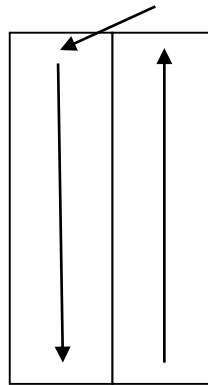




Training 6 seizoen 2015 – 2016 eerste helft

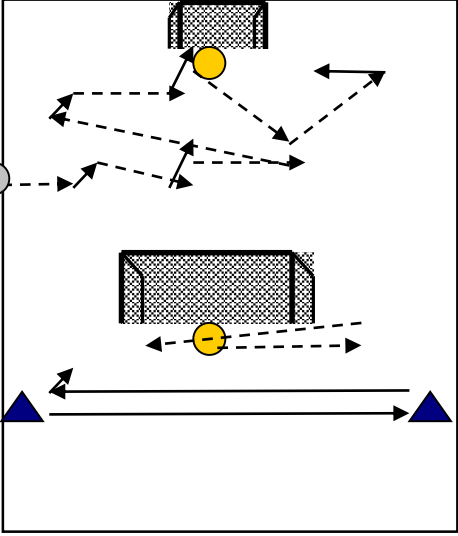
1. Warming Up:
Keeper warming up met afgesproken taken;
2. Losse stretching
Spieren niet op spanning brengen
3. Variatie oefeningen:
 - Zit en lig op rug met opgetrokken knieën. Vang bal in zithouding
 - Zijligging: K wordt de benen door K2 vastgehouden: Trainer gooit naar zijkant iets hoger aan. K vangt 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. Diverse pass oefeningen

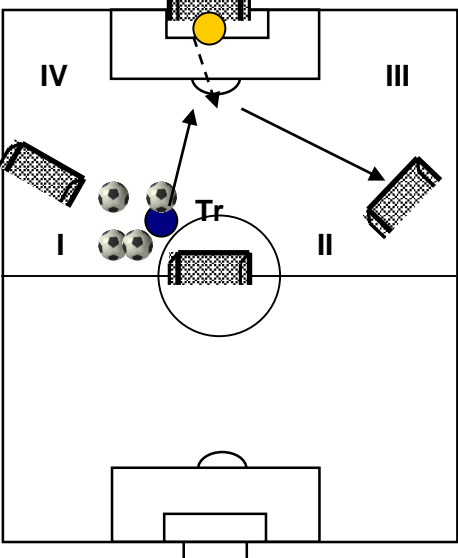


Keepers spelen bal over de grond, nemen aan en spelen over de grond

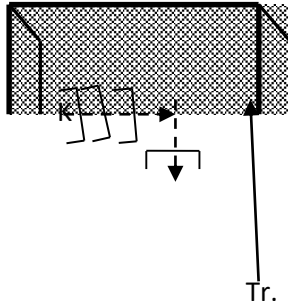
Zelfde oefening met hoge ballen, ballen vangen en rollen

5. Schot op doel

<p>1</p> <p>Aanleren (onderhouden) positie in doel, looplijnen, verplaatsen en uitgangshouding</p> <p>Organisatie: -1 of meer keepers -doel -aantal ballen</p> <p>Aanwijzingen -trainer dribbelt voor het doel en keeper beweegt mee. Op het moment dat de trainer doet alsof hij gaat schieten, staat de keeper stil op de goede positie en in de juiste uitgangshouding.</p> <p>2</p> <p>Organisatie: -1 of meer keepers -2 spelers of keepers - aantal ballen</p> <p>Aanwijzingen -twee spelers of keepers spelen de bal samen voor het doel, de keeper beweegt mee en neemt staat in goede positie en neemt de uitgangshouding aan op het moment dat een van de spelers wil schieten</p>		<p>-Positie van keeper is altijd vanuit middel doel in rechte lijn naar de bal</p> <p>Zie tekening in rechter kolom</p> <p>-Uitgangshouding De voeten staan op heupbreedte en wijzen naar voren Het lichaamsgewicht rust op de voorvoeten Knieën en heupen zijn lichtgebogen het bovenlichaam wijst schuin voorwaarts De bovenarmen hangen recht naar beneden, terwijl de ellebogen 90o gebogen en de polsen gestrekt zijn De handen zijn geopend en de handpalmen wijzen naar elkaar Het hoofd is geheven en de ogen zijn gericht op het speelveld.</p> <p>-Fouten zijn: Spreidstand te breed of te smal Voeten wijzen niet naar voren Lichaamsgewicht rust op hele voet (dus aan de grond) Gestekte knieën Bovenlichaam rechtop Handen te laag of te hoog Handen niet geopend.</p> <p>Opmerking: Een moeilijke techniek maar absoluut noodzakelijk is het hupje of sprongetje voordat de keeper in de uitgangshouding komt.</p>
---	--	--

