

# Keepers Training





Inhoudsopgave:

- 1) De basisvaardigheden
  - a) Het vangen
  - b) Het duiken
  - c) De spelhervatting

## 1. De basisvaardigheden.

De basisvaardigheden is voor beginnende keepers. Deze basis bestaat uit:

- Het vangen
- Het duiken
- De spelhervatting

### A. Het vangen.

Bij het vangen van een bal door een keeper komen we drie variaties tegen:

- Het oprapen (onder kniehoogte)
- Het vangen (tussen knie- en hoofdhoogte)
- Het plukken (boven hoofdhoogte)

#### **A1. Het oprapen.**

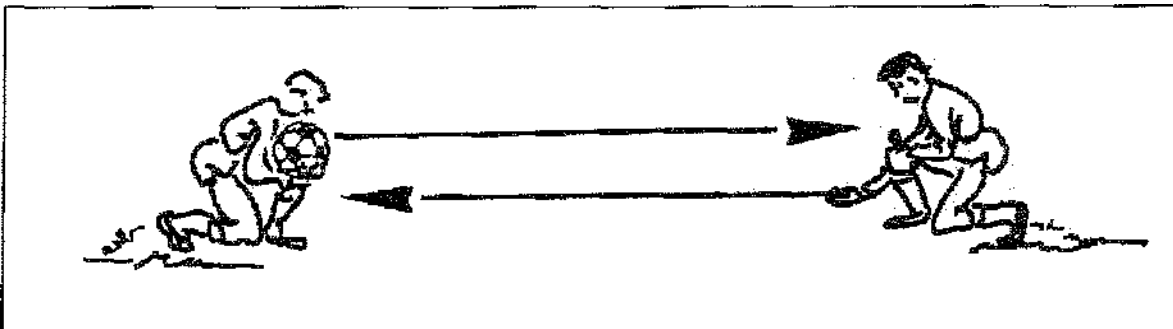
##### Oefening 1.

De trainer gaat op een afstand van 2 meter van de keeper geknield zitten (1 knie op de grond, 1 voet schuin in de richting van de bal).

Rol de bal rustig over de grond en observeer hoe de keeper de bal oprapt.

##### **LET OP:**

- De voet moet schuin geplaatst zijn in de richting van de bal (staat de voet in de richting van de bal, dan kan de knie de armbeweging belemmeren).
- Afstand tussen de knie en de voet mag niet te groot zijn (de bal kan door de benen gaan).
- Kijk hoe de keeper de bal tegen zijn borst klemt.



##### Oefening 2.

Indien de keeper de makkelijke ballen goed pakt, rol de bal steeds sneller.

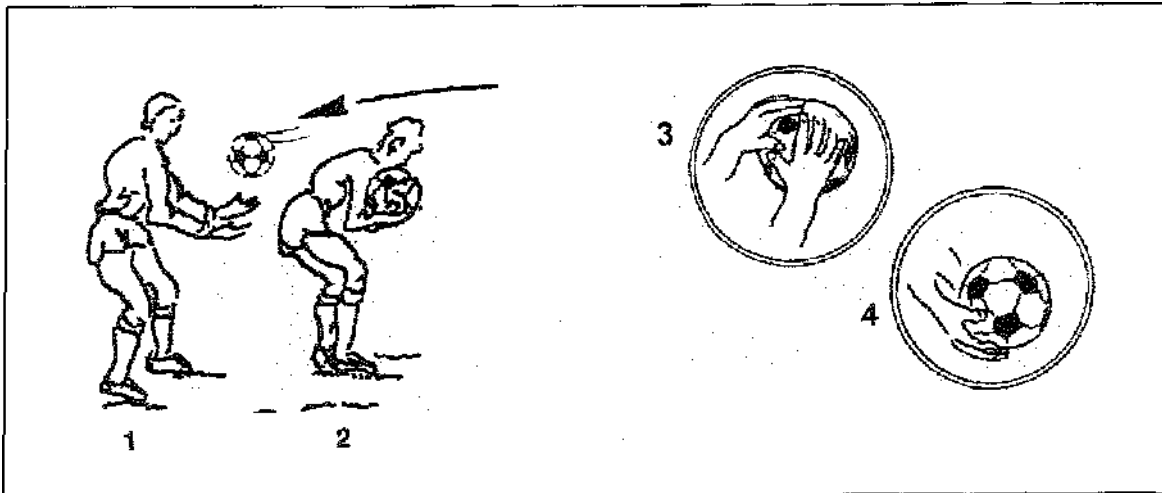
##### Oefening 3.

