

De doelverdediger

Typering van een beginnende jeugdkeeper

Wanneer een beginnende (jeugd)keeper getypeerd wordt, dan valt het volgende op:

- hij houdt de stick in twee handen vast;
- hij stopt de ballen die op goal komen met de stick (beperkt besef van het kunnen/mogen gebruiken van de voeten en de hand);
- wordt de bal met de klomp gestopt, dan wordt de klomp neer gezet om de bal er tegenaan te laten komen;
- hij springt met twee voeten vooruit naar de bal;
- hij gaat (te) snel naar de grond;
- hij blijft vastgenageld op de doellijn;
- hij heeft veel moeite om bij een schot in de hoek achter de bal te komen (dus dan maar met de stick de bal stoppen);
- hij heeft, zeker in het begin, angst (draait het hoofd, het lichaam van de bal af).

Deze 'beginnersfouten' kunnen middels een goede opbouw en begeleiding snel worden verbeterd. Daarbij staat vanaf het begin voorop dat alles in het teken staat van de technische scholing die tevens leidt tot angstreductie. Het is belangrijk dat doelverdedigers leren om te gaan met extra bescherming aan hun lichaam. In eerste instantie zal de aandacht gericht zijn op het materiaal (klompen, legguards en handschoenen). Maar naarmate er meer getraind wordt, zal het zich verplaatsen met 'iets' aan de benen een grote rol spelen. In allerlei tikvormen, overloopspelen en estafettes leren de keepers om te gaan met foam-legguards en klompen. In die beginfase is het gebruik van de stick nauwelijks aan de orde. Enkele vormen kunnen ook toegepast worden zonder dat de stick in de hand wordt meegenomen.

Want dan geldt dat de aandacht zich niet hoeft te richten op de stick, maar vooral op het zich verplaatsen met de uitrusting aan. Gefaseerd betekent dit:

- alleen foam-klompen;
- foam-legguards zonder stick;
- idem, nu met een stick in de hand;
- volledige keepersuitrusting aan met gebruik van stick.

In het gebruik van balmateriaal kan eveneens een opbouw zitten; van spelen met grote, zachte ballen via het gebruik van zachte softballen of nobounce ballen tot tennisballen en tenslotte trainen met echte hockeyballen. Dit leidt ertoe dat er weinig pijnsensatie is, de controle over de bal vergroot wordt, er een beter balgevoel ontstaat en er een toename is van de oog-voet- en oog-handcoördinatie. Het is verstandig bij beginnende keepers veel met voetbalvormen te werken. Het voetenwerk wordt daardoor getraind op een speelse manier. De keeper leert bewust gebruik te maken van beide voeten om controle over de bal te krijgen. Dribbelen, drijven, schieten, stoppen en aannemen van de bal in oefen- en wedstrijdvormen geeft een beleving die de overgang naar de kleine(re) hockeybal vergemakkelijkt.

Leerplan voor de doelverdediger

Teneinde de opleiding en begeleiding van doelverdedigers vanaf de jongste jeugd tot en met de senioren te structureren, is het voor elke vereniging een voorwaarde om een gedegen keepersleerplan te ontwikkelen. In dit hoofdstuk wordt daartoe een aanzet

