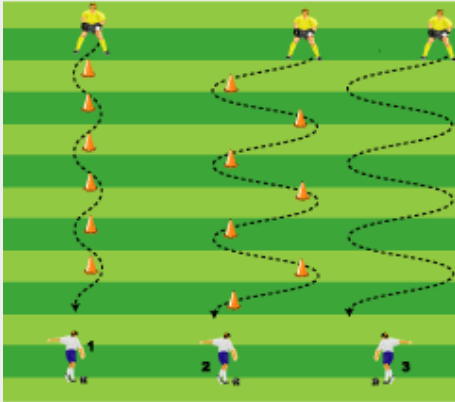


# Keepers/Basistechnieken

## 1. Oefenvorm: Aannemen van de juiste uitgangshouding vanuit de beweging(1)

<b>Fase:</b>	Warming-up
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	3 spelers



### Organisatie

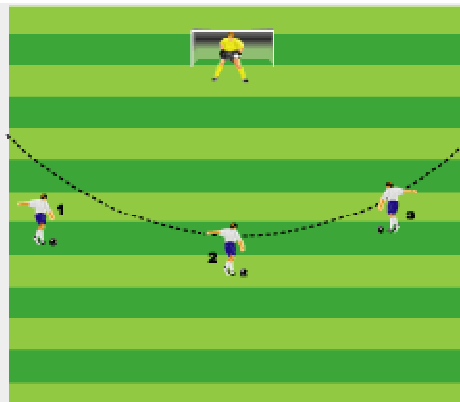
- De keeper beweegt tussen de pilonnen door naar voren
- Op het moment dat de trainer doet alsof hij gaat schieten, staat de keeper stil in de juiste uitgangshouding

### Bijzonderheden

- In deze oefening zit ook het element van het verplaatsen in en voor het doel
- Niet alleen zijn dit drie verschillende methoden, maar deze vormen kunnen ook naast elkaar gebruikt worden, waardoor er drie keepers tegelijk bezig zijn

## 2. Oefenvorm: Aannemen van de juiste uitgangshouding op de juiste plaats

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	3 spelers



### Organisatie

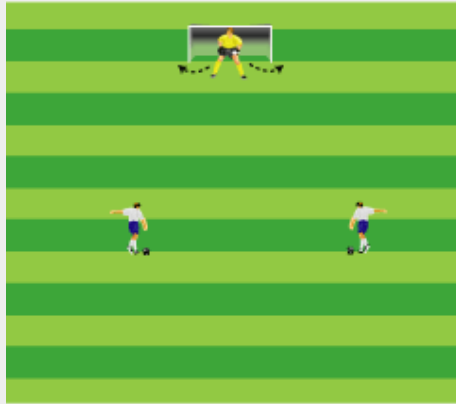
- Trainer dribbelt voor het doel en de doelman beweegt mee
- Op het moment dat de trainer doet alsof hij gaat schieten, staat de keeper stil in de juiste uitgangshouding
- Bij deze oefening kan dan, naar gelang de leeftijd, meerdere coachmomenten zitten
- Naast een juiste uitvoering kan dan ook gecoacht worden op het juiste moment en de juiste plaats

### Bijzonderheden

- Door ook te variëren met de afstand tussen trainer en doel kan de keeper gedwongen worden om andere uitgangshoudingen te kiezen op andere locaties voor het doel, dan dat er omschreven staat
- Bijvoorbeeld de sprintheouding als de afstand dusdanig is dat er voldoende tijd is om een schot te verwerken, maar men sneller bij de bal kan zijn om deze te onderscheppen, indien de bal tussen de speler en de keeper komt

### 3. Oefenvorm: Aannemen van de juiste uitgangshouding vanuit de beweging(2)

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	3 spelers



#### Organisatie

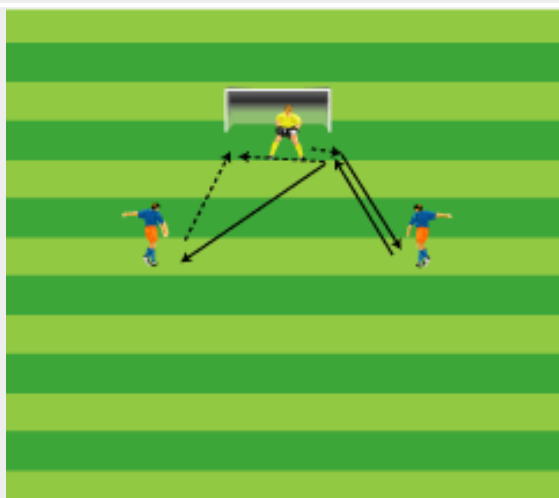
- Twee keepers spelen de ballen samen voor het doel, de keeper beweegt mee en neemt de uitgangshouding aan op het moment dat een van de keepers wil schieten

