



Jeugdkeepersleerplan



Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
Hoofdstuk 1 Doelstellingen	5
Hoofdstuk 2 De keeper.....	6
2.1 De rol van de keeper in een team	6
2.2 Taken van een keeper	7
2.3 Coachen	8
2.4 Het voorkomen van tegendoelpunten	8
2.5 De spelhervattingen	11
2.6 Taken bij balbezit van het eigen team.....	12
Hoofdstuk 3 Keepers O8 t/m O11	13
Thema 1 Vangen.....	13
Thema 2 Vallen.....	15
Thema 3 Duiken.....	16
Thema 4 Duel 1 tegen 1	18
Thema 5 Reactievermogen.....	20
Thema 6 Passen/trappen	20
Thema 7 Spelvoortzetting	22
Thema 8 Opbouw van achteruit.....	24
Thema 9 Ballen vanaf de zijkant.....	25
Thema 10 Ballen vanaf de zijkant (af rond vorm)	27
Hoofdstuk 4 Keepers O12 t/m O15	28
Thema 1 Vangen.....	28
Thema 2 Vallen.....	30
Thema 3 Duiken.....	32
Thema 4 Duel 1 tegen 1	33
Thema 5 Reactievermogen.....	34
Thema 6 Passen/trappen	36
Thema 7 Spelvoortzetting	38
Thema 8 Opbouw van achteruit.....	39
Thema 9 Ballen vanaf de flanken	41
Thema 10 Ballen vanaf de flanken af rond vormen	42
Hoofdstuk 5 Keepers O16 t/m O19	44
Thema 1 Vallen.....	44
Thema 2 Duiken.....	46
Thema 3 Duel 1 tegen 1	47
Thema 4 1 tegen 1 met spelers	48

Thema 5 Reactievermogen.....	49
Thema 6 Passen en trappen.....	51
Thema 7 Spelvoortzetting	52
Thema 8 Opbouw van achteruit met spelers.....	53
Thema 9 Ballen vanaf de flanken	54
Thema 10 Ballen vanaf de flanken afrond vormen	55

Inleiding

Op de reguliere trainingsdagen kunnen keepers er bekaaid vanaf komen en bij veel voetbalverenigingen is keeperstraining afhankelijk van vrijwilligers die proberen er het beste van te maken. Maar ook als het om keepers gaat moeten we zorgen voor een continue doorstroming van (jeugd) keepers naar senioren teams. In het keepersleerplan wordt weergegeven welke vaardigheden bij welke leeftijdscategorie behandeld/beheerst moeten worden en dient als handleiding voor de keeperstrainers, waarbij eigen initiatief/inbreng van de keeper trainers uiteraard erg belangrijk blijft.

Aandachtspunten jeugdkeeper trainers:

- Begeleiding van keepers tijdens wedstrijden;
- Op zaterdag de keepers bekijken om vorderingen te meten;
- De bekeken wedstrijden met keepers nabespreken;
- Persoonlijke omstandigheden (als het gaat om school bijvoorbeeld) goed in de gaten houden, daar keepers 1 maal in de week extra trainen;
- Goed contact onderhouden met trainers inzake vorderingen/ontwikkelingen van de keepers;
- Het in overleg met betrokkenen de keepers in de juiste teams plaatsen;
- Individuele trainingen keepers.

De keeperstrainingen moeten een dusdanige opbouw hebben zoals vermeld in dit leerplan. Er wordt met de keepers erg individueel getraind en men moet goed rekening houden met hun eigen niveau; zo worden ook de groepen samengesteld. Maar als een keeper meer aankan (bijvoorbeeld als het gaat om fysiek en inzicht) en zijn groep “ontstijgt” kan dit inhouden dat betreffende keeper aansluit bij een hogere groep.

Ontwikkeling voetbal kwaliteiten

De keepers zullen niet alleen getraind dienen te worden op specifieke keeper technische kwaliteiten aangaande verwerking van de bal zoals duiken en vangen e.d. , maar zij moeten in het hedendaagse voetbal ook goed mee kunnen voetballen. De voetbalkwaliteiten van een keeper worden het best en vaakst getraind tijdens de teamtrainingen. Het is zeer belangrijk dat keepers op een goede manier betrokken worden bij de groepstraining van zijn team om voetbaltechnieken te verbeteren. Dus keepers regelmatig betrekken bij spel en oefenvormen.

Wij wensen u veel plezier en succes bij het opleiden van de jeugdkeepers op uw vereniging.

Met sportieve groet,

Staf jeugdvoetbalopleiding

Hoofdstuk 1 Doelstellingen

Het is belangrijk om met de keeperstraining al in de jeugd te beginnen. Hieronder een aantal doelstellingen die met dit keepersplan bereikt kunnen worden:

- Jeugdkeepers van kleins af aan opleiden tot potentiële 1e elftalkeepers;
- Alle keepers van onder 8 tot en met de senioren keeperstraining aan te kunnen bieden;
- Voor diegene die dat hoogste niveau niet bereikt, de aanwezige talenten en kwaliteiten maximaal te ontwikkelen om ervoor te zorgen dat zij behouden blijven voor de vereniging en zij niet stoppen of naar een andere vereniging over gaan;
- Op het moment dat een jeugdkeeper doorstroomt naar de senioren verwachten we dat:
 1. Hij/zij beschikt over een goede vang- en traptechniek.
 2. Mentaal en fysiek sterk is.
 3. Goed kan meevoetballen waarbij het niet alleen gaat om "voetballende kwaliteiten" maar zeker ook om het juiste innemen van de positie in het veld/doelgebied.
 4. Goed kan organiseren, duidelijk coacht en aanwezig is.

Hoofdstuk 2 De keeper

2.1 De rol van de keeper in een team

De keeper is één van de belangrijkste, veruit de oudste en meest gespecialiseerde positie op het voetbalveld. De keeper is de enige positie die zeker sinds het begin van de sport al heeft bestaan. Zelfs in de vroegste dagen van het georganiseerde voetbal hadden teams al een aangewezen speler om te spelen als de doelman.

De rol en de positie die de keeper in een elftal bekleedt, heeft weerslag op zijn rol in de groep. De keeper weet als geen ander dat hij zonder hulp van zijn ploeggenoten, nooit een wedstrijd kan winnen. Zijn rol in het veld als 'slot op de deur' brengt wel een groot verantwoordelijkheidsgevoel met zich mee. Een keeper kan namelijk de wedstrijd voor zijn ploeg winnen, maar ook verliezen.

Veldspelers zijn hierin anders. Hun fouten zijn minder vaak beslissend voor het eindresultaat. Door dit verschil voelen keepers zich niet vaak begrepen in de spelersgroep. Bijna elke keeper wil de 'perfecte wedstrijd' spelen; uitstekende reddingen en de nul houden zijn niet meer voldoende voor hem. Het is duidelijk dat dit niet voor iedere keeper is weggelegd.

Toch moet het streven zijn, om samen met zijn keeperstrainer hier naartoe te werken en zal de keeper alle handreikingen van de trainer (moeten) aangrijpen om dit te bereiken. De meeste keepers nemen hierdoor een dominante plaats in de groep in. Zij zullen gevraagd en ongevraagd hun mening geven. Meestal recht voor zijn raap en zonder aanzien des persoon. Het is de taak van de technische staf om de keeper en de veldspelers zoveel mogelijk op dezelfde golflengte te krijgen en wederzijds begrip en respect te kweken. De keeper heeft tijdens een wedstrijd, normaal gesproken, alle spelers voor zich en hierdoor het beste overzicht op het veld. Dit voordeel moet dan ook goed benut worden.

Voor de trainer betekent dit dat hij van de overige spelers zal moeten eisen dat de opdrachten van de keepers zonder meer zullen moeten worden overgenomen. Maar aan het coachen van de meeste keepers ontbreekt vaak het een en ander.

De meest voorkomende problemen zijn:

- *De keeper kan de wedstrijd niet lezen.*

Hierdoor geeft hij op verkeerde momenten de verkeerde aanwijzingen. Verdedigers worden hierdoor onzeker en zullen op den duur de aanwijzingen van de keeper gaan negeren. De keeperstrainer zal in samenspraak met de trainers hier voldoende aandacht aan moeten geven en goede afspraken hierover moeten maken.

- *De gebruikte termen zijn te algemeen.*

Hierdoor voelt geen enkele speler zich aangesproken. Het gevolg hiervan is dat een keeper zijn speler na een slechte actie dan ook niet meer kan aanspreken. Concrete aanwijzingen zijn veel gericht, hebben ook nut en de verdedigers gaan vertrouwen op hun 'laatste man'.

- *De keeper volgt alleen maar de balbaan en ziet hierdoor niet wat er zich buiten zijn gezichtsveld afspeelt.*

De keeper verliest het overzicht en kan helemaal niet coachen of geeft de verkeerde aanwijzingen.

- *Keepers coachen ook de opbouwende aanvallende acties van de middenvelders of zelfs aanvallers.*
- Keepers moeten zich niet bezighouden met deze manier van "coachen" en zich beperken tot de verdedigende aspecten.

- *De coachtermen zijn te lang, te laat of niet eenduidig.*

De keeperstrainer moet zijn keeper aanleren om bij de diverse acties, dezelfde bijbehorende termen te gaan gebruiken. Voor de medespelers worden die dan herkenbaar en weten direct wat te doen.

2.2 Taken van een keeper

De hoofdtak van een keeper is natuurlijk het voorkomen van een tegendoelpunt. Omdat "voorkomen beter is dan genezen" zal hier veel aandacht aan worden besteed. Je kan beter een gevaarlijke situatie voorkomen dan handelend op te moeten treden met alle risico's van dien. Een keeper die zijn ploeg in verdedigend opzicht goed neerzet, en op de juiste momenten de juiste dingen zegt, maakt het voor zichzelf en het team makkelijker. Hoe dicht de tegenpartij bij zijn eigen doel komt, hoe dwingender het coachen van de keeper naar zijn verdedigers moet zijn. Aan het coachen door de keeper wordt terecht veel waarde gehecht. De elftaltrainers hebben er helaas te weinig tijd voor om dit te trainen. Dit moeilijke aspect moet aan de keeperstrainer over gelaten worden. Wel is het zaak dat keeperstrainer en elftaltrainer het eens zijn over het te spelen tactisch concept.

De keeperstrainer zal dit moeilijke onderdeel alleen maar goed kunnen trainen door veel oefenstof met verdedigers en aanvallers aan zijn keepers aan te bieden (dit zal met de training van het elftal moet worden uitgevoerd). Door dit moeilijke onderdeel van het takenpakket van de hedendaagse keepers op jonge leeftijd in de oefenstof aan te brengen, wordt het goed coachen een tweede natuur. Bij de keepersopleiding zal dit structureel aan bod komen vanaf de onder 12 groep, maar gebeurt zelfs al bij de onder 8 en onder 9 kan dit spelenderwijs geoefend worden.

2.3 Coachen

Het coachen in een wedstrijdsituatie kent drie aspecten: verbaal coachen, fysiek coachen en via loopacties coachen.

➤ *Verbaal coachen.*

Dit is de meest voor de hand liggende vorm van coachen. De grootste fout die hierbij gemaakt wordt, vooral door jeugdkeepers, is dat het overdadig gedaan wordt en teveel in algemene zin. Geen enkele speler voelt zich aangesproken. Met name het roepen van de spelersnamen moet bij de specifieke coachoefeningen vaak herhaald worden. De commando's moeten kort, to the point en verstaanbaar gehouden worden. Het is een groot voordeel wanneer een keeper van nature een krachtig, niet al te hoog stemgeluid heeft. Hierdoor wordt het coachen vanzelf dwingender.

➤ *Fysiek coachen.*

Het is niet altijd mogelijk om de spelers verbaal te bereiken. De non-verbale communicatiemiddelen zijn dan heel belangrijk. Het meest voorkomende gebruik van handen en armen zijn bij het neerzetten van de organisatie bij corners en vrije trappen. Door goede afspraken te maken zijn met een paar simpele handbewegingen een muur neer te zetten.

➤ *Coachen via loopacties.*

Met name bij terugspeelballen is de loopactie van de keeper een belangrijk aspect. Wanneer de keeper door middel van een snelle en felle loopactie vanuit het doel aangeeft waar hij de bal wilt hebben, zal een speler de bal sneller en in de juiste richting terugspelen. Dit zal minder het geval zijn als een keeper weifelend enkele passen opzij zet.

2.4 Het voorkomen van tegendoelpunten

Het voorkomen van doelgevaar kan nooit altijd worden behaald. Dan zal de keeper zijn technische vaardigheden moeten aanwenden om het voorkomen van tegendoelpunten na te streven.

Hiervoor heeft de keeper diverse gereedschappen tot zijn beschikking:

➤ Verwerken van de bal

○ *Vangen*

Natuurlijk is het altijd de bedoeling dat de keeper een op hem afkomende bal dusdanig verwerkt dat de bal in zijn bezit blijft. Is de bal in zijn bezit (in de handen) dan is het voor een tegenstander onmogelijk om tot een doelpoging te komen.

Er zijn drie verschillende vangtechnieken: Onderhands, bovenhands en via borst/buik.

○ *Vallen en zweven*

Deze twee technieken worden bij elkaar genoemd want ze zijn aan elkaar gerelateerd. Wel eisen ze verschillende technieken van de keeper, maar het doel van verwerken blijft hetzelfde. Als de keeper na een doelpoging van een tegenstander de bal niet via een loopactie of vangtechniek onder controle kan krijgen, heeft hij de val of zweef als techniek in huis om direct doelgevaar af te wenden.

Het verschil in deze twee technieken is simpel: bij een val houdt de keeper contact met de grond voordat hij afrolt langs de zijkant van het lichaam en bij het zweven is het gehele lichaam van de keeper niet meer in contact met de grond. De laatste techniek heeft als nadeel dat de kans op blessures groter is dan bij het vallen.

○ *Tippen*

Is het voor een keeper onmogelijk om de bal te vangen, dan moet hij in ieder geval proberen de bal van richting te veranderen. Zodoende kan de bal naast of over het doel terechtkomen of is de bal moeilijk voor een inkomende speler te bespelen. Het tippen kan gedaan worden met 1 of 2 handen.

○ *Stompen*

Als er veel tegenstanders om hem heen staan, kan het vangen zelfs onmogelijk zijn voor een keeper. Het stompen van de bal kan dan een goed hulpmiddel zijn om direct doelgevaar te voorkomen. Tegenwoordig is het stompen van de bal steeds minder geworden, het geldt nu eigenlijk als een noodmaatregel. Het nadeel van stompen is dat maar een klein vlak van de bal geraakt wordt en de bal blijft in het spel en direct doelgevaar is niet altijd voorkomen. Het vangen van de bal is en blijft de beste en veiligste manier van verwerken.

- *Voetenwerk*

Sinds een groot aantal jaren mogen keepers vanaf de onder 12 jeugd, spelend op groot veld, terugspeelballen niet meer in de handen nemen. Diepteballen buiten de 16-meter moet de keeper dan met de voeten, hoofd of ander lichaamsdeel (natuurlijk niet de armen en handen) goed kunnen verwerken. Keepers zullen dan ook getraind moeten worden in het aannemen van de bal, direct passen, slidings en koppen.

- Anticiperen, positie opstelling

Om de kans op doelgevaar zo klein mogelijk te houden, is het anticiperen op verschillende spelsituaties erg belangrijk. Het anticiperen op schoten en voorzetten is een wezenlijk onderdeel van het keepersvak. Als een keeper dit goed onder de knie heeft, zal hij meer tegendoelpunten kunnen voorkomen. Het goed anticiperen en positioneren is een keeper te leren. Het is wel een tijdrovend onderdeel van de training maar als er voldoende aandacht aan wordt besteed, zal het de keepers alleen maar sterker maken. Dit onderdeel vergt van de keeperstrainer zelf ook het nodige en zal hiervoor uit eigen ervaring moeten putten want het praktische deel is veel groter dan het theoretisch deel.

- Loopsnelheid

Als een keeper de balbaan goed heeft gevolgd, moet hij proberen zo dicht mogelijk in de buurt van de bal te komen. Het aspect loopsnelheid is dus ook voor keepers en zeker tot een afstand van ± 20 meter belangrijk. Het geldt niet alleen bij (hoge) ballen binnen de 16 meter maar ook voor een dieptepass buiten de 16 meter. Ook bij een 1:1 duel is het belangrijk dat een keeper zo kort mogelijk op de tegenstander en de bal kan komen. Dit onderdeel kan in combinatie met specifieke oefeningen worden getraind (diepteballen, duel 1:1, hoge ballen in 16-meter).

- Reflexen, explosiviteit

Als het voorkomen van direct doelgevaar door de verdediging (met keeper) niet volledig lukt en er toch op doel geschoten of gekopt wordt, wordt de keeper getest in zijn techniek maar ook in zijn reflexen. Ook hier is het anticiperen, het inschatten waar en hoe de bal gaat komen, van groot belang. Daarna moeten deze prikkels vanuit de hersenen naar de ledematen (armen, handen, benen, voeten) worden verstuurd. De snelheid van deze overdracht, de oog-hand-voet coördinatie, bepaalt voor een groot gedeelte of de bal door de keeper gestopt wordt of in het doel gaat. We noemen dit ook wel "timing". Wanneer de prikkeloverdracht heeft plaats gevonden, is het zaak om met de groots mogelijke snelheid en met maximale kracht (snelkracht), de techniek uit te voeren. De oog-hand-voet coördinatie en de snelkracht zijn voor het grootste gedeelte te trainen. Ook hier zal er een beroep moeten worden gedaan op de creativiteit van de keeperstrainer.

