrijd Warming Up.

Het woord zegt het zelf, het gaat hier over de warming up voor de wedstrijd.

Uitgaande van deze definitie kunnen we dus stellen dat deze warming up volledig in het teken dient te staan van de wedstrijd.

Vele doelmannen beperken zich tot het uitvoeren van enkel oefeningen in de warming up, meestal ook tot diegenen die ze het liefst doen.

In onze benadering gaan we uit van volgend standpunt :

- * Wedstrijd Warming Up
 - * Voorbereiding op de wedstrijd
 - * Inoefenen van alle wedstrijdfacetten
 - * Beheersen van alle wedstrijdsituaties
- = Goede wedstrijd

Bij de Warming up is het belangrijk dat er een duidelijk patroon is.

Niet elke week zitten dezelfde jongens op de bank. De trainer en spelers dienen dus een goed beeld te hebben van hoe een Warming Up van de doelman eruit ziet.

Het is dus aangewezen om binnen de club deze standaard Warming Up met je trainers te delen. Indien iedereen hiervan op de hoogte is en je dit over gans de lijn toepast zijn er nooit vragen en weten spelers wat er van hen wordt verwacht.

Om de Warming Up zo veel mogelijk op de wedstrijd af te stemmen is het aangewezen om de Warming Up ook in het doel te doen. Afhankelijk van de staat van het veld en ev. andere omstandigheden kan je deze situaties ook nabootsen naast het doel. Toch prefereren we om de Warming Up in het doel te doen. De afstanden zullen dan ook beter kunnen worden ingeschat door de doelman. (Zeker op verplaatsing kan dit nuttig zijn.)

Laat de Warming Up ook door de tweede doelman doen, dit geeft hem ook het gevoel van erbij te horen (= van mentaal belang.) Begin ook tijdig aan de Warming Up. Zorg dat je voldoende tijd hebt om alle facetten in te oefenen. 45 Minuten voor de wedstrijd aanvang is geen overbodige luxe.

Wedstrijd Warming Up (WU):

- WU Start 45 minuten voor aanvang van wedstrijd
- 2de Doelman geeft WU
- WU altijd in doel (tenzij omstandigheden heel slecht)
- Alle categorien zelfde opwarming

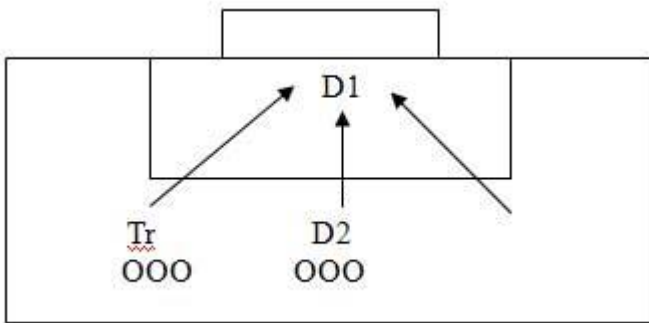
1.Loop- en rek- en grondoefeningen:

- individueel lopen en rekken van verschillende spiergroepen + grondoefeningen (buikspieren)
- Tijd : 8 minuten

2.Vangen van de bal:

- Frontaal in volley +/- 20 ballen
- Dropkicks frontaal en in schuin (ev. banaanvorm)

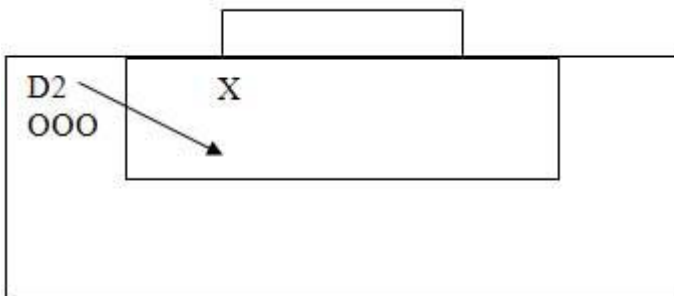
Tijd : 5 minuten



3.Vallen:

- Doelman 1 rolt de bal naar Doelman 2,
- Doelman 1 draait in en valt uit om getrapte bal van Doelman 2 te verwerken (6 ballen , links en rechts uitvoeren)

Tijd : 3 minuten



4.Rustfase:

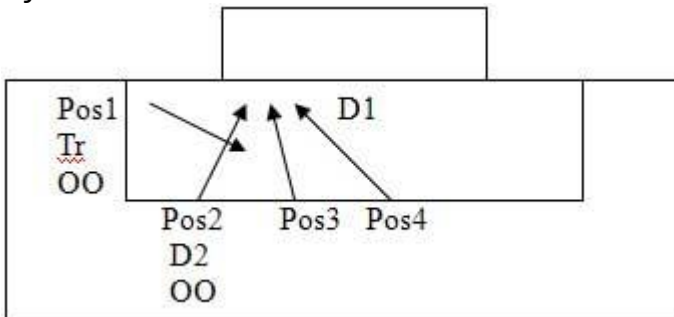
- Inspelen van de bal met de voet, links en rechts
- Verwerken van terugspeelballen , gradatie (rustig, strak, aannemen en inspelen)

Tijd : 5 minuten

5.Zweven:

- Verwerken van bal door te zweven (halfhoogte) links en rechts 4 ballen , vanuit verschillende aangooihoeken.

