

Keeperstraining jongste jeugd

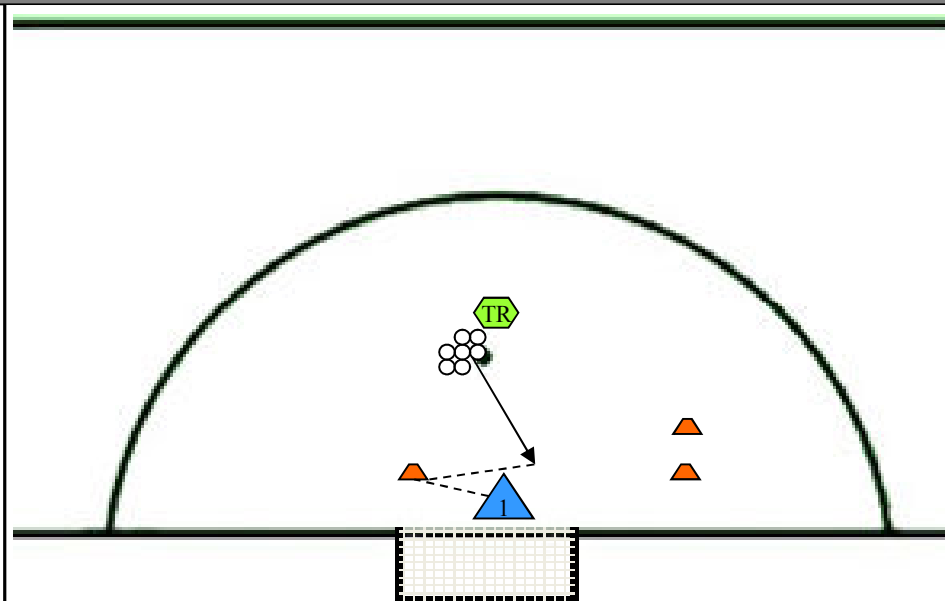
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

Oefening 1, blokken van de bal met punten



Organisatie

De keeper moet met z'n voet de pion links van hem aantikken. Daarna speelt de trainer de bal in de rechterhoek. De keeper moet deze bal naar de zijkant wegblokken (met z'n rechterklomp) door het poortje/doeltje. Doe dit 3x achter elkaar. Haalt de keeper alle 3 de punten?



Aanwijzingen

Als de trainer de bal links speelt, komt het lichaamsgewicht eerst op het rechterbeen, waardoor het linkerbeen de ruimte krijgt om de linker voet in de lijn van de bal met de tenen naar de zijlijn te zetten. Keeper buigt linker knie licht en speelt met de binnenkant (liefst aan de achterkant van) linkervoet de bal richting zijlijn. Navel wijst de bal als het ware na.

Differentiatie

- Draai de oefening om: blokken met linkerklomp
- Maak aan beide kanten een doeltje. De keeper tikt nu eerst aan de linkerkant het doeltje aan en krijgt dan eerst rechts van hem een bal en daarna links. Je kunt nu in 1x 2 punten halen. Haal je ze alle 6?

Keeperstraining jongste jeugd

Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

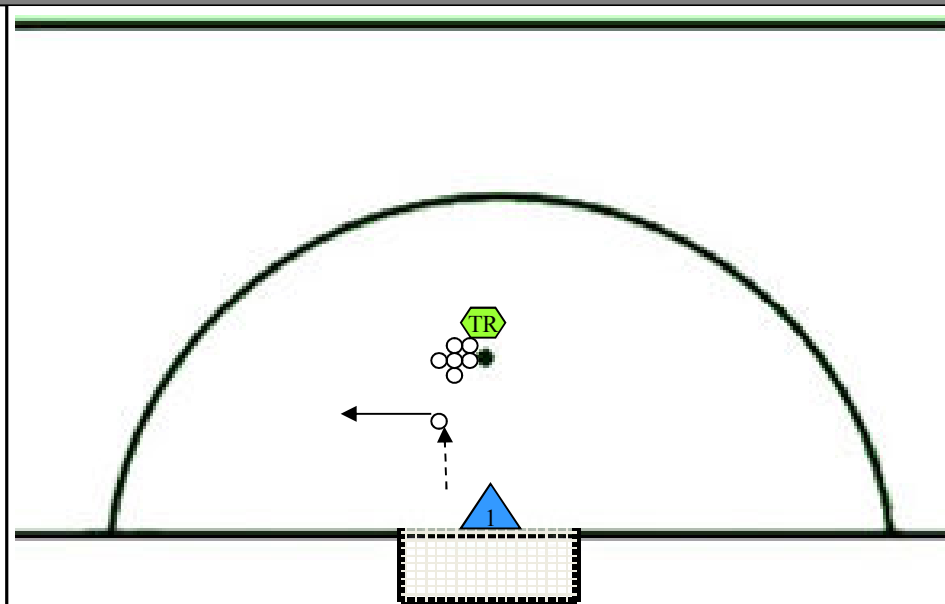
Oefening 2, stickveegactie



Organisatie

Leg eerst een bal stil voor de keeper. De keeper gaat deze met z'n stick naar links verwerken door een veegactie.