Laat de bal stuiten tot op kniehoogte.

##### Oefening 4.

Ga op 5 meter van de keeper staan en trap de bal rustig op de keeper. Zorg voor goed oogcontact. Corrigeer hem of haar op fouten.

## A2. Het vangen.



### Oefening 5.

Werp de bal rustig, onderhands, van 3 meter naar de keeper, op borsthoogte (zie 1&2)

### Oefening 6.

Hoge ballen worden met de hand gestopt (3) waarna de bal tegen de borst gestopt wordt (1+2), terwijl de keeper zich over de bal buigt.

### Oefening 7.

Lage ballen worden in de handen opgevangen (4), waarna de bal tegen de borst gestopt wordt (1+2), terwijl de keeper zich over de bal buigt.

### **LET OP:**

- De bal moet soepel opgevangen worden
- Het lichaam moet achter de bal blijven
- Mee veren van het lichaam (de bal kan pijn doen)

### A3. Het plukken.

Hier onderscheidt men:

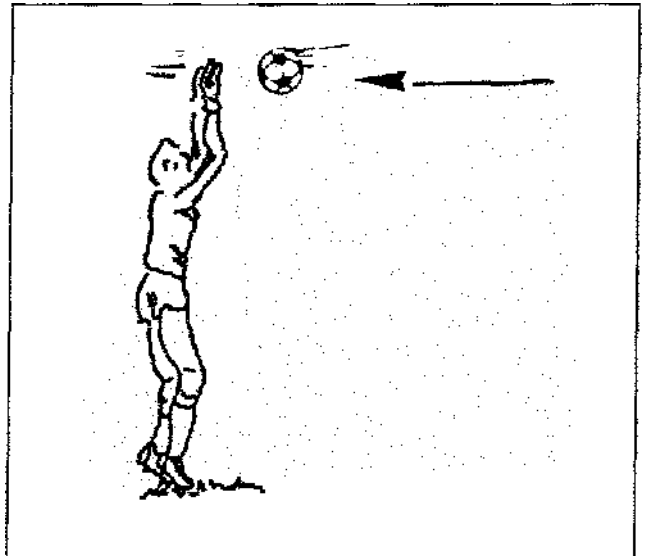
- Het plukken van de bal zonder sprong
  - Het plukken van de bal met sprong
- 
- Het plukken van de bal zonder sprong

#### Oefening 8.

Hier worden in feite de beide fasen van de voorgaande oefeningen gebruikt. (3+4). De bal wordt gestopt, niet vastpakken (3), komt omlaag en wordt onder controle gebracht voor de borst. (4). De twee fasen zijn niet van elkaar gescheiden, maar vloeien in elkaar over. Goed oefenen op krachtige ballen

#### **LET OP:**

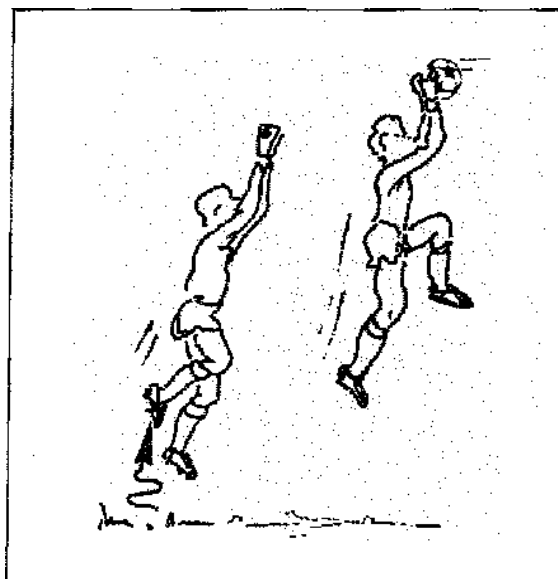
De handen moeten goed achter de bal geplaatst worden, men heeft de neiging om hem de bal te pakken, zodat hij niet doorschiet.