2.5 De spelhervattingen

➤ Uitwerpen

Als de keeper absoluut balbezit heeft, kan hij zonder weerstand van een tegenstander bepalen hoe en wanneer (mag maximaal 6 tellen in de handen houden) hij de bal weer in het spel brengt. De uitworp is hierbij een krachtig middel. Helaas wordt door veel keepers hier onvoldoende gebruik van gemaakt. De uitworp heeft twee belangrijke voordelen ten opzichte van een uittrap of trap van de grond:

- Er is geen tijdverlies; de bal kan direct na het vangen geworpen worden
- Mits goed uitgevoerd, is het de meest nauwkeurige spelvoortzetting, eenvoudig omdat het gevoel in de handen vele malen groter is dan in de voeten. Ook over grotere afstanden kan nog een medespeler bereikt worden. Ver gooien is niet alleen een zaak van kracht maar vooral van techniek en een snelle arm / romp actie.

➤ Volley – dropkick

Besluit de keeper tot een volley of dropkick, dan mag ook hierbij de tegenstander de keeper niet hinderen. In sommige gevallen is het beter om een volley te spelen maar in veel gevallen is de dropkick te prefereren, omdat:

- De bal 'strakker' is en relatief laag blijft
- Vooral bij tegenwind en zijwind de bal verder komt
- De bal beter te plaatsen is, door het korte moment tussen loslaten en het raken van de bal
- De bal voor een spits makkelijker te controleren of te verlengen is.

➤ Doeltrap

Vooral bij jeugd ploegen zien we dat een fysiek sterke verdediger de doeltrappen neemt. Dit is eigenlijk onacceptabel want hoe moet de keeper het dan ooit leren? Bij de spelvoortzetting is er ook 1 verdediger minder. Het moet juist een uitdaging zijn voor voetbaltrainers om hun keeper een goede trap aan te leren. Het gaat hier meestal om een (tijdelijk) gebrek aan trapkracht. Ook moet een goed gevoel bij het raken en de juiste lichaamshouding worden aangeleerd.

Voetbaltrainers zullen beter in staat zijn om deze technieken bij een keeper aan te leren dan een keeperstrainer. Rollende ballen zullen een minder groot probleem zijn (zie ook de terugspeelbal). Hier gaat het meer om ook het tweebenig schieten van de bal aan te leren. Het links en rechts laten schieten motiveert en het verschil in links en rechts wordt merkbaar kleiner.

➤ Vanuit de terugspeelbal, diepe pass

Dit aspect is meer en meer belangrijker geworden. Een goede spelvoortzetting vanuit een diepe bal of terugspeelbal is onontbeerlijk voor een goede spelopbouw aan de medespelers. Als dit aspect door de keeperstrainer wordt behandeld, zal er vooral aandacht worden besteed aan de balaanname, loopacties en spelinzicht.

2.6 Taken bij balbezit van het eigen team

Wanneer de eigen ploeg in balbezit is, betekent dit niet dat het werk voor de keeper erop zit, integendeel. Hooguit vindt er een verandering van taken plaats. Komt de eigen ploeg rond de 16-meter in balbezit, dan is in ieder geval het direct en indirect doelgevaar geweken. Dit betekent dat de keeper zich bezig moet gaan houden met de basisformatie van de verdediging in balbezit en de afspraken die zijn vooraf zijn gemaakt controleert. Daarnaast dient hij ook aanspeelbaar te zijn en middels verbale communicatie aan te geven waar hij de bal wil ontvangen om deze zo spoedig mogelijk te verwerken.

2.7 Taken bij balbezit van de tegenstanders

Het verdedigen begint bij de aanvallers. De weg naar het doel is dan voor de tegenstander het langst. De keeper is bij balbezit van de tegenstander het slot op de deur. Zoals eerder beschreven zal hij moeten proberen gevaarlijke situaties te voorkomen. Essentieel hierbij is het dwingend coachen van de medespelers. De redding op de lijn moet de laatste optie zijn die een keeper kiest. In de trainingsvormen moet dan ook ruim aandacht worden geschonken aan het zo vroeg mogelijk in balbezit komen en de daarmee samenhangende vaardigheden zoals het onderscheppen van voorzetten en het anticiperen op diepteballen.

2.8 De rol van de keeper in het spelconcept

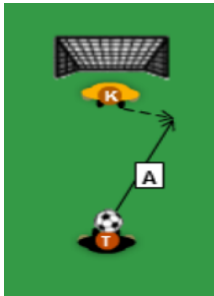
De manier waarop een team functioneert bij balbezit en balverlies wordt het spelconcept genoemd. Elk spelconcept heeft zijn eigen veranderingen voor de keeper. Deze worden hier verder niet besproken.

Hoofdstuk 3 Keepers O8 t/m O11

Bij de keepers van de O8 t/m O11 teams starten de keepers met de eerste basisprincipes van het keepen.

Thema 1 Vangen

Oefening 1



Trek een denkbeeldige lijn van de voet van degene die schiet of gooit naar het middelpunt tussen de voeten van de keeper. De trainer trapt of gooit de bal op middel-hoogte. De keepers staan achter elkaar in het doel opgesteld en vangen de bal om beurten onderhands. Wanneer de trainer bijna de bal trapt of gaat gooien is dat het moment voor de keeper om in de juiste uitgangshouding te komen.

Het vangen van de bal onderhands moet als een soort 'scheppen' gezien worden. De handpalmen gaan naar boven en handen blijven een ronde vorm houden. Het lichaam blijft recht achter de handen. Het eerste contact is met de handen. De bal draait vervolgens naar het lichaam toe.

Met een grote groep keepers kunnen de keepers ook elkaar de ballen op middel-hoogte opgooien.

Oefening 2

Keeper 1 staat bij deze oefening in het doel en de andere drie keepers staan vanuit drie verschillende posities er tegenover. Op volgorde wordt er gegooit of getrapt naar de keeper (bijvoorbeeld van links naar rechts) zodat de keeper op tijd in de juiste uitgangshouding kan staan en weet waar de bal vandaan gaat komen.

Wanneer keeper 2 naar keeper 1 gooit / trapt, letten keeper 3 en keeper 4 op of keeper 1 op het juiste moment in de uitgangshouding komt en de juiste positie heeft. Dit geeft betrokkenheid bij de op dat moment niet werkende keepers.



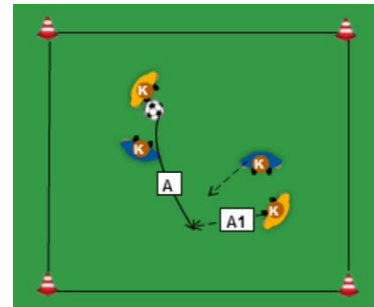
Deze oefening met 4 keepers uitzetten. Indien er meer keepers zijn meerdere oefeningen neerzetten om zo de balcontacten te vergroten.

Oefening 3

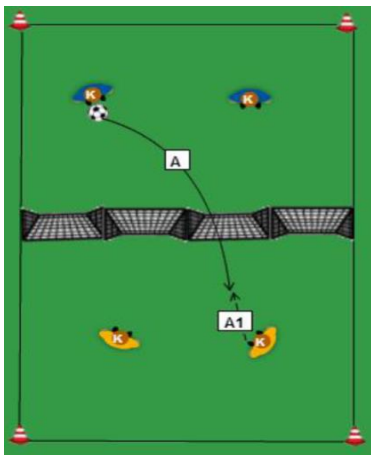
Twee teams van twee keepers.

De keepers gooien naar elkaar over en vangen met de juiste vangtechniek de bal. De keepers van het andere team proberen de bal te onderscheppen en gaan met elkaar overgooien. Iedere keer dat er goed gevangen wordt is een punt voor dat team.

Na een spel met alleen bovenhands/onderhands vangen kan er een spel gespeeld worden met een combinatie van bovenhands en onderhands vangen.



Oefening 4



Twee teams van twee keepers.

De keepers gooien de bal over een lint of een pupillen-doeltje naar elkaar over en vangen de bal bovenhands met de juiste vangtechniek. Wanneer de bal op de grond valt of onderhands gevangen wordt is het een punt voor de andere partij.

Er mag niet met de bal gelopen worden en de keepers mogen onderling (maximaal 3 maal) samen overspelen (dit mag wel onderhands).

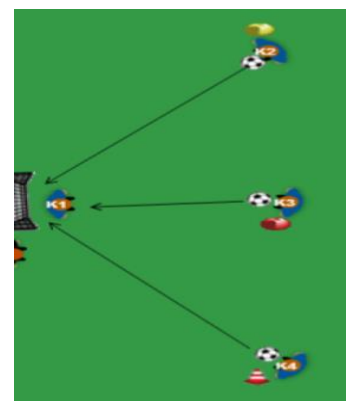
De teams kunnen gedurende de oefening gewisseld worden zodat de uitdaging bij iedere keeper erin blijft.

Oefening 5

Deze oefening is een stap verder dan oefening 2.

De trainer staat achter keeper 1 zodat deze hem niet ziet. De trainer werkt met kleuren of cijfers die overeenkomen met de gooierende / trappende keepers.

De trainer houdt de cijfers / kleuren omhoog in willekeurige volgorde (die kan ook met vingers). Op deze manier weet de keeper dus nooit waar de bal vandaan komt. Er zit dan geen patroon meer in dus de keeper moet extra alert zijn en sneller reageren om op het juiste moment op de juiste plaats in de uitgangshouding te staan.

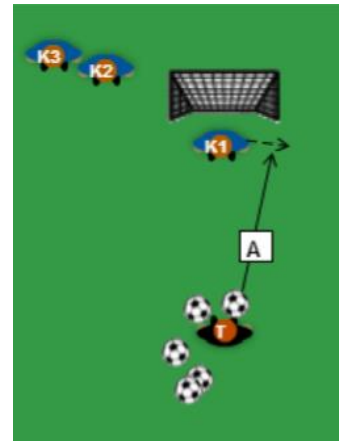


Thema 2 Vallen

Oefening 1

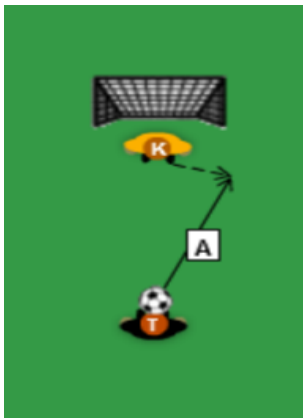
De keeper zit gehurkt, met zijn of haar handen licht voorwaarts. Op het moment dat de trainer de bal links van de keeper speelt, zet de keeper een heel klein pasje (uitstapje) links voorwaarts. De handen moeten goed achter de bal zijn. De keeper valt schuin voorwaarts.

De keeper moet vallen op de zijkant van zijn lichaam en na het verwerken bal stil blijven liggen (niet het lichaam laten draaien). Daarnaast is het belangrijk dat de keeper schuin het veld in valt.



De oefening links en rechts uitvoeren.

Oefening 2

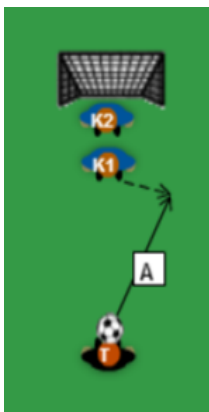


De keeper heeft twee knieën op de grond, handen zijn licht voorwaarts. De keeper gaat met de handen naar de bal en valt schuin voorwaarts. De handen moeten goed achter de bal zijn. Eventueel kan er met de knie, naar de kant waarop gevallen wordt, 'uitgestapt' worden.

De keeper moet vallen op de zijkant van zijn lichaam en na het verwerken bal stil blijven liggen (niet het lichaam laten draaien). Daarnaast is het belangrijk dat de keeper schuin het veld in valt.

Oefening links en rechts uitvoeren.

Oefening 3

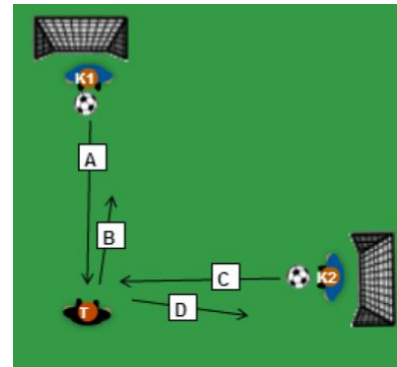


De trainer speelt een stilliggende bal in een voorspelbare hoek van de keeper. Dit doet hij door vooraf aan te geven waar hij de bal zal spelen. Twee hoedjes of pionnen staan schuin voor de werkende keeper. De keeper moet de bal schuin voor deze pionnen pakken.

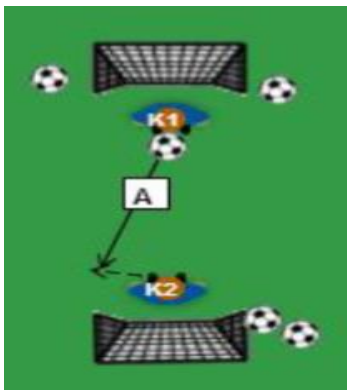
De oefeningen kunnen recht voor het doel worden uitgevoerd maar moeten ook schuin voor het doel worden getraind zodat de keeper ook vanuit die positie leert te werken.

Oefening 4

De trainer staat in het midden. Keeper 1 speelt de bal trappend (indien niveau laag is: rollend) naar de trainer. De trainer speelt de bal schuin terug naar keeper 1 die deze op een juiste manier verwerkt. Vervolgens krijgt de trainer de bal van keeper 2 aangespeeld. De trainer speelt de bal schuin terug naar keeper 2 die deze op een juiste manier verwerkt. Na de serie voorspelbare ballen wordt er een serie met onvoorspelbare ballen getraind in willekeurige hoeken.



Oefening 5



Wedstrijdvormpje om de keepers zoveel mogelijk te laten vallen en duiken.

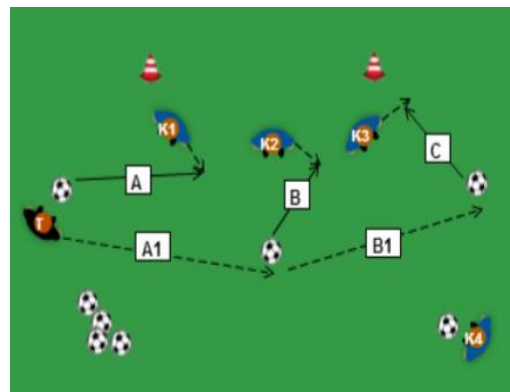
Keeper 1 rolt de bal onderhands naar de keeper tegenover hem en probeert zo te scoren. Keeper 2 begint op de knieën en probeert de bal tegen de houden. Daarna mag keeper 2 proberen te scoren en moet keeper 1 de bal tegenhouden etc.

Thema 3 Duiken

Oefening 1

Drie keepers staan in het doel: midden (keeper 2), schuin links (keeper 3), schuin rechts (keeper 1). Keeper 4 is hulptrainer en legt de ballen steeds weer op de juiste plek terug.

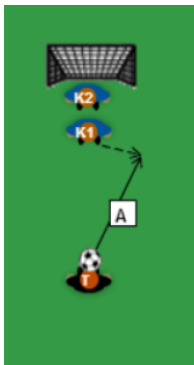
De trainer speelt de bal in de rechterhoek van keeper 1 en verplaatst zich hierna recht tegenover keeper 2. De trainer speelt de bal in de rechterhoek van keeper 2 en verplaatst zich recht tegenover keeper 3. De trainer speelt de bal in de rechterhoek van keeper 3. Als keeper 3 weer in positie staat, schiet de trainer de bal wederom in de rechterhoek van keeper 3 en vervolgt zijn weg naar keeper 2 en 1.



Nadat alle keepers de bal drie maal rechts zijn gevallen wordt er doorgedraaid. Keeper 4 gaat naar de positie van keeper 1 en de rest schuift een plekje door.

Als iedereen alle posities heeft gehad worden de ballen aan de linker kant van de keepers gespeeld. De trainer kan hierna de oefening hetzelfde uitvoeren maar met een onvoorspelbare bal. Hij gaat de ballen willekeurig links of rechts van de keeper spelen.

Oefening 2



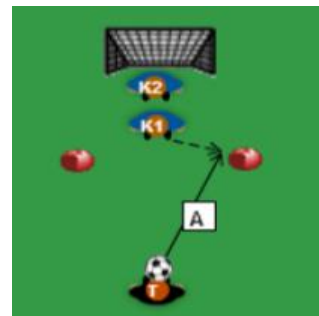
Oefening voor het duiken vanaf normale (staande) uitgangshouding.

De trainer speelt een stilliggende bal in een voorspelbare hoek van de keeper. Dit doet hij door vooraf aan te geven waar hij de bal zal spelen. Twee hoedjes of pionnen staan schuin voor de werkende keeper. De keeper moet de bal schuin voor deze pionnen pakken. Keepers werken om beurten. Verwerken om en om de ballen en draaien door.

Na 6 keer wordt de oefening hetzelfde uitgevoerd maar dan naar de andere zijde.

Oefening 3

De trainer speelt een stilliggende bal met binnenkant voet of rolt de bal aan in een onvoorspelbare hoek. De keeper weet niet waar de bal gaat komen. Twee hoedjes of eventueel pionnen schuin voor de werkende keeper plaatsen. De keeper moet de bal schuin voor het hoedje pakken.

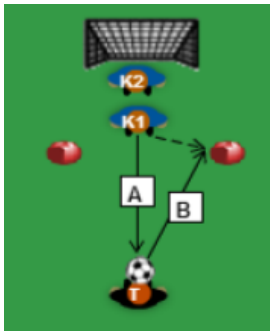


De keepers werken om beurten. Ze verwerken twee ballen en draaien dan door. Na 6 keer wordt de oefening hetzelfde uitgevoerd naar de andere zijde.

De keeper moet lang wachten en het lichaamszwaartepunt zo lang mogelijk in het midden houden zodat hij beide kanten kan opvallen op het moment dat hij ziet welke kant de bal zal komen.

Deze oefening kan meerdere keren nagemaakt worden zodat iedere keeper bezig is.

Oefening 4



Oefening voor het duiken vanaf normale (staande) uitgangshouding.

