



“VELD- EN ZAALVOETBAL SAMEN STERKER”

BIJSCHOLING 21.04.18

KEEPERSTRAINING IN DE ZAAL

Keepers doen eigen warming-up ter voorbereiding op training

10-15 losgooien – lopen (kort aanzetten) – (op)rekken – strekken

Verlengde warming-up met bal – met directe prikkel –

1a laag – laag (beide zijden) → keeper krijgt afwisselend bal laag links en rechts (met een klein stuitje) – gaat door z'n knieën / een knie (knie is aan de kant van de paal) en verwerkt de bal voor zijn lichaam

1b hoog – hoog → keeper krijgt afwisselend bal hoog links en rechts (met een klein stuitje) en bal half hoog (hard aangegooid in de hoek met als doel om keeper te dwingen te save) – keeper stapt “in de bal”

1d laag – hoog → idem als 1c alleen nu is de 2^{de} bal hoog





Zijwaarts bewegen – positie wisselingen – van “uit positie naar in positie”

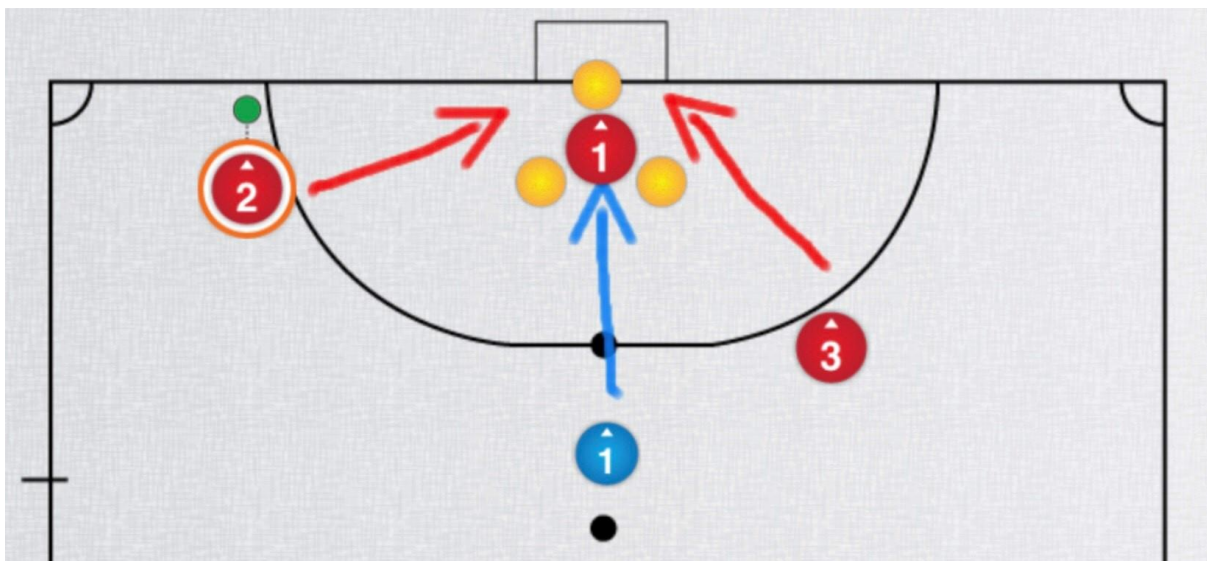
Snelheid van handelen in combinatie met coördinatie / concentratie

Aantikken – “kleur” (x aantal herhalingen) – commando – in positie – staan – redding

2a Om en om aantikken van (een van de 3) kleuren hoedjes op commando trainer – gevolgd door een schot laag in de korte korte hoek (2) – “herhaling” aantikken hoedjes op commando van trainer gevolgd door een dropkick hoog korte hoek (3)

2b Idem als 2a alleen nu met toevoeging van bal KC (blauw 1) een-op-een duel centraal → snel de afstand tussen “speler” en keeper verkleinen (*verdedigen tot op de veter*) en bal blokken middels het 5-punts-blok*

2c Idem als 2a alleen is er nu geen vaste volgorde van “afwerken” – KC roept naam van degene die gaat afwerken



*5-punts-blok = blokken van bal met een van de 5 mogelijke punten van je lichaam (2 armen inclusief handen – 2 benen inclusief voeten – romp)



Combinatie

“Van uit positie naar in positie” (met de juiste BASIShouding) – meebewegen met de bal – stil staan op moment van schot → reageren op 2 tennisballen –

3a Keeper staat met zijn lichaam gedraaid richting de zijlijn krijgt ballen in zijn handen gespeeld van (2) – op commando van trainer draait hij open en komt hij zo snel mogelijk in positie – (3) speelt bal iets naar buiten of naar voren en werkt af – keeper verplaatst zich daarna snel om 2 tennisballen van de KC (blauw 1) te verwerken – deze zijn gericht op de kleine ruimte laag onderin de korte en of lange hoek

3b Idem als 3a alleen nu probeert (2) de keeper tot een redding te dwingen in plaats van hem de bal in zijn handen te spelen.

