

Keeperstraining jongste jeugd

Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

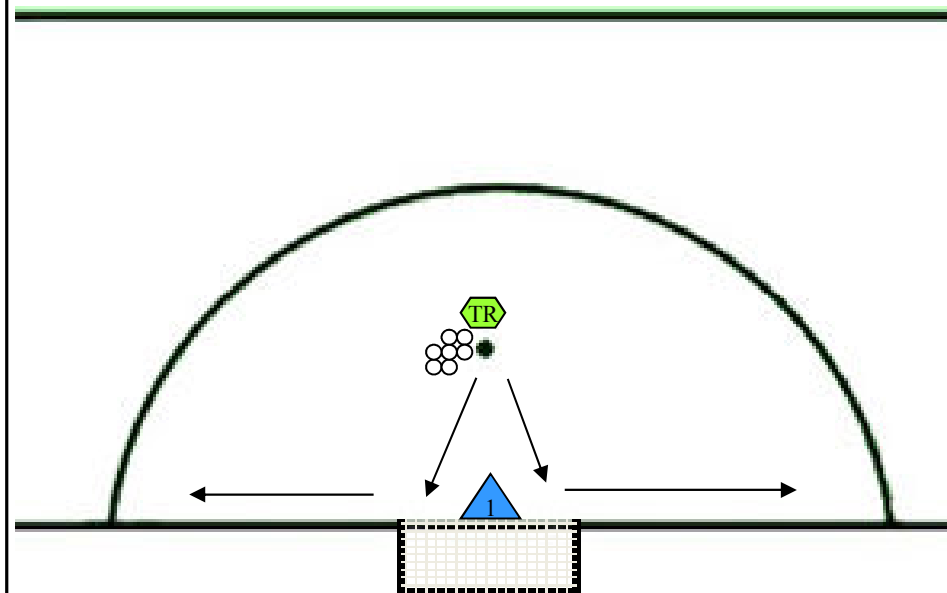
Oefening 1, blokken van de bal



Organisatie

Keeper krijgt de bal in de linker en rechter hoek.

Na een aantal keer variatie toepassen.



Aanwijzingen

Als de trainer de bal links speelt zet de keeper de linker voet in de lijn van de bal met de tenen naar de zijlijn. Keeper buigt linker knie licht en speelt met de binnenkant rechter voet de bal richting zijlijn.

Differentiatie

- * Een keeper links (en rechts) naast het doel laten staan. Er komt nu een rebound als je de bal hebt weggespeeld (zorg wel dat er nog ruimte over blijft voor het wegwerken).
- * Pak een serie van 6 ballen. Vertel de keeper dat hij/zij alle ballen naar de zijkant moet verwerken. Loop zelf af en toe in de weg zodat de keeper om je heen moet.
- * Gooi als verrassing evt. ook een keer een hoge bal.

Keeperstraining jongste jeugd

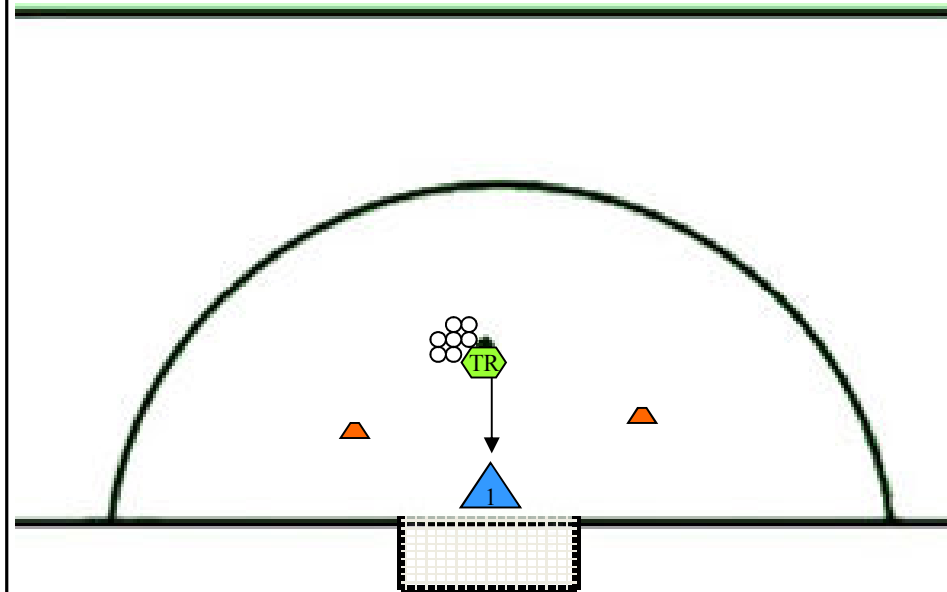
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

