



**COACH DE COACH
KEEPEN IS LEUK!**
De warming up



Inleiding

- De keeper en de coach
- Keepers warming-up lichtingen JO11 t/m JO19
- Coach momenten
- Vragen



De keeper en de coach

Hoe betrekken jullie de keeper bij het team?

Hoe is de communicatie tussen jou en de keeper?

Geef je ooit feedback?

Aandacht en verbeterpunten voor de keeper

Hoe coachen jullie de keeper tijdens de wedstrijd?

Denk aan de meevoetballende keeper anno nu

Hoe ziet de warming-up en nu uit voor de keeper?

Wat moet een keeper voor de wedstrijd regelen met zijn team?

Corners – Wie staat er bij de 1^{ste} paal

Wie zet de muur neer bij een vrije trap



Warming-up Keepers

Warming-up begint met oefeningen kort bij de keeper om bal gevoel te krijgen en vertrouwen te creëren

Belangrijk is dat de keeper in beweging is en niet statisch in het doel staat

Neem een goede houding aan.

Voeten op heupbreedte en tenen wijzen naar voren

Knieën licht gebogen

Los van de grond (Hakken vrij)

Handen open gedraaid, vingers gespreid

Wanneer je tegen de keeper zegt, “HOUDING” weet hij/zij wat je daarmee bedoelt.



Warming-up Keepers

De afstand tot de keeper is 2 a 3 meter.

JO11 t/m JO19

- Bal onderhands inwerpen, tussen bovenkant hoofd en borst hoogte (op de neus).
- Bal in werpen net boven het hoofd, zodat de keeper nog niet hoeft te springen.
- Bal in werpen boven het hoofd zodat de keeper een kleine sprong moet maken.
- Doe elke oefening 5 x.



Warming-up Keepers

De afstand tot de keeper vergroten naar 5 a 6 meter.

JO11 t/m JO19

- Bal links en rechts inspelen. Om en om.
- Belangrijk is dat het net naast het lichaam is. Zodat de keeper kan duiken maar zich niet hoeft door te strekken.
- Laat de keeper de bal terug rollen in de voeten.
- Doe elke oefening 5 x.



Warming-up Keepers

De afstand verkleinen naar 2 a 3 meter.

JO11 t/m JO19

- 2-handig half hoog ingooien.
- Links en rechts, om en om.
- Net naast het lichaam. Zoals bij het inspelen alleen dan half hoog.
- Doe elke oefening 5 x.



Warming-up Keepers

Voorzet vanaf de zijkant

(JO13 t/m JO19)

- Schieten, vanaf de zijkant, let op dat de kwaliteit van de gegeven ballen goed is.
- Gooien, vanaf de zijkant, rond gaan in denkbeeldige cirkel over de hoekpunten van het 5-meter keepersgebied.



Warming-up Keepers

Positie innemen rond de middellijn, aan de zijkant van het veld gaan staan. (persoon die de warming-up geeft)

(JO11 t/m JO19)

- Keeper uittrap vanaf de grond
- Keeper uittrap uit de handen
- Doe elke oefening 5 x



Warming-up Keepers

Als laatste voor het einde van de warming-up.

(JO13 t/m JO19)

Afwerkvorm, trainingsvorm met het team.



Warming-up Keepers

Laat de keeper vooral veel ballen “pakken”

Zorg dat de laatste ballen van de warming-up goede reddingen opleveren, dit werkt in mentaal opzicht meestal erg positief



Coachmomenten

- Voor de wedstrijd (in de kleedkamer)
- Opstelling altijd beginnen met de keeper
- 6vs6 1-2-2-1 , 1-2-1-2
- 8vs8 1-3-1-3 (dubbele ruit)
- Probeer de warming-up zoveel mogelijk door eenzelfde persoon te laten, geen wisselers
- Mee bewegen en mee doen met het spel (geen lijnkeeper) zo creëer je een extra speler (de meevoetballende keeper)
- Gaat de verdediging 4 meter naar voren, mag een keeper ook mee bewegen naar voren,
- Bal naar links, beweegt keeper ook mee naar links, etc.
- Zo blijft een keeper betrokken bij het spel





Coach momenten

- Houd de positie van een keeper in de gaten en coach hem/ haar daarop
- Geef een keeper vooral complimenten als iets goed gaat.
- Een foutje van een keeper is vaak een tegengoal, wat op jonge leeftijd heel snel het plezier er vanaf haalt
- Een belangrijk coach moment voor een keeper is in de rust tussen de kwarten in, om dan ook een aantal positieve punten aan te halen.
- Meestal is het alleen veld spelers gerelateerd en niets tot de keeper gericht
- Betrek je keeper ook hierin.



- Voor vragen of opmerkingen.
- Neem dan contact op met Marc Verstappen.
- Hieronder vind je de link. Daarop staat het beeld materiaal behorende bij deze presentatie

<https://youtu.be/IB8lbMTwJhs>