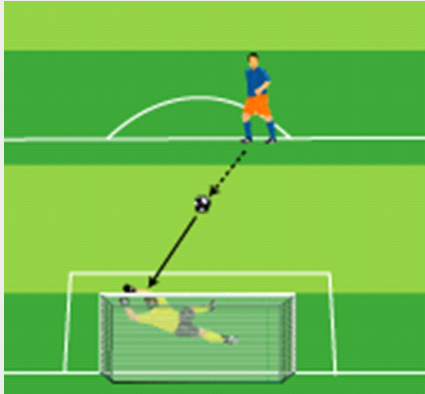


Keepers/Schoten/kopballen

1. Oefenvorm: Het analyseren van de aanloop bij een penalty (1)

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers

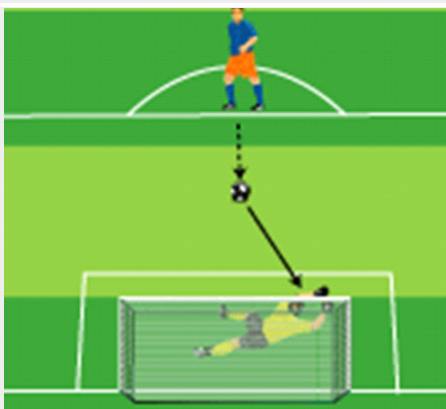


Bijzonderheden

- We gaan uit van een rechtsbenige speler
- Bij een schuine aanloop zal de bal dan (voor de keeper) links worden geplaatst
- De speler hoeft dan namelijk niet zijn hele lichaam/heup te draaien
- Indien de keeper te vroeg beweegt kan de speler alsnog de bal in de andere hoek plaatsen

2. Oefenvorm: Het analyseren van de aanloop bij een penalty (2)

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers

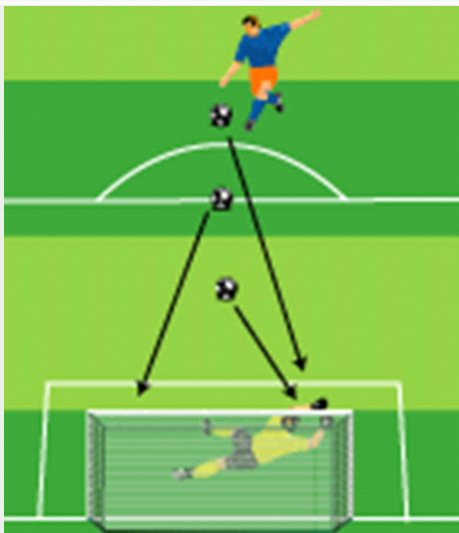


Bijzonderheden

- We gaan uit van een rechtsbenige speler
- Bij een rechte aanloop zal de bal dan (voor de keeper) rechts worden geplaatst
- De speler hoeft dan namelijk niet zijn hele lichaam/heup te draaien
- Injdien de keeper te vroeg beweegt kan de speler alsnog de bal in de andere hoek plaatsen

3. Oefenvorm: Het trainen op lang blijven staan bij een penalty

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers



Uitvoering

- Het gaat om het zo lang mogelijk blijven staan van de keeper
- In eerste instantie dient men de keeper dus meer tijd te geven om na het schot te reageren
- Hiervoor wordt de bal (in plaats van op de strafschoptip) eerst op 20 meter gelegd en later op de 16 meter

Bijzonderheden

- Er kan ook gewerkt worden met een fluitsignaal
- De keeper mag dan pas "gaan" na het fluitsignaal
- Ook dan wordt hij gedwongen langer te wachten

4. Oefenvorm: Schiet oefening

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	3 spelers



Organisatie

- Keeper op de lijn speelt de bal tussen de keeper
- De keeper op de lijn bepaalt welke bal er geschoten wordt
- De andere keeper beweegt snel naar de bal en laat zich door de benen spelen, terwijl zijn gezicht naar het doel is
- Trainer ontvangt de bal en schiet op het doel
- Keeper moet snel omdraaien, positie bepalen en handelend optreden

Coaching

- Nadruk, naast het voetenwerk, op het in positie komen en de reactie
- Het klemmen van de bal

5. Oefenvorm: Klemmen van de bal tijdens een conditionele oefening

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers



Organisatie

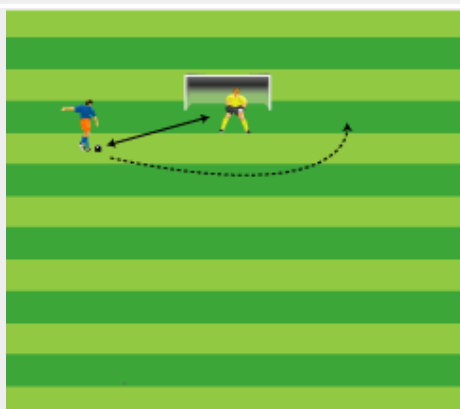
- Keeper start vanuit het midden van het doel
- Dribbelt naar pilon en tikt deze aan
- Na aantikken speelt de trainer de bal in de lange hoek
- Dit is een oefening van het voetenwerk, waarbij je zeker ook conditioneel de keeper kan trainen
- Bij deze oefening gaat het ook om "het aanvallen van de bal", oftewel het insnijden van de balbaan en het naar de bal toegaan van handen en lichaam

