



## Training 3 voorbereiding 2015 - 2016

1. Warming Up:  
Keeper warming up met afgesproken taken;
2. Losse stretching  
Spieren niet op spanning brengen
3. Variatie oefeningen:
  - Zit en lig op rug met opgetrokken knieën. Vang bal in zithouding
  - Zijligging: K wordt de benen door K2 vastgehouden: Trainer gooit naar zijkant iets hoger aan. K vangt en gooit bal goed terug
  - Aangooien aan beide zijden; K gooit steeds goed terug
  - Zelfde, maar dan met voeten inspelen door trainen. Flink tempo maken
  - Variabel aangooien; K zit met gespreide benen; Tr. Gooit ballen voor K op benen en in midden waar K net bijkan
  - Dit alle combineren in 1 oefening
4. Spierversterkende oefening voor de rug
  - 2 keepers: K1 ligt op de grond met zijn handen achter in de nek. K2 tilt K1 onder de oksels omhoog. K1 houdt bovenlichaam gestekt.



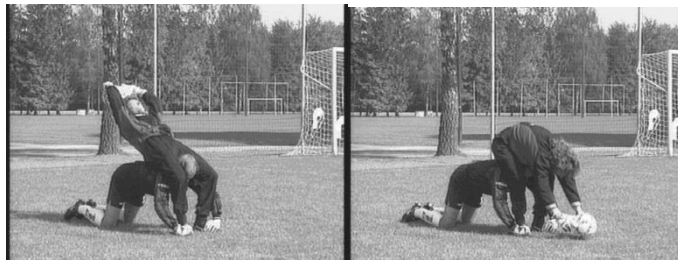
- 2 keepers: Zittend op de grond, met de ruggen tegenelkaar; armen achter de rug in elkaar strengelen. K1 buigt naar voren, K2 houdt benen gestrekt + gestrekt lichaam. K1 heeft K2 op de rug liggen. Kom terug in zitstand en K2 buigen en komt K1 op rug van K2



- 1 keeper: Elk voor zich. Keeper ligt op de grond; knieën opgetrokken. K brengt bal onder zijn bips door; steeds gestrekt rug en bovenbenen houden.



- 2 keepers: K2 met handen en voeten op de grond. K1 zit op zijn rug. K1 gaat voorover en tikt de bal op de grond. Vervolgens gaat K1 naar zittende houding en dan met gestrekt armen buigt hij zover mogelijk door naar achteren. K2 houdt de voeten van K1 vast.



## 5. Voetwerk

- alle keepers: Alle ballen verspreid neer leggen. De keepers gaat met goed voetenwerk een bal aantikken lopen, volgende bal aantikken etc.



- alle keepers: Zelfde oefening, maar nu duiken op de ballen.

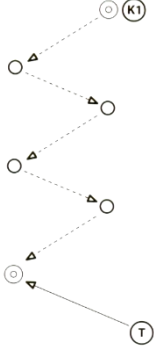
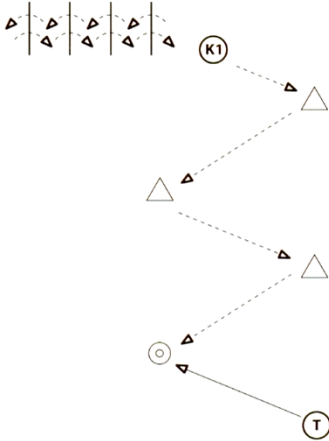


- alle keepers: Zelfde oefening, maar nu hoge ballen gooien en vangen. Derde keeper kan druk zetten op vangende keeper etc.



<p><b>Handelingssnelheid</b></p> <p>Organisatie: 9 pionnen, voldoende ballen</p> <p>Aanwijzingen: K1 start op het teken van de Tr. en gaat op tempo aan de binnenkant om de pionnen heen richting zijkant waar hij de bal van de trainer verwerkt. Vervolgens gaat hij terug om de pion en daarna door naar de volgende schijf waar hij weer omheen gaat en weer de bal van de trainer verwerkt. Dit herhaalt zich tot het einde van de organisatie.</p>	
<p><b>Handelingssnelheid</b></p> <p>Organisatie: 3 pionnen; voldoende ballen</p> <p>Aanwijzingen: K1 start bij de 1<sup>ste</sup> pion en start op het teken van de tr. Hij loopt richting de 2<sup>e</sup> pion waar hij de bal aangespeeld krijgt door K2. K1 verwerkt de bal als terugspeelbal en kaatst de bal terug naar K2. Daarna gaat K1 zo snel mogelijk naar de volgende pion waar hij de bal aangeworpen krijgt van de trainer. Deze verwerkt hij, geeft de bal terug aan de trainer en sluit vervolgens weer achter aan.</p>	

