

Keeperscoaching

Harmen Kuperus



Keeperscoaching

Deel 2

Samenwerken
Voorzet/Diepte





InStat

PRO LEAGUE

TSU
he

TSU
CO.be

anrogier



DBO

1

2

GAE

67:00

ESPN
LIVE

KEF.

IDIO
ERTS

Pro-Guard
Beveiliging

TIMMERMANS
INRIA

MET BEELDEN

ACADEMIE DE
HOLLANDSE



ITSU
he

ITSU
CO.be

anrogier



Aantal keepers: 4
binnen/veld Deventer

Totale KeepersTijd: 35'
Totale trainingstijd: 90'

woensdag 10 maart 2021

Training: 2 -2

Doelstelling: **Dieptespel verdedigend**

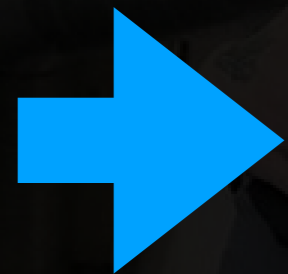
Vorbereiden: **Keepen Algemeen/Late Voorzet (ivm Cambuur)**

- Core 15'
- Wu-fase: 15'
 - Bosubal met Speren
 - Voetenwerk Voor- en Zijwaarts icm vangen
 - Borst/Stuit/Hoog en Voorzet
 - Voorzet laat/dichtbij, Uitvallen Laag en Halfhoog (in Doel)
- O-fase: 10'
 - Voorzet (aangooien) Treintje, achterwaarts indraaien en gaan
 - Aangooien Voorzet/Dieptebal (Halve Cirkel)
- L-fase: 10'
 - Vroege voorzet, rollende bal trappen (2 'spelers' op 1 kant)
 - Dieptebal Hoog inspelen (1 'speler' op 16mtr)
 - Combi Dieptebal, Openen en Voorzet (hoog)
- Groep: 40'
 - 11v11 Teamtactisch 15'
 - Maatwerk Afwerken Schuin voor Doel en met Late Voorzet 25'

Keepers TRAINING

Isoleren

Opbouw:

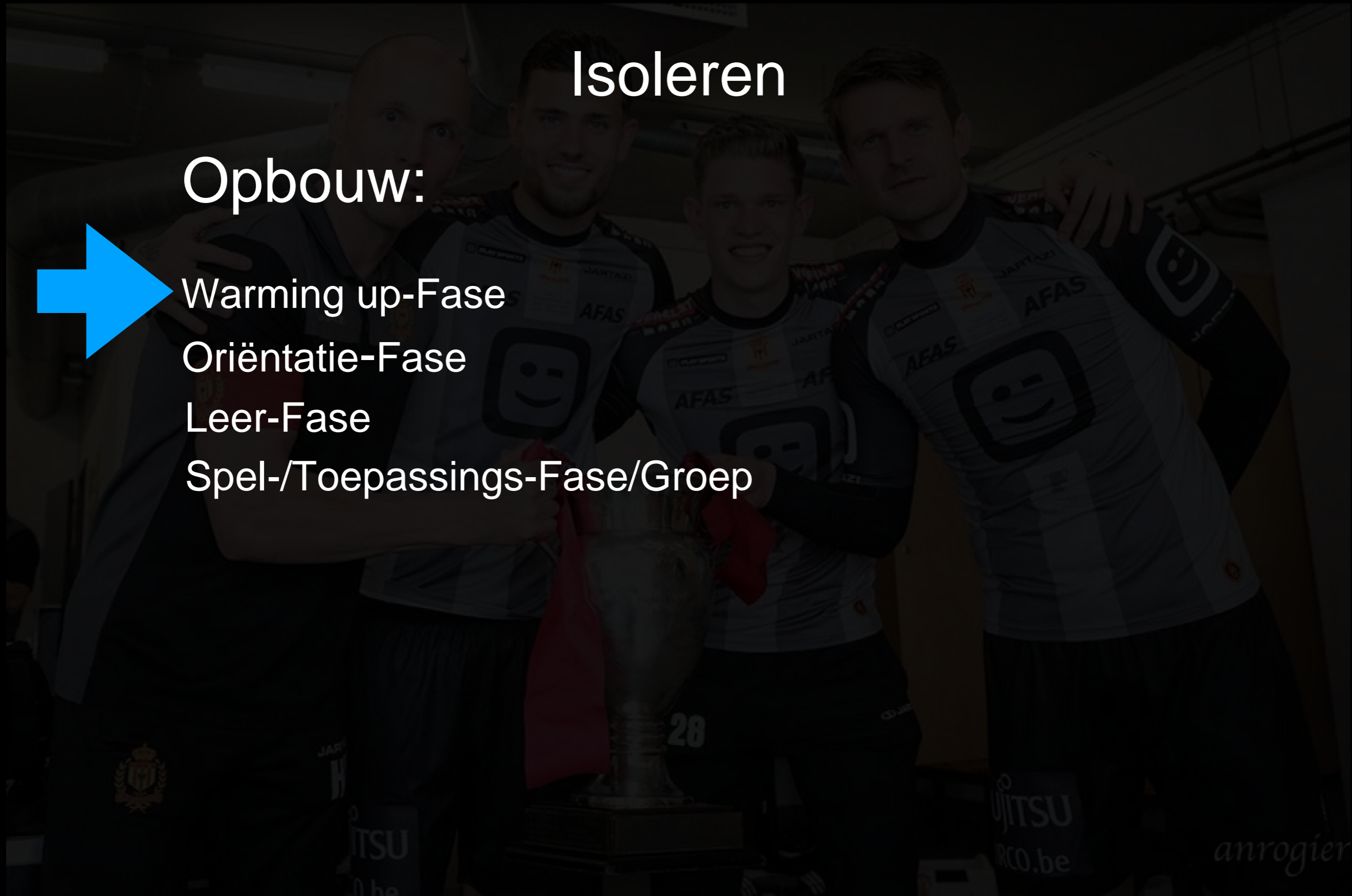


Warming up-Fase

Oriëntatie-Fase

Leer-Fase

Spel-/Toepassings-Fase/Groep



Keepers TRAINING

Isoleren

Warming up-Fase

→ Oriëntatie-Fase → Werk Vanuit een Doelstelling

Leer-Fase

Spel-/Toepassings-Fase/Groep

Trainen vanuit een DOELstelling!