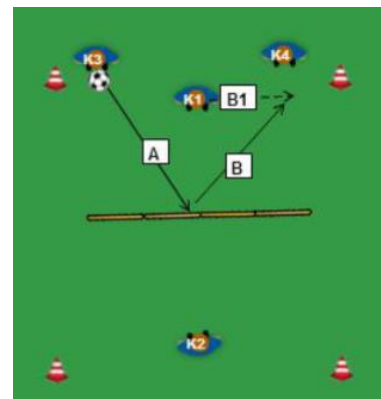
De keeper rolt de bal aan naar de trainer. De trainer speelt een onvoorspelbare bal in een willekeurige hoek. Twee hoedjes of pionnen staan schuin voor de werkende keeper. De keeper moet de bal schuin voor deze hoedjes pakken.

De keepers werken om beurten. Ze verwerken twee ballen en draaien dan door. Na 6 keer wordt de oefening hetzelfde uitgevoerd naar de andere zijde.

De keeper moet lang wachten en het lichaamszwaartepunt zo lang mogelijk in het midden houden zodat hij beide kanten kan opvallen op het moment dat hij ziet welke kant de bal zal komen.

Oefening 5

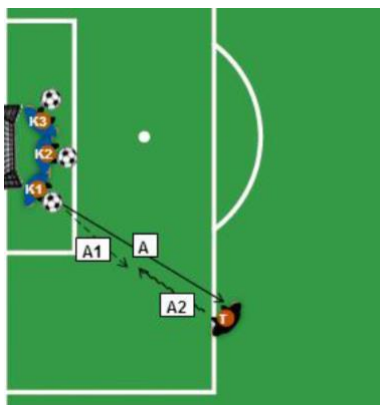
Keeper 3 en keeper 4 trappen de bal willekeurig. Dit kan over de grond tegen de kaatsbank zijn waarbij keeper 1 moet reageren of dit kan over de kaatsbank heen zijn waarbij keeper 2 moet reageren. Keeper 1 en keeper 2 moeten de ballen voor het doel tegenhouden, deze gemarkeerd is met pionnen.



De bank kan ook vervangen worden door een tjoek.

Thema 4 Duel 1 tegen 1

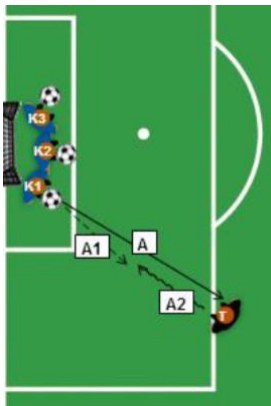
Oefening 1



Keeper 1 staat in het doel en rolt of trapt de bal naar de trainer en loopt zijn bal achterna. Op het moment dat de trainer de bal aanneemt staat de keeper in de juiste uitgangshouding om in actie te komen. De trainer speelt de bal naast de keeper die reageert met de handen naar de bal. De oefening wordt zowel midden, links als rechts uitgevoerd.

De keeper moet laag bij de grond blijven.

Oefening 2



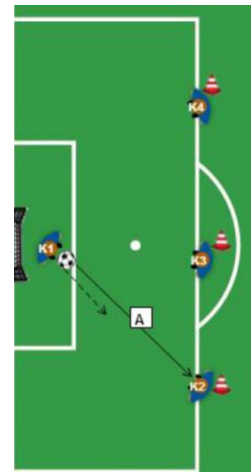
Keeper 1 staat in het doel en rolt of trapt de bal naar de trainer (vervangen door speler keeper 2) en loopt zijn bal achterna. Op het moment dat keeper 2 de bal aanneemt gaat keeper 2 door middel van een 1 tegen 1 duel proberen te scoren. Keeper 1 moet zijn doel verkleinen en de bal proberen te stoppen. De oefening wordt zowel midden, links als rechts uitgevoerd.

De keeper moet laag bij de grond blijven en moet zo lang mogelijk blijven staan

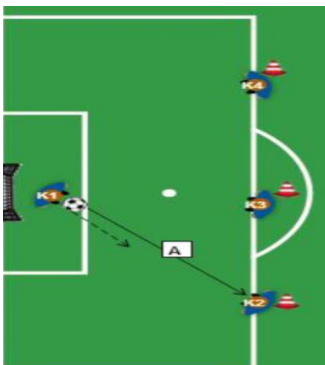
Oefening 3

Keeper 1 rolt de bal naar keeper 2. Op het moment dat keeper 1 inrolt komt keeper 1 naar voor en loopt zijn bal achterna (in looppas). Keeper 2 start bij de achterste pylon en komt de bal tegemoet. Keeper 2 raapt de bal op, op dat moment staat keeper 1 klaar in de goede uitgangshouding. Keeper 2 rolt de bal nu rechts of links naast keeper 1, keeper 1 staat klaar en reageert. Ook hier geldt dat de oefening van alle zijden wordt geoefend.

Wanneer het niveau het toelaat kan dit met de voet gedaan worden.



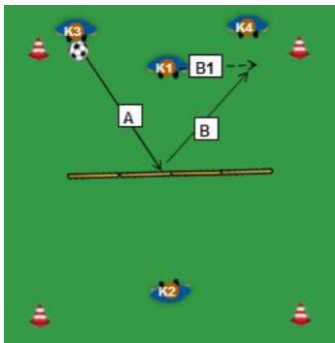
Oefening 4



Keeper 1 rolt de bal naar keeper 2. Op het moment dat keeper 1 inrolt komt keeper 1 naar voor en loopt zijn bal achterna (in looppas). Keeper 2 start bij de achterste pylon en komt de bal tegemoet. Keeper 2 neemt de bal aan, op dat moment staat keeper 1 klaar in de goede uitgangshouding. Keeper 2 dribbelt naar keeper 1 om in een 1 tegen 1 duel te komen en probeert hier te scoren. Idem midden schuinen andere zijde.

Thema 5 Reactievermogen

Oefening 1



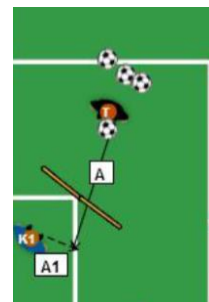
Keeper 3 en keeper 4 trappen de bal willekeurig. Dit kan over de grond tegen de kaatsbank zijn waarbij keeper 1 moet reageren of dit kan over de kaatsbank heen zijn waarbij keeper 2 moet reageren. Keeper 1 en keeper 2 moeten de ballen voor het doel tegenhouden, deze gemarkeerd is met pionnen

De bank kan ook vervangen worden door een tjoek.

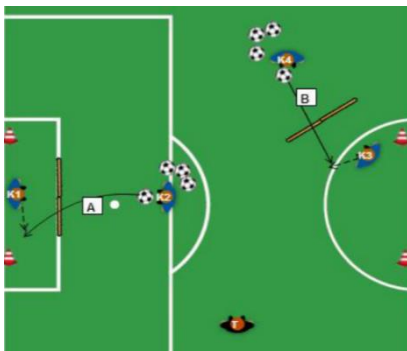
Oefening 2

Keeper 2 speelt een stilliggende bal onder het doek door op de goal. Keeper 1 probeert de bal tegen te houden.

Variatie 1: keeper rolt de bal aan en keeper 2 trapt de bal onder het doek door. Variatie 2: Doek schuin voor de goal zetten.



Oefening 3



Keeper 2, 3 of 4 speelt een stilliggende bal. Deze bal kan onder het doek door of over het doek heen gespeeld worden. Keeper 1 reageert op deze bal en moet hem proberen tegen te houden.

Variatie 1: Recht of schuin voor het doel.

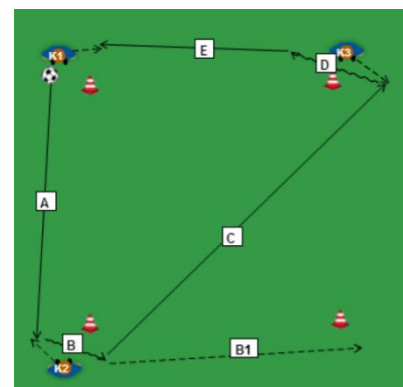
Variatie 2: Keeper 1 rolt de bal aan waarna keeper 2 de bal direct trapt.

Thema 6 Passen/trappen

Oefening 1

Keeper 1 speelt de bal naar keeper 2 op zijn rechterbeen en loopt naar positie keeper 2. Keeper 2 neemt de bal met zijn rechterbeen aan en speelt de bal diagonaal naar keeper 3 en loopt door naar de positie van keeper 3. Keeper 3 neemt de bal met rechts aan en speelt de bal naar keeper 4 (begin). Let hierbij op het met binnenkant voet spelen en het open gedraaid staan.

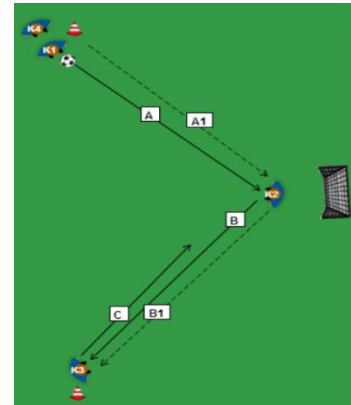
Na 3 minuten oefening veranderen met het andere been.



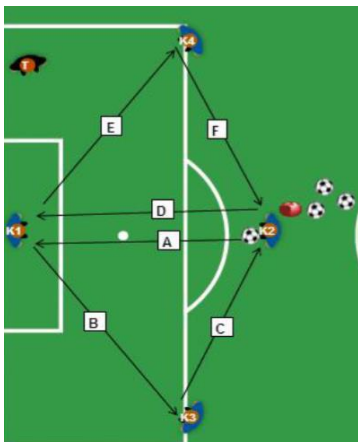
Oefening 2

Keeper 1 speelt de bal naar keeper 2. Keeper 2 neemt de bal met links aan en speelt de bal met rechts door naar keeper 3. Keeper 3 speelt te bal naar keeper 1. Keeper 4 kan eventueel een pylon in het midden neerzetten, dit geeft een extra afspeelmogelijkheid en hierdoor zijn alle keepers bezig.

Let hierbij op het met binnenkant voet spelen en het open gedraaid staan.



Oefening 3



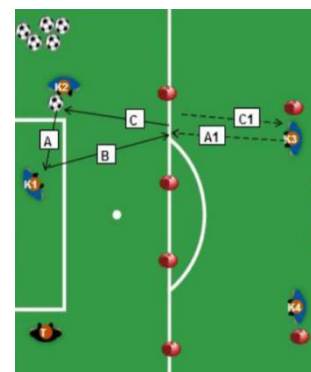
Keeper 2 rolt de bal naar het rechterbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt de bal aan en speelt vervolgens naar keeper 3. Keeper 3 raapt de bal op en rolt deze in op keeper 2. Keeper 2 rolt de bal in op het linkerbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt de bal met links aan en speelt deze met zijn linkerbeen naar keeper 4. Deze raapt de bal op en rolt hem vervolgens naar keeper 2.

Variatie: keeper 1 bepaalt waar hij de bal wil hebben door te coachen in woord en gebaar. Keeper 2 moet hier gehoor aan geven.

Bij een hoger niveau kan de bal worden gepast en aangenomen worden in plaats van gerold. Dan wordt er door iedereen met de voet gewerkt. Het blijft belangrijk dat er op het juiste been wordt ingespeeld (tweebenigheid) en de keeper moet duidelijk laten weten (woord en gebaar) waar hij de bal wil hebben.

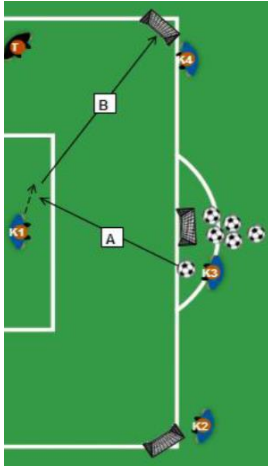
Oefening 4

Keeper 2 speelt een stilliggende bal naar keeper 1 die de bal op zijn rechterbeen vraagt. Keeper 3 maakt een positiekeuze tussen het rode doeltje of het gele doeltje. Keeper 1 speelt de bal op keeper 3. Keeper 3 neemt de bal aan en speelt de bal naar keeper 4. Ondertussen loopt keeper 3 weer terug naar zijn beginpositie. Keeper 4 speelt de bal terug op keeper 1 en keeper 3 maakt een nieuwe positiekeuze



Variatie: alleen vanaf 1 kant tegelijk trainen. Keeper 4 staat nu achter keeper 3 en zij werken om de beurt.

Oefening 5



Keeper 3 speelt de bal over de grond naar keeper 1. Keeper 1 geeft aan op welk been hij ingespeeld wil worden. Keeper 1 neemt de bal aan en heeft de keuze om in drie verschillende doeltjes te scoren. De andere keepers staan achter de doeltjes om de ballen tegen te houden.

Variatie 1: Keeper 3 coacht keeper 1 vroegtijdig in welk doeltje hij moet gaan scoren.

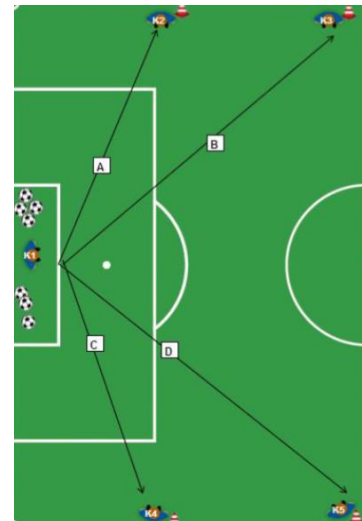
Variatie 2: wedstrijdvorm: wie de meeste doelpunten scoort in 1 minuut. Het is hierbij belangrijk dat er voldoende ballen aanwezig zijn.

Thema 7 Spelvoortzetting

Oefening 1

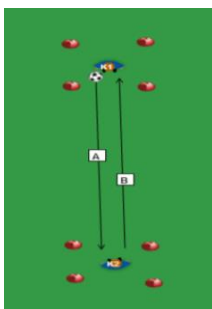
Keeper 1 opent de bal met zijn linkerbeen naar keeper 2. Vervolgens speelt keeper 1 de bal naar keeper 3. Dit is een langere bal. Vervolgens speelt keeper 1 met rechts kort op keeper 4. De laatste bal die hij speelt opent hij met rechts lang op de trainer (of keeper 5). Nadat alle ballen gespeeld zijn wisselen de keepers.

Variatie: De trainer coacht waar de keeper de bal naartoe moet spelen. Dit doet de trainer door nummers te noemen.



Gebruik de binnenkant voet de korte pass en de binnenkant voet of wreef trap voor de lange pass.

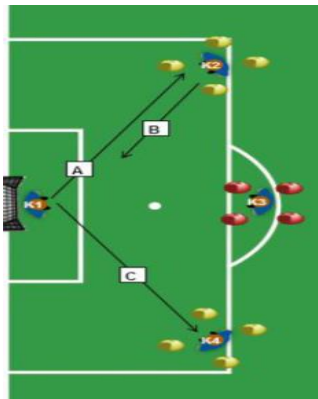
Oefening 2



Keeper 1 trapt de bal in de handen van keeper 2 met een volley. Deze bal moet met de juiste techniek gevangen worden. Keeper 2 trapt de bal op dezelfde wijze weer terug naar keeper 1 etc.

Laat met gestrekte arm de bal vallen en de volley inzetten. De bal moet hierbij met de bovenkant van de voet de bal geraakt worden.

Oefening 3

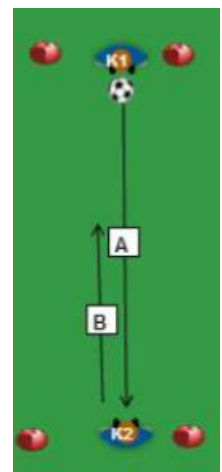


De keeper trapt de bal door middel van een volley naar de keeper die wordt aangegeven door de trainer. Deze keeper verwerkt de bal op de juiste manier. Keeper die de meeste ballen bij de aangegeven keeper krijgt heeft gewonnen.

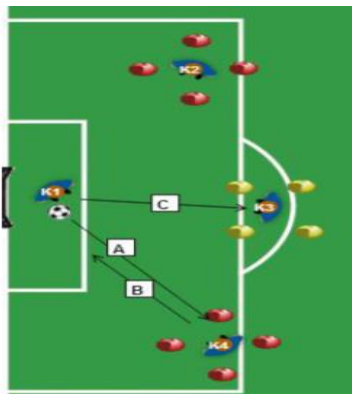
Oefening 4

Keeper 1 trapt de met bal met een drop kick naar keeper 2. De bal moet met de juiste techniek gevangen worden. Keeper 2 trapt de bal weer met een drop kick terug naar keeper 1.

Belangrijk is om het lichaam recht te houden en met gestrekte arm de bal te laten vallen en dan de drop kick te schieten.



Oefening 5



De bal wordt willekeurig naar een andere keeper getrapt door middel van een drop kick. Deze bal moet worden gevangen en op een juiste manier worden verwerkt. Iedere goede drop kick en goede verwerking is een punt. Let op! Alleen een bal die gevangen kan worden is een goede drop kick.

Thema 8 Opbouw van achteruit

Oefening 1

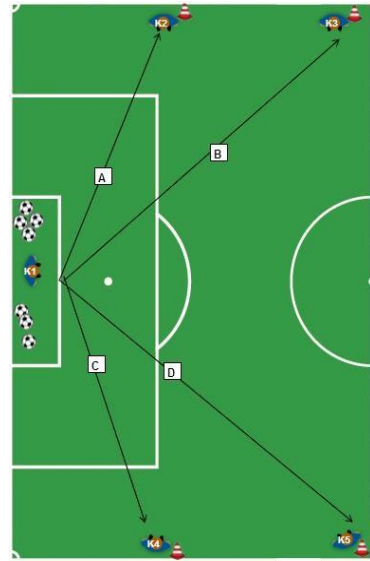
Keeper 1 opent de bal met zijn linkerbeen naar keeper 2.