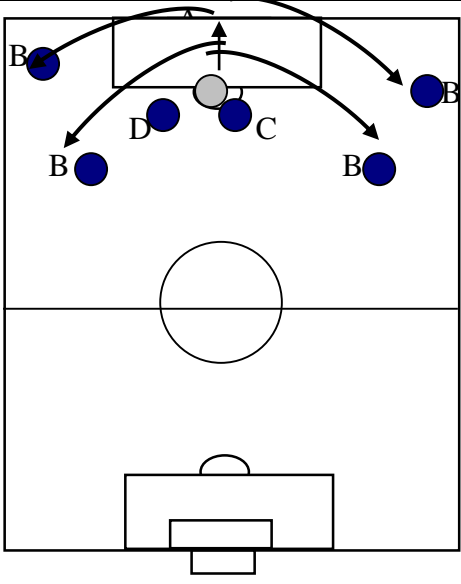
--	--

<p><b>Voetenwerk</b></p> <p>Organisatie: 2 pionnen; 5 ballen</p> <p>Aanwijzingen: Keeper start bij de pion en gaat op tempo naar de 1<sup>ste</sup> stilliggende bal en verwerkt deze door naar de bal te duiken. Vervolgens gaat de keeper ook op tempo naar de 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> stilliggende bal. Nadat de keeper de 4<sup>e</sup> stilliggende bal heeft verwerkt, gaat de op keeper op tempo voor de bal die de trainer richting de pion trapt of werpt.</p> <p><b>Handelingssnelheid, voetenwerk</b></p> <p>Organisatie: 4 latjes; 3 grote pionnen; 1 pion; ballen;</p> <p>Aanwijzingen: K1 gaat zijwaarts over de latjes heen en gaat vervolgens ook weer zijwaarts terug over de latjes. Vervolgens gaat de keeper voluit naar de 1<sup>ste</sup> pion, tikt deze aan en gaat ook weer voluit naar de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> pion. Als de keeper de laatste pion heeft aangetikt, rolt of trapt de trainer een bal richting platte pion. Keeper verwerkt deze bal en gooit hem terug naar de trainer.</p>	  
---	---

## 6. Stompen en tippen

-Trainer gooit van de zijkant van het doel de ballen aan voor de lat en keeper tikt de ballen over met zijn goede hand.

-Pion  $\pm$  4 meter voor de goal. Keeper tikt pion aan. Trainer gooit hoge bal richting lat. Keeper tikt de bal over de lat.

<p><b>Stompen van de bal</b></p> <p>Organisatie: -een doel met een keeper -meerdere keepers (B,C,D) -vrije ruimte</p> <p>Aanwijzingen: -de trainer gooit de bal op voor keeper A -A stompt de bal gericht naar keeper B -B rollen de ballen naar keeper C -C leggen de ballen klaar voor keeper D -D geeft de ballen aan de trainer -na een aantal beurten keepers laten rouleren</p> <p>Variaties: -1 keeper geeft weerstand bij keeper A</p>		<p>Let op maken vuist, positie van de duimen. Met een vuist met 2 vuisten. Arm niet laten zwaaien Let op lichaamshouding en afzetten. Klaar staan voor rebound</p>
--	---	--

## 7. Rapen

- Trainer trapt of rolt ballen zijwaarts van keeper. Deze komt naar de bal toe en raapt de ballen. De knie mag daarbij niet aan de grond komen. Knie is wel laag.  
Variatie: Onder druk van tegenstander raap oefeningen doen.

Zowel links als rechts uitvoeren.

## 8. Hoge ballen en trappen van de grond

<p><b>Verwerken flankballen</b></p> <p>Organisatie: 2 doelen; voldoende ballen</p> <p>Aanwijzingen: K1 staat op zijn doellijn. De trainer of een andere keeper trapt vervolgens een serie ballen richting het doel of hij trapt in het doel dat overdwars in het veld staat. Eerst vanaf de achterlijn, later 20 meter van de achterlijn waardoor K1 gedwongen wordt de ruimte te verdedigen. Dit van beide zijden uitvoeren.</p>	
<p><b>Verwerken flankballen</b></p> <p>Organisatie: 2 doelen; voldoende ballen</p> <p>Aanwijzingen: K1 begint iets voor beide palen en tikt deze aan. Vervolgens gaat hij voor de hoge bal die K2 richting het dwars gedraaide doel trapt. K1 verwerkt de voorzet en gaat op tempo terug naar de palen, tikt deze aan en verwerkt de voorzet van K3 die de bal op het andere lege doel inspeelt. Dit van beide zijden uitvoeren en 4x herhalen.</p>	

--	--