Coaching

- Ook bij deze oefening dient de nadruk te liggen op het klemmen van de bal
- Na 6 ballen wisselen van keeper
- De oefening zowel vanaf links als rechts uitvoeren

6. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Bal op het lichaam

Fase:	Warming-up
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers



Organisatie

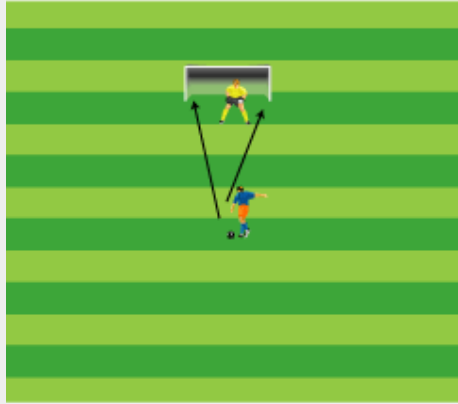
- Keeper rolt bal naar keeperstrainer
- Keeperstrainer schiet met binnenkant voet terug laag terug
- Keeper verwerkt de bal
- Keeperstrainer loopt rustig halve cirkel op 5 meter afstand
- Keeper komt zo in diverse posities
- Keeper krijgt ongeveer 20 ballen te verwerken

Methodiek

- Keeperstrainer maakt schijntrap
- Keeper komt in uitgangshouding
- Keeperstrainer schiet/gooit bal op het lichaam tussen knie en schouderhoogte
- Keeper komt ongeveer 40 keer in de uitgangshouding en krijgt ongeveer 20 ballen te verwerken

7. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Schot op doel

Fase:	Warming-up
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers



Organisatie

- Vanaf verschillende posities schoten (10 tot 20) op het doel
- Laatste bal voor een wedstrijd is ALTIJD een goede redding

8. Oefenvorm: Warming-up: ballen verwerken

Fase:	Warming-up
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	4 spelers



Oefenvorm 1

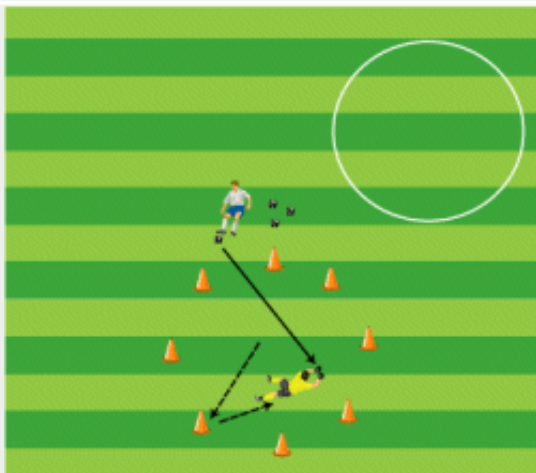
- De keeperstrainer en een keeper schieten beide een bal op de keepers in de goal.
- Keepers vangen en verplaatsen in het doel, enz.
- In totaal 12 ballen, daarna wisselen de keepers door.

Oefenvorm 2

- De keeper naast de goal speelt de bal op de trainer
- De trainer heeft de keuze tussen de bal links of rechts naast de keeper te spelen
- Keepers in de goal wisselen naar elke bal
- Na 12 ballen wisselen de keepers door

9. Oefenvorm: De Cirkel

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers



Organisatie

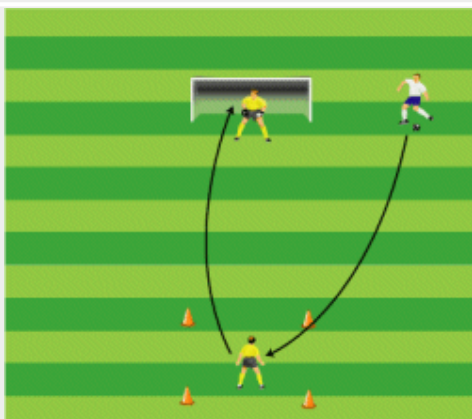
- Keeper verplaatst zich van pylon naar pylon.
- Deze pylonen kunnen bijvoorbeeld genummerd zijn.
- Bij het verplaatsen naar de pylon speelt de trainer een bal in op de pylon. Dit hoog, strak, laag etc. zijn.
- Keeper verwerkt de bal.
- Keeper verplaatst naar volgende pylon enz. enz.

Bijzonderheden

- Een tweede keeper kan gelijk dezelfde oefening uitvoeren, maar zet de pylon weer rechtop.

