

Handbalkeeper



Ben Tubben

Handbalkeeper

Ben Tubben

Inleiding.

Het keepen bestaat uit verschillende onderdelen. In dit werkstuk heb ik de eigenschappen en het gedrag van de keeper behandeld. Er zijn natuurlijk veel meer factoren die een rol spelen bij het keepen. Daarom zijn er naast deze gegevens ook algemene informatie over de keeper gegeven. In dit werkstuk zal men geen trainingsvormen voor een keeper aantreffen. De redenen hiervoor zijn:

- het werkstuk zou te uitgebreid worden,
- de bedoeling is, nuttige informatie over de houding, gedrag en de eigenschappen van de keeper voor de keeper te geven.

Algemene informatie is natuurlijk wel essentieel. Deze algemene informatie houdt o.a. in: begeleiding, stimulering en opstelling van de keeper. Deze gegevens zijn van groot belang voor zowel de trainer als de coach.

Bij de revisie van dit werkstuk zijn technieken aangepast aan de huidige stand van zaken. Er is een paragraaf toegevoegd over motorisch leren en informatie over het herkennen van talent. Op dit moment zijn dat belangrijke onderwerp in de bewegingswetenschappen en sportpsychologie. Met het woord keeper, doelman of hij wordt ook de keepster, doelvrouw of zij bedoeld, tenzij uit de gegevens duidelijk anders blijkt.

B.J. Tubben

april 1979

herschreven: november 2019

Inhoud

1.	Doelverdediger bij het zaalhandbal	5
2.	Belangrijke eigenschappen	6
2.1.	Reactievermogen	6
2.1.1.	Latent reactievermogen	6
2.1.2.	Motorisch reactievermogen	7
2.1.3.	Reactietijden	7
2.1.4.	Factoren die het reactievermogen kunnen beïnvloeden	8
2.1.5.	Motorisch leren	8
2.2.	Concentratievermogen en rust	11
2.3.	Zelfvertrouwen en risico's durven te nemen	11
2.4.	Incasseren van pijnen	11
2.5.	Incasseren van opmerkingen en niet te imponeren zijn	12
2.6.	Trainingsijver	12
2.7.	Grootte van de keeper	12
3.	Positie van de keeper	14
3.1.	Lichaamshouding van de keeper	15
3.2.	De basishouding aan de doelpaal	16
3.3.	Psychologische voorbereiding van de keeper	16
3.4.	Vorbereiding op de komende wedstrijd	17
3.5.	Concentratie op de wedstrijd	17
3.6.	Direct voor de wedstrijd	17
3.7.	In de wedstrijd	18
3.8.	Het wisselen van de doelverdediger	18
4.	Technische en tactische vaardigheden	19
4.1.	Het vangen van de bal	19
4.2.	Met twee handen de bal wegslaan	19
4.3.	Het wegstoten van de bal	20
4.4.	Afweer met de voeten	20
4.5.	Afweren van de bal met het lichaam	21
4.6.	Afweren van de bal in een sprong	21
4.7.	Het opvangen van een weggesprongen bal	21
4.8.	Uitlopen	22
4.9.	Schijnbeweging	23

4.9.1. Passieve schijnbeweging	23
4.9.2. Actieve schijnbeweging	23
5. Afstandsschoten	25
5.1. Schoten vanaf de cirkel	25
5.2. Schoten vanuit de hoekpositie	26
5.3. Strafwerpen	28
5.3.1. Stoppen van de bal op de doellijn	28
5.3.2. Stoppen van de bal voor de doellijn	29
5.3.3. Stoppen van de bal door uit te lopen	29
6. Keeperadviezen	31
Literatuurlijst	33

1 De doelverdediger bij zaalhandbal

De keeper neemt in de verdedigingsfase van een wedstrijd en binnen het team een belangrijke plaats in. Zijn prestaties beïnvloeden het spel veel meer dan ieder andere speler binnen het team. Bij hem begint meestal de snelle tegenaanval, waarbij zijn snelheid van handelen, zijn overzicht en het juiste aanspelen van de bal, de prestaties van het team beïnvloeden. Daarnaast kan zijn optreden een grote steun zijn voor zijn ploeg al naar gelang de aard van de wedstrijd. Zijn sterke en zwakke kanten, zijn instelling, zijn rust, zijn rustgevende optredens, maar ook zijn nervositeit, zijn moed, zijn hardheid en besluitvaardigheid, worden door de teamgenoten, trainer en toeschouwer opgemerkt. Deze eigenschappen worden in een wedstrijd regelmatig getest. Elke speler maakt tijdens de wedstrijd fouten, maar aan hun fouten wordt meestal niet zoveel aandacht geschonken ook al omdat ze niet zo sterk opvallen. Maakt de keeper echter een fout, dan heeft dit een tegendoelpunt als resultaat en dat valt wel op. Vandaar dat de keeper eigenlijk in een glazen huisje zit. Dat heeft voor- en nadelen. Lukt het de keeper door reactiesnelheid en positie inname meerdere schoten van de aanvallers tegen te houden, vooral in de beginfase, dan geeft dit zijn teamgenoten zelfvertrouwen, terwijl de tegenstander juist het zelfvertrouwen verliest. Bij deze buitengewone prestatie bestaat de kans dat hij over het paard wordt getild. Door slecht te keepen en ook nog eens nerveus worden, kan zijn onrust en onzekerheid door het team worden overgenomen. Daarom zou de trainer de keepers moeten kunnen uitzoeken, maar meestal kan dit niet. Als een speler wil gaan keepen, moet hij aan bepaalde eisen voldoen. Aan de hand hiervan kan men een keeper gaan uitzoeken en verder opleiden.

2 Belangrijke eigenschappen

1. Snel reactievermogen
2. Motorisch leervermogen
3. Concentratievermogen en rust
4. Zelfvertrouwen en risico's durven nemen
5. Incasseren van pijnen
6. Incasseren van opmerkingen en niet te imponeren zijn
7. Trainingsijver
8. Grootte van de keeper, daarmee samenhangend de oppervlakte die hij kan bestrijken
9. Spelinzicht
10. Positie innemen
11. Lichaamshouding

Het is moeilijk aan te geven over welke eigenschappen al moet beschikken en welke door training aangeleerd kunnen worden. Toch kan door training veel dingen worden aangeleerd.

2.1 Reactievermogen

De balsnelheid van een topspeler is:

- ± 100 km per uur vanuit een schot uit loop
- ± 65 - 90 km per uur vanuit een schot uit sprong
- ± 70 - 80 km per uur vanuit een schot uit stand

Tijdens de vluchtduur van de bal (dit is de tijd die de bal nodig heeft om de afstand schutter – doel af te leggen) heeft de keeper de tijd om te reageren.

afstand doel	snellheid van de bal	vluchtduur
10 m	100 km p/uur	0.40 sec.
	60 km p/uur	0.60 sec.
9 m	100 km p/uur	0.36 sec.
	60 km p/uur	0.54 sec.
7 m	100 km p/uur	0.28 sec.
	60 km p/uur	0.40 sec.

2.1.1 Latent reactievermogen

De latente reactietijd is de tijd vanaf het moment dat een actie door het oog wordt

waargenomen tot aan het begin van de motorische actie. In de latente reactietijd neemt de doelman de balrichting en de balsnelheid waar en kiest de juiste reactie om de bal te stoppen. De latente reactietijd is korter naarmate de keuzes voor de reactie kleiner zijn. Deze keuze kan bijv. beperkt worden doordat de verdedigers de schotmogelijkheden van de schutter beperken. De keeper hoeft zich dan alleen maar te concentreren op bijv. één hoek waardoor hij sneller tot een actie kan overgaan (enkelvoudige reactie).

2.1.2 Motorisch reactievermogen

De motorische reactietijd is de tijd die nodig is voor een motorische reactie (tijd die nodig is om de bal te de stoppen).

2.1.3 Reactietijden

Voor een enkelvoudige reactie is de latente reactietijd al 0.19 sec.

 tweevoudige reactie - latente reactietijd 0.26 sec.

 viervoudige reactie - latente reactietijd 0.36 sec.

Deze tijden zijn gemeten bij ongetrainde proefpersonen. De latente reactietijd van een zaalhandbalkeeper zal lager liggen. De latente reactietijd wordt verkort, doordat de keeper aan de werphouding en beweging van de schutter kan zien waar hij vermoedelijk de bal kan verwachten. De latente reactietijd is dan 0.07 sec. Als men de tijden voor de vluchtduur van de bal en de latente reactietijd gaat vergelijken, dan blijkt dat een keeper niet meer kan reageren op de balrichting en balsnelheid van schoten vanaf de cirkel. Door een juiste opstelling en een ingestudeerde beweging op het juiste moment, is het mogelijk om het meest bedreigde vlak af te schermen.

Naast de latente reactietijd komt nog eens de tijd die nodig is om de beweging uit te voeren. De tijd hiervan is grotendeels afhankelijk van de omvang van de bewegingen. Sommige keepers hebben een betere motorische reactie en kunnen daarom ook omvangrijker en ingewikkelder bewegingen maken. De keepers met een groot latent reactievermogen zullen eenvoudige reacties prefereren. Zo krijg je een verschil in stijl tussen twee in principe even vlug reagerende keepers (latent - staande type en motorisch - vlieger type) verbeteren van het reactievermogen.

