

Keeperstrainer Cengizkhan Isik houdt als stand – in de nul bij ERASMUS.

Interview met Isik

Februari 9, 2024

Hij is het eerste jaar bij de club keeperstrainer en vorige week lid van Houtwijk geworden heeft 3.5 jaar niet gekeept en stond die zaterdag Cengizkhan Isik in de basis, daar 1^e keeper Jeroen Everitz was geschorst, en reserve keeper Jeffrey Bosman ziek had gemeld. En Manuel en Jordy Bongers waren op dat tijdstip bij Schipluiden met Houtwijk 2 speelden. Ook komen er van RAHO trainers en keeperstrainers namen langs uit 2004 toen deze nu tijdelijk Houtwijk 1 keeper toen 6 jaar was, en zijn eerste ballen tegen hield bij ons. Hethaagsamateurvoetbal ging in gesprek met keepers trainer Cengizkhan Isik en vroeg hem het hemd van het lijf.



Naam : Cengizkhan Isik

Leeftijd: 26 jaar

Waar ben je werkzaam:

- Ik heb sinds een jaar mijn eigen bedrijf als sloper, CKI vastgoeddiensten. Hierbuiten ben ik part-time werkzaam als personal trainer bij de Basic fit in Naaldwijk en geef ik sinds dit seizoen keeperstraining aan de senioren van Houtwijk 1.

1# Ja een rollercoaster week eerste Keeper bij Houtwijk zaterdag 1 hoe heb je dit ervaren?

- Dit was zeker een rollercoaster. Donderdag heb ik contact gehad met Jan Kloor en die vroeg of ik op de bank plaats wou nemen voor het geval van nood. Zaterdag ochtend geef ik personal training, tijdens het les geven kreeg ik een bericht van Jan dat ik in de basis zou starten i.v.m. ziekte van Jeffrey. De (gezonde) spanning sloeg gelijk toe, het is ten slotte 3,5 jaar geleden dat ik in het goal heb gestaan en überhaupt actief ben geweest als keeper. Al met al had ik er zeker zin in en als ik er nu op terug kijk heb ik er enorm van genoten.

2# Wij waren verrast zaterdag met jouw inbreng, wat is Jan voor trainer in k.k. en langs de lijn?

- Ik ken Jan als trainer uit mijn verleden van onder andere GDA en een seizoen in Houtwijk 2 (mijn laatste seizoen). Jan is voor mij altijd een trainer geweest waar ik goed mee kon opschieten. Hij weet hoe die met spelers moet omgaan, hun vertrouwen moet geven en hierdoor het beste naar boven haalt. Hierbuiten is Jan een trainer die van iedereen verwacht dat ze minimaal 100% geven, deze instelling stopt hij zelf ook in de groep. In de kleedkamer en langs de lijn is het een trainer met passie voor het spelletje.

3# Jij bent gestart als jeugd lid bij RAVA – Houtwijk in 2004 vertel er meer over en verdere loopbaan als trainer speler en bij welke clubs? Wat zijn je ambities voor de toekomst?

- Ik ben begonnen als klein jongetje in de E-tjes van Rava-Houtwijk mijn eerste trainers waren Joël Stemmerich en Patrick Hollenberg en keepers trainers Pieter en Renate Kessels. Ik heb hier tot de D1 gevoetbald. Dat jaar werd ik geselecteerd door de KNVB en hier heb ik een mooie proef periode mee mogen lopen. Het jaar erop ben ik naar GDA verhuisd en hier heb ik de rest van mijn jeugd doorgebracht. Als A1 keeper maakte ik mijn debuut in de ZAMI 1. Hier heb ik nog 3 jaar in gekeep (zaterdag 1-2). Hierna ben ik met Jan mee gegaan naar Houtwijk om mijn laatste seizoenen te keepen
- Als keeperstrainer ben ik op mijn 18^e begonnen bij GDA aan de kleintjes, ik ontdekte dat training geven mij goed lag en heb dit door gepakt. Uiteindelijk gaf ik training aan de hele jeugd van GDA.
- Na mijn overstap als speler van GDA naar Houtwijk ben ik ook als trainer verhuisd naar KON.HVV om hier vervolgens 2 jaar keepers training te geven aan de gehele jeugd. Buiten de voetbalclubs ben ik actief geweest als keeperstrainer voor de voetbalscholen Kick en Phil Altimari.
- Ik had altijd de ambities als speler om hogerop te komen maar door mijn werk als personal trainer in de sportschool moest ik helaas afscheid nemen van het keepen. Na afgelopen zaterdag is het toch wel weer een beetje gaan kriebelen dus misschien

zit er nog een terug keer voor mij in. Als keeperstrainer heb ik nooit hoge ambities gehad, ik doe dit puur omdat ik het training geven oprecht leuk vind en de medekeepers graag beter maak.

4# Wat is het doel van een keeper, hoe staat ie verdedigend er in en hoe staat ie aanvallend er in?

- In mijn beleving is de keeper de eerste man die je opstelt, de keeper moet vertrouwen en rust uitstralen naar het gehele team. Als het team weet dat er een keeper in het goal staat waar ze op kunnen bouwen, moet dit hun zelf ook vertrouwen geven.
- Verdedigend is een keeper er om de ballen uit het goal te houden en kwa aanvallend aspect kan hij alleen invloed hebben als hij goed mee kan voetballen of een goeie trap in huis heeft.

5# Welke oefeningen gebruik je om keepers beter te maken?

- Buiten de basis oefeningen zoals het verwerken van een bal en een stukje voetenwerk probeer ik vooral te trainen in de vorm van wedstrijd situaties. Dit kunnen simpele oefeningen zijn met 1 of 2 verschillende afwerk stations tot een uitgebreide oefening waar ik veel van de keepers verwacht. Waar kan probeer ik ook een stukje kracht oefeningen mee te nemen in de trainingen. Als keeper krijg je soms veel te verwerken en daarom vind ik het belangrijk dat ze wat kracht op bouwen.



6# Wat is de rol van een keeper qua coaching?

- Ik vind dat de communicatie tussen de keeper en de spelers er moet zijn. Als keeper heb je het hele veld voor je en dus zie je ook vaak wat er gebeurt, dit kan de spelers nog wel is ontgaan en daarom vind ik het coachen van de keeper een must.

7# Hoe is je band met keeper(s)? in het bijzonder en met spelers van Houtwijk?

- Mijn band is zowel met de keepers als spelers enorm goed. Merendeels van de jongens ken ik al een lange tijd omdat ik zelf met ze heb gevoetbald.

8# Wanneer analyseer je de wedstrijd die je gezien van Houtwijk?

- Ik ben bijna elke zaterdag aanwezig bij het eerste en dan gaat mijn aandacht automatisch meer naar de keeper. Ik probeer altijd dinsdag op de keeperstraining de momenten terug te halen en te bespreken.

9# Welke basis oefeningen/trainingen zijn belangrijk in je keeperstraining?

- Voetenwerk, techniek, bal verwerken, trappen, coachen en zo kan ik nog wel even doorgaan. Eigenlijk zijn alle aspecten van het keepen belangrijk en hier probeer ik ook op te trainen..

10# Bedankt voor jouw bijdrage Cengizkhan wil je nog ergens op terug komen voor jouw club , team of toeschouwers van Houtwijk ?

- Ik vind dat Houtwijk een prima selectie heeft en ik geloof er in dat ze bij de top 4 kunnen eindigen

Redactie en foto`s: Peter Grootsholten

Bron: Het Haags Amateur Voetbal