

Keeperstraining jongste jeugd

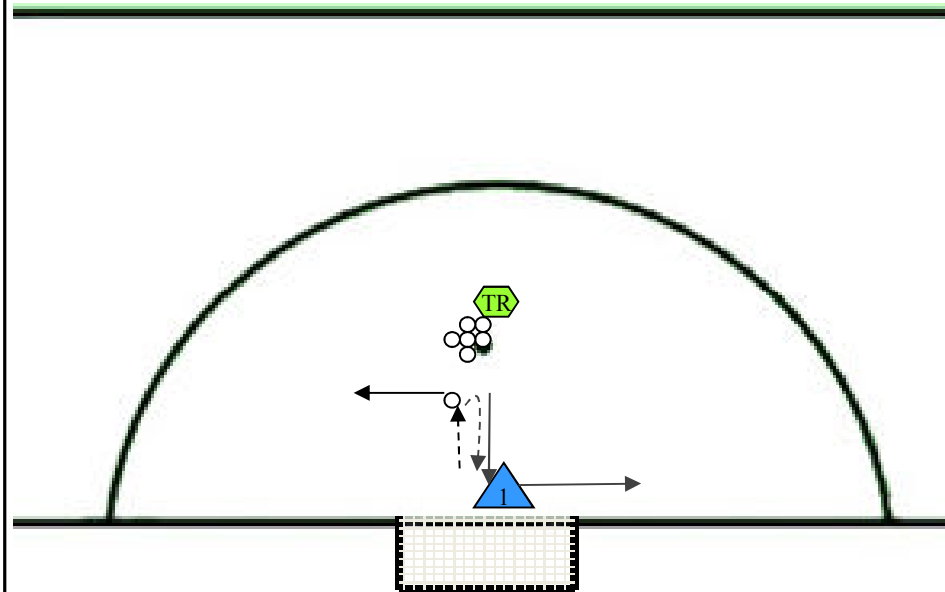
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

Oefening 1, 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.
Uitbreiden naar 2^e rollende bal. Eerste veegactie naar de zijkant, daarna bal langs de keeper richting doellijn rollen. De keeper houdt deze met een veegactie van de lijn af



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
- Gaat het heel goed: vegen met de backhand de andere kant op.

Keeperstraining jongste jeugd

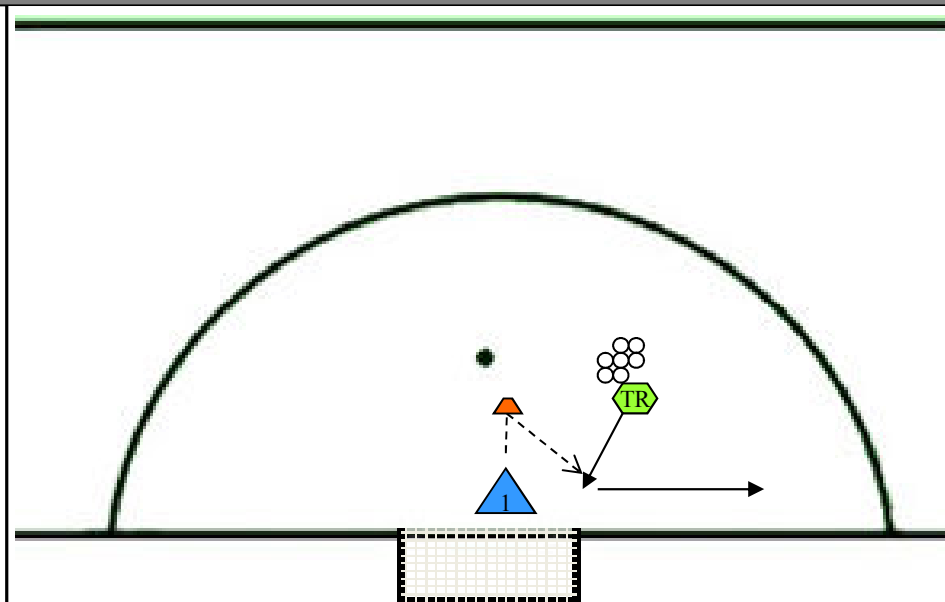
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

Oefening 2, basishouding



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

- Enkels, knieën en heupen licht buigen.
- Druk op voorvoeten
- Schouders ontspannen, ellebogen van het lichaam af

Differentiatie

- Oefening aan de andere kant, nu met links.
- Rebound op de bal van de trainer. Rebound d.m.v. doorgaan met dezelfde bal of nog een 2^e bal erbij gooien.
- In plaats van de pion, een bal neerleggen, deze moet de keeper wegvegen met z'n stick.

Keeperstraining jongste jeugd

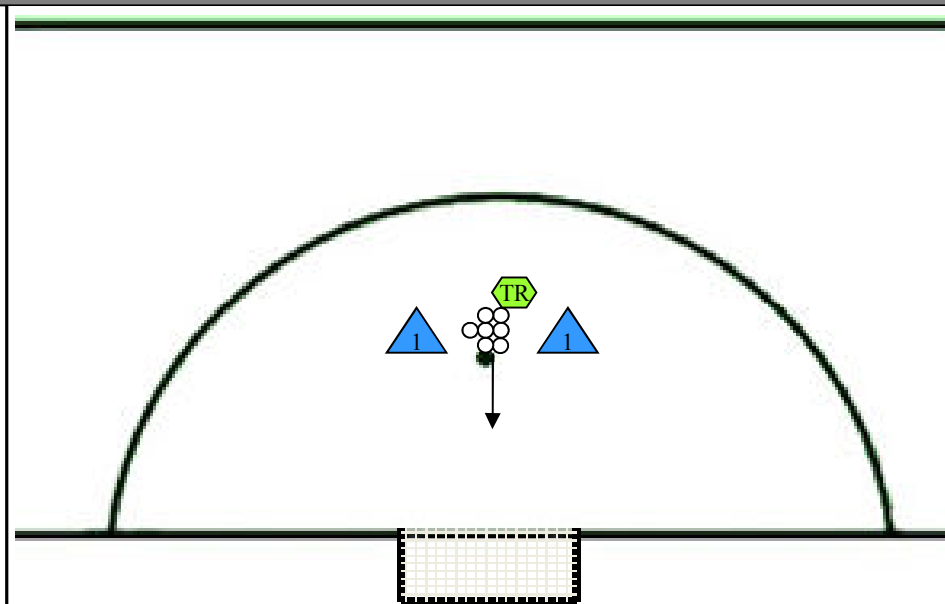
Thema: gewenning, plezier en verwerken van de bal

Oefening 3, spel



Organisatie

2 keepers staan met hun gezicht richting het doel. De trainer gooit de bal. Wie scoort er als eerste?



Aanwijzingen

Let op balans. Moedig evt een beetje duwen aan om evenwicht te houden

Differentiatie

- Gooi de ballen naar een zijkant, voor achter een keeper, omhoog.
- Laat de keepers op hun buik liggen en daar vanuit reageren. Zo kun je nog meer bedenken: vanuit bloksliding positie, zittend, etc.
- Je moet scoren met je rechterklomp/linkerklomp/stick/helm etc.
- Wie durft er tegen de trainer (zonder keepersspullen natuurlijk)?