Cyclus Doelstellingen Seizoen.

Keepen algemeen:

- Moment van stilstaan
- In positie komen
- Tegenhouden
- Techniek
- positie

Opbouw:

- Kort
 - Kaatsen
 - Aannemen spelen
 - Aannemen, meenemen en spelen
- Middellang
 - Aannemen spelen
 - Aannemen, meenemen en spelen

Voorzetten:

- Kort/laat
- Kort/vroeg
- Lang/laat
- Lang/vroeg

1v1:

- Blokken
 - Staande
 - glijdend/duikend
- Glijden
 - handen
 - benen
- Steekbal buiten 16 meter

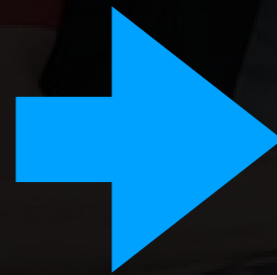
Dieptespel:

- Aanvallend
 - Snelle hervatting
 - Lange bal spelen
- Verdedigend
 - Positie kiezen achter laatste lijn
 - Dientehal

Keepers TRAINING

Isoleren

Trainen vanuit een DOELstelling!



Keepen Algemeen
Opbouw
Voorzetten
1v1
Dieptespel



K



TTSU
the

TTSU
CO.be

anrogier

Training: 1 -3 Union (3)

Doelstelling: **Keepen Algemeen**

Vorbereiden: Voorzetten

- **Ochtend:**
- Fitness 45'
- Wu-fase 15'
 - Hoedjes en 1 Airbodys
 - Voorwaarts en Zijwaarts/Slalom W-vorm + Lijn voorwaarts
 - Borst/Stuit/Hoog en voorzet (boven pop)
 - Sprongetje achterwaarts + insnijden en uitvallen laag
- O-fase 25'
 - In Doel Halfhoog uitvallen korte hoek
 - Reactie achter pop (geen zicht)
 - Voorzet + Uitvallen links en rechts
 - Voorzetten voorbereiden achterwaarts (treintje)
- L-fase 30' (Sofian en Arno naar groep)
 - Schoten schuin voor de goal (met poppen ervoor) plastic en airbody
 - Laag
 - Hoog
 - Vrij
 - Overload volleys (10)
- Groep: 25'
 - Afwerken Met schoten en flankballen



