

## Keeperstraining jongste jeugd

Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

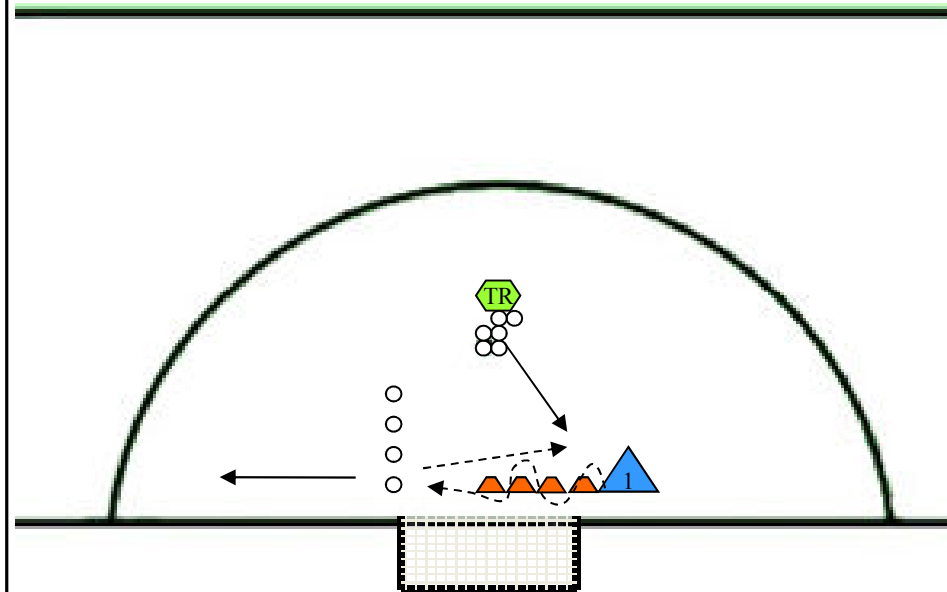
### Oefening 1, voetenwerk en blokken



#### Organisatie

De keeper begint bij de (voor hem) rechterpaal. Er liggen 4 pionnen ongeveer een meter voor z'n doel. De keeper slalomt hier om heen, maar blijft met zijn hoofd richting de trainer. Aan het einde maakt hij sluitpassen en trapt hij de eerste bal weg. Daarna komt hij terug naar het midden van zijn doel d.m.v. sluitpas en krijgt hij van de trainer een 2<sup>e</sup> bal rechts. Deze moet hij weg blokken.

- Evt. 2<sup>e</sup> bal meer in het centrum spelen en voorlans trappen aandacht geven.



#### Aanwijzingen

Basishouding tijdens het (zijwaarts) verplaatsen.  
Voetenwerk: korte en snelle pasjes.

Let op blok en traptechniek:

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 linkerknie licht en speelt met de binnenkant (lieft aan de achterkant van) linkervoet de bal richting zijlijn. Navel wijst de bal als het ware na.

#### Differentiatie

- Evt. doeltje maken voor 2<sup>e</sup> bal en rebound met 2<sup>e</sup> keeper.
- Oefening omdraaien.

