

Keepertraining in de groep

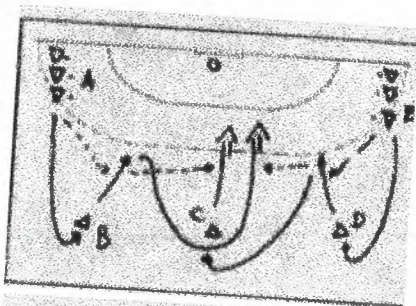
Inschieten van de keepers dient met zorg te gebeuren. Spelers moeten geconcentreerd de aanwijzingen van de trainer opvolgen en daar trachten te schieten waar men moet schieten.

Beginseries :

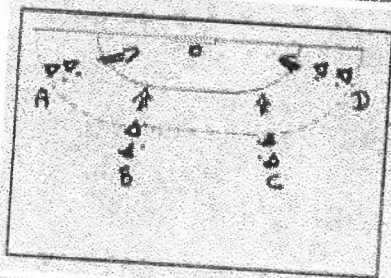
- op handen
- hoofdhoogte
- hoog l+r
- heuphoogte l+r
- kniehoogte l+r
- laag l+r
- stuit l+r

combinaties :

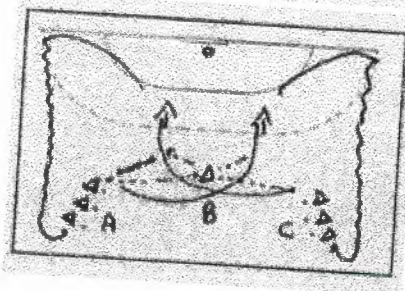
- l hoog, r laag
- andersom
- l hoog, r hoog, l half, r half, l laag, r laag etc.



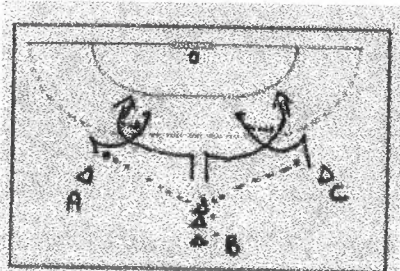
1.
Pass A-B-C schot, meteen daarna loopt B naar mid-opbouw positie en krijgt bal via E en D



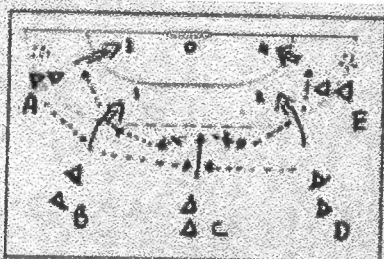
2.
- schoten op volgorde A-B-C-D
- schoten van A-D-B-C
- schoten van A-C-D-B



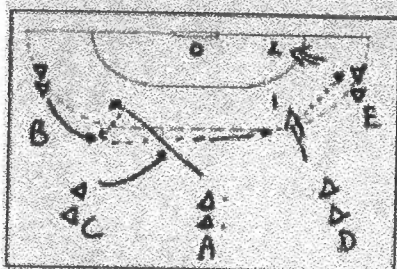
3.
Pass A-B, A loopt om B heen, pass B-A schot, idem op rechts



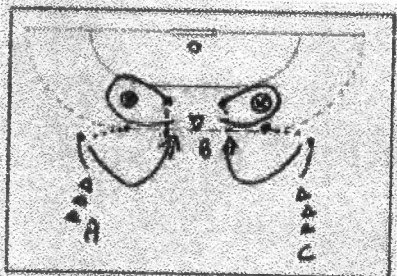
4.
Pass B-A, B loopt om A heen, pass A-B schot, idem op rechts



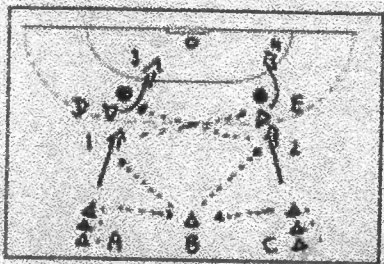
5.
ballen in de hoeken, pass A-B-C schijnafspel naar D, pass C-B schot, idem op rechts schot 2, dan pass A-B-C schijnafspel naar D, pass C-B-A schot 3, dan idem op rechts schot 4