#### Bijzonderheden

- In deze oefening kan de keeperstrainer de keeper coachen vanuit het doel. Het grote voordeel is dat hij dan hetzelfde gezichtspunt heeft als de keeper zelf
- In deze vorm kunnen de keepers rouleren
- Tevens krijgen ze door het overspelen van de bal voor het doel (extra) training in het overspelen van de bal met de voet als zijnde een terugspeelbal

### 4. Oefenvorm: Warming-up t.b.v. partijvormen

<b>Fase:</b>	Warming-up
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	3 spelers



#### Organisatie

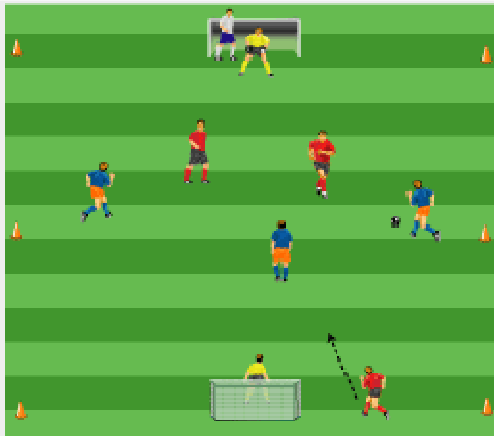
- Keeper rolt bal naar de keeperstrainer
- Keeperstrainer schiet met binnenkant voet terug laag terug
- Keeper verwerkt de bal
- Keeper werpt de bal naar de andere keeper die vervolgens de bal richting doel plaatst
- Keeper moet zich voor het doel snel verplaatsen om in positie te komen

#### Coaching

- Voetenwerk
- Juiste balbehandeling
- Goed verwerken van de bal

## 5. Oefenvorm: Partijvorm 4 tegen 4

<b>Fase:</b>	Partijvorm
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	8 spelers



### Organisatie

- Speelveld 2x de lengte van het strafschopgebied; breedte strafschopgebied met nog 4 meter aan beide kanten
- Twee partijen met keeper
- Start bij keeper van blauw. De balbezittende partij heeft een man meer
- Indien de bal in het strafschopgebied is, mag de derde veldspeler van rood bijsluiten
- Scoren op het doel van rood. Rood kan scoren door de bal in de handen van de keeper van blauw te plaatsen
- Start is altijd bij de keeper van blauw!

### Bijzonderheden

- Keeperstrainer coacht vanuit doel (wit)
- Ook op te bouwen door eerst 3 tegen 3 te spelen en dan pas naar deze 4 tegen 4 te gaan

## 6. Oefenvorm: Partijvorm 6 tegen 6

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	12 spelers



### Organisatie

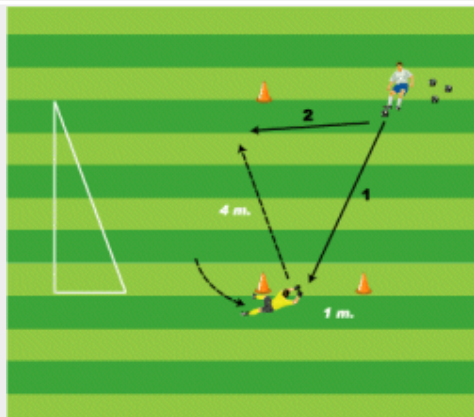
- Speelveld is een half veld met volle breedte
- Twee partijen met keeper
- Start bij keeper van blauw
- Scoren op het doel van rood. Rood kan scoren door de bal in de handen van de keeper van blauw te plaatsen
- Start is altijd bij de keeper van blauw!

### Bijzonderheden

- Keeperstrainer coacht vanuit doel (wit)
- In deze vorm wordt meer de echte wedstrijdssituatie benaderd door het gebruik van normale veldafmetingen

## 7. Oefenvorm: De Driehoek

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	2 spelers



### Organisatie

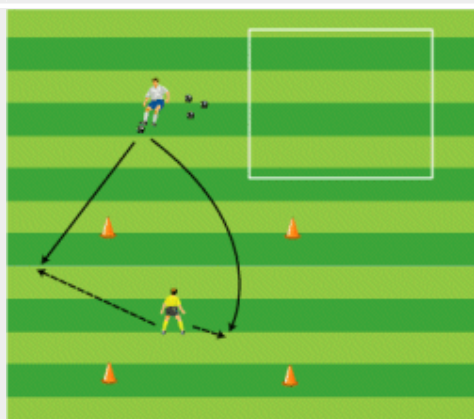
- Trainer trapt de bal naar de korte zijde (1).
- De keeper verplaatst zich achter de pion langs naar de korte zijde.
- Vervolgens geeft de trainer de tweede bal (2) naar de lange zijde. Hierdoor moet de keeper van loopricting veranderen en de bal met een duik verwerken.
- Eventueel kan na het verwerken van de tweede bal worden geopend op een doel of andere keeper.

### Bijzonderheden

- Van twee kanten uit te voeren.
- I.p.v. duiken, laag vallen of zweven.
- Tweede bal kan een hoge bal zijn die geplukt moet worden. Eventueel kan een andere keeper zorgen voor weerstand.
- De driehoek kan ook worden gespiegeld.