Vervolgens speelt keeper 1 de bal naar keeper 3. Dit is een langere bal. Hierna speelt keeper 1 met rechts kort op keeper 4. De laatste bal die hij speelt opent hij met rechts lang op de trainer of keeper 5.

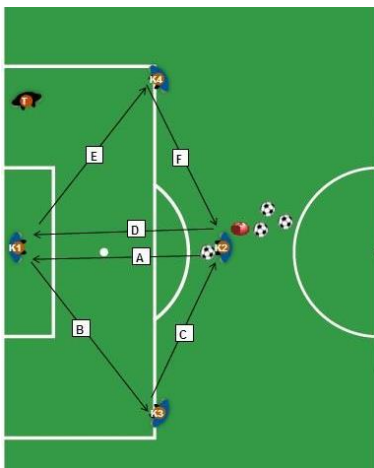
De trainer coacht waar de keeper de bal naartoe moet spelen.

Benoemt nummers 1, 2, 3 of 4 (of 5).

Gebruik bij de korte pass de binnenkant voet en bij de lange pass de binnenkant voet of wreef.



Oefening 2



Keeper 2 rolt de bal naar het rechterbeen van keeper 1. Deze neemt de bal aan en speelt vervolgens naar keeper 3. Keeper 3 raapt de bal op en rolt deze naar keeper 2. Deze rolt de bal op het linkerbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt de bal aan met links en speelt deze met zijn linkerbeen naar keeper 4. Deze rolt de bal naar keeper 2.

Variatie: Keeper 1 bepaalt waar hij de bal wil hebben door te coachen in woord en gebaar. Keeper 2 moet hier gehoor aan geven.

Bij een hoger niveau kan de bal worden gepast en aangenomen worden in plaats van gerold. Dan wordt er door iedereen met de voet gewerkt. Het blijft belangrijk dat er op het juiste been wordt ingespeeld.

Tweebenigheid en de keeper moet duidelijk laten weten (woord en gebaar) waar hij de bal wil hebben.

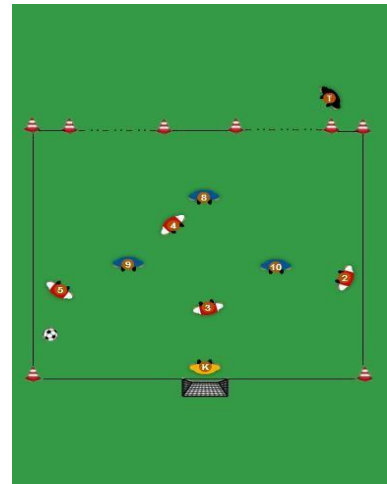
Oefening 3

Vier verdedigers en een keeper proberen door middel van samenspel de aanvallers uit te spelen, om daarna de bal over de lijn van één van de doeltjes te dribbelen.

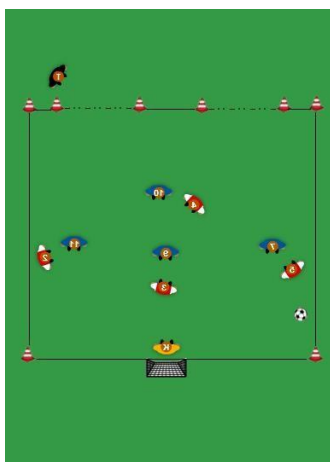
De drie aanvallers kunnen de afgepakte bal scoren op het grote doel.

De opbouw start altijd bij de doelman.

Variante: doeltjes vervangen door echte goals voor wachtende keepers.



Oefening 4



Vier verdedigers en een keeper proberen door middel van samenspel de aanvallers uit te spelen, om daarna de bal over de lijn van één van de doeltjes te dribbelen.

De vier aanvallers kunnen de afgepakte bal scoren op het grote doel.

De opbouw start altijd bij de doelman.

Variante: doeltjes vervangen door echte goals voor wachtende keepers.

Thema 9 Ballen vanaf de zijkant

Oefening 1

Keeper 1 in het doel en de andere drie keepers vanuit drie verschillende posities er tegenover. Op volgorde wordt er gegooid of getrapt naar de keeper (bijvoorbeeld van links naar rechts) zodat de keeper op tijd in de juiste uitgangshouding kan staan en weet waar de bal vandaan gaat komen.

Belangrijk is om de bal op het hoogste punt te vangen met gestrekte armen omhoog.

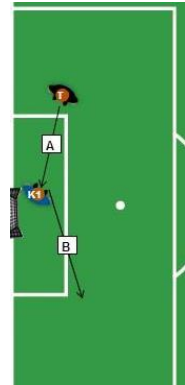


Oefening 2

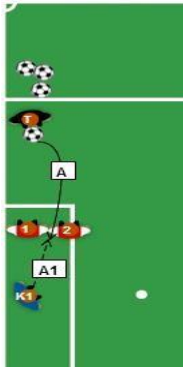
De trainer gooit de bal met een boog boven de geknielde keeper. De keeper verlengt de bal met 1 vuist (de keeper zit op zijn knieën).

De keeper moet beide kanten oefenen dus trainer doet hetzelfde vanaf de andere kant.

Variatie: De bal wordt als een corner getrapt (grotere afstand)



Oefening 3



De trainer gooit een boogbal boven de dummy's (of de andere keepers) en de keeper stompt de bal net boven de top van de dummy's met twee vuisten weg.

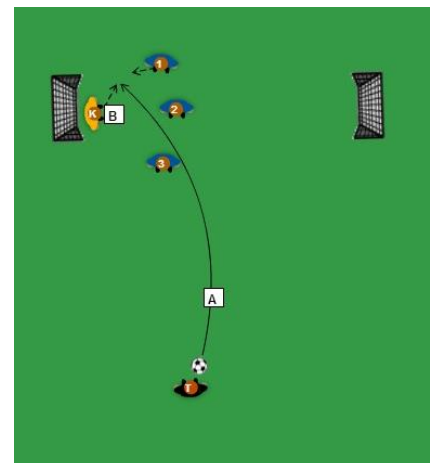
Variatie: De bal wordt als een corner getrapt (grotere afstand)

Oefening 4

Een keeper en drie veldspelers (keepers).

De trainer trapt de ballen vanaf de grond en dan in- en uitdraaiend. De keeper moet een keuze maken; uitkomen en de bal onderscheppen met de juiste techniek of blijven staan als de bal buiten zijn bereik is.

Wanneer het niveau het toelaat kan de trainer variëren met de positie waar hij de bal vandaan trapt. Bij de jongere jeugd alleen de achterlijn gebruiken.

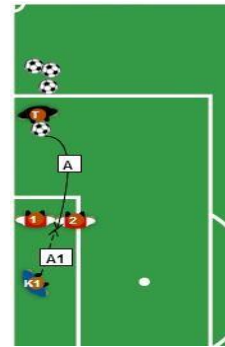


Thema 10 Ballen vanaf de zijkant (af rond vorm)

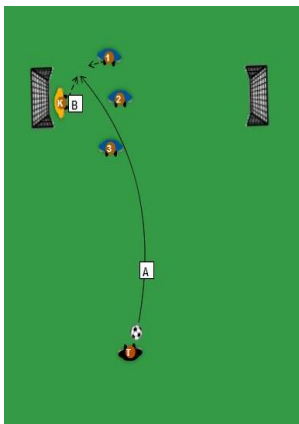
Oefening 1

De trainer gooit een boogbal boven de dummy's (of de andere keepers) en de keeper stompt de bal net boven de top van de dummy's met twee vuisten weg.

Variatie: De bal wordt als een corner getrapt (grotere afstand)



Oefening 2



Een keeper en drie veldspelers (keepers).

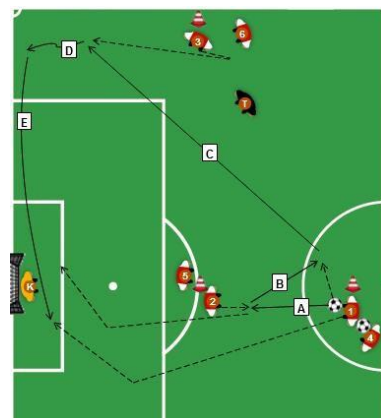
De trainer trapt de ballen vanaf de grond en dan in- en uitdraaiend. De keeper moet een keuze maken; uitkomen en de bal onderscheppen met de juiste techniek of blijven staan als de bal buiten zijn bereik is.

Wanneer het niveau het toelaat kan de trainer variëren met de positie waar hij de bal vandaan trapt. Bij de jongere jeugd alleen de achterlijn gebruiken.

Oefening 3

Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtermoot op de voorwaarts aanbiedende speler 2 en loopt daarna eerst door om de bal terug te krijgen en daarna biedt hij zich aan bij de 2e paal.

Speler 2 speelt de bal direct weer met de binnenkant van de rechtermoot op de aanbiedende speler 1 en loopt daarna richting 1e paal om zich aan te bieden. Intussen biedt speler 3 zich inzakkend aan en kiest daarbij het juiste moment van diepgaan om de bal in de loop aangespeeld te krijgen van speler 1. Vervolgens ontvangt/controleert speler 3 de bal en geeft hem voor op de, bij de eerste en tweede paal, ingelopen spelers 1 en 2. Daarna rond één van beide spelers de bal af op het doel.



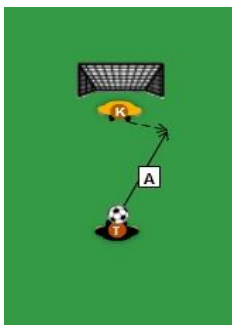
De keeper probeert de bal weg te tikken met gestrekte hand of de bal te vangen. Ook staat de keeper iets het veld in en niet op de lijn.

Hoofdstuk 4 Keepers O12 t/m O15

Ervan uitgaande dat de keepers in deze fase al enkele jaren ervaring hebben met keeperstraining, is het een ideaal moment om bij deze leeftijdsfase ook het tactische deel aandacht te geven en met name het coachen van uit de keeper een belangrijke prioriteit te geven. Deze trainingsvormen zijn erop gericht dat iedere keeperstrainers aangepast aan het niveau van de keeper zijn specifieke coachaccenten kan bepalen.

Thema 1 Vangen

Oefening 1



Trek een denkbeeldige lijn van de voet van degene die schiet of gooit naar het middelpunt tussen de voeten van de keeper.

De trainer trapt of gooit de bal op middel-hoogte. De keepers staan achter elkaar in het doel opgesteld. De keeper vangt de bal onderhands.

Wanneer de trainer bijna de bal trapt of gaat gooien is dat het moment voor de keeper om in de juiste uitgangshouding te komen.

De afstand tussen de keeper en de trainer is ongeveer 7 meter.

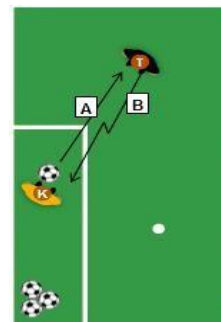
Het vangen van de bal onderhands moet als een soort 'scheppen' gezien worden. De handpalmen gaan naar boven en handen blijven een ronde vorm houden. Het lichaam blijft recht achter de handen. Het eerste contact is met de handen. De bal draait vervolgens (via de onderarmen) naar het lichaam toe.

Oefening 2

De bal van de zijkant laten komen.

De keeper rolt de bal aan naar de trainer. De trainer neemt de bal nu niet eerst aan maar trapt de bal nu direct naar de keeper.

De trainer staat op ongeveer 8 meter schuin van het doel.

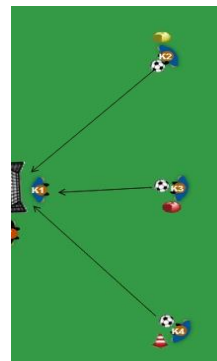


Trek een denkbeeldige lijn van de bal naar het middelpunt tussen de voeten van de keeper. De trainer trapt de bal op middel-hoogte. De keepers staan achter elkaar in het doel opgesteld. De keeper vangt de bal onderhands. Wanneer de trainer bijna de bal trapt is dat het moment voor de keeper om in de juiste uitgangshouding te komen.

Wanneer de bal van de zijkant komt leert de keeper de korte - en lange hoek af te dekken. Dit is een oriëntatietraining om goed de positie ten opzichte van de bal te oefenen.

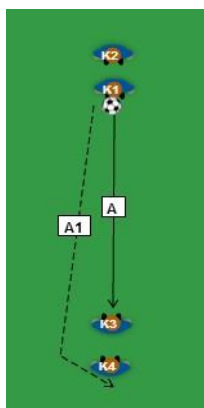
Oefening 3

De trainer staat achter keeper 1 zodat deze hem niet ziet. De trainer werkt met kleuren of cijfers die overeenkomen met de gooiende / trappende keepers. De trainer houdt cijfers / kleuren omhoog in willekeurige volgorde. Op deze manier weet de keeper dus nooit waar de bal vandaan komt. Er zit dan geen patroon meer in dus de keeper moet extra alert zijn en sneller reageren om op het juiste moment op de juiste plaats in de uitgangshouding te staan.



Het gooien / trappen moet reëel zijn. Dat wil zeggen dat de keeper genoeg tijd moet krijgen om weer op het juiste moment klaar te staan. De bal moet op 3 meter voor de trappende keeper liggen. Op het moment dat de trappende keeper naar de bal toe loopt moet de werkende keeper reageren door zo snel mogelijk recht tegenover de trappende keeper te komen in de juiste uitgangshouding.

Oefening 4



Keeper 2 staat achter keeper 1 en daar tegenover staat keeper 3 met achter zich keeper 4.

Keeper 1 gooit de bal op hoofd- hoogte naar keeper 3. Keeper 1 loopt de bal achterna. Keeper 3 vangt de bal en gooit de bal op hoofd- hoogte naar keeper 2. Hierna loopt de keeper de bal achterna. Keeper 2 gooit de bal naar keeper 4 enz.

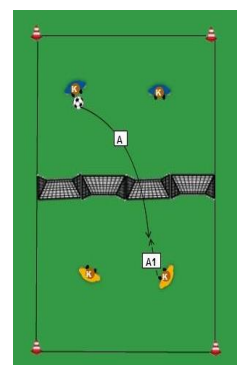
Afstand om te gooien: tussen de 8 en 10 meter. Afhankelijk van het niveau.

Oefening 5

Twee teams van twee keepers.

De keepers gooien de bal over een lint of champions league doeltje naar elkaar over en vangen de bal bovenhands met de juiste vangtechniek.

Wanneer de bal op de grond valt of onderhands gevangen wordt is het een punt voor de andere partij.

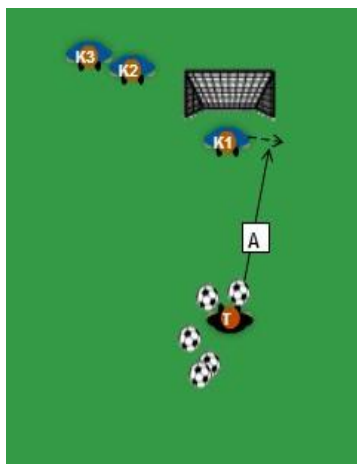


De keepers mogen de bal maximaal 3 seconden in de handen houden.

Er mag niet met de bal gelopen worden en de keepers mogen onderling (max 3 maal) samen overspelen (dit mag wel onderhands). Wanneer het niveau hoog is mag de bal met de volley getrapt worden.

Thema 2 Vallen

Oefening 1

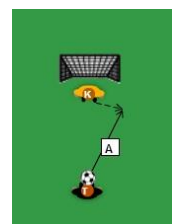


De trainer speelt de bal links van keeper 1 die de bal tegenhoudt op de volgende manier: De keeper zit gehurkt, handen zijn licht voorwaarts. Op het moment dat de keeper naar de bal wil gaan maakt hij een heel klein pasje (uitstapje) links voorwaarts. De handen moeten goed achter de bal zijn. De keeper valt schuin voorwaarts.

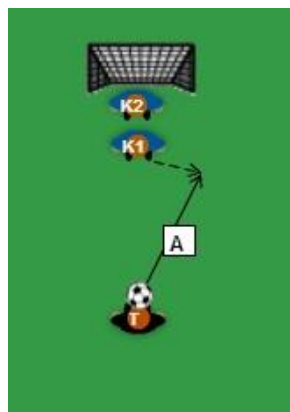
Controle: na het verwerken moet de keeper even blijven liggen. Dan kan hij zelf controleren of zijn lichaamszwaartepunt naar voor ligt en hij zo dus makkelijker en vlugger kan opstaan.

Oefening 2

De keeper begint vanaf de hurken in de juiste uitgangshouding. De trainer schiet de bal over de grond links of rechts in de hoek. De keeper maakt een klein hupje / uitstapje naar links / rechts en zet vervolgens af met het linkerbeen / rechterbeen. De keeper strekt zich lang uit naar de bal en zorgt dat hij weer schuin voorwaarts gaat.



Oefening 3



Oefening voor het invallen vanaf 2 knieën op de grond, hurken en normale (staande) uitgangshouding.

De trainer speelt een stilliggende bal in een voorspelbare hoek van de keeper. Dit doet hij door vooraf aan te geven waar hij de bal zal spelen.

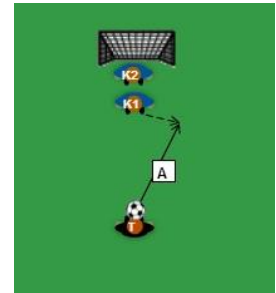
Twee hoedjes of pionnen schuin voor de werkende keeper. De keeper moet de bal schuin voor deze petjes pakken.

De keepers werken om beurten, ze verwerken 2 ballen en draaien door. Na 6 keer wordt de oefening hetzelfde uitgevoerd naar de andere zijde. De oefeningen kunnen recht voor het doel worden uitgevoerd maar moeten ook schuin voor het doel worden getraind zodat de keeper ook vanuit die positie leert te werken.