- Het latente reactievermogen blijkt nauwelijks te verbeteren. Het motorische reactievermogen is wel te verbeteren. Door training is het mogelijk de lenigheid, coördinatie en bewegingssnelheid met te 10 - 40% te verbeteren.
- Het reactievermogen kan getraind worden door herhaaldelijk en vlug te laten reageren op signalen die lijken op spelsituaties.
- Door explosief willekeurig uitvoeren van de specifieke beweging, wordt vooral de

coördinatie van de beweging sterk verbeterd. Voor de zaalhandbalkeeper houdt dat in, dat hij de standaardbewegingen steeds zo explosief mogelijk herhaalt.

- Een verhoging van kracht kan de reactiesnelheid positief beïnvloeden.

2.1.4 Factoren die het reactievermogen kunnen beïnvloeden

- Het reactievermogen is afhankelijk van de motivatie en concentratie. De taak van de trainer is om door lof, concurrentie, verantwoorde en aangepaste oefenvormen en door verstrekking van illustratiemateriaal (dit kan het bezoeken van andere wedstrijden, het verstrekken van testmateriaal over keepers zijn) de concentratie en motivatie te optimaliseren.
- Opwarming van de spieren veroorzaakt een duidelijke verbetering van reactiesnelheid. Voor een wedstrijd goed warmlopen en standaardbewegingen uitvoeren gecombineerd met lenigheidsoefeningen veroorzaakt een duidelijke verbetering van de reactiesnelheid.
- Voorspanning van de te gebruiken spier. Het samentrekken van een gespannen spier kan sneller dan als die spanning eerst nog moet worden gemaakt. De keeper moet voor een zodanige arm- en beenhouding zorgen, dat er een lichte voorspanning voor de te maken beweging is.
- De keeper moet de acties van de aanvallende partij goed volgen, zodat hij zo vroeg mogelijk weet wanneer het schot in een bepaalde richting komt.

2.1.5 Motorisch leren

Motorisch leren vindt plaats in het motorisch geheugen. Dit geheugen bevindt zich in de hersenen en het ruggenmerg. Het zorgt voor de juiste coördinatie van bewegingen zonder dat het bewuste geheugen er aan te pas komt.

In het motorisch leren kunnen we verschillende onderdelen onderscheiden. We gaan uit van 3 leerfasen: de cognitieve fase, de associatieve fase en de autonome fase. Binnen deze fasen wordt bij de cognitieve fase een grote rol toegekend aan expliciet (direct) leren. Waarbij er voldoende variatie in de oefenstof moet zijn. Bij de associatieve fase wordt juist een grote rol toegekend aan impliciet (indirect) leren, waarbij een trainer een bescheidener rol heeft. Zijn rol is dan vooral het aanbieden herhalingen in de oefeningen. De drie leerfasen zijn:

1. **De cognitieve fase** (of verbaal motorische fase). De keeper maakt kennis met de oefenstof met aandacht voor vooral de grove bewegingsvaardigheid. De keeper leert de structuur van de beweging, door uitleg of voordoen, te herkennen. Tevens leert hij welke informatie er nodig is om de beweging succesvol uit te kunnen voeren. Hij leert eerst de grove beweging in zijn geheel uit te voeren. Hier is het stellen van een einddoel en de weg er naar toe van groot belang. Je kunt denken aan bijv. alles wat nodig is om een break out te werpen. Door bepaalde bewegingen te herhalen, worden ze in dit motorisch geheugen vastgelegd en daardoor kunnen ze gemakkelijker of min of meer automatisch worden

herhaald. Dit wordt kinetisch leren genoemd.

Juist dit kinetisch leren is voor een keeper essentieel. Hierbij speelt de trainer een grote rol. Hij zorgt er voor dat er variatie in zijn oefeningen zit. Hij houdt rekening met variatie in:

- de taak, verschillende oefenvormen met het doel zonder doel met bijv. banken, mat
- de omgeving, oefenen van vaardigheden in de sporthal, krachthonk, fitnesscentrum, de sporthal van de tegenstander of gymzaal
- het individu, verschillende taken tijdens dezelfde oefening. De een vangt een bal en de ander werpt.

Als de training aan deze variatie voldoet, kunnen verder kijken hoe we een techniek leren zodat ze op den duur in het doel tijdens een wedstrijd kunnen worden toegepast. Tijdens deze fase is de externe focus van belang ook wel expliciet leren genoemd. Het is direct gericht op het maken van de beweging door het instructie (verbaal) en is exact. Bij externe focus is de aandacht gericht op het effect van de beweging in een bepaalde situatie zoals een uitvalpas bij een lage bal.

2. **De associatieve fase.** De keeper probeert zich de beweging eigen te maken als het ware in zijn lichaam te krijgen. Hij is op zoek naar de juiste timing van de beweging. Hij probeert stabiele patronen te ontwikkelen door veel de handelingen te herhalen en eigenlijk zo reflexen ontwikkelt. Deze reflex- of voorkeursbewegingen zijn de kern van de bewegingen of technieken. Langzamerhand ontstaan de vaste patronen of reflexen. In deze fase is de Interne focus van belang ook wel impliciet of indirect leren genoemd. Het leren verloopt nu niet verbaal en exact, maar is non verbaal en dus ook minder beperkend in hoe de uitvoering moet zijn. Er is geen of maar beperkte kennisoverdracht over de regels van de uitvoering. De keeper kan de regels van de techniek dan ook niet verwoorden, maar kan de beweging wel succesvol uitvoeren. Bij interne focus is de aandacht gericht op de uitvoering van de beweging of op de mechanische processen zoals spierspanning of het lichaamsgewicht verdelen over beide voeten.

Uit onderzoek blijkt dat de externe focus (het expliciet leren) efficiënter is, dan de interne focus, zowel in het leren van de bewegingen als het uitvoeren ervan. Veel trainers maken juist gebruik van verbale instructies en feedback, die de aandacht juist op de interne focus richten. De externe focus bevordert het automatisch karakter van de bewegingssturing. Dus de trainer moet zich minder richten op het interne proces zoals bijv. de opmerking 'span je buikspieren aan' maar eerder 'kom snel omhoog en pak de bal', waarbij hij ook zijn buikspieren moet gebruiken (praktische aanwijzingen boven proces beschrijvingen). Dit maakt de 1 fase de cognitieve fase voor de trainer het belangrijkste. Zijn rol is dan het grootst. In deze fase is immers de instructie belangrijk. In de 2^e fase heeft de trainer een belangrijke rol in het aanbieden van oefeningen, waarin het mogelijk is de in te studeren beweging te herhalen.

3. **Autonome fase.** Nu is er sprake van een flexibel en stabiel bewegingspatroon. De stabiele elementen uit de beweging worden beheerst in diverse situaties onder verschillende condities. De keeper is in deze fase in staat om de bewegingsvaardigheid snel aan te passen zonder dat hij daar bewust over heeft nagedacht. Hij komt in een 'flow' waarin de

beweging als het ware de macht over hem neemt. In deze fase is het lastig om hem nog iets af te leren. Voor de trainer is het een moeilijke taak om hem een fout af te leren. Hiervoor moet de keeper terug in zijn leerfasen en dus weer bewust (cognitief) maken en stopt met het foute stabiele element. Als de keeper al met veel variatie en impliciete leermethoden (indirect) heeft geleerd, gaat het aanpassen gemakkelijker dan dat dit meer op een expliciete (direct) manier is geleerd. In deze fase is het belangrijk dat trainer de keeper voldoende oefeningen en situaties gelijkend op wedstrijdsituaties aanbiedt om zijn vaardigheden/technieken te onderhouden.

De trainer kan dus niet alleen maar volstaan met direct en exacte aanwijzingen, maar hij moet ook de kans bieden dat de keeper zich de bewegingen eigen kan maken. De trainer kan gebruik maken aan de zogenaamde stabiele elementen. Dat zijn de bewegingen die bijna iedereen al kan uitvoeren bijv. 'hinken op één been'. Door gebruik te maken van de bewegingen die de keeper al kent en met deze bekende bewegingen te variëren, kan hij de stap maken naar flexibele elementen. In de flexibele elementen is de ruimte voor het ontwikkelen van een stijl of zelf een kenmerkende stijl van keepen.

De trainer en keeper hoeven niet altijd maar bezig zijn met de vormen van leren. De keeper moet ook de tijd hebben om na een periode van leren een bepaalde periode niet te leren. Deze periode wordt de retentie periode genoemd. Zelfs na een periode van niet leren, kan een verbetering optreden van hetgeen dat is geleerd. Als een keeper het bijv. moeilijk vindt om bij een break out een paar passen in de richting van de speler te maken die de break out loopt. Hij traint hierop en doet het daarna goed. Dan wordt er een periode geen aandacht aan geschonken. Na deze periode is het mogelijk dat het leerproces door is gegaan en dat hij de break out nog beter uitvoert. Lukt het de keeper om break out aan te gooien, terwijl de verdedigers nog voor hem staan, dan is het hem gelukt om het gooien van een break out ook in een andere situatie toe te passen. Dit wordt 'transfer' genoemd. Aan die transfer fase kan de trainer zien hoever de keeper is gevorderd in zijn leerproces. De keeper komt pas in het transfer moment als hij met succes alle fasen in het leerproces heeft doorlopen. Het leren is dus een cyclisch proces, dat deels bewust en deels onbewust verloopt. Uiteindelijk voert de keeper zijn technieken nagenoeg onbewust uit als een soort reflex. Gaat iets niet goed dan moet de trainer observeren in welke fase de keeper zit en daar weer aansluiten met het aanleren van de techniek.