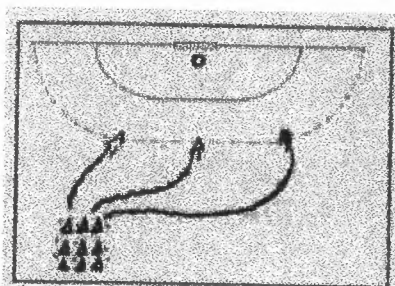
6.
A loopt richting B en speelt af naar B, B-C-D schot 1, dan A loopt richting B en speelt af naar B, B-C-D-E schot 2, idem op links



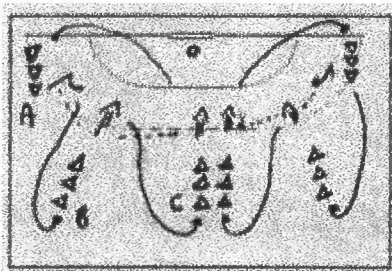
7.
speler B steeds om pion heen, pass A-B-A schot, idem op rechts, let op loopwegen en timing



8.
pass A-B-A schot 1, pass C-B-C schot 2, pass C-B-C-D schot 3, pass A-B-A-E schot 4

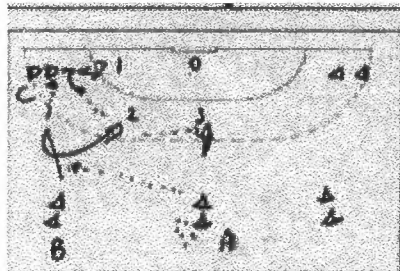


9.
3-tallen met 3 ballen naast elkaar, vlak na elkaar schieten vanaf resp. LO, MO, RO.
varianties :
- opstellen op een andere opbouwplaats of hoekplaats
- andere volgorde van schieten, mid-li-re man etc.
- schieten vanaf verschillende plaatsen : lo-lh-rh etc.
Let op timing !!



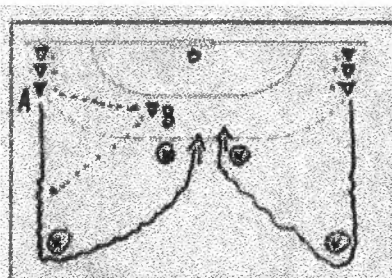
10.

Pass A-B-C schot, idem op rechts, pass A-B-C-A schot, idem op rechts, pass A-B-C-B-A schot, idem op rechts



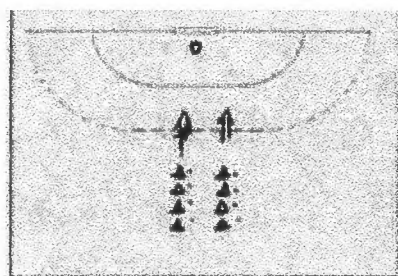
11.

Pass A-B-C schot 1, idem op rechts, pass A-B-C-B schot 2, idem op rechts, pass A-B-C-B-A schot 3, idem op rechts,



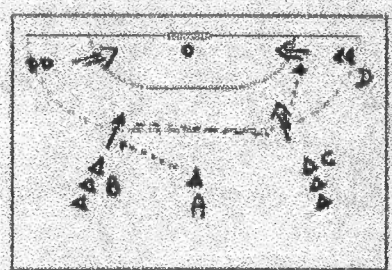
12.

pass A-B-A om pion en schot, daarna op rechts. Event. wedstrijdje van maken, wie scoort het meest in X aantal schoten, weddenschap : keeper/spelers : spelers zeggen te voren hoeveel ze gaan scoren of keeper zegt hoeveel hij er gaat stoppen. Event. andere positie schieten.



13

Tweetallen 2 ballen, spreken van te voren af wie schiet en wie schijnschot maakt. Variatie : verder uit elkaar



14.

Pass A-B-C-D schot, idem op links, pass A-B-C schot, idem op links.



15.

ballen op de cirkel, keeper pakt bal speelt speler aan, terug naar doel, bal van speler 2 pakken, aanspelen etc. tot alle ballen en spelers weg zijn, daarna komen spelers een voor een terug en schieten op doel. Variaties schieten vanaf : diverse posities, 2 posities, hoeken etc.

Verwerking geschoten ballen keeper (de inleiding)

Nadruk bij deze oefeningen ligt op het verwerken van de bal na het stoppen van het schot.