Oefening 4

De trainer speelt een stilliggende bal met binnenkant voet of rolt de bal aan in een onvoorspelbare hoek. De keeper weet niet waar de bal gaat komen.

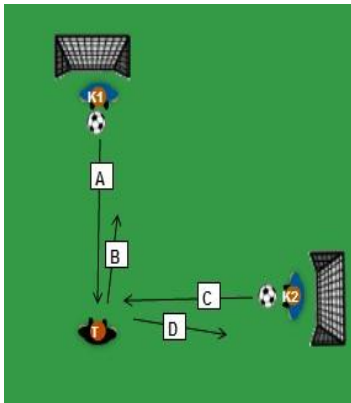
Twee hoedjes of eventueel pionnen schuin voor de werkende keeper plaatsen. De keeper moet de bal schuin voor het petje pakken.



De keepers werken om beurten. Ze verwerken 2 ballen en draaien door. Na 6 keer wordt de oefening hetzelfde uitgevoerd naar de andere zijde.

De keeper moet lang wachten en het lichaamszwaartepunt zo lang mogelijk in het midden houden zodat hij beide kanten kan invallen op het moment dat hij ziet welke kant de bal zal komen.

Oefening 5



Trainer staat in het midden. Oefening voor het invallen vanaf 2 knieën op de grond, hurken en normale (staande) uitgangshouding.

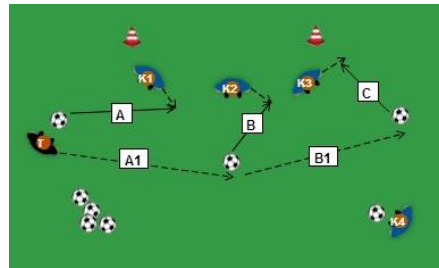
Keeper 1 speelt de bal trappend (indien niveau laag is: rollend) naar de trainer. De trainer speelt de bal schuin terug naar keeper 1 die deze op een juiste manier verwerkt. Vervolgens krijgt de trainer de bal van keeper 2 aangespeeld. De trainer speelt de bal schuin terug naar keeper 2 die deze op een juiste manier verwerkt.

Na de serie voorspelbare ballen wordt er een serie met onvoorspelbare ballen getraind in willekeurige hoeken.

Thema 3 Duiken

Oefening 1

Drie keepers staan in het doel: midden (keeper 2), schuin links (keeper 3), schuin rechts (keeper 1). Keeper 4 is hulptrainer en legt de ballen steeds weer op de juiste plek terug.



De trainer speelt de bal in de rechterhoek van keeper 1. De trainer verplaatst zich recht tegenover keeper 2. De trainer speelt de bal in de rechterhoek van keeper 2. De trainer verplaatst zich recht tegenover keeper 3. De trainer speelt de bal in de rechterhoek van keeper 3. Hierna krijgt keeper 3 de bal weer terug in de rechterhoek. Trainer verplaatst zich dan terug naar keeper 2 en speelt de bal weer in de rechterhoek van keeper 2 etc.

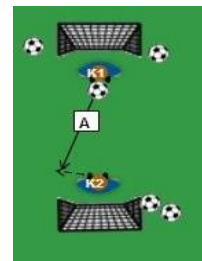
Nadat alle keepers de bal drie maal rechts zijn ingevallen wordt er doorgedraaid. Keeper 4 gaat naar de positie van keeper 1 en de rest schuift een plekje door.

Als iedereen alle posities heeft gehad worden de ballen aan de linker kant van de keepers gespeeld. De trainer kan hierna de oefening hetzelfde uitvoeren maar met een onvoorspelbare bal. Hij gaat de ballen willekeurig links of rechts van de keeper spelen.

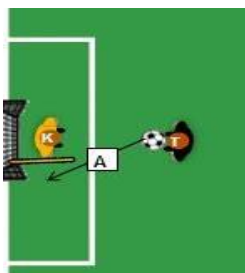
Oefening 2

Wedstrijdvormpje om de keepers zoveel mogelijk te laten invallen en duiken.

Keeper 1 rolt de bal onderhands naar de keeper tegenover hem en probeert zo te scoren. Keeper 2 begint op de knieën en probeert de bal tegen de houden. Dan mag keeper 2 proberen te scoren en moet keeper 1 de bal tegenhouden etc.



Oefening 3

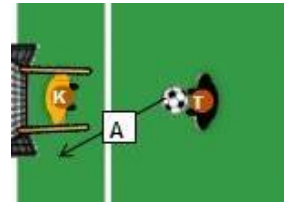


De trainer gooit de bal half hoog in de rechterhoek. Keeper 1 stopt de bal met een duik.

Hij stapt zijwaarts schuin met rechts naar voren en zet af over de pop. Het is een voorspelbare bal dus de trainer geeft vooraf aan waar de bal gegooid word.

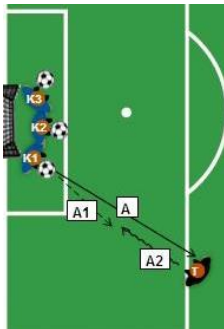
Oefening 4

De trainer gooit de bal half hoog in de rechterhoek of linkerhoek. Keeper 1 stopt de bal met een duik. Hij stapt zijwaarts schuin met rechts of links (afhankelijk waar de bal komt) naar voor en zet af over de pop. Het is een onvoorspelbare bal dus de trainer geeft niet aan waar de bal komt.



Thema 4 Duel 1 tegen 1

Oefening 1



Keeper 1 staat in het doel en rolt of trapt de bal naar de trainer en loopt zijn bal achterna. Op het moment dat de trainer de bal aanneemt staat de keeper in de juiste uitgangshouding om in actie te komen. De trainer speelt de bal naast de keeper die reageert met de handen naar de bal.

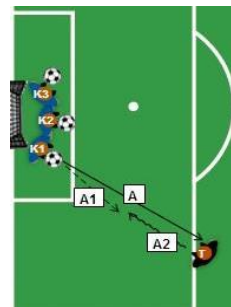
De oefening wordt zowel midden, links als rechts uitgevoerd.

De keeper moet laag bij de grond blijven.

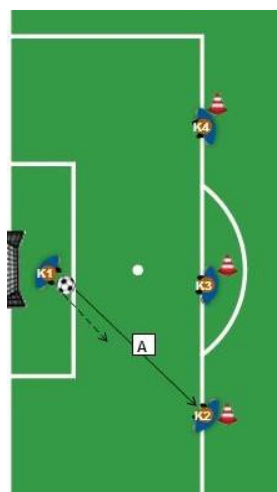
Oefening 2

Keeper 1 staat in het doel en rolt of trapt de bal naar de trainer (vervangen door speler keeper 2) en loopt zijn bal achterna. Op het moment dat keeper 2 de bal aanneemt gaat keeper 2 door middel van een 1 tegen 1 duel proberen te scoren. Keeper 1 moet zijn doel verkleinen en de bal proberen te stoppen.

De oefening wordt zowel midden, links als rechts uitgevoerd. De keeper moet laag bij de grond blijven en zo lang mogelijk blijven staan.



Oefening 3



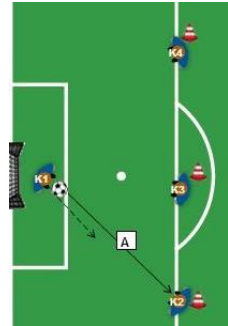
Keeper 1 rolt de bal naar keeper 2. Op het moment dat keeper 1 inrolt komt keeper 1 naar voor en loopt zijn bal achterna (in looppas). Keeper 2 start bij de achterste pylon en komt de bal tegemoet. Keeper 2 raapt de bal op, op dat moment staat keeper 1 klaar in de goede uitgangshouding. Keeper 2 rolt de bal nu rechts of links naast keeper 1, keeper 1 staat klaar en reageert.

Idem midden schuinen andere zijde.

Wanneer het niveau het toelaat kan dit met de voet gedaan worden.

Oefening 4

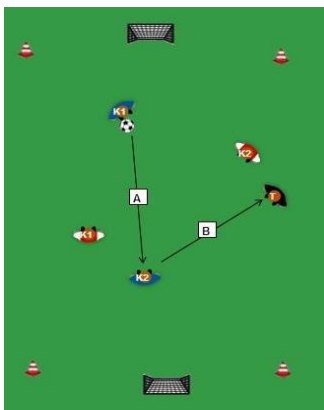
Keeper 1 rolt de bal naar keeper 2. Op het moment dat keeper 1 inrolt komt keeper 1 naar voor en loopt zijn bal achterna (in looppas). Keeper 2 start bij de achterste pylon en komt de bal tegemoet. Keeper 2 neemt de bal aan, op dat moment staat keeper 1 klaar in de goede uitgangshouding. Keeper 2 dribbelt naar keeper 1 om in een 1 tegen duel te komen en probeert hier te scoren.



Idem midden schuinen andere zijde.

Wanneer het niveau het toelaat kan dit met de voet gedaan worden

Oefening 5



De spelers rollen de bal naar elkaar. 6 keer overrollen is een punt en scoren is een punt. De keepers kunnen de bal veroveren door de bal met de handen te onderscheppen. Wanneer dat lukt worden de rollen omgedraaid.

De trainer blijft altijd bij de spelers dus er blijft een 3:2 situatie. Afhankelijk van het niveau kan er ook met de voet worden overgespeeld.

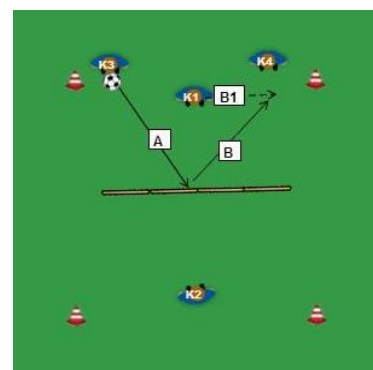
Thema 5 Reactievermogen

Oefening 1

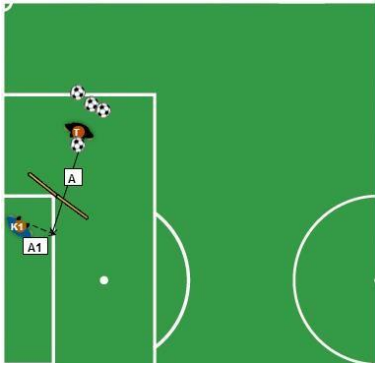
Keeper 3 en keeper 4 trappen de bal willekeurig. Dit kan over de grond tegen de kaatsbank zijn waarbij keeper 1 moet reageren. Of dit kan over de kaatsbank heen zijn waarbij keeper 2 moet reageren.

Keeper 1 en keeper 2 moeten de ballen voor het doel tegenhouden, deze gemarkeerd is met pionnen.

De bank kan ook vervangen worden door een tjoek.



Oefening 2



Keeper 2 speelt een stilliggende bal onder het doek door op de goal.
Keeper 1 probeert de bal tegen te houden.

Variatie 1: keeper rolt de bal aan en keeper 2 trapt de bal onder het doek door.

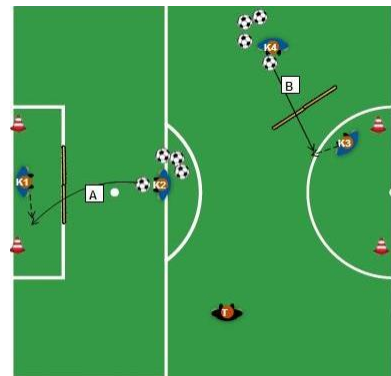
Variatie 2: Doek schuin voor de goal zetten.

Oefening 3

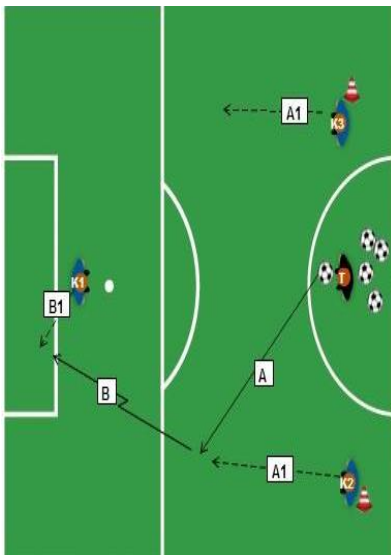
Keeper 2, 3 of 4 speelt een stilliggende bal. Deze bal kan onder het doek door of over het doek heen gespeeld worden. Keeper 1 reageert op deze bal en moet hem proberen tegen te houden.

Variatie 1: Recht of schuin voor het doel.

Variatie 2: Keeper 1 rolt de bal aan waarna keeper 2 de bal direct trapt.



Oefening 4



De trainer trapt de bal vanaf de grond over de keeper heen (lob bal) of geeft een steekpass naar links op keeper 2 of naar rechts op keeper 3. Als de trainer een steekpass geeft loopt keeper 2 of keeper 3 op en schiet de bal na het aannemen op doel.

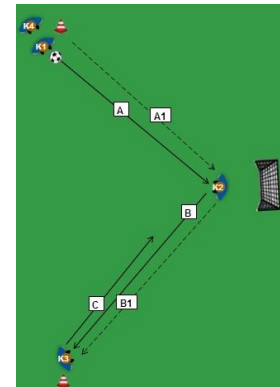
De keeper moet reageren op de situatie die zich ontwikkelt. De keeper moet zelf inschatten en ervaren wat de beste positie is voor hem om zowel de lob bal als de steekpass te kunnen verwerken. Variëren met afstanden en schuin voor de goal de oefening uitvoeren.

Thema 6 Passen/trappen

Oefening 1

Keeper 1 speelt de bal naar keeper 2. Keeper 2 neemt de bal met links aan en speelt de bal met rechts door naar keeper 3. Keeper 3 speelt de bal naar keeper 1. Keeper 4 kan je eventueel als midden pylon neerzetten, dit geeft een extra afspeel mogelijkheid en zijn alle keepers bezig.

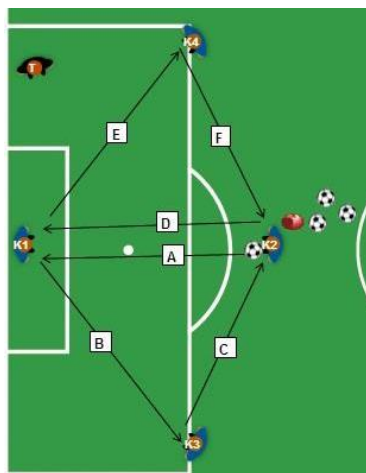
Belangrijk is om op de binnenkant van de voet in te spelen en open gedraaid te staan.



Oefening 2

Keeper 2 rolt de bal naar het rechterbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt de bal aan en speelt vervolgens naar keeper 3. Keeper 3 raapt de bal op en rolt deze in op keeper 2. Keeper 2 rolt de bal in op het linkerbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt de bal met links aan en speelt deze met zijn linkerbeen naar keeper 4. Deze raapt de bal op en rolt hem vervolgens naar keeper 2.

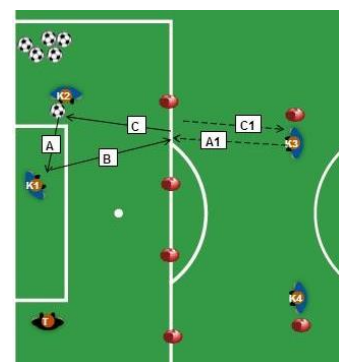
Variatie: Keeper 1 bepaalt waar hij de bal wil hebben door te coachen in woord en gebaar. Keeper 2 moet hier gehoor aan geven.



Bij een hoger niveau kan de bal worden gepast en aangenomen worden in plaats van gerold. Dan wordt er door iedereen met de voet gewerkt. Het blijft belangrijk dat er op het juiste been wordt ingespeeld. Tweebenigheid is belangrijk en de keeper moet duidelijk laten weten (woord en gebaar) waar hij de bal wil hebben.

Oefening 3

Keeper 2 speelt een stilliggende bal naar keeper 1 die de bal op zijn rechterbeen vraagt. Keeper 3 maakt een positiekeuze tussen het rode doeltje of het gele doeltje. Keeper 1 speelt de bal op keeper 3. Keeper 3 neemt de bal aan en speelt de bal naar keeper 4. Ondertussen loopt keeper 3 weer terug naar zijn beginpositie. Keeper 4 speelt de bal terug op keeper 1 en keeper 3 maakt een nieuwe positiekeuze.



Variatie: alleen vanaf 1 kant tegelijk trainen. Keeper 4 staat nu achter keeper 3 en zij werken om de beurt.

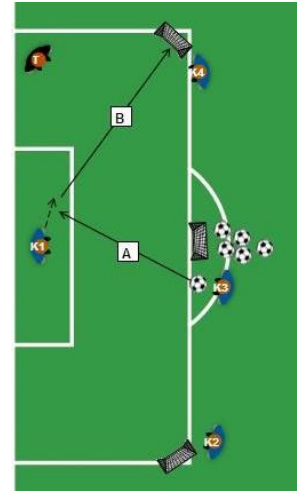
Oefening 4

Keeper 3 speelt de bal over de grond naar keeper 1. Keeper 1 geeft aan op welk been hij ingespeeld wil worden. Keeper 1 neemt de bal aan en heeft de keuze om in drie verschillende doeltjes te scoren. De andere keepers staan achter de doeltjes om de ballen tegen te houden.

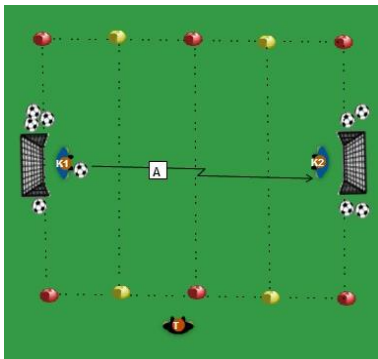
Variatie 1: Keeper 3 coacht keeper 1 vroegtijdig in welk doeltje hij moet gaan scoren.