- Het plukken van de bal met sprong

#### Oefening 9.

Hier gelden de regels uit de vorige oefening, plus de timing van de sprong. De sprong zo laten uitvoeren, zodat de keeper de bal op het hoogste punt stopt. Een knie ter bescherming heffen, geldt bij alle sprongen.



### **B. Het duiken.**

Voor een keeper is het duiken enerzijds iets spannends, anderzijds het angstcomplex overwinnen van het vallen. Dit angstcomplex nemen we weg als we stap voor stap werken van laag bij de grond (zittend) naar hoog van de grond (staand).

#### Oefening 1 (5 minuten)

Laat de keeper zitten op zijn achterwerk.

Rol de bal links en rechts van de keeper (1/2 meter naast hem) en laat hem de bal zijdelings pakken door zich te strekken. Begin zacht en rol steeds sneller.

#### Oefening 2. (5 minuten)

De keeper gaat nu op zijn knieën zitten.

Oefenen identiek aan oefening 1.

#### Oefening 3. (5 minuten)

De keeper gaat nu op zijn hurken zitten.

Oefenen identiek aan oefening 1.

#### Oefening 4. (10 minuten)

De keeper gaat op zijn hurken zitten.

Gooi de bal links en rechts naast de keeper ca. 30 – 50 cm van de grond. De keeper moet van uit de hurken duiken naar de ballen. Corrigeer bij het foutief vallen (neerploffen).

#### Oefening 5. (10 minuten)

Indien de keeper niet meer bang is om vanuit de hurkstand te duiken kunnen we overgaan op staand duiken. Begin rustig (V2 - 1 meter naast hem) en laat hem eerst door de hurken gaan, waarna hij duikt. Voer het tempo langzaam op. Na een tijdje slaat de keeper vanzelf de hurkstand over. Hij is over zijn angstcomplex heen.

#### Oefening 6.

Ga ongeveer 10 meter van de keeper af staan en trap de ballen links en recht over de grond.

#### Oefening 7.

Ga ongeveer 10 meter van de keeper af staan en trap de ballen links en rechts 1/2 meter van de grond.

#### Oefening 8.

Ga ongeveer 16 meter van de keeper af staan en test zijn duikkunst.

### **LET OP:**

Corrigeer waar nodig op het vallen en indien nodig ga terug naar oefening 1 om alles nogmaals te herhalen.

Doorgaans zijn er 2 – 4 trainingen nodig om de keeper van zijn duik angst af te helpen. Hoe jonger de keeper is hoe sneller hij leert duiken, immers je hoeft hem niets af te leren.

## C. De spelhervatting.

Bij spelhervattingen moet men de keeper duidelijk maken dat hij altijd naar de zijkant moet spelen en niet door de midden. Alles oefenen links en rechts (armen en voeten).

Hier onderscheidt men:

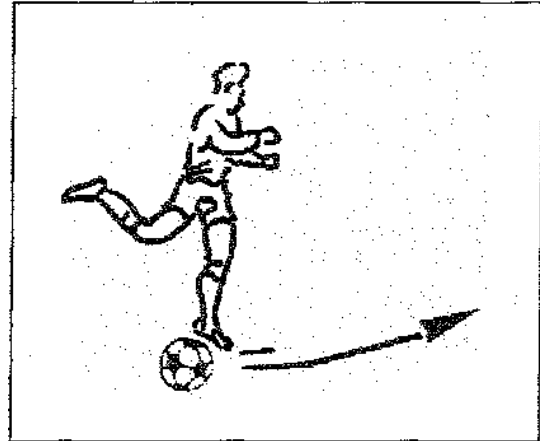
1. Uittrappen van stil liggende ballen
2. Uittrappen van de bal vanuit de handen
3. Onderhands uitrollen
4. Onderhands gooien
5. Bovenhands werpen

### 1. Uittrappen van stilliggende ballen.

De keeper past zijn aanloop zo aan dat hij bij zijn laatste stap kan uitkomen naast de bal (standbeen). De neus van de schoen wordt naar onder gedrukt en hij treft de bal vol op de wreef. Het been dient uit te zwaaien.