gegeven. Elke club kan daarin, indien nodig, vanuit haar eigen situatie eventuele aanpassingen maken. Onder leerplan wordt verstaan een methodische verdeling van oefenstof in bepaalde fases, de oefenstof wordt daarbij afgestemd op de (algemeen geldende) lichamelijke en geestelijke ontwikkelingskenmerken van iedere leeftijdsfase. Gegeven is in een leerplan een kader, waarbinnen een trainer elke gewenste aanpassing kan maken zonder dat het ten koste gaat van de doelman en zonder dat het te ver buiten de rode draad van het leerplan valt. Alle oefenstof en de verdeling daarvan doen recht aan het reële ontwikkelings- en trainingsniveau. Daarnaast moet altijd voor ogen worden gehouden dat plezier in trainen en spelen voorop blijft staan. Het uitgangspunt is een zo breed mogelijke ontwikkeling van de doelverdediger. Dat wil zeggen dat de doelman een ruime stop- en trapscholing (beide voeten trainen) krijgt naast het spelend leren omgaan met stick en bal, zonder een al te grote belemmering in de vorm van klompen, legguards of handschoenen. Een veelzijdige ontwikkeling geeft een brede algemene basis, waarop in een later stadium specifiek kan worden voortgebouwd. Vanuit die visie is het onjuist kinderen van 8 jaar te laten 'spelen' als vaste doelverdediger. Deze keuze doet tekort aan de bewegingsdrang van het jonge kind en legt het teveel beperkingen op in de totale (speelse) spelontwikkeling. Alle facetten van spelend leren dienen ervaren te worden en de mogelijkheid daartoe moet binnen het trainings- en wedstrijdverloop geschapen worden. Dat garandeert, met name op langere termijn, plezier in het spel. Op grond van specifieke kwaliteiten en interesses komen spitsen, middenvelders, verdedigers en keepers vanzelf naar voren. Dan is het moment gekomen om specifieke training te plannen zonder daarbij het element van functioneel spelend bezig zijn volledig weg te strepen. Niet ontkend kan worden dat een enkele vereniging problemen heeft om in de laagste categorieën een doelverdediger te krijgen. Stellig is het zo dat bij verlaging van de drempel meer spelers geneigd zullen zijn de rol van keeper op zich te nemen: ze merken dat de vereniging een goede uitrusting verschaft en dat keepers goed getraind en begeleid worden. Die extra aandacht kan velen over de streep trekken. Voor de diverse categorieën wordt in navolgende opzet aangegeven waar nadrukkelijk de trainingsaccenten moeten worden gelegd. Middels een dergelijke gestructureerde opbouw krijgt de doelverdediger een verantwoorde opleiding van minkeeper tot seniorenkeeper.

E-CATEGORIE (8 TOT 10 JAAR)

Op deze leeftijd staat voorop dat elke speler ervaart wat keeper-zijn is. Middels een roulatiesysteem komt elk spelertje twee of drie keer aan bod als doelverdediger. In de week daaraan voorafgaand is het verstandig om in 25 à 30 minuten de meest elementaire zaken te oefenen met de keeper. Dat voorkomt dat hij in de wedstrijd volledig onwennig en niet vertrouwd met legguards in de goal staat. Juist in zo'n situatie treedt dan angst op. Bij een goede begeleiding kan dat voorkomen worden. De trainer geeft de elementaire vormen van stoppen en trappen van de bal. Vóór de wedstrijd zelf nog even 5 tot 10 minuten eenvoudige oefeningen en de doelman is 'klaar' voor de wedstrijd. Deze ervaringen kunnen van onschatbare waarde zijn in een later stadium. De keeper heeft ervaren wat het is in de goal te staan en de bal op zich af te zien komen na een schot of push. Specifieke keeperstraining is op deze leeftijd niet aan de orde.

- Belangrijk is dat de doelman leert hoe de algemene uitgangshouding is:
 - schouders niet opgetrokken;
 - bovenlichaam stil;
 - lichaamsswaartepunt boven/voor de voeten, druk op beide voorvoeten;
 - juiste voorspanning opgebouwd;

- voeten op schouderbreedte uit elkaar;
- knieën en heupen licht gebogen;
- armen zijn vrij van het bovenlichaam;
- stick in de rechterhand vast;
- hoofd ontspannen en ogen gericht op de bal.

Technisch

De meest elementaire vormen van stoppen/blokken van de bal met de klomp (bal recht op goal en bal schuin op goal van links en van rechts). Zowel stoppen/blokken met linker- als met rechterklomp (binnenkant). De afstand waarover een bal wordt aangespeeld (gerold, gepusht) loopt van 3 à 4 meter naar 10 à 12 meter.

- trappen van de bal
 - stilliggende bal trappen met de binnenkant van de linker- en rechterklomp. Later ook met de punt van de klomp trappen;
 - een rollende bal die recht op de doelman afkomt trappen met de binnenkant van de klomp; richtpunt aangeven, variëren;
 - leren om vanuit loop een stilliggende bal te trappen met de binnenkant van de klomp en met de punt van de klomp.

Taktisch

- leren van de doellijn los te komen (keepen vóór de goal);
- leren mee te bewegen met de positie van de bal;
- opstelling van de doelman bij spelsituaties (links, rechts en midden) buiten de 10-meterlijn.

Conditioneel/mentaal

- leren bewegen met 'iets' aan hun benen;
- zich kunnen verplaatsen met legguards en klompen aan (tikspelletjes, overloopspelletjes);
- verminderen van angst (niet bang zijn voor de bal);
- incasseren dat de tegenstander scoort.