Variatie 2: wedstrijdvorm: wie de meeste doelpunten scoort in 1 minuut.

Het is hierbij belangrijk dat er voldoende ballen aanwezig zijn.



Oefening 5



Keeper 1 schiet een stilliggende bal richting keeper 2. Keeper 1 probeert te scoren in het doeltje. Keeper 2 probeert de bal tegen te houden, hierbij mogen ze niet hun handen gebruiken. Hierna probeert keeper 2 bij keeper 1 te scoren etc.

Keeper 3 en keeper 4 staan achter het doel en zorgen dat er voldoende ballen aanwezig blijven.

Regels:

- Wanneer de bal via keeper 1 uit of achter gaat, krijgt keeper 2 de bal.
- Wanneer de bal na een redding van het doel af rolt, moet de bal eerst weer teruggebracht worden in het gebied rond het doel.
- Wanneer de bal over de middellijn rolt na een redding dan is de bal voor de keeper in dat gebied.
- Er wordt op tijd of op punten gespeeld dus na 3 minuten wisselen van functie of na 3 of 5 doelpunten wisselen van functie

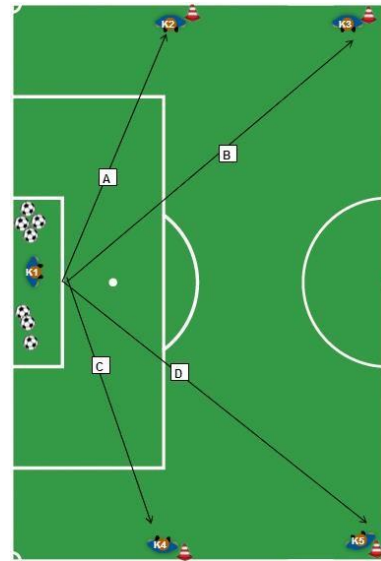
Thema 7 Spelvoortzetting

Oefening 1

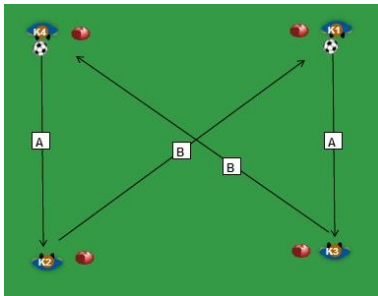
Keeper 1 opent de bal met zijn linkerbeen naar keeper 2.
Vervolgens speelt keeper 1 de bal naar keeper 3. Dit is een langere bal. Hierna speelt keeper 1 met rechts kort op keeper 4. De laatste bal die hij speelt opent hij met rechts lang op de trainer.

De trainer coacht waar de keeper de bal naartoe moet spelen.
Benoemt nummers 1, 2, 3 of 4.

Bij de korte pass spelen met de binnenkant voet en bij de lange pass de binnenkant voet of wreeftrap.



Oefening 2



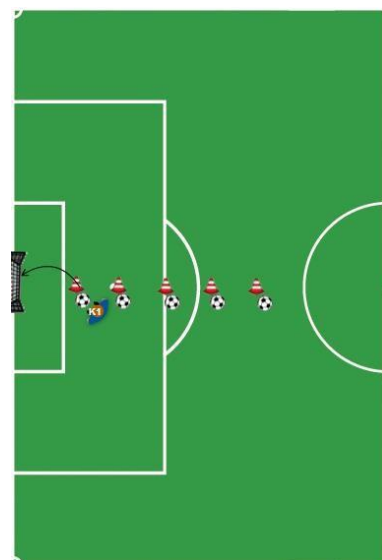
Keeper 1 speelt de bal naar keeper 3 en tegelijkertijd speelt keeper 4 de bal naar keeper 2 met een drop kick. Keeper 3 speelt de bal door naar keeper 4 en tegelijkertijd speelt keeper 2 de bal door naar keeper 1. Deze bal wordt ook met een drop kick gespeeld.

Oefening 3

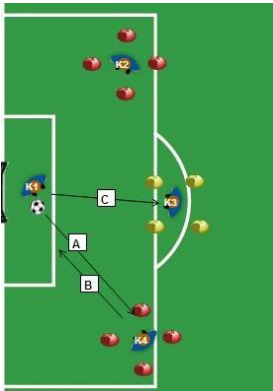
Twee keepers (per goal) starten bij de eerste pylon en proberen met de juiste techniek de bal met een drop kick over het doel in het vangnet te trappen.

Wanneer dit gelukt is gaat de keeper een pylon naar achter en probeert het vanaf die afstand weer. Zo verschuift de keeper steeds een pylon naar achter.

Oefening is ook met een volley te trainen.



Oefening 4



De bal wordt willekeurig naar een andere keeper getrapt d.m.v. een drop kick. Deze bal moet worden gevangen en op een juiste manier worden verwerkt.

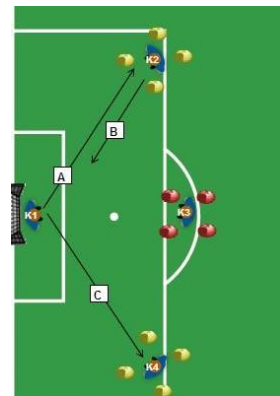
Iedere goede drop kick en goede verwerking is een punt.

Let op! Alleen een bal dat gevangen kan worden is een goede drop kick

Oefening 5

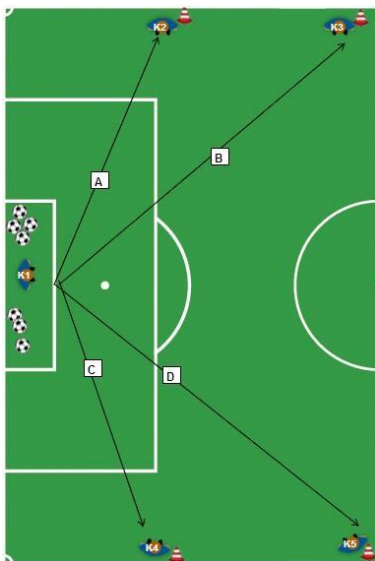
De keeper trapt de bal d.m.v. een volley naar de keeper die wordt aangegeven door de trainer. Deze keeper verwerkt de bal op de juiste manier.

De keeper die de meeste ballen bij de aangegeven keeper krijgt heeft gewonnen.



Thema 8 Opbouw van achteruit

Oefening 1



Keeper 1 opent de bal met zijn linkerbeen naar keeper 2.

Vervolgens speelt keeper 1 de bal naar keeper 3. Dit is een langere bal. Vervolgens speelt keeper 1 met rechts kort op keeper 4.

De laatste bal die hij speelt opent hij met rechts lang op de trainer.

De trainer coacht waar de keeper de bal naartoe moet spelen.

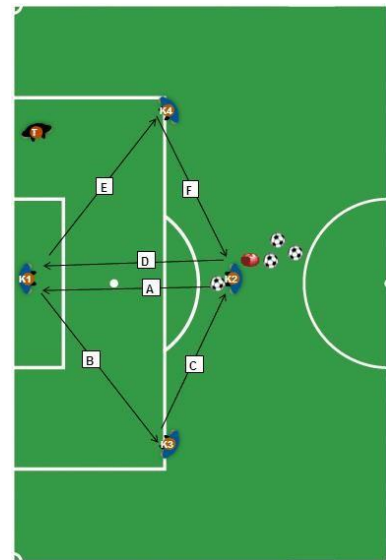
Benoemt nummers 1, 2, 3 of 4.

Bij de korte pass spelen met de binnenkant voet en bij de lange pass de binnenkant voet of wreeftrap.

Oefening 3

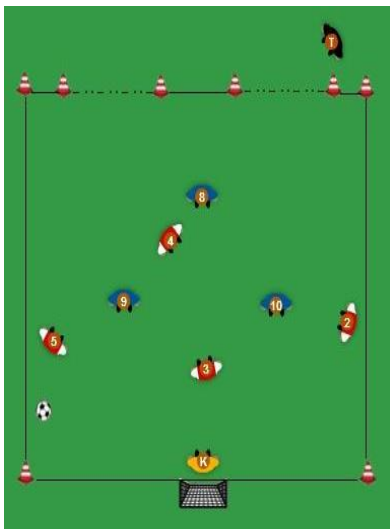
Keeper 2 rolt de bal naar het rechterbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt de bal aan en speelt vervolgens keeper 3. Keeper 3 raapt de bal op en rolt deze in op keeper 2. Keeper 2 rolt de bal in op het linkerbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt de bal met links aan en speelt deze met zijn linkerbeen naar keeper 4. Deze raapt de bal op en rolt hem vervolgens naar keeper 2.

Variatie: Keeper 1 bepaalt waar hij de bal wil hebben door te coachen in woord en gebaar. Keeper 2 moet hier gehoor aan geven.



Bij een hoger niveau kan de bal worden gepast en aangenomen worden in plaats van gerold. Dan wordt er door iedereen met de voet gewerkt. Het blijft belangrijk dat er op het juiste been wordt ingespeeld. Tweebenigheid is belangrijk om te oefenen en de keeper moet duidelijk laten weten (woord en gebaar) waar hij de bal wil hebben

Oefening 4



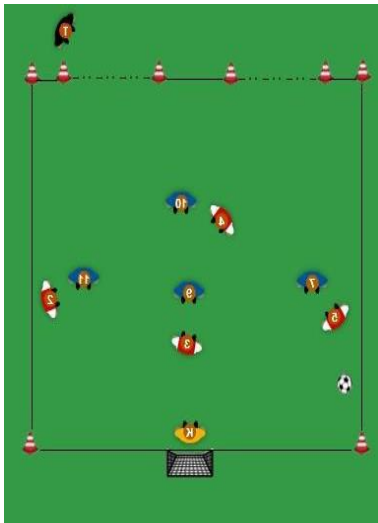
Vier verdedigers en een keeper proberen door middel van samenspel de aanvallers uit te spelen, om daarna de bal over de lijn van één van de doeltjes te dribbelen.

De drie aanvallers kunnen de afgepakte bal scoren op het grote doel.

De opbouw start altijd bij de doelman.

Variantie: de doeltjes vervangen door echte goals voor wachtende keepers.

Oefening 5



Vier verdedigers en een keeper proberen door middel van samenspel de aanvallers uit te spelen, om daarna de bal over de lijn van één van de doeltjes te dribbelen.

De vier aanvallers kunnen de afgepakte bal scoren op het grote doel.

De opbouw start altijd bij de doelman.

Variante: de doeltjes vervangen door echte goals voor wachtende keepers.

Thema 9 Ballen vanaf de flanken

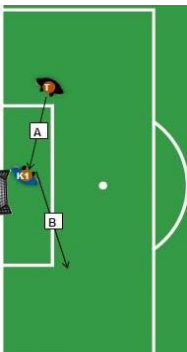
Oefening 1

Keeper 1 staat in het doel en de andere drie keepers vanuit drie verschillende posities er tegenover. Op volgorde wordt er gegooid of getrapt naar de keeper (bijvoorbeeld van links naar rechts) zodat de keeper op tijd in de juiste uitgangshouding kan staan en weet waar de bal vandaan gaat komen.

Het is belangrijk om de bal op het hoogste punt te vangen met gestrekte armen omhoog naar de bal toe.



Oefening 2



De trainer gooit de bal met een boog boven de geknielde keeper. De keeper verlengt de bal met 1 vuist (de keeper zit op zijn knieën).

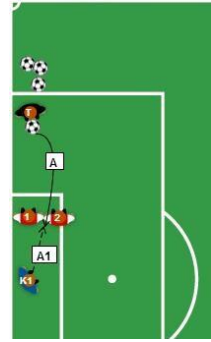
De keeper moet beide kanten oefenen dus trainer doet hetzelfde vanaf de andere kant.

Variatie: De bal wordt als een corner getrapt (grotere afstand)

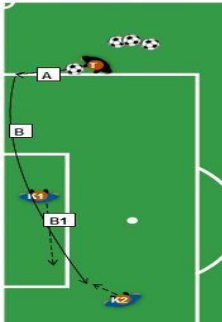
Oefening 3

De trainer gooit een boogbal boven de dummy's (of de andere keepers) en de keeper stompt de bal net boven de top van de dummy's met twee vuisten weg.

Variatie: De bal wordt als een corner getrapt (grotere afstand)



Oefening 4

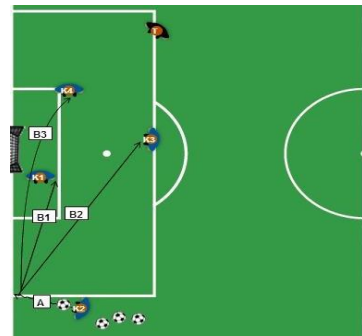


De trainer (of keeper 2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn. De bal wordt daar vandaan over de keeper gespeeld naar keeper 3.

De keeper moet door zich goed te positioneren een inschatting maken wat hij het beste kan doen: hij kan de bal bij de eerste paal onderscheppen of hij moet schuin overkomen en daar de bal proberen te blokken of te vangen.

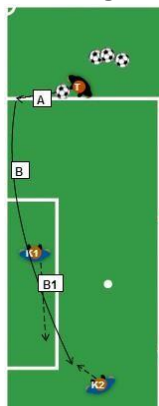
Oefening 5

De trainer (of keeper 2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn. Keeper 2 kan kiezen om de bal over de keeper te spelen of de bal terug te trekken richting 16 meter waar keeper 3 of keeper 4 in komt lopen. Keeper 3 of keeper 4 proberen deze ballen te scoren.



Thema 10 Ballen vanaf de flanken afrond vormen

Oefening 1

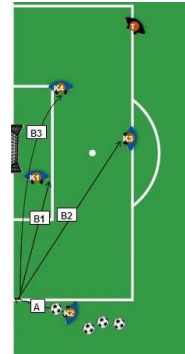


De trainer (of keeper 2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn. De bal wordt daar vandaan over de keeper gespeeld naar keeper 3.

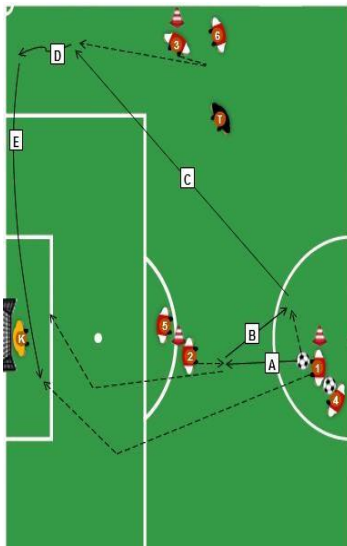
De keeper moet door zich goed te positioneren een inschatting maken wat hij het beste kan doen: hij kan de bal bij de eerste paal onderscheppen of hij moet schuin overkomen en daar de bal proberen te blokken of te vangen.

Oefening 2

De trainer (of keeper 2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn. Keeper 2 kan kiezen de bal over de keeper te spelen of de bal terug te trekken richting 16 meter waar keeper 3 of keeper 4 in komt lopen. Keeper 3 of keeper 4 proberen deze ballen te scoren.



Oefening 3



Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtermoot op de voorwaarts aanbiedende speler 2 en loopt daarna eerst door om de bal terug te krijgen en daarna biedt hij zich aan bij de 2e paal. Speler 2 speelt de bal direct weer met de binnenkant van de rechtermoot op de aanbiedende speler 1 en loopt daarna richting 1e paal om zich aan te bieden. Intussen biedt speler 3 zich inzakkend aan en kiest daarbij het juiste moment van diepgaan om de bal in de loop aangespeeld te krijgen van speler 1. Vervolgens ontvangt/controleert speler 3 de bal en geeft hem voor op de, bij de eerste en tweede paal, ingelopen spelers 1 en 2. Daarna rond één van beide spelers de bal af op het doel.

De keeper kan de bal wegtikken met gestrekte hand of vangen. Belangrijk is dat de keeper niet op de lijn staat maar iets het veld in.

Oefening 4

De spelers staan bij de aangegeven onderdelen opgesteld

Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtermoot op de voorwaarts aanbiedende speler 2 en loopt daarna door om de bal terug te krijgen. Speler 2 speelt de bal direct weer met de binnenkant van de rechtermoot op de aanbiedende speler 1 en loopt daarna richting 1e paal om zich daar aan te bieden. Intussen biedt speler 3 zich inzakkend aan en kiest daarbij het juiste moment van diepgaan om de bal in de loop aangespeeld te krijgen van speler 1. Vervolgens ontvangt/controleert speler 3 de bal en geeft hem voor op de, bij de eerste en tweede paal, ingelopen spelers 2 en 4. Daarna rond één van beiden de bal af op doel.



Variatie in uitvoering: Wisselen van kant; wisselen van kant is wisselen van speelbeen.

Hoofdstuk 5 Keepers O16 t/m O19

Bij deze oudere leeftijdsgroep is het van belang om de spelers te betrekken bij de keeperstraining om de weerstand voor de keepers te verhogen en ze een meer wedstrijdgericht karakter te bieden.

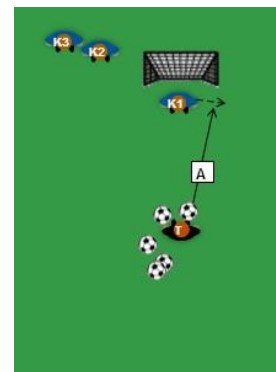
Naast deze keeperstrainingsoefeningen is het zaak dat de keeper in de afrondvormen en de partijvormen met de groep ook door de keeperstrainer begeleid wordt op de specifieke keepersaspecten.

Thema 1 Vallen

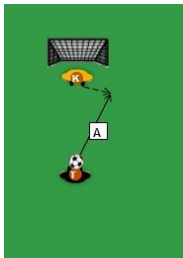
Oefening 1

De trainer speelt de bal links van keeper 1 die de bal tegenhoudt op de volgende manier: de keeper zit gehurkt, handen zijn licht voorwaarts. Op het moment dat de keeper naar de bal wil gaan maakt hij een heel klein pasje (uitstapje) links voorwaarts. De handen moeten goed achter de bal zijn. De keeper valt schuin voorwaarts.