<p>1</p> <p>Verwerken aangespeelde bal en spelvoortzetting</p> <p>Organisatie: -1 keeper in het vaste doel -3 losse doelen -10 ballen</p> <p>Aanwijzingen: -trainer brengt de bal in het spel vanuit verschillende positie (1, 2, 3 of 4) -de keeper verwerkt de bal zo snel mogelijk en gooit of schiet de bal in een van de doelen.</p> <p>Variaties: -trainer geeft aan in welk doel geschoten moet worden -gespeelde ballen zijn terugspeelballen</p>		<p>Let op positie, lijn midden doel naar de bal</p> <p>Uitgangshouding, stapje Goed vangen en verwerken, zachter handen Juiste trap of gooi techniek</p> <p>Bij terugspeelbal zowel links als rechts aannemen en schieten. Niet vaak raken.</p>
--	--	---

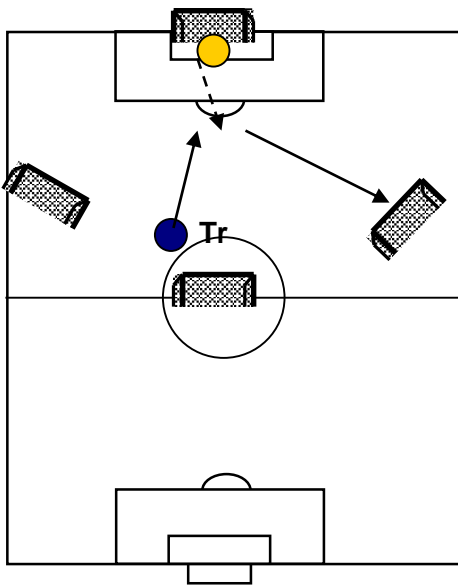
Benenwerk, afzet, lage bal



K gaat over poortjes, springt met beide benen gelijk over poortje en verwerkt bal trainer. Aan twee zijden uitvoeren.

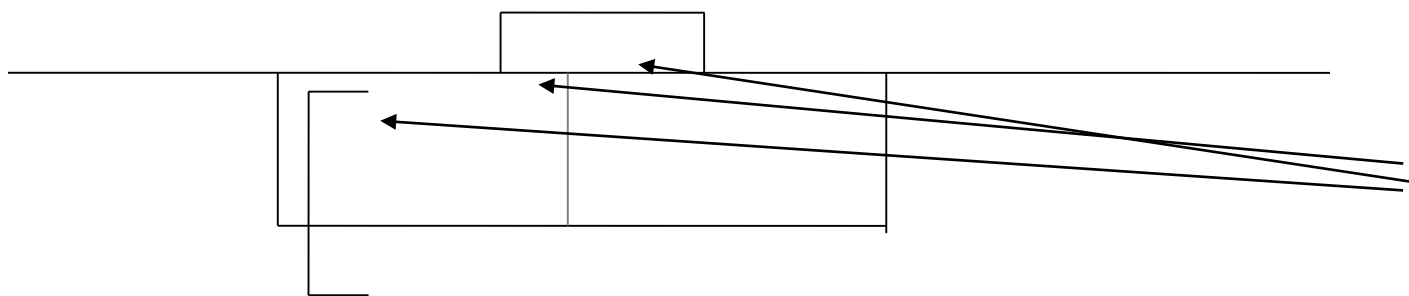
6. Verbeterpunten vanuit de wedstrijd.

Spelvoortzetting was in wedstrijd tegen Haren minimaal. Keeper bouwt vanachteren op naar speler die in dekking staat! Aanrollen balsnelheid onvoldoende. Speler niet in staat spelvoortzetting goed te doen. Bal terug naar keeper. Deze past te wild. Bal inleveren of over zijlijn, dus ook inleveren. Ploeg blijft niet in balbezit. Dit moet beter. Leerstelling: rustiger; goed veldoverzicht; lezen positie eigen spelers t.o.v. tegenstander; keeper als eerste aanvaller.



- Variaties:
- Tr. speelt bal in op keeper. Keeper opent op een van de doelen.
 - Keeper opent op trainer, kaatst terug, K opent op een van de doelen
 - Aangeven op wel doel keeper moet openen.
 - Tweede keeper toevoegen die keeper onder druk zet.
 - Derde keeper toevoegen die opening gaat blokken

7. Hoge bal



Keepers geven voorzetten opelkaar