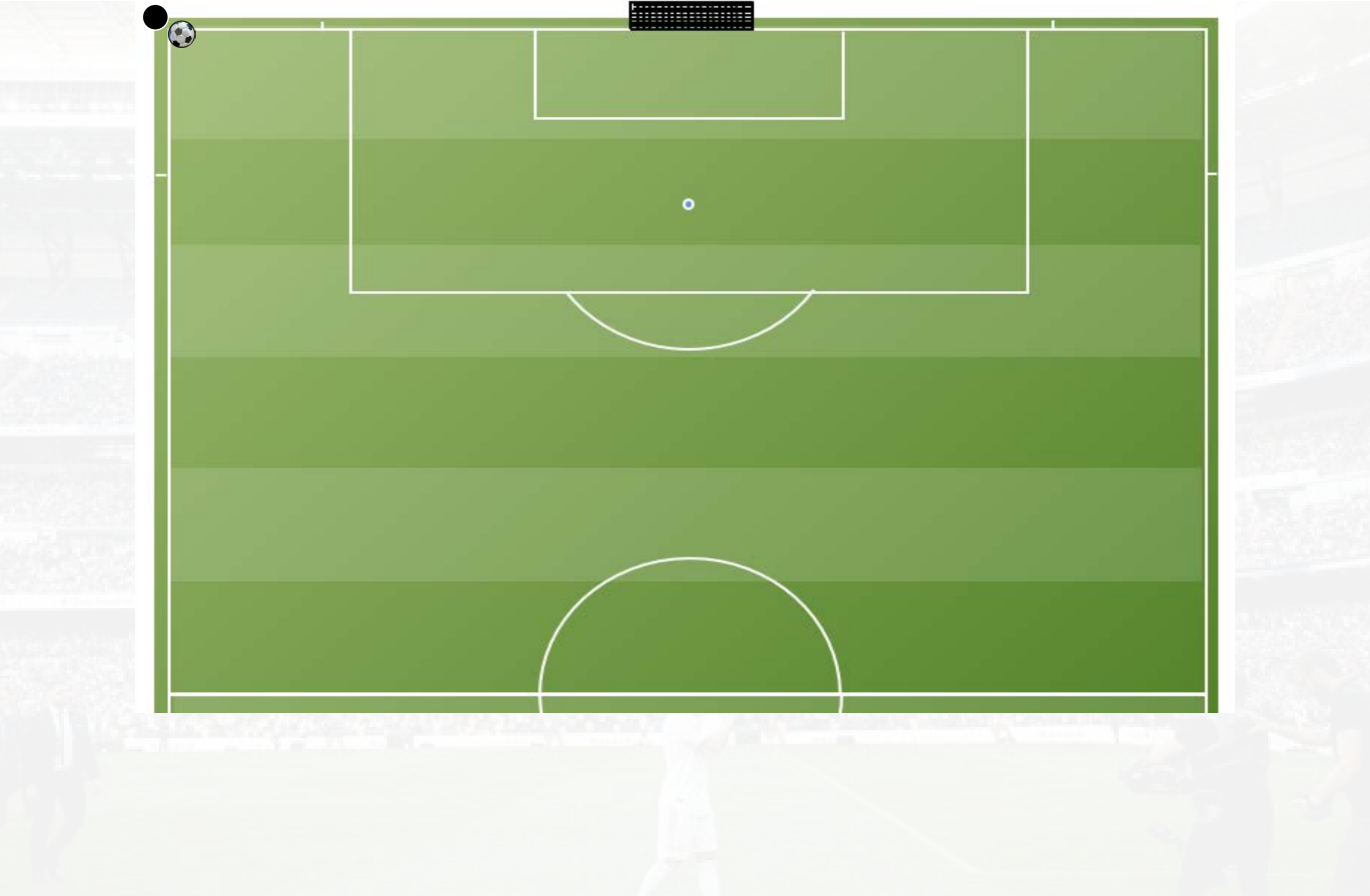
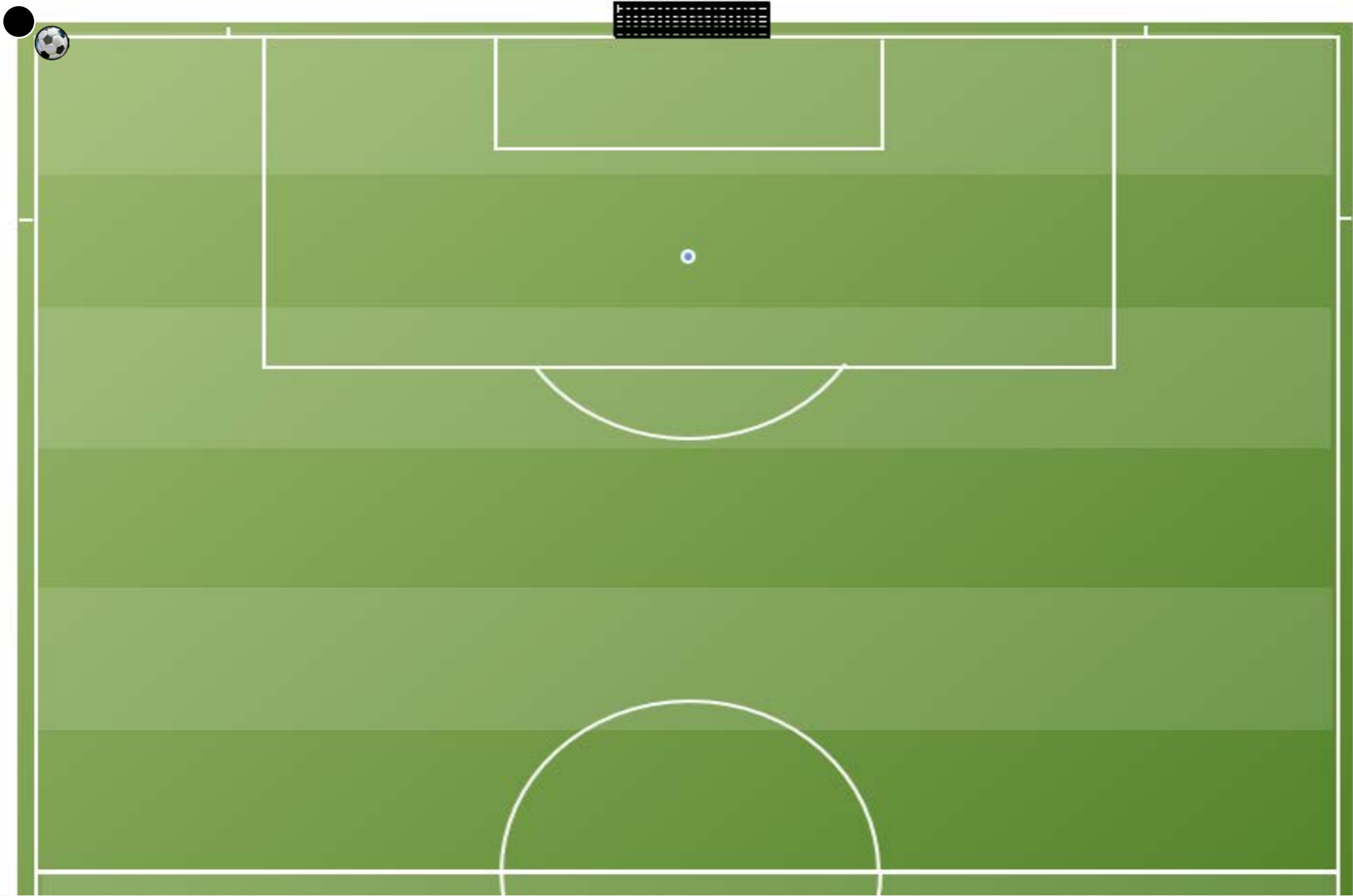
K