Controle: na het verwerken moet de keeper even blijven liggen. Dan kan hij zelf controleren of zijn lichaamszwaartepunt naar voor ligt en hij zo dus makkelijker en vlugger kan opstaan.



Oefening 2



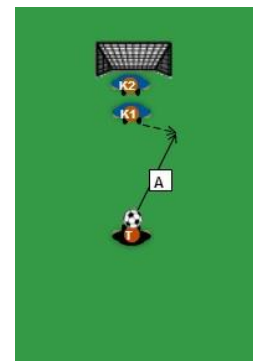
De keeper begint vanaf de hurken in de juiste uitgangshouding. De trainer schiet de bal over de grond links of rechts in de hoek. De keeper maakt een klein hupje / uitstapje naar links / rechts en zet vervolgens af met het linkerbeen / rechterbeen. De keeper strekt zich lang uit naar de bal en zorgt dat hij weer schuin voorwaarts gaat.

Oefening 3

Oefening voor het invallen vanaf 2 knieën op de grond, hurken en normale (staande) uitgangshouding.

De trainer speelt een stilliggende bal in een voorspelbare hoek van de keeper. Dit doet hij door vooraf aan te geven waar hij de bal zal spelen.

Twee hoedjes of pionnen staan schuin voor de werkende keeper. De keeper moet de bal schuin voor deze hoedjes pakken.

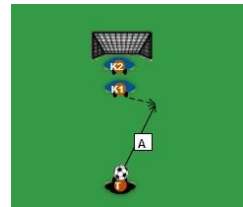


Keepers werken om beurten en verwerken 2 ballen en draaien daarna door. Na 6 keer wordt de oefening hetzelfde uitgevoerd naar de andere zijde.

De oefeningen kunnen recht voor het doel worden uitgevoerd maar moeten ook schuin voor het doel worden getraind zodat de keeper ook vanuit die positie leert te werken.

Oefening 4

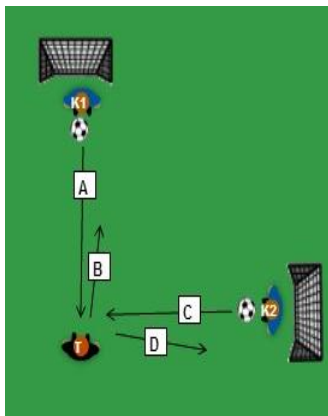
De trainer speelt een stilliggende bal met binnenkant voet of rolt de bal aan in een onvoorspelbare hoek. De keeper weet niet waar de bal gaat komen. Twee hoedjes of eventueel pionnen staan schuin voor de werkende keeper plaatsen. De keeper moet de bal schuin voor het hoedje pakken.



Keepers werken om beurten, verwerken 2 ballen en draaien daarna door. Na 6 keer wordt de oefening hetzelfde uitgevoerd naar de andere zijde.

De keeper moet lang wachten en het lichaamszwaartepunt zo lang mogelijk in het midden houden zodat hij beide kanten kan invallen op het moment dat hij ziet welke kant de bal zal komen.

Oefening 5



De trainer staat in het midden. Oefening voor het invallen vanaf 2 knieën op de grond, hurken en normale (staande) uitgangshouding.

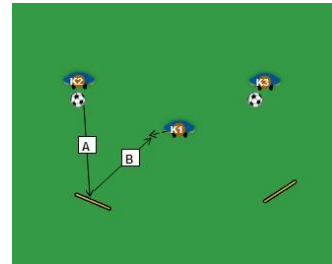
Keeper 1 speelt de bal trappend (indien niveau laag is: rollend) naar de trainer. De trainer speelt de bal schuin terug naar keeper 1 die deze op een juiste manier verwerkt. Vervolgens krijgt de trainer de bal van keeper 2 aangespeeld. De trainer speelt de bal schuin terug naar keeper 2 die deze op een juiste manier verwerkt.

Na de serie voorspelbare ballen wordt er een serie met onvoorspelbare ballen getraind in willekeurige hoeken.

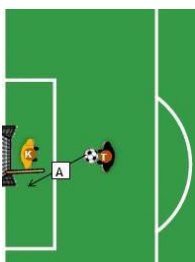
Thema 2 Duiken

Oefening 1

Keeper 1 staat in het midden van het doel, keeper 2 en 3 staan links en rechts schuin achter keeper 1. Keeper 2 en keeper 3 spelen de bal om de beurt rechtdoor tegen de plank waarop keeper 1 reageert (de banken staan schuin). Vooraf is voor de keeper bekend waar keeper 2 en keeper 3 spelen.



Oefening 2



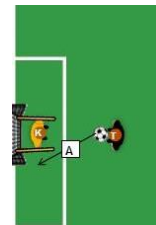
De trainer gooit de bal half hoog in de rechterhoek. Keeper 1 stopt de bal met een duik.

Hij stapt zijwaarts schuin met rechts naar voren en zet af over de pop. Het is een voorspelbare bal dus de trainer geeft vooraf aan waar de bal gegooid word.

Oefening 3

De trainer gooit de bal half hoog in de rechterhoek of linkerhoek. Keeper 1 stopt de bal met een duik.

Hij stapt zijwaarts schuin met rechts of links (afhankelijk waar de bal komt) naar voor en zet af over de pop. Het is een onvoorspelbare bal dus de trainer geeft niet aan waar de bal komt.



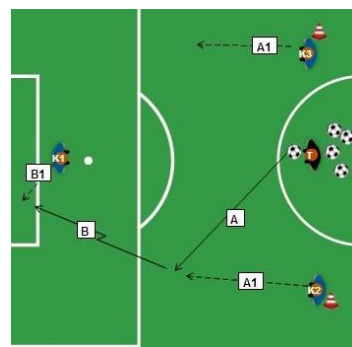
Oefening 4



De trainer gooit de bal over keeper 1. Keeper 1 tipt de bal over de lat op de volgende wijze: De keeper staat frontaal met beide benen richting de trainer (recht) zodat de keeper kan opendraaien. Zowel links als rechts. Dat wil zeggen, wanneer de bal links van hem komt stapt hij met zijn rechterbeen kruislings over zijn linkerbeen en loopt met kruispassen achter -/ zijwaarts. Op het moment dat de bal boven hem is, zet hij met het linkerbeen af om met zijn rechterhand de bal over de lat te tippen. De trainer trapt de bal vanaf de grond van een afstand van ongeveer 25 / 30 meter afhankelijk van niveau

Oefening 5

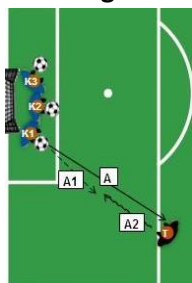
De trainer trapt de bal vanaf de grond over de keeper heen (lob bal) of geeft een steekpass naar links op keeper 2 of naar rechts op keeper 3. Als de trainer een steekpass geeft loopt keeper 2 of keeper 3 op en schiet de bal na het aannemen op doel. De keeper moet zelf inschatten en ervaren wat de beste positie is voor hem om zowel de lob bal als de steekpass te kunnen verwerken.



Variëren kan met afstanden en schuin voor de goal de oefening uitvoeren.

Thema 3 Duel 1 tegen 1

Oefening 1



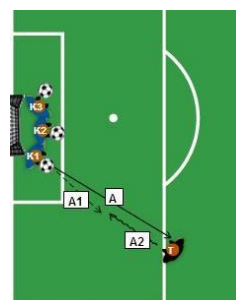
Keeper 1 staat in het doel en rolt of trapt de bal naar de trainer en loopt zijn bal achterna. Op het moment dat de trainer de bal aanneemt staat de keeper in de juiste uitgangshouding om in actie te komen. De trainer speelt de bal naast de keeper die reageert met de handen naar de bal.

De oefening wordt zowel midden, links als rechts uitgevoerd.

De keeper moet laag bij de grond blijven.

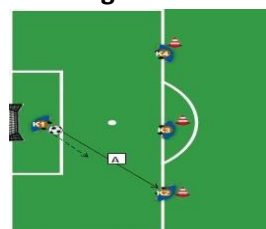
Oefening 2

Keeper 1 staat in het doel en rolt of trapt de bal naar de trainer (vervangen door speler keeper 2) en loopt zijn bal achterna. Op het moment dat keeper 2 de bal aanneemt gaat keeper 2 door middel van een 1 tegen 1 duel proberen te scoren. Keeper 1 moet zijn doel verkleinen en de bal proberen te stoppen.



De oefening wordt zowel midden, links als rechts uitgevoerd.

Oefening 3

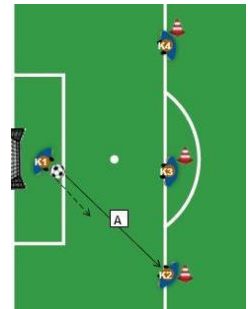


Keeper 1 rolt de bal naar keeper 2. Op het moment dat keeper 1 inrolt komt keeper 1 naar voor en loopt zijn bal achterna (in looppas). Keeper 2 start bij de achterste pylon en komt de bal tegemoet. Keeper 2 raapt de bal op, op dat moment staat keeper 1 klaar in de goede uitgangshouding. Keeper 2 rolt de bal nu rechts of links naast keeper 1, keeper 1 staat klaar en reageert.

Deze oefening idem voor midden en schuinen andere zijde. Wanneer het niveau het toelaat kan dit met de voet gedaan worden.

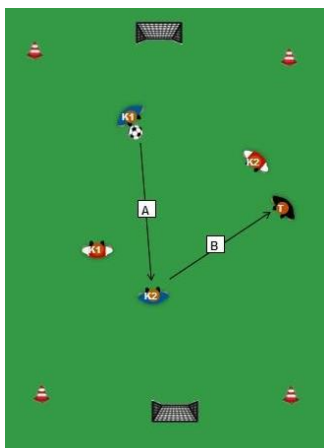
Oefening 4

Keeper 1 rolt de bal naar keeper 2. Op het moment dat keeper 1 inrolt komt keeper 1 naar voor en loopt zijn bal achterna (in looppas). Keeper 2 start bij de achterste pylon en komt de bal tegemoet. Keeper 2 neemt de bal aan, op dat moment staat keeper 1 klaar in de goede uitgangshouding. Keeper 2 dribbelt naar keeper 1 om in een 1 tegen duel te komen en probeert hier te scoren.



Deze oefening idem voor midden en schuinen andere zijde. Wanneer het niveau het toelaat kan dit met de voet gedaan worden.

Oefening 5



De spelers rollen de bal naar elkaar. 6 keer overrollen is een punt en scoren is een punt. De keepers kunnen de bal veroveren door de bal met de handen te onderscheppen.

Wanneer dat lukt worden de rollen omgedraaid.

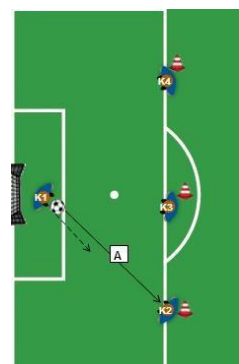
De trainer blijft altijd bij de spelers dus er blijft een 3:2 situatie.

Afhankelijk van het niveau kan er ook met de voet worden overgespeeld.

Thema 4 1 tegen 1 met spelers

Oefening 1

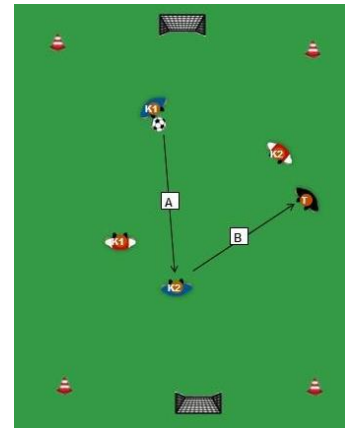
Keeper 1 rolt de bal naar keeper 2. Op het moment dat keeper 1 inrolt komt keeper 1 naar voor en loopt zijn bal achterna (in looppas). Keeper 2 start bij de achterste pylon en komt de bal tegemoet. Keeper 2 neemt de bal aan, op dat moment staat keeper 1 klaar in de goede uitgangshouding. Keeper 2 dribbelt naar keeper 1 om in een 1 tegen duel te komen en probeert hier te scoren. Deze oefening idem voor midden en schuinen andere zijde. Wanneer het niveau het toelaat kan dit met de voet gedaan worden.



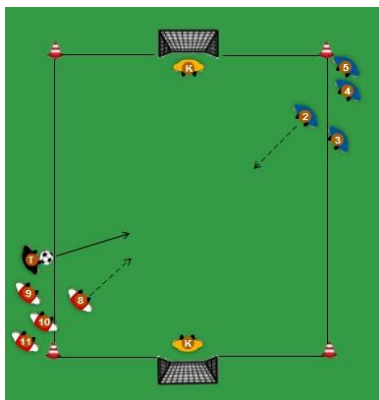
Oefening 2

De spelers rollen de bal naar elkaar. 6 keer overrollen is een punt en scoren is een punt. De keepers kunnen de bal veroveren door de bal met de handen te onderscheppen.

Wanneer dat lukt worden de rollen omgedraaid. De trainer blijft altijd bij de spelers dus er blijft een 3:2 situatie. Afhankelijk van het niveau kan er ook met de voet worden overgespeeld.



Oefening 3



De door de trainer aangespeelde aanvaller moet in een 1:1 situatie de verdediger met een individuele actie uitspelen.

De aanvallende partij behoudt bij een score balbezit. De trainer speelt de bal direct weer voor een volgend duel.

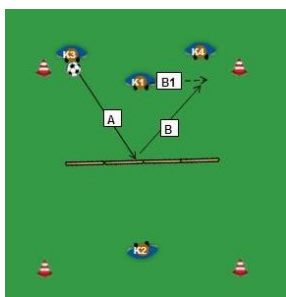
De verdediger kan de afgepakte bal aan de andere kant te scoren.

Opgelet!

Als de bal door de keeper wordt gepakt of via zijn hand, paal/ lat in het veld blijft, gaat de partij gewoon verder. Gaat de bal via de keeper of op een andere manier uit het veld, dan speelt de trainer de bal direct weer voor een volgend duel.

Thema 5 Reactievermogen

Oefening 1



Keeper 3 en keeper 4 trappen de bal willekeurig. Dit kan over de grond tegen de kaatsbank zijn waarbij keeper 1 moet reageren of dit kan over de kaatsbank heen zijn waarbij keeper 2 moet reageren.

Keeper 1 en keeper 2 moeten de ballen voor het doel tegenhouden, deze gemarkeerd is met pionnen.

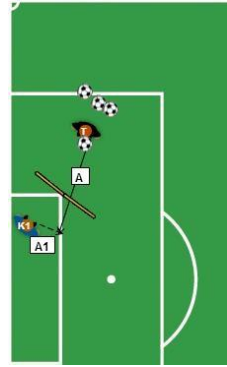
De bank kan ook vervangen worden door een tjoek.

Oefening 2

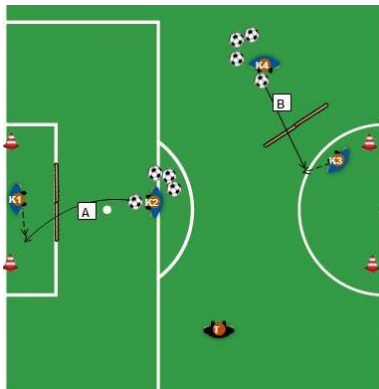
Keeper 2 speelt een stilliggende bal onder het doek door op de goal. Keeper 1 probeert de bal tegen te houden.

Variatie 1: De keeper rolt de bal aan en keeper 2 trapt de bal onder het doek door.

Variatie 2: Doek schuin voor de goal zetten.



Oefening 3



Keeper 2, 3 of 4 speelt een stilliggende bal. Deze bal kan onder het doek door of over het doek heen gespeeld worden. Keeper 1 reageert op deze bal en moet hem proberen tegen te houden.

Variatie 1: Recht of schuin voor het doel.

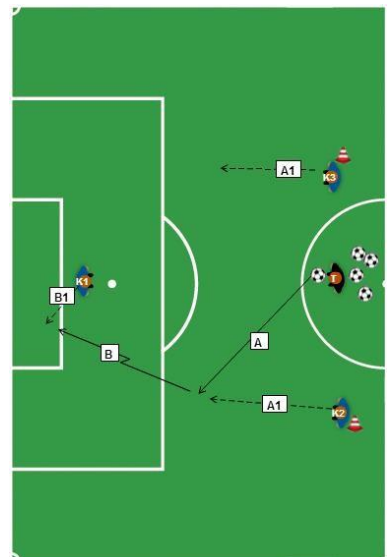
Variatie 2: Keeper 1 rolt de bal aan waarna keeper 2 de bal direct trapt.

Oefening 4

De trainer trapt de bal vanaf de grond over de keeper heen (lob bal) of geeft een steekpass naar links op keeper 2 of naar rechts op keeper 3. Als de trainer een steekpass geeft loopt keeper 2 of keeper 3 op en schiet de bal na het aannemen op doel.

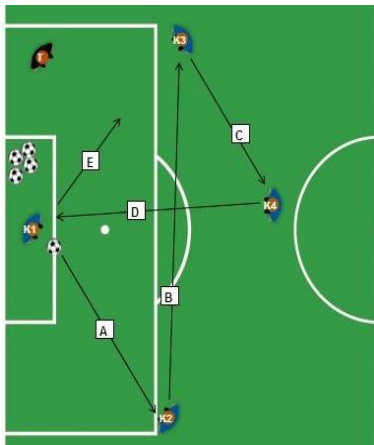
De keeper moet reageren op de situatie die zich ontwikkelt. De keeper moet zelf inschatten en ervaren wat de beste positie is voor hem om zowel de lob bal als de steekpass te kunnen verwerken.