Daarna met een rollende bal oefenen



Aanwijzingen

Stap naar voren uit met je linkerbeen. De beweging van de rechterarm is voor het lichaam langs naar links. De stick veegt op de grond en de hand raakt de grond ook. Linkerknie is daardoor ook sterk gebogen. Voor betere balans, rechterknie omlaag brengen.

Bal raken op het merk van de stick.

Differentiatie

- Geef eerst 2 ballen om te blokken, daarna een rustige bal de keeper naar de zijkant moet verwerken met z'n stick
- Geef aan de linkerkant van het doel een rustige bal die de keeper wegveegt. Daarna aan de rechterkant van het doel een bal die net niet over de doellijn rolt, deze kan de keeper gewoon met z'n voeten eruit schieten.
- Gaat het heel goed: vegen met de backhand de andere kant op.
- Bal eerst op de bodyprotector aannemen, als de bal dan vervolgens naar voren op de grond rolt, deze met de stick wegvegen.

Keeperstraining jongste jeugd

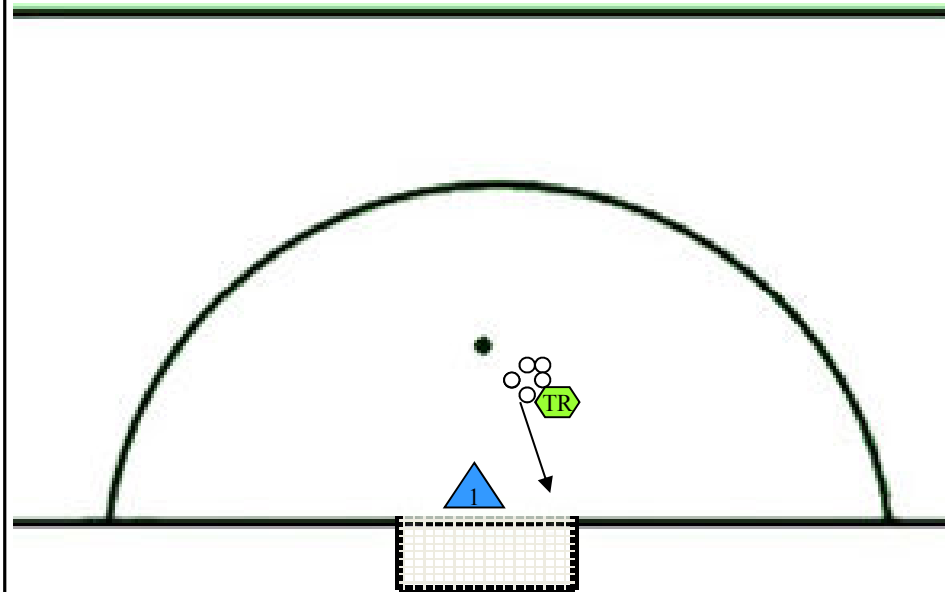
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal



Oefening 3, duiken

Organisatie

- 1) De keeper gaat op z'n knieën zitten. Vervolgens speelt de trainer de bal rechts van de keeper. De keeper laat zich omvallen (op de zijkant) en stopt/duwt de bal met de stick naar de zijkant.
- 2) Vervolgens laat je de keeper hurken. De trainer speelt de bal rechts van de keeper. Deze laat zich omvallen.
- 3) Daarna in basishouding en bal uit de hoek duiken.



Aanwijzingen

De keeper moet met de bodyprotector richting de trainer vallen. Als keeper op de buik gaat liggen heeft hij kans de bal in de zij te ontvangen. Daar is de keeper niet beschermd.
Zorg dat je alle stappen doet.
Bij laatste stap: laat de keeper een paar stappen zetten om de duikactie compleet te maken.

Differentiatie

- Als de keeper op de zijkant ligt, speel je een 2^e bal richting de keeper. De keeper veegt deze bal weg met z'n handschoen.
Deze variatie kun je al vrij snel doen. (vanaf stap 2)