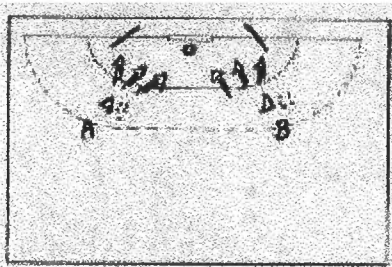
Schutters staan in dienst van de keeper, dus moeten houdbare schoten afleveren.

Keeper moet onder uiterste inspanning de ballen razendsnel verwerken en goed passen.

De pass kan kort (10 mtr.) of half lang (net voor middellijn) of lang (halverwege andere helft) zijn.

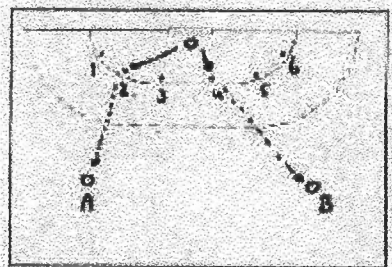
Heb je een keeper die de lange bal niet kan spelen moet dit gebeuren via een sleutelspeler op 9 mtr van het doel, en zal dus de bal steeds daar heen gespeeld moeten worden.

De keeper moet de bal kunnen spelen op het moment dat hij de bal onder controle heeft. Dit kan dus overal in de cirkel zijn, dus dit trainen.



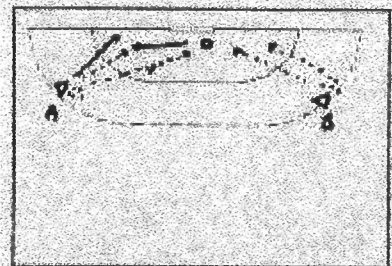
1.

Schoten van A en B : op doel of tegen naast doel opgestelde kasten, grote valmatten of iets dergelijks. Keeper stopt bal, gaat bal snel pakken en werpt terug naar schutter of juist naar de ander.



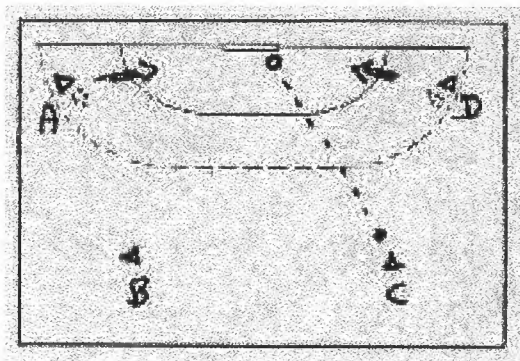
2.

Keeper haalt snel ballen vanaf de cirkel en werpt ze naar A of B (A,B mogen ook van links naar rechts over het speelveld lopen), steeds terug naar uitgangspositie. Ballen halen op volgorde of op afgeroepen nummer.

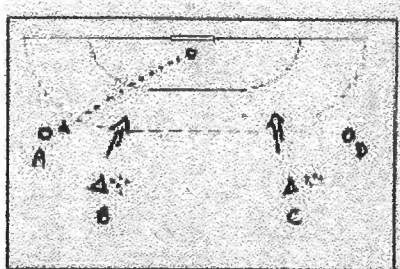


3.

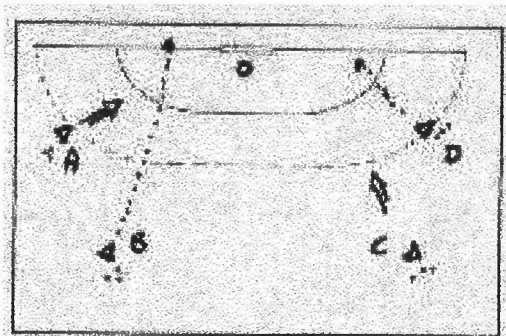
A en B werpen op doel, rollen bal de cirkel in, laten bal 1 of 2x in de cirkel stuiten of juist helemaal naast. Keeper pakt bal en speelt naar de schutter of juist naar de ander. Steeds terug naar uitgangspositie.