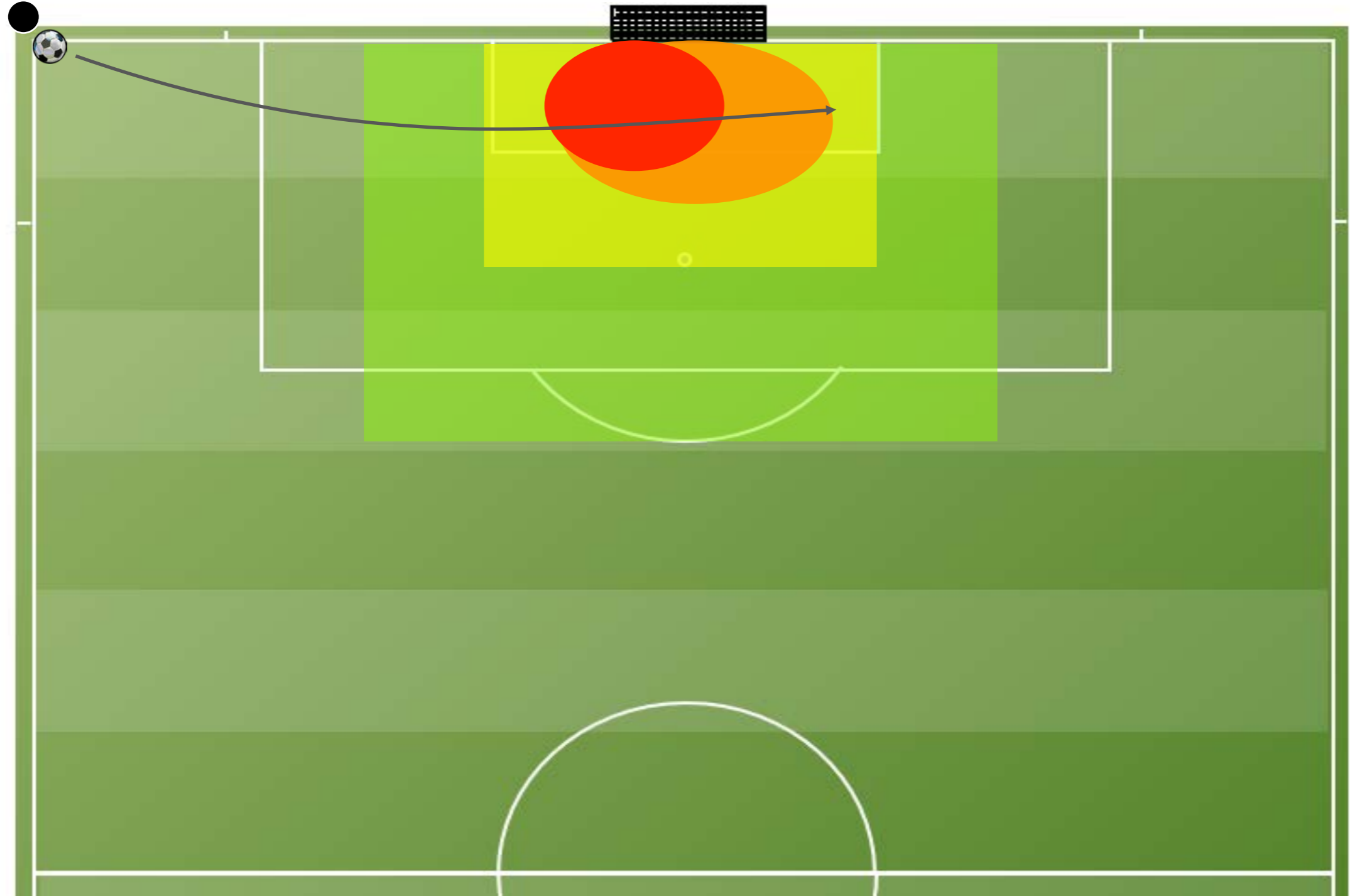


TSU
he

TSU
CO.be

anrogier







TSU
the

TSU
CO.be

anrogier



ITSU
the

ITSU
CO.be

anrogier

Keepers TRAINING

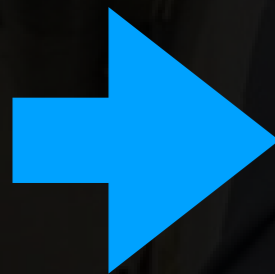
Isoleren

Warming up-Fase

Oriëntatie-Fase

Leer-Fase

Spel-Fase



Trainen vanuit een DOELstelling!

anrogier



K

TSU
he

TSU
CO.be

anrogier





Keepers TRAINING

HOE?

Isoleren

Integreren

Samenwerken KEEPER en het TEAM!

Wat constateer jij als Keeperstrainer?

Wat wil/kan jij als Keeperstrainer?

Welke Fase zit je? Dag, Week, Maand...

Wat wil de COACH/wat kan en mag?

!!OVERLEG en ONDERBOUWEN!!