## Keeperstraining jongste jeugd

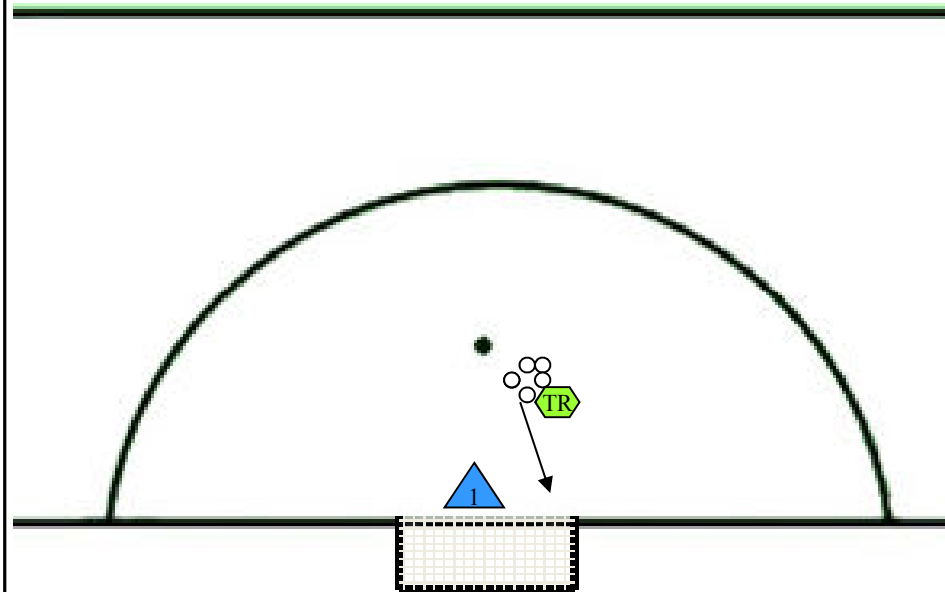
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal



### Oefening 2, 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<sup>e</sup> 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)

## Keeperstraining jongste jeugd

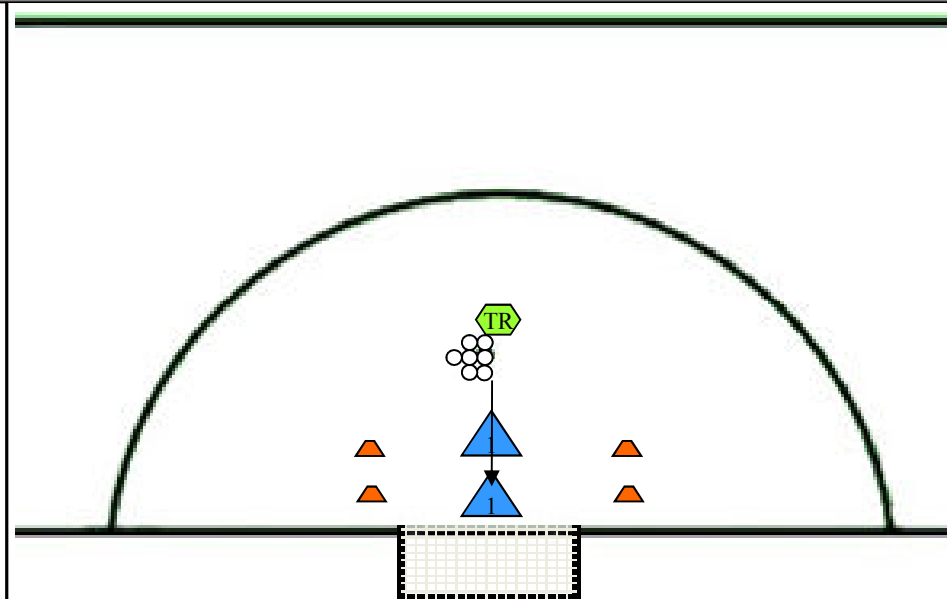
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal



### Oefening 3, spel

#### Organisatie

Er staat 1 keeper in het doel. De andere keeper staat voor deze keeper en dus ook in het gezichtsveld daarvan. Als de trainer een bal speelt, moet de voorste keeper over de bal springen en de achterste keeper probeert de bal in een van de doeltjes te blokken/schieten.



#### Aanwijzingen

Let op blok/traptechniek:

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 (lieft aan de achterkant van) linkervoet de bal richting zijlijn. Navel wijst de bal als het ware na.

#### Differentiatie

- Nadat de voorste keeper gesprongen heeft, mag deze zich omdraaien en proberen te scoren bij de achterste keeper in het grote doel
- Verander de richting: schuin voor het doel gaan staan