D-CATEGORIE (10 TOT 12 JAAR)

Hier is het achttal hockey ontwikkeld als overgangssysteem van zestal- naar elftal hockey. Het veld bij achttal hockey omvat een half hockeyveld, waarop in de breedte gespeeld wordt. Er is een cirkel of een doelgebied van 15 x 30 meter in plaats van een cirkel. Er is nu sprake van het toekennen van een strafhoekslag. Dit is voor de doelverdediger een enorme uitbreiding. Bij de training en coaching zal aandacht besteed moeten worden aan de organisatie van de verdediging bij een strafhoekslag tegen. Vier verdedigers moeten samen met de doelman een sluitende verdediging vinden (basisafspraken). Het geven van rugdekking en ruimtedekking wordt een trainingsaspect.

Er tekent zich af dat een speler de ambitie heeft in de goal te kruipen, gevraagd maar ook ongevraagd. Dan is waarschijnlijk een innerlijke motivatie aanwezig voor de keepersfunctie. In die situatie is het verstandig van het rouleersysteem af te zien en te kiezen voor een vaste doelman. Mocht deze situatie zich niet voordoen dan zal het rouleren langer moeten aanhouden, waarbij te overwegen valt of de desbetreffende speler dan niet voor één maar voor twee of drie wedstrijden achter elkaar het doel verdedigt. Op deze wijze is er al een eerste kwantitatieve selectie, omdat slechts vijf of

zes spelers nodig zijn voor het keepen gedurende een heel seizoen. Opdracht voor de trainer-coach luidt vanzelfsprekend altijd om het doelverdedigen op zich aantrekkelijk te maken en te houden. Het creëren van een eigen, gewaardeerde plaats temidden van de veldspelers (geen uitzonderingspositie) kan veel twijfelaars over de streep helpen.

Plezier in het keepen blijft voorop staan, want dat kweekt enthousiasme en is de juiste benadering om de keeper te motiveren er serieus mee door te gaan. Te allen tijde staat de techniek binnen de specifieke keeperstraining centraal met daarnaast een algehele lichaamsscholing.

Technisch

Aanleren en verbeteren van de basistechnische vaardigheden; het ontwikkelen van veel balgevoel; het leren werken met beide voeten (voetbal hanteren).

- Stoppen/blokken van de bal
 - met de binnenkant van de klomp;
 - met de legguards (bal onder de knie);
 - uit diverse richtingen aangespeelde ballen stoppen vanuit een verbeterde uitgangshouding en met verplaatsingen (zijwaarts, voorwaarts, diagonaal).
- Trappen van de bal
 - met de binnenkant van de klomp (naar links, rechts en het midden);
 - gericht trappen;
 - stilliggende bal en toegespeelde bal (van links, rechts en het midden) in dezelfde richting, later onder een bepaalde hoek, terugtrappen. Zowel trappen met linker- als met de rechervoet;
 - trappen met de punt van de klomp (grotere afstand, gericht);
 - uitbouw: stoppen van de bal met links en trappen met rechts (en omgekeerd);
 - aanleren en verbeteren van het trappen van de bal vanuit de verplaatsing en in beweging;
- Strafcorner
 - uitgangspositie;
 - uitkomen;
 - houding voor de te maken actie; de actie zelf;
 - vervolg.
- Wegwerken van de bal met de stick
 - weg pushen van een stilliggende bal naar links en naar rechts (forehand) in stand, later vanuit de loop (voetenwerk);
 - een rollende bal van links, rechts en het midden wegvegen .In dezelfde of andere richting;
 - combinatie van twee vaardigheden: stoppen van de bal en vervolgens gericht wegwerken met de stick;
 - wegslaan met de stick;
 - wegtippen met stick/handschoen.

Taktisch

- opstelling vóór de doellijn, afhankelijk van positie van de bal;
- meebewegen, afhankelijk waar de bal zich bevindt en loskomen van de doellijn (twee à drie passen voor de doellijn);

- de doellijn durven verlaten en uitkomen naar de bal toe;
- positie spel bij vrije slagen buiten 15-metergebied/buiten 23-meterlijn; oriënteringspunten leren gebruiken zoals doelpaal, cirkel rand, 15-meterlijn of strafbalstip.

Conditioneel/mentaal

- wedstrijd duur neemt toe, dus de keeper moet langer in staat zijn met de uitrusting aan actief te blijven;
- speelruimte is groter geworden (uitkomen). Beweeglijker zijn en aandacht houden voor de goede uitgangshouding en positie;
- druk van de tegenstander na een stopactie van de doelman neemt toe; vertrouwen krijgen in zowel de uitrusting als de eigen kwaliteiten;
- doelpunt tegen: niet te lang daarbij stil blijven staan en concentratie op volgende actie richten.