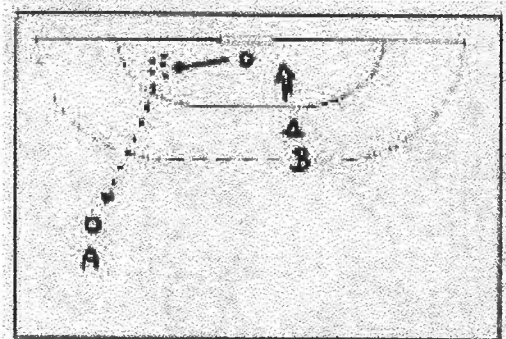
4.
A en D werpen op doel. Keeper pakt bal en speelt C of B aan.



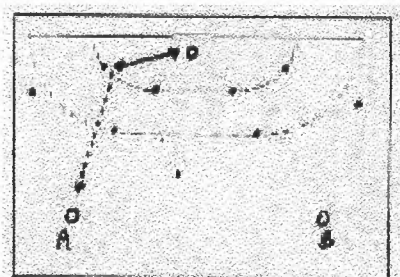
5.
B en C werpen op doel. Keeper pakt bal en speelt A of D aan.



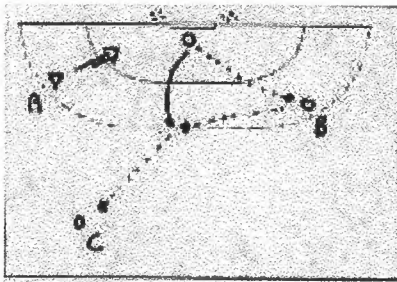
6.
A en C werpen op doel. Keeper pakt bal en speelt B of D aan.



7.
B werpt vanaf cirkel. Keeper pakt gestopte bal of een bal die klaar ligt en speelt A aan. A mag heen en weer lopen.

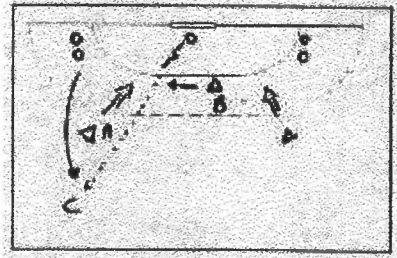


8. Keeper haalt snel ballen vanaf de cirkel en werpt ze naar A of B (A,B mogen ook van links naar rechts over het speelveld lopen), steeds terug naar uitgangspositie. Ballen halen op volgorde of op afgeroepen nummer.



9.

A werpt op doel. Keeper stopt en werwerkt bal, speelt B aan, loopt daarna uit de cirkel, ontvangt bal van B en speelt C aan.



10.

A werpt op doel, keeper verwerkt bal, B verdedigt keeper, de keeper speelt met sprongworp C aan. C mag lopen heen en weer.

Keeperstraining > algemene keepersoefeningen

tussen twee lijnen, 10 mtr uit elkaar.	
- voorwaarts heen, achterwaarts terug	5x
- voorwaarts huppen met arm draaien ("even-blijven" hangen moment)	5x
- 3 passen kruispassen, halve draai etc.	5x
- kruispas voor en achter	5x
- 3x hink, been naar buiten draaien	5x
- 3x hink, met hand been aantikken	5x
- 3 passen voorwaarts, Hampelmannsprong : afzetten op 2 benen in de lucht armen en benen spreiden in de sprong	3x3x
- zit, opstaan, 3 passen, Hampelmannsprong, achterwaarts terug	3x3x
- 3x hink, armen draaien,	3x3x

zijwaarts been optrekken	
- uitvalspas schuin voorwaarts rechts, links etc.	3x6x
- been gestrekt zijwaarts hoog, stap etc.	3x6x
- kikkersprongen, armen draaien	3x5 sprongen
- hinken, met vrije been schoppen naar de hand op schouderhoogte	3x6x
- ligsteun opdrukken	2x8x
- ligsteun handen klappen	2x8x
- staan, handen aan de grond lopen tot ligsteun	2x8x
- hurkzit, voorwaarts vallen naar ligsteun	2x7x
- spreidsprongetjes voor- achterwaarts	2x18x
- sprongetjes 2 benig, voor- achterwaarts	2x18x
- idem, nu afzet met 1 been	2x18x
- zijwaarts schuiven	5x
- zijwaarts schuiven met armdraaien	5x
- ontspannen armen draaien voor/achter/zijwaarts	5x
- idem, met springen	5x