## 8. Oefenvorm: De Rechthoek

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	2 spelers



### Organisatie

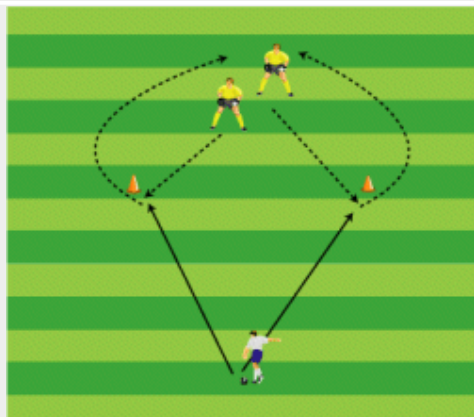
- Trainer speelt bal in het rechthoek.
- Keeper verwerkt de bal.
- Trainer speelt de bal naast het rechthoek; keeper verwerkt ook deze bal met een duik of zweefduik.

### Bijzonderheden

- Uitbreiden met een derde bal aan de andere zijde.
- De ballen andersom, dus eerst buiten het rechthoek en dan binnen het rechthoek.
- De keeper van buiten naar binnen laten komen.

## 9. Oefenvorm: Warming-up (Vier vormen met eenvoudige hulpmid.)

<b>Fase:</b>	Warming-up
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	3 spelers



### Organisatie

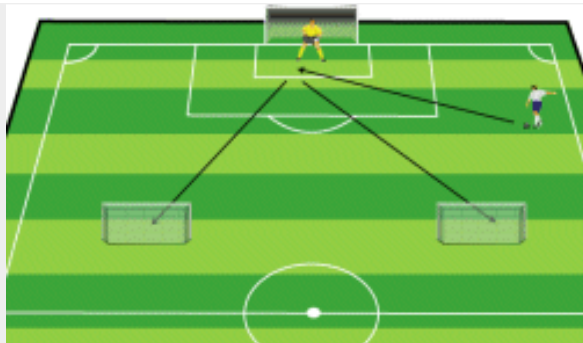
- Keepers staan twee meter achter de pylonen
- Keeper rolt de bal naar de keeperstrainer
- Keeperstrainer schiet de bal met binnenkant voet laag terug
- Keeper stapt voorwaarts en raapt de bal voor de pylon

### Vervolg oefeningen

- Idem met hoge bal naar de pylon
- Idem met snelle lage bal en dus verwerken met duik door de keepers
- Idem met inwerpen door de keeperstrainer. Bal laten stuiten voor de pylon. Keepers verwerken de bal met duik

## 10. Oefenvorm: Volleytrap

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	2 spelers

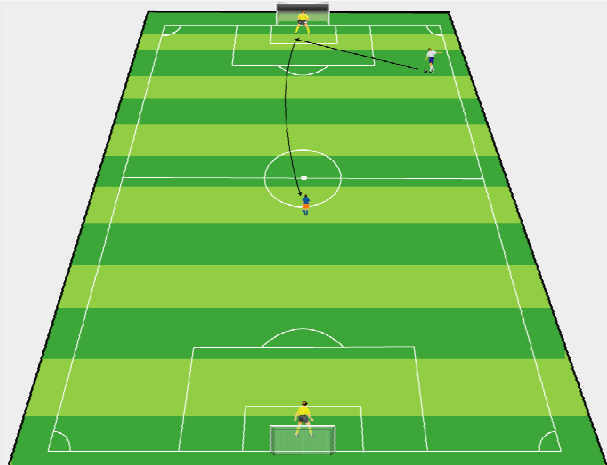


### Organisatie

- Keeper krijgt voorzet van de trainer
- Keeper verwerkt de bal en opent met een volleytrap op een van de doelen

## 11. Oefenvorm: Dropkick

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	3 spelers

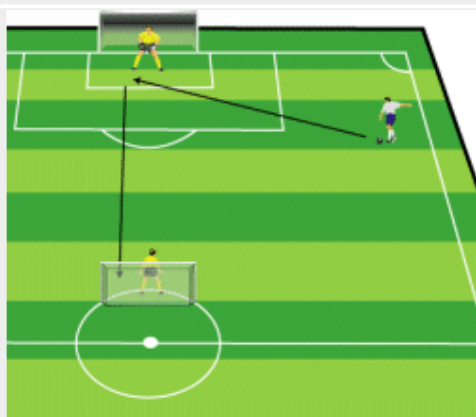


### Organisatie

- Keeper krijgt voorzet van trainer
- Keeper verwerkt de bal en opent met een dropkick op de spits (eventueel een andere keeper)

## 12. Oefenvorm: Trap vanaf de grond

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E
<b>Thema:</b>	Basistechnieken
<b>Spelers:</b>	3 spelers



### Organisatie

- Keeper speelt de bal naar de keeper
- Keeper verwerkt de bal als terugspeelbal
- Keeper opent op andere doel