2.2 Concentratie vermogen en rust

De keeper moet een goed concentratievermogen hebben. Hij moet ook bij een langdurige aanval de bal geconcentreerd blijven volgen en hij mag niet afgeleid worden door het publiek, scheidsrechters of andere omstandigheden. Dit concentratievermogen stelt hoge eisen aan de conditie van de keeper. De keeper moet tevens onder verschillende omstandigheden zijn rust bewaren. Hij moet onder alle omstandigheden koel blijven, want als hij geëmotioneerd raakt, lijdt de concentratie eronder en kan hij de situatie minder goed inschatten.

2.3 Zelfvertrouwen en risico's durven te nemen

Een keeper moet zelfvertrouwen hebben. Zonder dat zelfvertrouwen zou een keeper aarzelend optreden en dat zou funest zijn in beslissende momenten. Keep de keeper niet goed, dan moet de kritiek niet emotioneel onder de wedstrijd worden geuit. Dit is slecht voor het zelfvertrouwen en de concentratie van een keeper. De gefundeerde kritiek kan de trainer het beste een tijd na de wedstrijd uiten en dan liefst vergezeld van aanwijzingen die op de training worden uitgewerkt. Door de juiste opbouw van de trainingen zal het zelfvertrouwen van de keeper toenemen. Naast psychische eigenschappen, die iedere goede sportman moet hebben zoals trainingsijver en doorzettingsvermogen, geldt voor de keeper dat hij niet bang is voor de bal die met grote snelheid van dichtbij wordt geschoten. Deze moed mag geen overmoed zijn. Hij moet beschikken over een stevig fysiek gestel. Zo zullen de spieren en pezen van de schouders en arm zo sterk moeten zijn en zo vlug moeten kunnen spannen, dat hij bij het stoppen van de bal niet zijn gewrichten overstrekt. De spieren van romp en buikholte moeten zo sterk zijn ontwikkelt, dat ze de inwendige organen beschermen. Op de training zal dus aan dat spiercorset aandacht besteed moeten worden door care stability training, zodat hij niet bang is voor het beschadigen van een inwendig organen. Alleen op deze manier kan hij zich volledig geven om een bal tegen te houden. Hierdoor voelt de keeper zich zekerder en staat ontspanener in het doel.

2.4 Incasseren van pijnen

We kunnen verwondingen of beschadigingen aan lichaam grotendeels voorkomen, door op de training aandacht aan bijv. het valbreken te besteden, het harden van de spieren, door speciaal trainingen samen te stellen voor deze spiergroepen. De ballen die met grote snelheid op het doel worden afgevuurd, kunnen een pijngevoel veroorzaken. Vooral als deze bal met de romp wordt gestopt. Deze pijnen moet de keeper kunnen incasseren, zodat zijn concentratie hierdoor niet wordt beïnvloed. Aan dit hardingsproces moet op de training aandacht worden besteed. Om verwondingen, kneuzingen enz. te voorkomen moeten de keepers beschermende kleding dragen. Hierin moet hij zich vrij kunnen bewegen, bestaande uit o.a.

1. een lange broek, die de snelle buig en strekbewegingen van de benen niet belemmerd
2. kniebeschermers
3. elleboogbeschermers
4. beschermer voor de genitaliën, de zogenaamde protector
5. een trui met lange mouwen
6. stevige schoenen met een harde hak en/of inzwachtelen van de enkels

Over de kleding van de keeper bestaan nogal veel lezingen. De meningen zijn tegenstrijdig aan elkaar.

De eerste lezing is:

Een keeper op vooral lager niveau moet felle kleuren dragen, zodat de schutters door de kleur worden aangetrokken en recht op de keeper schieten. De kans is groot dat ze naast hem richten en zodoende naast het doel schieten.

De tweede lezing is:

Een keeper moet onopvallende kleding dragen, dus aangepast aan de omgeving als een keeper felle kleuren draagt valt hij beter op en weet de schutter juist waar hij niet moet richten. Als de keeper onopvallende kleren draagt bestaat de kans dat de schutter tegen de keeper schiet. Dit geldt vooral voor keepers op hoger niveau. De spelers hebben een groter observatievermogen, een groter beheersingsvermogen en kunnen deze observaties ook verwerken in hun schot.

2.5 Incasseren van opmerkingen en niet te imponeren zijn

Een keeper heeft alle ogen op hem gericht (publiek, trainer en coach). Als er op het doel wordt geschoten en hij houdt de bal tegen, dan zal het publiek tevreden zijn en eventueel complimenten de zaal inslingeren. Dit moet de keeper niet uit de concentratie halen of overmoedig door worden. Het tegenovergestelde komt echter ook voor. Ook dan zal hij koel moeten blijven en na de kritiek zichzelf weer rustig opstellen voor de volgende aanval.

2.6 Trainingsijver

De motivatie voor het trainen kan grotendeels door de trainer worden aangemoedigd. Maar de keeper moet ook bereid zijn om te leren. Alleen op de training is het mogelijk de keeper voldoende op zijn taak voor te bereiden. Hij moet over een stevige mentale instelling beschikken om zich op moeilijke momenten over het dode punt heen te kunnen zetten. De keeper neemt een uitzonderlijke positie in. In zijn trainingsuren wordt meestal meer aandacht besteed aan conditie, lenigheid en behendigheid, dan aan een doorsnee speler. Dit moet hij kunnen accepteren en vooral ook kunnen/willen uitvoeren. De trainer moet dit kunnen inschatten.

2.7 Grootte van de keeper

Een grotere keeper met lange armen heeft uiteraard een voordeel t.o.v. de kleinere keeper. Hij kan namelijk met relatief eenvoudiger bewegingen een groter doelvlak bestrijken, terwijl het niet zo is dat hij langzamer reageert of beweegt. Een kleinere keeper moet uiteraard beweeglijker en

sneller zijn om grotere afstanden te kunnen overbruggen. Volgens de Roemeense handbalschool is de optimale lengte voor de keeper 187 cm en een spanwijdte van 198 cm.

3. Positie van de keeper.

Het vermogen zich goed op te stellen is voor de keeper zeer belangrijk en is mede afhankelijk van zijn spelinzicht. Zijn opstelling wordt o.a. bepaald door de bal en het doel. De keeper zal steeds moeten proberen om in de basishouding midden in de schothoek te staan. De schothoek is de hoek gevormd door de denkbeeldige lijnen tussen de bal en doelpalen. Tijdens de aanval van zijn eigen team staat de keeper ongeveer 5 m. voor zijn doel. Daar vandaan volgt hij de aanval. Tegelijkertijd beschermt hij zijn doel tegen verre worpen (boogballen). Als er op het doel van de keeper wordt geschoten, buiten het schotgebied, dan gaat de keeper 10 tot 50 cm voor de doellijn staan (midden voor het doel). Ten opzichte van de bal kan de keeper zich gemakkelijker oriënteren dan t.o.v. het doel. De voorkeur gaat uit naar het op zijn tastzin oriënteren in het doel.

Tijdens een schot op zijn doel moet de keeper zijn lichaam zo draaien, dat hij altijd frontaal tegenover de balbezitter staat. Gaat de bal bijv. naar de linker speelhelft, dan draait de keeper met de linkerheup naar de linker doelpaal. Met de handen of de buitenkant van de voet raakt hij de paal. Over het algemeen zal hij zich tussen de doelpalen bewegen met een gebogen lijn, die zich in het midden 0.50 tot 100 cm voor de doellijn bevindt. Hij beweegt zich over die lijn in uitgangshouding met kleine passen zijwaarts. Al naar gelang hij de doelpaal nadert, maakt hij de passen kleiner totdat hij bij de doelpaal staat. Dan heeft hij de benen tegen elkaar.

De keeper moet zijn opstelling veranderen, reagerend vanuit de basishouding. Als de schutter gaat schieten staat hij in de juiste houding om te reageren op het schot. Dit geldt ook als de keeper de bal niet kan zien. Aan het gedrag van de aanvaller kan hij zien wanneer hij schiet. Hij stelt zich op waar hij het schot vandaan verwacht. Bij zijn opstelling en reactie zal hij ook nog rekening moeten houden met de positie van de verdediger(s) t.o.v. van de aanvaller(s). Dit eist van de keeper veel wedstrijdervaring. Op de training kunnen wel bepaalde situaties nagespeeld worden, maar het blijft moeilijk te trainen. De trainer kan bij trainingswedstrijden of andere wedstrijsituaties, de keeper wel wijzen op de mogelijkheden die de schutter nog heeft in bepaalde situaties en hem attent maken op de consequenties die dit heeft voor zijn opstelling.

Afspraken maken tussen verdediger en keeper over de door de verdediger af te schermen hoek, is erg moeilijk. Als een verdediger een bal probeert te blokken, zal de baan van de bal veranderen of in ieder geval de kracht en de snelheid van de bal verminderen. De keeper moet er op kunnen vertrouwen dat een verdediger een gedeelte van het doel afschermt. De afspraak kan zijn dat de verdediger een aanvaller aan de werparmzijde verdedigt of blokt. Daardoor kan de keeper zich in het gebied opstellen dat door de verdediger niet wordt afgeschermd. Dit maakt de reactie eenvoudiger en dus effectiever.

