

Keepen een vak apart!

Praktische tips voor coaches, trainers en managers van Cartouche



We hebben bij Cartouche een heleboel goede enthousiaste keepers die een bijzondere taak binnen hun team vervullen.

De keeperscommissie wil jullie ondersteunen zodat alle keepers veel blijven leren en vooral met plezier blijven keepen. Onderstaand is een handreiking voor de omgang met de keeper. Het is voornamelijk van belang om vooraf aan een seizoen samen met de keeper na te gaan wat voor jullie en het team prettig werkt.

Warming up

- Ook de keeper heeft een warming-up nodig, dit kan deels afwijken van de groep.
- Maak iemand verantwoordelijk voor het inspelen.
- Het doel van een warming up is niet om te scoren maar om de keeper warm te laten draaien voor een wedstrijd of training. Maak spelers hiervan bewust.

Betrek je keeper

- Noem de keeper altijd bij het bespreken van de wedstrijdopstelling.
- Betrek de keeper als je met de groep bij elkaar komt voor uitleg op de training of een bespreking voor of tijdens de wedstrijd.
- Laat een keeper niet alleen achter op het veld of in de kleedkamer. Het team en de begeleiding heeft hier een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor.

Veiligheid

- Zorg ervoor dat in de training zoveel mogelijk vanaf de randcirkel wordt geslagen, eventueel wat meer de cirkel in maar dan onder druk om de wedstrijd na te bootsen. Als spelers verder in de cirkel komen laat ze dan gecontroleerd flatsen of pushen.
- Zorg dat er altijd maar 1 speler op goal slaat. Attendeer de spelers hierop, en maak dit een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de groep.

Train je keeper actief

- Laat keepers de rebound verwerken bij een actie op doel, richt je oefening hierop in door bijvoorbeeld poortjes aan de zijkant van de cirkel te zetten waar de keeper de bal doorheen kan verwerken.
- Geef de keeper in de training tijd om te overleggen met de verdedigers over situaties en keuzes die zijn gemaakt. Sluit hier ook bij aan.

De keeper heeft het overzicht

- In elk geval vanaf de D-lijn is het belangrijk dat keepers hun spelers leren om aanwijzingen te geven en te sturen op vrijlopende spelers. Speel hier actief op in bij bijvoorbeeld overtal situaties en partijvormen in trainingen.
Tip: laat de keeper kort en bondig sturen (naam speler gevolgd door de aanwijzing).
Check met de spelers of die de aanwijzingen van de keeper horen en begrijpen.
- Leer keepers dat ze de hele wedstrijd een relatieve focus hebben, maar dat die focus echt scherp dient te zijn zodra de bal over de middenlijn komt.

Coach je keeper positief en gericht

- Benoem goede acties concreet en persoonlijk; aanmoedigen is goed maar een compliment gericht op een specifieke actie blijft het beste hangen en werkt motiverend.

Keeperstrainingen

- Laat een keeper deelnemen aan de keeperstrainingen. Ook bij roulerende keepers is dit van belang. Tijdens de keeperstraining is er specifieke aandacht voor de techniek van het keepen. Bevraag de keeper op welke aandachtspunten jij hem/haar kan coachen tijdens de training/wedstrijd.
- Bedenk dat keepers soms voor meerdere trainingen of wedstrijden gevraagd worden en daarnaast ook nog de keeperstraining. Blijf in overleg (eventueel met ouders) over de belastbaarheid.

Wist je dat...?

- keepers kortstondige intensieve explosieve acties en inzet vraagt.
- keepers daarom meer gebaat zijn bij explosieve loopoefeningen, kracht-en coreoefeningen dan bij duurtraining.
- keeperstraining heel leuk en intensief is.
- het geheim van ballen stoppen en goed verwerken zit in op tijd (moment van de stickactie van de speler) stil staan en naar de bal blijven kijken totdat die is verwerkt.
- als de bal bij de keeper is gekomen die al heel veel veldspelers is gepasseerd.
- keepers het ook leuk vinden om een doelpunt mee te vieren.
- je voor al je keepersvragen terecht kan bij de keeperscommissie via keepersschool@hc-cartouche.nl



Tot slot: iedere keeper zal zijn of haar favoriete warming up ontwikkelen. Voor beginnende keepers of geïnteresseerde coaches, trainers of managers volgt hieronder een voorbeeld van een inspeelschema voor een keeper vooraf aan een training of wedstrijd:

- Zorg altijd dat de keeper goed warmgelopen is voordat je overgaat tot warming up met bal.
- Start met korte ballen vanaf de strafbalstip in de zone (op de klompen) van de keeper, de keeper speelt de bal terug in de stick. Dit is van belang voor het balgevoel en verkennen van het veld.
- Leg vervolgens een rij ballen op de strafbalstip en push de ballen om en om laag in de hoeken. Geef de keeper voldoende tijd om de ballen naar de zijkant te verwerken, maar push ze wel snel genoeg zodat de keeper echt warmdraait en goed explosief moet uitstappen van hoek naar hoek.
- Leg vervolgens een nieuwe rij ballen op de strafbalstip en push de ballen om en om hoog in de hoeken. Ook hier geldt dat het goed is om een aardig tempo erin te houden, maar hou wel een realistisch tempo aan om de ballen te kunnen stoppen. https://www.youtube.com/watch?v=tVTqMm_x9BA
- Bovenstaande reeksen kunnen herhaald worden op verzoek van de keeper, bijvoorbeeld om op dat moment iets meer bal of stickgevoel te creëren.
- Sla vervolgens vanaf rand cirkel een rij ballen hoog en laag afwisselend en daag de keeper uit om de ballen naar de zijkant te verwerken. Laat hier, meer dan bij voorgaande reeksen, voldoende tijd tussen de ballen voor het technisch wegwerken van de bal.
- Eindig de warming up gezamenlijk met het team door een afrond oefening op de goal te doen. Stuur erop aan dat alle ballen tussen de palen worden gemikt. Dit is zowel voor de keeper als voor de veldspelers een goede oefening.