Keepers TRAINING

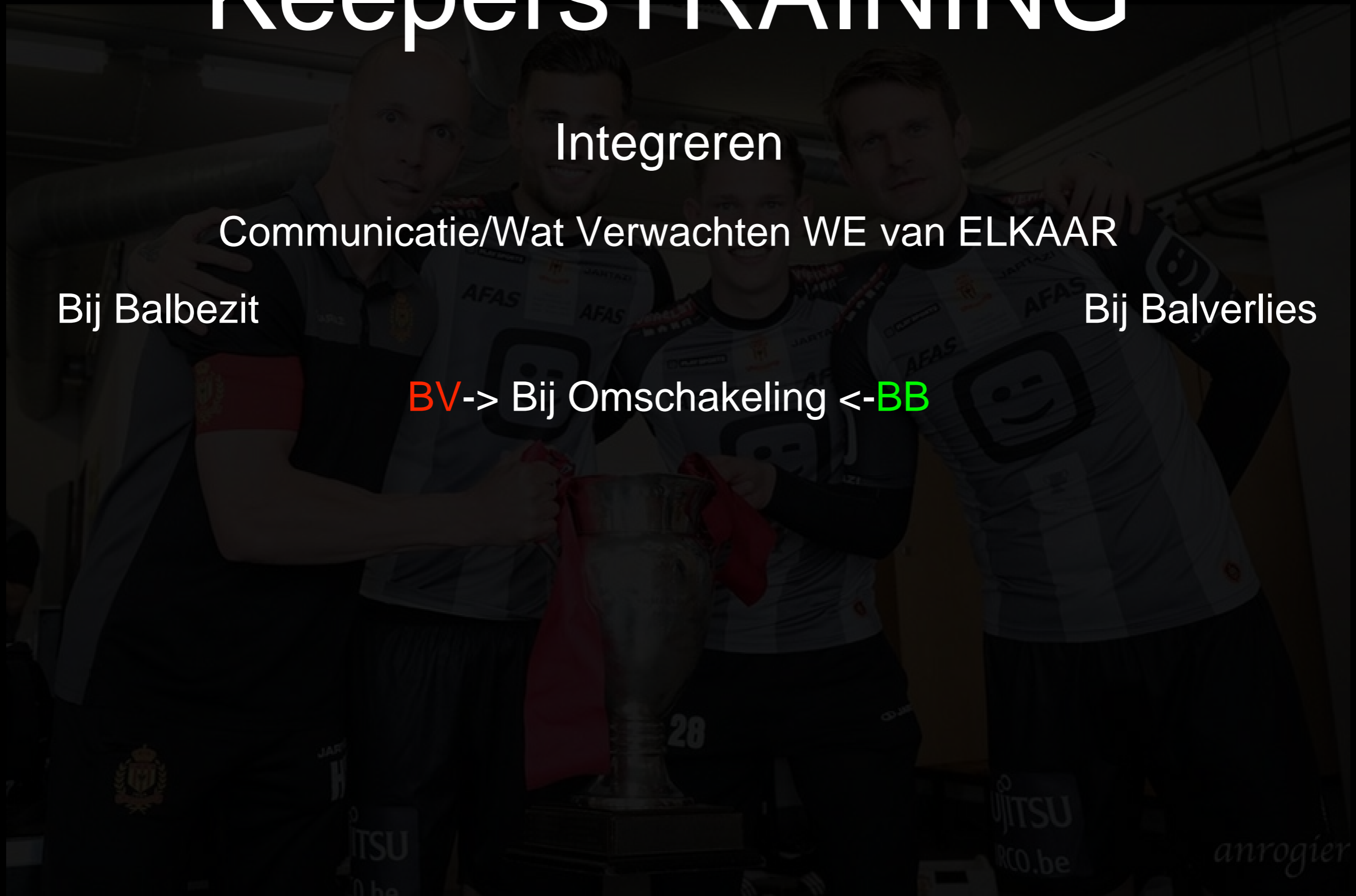
Integreren

Communicatie/Wat Verwachten WE van ELKAAR

Bij Balbezit

Bij Balverlies

BV-> Bij Omschakeling <-BB



Keepers TRAINING

Integreren

Communicatie/Wat Verwachten WE van ELKAAR

Bij **BALBEZIT:**

Coaching en Organisatie

Meevoetballen

1e Fase Opbouw Verzorgen

Temporiseren + en -

Keepers TRAINING

Integreren

Communicatie/Wat Verwachten WE van ELKAAR

BALLEN TEGENHOUDEN

Bij **BALVERLIES:**

Coaching Algemeen

Ruimtes Bespelen/Diepte en Flanken

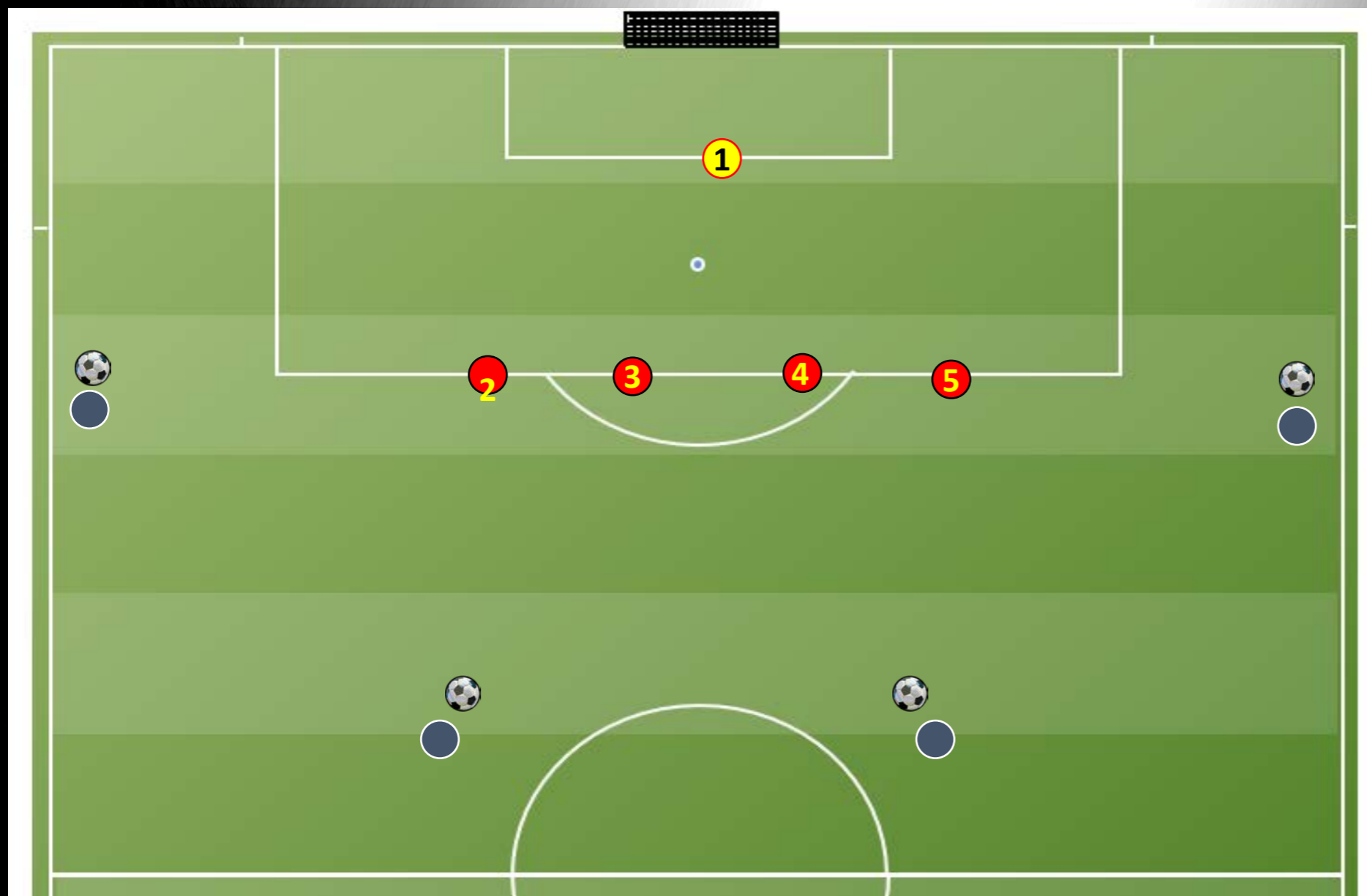
Coaching bij Direct Gevaar/Schoten

Organisatie Spelhervattingen

AFSPRAKEN ALGEMEEN bij DIRECT- en INDIRECT GEVAAR!