De keeper komt voor de volgende problemen te staan.

1. De verdediger stoort niet snel genoeg, zodat de aanvaller langs twee kanten van de verdediger kan schieten.
2. De verdediger geeft een korte dekking (lichaamscontact) aan de aanvaller. Nu kan de aanvaller om de verdediger in de gewenste hoek schieten. Voor de keeper is het dan moeilijk zich goed op te stellen en zijn evenwicht te bewaren.

Bij sprongschoten moet men op de draaiing van de vrije schouder letten. Het is behoorlijk moeilijk een sprongworp te verdedigen, omdat de schutter dikwijls met de vrije schouder tegen de verdediger duwt en op het moment van schieten bij hem wegdraait. Daarom moet men een aanvaller die met sprongworp wil afronden frontaal opvangen, omdat dan de verdediger sneller de werparm kan verdedigen.

De keeper verandert zijn positie meestal voor of in ieder geval bij het uithalen voor een schot en anticipeert op de aard, richting, plaats en kracht van het schot op grond van zijn kennis en ervaring met de schutter.

Een extra handicap voor de keeper is het feit dat de schutters het eindpunt van werpen verbergen en proberen door verrassende veranderingen van de balpositie en door vertraging van het schot het anticipatievermogen van de keeper te misleiden.

De samenwerking met de verdedigers kan bestaan:

Uit de gezamenlijke trainingen met verdedigers en keepers kunnen we de volgende grondregels voor het samenwerken vastleggen.

1. Schoten van de linkeropbouwpositie. De verdediger de lange en de keeper de korte hoek.
2. Schoten van de middenopbouwpositie. De verdediger dwingt de opbouwer rechts van de keeper te schieten.
3. Schoten uit de rechteropbouwpositie. De verdediger verdedigt de korte en de keeper de lange hoek.

Deze grondregels gelden voor rechtshandige schutters, voor links- handige schutters zijn de regels andersom.

3.1 De lichaamshouding van de keeper

Aan de hand van de positie van de bal en de uitgangshouding als reactie hierop, kunnen we twee lichaamshoudingen onderscheiden:

1. De basis uitgangshouding,
2. De houding bij de doelpaal.

In de uitgangshouding staat de keeper in een kleine spreidstand. De afstand tussen de voeten hangt af van de lichaamsbouw, conditie en de te gebruiken afweertechiek. Ondanks de individueel verschillende kenmerken, kan men zeggen dat de afstand tussen de voeten ongeveer 30 cm moet bedragen. De benen licht gebogen en het gewicht rust grotendeels op de bal van de

voeten. De romp is iets voorover gebogen. De armen ontspannen naast het lichaam en vrij van het lichaam.

Er wordt aangeraden de armen op borst- of schouderhoogte te houden. Bij het houden van hoge ballen heeft deze houding voordelen. Bij het houden van lage of halfhoge ballen is deze houding nadelig voor het snel stoppen van de ballen. Men kan de armen sneller omhoog bewegen dan naar beneden. Daar komt nog bij dat de basishouding met oomhooggerichte armen vermoeiender en ongemakkelijker is. Vooral bij lange aanvallen beïnvloedt deze houding een snelle motorische reactie nadelig.

3.2 De basishouding aan de doelpaal

Bij de houding aan de doelpaal wordt het lichaam gestrekt en de voet, het been en de romp worden tegen de doelpaal gedrukt, zodat de bal niet tussen het lichaam en de doelpaal door kan. De arm die het dichtste bij de doelpaal is, wordt omhoog gehouden. Afhankelijk van de grootte van de keeper wordt de arm gestrekt, boven het hoofd of voor het gezicht gehouden. Het lichaamsgewicht rust alleen maar op de voet direct naast de doelpaal, zodat het andere been snel kan reageren op lage of halfhoge ballen. De andere arm is, afhankelijk van de schothoek, omhoog gebracht (bij kleine keepers) of iets opzij gebogen om de half- hoge en hoge ballen door een snelle reactie te kunnen stoppen.

3.3 Psychologische voorbereiding van de keeper

Eén van de taken van de trainer/coach is, de keeper op de juiste wijze voor te bereiden op zijn taken binnen het team en een goede begeleiding voor, tijdens en na de wedstrijd. Om een goede relatie met de keeper op te bouwen moet de trainer/coach aan de volgende dingen in zijn training denken:

1. Tijdens het trainen van de doelverdediger, de overige spelers er op wijzen dat zij in dienst staan keepers.
2. De doelverdediger een kans krijgt de ballen te stoppen.
3. De organisatie op de training is zodanig dat er niet meerdere ballen tegelijk op het doel worden geschoten.
4. De keeper moet de tijd hebben zich na ieder schot weer in te stellen op het volgende schot.
5. De keeper wordt voor de training niet uit het doel geschoten.

De trainer moet bereid zijn de fouten van de keeper te accepteren. Door training en begeleiding moeten de minder sterke kanten van de keeper worden verbeterd.

3.4 Voorbereiding op de komende wedstrijd.

Om zich optimaal te kunnen voorbereiden zal keeper moeten weten wat de kenmerken van de tegenstanders zijn. Hij krijgt van de trainer de volgende informatie over specifieke kwaliteiten van de schutters:

- Van welke plaats schiet hij het liefst, waar komen de schoten van die schutter, welke combinaties of bewegingen gaan eraan vooraf?
- Van welke positie schiet de cirkelloper en hoekspeler meestal, waar schiet hij, welke techniek gebruikt hij, schiet hij vlug of vertraagd, van wie krijgt hij de bal aangespeeld?

Ook kan hij op de training speciale aandacht besteden aan de te verwachten schoten en die technieken die, naar de informatie over de tegenstanders, in de komende wedstrijd kunnen worden verwacht. Dit soort informatie is belangrijk, omdat vooral in het begin van de wedstrijd de schutters die schoten en technieken zullen gebruiken die hij het best beheerst. Als de keeper deze min of meer te verwachten schoten weet te houden, verliest de schutter veel van zijn zekerheid en overtuiging.

3.5 Concentratie op de wedstrijd

In de dagen voor de wedstrijd is het aan te raden dat de keeper zich al voorbereidt op de komende wedstrijd. Hij visualiseert de wedstrijd en verwerkt daarbij de informatie die hij over de tegenstanders heeft. Door dit vaker te herhalen neemt de focus op de wedstrijd toe. Heeft hij het in die voorbereidingstijd te druk met andere zaken, dan heeft dit een nadelige invloed op zijn concentratie en prestatie.

3.6 Direct voor de wedstrijd

Een goede warming-up is belangrijk. De keeper begint eerst met warmlopen en kan dit afwisselen met algemene lenigheids- en ontspannings oefeningen om dan over te gaan tot meer specifieke keepersbewegingen zoals: uitvalpas, hordenzit en eventueel spagaat. Als hij goed 'los' is, kan hij verder gaan met de standaardbewegingen sneller uit te voeren. Vervolgens gaat hij in het doel staan om zich door een speler of trainer, diegene daarvoor gevoel heeft, te laten inschieten. Bij dit inschieten vanaf 4 - 6 m. wordt de keeper gedwongen om alle technieken toe te passen, terwijl hij praktisch geen bal hoeft door te laten. Geleidelijk worden de schoten moeilijker, harder en de afstand wordt groter.

Daarna schieten zijn teamleden vanaf hun eigen plaats op het doel. Als hij daarna nog wat ballen ophaalt naast doel en de break outs aanspeelt, is de warming up voorbij. Deze warming up moet zoveel mogelijk op het speelveld plaatsvinden, zo kan hij wennen aan de vloer, het doel, de

belijning, het licht en het publiek. Daardoor zal dit hem tijdens de wedstrijd niet meer afleiden.

3.7 In de wedstrijd

De eerste acties zijn voor de keeper belangrijk. Naarmate die eerste acties succesvoller zijn, zullen de schutters eerder hun moed om te schieten verliezen, terwijl het zelfvertrouwen en de ambities van de keeper juist toenemen. Hierdoor zal de concentratie van de keeper gericht zijn op de bal en vooral op het ogenblik waarop de bal de hand van de schutter verlaat. Dit vereist een groot concentratievermogen dat je alleen kunt opbrengen als je een uitstekende conditie hebt. Als het daar aan schort, gaat de prestatie te snel achteruit door vermoeidheid. Tijdens de aanval van zijn eigen team kan hij ontspannen de aanval aan de overkant te volgen. Hij moet niet zo intens meeleven dat hij te emotioneel betrokken raakt bij de aanval. Hij kan zo uitrusten en is toch bij het spel betrokken. Hij moet klaar staan om tot actie overgaan als de aanval van zijn team wordt onderbroken.

De keeper moet geen aanwijzingen geven aan de verdedigers tijdens de aanval van de tegenpartij. Dit verstoort de concentratie van de keeper. De pupil van het oog van de keeper heeft ook tijd nodig om te anticiperen op de veranderende situatie t.o.v. de bal. De afwisseling van de bal volgen en op de verdedigers letten zorgt er voor dat hij in die tijd nog niet optimaal kan keepen. Hij kan nog wel aanwijzingen geven aan de verdedigers als de tegenpartij een break-out loopt. Hij heeft dan het beste overzicht en ook nog de tijd om zich op zijn eigen acties voor te bereiden.