C-CATEGORIE (12 TOT 14 JAAR)

Ideaal is als een vaste keeper zich heeft aangediend. In het begin is de keeper erg ontvankelijk voor leerindrukken en ziet men hem veel nieuwe zaken zich eigen maken. Doch de puberteit zal zijn invloed op de motorische coördinatie niet missen. De methodische opbouw bevat een herhaling van de basisvaardigheden, uitgebouwd naar variaties ten aanzien van richting, snelheid en hoogte van de bal.

Technisch

Veel en veelzijdig oefenen/inslijpen van de basistechnische vaardigheden: verbeteren van de uitgangshouding (ontspannen).

- Stoppen/blokken van de bal
 - met de klomp;
 - met de legguards;
 - met de stick (bal op heuphoogte);
 - met de handschoen (links/rechts);
 - met het lichaam;
 - met de borst.

Op deze leeftijd zijn de aanvallers in staat de bal op elke hoogte op goal te spelen. Dat betekent dat de doelman getraind moet worden op lage, halfhoge (iets onder de knie/tussen knie en heup), hoge (boven de heup) en hogere (boven de schouders) schoten. De snelheid van de schoten neemt aanzienlijk toe en vooral het leren keepen op schoten buiten het centrum in de hoeken (vanuit een positie recht voor de goal, links of rechts uit het midden) wordt belangrijk; stoppen/blokken van de bal in stand en in beweging (zijwaarts en voorwaarts); aandacht aan een tweede en derde stopactie geven.

- Trappen van de bal
 - met de binnenkant van de klomp;
 - met de punt van de klomp;
 - met de wreef;
 - leren trappen van een effectvolle bal en een stuitbal;
 - met de legguard kunnen trappen van een bal aanleren en verbeteren; aanleren van het schuivend trappen/blokken;
 - gericht en gedoseerd leren trappen, ook onder druk van inkomende spelers; in de loop kunnen trappen van de bal wordt een vereiste.

- Wegwerken van de bal
 - met de stick vanuit stand en vanuit loop (forehand en backhand);
 - aanleren van het eenhandig wegwerken van de bal met de stick;
 - aanleren van het uit loop liggend wegvegen van de bal;
 - samengestelde oefeningen waarbij het stoppen van de bal gevolgd wordt door het trappend wegwerken of het wegwerken met de stick. De weerstand van de tegenstander neemt toe (grotere tijds- en ruimtedruk).
- Sliding aanleren
 - methodische opbouw aangeven van het leren vallen tot het uitkomen met een glijsliding of bloksliding naar de bal(bezitter) toe;
- verbeteren van het technisch verdedigen van de strafcorner;
- gebruik van ballenkanon om het bewegingsverloop te verbeteren van voet- en/of handacties (links en rechts);
- verbeteren van het verdedigen van de strafslag;
- verbeteren van de uitgangshouding voor het maken van snelle been-, stick- en handacties.

Taktisch

- meebewegen met de bal, afhankelijk van de plaats waar deze zich bevindt
- bespelen van groter deel van de cirkel;
- verbeteren positieospel: opstelling in en vóór het doel bij aanval over links, rechts, het midden, via de achterlijn en de vrije slag-situaties buiten en binnen de 23-meterlijn;
- verdedigen van de strafhoekslag en hierin de organisatie op zich nemen; voorkomen van een rebound door het toepassen van de juiste technieken bij het stoppen/blokken en wegwerken van de bal, doch ook: aanleren te keepen in reboundsituaties. Snelheid van handelen moet toenemen;
- uitlopen naar inkomende speler (links, rechts, midden): aangaan van het duel 1 tegen 1 (schijnruimte geven);
- uitkomen en rugdekking geven op verdediger (samenwerking tussen keeper en verdediger);
- ruimtedekking leren spelen;
- indien mogelijk de bal in het spel houden of in het spel brengen.

Conditioneel/mentaal

- bewust werken aan het oefenen van technische vaardigheden;
- geen krachtelementen inbrengen;
- verbetering van het coördinatievermogen (oog-hand en oog-voet); verbeteren van het 'breed' waarnemen (niet alleen de bal zien);
- meer acties over kortere afstand: acties moeten sneller en directer worden uitgevoerd (druk van tegenstander neemt toe);
- voetenwerk verbeteren (toename van wendbaarheid);
- leren de verdediging te organiseren in samenspraak met verdedigers: doelman stuurt (initiatief nemen);
- concentratie leren richten: niet laten afleiden door omgevingsinvloeden;

- geen angst bij hoge schoten;
- verbeteren van het opkomen na een actie naar de grond.