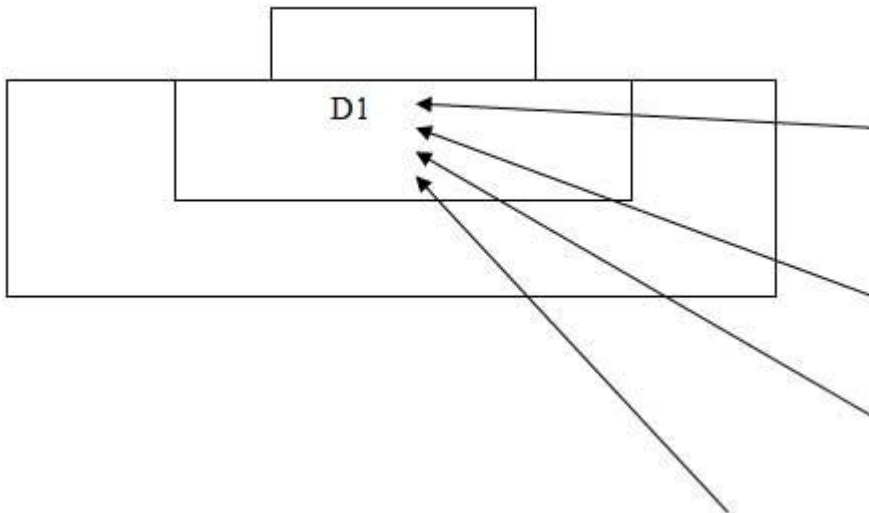
Tijd : 3 minuten



6.Flankvoorzetten:

- Verwerken van flankvoorzetten uit verschillende posities
- Altijd met weerstand van speler
- Maximaal 4 posities per zijde
- Doelman kan spelherhvatting starten door in te gooien, dropkicks, trap vanop grond, trap vanuit hand

Tijd : 4 minuten



7.Schieten op doel:

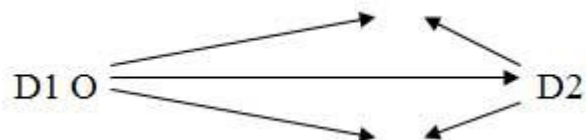
- Vanuit verschillende posities op doel schieten
- Dwingen tot het correct trappen binnen het kader (opgelegd 1ste hoek, verre hoek, andere)
- Altijd stoppen met een goede bal

Tijd : 4 minuten

8.En Tegen En situatie :

- Doelman 1 rolt bal in bij Doelman 2, lange controle door D2.
- Doelman 1 gaat uit en verwerkt bal zoals in 1 tegen 1 situatie.
- Armen gestrekt, rechte lijn.
- Oefening 2x links, 2x rechts

Tijd : 2 minuten



9.Binnen omkleden en mentaal voorbereiden op wedstrijd.

Totale tijd : 34 minuten

Hulpmiddelen bij het geven van trainingen

In tegenstelling tot hoe er vroeger werd getraind zonder enige vorm van hulpmiddelen, wordt er in het huidige voetbal steeds gebruik gemaakt van hulpmiddelen.

Belangrijk hierin is dat het hulpmiddel dat je gebruikt niet het thema of doel van je oefensessie mag zijn.

Hulpmiddelen worden veeleer gebruikt om weerstand te creëren, sprongkracht te oefenen, gebieden af te bakenen, om een richting of richtpunt aan te duiden en als revalidatietool gebruikt om actieve situaties na te bootsen.

Naast de traditionele hulpmiddelen zien we ook een evolutie in het materiaal en komen er steeds meer nieuwe snuffjes op het toneel.

Let steeds op dat de veiligheid van je doelmann wordt gegarandeerd bij het gebruik maken van hulpmiddelen

We sommen een aantal van deze hulpmiddelen op en geven ook weer voor welke doeleinden je deze best kan gebruiken.

- **Ballen:** Voetballen zonder ballen kan natuurlijk niet, uiteraard vormen ballen steeds deel van de training.

Naast de gewone ballen waarmee getraind wordt kunnen we een aantal andere types van ballen integreren in de oefenstof.

Het betreft hier medicballen om de weerstand te verhogen, tennisballen om het balgevoel te optimaliseren of zelfs tot een rugbybal toe om de rare capriolen te gebruiken om reflexen te trainen.