10. Oefenvorm: Verwerken van het schot

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	3 spelers



Organisatie

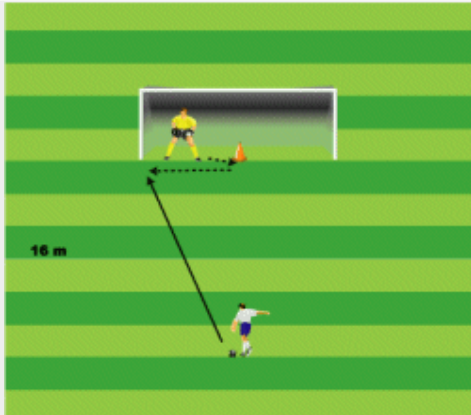
- Keeper in het doel, tweede keeper in het vierkant (5 x 5 meter) op 20-25 meter voor het doel. Keeperstrainer op de achterlijn
- Keeperstrainer speelt bal in vierkant (alle variaties: hoog, laag, snelle bal)
- Keeper verwerkt de bal met de handen zonder de bal te laten stuiten in het vierkant en opent met slingerworp op het doel. Keeper verwerkt de bal

Variaties

- Keeperstrainer trapt vanaf twee kanten
- Keeper in het vierkant trapt roltrap richting doel
- Keeper in het vierkant trapt dropkick richting doel
- Keeper in het vierkant neemt de bal aan met de voet en trapt richting doel vanaf de grond. Variaties zijn in één keer trappen of na aanname

11. Oefenvorm: Verwerken van ballen in hoog tempo

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers

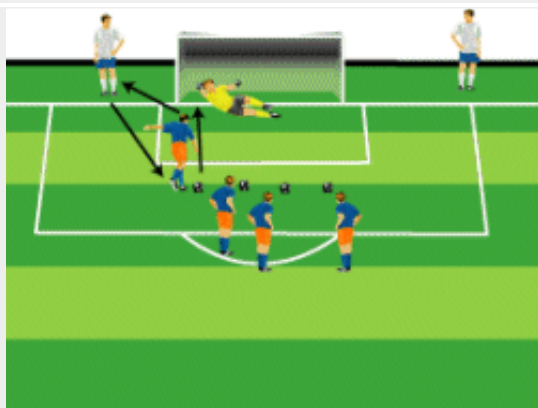


Organisatie

- Plaats een pion in het midden van het doel
- Keeper tikt pion aan en krijgt een serie van zes ballen (laag) te verwerken
- De snelheid dient steeds meer opgevoerd te worden
- Daarna serie met de ballen hoog
- Aan beide kanten uitvoeren

12. Oefenvorm: Het trainen van het reactievermogen

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	7 spelers



Organisatie

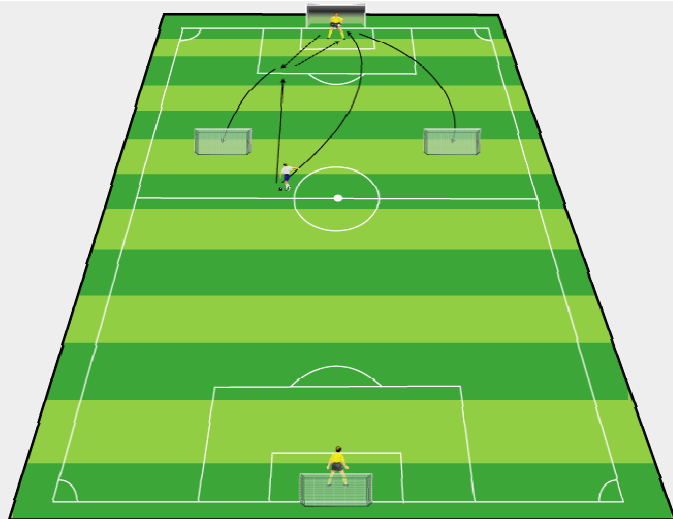
- Vier keepers (eventueel spelers) staan met bal voor het doel en hebben een nummer gekregen.
- De coach roept een nummer. Deze speelt de bal op het doel.
- De keeper verwerkt de bal en geeft deze aan de dichtstbijzijnde trainer naast het doel.
- Ondertussen wordt het volgende nummer geroepen en de volgende bal gespeeld.
- De coach geeft de bal intussen terug aan de speler zonder bal.

Opmerkingen

- Het werken met twee coaches (of een coach en een keeper die rust heeft) zorgt voor meer snelheid in de oefenvorm.
- De spelers op verschillende afstanden laten staan.
- Afhankelijk van de afstand de spelers laten trappen vanaf de grond, de dropkick, de volley of een worp laten uitvoeren.

13. Oefenvorm: Warming up

Fase:	Warming-up
Leeftijd:	S, A, B, C, D
Thema:	Schoten/kopballen
Spelers:	2 spelers



Organisatie

- De trainer (speler of keeper) speelt de bal voor de keeper (1) in de vrije ruimte
- De keeper komt uit (2) en verwerkt deze bal in de diepte i.c. het andere doel (3)
- Vervolgens lobt de trainer een tweede bal over de keeper (4), de keeper sprint terug (5)
- De keeper verwerkt de bal en opent op een van de doelen (6).

Coaching

- Positie
- Uitgangshouding
- Inschatten balbaan
- Voetenwerk
- Verwerken van de bal
- Spelvoortzetting