B-CATEGORIE (14 TOT 16 JAAR)

Verbeteren van basistechnische vaardigheden en aanleren bijzondere technieken.

Techniek

- verbeteren van de uitgangshouding (goede balans, controle voor het maken van acties)
- stoppen/blokken van de bal:
 - met de klomp (binnenkant);
 - met de legguards;
 - met de stick;
 - met de handschoen (links en rechts);
 - met legguard en hand;
 - met de borst;
 - schoten vanuit alle richtingen en op elke hoogte stoppen;
 - in stand, in beweging en in liggende positie blokkeren van het schot; duikend/zwevend stoppen c.q. af laten wijken van de bal met de stick of met de handschoen (links/rechts).
- trappen van de bal:
 - verbeteren van het trappen van een rollende bal in stand en in de loop; gericht en gedoseerd wegtrappen onder toenemende weerstand;
 - trappen met de binnenkant van de klomp, met de punt van de klomp, met de wreef en met de legguard (ook bal boven de grond);
 - schuivend trappen/blokken van de bal aanleren;
 - aanleren en verbeteren van de dropkick.
- verbeteren van de glijsliding (naar rechts). Verbeteren van de glijsliding naar links en de bloksliding;
- verbeteren van het (gedoseerd) wegwerken van de bal in stand en in de loop: eenhandig (binnen en buiten de cirkel);
 - het liggend wegwerken van de bal met de stick aanleren en verbeteren (eenhandig);
- verdediging van de strafhoekslag uitbouwen;
- samengestelde oefeningen om technische vaardigheden onder weerstand na elkaar te laten uitvoeren; verbeteren van het keepen op een tweede of derde actie;
- verdedigen van de strafslag.

Taktiek

- de hele cirkel (soms zelfs erbuiten) bespelen; uitlopen naar inkomende tegenstanders en het duel aangaan: schijnruimte geven, dwingen over de sterke kant van de doelman te gaan, temporiseren, naar de buitenkant dwingen, maken van schijnaanval;

- bal in het duel blokkeren en/of onderscheppen naar linker- en rechterkant; positieospel bij georganiseerde aanval over links, rechts, door het midden en via de achterlijn;
- opstelling bepalen aan de hand van aanwezige tegenstanders, medespelers en plaats van de bal in combinatie met eigen vaardigheden van de keepers (optimaal gebruik maken van oriënteringspunten);
- organisatie van de verdediging door de doelman bij aanval, vrije slagen binnen en buiten 23-meterlijn en bij strafhoekslagverdediging;
- geven van rug-, zone- en ruimtedekking;
- leren verwerken van een korte rebound (in stand, in lig of in de loop), de middellange en de lange rebound;
- verbeteren situaties twee aanvallers tegen de keeper of drie aanvallers tegen een verdediger en de keeper;
- inschakelen bij het in spel houden en in het spel brengen van de bal;
- verbeteren van het keepen op een tweede of volgende actie.

Conditioneel

- verbeteren van reactievermogen;
- meer acties aaneen maken: explosiever, sneller en twee, drie of vier keer achter elkaar;
- verbeteren van startsnelheid;
- beweeglijkheid en lenigheid zal moeten toenemen;
- grote aandacht voor het voetenwerk;
- verbetering van oog-hand en oog-voetcoördinatie;
- verbeteren van het perifere waarnemen;
- doelverdediger moet leren te keepen vanuit innerlijke rust;
- maken van de juiste keuze komt steeds meer aan de orde (wel of niet uitkomen, timing) en zo ja, hoe ver?;
- taakbewustzijn bevorderen: eigen spel plaatsen in relatie tot verdediging: goede organisatie van de verdediging begint bij de keeper;
- aanleren van juiste trainings- en wedstrijddisdiscipline.

A-CATEGORIE (16 TOT 18 JAAR)

Veranderen, verbinden en verzwaren van basistechnische vaardigheden. Verbeteren van bijzondere technieken.

Techniek

- uitgangshouding: in balans zijn om de handelingen snel en correct te kunnen verrichten
- stoppen/blokken van de bal:
 - met de klomp;
 - met de legguards;
 - met de stick;
 - met de handschoen (links en rechts);
 - met legguard en de hand;
 - met legguard en de stick;
 - met het lichaam.