LONG - BALL



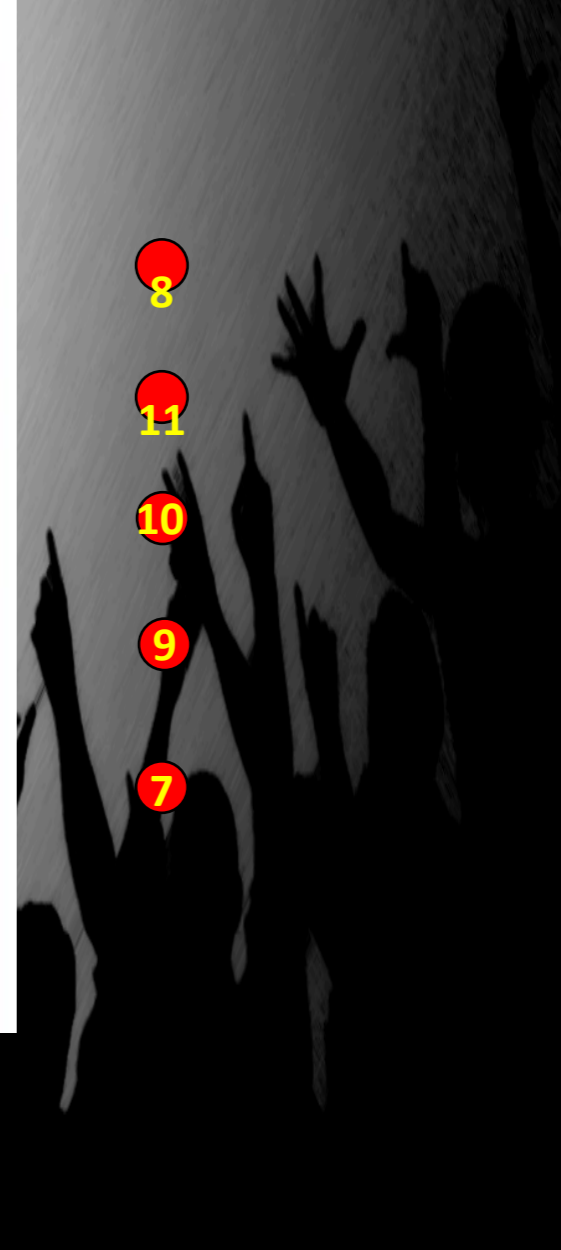
8

11

10

9

7



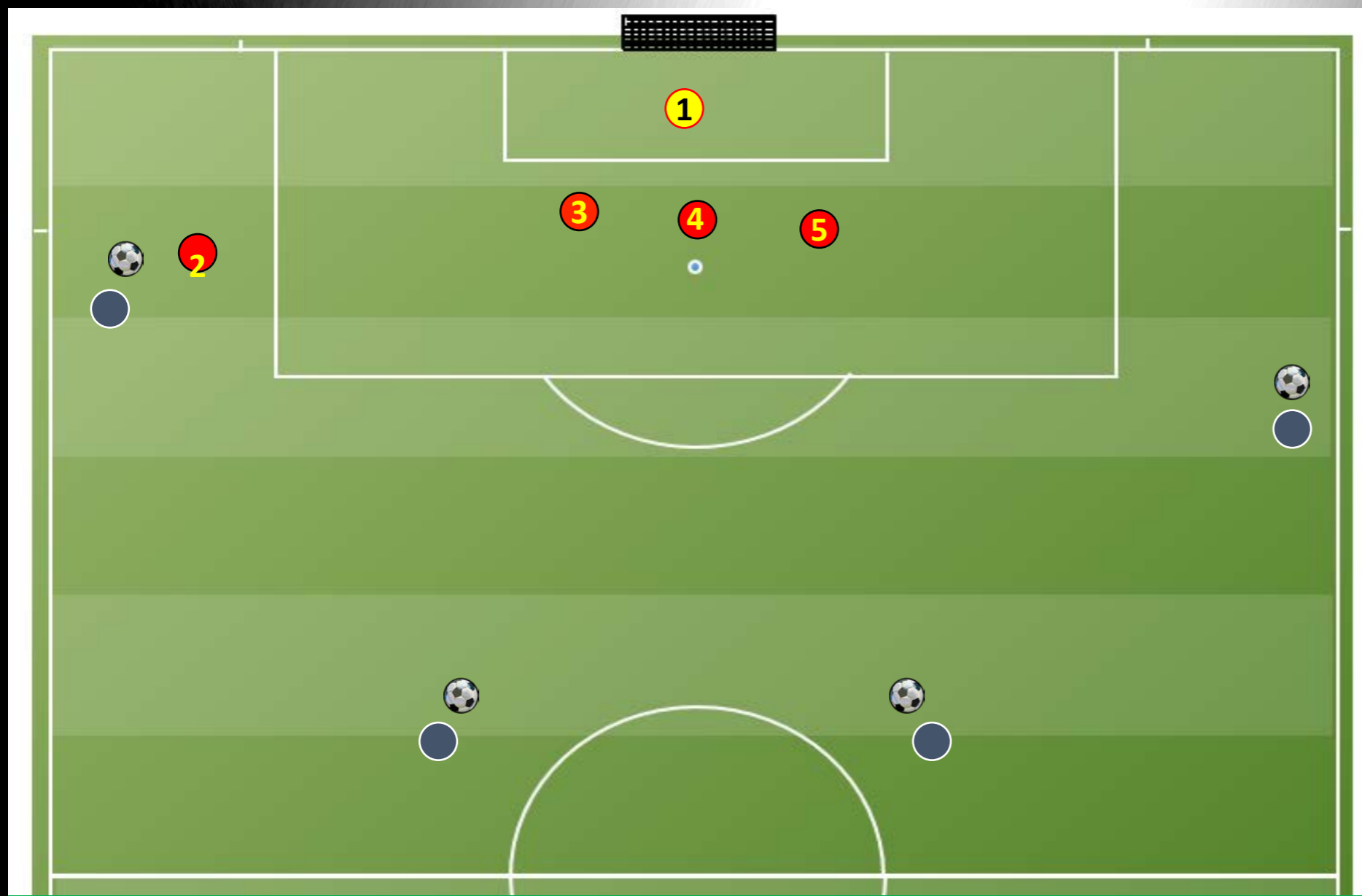




#4. Lijn-verdedigen



LATE-CROSS



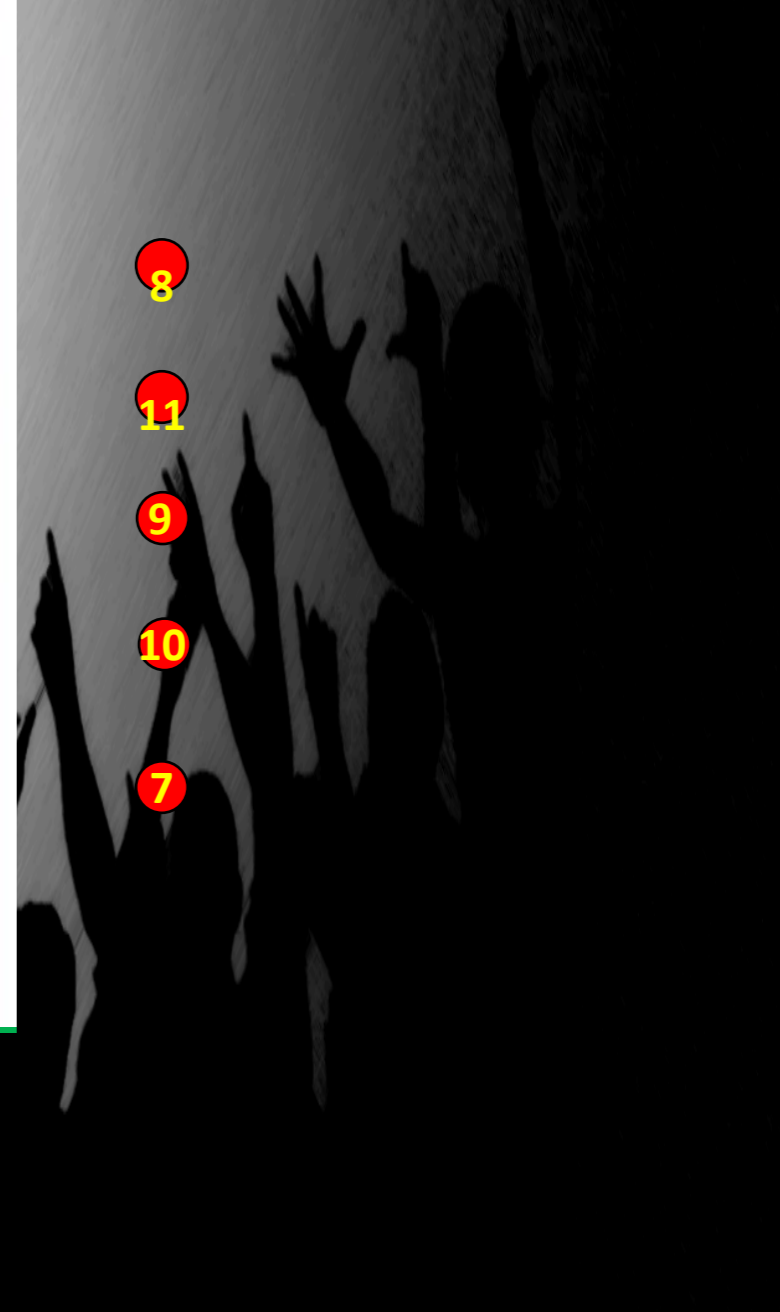
8

11

9

10

7





#4. Lijn-verdedigen

Keepers TRAINING

Integreren

Communicatie/Wat Verwachten WE van ELKAAR

Bij **BALVERLIES:**

AFSPRAKEN ALGEMEEN bij DIRECT en INDIRECT Gevaar



