

Keepersscholing zaterdag 18 september.

“Keepen; een apart vak in een vak apart!!!”

Samen met Ine, Monique en Joyce ben ik naar de keeperscholing in Wijhe geweest. Het was een interessante dag waarin we, gelukkig, konden concluderen dat onze keepers volgens de Nederlandse keepersstijl getraind worden. Keepen in Nederland is gericht op het “vlakken keepen”.

Kenmerken zijn o.a.:

- Met aansluitpassen zijwaarts verplaatsen,
- Het gehele lichaam in de baan van het schot,
- Staand met beide voeten op de grond (op de bal van de voet),
- Keepen “door” de onderarmen,
- Frontale opstelling ten opzichte van de balbezitter (borst loodrecht op de baan van het schot),

Zo mogelijk de ballen vangen ter bevordering van een snelle tegenaanval.

“Door” is gericht beschermen; met name van belang bij de jeugd. Het voordeel hiervan is dat het gezicht beschermd wordt en er meer tijd is voor waarnemen. Door deze opstelling van de keeper wordt er meer druk uitgeoefend op de schutters. Tevens neemt de keeper hierdoor een stabielere houding aan.

Trainingsinhoud keepers:

- Warming up
- Techniektraining: laag, halfhoog, hoog
- Tactiektraining: Positie, hoekverkleining, lange ballen, 1:1 situaties
- Conditie
- Kracht
- Reactie
- Voetenwerk
- Coördinatie
- Bewegelijkheid

Tot zover informatie over de scholing. Verdere informatie over het vlakken keepen is o.a. te vinden op www.handbalsite.com of directe link:

<http://www.handbalsite.com/Handleiding%20Veranderde%20stijl%20van%20keepen.pdf>

Verder is het uiteindelijk wel zo dat iedere keeper voor zichzelf de beste techniek bepaald. Belangrijk is om alles te oefenen. Je merkt dan vanzelf wel wat het beste bij je past.

Groetjes Rita