- Schoten vanuit alle richtingen en met diverse snelheden (direct of gecamoufleerd) moeten gestopt worden. Technieken verbeteren en verfijnen in meer complexe situaties (onder grotere weerstand);
- in stand, in lig en in beweging stoppen/blokken van schoten en laten afwijken van schoten met klomp, stick of hand;
- stoppen/blokken van schoten op en boven kniehoogte met stick-legguard of hand-legguard;
- verbeteren van het gebruik van de handschoen van schoten op heuphoogte vanuit het centrum of iets erbuiten;
- duikend/zwevend stoppen/blokken van de bal met stick of handschoen (links/rechts).
- trappen van de bal:
- direct harde voorzet of doel poging terugtrappen (vlak houden van de bal) vanuit stand en in beweging;
- verbeteren van de gedoseerde pass trappen in de loop;
- aanleren en verbeteren van het liggend trappen van de bal met zowel het onder- als het bovenliggende been;
- wegwerken van de bal:
- verbeteren van het glijdend/liggend wegspeken van de bal (gericht en gedoseerd) met de stick eenhandig;
- met de backhand spelen van de bal die iets boven de grond is (korte slagactie);
- met eenhandige slagtechniek bal spelen;
- automatiseren van de verdedigende techniek bij de strafhoekslag; daarbij eveneens aandacht voor het snel en in balans opkomen vanuit lig;
- verbeteren van glijsliding, bloksliding, head first sliding;
- verdedigen van de strafslag.

Taktiek

- taktisch juist gebruik maken van de mogelijkheden die een doelman heeft: geven van schijnruimte in het duel één-tegen-één, maar ook bij een ondertalsituatie voor de verdediging;
- leren maken van de taktisch gezien juiste keuze;
- tegenstander dwingen tot iets: naar de buitenkant, over de forehand van de doelman, schijnaanval, buiten de cirkel verdedigen in een enkel geval;
- verbeteren van het voorkomen en verwerken van korte, middellange en lange rebounds;
- juiste afwisseling tussen rug-, zone- en ruimtedekking: trainen met wedstrijdspecifieke situaties (met de bedoeling beter te leren anticiperen: 'read the release'); het positieospel en de organisatie verbeteren;
- gebruik maken van oriënteringspunten;
- verbeteren van de timing.

Conditioneel/mentaal

- 2 x 35 minuten geconcentreerd zijn op het wedstrijdverloop. De bal blijven volgen (perifere en dieptewaarneming);
- trainen op korte, snelle, explosieve acties;
- opdoen van voldoende kracht, snelheid, lenigheid en beweeglijkheid; coördinatie verbeteren en in samenhang daarmee verbeteren van het voetenwerk;
- leren verdragen van spanningen en leren omgaan met winst en verlies; waarnemen waar de organisatie van de verdediging niet klopt ten aanzien van de

veldbezetting: de verdedigers worden gecoacht door de doelman bij vrije slagen binnen (ook bij lange corner) en buiten de 23-meterlijn;

- de verdediging van de strafhoekslag organisatorisch aankunnen;
- onder hoge druk technisch en tactisch gedisciplineerd spelen;
- uitstraling krijgen: dwingend aanwezig zijn, initiatief durven nemen;
- leren keepen op 'onmogelijke' ballen.

Tenslotte

Criteria voor een goede keeperstrainer:

- beschikken over goede eigen vaardigheid in het aanspelen van de bal; invoelingsvermogen hebben;
- scherp analytisch vermogen bezitten;
- specifieke oefenstof kunnen maken;
- waarnemen keepersactie los van de bal;
- inspelen op bewustwording van de keeper;
- luistervaardigheden bezitten;
- didactische vaardigheden hebben;
- juiste correcties verstrekken;
- open verstandhouding creëren.

Keepen is geen 'vak' voor de luie, dikke, stuntelige brokkenmaker die toevallig het team moet completeren. Het doel is een plaats voor iemand die naast de teamtraining ook individueel nog veel wil oefenen. Als er in een team een vaste doelverdediger is, betekent dat niet dat hij de vaste teamtrainingen niet hoeft te volgen. Dan ontstaat er een situatie waarbij het team op zaterdag vlak voor de wedstrijd 'toevallig' de keeper ook weer eens ziet. Een vaste keeper moet de technische vaardigheden die de spelers van het team aanleren ook kunnen uitvoeren.

De hockey trainer moet zijn training zo kunnen inrichten dat de keeper volwaardig deelneemt aan de training. Daarnaast dienen er speciale keeperstrainingen te zijn.