3.8 Het wisselen van de doelverdedigers.

Een keeper kan gewisseld worden als hij minder dan normaal presteert en te verwachten is dat de tweede keeper dit niveau wel haalt of zelfs beter is. Ook als blijkt dat de keeper uit zijn concentratie is door emoties of andere redenen minder presteert, kan rust op de bank hem hierover heen helpen. Als een keeper een paar keer achter elkaar kansloos gepasseerd wordt, neemt zijn zelfvertrouwen waarschijnlijk af. Het wisselen op zo'n moment moet de keeper dan ook niet ervaren als een persoonlijk falen. Hij moet deze pauze, die maar een paar minuten hoeft te duren, gebruiken om zich opnieuw op te laden en te concentreren om weer klaar te zijn om in het veld te worden gestuurd. Dit wisselen van keepers zien we eigenlijk te weinig. Ook al omdat de meeste verenigingen niet over twee gelijkwaardige keepers beschikken en/of te weinig vertrouwen hebben in hun tweede keeper. Vertel de keeper voor de wedstrijd als hij gewisseld wordt, bijv. na een paar slechte acties achter elkaar, waarom dat dan gebeurt. Tevens kan men hem vertellen hoe en waarvoor hij deze pauze moet gebruiken. Wordt dat niet gedaan dan bestaat de kans dat hij gefrustreerd raakt en dat dit negatieve invloed op zijn prestatie heeft.

4 De training van technische vaardigheden

Aan volgende vaardigheden kunnen tijdens de keepertraining worden getraind

1. Met twee handen vangen
2. Met twee handen wegslaan
3. Het wegstoten van de bal
4. Voetafweer
5. Rompafweer
6. Afweer in een sprong
7. Het navangen van een bal
8. Uitlopen
9. Schijnbeweging
10. Weggesprongen bal

Het gebruik van een techniek wordt bepaald door de persoonlijke overtuiging, de vaardigheden, de startpositie, de aard van het schot en de baan van de bal. Aan de hand hiervan kunnen we onderverdeling maken:

1. Afstandschoten
2. Schoten vanaf de cirkel
3. Schoten vanaf de hoekpositie
4. Strafworpen

4.1 Het vangen van de bal

In enkele gevallen, vooral bij zachte schoten en van richting veranderde ballen is het mogelijk de bal te vangen. Het voordeel is dan de keeper de break out direct kan laten beginnen. Toch kleeft er een gevaar aan het stoppen van de bal door te vangen, vooral als het schot op de verkeerde plaats wordt verwacht, als de bal glad en/of met effect wordt geschoten. Maar als de keeper de bal vangt heeft dat op de schutter waarschijnlijk een vernederende uitwerking. Deze vooral psychologische uitwerking vergoedt het nemen van deze risico's.

4.2 Met twee handen de bal wegslaan

Door met twee handen de bal weg te slaan, worden de nadelen van het vangen van de bal vermeden en de voordelen gebruikt. De baan van een goed geplaatste bal, bijv. een hoge of halfhoge bal, wordt voor de doellijn gestopt en naar de grond geslagen. Als de bal weer omhoog stuit wordt hij gevangen en kan een break-out worden geworpen. Op deze manier vermijdt hij de

nadelen, zoals het terugspringen van de bal in het veld.

4.3 Het wegstoten van de bal

In talrijke situaties is het niet mogelijk, beide armen en handen in de richting van de bal te brengen. Dan kan men de bal afwerpen met één hand of arm. Dit is vooral van toepassing op hoge en half hoge ballen is. De arm en hand worden snel omhoog gebracht. De bedoeling is de arm en hand precies tussen het doel en de balweg te brengen. Tegelijk met deze beweging moet een kleine stap of sprong in de balrichting worden gedaan. Aan de hand van de balweg en het contact met de hand of arm, zal de bal terugspringen. Omdat de armen naar boven worden gezwaaid, zal de bal meestal ook naar boven springen. Vooral bij snel en hard geschoten ballen, die dicht in de buurt van het lichaam komen, worden de ballen aan de onderkant geraakt en stuiten omhoog onder het net of doelman. Daarom moet de keeper bij het toepassen van deze techniek de doellijn verlaten. De ballen die in de buurt van het lichaam komen, geven de grootste moeilijkheden. Vele aanvallers schieten juist op deze plekken, omdat dit de zwakste plek is om af te weren. De kans bestaat dat de keeper het hoofd afwendt om het hoofd te beschermen, zonder dat hij een afweergebaar maakt om het doel te beschermen. Deze ballen kan men het best stoppen door snel een arm omhoog te brengen aan de balzijde en eventueel alle twee armen gebruiken. Komt de bal op het gezicht af, dan kan men, door snel het hoofd weg te draaien en tegelijkertijd het omhoog brengen van een gebogen arm met de elleboog naar boven, het gezicht beschermen en een doelpunt verhinderen. Deze reflexbeweging heeft een positieve invloed op de afweersnelheid.

4.4 Afweer met de voeten

Laag over de grond geschoten ballen moet de keeper met de voet tegenhouden. Als de bal dicht in de buurt van het doel is, dan moet men het lichaamsgewicht op het licht gebogen been, tegenover gesteld aan de balkant brengen. De voet aan de balkant moet geschoven of iets naar boven opgericht worden, zodat de bal de voet of het been met het zo groot mogelijke oppervlakte raakt.

Bij hogere ballen kan men tevens een hand (of twee handen) gebruiken, die het been ondersteunt met het stoppen van de bal.

Schoten tussen knie- en heuphoogte moeten met het been en de arm tegelijkertijd tegen worden gehouden. De romp is iets naar voren gebogen en iets naar de balweg gericht. De andere arm wordt omhoog gebracht. Bij een opstuitende bal geven de keepers de voorkeur aan een spagaat of eventueel aan een hordenzit. De keeper moet proberen door een spreidstand naar voren of opzij de bal te bereiken en wel op het punt waar de bal de vloer raakt.

Toch komt het voor dat dit raakvlak te ver voor het doel licht en de kans bestaat dat de bal omhoog stuitend in het doel verdwijnt. Dan kan men het lichaam voorover buigen en de arm en hand aan de balkant wordt als extra veiligheid parallel boven het gestrekte been gehouden. De andere arm wordt omhoog gebracht. Is de opstuitende bal niet met de voet te bereiken, dan moet de keeper proberen de bal met de hand of de arm weg te slaan en er op letten dat de bal richting zijlijn of naast het doel over de doellijn verdwijnt.

4.5 Afweren van de bal met het lichaam

Het komt regelmatig voor dat de ballen in de richting van het lichaam worden geschoten. Dit geldt vooral voor schoten vanuit de hoekposities. Als de bal niet kan worden gestopt door middel van het gebruik maken van de ledematen, dan moet de bal met het lichaam worden gestopt. De spieren, moeten op de plaats waar de bal gestopt wordt, worden gespannen. Vanzelfsprekend moet het lichaam beschermd worden, vooral het onderlichaam (genitaliën).

4.6 Het afweren van de bal in een sprong

We kunnen de keepers in twee types verdelen namelijk de stakeeper en de springkeeper. De voorkeur wordt momenteel gegeven aan de stakeeper. Hij verandert, afhankelijk van de spelsituaties, regelmatig van positie in het doel en kan door grote en snelle beweging de bal bereiken. Verdere voordelen zijn dat hij meerdere keren snel achter elkaar op afgeweerde ballen kan reageren zonder grote verplaatsingen. Het verwondingsgevaar is relatief gering. Het tweede type, de springkeeper, geeft de voorkeur aan het afweren van de bal in een sprong. Bij hoge, halfhoge en heuphoge ballen springt hij. De nadelen zijn dat hij een verkeerde positie inneemt na herhaalde gecompliceerde bewegingen en weer te laat klaar staat met een verhoogde blessuregevaar. Toch moet deze manier van afweren aan iedere keeper geleerd worden. Vooral voor kleine keepers is dit de enige manier om de bal te stoppen. Vanuit de basishouding wordt een pas opzij gemaakt naar de balrichting, daarna zet hij zich af op twee benen. Tegelijkertijd worden alle twee armen omhoog gebracht bij een bal op grote afstand. Om in bijzondere situaties de bal te stoppen, zet men dikwijls vanuit stand met twee benen af of men zet af vanuit een beweging en moet men schuin naar achteren springen.

4.7 Het opvangen van een weggesprongen bal

De bal is te stoppen door hem weg te slaan. Bij voet- en lichaamsafweer is het dikwijls niet mogelijk de bal over de doellijn of zijlijn te werken. In plaats daarvan springt of rolt de bal weer terug in het veld en geeft de aanvaller opnieuw de kans weer op het doel te schieten. Om deze

bedreiging tegen te gaan, moet de keeper direct reageren en proberen de bal binnen het deelgebied in bezit te krijgen. De keeper moet de situatie snel in kunnen schatten. Hij moet kunnen zien of de verdediger de bal ongehinderd kan pakken of dat de bal nog voor hemzelf te bereiken is, voor hij over het doelgebiedlijn gaat. Het is dan mogelijk de bal door middel van de handen of benen over de zijlijn te slaan c.q. schoppen, voordat de aanvaller de bal opnieuw kan pakken en schieten. Als hij de bal niet meer binnen zijn deelgebied onder controle kan brengen, dan kan hij de bal buiten het doelgebiedlijn stuiten en pakt hem weer als hij het doelgebied heeft verlaten.