JAN
H

UITSU
RCO.be

28

UITSU
RCO.be

anrogier



Keepers TRAINING

Integreren

AFSPRAKEN ALGEMEEN bij DIRECT- en INDIRECT Gevaar

Waar willen we de bal **WEL/NIET** Hebben?

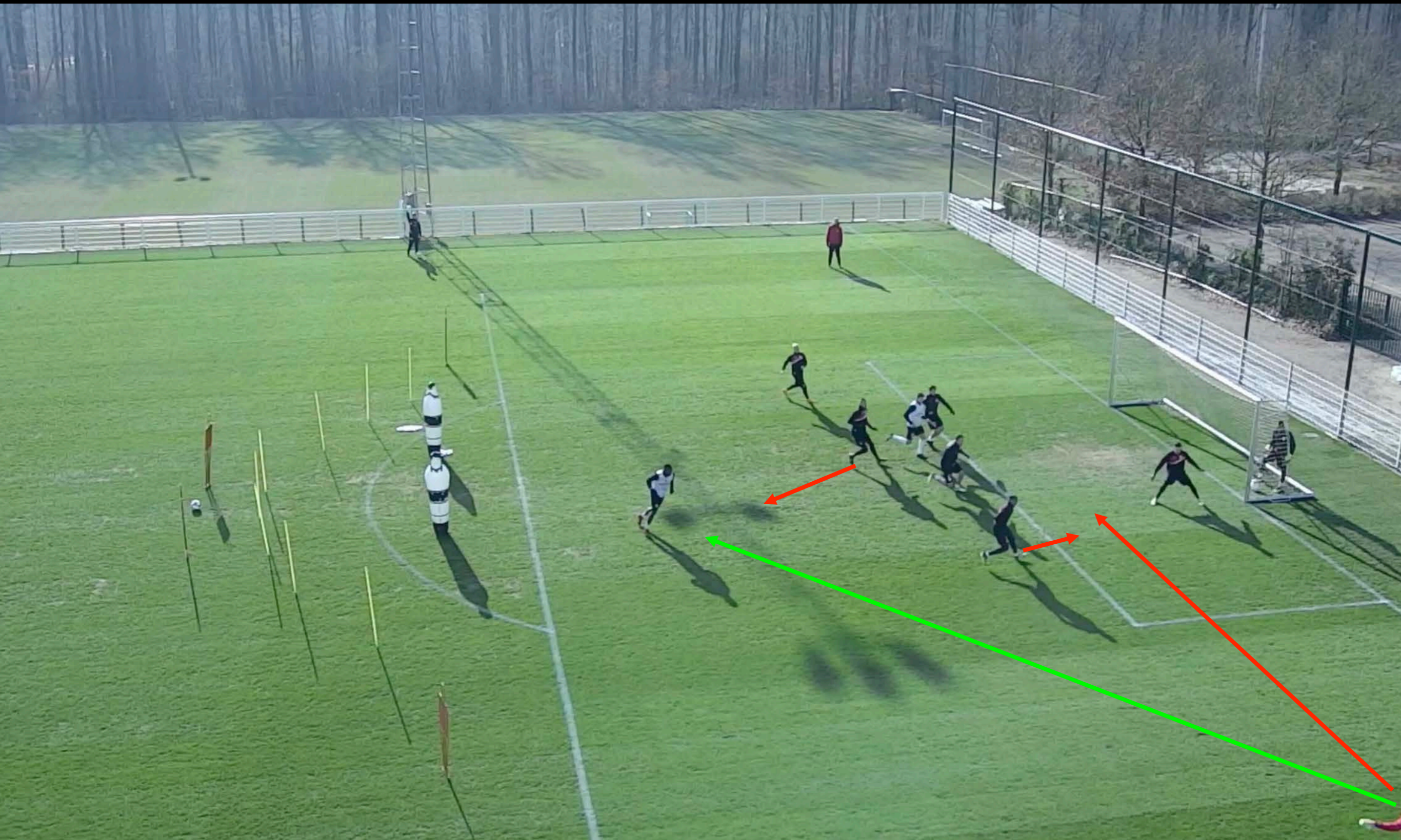
Hoe coachen we, is LINKS wel LINKS?

Hoe BLOKKEN de verdedigers, BENEN DICHT?

Als de KEEPER (los) ROEPT, WÁT te DOEN?

!!!SPREEK DEZELFDE TAAAL!!!

Zet dit op papier, rode draad, HOUVAST!









!!!SPREEK DEZELFDE TAAAL!!!

Je kunt niet alle **kansen tegen** voorkomen...

Maak de kans op een redding zo groot mogelijk!

19:30 IBS 0 0 PAR

МАТЧ ПРЕМЬЕР
ПРЯМОЙ ЭФИР



InStat

RJC 0-0 GAE 22:04



CAM 1 - 2 GAE 87:04

FOX SPORTS 2 LIVE

TOTO

TOTO
KENNEN EN NIET VERGETTEN

ITSU
the

ITSU
RCO.be

anrogier



28

UITSU
RICO.be

anrogier