- **Kegels of pionnen:** Deze maken ook heel vaak deel uit van de standaarduitrusting die voor keepertraining gebruikt worden.

Veelal dienen deze kegels als richtingaangever of richtpunt voor doelmann of trainer of tevens om een ruimte of gebied af te bakenen.

Een kegel of pion is dus een indicatief middel om een doelmann in een bepaalde richting te dwingen.

Uiteraard zijn er verschillende types van kegels op de markt te koop. Lage, halfhoge en hoge kegels zijn meestal standaard. Je kan ook kegels in combinatie met prikstokken gebruiken.

Dit is een dwingendere vorm voor de doelmann. Kan ook als minidoel dienen. Tegenwoordig heb je ook nog de kegels met gaten waar een stok kan worden doorgestoken om een horizontaal vlak te krijgen.

- **Speler(s):** De meest actieve vorm van hulpmiddelen zijn spelers. Met spelers creer je ook steeds de meest aan een wedstrijd aanleunende situatie. Verder kunnen spelers ook gebruikt worden als passief middel (muur, passieve verdediger, hinderend obstakel) Een bijkomende vorm in de welke een speler kan gebruikt worden is in het opbouwen van de weerstand.

Hierbij wordt het lichaamsgewicht van de speler gebruikt als tegenpool.

- **Traditioneel toversnoer of rekker:** Hoe hier ook rekening met de kracht van de rekker. De mate in dewelke je deze gebruikt zal grotendeels de weerstand bepalen. Pas de spanning aan ivf je doelmann en controleer steeds op de veiligheid.

Dit middel wordt vaak gebruikt in weerstandsoefeningen (2x, 3x, 4x dubbelvouden vergroot weerstand)

Verder is dit een ideaal middel om de angst bij het vallen te verhelpen, gezien het feit dat je je niet kan pijn doen en dus mede zorgt dat er geen blessures komen. Vooral in het aanleren van vallen en duiken is dit een goed hulpmiddel.

Bovendien in combinatie met kegels stokken , doeltjes is dit middel zeer geliefd bij de trainers.

- **Tsjoek :** Deze kader met opgespannen rekker stelt de trainer in de mogelijkheid om een zeer groot pallet aan technieken met de doelmann aan te leren.

Door het feit dat je mobiel kan zijn met dit hulpmiddel is de tsjoek bruikbaar om in verschillende posities te gebruiken en zo voldoende afwisseling in de training te stoppen.

Dit hulpmiddel wordt vaak gebruikt voor vangtechniek, gooien, reactie, snelheid en tal van andere technieken te oefenen. Ook voor revalidatie kan de tsjoek een goed hulpmiddel vormen.

De coach en zijn doelman

In het huidige voetbal speelt het mentale aspect ook meer en meer een grote rol in het bepalen van de prestatie.

Daarom is het aangewezen om ook op mentaal vlak de doelman goed bij te staan.

Hierin heeft de keeperstrainer een belangrijke rol te spelen.

Van hem wordt verwacht dat zijn jongens er staan, ook de tweede en derde doelman.



Volgende punten kunnen belangrijk zijn in het niet alleen geven van training maar ook in de begeleiding.

- Geef voldoende aandacht aan alle keepers, niet alleen bezig zijn met de hoofdkeeper. Doe dit zowel op training als bij wedstrijden.
- Geef hen allemaal het gevoel dat ze dicht bij mekaar staan en dat ze allen belangrijk zijn.
- Coach je doelmannen naast het doel als achter het doel tijdens wedstrijden.
- Coaching van 2de en 3de doelman zijn mentaal zijn belangrijk voor hen.
- Rustmomenten op training en in wedstrijden zijn ideaal om te coachen.
- Laat de coaching zo snel mogelijk op de situatie volgen.
- Bij coaching staat de wedstrijd of wedstrijdsituatie(s) centraal.
- Noteer ook situaties om deze later te verduidelijken.

Bij het trainen dient de organisatie en efficiëntie ook nagestreefd te worden.

Hierbij kan je met volgende punten rekening houden :

- Tracht alle doelmannen zoveel mogelijk in beweging te houden, actief en passief. (passieve doelman legt ballen klaar, werpt aan, verzamelt ballen)
- Pas je oefenstof aan ifv het aantal doelmannen dat je op training hebt.
- Train in de mate van het mogelijke in blokken, per 2 of 4 doelmannen
- Zorg voor een efficiënte en snelle opstelling van materialen.
- Tracht de ruimte optimaal te benutten.
- Geef iedereen een specifieke taak.
- Hou overzicht op de werkende doelman(nen)
- Oefenstof in functie van 1 thema opstellen. Niet meerdere zwaartepunten leggen.
- Tracht zoveel mogelijk te visualiseren door voorbeelden te geven.
- De wedstrijd moet het criterium blijven. Tracht je oefenstof te benaderen vanuit de praktijk.