Variëren met afstanden en schuin voor de goal de oefening uitvoeren.



Thema 6 Passen en trappen

Oefening 1



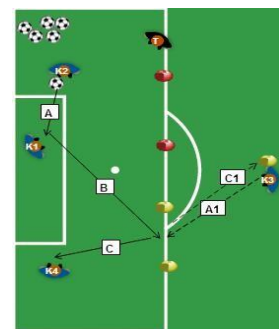
Keeper 1 start met een stilliggende bal vanaf de 5 meter lijn met een doeltrap. Keeper 1 speelt de bal op het rechterbeen van keeper 2 die ingedraaid staat. Keeper 2 neemt de bal aan en speelt deze over de grond door naar het linkerbeen van keeper 3. Keeper 3 neemt de bal aan en speelt met zijn rechterbeen keeper 4 op zijn linkerbeen. Keeper 4 neemt de bal aan en speelt met zijn rechterbeen op het linkerbeen van keeper 1. Keeper 1 neemt links aan en speelt keeper 3 aan op zijn linkerbeen.

Variatie:

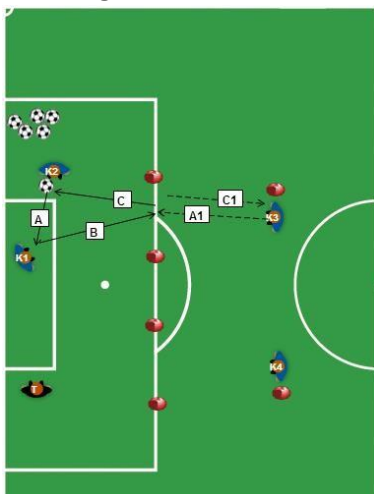
- Idem maar keeper 4 speelt nu de bal in de handen van keeper 1. Keeper 1 speelt de bal weer aan met de voet naar keeper 2 of keeper 3.
- Idem alleen keeper 4 mag vrij schieten dus ook scoren bij keeper 1. Op de bal die keeper 1 los laat kunnen keeper 2 en keeper 3 in de rebound scoren.

Oefening 2

Keeper 1 start op ongeveer 3 meter recht achter de bal. Keeper 1 ontvangt de bal van keeper 2 en krijgt nummer 1 (rode doel) of 2 (gele doel) te horen. Keeper 1 speelt de bal in het aangegeven doeltje waar keeper 3 de bal ontvangt. Keeper 3 speelt de bal naar de dichtstbijzijnde keeper (keeper 2 of 4). Daarna begint de oefening opnieuw.



Oefening 3



Keeper 2 speelt een stilliggende bal naar keeper 1 die de bal op zijn rechterbeen vraagt. Keeper 3 maakt een positiekeuze tussen het rode doeltje of het gele doeltje. Keeper 1 speelt de bal op keeper 3. Keeper 3 neemt de bal aan en speelt de bal naar keeper 4. Ondertussen loopt keeper 3 weer terug naar zijn beginpositie. Keeper 4 speelt de bal terug op keeper 1 en keeper 3 maakt een nieuwe positiekeuze.

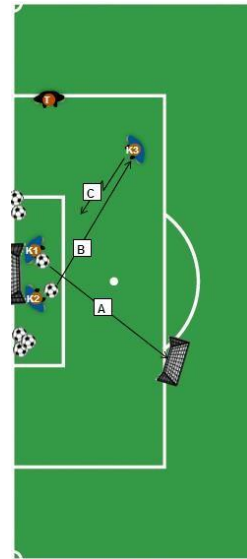
Variatie: alleen vanaf 1 kant tegelijk trainen. Keeper 4 staat nu achter keeper 3 en zij werken om de beurt.

Oefening 4

Keeper 1 en keeper 2 staan op een meter van de doellijn dicht naast elkaar met beide een bal. Keeper 1 speelt zijn bal met links diagonaal in het kleine doeltje. Direct na de pass van keeper 1 speelt keeper 2 de bal met zijn rechterbeen diagonaal naar keeper 3. Keeper 3 schiet de bal direct terug op doel en roept een cijfer (1 of 2). Deze keeper moet de bal verwerken met een juiste positie en uitgangshouding.

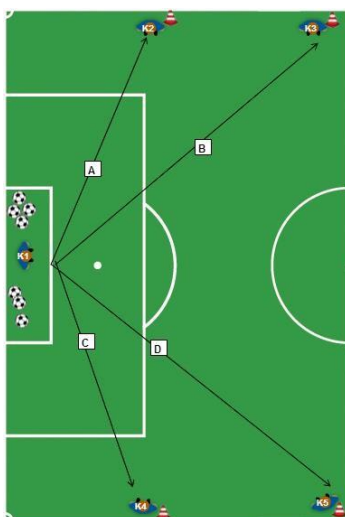
Variatie 1: Keeper 1 en keeper 2 wisselen het inspelen van de bal af en spelen dus zowel met links als met rechts.

Variatie 2: Dezelfde oefening maar dan met het doeltje aan de andere kant.



Thema 7 Spelvoortzetting

Oefening 1



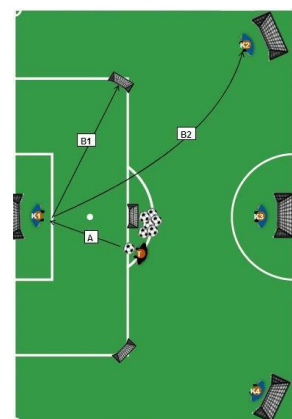
Keeper 1 opent de bal met zijn linkerbeen naar keeper 2. Vervolgens speelt keeper 1 de bal naar keeper 3. Dit is een langere bal. Hierna speelt keeper 1 met rechts kort op keeper 4. De laatste bal die hij speelt opent hij met rechts lang op de trainer. De trainer coacht waar de keeper de bal naartoe moet spelen. Benoemt nummers 1, 2, 3 of 4.

De korte pass wordt met de binnenkant van de voet gespeeld. De lange pass wordt met de binnenkant van de voet of met de wreef gespeeld.

Oefening 2

De trainer speelt keeper 1 aan. Keeper 1 geeft aan op welk been hij wil worden aangespeeld. Keeper 1 neemt de bal aan en speelt de bal over de grond in 1 van de 3 doeltjes rond de 16 meter lijn of met een boog in 1 van de 3 doeltjes rond de middellijn. Keeper 2, 3 en 4 staan achter de verre doeltjes om de ballen op te vangen.

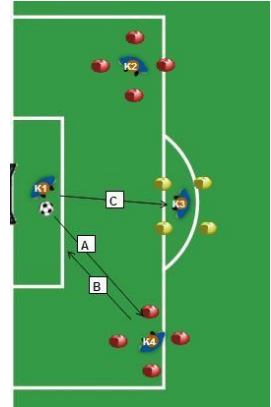
Variatie: De trainer geeft aan in welk doeltje keeper 1 de bal moet spelen. Hij moet vooraf op tijd coachen zodat de keeper de tijd heeft om het technisch goed uit te voeren.



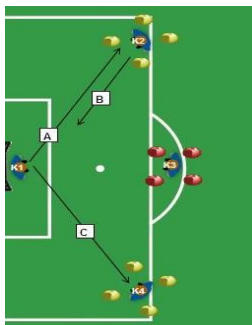
Oefening 3

De bal wordt willekeurig naar een andere keeper getrapt door middel van een drop kick. Deze bal moet worden gevangen en op een juiste manier worden verwerkt.

Iedere goede drop kick en goede verwerking is een punt. Let op! Alleen een bal die gevangen kan worden is een goede drop kick.



Oefening 4



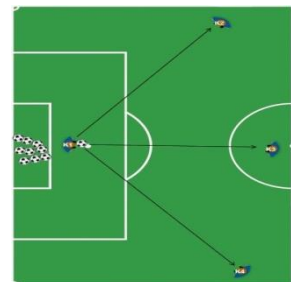
De keeper trapt de bal door middel van een volley naar de keeper die wordt aangegeven door de trainer. Deze keeper verwerkt de bal op de juiste manier.

Keeper die de meeste ballen bij de aangegeven keeper krijgt heeft gewonnen.

Oefening 5

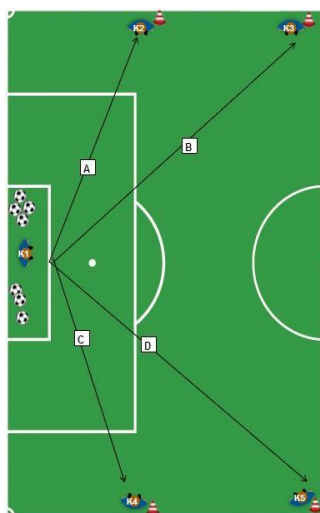
De trainer coacht de trappende keeper door aan te geven naar welke keeper hij de bal moet volleren met de juiste traptechniek. De ontvanger probeert de bal bovenhands of onderhands te vangen.

Oefening herhalen met drop kick



Thema 8 Opbouw van achteruit met spelers

Oefening 1



Keeper 1 opent de bal met zijn linkerbeen naar keeper 2. Vervolgens speelt keeper 1 de bal naar keeper 3. Dit is een langere bal. Hierna speelt keeper 1 met rechts kort op keeper 4. De laatste bal die hij speelt opent hij met rechts lang op de trainer. De trainer coacht waar de keeper de bal naartoe moet spelen. Benoemt nummers 1, 2, 3 of 4.

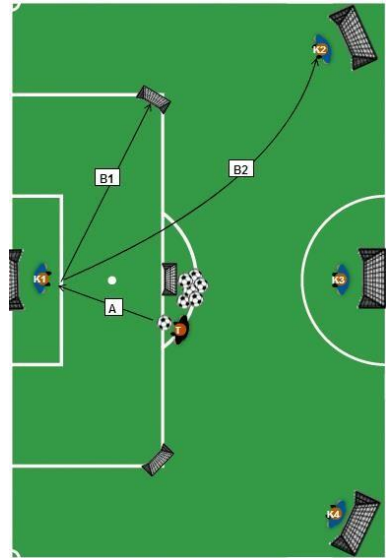
De korte pass wordt met de binnenkant van de voet gespeeld. De lange pass wordt met de binnenkant van de voet of met de wreef gespeeld.

Oefening 2

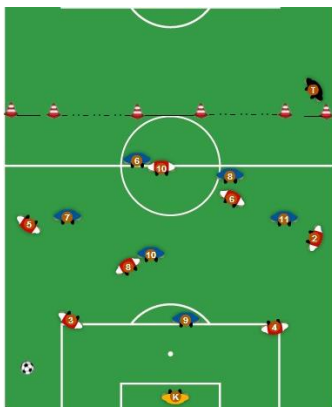
De trainer speelt keeper 1 aan. Keeper 1 geeft aan op welk been hij wil worden aangespeeld. Keeper 1 neemt de bal aan en speelt de bal over de grond in 1 van de 3 doeltjes rond de 16 meter lijn of met een boog in 1 van de 3 doeltjes rond de middellijn.

Keeper 2, 3 en 4 staan achter de verre doeltjes om de ballen op te vangen.

Variatie: De trainer geeft aan in welk doeltje keeper 1 de bal moet spelen. Hij moet vooraf op tijd coachen zodat de keeper de tijd heeft om het technisch goed uit te voeren.



Oefening 3



Zeven verdedigers / middenvelders + keeper proberen door middel van samenspel 6 aanvallers / middenvelders uit te spelen, om daarna de bal over de lijn van één van de doeltjes te dribbelen. Deze lijn eventueel vervangen door doeltjes.

De aanvallers kunnen op het grote doel scoren.

De oefening start altijd bij de aanvallers.

Thema 9 Ballen vanaf de flanken

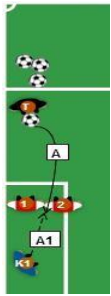
Oefening 1

Keeper 1 in het doel en de andere drie keepers vanuit drie verschillende posities er tegenover. Op volgorde wordt er gegooid of getrapt naar de keeper (bijvoorbeeld van links naar rechts) zodat de keeper op tijd in de juiste uitgangshouding kan staan en weet waar de bal vandaan gaat komen.

Het is belangrijk dat de keeper de bal op het hoogste punt vangt en met gestrekte armen omhoog naar de bal toe gaat.



Oefening 2



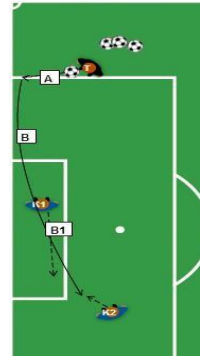
De trainer gooit een boogbal boven de dummy's (of de andere keepers) en de keeper stompt de bal net boven de top van de dummy's met twee vuisten weg.

Variatie: De bal wordt als een corner getrapt (grotere afstand)

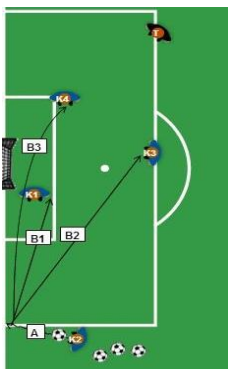
Oefening 3

De trainer (of keeper 2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn. De bal wordt daar vandaan over de keeper gespeeld naar keeper 3.

De keeper moet door zich goed te positioneren een inschatting maken wat hij het beste kan doen: hij kan de bal bij de eerste paal onderscheppen of hij moet schuin overkomen en daar de bal proberen te blokken of te vangen.



Oefening 4



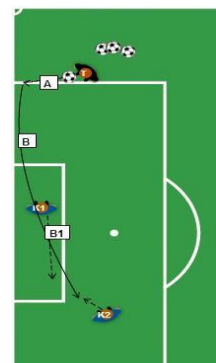
De trainer (of keeper 2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn. Keeper 2 kan kiezen de bal over de keeper te spelen of de bal terug te trekken richting 16 meter waar keeper 3 of keeper 4 in komt lopen. Keeper 3 of keeper 4 proberen deze ballen te scoren.

Thema 10 Ballen vanaf de flanken afrond vormen

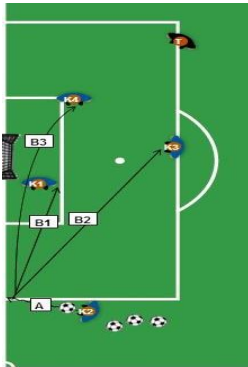
Oefening 1

De trainer (of K2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn. De bal wordt daar vandaan over de keeper gespeeld naar keeper 3.

De keeper moet door zich goed te positioneren een inschatting maken wat hij het beste kan doen: hij kan de bal bij de eerste paal onderscheppen of hij moet schuin overkomen en daar de bal proberen te blokken of te vangen.



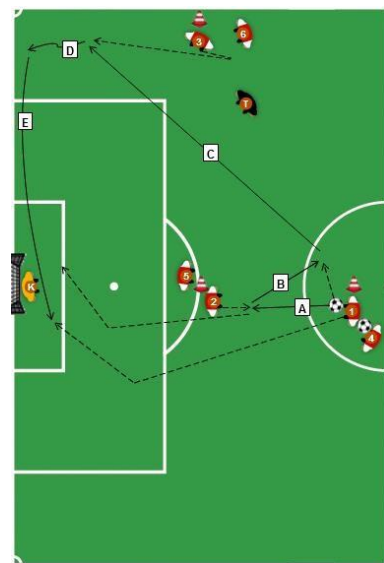
Oefening 2



De trainer (of keeper 2) trapt de bal richting de achterlijn / 16 meterlijn.
Keeper 2 kan kiezen de bal over de keeper te spelen of de bal terug te trekken richting 16 meter waar keeper 3 of keeper 4 in komt lopen. Keeper 3 of keeper 4 proberen deze ballen te scoren.

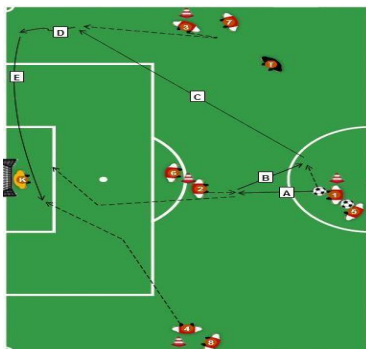
Oefening 3

Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechterschoet op de voorwaarts aanbiedende speler 2 en loopt daarna eerst door om de bal terug te krijgen en daarna biedt hij zich aan bij de 2e paal. Speler 2 speelt de bal direct weer met de binnenkant van de rechterschoet op de aanbiedende speler 1 en loopt daarna richting 1e paal om zich aan te bieden. Intussen biedt speler 3 zich inzakkend aan en kiest daarbij het juiste moment van diepgaan om de bal in de loop aangespeeld te krijgen van speler 1. Vervolgens ontvangt/controleert speler 3 de bal en geeft hem voor op de, bij de eerste en tweede paal, ingelopen spelers 1 en 2. Daarna rond één van beide spelers de bal af op het doel.



De keeper kan de bal weg tikken met gestrekte hand of vangen als dat lukt. Belangrijk is dat de keeper niet op de lijn staat maar iets het veld in.

Oefening 4



De spelers staan bij de aangegeven onderdelen opgesteld

Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechterschoet op de voorwaarts aanbiedende speler 2 en loopt daarna door om de bal terug te krijgen. Speler 2 speelt de bal direct weer met de binnenkant van de rechterschoet op de aanbiedende speler 1 en loopt daarna richting 1e paal om zich daar aan te bieden.

Intussen biedt speler 3 zich inzakkend aan en kiest daarbij het juiste moment van diepgaan om de bal in de loop aangespeeld te krijgen van speler 1. Vervolgens ontvangt/controleert speler 3 de bal en geeft hem voor op de, bij de eerste en tweede paal, ingelopen spelers 2 en 4. Daarna rond één van beiden de bal af op doel.

Variatie in uitvoering:

Wisselen van kant; wisselen van kant is wisselen van speelbeen.