Oefening 2, bodyprotector



Organisatie

De keeper staat in basishouding. De trainer gooit een bal richting de bodyprotector van de keeper. De keeper houdt deze tegen met de bodyprotector. Daarna schiet de keeper de bal naar de zijkant.



Aanwijzingen

Keeper houdt de ogen op de bal gericht.
Vinden de keepers het in het eng, pak evt. eerst een tennisbal.
Armen van het lichaam af houden.

Differentiatie

- Eerst een bal naar de keeper spelen, deze speelt de keeper terug naar de trainer.
- Nadat de keeper eerst de bal naar de trainer terug heeft gespeeld, de keeper naar voren laten komen, daarna volgt de bal op de bodyprotector.

Keeperstraining jongste jeugd

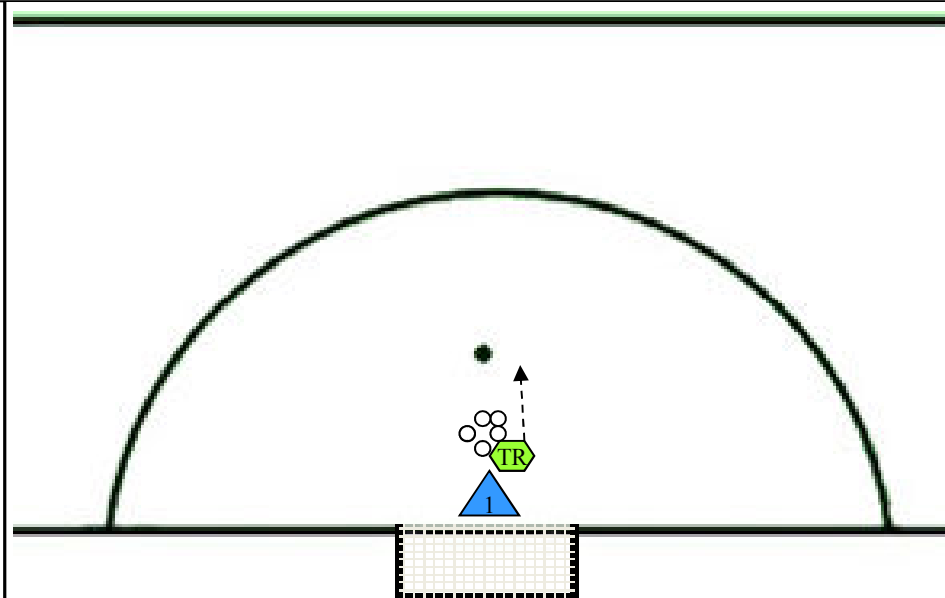
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal



Oefening 3, spel

Organisatie

- 1) Begin rustig met voorlangs wegwerken, let op techniek.
- 2) Maak er een wedstrijdje van. Je pakt als trainer 6 ballen. De keeper begint achter en lijn en de trainer 1 meter daarvoor. De trainer loopt naar achteren en laat telkens 1 bal los etc. De keeper moet deze zo snel mogelijk voorlangs wegwerken naar de zijkant. Zijn alle ballen eerder weg dan dat de trainer achter de strafbal stip is?
(Geen strafbalstip? Maak er zelf 1 d.m.v. pion of plakje.)



Aanwijzingen

Het standbeen ingedraaid in de richting waar de bal heen gaat, naast de bal zetten. Het trapbeen met een korte zwaai naar achteren (knie buigen) en de voet naar buitendraaien. Knie trapbeen komt 'boven de bal'. Korte felle beweging door het onderbeen.
Bal midden op de klomp raken.
Let op balans: met bovenlichaam niet te ver naar achteren leunen.

Differentiatie

- Alle ballen met de buitenkant van de klomp wegwerken
- Pak 2 pionnen, zet deze in de route van doellijn naar stip en maak er tegelijkertijd een slalom van.