4.8 Uitlopen

Door de aanvaller tactisch en juist tegemoet te komen, lukt het de keeper dikwijls een bal te onderscheppen of een bal buiten het bereik van de aanvaller te houden. De positie van de keeper tijdens de aanval van zijn team is dan belangrijk. Hij bevindt zich iets achter het doelgebiedlijn. Van daaruit is het mogelijk het gebied te verlaten om een break-out van de tegenstander te onderscheppen. Het is ook mogelijk snel naar het doel terug te keren om lange boogballen te kunnen vangen. Veel keepers gaan bij de vrije worplijn staan. Daardoor wordt de mogelijkheid om een break-out te onderscheppen vergroot, maar tevens is de kans groot dat hij wordt gepasseerd door een boogbal. Bestaat de kans dat er geen boogbal geworpen wordt, dan kan hij door de vooruit geschoven positie, bijna iedere break-out onderscheppen of in ieder geval afremmen.

Meestal wordt de eerste pass, als lange bal die de break-out inleidt, ongeveer 5 m achter de middellijn gevangen. Staat de keeper voor het doelgebied, dan kan hij hier eerder aanwezig zijn dan de aanvaller. Hiermee wordt een eventuele botsing vermeden. Door de afscherming wordt de aanvaller gedwongen om korte passen te geven in hun eigen speelhelft. Daardoor hebben de verdedigers de tijd om terug te keren en zich op te stellen, de balweg te onderscheppen of de bal uit de handen te spelen.

Door op tijd te starten is het mogelijk dat de keeper de bal kan vangen. Als dit gelukt is, dan begint de tegenaanval bij de keeper. De keeper ontloopt de tegenstander en werpt de bal naar een vrijstaande teamgenoot voor de break-out.

Lukt de break-out van de tegenstander, dan gaat hij naar zijn doel terug. Als hij is uitgelopen en de keeper en de tegenstander zouden gelijktijdig de bal bereiken, dan moet de keeper een botsing vermijden (een opzettelijke fout van de keeper kan leiden tot een 7 m worp). Is de keeper gestart en ziet hij dat hij de bal niet meer bereikt, dan kan hij in de buurt van de aanvaller blijven staan. De aanvaller zet de sprint in de richting van de balweg voort en merkt de keeper eventueel niet op. Het is misschien mogelijk de bal uit de handen van de verraste aanvaller te spelen. In ongunstige situaties kan de keeper proberen door een sprong, het schot er van de aanvaller te blokken of de balweg zo weten te beïnvloeden, dat bal naast of over het doel gaat.

De kansen van een keeper zijn dan gering. Een ervaren aanvaller zal de keeper door een schijnbeweging proberen uit te spelen en zo te scoren.

4.9 Schijnbeweging

Met betrekking tot de keeper kunnen de passieve schijnbeweging van de keeper ten opzichte van de schijnbeweging van de aanvaller en de actieve schijnbeweging van de keeper worden onderscheiden als onderdeel van de trucs en de daaruit vloeiende acties.

4.9.1 Passieve schijnbeweging

Trucs en schijnbewegingen zijn de gevaarlijke wapens van een aanvaller, waarmee de verdediger maar ook de keeper rekening moet houden. Elke keeper zal proberen een overzicht te hebben van de technische en tactische mogelijkheden van de aanvaller en daarbij ook observeren welke schijnbewegingen welke speler beheerst. Het aantal schijnbewegingen tijdens het schieten zijn begrensd. Zij variëren van foutieve richting van de bal aangeven, schijnbeweging in het schieten, lichaamsschijnbewegingen en snelle verandering van de looprichting.

De gouden regels van de keepers voor iedere soort schijnbeweging zijn:

- Kijk naar de bal en reageer alleen dan als de bal de hand van de schutter heeft verlaten.
- Let de keeper op deze regel dan hoeft hij nergens anders op te letten.
Toch heeft deze regel nog een uitbreiding nodig:
 - zo min mogelijk bewegen,
 - soepel opstellen.

Des te kleiner de lichaamsmassa is die je beweegt en des te korter de afgelegde weg, voordat de bal op het doel wordt geschoten, des te gemakkelijker het is de bal, ondanks de vroegtijdige reactie, tegen te houden. Daarom is de houding van de stakeeper gunstiger in tegenstelling tot de springkeeper. Wordt de keeper toch nog door de schijnbeweging verrast, dan moet hij zo snel mogelijk de foute beweging herstellen. Want tijdens de schijnbeweging van de tegenstander, kan het ook fout gaan. Dit kan een langzame uitvoering en/of een onzuiver schot tot gevolg hebben en daardoor neemt de kans weer toe dat de keeper de bal kan stoppen.

4.9.2 Actieve schijnbeweging

De keeper is niet alleen het object. Hij kan binnen het raamwerk van verdedigen zelf ook de schijnbeweging gebruiken. De soort keeperschijnbeweging moet passen bij het niveau van de aanvaller.

De meest gebruikte schijnbeweging is het aanbieden van een hoek of zijde. De keeper laat dan

schijnbaar een hoek of zijde volledig open. Als de aanvaller op het niet beschermde gedeelte van het doel schiet, dan reageert de keeper hierop en stopt gemakkelijk de bal. Op gelijke wijze kan de keeper zich klein maken door de armen naar beneden te doen, zodat het lijkt dat het bovenste gedeelte van het doel niet afgeschermd wordt. Als er in het bovenste gedeelte van het doel wordt geschoten, dan doet hij de armen snel omhoog en stopt de bal.

Andere schijnbewegingen zijn:

1. het aanbieden van een hoek bij een 7 m worp,
2. de aanvaller verleiden met een boogbal op het doel te schieten door ver voor het doel te gaan staan,
3. onoplettendheid simuleren maar ondertussen de bal in het perifere blikveld blijven volgen,
4. natuurlijk kan de keeper ook passieve schijnbewegingen simuleren. Hij suggereert de aanvaller dat hij de schijnbeweging volgt. Ondertussen voert hij deze beweging schijnbaar uit en reageert adequaat op de handeling van de aanvaller.

5. Afstandschoten

In een analyse van de schotgewoontes werd vastgesteld, dat een groot gedeelte van alle schoten op de bovenste gedeeltes van het doel werden geschoten. Dat geldt in sterke mate voor schoten uit de tweede lijn. Aan de hand van deze gegevens weet de keeper dat vooral het bovenste gedeelte van het doel wordt bedreigd. Hij moet met zijn lichaamshouding en positie kiezen rekening houdend met deze gegevens. Met betrekking tot de afstandsschoten is de samenwerking met de verdediging belangrijk.

5.1 Schoten vanaf de cirkel

In het stoppen van de schoten vanaf de cirkel, heeft de keeper relatief gezien weinig kans om de bal te stoppen. Hij moet de juiste positie kiezen, de aanvaller tegemoet komen en een schothoek aanbieden. Door de korte afstand tussen de schutter en doel (de vluchtduur van de bal is korter dan de reactietijd van de keeper), is het aan te bevelen dat de keeper reageert voordat de bal de hand van de schutter verlaten heeft. Hij moet de technische en tactische kwaliteiten van de schutter weten en daarbij weten wat zijn eigen verdediger doet. Dit is een grote hulp om zich te kunnen oriënteren.

Het is zeer doeltreffend om de schothoek te verkleinen door uit te lopen naar de schutter als deze vanuit een draaiing schiet. De schutter heeft dan niet de tijd de positieverandering van de keeper te verwerken en de kans is groot dat hij tegen de keeper schiet. Twijfelt de schutter met het schieten, dan heeft de verdediger een kans om de bal uit de handen van de schutter te spelen.

Dit soort situaties dient de trainer/coach te worden bestudeerd en aan de hand daarvan in samenwerking met de keeper de beste afweerreactie kiezen. Het is fout, elke keer weer uit te lopen om een schot te houden. Hierdoor gaat het verrassingselement verloren en is de kans groot dat de keeper door een boogbal wordt gepasseerd. Het uitlopen is doelmatig t.o.v. explosieve, haastige en onbeheerste schoten. Bij schutters, die beheerst en rustig de bal op het doel schieten, kan de keeper beter blijven staan.

Explosieve schutters hebben een voorkeur op het doelvlak te schieten, dat in het verlengde van de schotarm ligt (rechtse schutter rechter helft van het doel). Het is daardoor mogelijk deze kant bij het uitstappen of het blijven staan op de doellijn, beter af schermen. Aanvallers die de bal langer vasthouden, richten meestal op de verste hoek van de werparm. Meestal diep in de hoek of een stuitbal. Daarom moet de keeper tegen zulke schutters de lange hoek met de benen goed af schermen.

Bij een gelukke break-out poging zoekt de speler meestal de cirkel midden voor het doel op.