LET OP:

- Standbeen op de juiste plaats
- Wreef moet gespannen zijn
- Bal goed raken, romp voorover
- Geen effect aan de bal geven



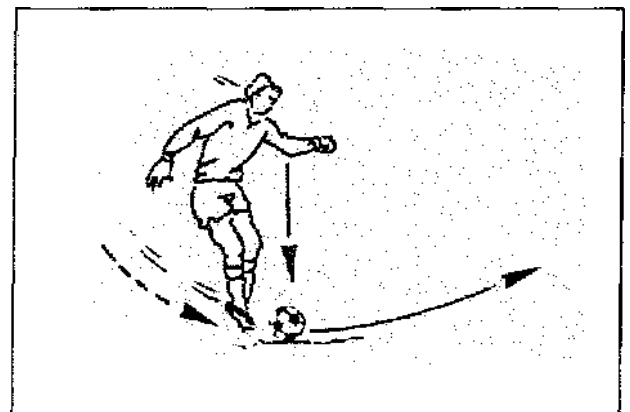
### 2. Uittrappen van de bal vanuit de handen (drop-kick)

Eenmaal in het bezit van de bal wil de keeper de bal ver uittrappen. Hij neemt een aanloop.

- Hij kan de bal in de lucht raken (ideaal met wind in de rug)
- Hij raakt de bal op het moment dat de bal van de grond terug stuit.(drop-kick) Dit is ideaal bij wind tegen.

**LET OP**

- Standbeen op de juiste plaats
- Voet onder de bal (hoog maar niet ver)
- De kracht in de trapbeweging.  
Niet trappen vanuit de knie



### 3. Onderhands uitrollen.

Om de bal snel op korte afstand terug in het spel te brengen is de uitrol het aangewezen middel. Niet zomaar de bal plompverloren wegwerpen (stuiten, effecten, enz), maar rollen. De bal met één doorgaande beweging over de grond rollen naar de medespeler. De medespeler kan zonder problemen de bal aan nemen.

**LET OP:**

- Te laat loslaten van de bal, waardoor de bal bij onderhandse worpen omhoog vliegt (boogbal)
- De bal moet vanuit het midden van de hand geworpen worden, anders krijgt de bal een vervelend effect

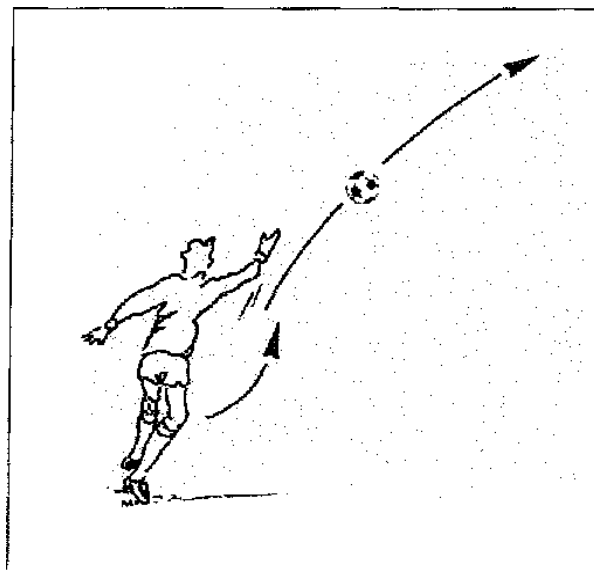


### 4. Onderhands gooien

Over wat grotere afstand kan de keeper de bal onderhands gooien, waardoor de baan van de bal enigszins vlak blijft en de bal nog enigszins vlak blijft en de bal eenvoudig is aan te nemen.

**LET OP:**

- Te laat los laten van de bal, waardoor de bal bij onderhandse worpen omhoog vliegt (boogbal)
- De bal moet vanuit het midden van de hand geworpen worden, anders krijgt de bal een vervelend effect







### 5. Bovenhands werpen.

Met enige oefening kan de keeper de bal over tamelijk grote afstand en met meer zekerheid dan de uittrap bij zijn medespelers brengen.

#### **LET OP:**

- Te laat loslaten van de bal, waardoor deze tegen de grond stuit
- De bal moet vanuit het midden van de hand geworpen worden, anders krijgt hij een vervelend effect
- Er wordt dikwijls te hoog geworpen. Dit gaat ten koste van de afstand