Normaliter zijn de kansen heel gering om zo'n bal te stoppen. De keeper heeft nog minder tijd te reageren als bij een schot vanaf de cirkel, omdat de schutter door de sprint en sprong een behoorlijke snelheid heeft en dit de balsnelheid verhoogt. De keeper kan de schutter tegemoet komen of kan op de doellijn blijven staan. Blijft hij op de doellijn staan, dan moet hij afhankelijk van zijn kennis over de schutter, besluiten of een doelhelpt (meestal de helft het dichtst bij schotarm) af te schermen of de hoek waarin de schutter meestal zal schieten. Hij kan bewust een hoek aanbieden al naar gelang de vaardigheid van de keeper.

Meestal kunnen jonge onervaren spelers de belasting van de break-out niet aan. De bal 'brandt' hun in de hand en willen ze zo snel mogelijk op het doel schieten. Zulke schutters laten zich snel tot een onbeheerste en ondoordachte schot verleiden. Het veranderen van de positie door de keeper heeft op hen een verrassende uitwerking, zodat ze of het deelgebied betreden of een niet scherp geplaatste schot lossen op een verkeerd tijdstip.

De ervaren speler zal proberen via schijnbewegingen een goede schotpositie te verwerven. In de strijd tegen zo'n schutter zal de keeper toch meestal aan het kortste eind trekken, omdat de keeper voordat de bal de hand van de schutter verlaat, positie moet kiezen en moet reageren. De keeper reageert op de vermoedelijke bedoelingen van de schutter. Op deze manier heeft de schutter een bijna 100% scoringskans.

Komt de keeper van de doellijn, dan kan hij het moment van schieten en het schot beïnvloeden. De schutter wordt door deze actie verrast en onderneemt mogelijkerwijs een verwarrende actie. Bij het uitstappen worden beide armen naar boven gebracht om de schutter te dwingen over de armen te schieten. De schutter kiest meestal een te hoog of te vlak schot en schiet daardoor vaak naast het doel. De keeper kan bij een sprongschot het beste tegelijk met de schutter omhoog springen en proberen zijn schotarm te blokken.

5.2 Schoten vanaf de hoekpositie

Des te meer de schutter zich naar de achterlijn gaat, des te minder is het gevaar voor de verdediger, want de afweermogelijkheden van een keeper nemen toe. Door dicht tegen de doelpaal te gaan staan en de voet het verst van de doelpaal moet eventuele lage ballen de lange hoek tegen houden, kan men zowel schoten vanuit stand en sprongen in het doelgebied vanuit de scherpe hoek, succesvol tegen houden. Het lichaam schermt het grootste gedeelte af.

De hoekspelers doen soms een valworp met een opstuitende bal. De bal passeert de keeper als deze in de basispositie blijft staan op heup- tot kniehoogte. Om deze ballen te kunnen stoppen, verlaat de keeper de basispositie in de worpfase van de schutter. Hij probeert, al naar ge lang de schothoek, door een hordenzit of uitvalpas de bal bij de stuit onschadelijk te maken. Dit kan kort voor de stuit of erna of al voordat de bal de vloer raakt d.m.v. de voet het verst van de doelpaal en met ondersteuning van de armen. Een werkzame afweerteknik tegen de aanvaller uit de

hoekpositie, is hem tegemoet te komen en springen op het ogenblik dat er geschoten wordt. Meestal wordt dan tegen de keeper geschoten. De boogbal over de keeper strandt meestal op de doellat of op het net. De boogbal kan meestal door snel teruglopen of een sprong onderschept worden. Doordat de keeper in de korte hoek staat, wordt een groot aantal van de schoten uit hoekposities op de lange hoek gericht. Voor enkele schutters is dit de voorkeurs hoek. Bij schoten van deze schutters kan de keeper zijn positie veranderen, zodat hij tussen de bal en de lange hoek gaat staan. Daardoor is de korte hoek niet af geschermd. Het lukt dan daardoor het schot op de lange hoek tegen te houden, of de niet goed gerichte schot op de korte hoek er uit te schoppen c.q. slaan. Geroutineerde keepers, die hun positie t.o.v. de schutter goed kunnen inschatten, kunnen dit risico zonder gevaar lopen. In het handbalspel worden doorgaans de linkerhoek bezet door rechtshandige spelers en de rechterhoek door linkshandige spelers. De keeper kent meestal de schotmogelijkheden van deze spelers. De opbouwspelers die na een wissel of kruising op de hoekpositie worden vrij gespeeld en tot schot kunnen komen zijn verrassend. De keeper moet daarom de schotmogelijkheden van deze spelers kennen en daar op kunnen reageren.

Als rechtshandige hoekspelers (die geen specialist zijn in een sprongvalworp tegengesteld aan de werparmzijde) vanaf de rechterhoek schieten, is voor hen de schothoek is ongunstig. Ze schieten in de korte hoek en meestal hard op hoofdhoogte. De positie in de korte hoek, met bescherming van het hoofd door de elleboog, is de optimale afweerteknik. In ieder geval mag de keeper niet zijn hoofd wegdraaien of de arm voor het gezicht doen, voordat de bal de hand van de schutter heeft verlaten.

Rechtshandige schutters die vanaf de linker hoekpositie schieten, schieten vaak hoog in de lange hoek. Ze schieten bijna nooit een lage bal of een opstuitende bal in de lage hoek. Voor linkshandige schutters geldt het omgekeerde. Naarmate de hoekspeler verder naar het midden van het speelveld loopt en daar tot schot komt en zo zijn schothoek vergroot, is het nodig dat de keeper zijn positie aan de doelpaal opgeeft en meegaat met de schutter en zich probeert op te stellen in het midden van de veranderde schothoek.

Een exacte opstelling binnen de schothoek is niet te geven, dit hangt van verschillende factoren af (reactiesnelheid, constitutie, voorafgaande spelsituaties). Veel keepers blijven te lang aan de doelpaal staan en geven daardoor de hoekschutter de kans om succesvol in de lange hoek te schieten. Het wordt nog moeilijker voor de keepers, als de schutter de schothoek vergroot door de bal opzij van zijn lichaam te brengen. Als de keeper uitloopt of zich naar de bal beweegt, dan wordt de schothoek verkleind. De bal wordt nu op dat deel van het doel geschoten, dat bij het ingaan van de actie niet afgeschermd was, maar ondertussen afgeschermd is. Bij alle schoten uit de hoekpositie is het waarschijnlijk dat er op vooral de romp of lichaam van de keeper wordt geschoten. Hier kan de keeper opzettelijk gebruik van maken door zich midden in de schothoek op te stellen.

5.3 Strafwerpen

Als er een zware overtreding nabij de doellijn wordt gemaakt, dan wordt er een strafworp gegeven. Het aantal in doelpunten omgezette strafwerpen bepaalt meestal wie er gewonnen heeft. De schutter heeft het hele doel voor zich en kan kiezen waar hij kan schieten. Elke geplaatste strafworp is dan ook vaak een doelpunt. Vandaar dat het publiek en de medespelers van schutter verwachten, dat deze schotkans wordt benut, terwijl van de keeper niet wordt verwacht dat hij de bal tegenhoudt.

Op de schutter rust een psychische druk en tezamen met de voorafgaande psychische belasting kan dit een negatieve effect hebben op de schotkracht. Daarom wordt op hoger niveau de strafworp genomen door een speler die alleen voor het nemen van een strafworp het veld inkomt.

Als de keeper weet hoe de schutter de strafworp meestal neemt, is dit in het voordeel van de keeper. Hij kan reactie hierop afstemmen.

We hebben verschillende manieren om de bal te stoppen:

1. Stoppen van de bal op de doellijn
2. Stoppen van de bal voor de doellijn
3. Stoppen van de bal door uit te lopen.

5.3.1 Stoppen van de bal op de doellijn

Het blijven staan op de doellijn heeft voor en nadelen voor de keeper. Het duurt langer voordat de bal bij hem is. Daarmee heeft hij meer tijd om in te grijpen, maar hij biedt meteen de grootste schothoek aan. De keeper concentreert zich op de bal en probeert, door de uitgangshouding en balbeweging van de schutter, te raden waar de bal geplaatst zal worden. Zo nu en dan is het mogelijk aan de hand van deze observaties al vast te reageren, voordat de bal de hand van de schutter heeft verlaten en dat hij zodoende de bal kan stoppen. Dit kan men gebruiken t.o.v. een explosieve schutter, die de keeper niet voldoende heeft geobserveerd en die snel wil schieten. Een onervaren keeper moet deze positie niet gebruiken, anders wordt door een geroutineerde speler naar een verkeerde hoek gestuurd. Het negatief psychologisch effect van een zo'n koelbloedig optreden, is veel groter dan het passeren van de bal door een vertraagde reactie. Als de keeper een actieve schijnbeweging wil maken en een bepaalde hoek aanbiedt, moet hij over voldoende ervaring beschikken en de schutter kennen. Dit geeft de keeper een mogelijkheid de ongelijke kansen gelijk te trekken.

5.3.2. Stoppen van de bal voor de doellijn

Nu staat de keeper ongeveer 3 m. voor de doellijn tussen de schutter doel. Hierdoor verandert de schothoek. Hij bedekt met de romp, armen en benen een groot deel van het doel. In deze positie is het reageren op een snel geworpen bal nauwelijks mogelijk. De keeper probeert met een lichaamsdeel min of meer toevallig in de baan van de bal te komen. Afhankelijk van de voorbereiding van de schutter, kan de keeper denken waar de bal geschoten wordt en aan de hand hiervan reageren. Buiten de afscherming van het doel heeft het opstellen voor de doellijn een benauwende en verrassende uitwerking op een onzekere en onervaren schutter.

Voor het fluitsignaal staat de keeper in een kleine spreidstand, de armen ontspannen langs het lichaam de handen naar voren gericht. Na het fluitsignaal doet de keeper een stap naar de schutter, observeert de schotbeweging en wacht op het schot. Als de bal de hand van de schutter verlaten heeft, richt de keeper zich op en springt iets omhoog. Tegelijk zwaait hij de armen zijwaarts omhoog tot ongeveer schouderhoogte, de benen maken een spreidsprong (Hampelmann). De stap naar voren is een belangrijke rol in de tactische overweging. De schutter heeft zich bij de schotvoorbereiding ingesteld op een bepaalde schothoek. Door de politieverandering verandert de schothoek, zodat de bal net de keeper raakt of omdat hij de balrichting wil corrigeren, schiet hij tegen de paal of over het doel. Als de keeper in deze positie staat, dan bestaat natuurlijk de mogelijkheid dat er een boogbal over hem heen gaat. Als hij op de hierboven beschreven wijze springt, dan is het niet mogelijk terug te lopen en de bal uit het doel te slaan. Als er een kans is dat de keeper met een lop gepasseerd wordt, dan moet hij deze beweging alleen maar simuleren, hierdoor provoceert hij een lop en keert snel naar het doel terug.

Een andere truc bestaat uit, dat hij in een wijde spreidstand gaat staan, waardoor de schutter tussen de benen door wil schieten. Hij sluit dan de benen snel. Het keepen van strafworpen in de hierboven beschreven positie, eist weinig ervaring en is daarom geschikt voor jonge en snel bewegende keepers.

5.3.3 Stoppen van de bal door uit te lopen

Deze tactiek berust op het veranderen van de schothoek. De keeper gaat klaar staan op de doellijn. Als er gefloten wordt komt hij de schutter tegemoet. De schutter heeft nu minder mogelijkheden op het niet afgeschermd gedeelte van het doel te richten en schiet waarschijnlijk tegen de naar voren komende keeper aan. De keeper maakt dezelfde beweging als de bal de hand van de schutter verlaten heeft, als wanneer hij voor het doel staat. Omdat de keeper pas gaat uitlopen als de schutter al heeft besloten waar hij de bal wil schieten, wil de schutter de balweg nog corrigeren. Dan wordt het meestal een slecht geplaatst en zwak schot die kan

worden gestopt. De nadelige kant van deze afweerteknik is het grote gevaar dat er een boogbal wordt geworpen of dat hij gepasseerd wordt aan de niet afgeschermd ruimte naast het standbeen. Dit been kan geen beweging in de richting van de bal meer maken. Een goede keeper moet de hierboven genoemde afweertekniken beheersen en kunnen gebruiken. Dit bevordert het verrassingsmoment en het resultaat van de 7 m. worp wordt terug gedrongen.

6 Keeperadviezen

Het vermogen van een keeper moet omvangrijk zijn. Zijn prestatievermogen heeft een belangrijke betekenis voor het succesvol spelen van zijn team. Daarom moet aan de training van de keeper (de algemene en speciale opleiding) veel aandacht worden besteed. Het beste is dat hij minstens 1 uur keeperstraining heeft en daarnaast nog meedoet aan de trainingen van zijn team. Hij mag gewoon met de rest van het team meetraineren, maar er moet minstens 10 min per training voor hem zijn ingedeeld. Hij moet dan in het doel staan en minimaal 120 schoten te verwerken krijgen met en zonder verdediging.

Alleen enkele personen zijn geschikt om tot keeper omgeleid te worden. De kwaliteiten die men aan een keeper kan stellen zijn:

1. reactiesnelheid
2. goede concentratie
3. motorisch leervermogen
4. goed zicht vermogen
5. beweeglijk
6. doorzettingsvermogen
7. belastende lichaamshoudingen kunnen volhouden
8. motorische snelheid
9. een hoge pijngrens
10. motivatie
11. mentaal sterk zijn

We kunnen gedeeltelijk op een wetenschappelijke manier deze kenmerken onderzoeken en daardoor worden er ook steeds meer beproefde resultaten bekend over talent en eigenschappen waaraan een keeper moet voldoen. Maar nog steeds geldt dat men één keer in de zoveel jaren een getalenteerde keeper vindt. We weten niet hoeveel potentiële keepers er onder onze spelers schuilen. Alleen daarom is het al belangrijk dat met tot en met D categorie spelers (11-12 j.) geen vaste keeper opstelt maar van keeper rouleert. Op deze manier komt een speler met keeperskwaliteiten haast vanzelf boven drijven. Naast informatie uit studies heeft ervaring nog steeds een grote invloed bij het uitzoeken van de keeper. We kunnen gebruik maken van de hierboven genoemde punten. Toch geldt dat we voor het opleiden van de keeper veel tijd en geduld moeten opbrengen. Dit opleidingsproces duurt bij een talentvolle keeper ongeveer 3 tot 4 jaar. Voor deze opleiding moet men een plan maken waarin de doelen zijn beschreven en de tijd waarop men deze doelen wil hebben gerealiseerd.

Tot de training behoort ook de conditionele voorbereiding. Veel keepers onderschatten dit, zijn hiervoor niet gemotiveerd en proberen zich ervan te onttrekken. Zij beargumenteren dit door te zeggen dat er tijdens de wedstrijd niet zo'n groot fysiek beroep op hen wordt gedaan dan bij de

rest van de spelers.

De belasting van de keeper is anders. De motorische korte tijdsbelasting in 60 minuten is minder dan die van de veldspeler, maar daar staat echter tegenover de motorische bewegingskracht, sprongkracht en snelle krachtige bewegingen van de keeper. De keepers moeten een groot concentratievermogen hebben. Juist deze bijzondere belasting vereist een intensieve voorbereiding, om het afnemen van het concentratievermogen, reactiesnelheid en motorische snelheid, vooral tegen het einde van de wedstrijd tegen te gaan. De keeper is pas bereid een sterke conditionele en technische/tactische opleiding te volgen, als het lukt om bepaalde voor het spel nodige functies, in oefenstof aan te bieden die goed doordacht, aansprekend, rijk aan afwisseling en gedoseerd zijn. Wat het laatste betreft kan men het beste deze vormen in een circuittraining geven.

Naast deze circuittraining blijven andere traditionele leer- en trainingsmethoden belangrijk. Buiten de algemene conditie trainingen, die best samen kunnen gaan met de teamleden, zijn speciale oefeningen belangrijk zoals bewegelijk in de heupgewrichten, soepelheid van de rug, buigen van de romp zowel voorwaarts als zijwaarts.

Voor speciale trainingen van de keeper zijn grondgymnastiek en balspelen belangrijk ondanks de zware eisen die schijnbaar aan de keeper gesteld worden, is het mogelijk goede keepers te krijgen, door ze vanaf ongeveer de C leeftijd (13-14 j.) niet alleen met het vangen van ballen bezig te houden, maar een duidelijk opgesteld programma aanbieden, waarin verschillende onderdelen aan de orde komen. Tenslotte gelden voor de keeper de volgende regels:

1. Met het samenwerken van de verdediging moet de keeper zich aanpassen aan de het verdedigingssysteem van zijn team en niet omgekeerd, want de keeper heeft meer tijd en overzicht om op een bedreigende situatie te reageren.
2. Zelfs de beste keeper kan van een goede schutter geen slechte maken.
3. Een middelmatige keeper kan een slechte schutter tot een goede schutter maken.
4. Een slechte keeper kan van een slechte schutter geen goede schutter maken.

Literatuurlijst:

Beek, P.J. (2011) Nieuwe praktische relevante inzichten in techniektraining - Motorisch leren, Sportgericht 6, 30 - 35

Cursus Handbaltrainer A. (1976). Nederlands Handbalbal Verbond

Deutscher Handballbund, FOKUS (2015). Torwarttraining, Philippka - Sportverlag

Elferink-Gemser, M., Platvoet, S., Idema, W., Visscher, C. (2012). Sporttalenten herkennen en begeleiden, Lichamelijke Opvoeding 6, 6-8

Fritz, H., Schmidt, W. (2008). Halten und Siegen, Philippka – Sportverlag

[https://www.dragoerhb.dk/Teamhandball for clubs, coaches and players/Exercises – training/Goalkeeper training](https://www.dragoerhb.dk/Teamhandball%20for%20clubs,%20coaches%20and%20players/Exercises%20-%20training/Goalkeeper%20training)

Kuchenbecker, B. (1977). Hallenhandballabwehrsysteme, Verlag Bartels & Wernitz KG, Berlin

Kunst – Chermanzscu, I., Internationale Freiburger Handballschule, Bukarest

Mráz, J., Schädlich, G. (1977). Teil 2: Zum Abwehrverhalten, Verlag Bartels & Wernitz KG, Berlin

Raaijmakers, B. (2013) Motorisch leren Principes, Atletiekunie, Atletiek Academie

Savelsbergh, G.J.P. (2016). Perceptueel - motorische talentontwikkeling, Hogeschool van Amsterdam, faculteit Bewegen, Sport en Voeding

Singer, E. (1976). Hallenhandball, CD - Verlaggesellschaft, Stuttgart

Velraeds, T. (1979). De zaalhandbalkeeper, Mechelen