

NHV MEERJAREN- OPLEIDINGSPLAN KEEPERS

NEDERLANDS HANDBAL VERBOND

Gerrie Eijlers
NHV Talentontwikkeling
Juli 2023



HandbalNL

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Keeperswarming-up	5
3. Basic keeperstand en bewegen in de basis	9
4. Het stoppen van hoge ballen	12
5. <i>Opbouwende oefeningen hoog</i>	13
6. Het stoppen van lage ballen	16
7. <i>Opbouwende oefeningen laag</i>	17
8. Het stoppen van halfhoge ballen	23
9. <i>Opbouwende oefeningen halfhoog</i>	24
10. Reflex	26



Inleiding MJOP Keeperstraining

Als je trainers vraagt welke positie in handbal de belangrijkste is, zal hopelijk 90 procent zeggen: de keeper-positie.

Als je trainers vraagt of ze specifieke keeperstraining krijgen zegt 20% 'ja'. Dit is de laatste jaren gelukkig veranderd. In Duitsland wordt sinds twee jaar een licentie voor keeperstrainers aangeboden. Via het internet zijn er ook veel goede specifieke trainingen te vinden voor keepers.

Het uitgangspunt van de Duitse keeperslicentie, gegeven door een Zweeds oud-keeper én keeperstrainer van het Duits nationaal team, is:

Een goede keeper brengt redding op basis van: 70% het trainen van de basistechniek en 30% van de schoten moet gestopt worden door inspiratie en techniek.

70% basistechniek moet getraind worden en 30% van de schoten moet gestopt worden door inspiratie en techniek.

Als de basistechniek 70% deel uitmaakt van een goede keeper is het heel belangrijk dat keepers dit goed aangeleerd krijgen. Hoe eerder we hiermee beginnen, hoe eerder het keepersniveau in Nederland gaat stijgen.

De basistechniek moet op HandbalScholen geïntegreerd worden. Dat kan al vanaf jeugd >12. Het opleidingsplan is gedeeld met alle HandbalScholen en is tastbaarder gemaakt met filmpjes over belangrijke keepersfacetten.

Het NHV-opleidingsplan is opgesteld door Gerrie Eijlers, oud-international en keeperstrainer van de HandbalAcademie en de nationale selecties.



Basic Keeper Bewegingen

De Basic Keeper Bewegingen zijn de basis voor de stand én het zo effectief mogelijk bewegen van het lichaam, om het hoogst mogelijk rendement te behalen bij het keepen. Omdat ze zo belangrijk zijn, worden in dit document de Basic Keeper bewegingen bij verschillende facetten herhaald.

De verschillende facetten zijn onderverdeeld in:

- De meest effectieve bewegingen
- Vaak voorkomende verkeerde bewegingen
- Per facet enkele opbouwende oefeningen

Alle onderdelen zijn voorzien van video's. Het is lastig om leeftijden te koppelen aan de facetten. In de lichamelijke- en bewegingsontwikkeling van jongeren kunnen veel verschillen zitten. Leeftijd is betrekkelijk, zelfs de topkeepers werken nog aan onderstaande punten.

Deel 1 (december 2022)

1. [Keepers warming up](#)
2. [Basis Keeper stand en bewegen in de Basis](#)
3. [Stoppen van Hoge Ballen](#)
4. [Stoppen van Lage Ballen](#)
5. [Stoppen van Halfhoge Ballen](#)
6. [Reflex](#)

Deel 2 (het document wordt later uitgebreid met de volgende thema's)

7. Positioneren break/cirkel/doorbraak opbouw
8. Positioneren hoek
9. Positioneren en samenwerken met dekking.
10. Omschakelen
11. Keepers specifieke krachtoefeningen.
12. Mentaal



Keepers Warming-up

Een goede warming-up is essentieel voor iedere sporter en kan in veel varianten gegeven worden. In de warming-up zitten specifieke keepersbewegingen omdat tijdens de keeperstraining bepaalde lichaamsdelen “extremer” worden belast.

De warming-up bestaat uit vijf delen.

- Basic warming-up
- Voetenwerk
- Stabiliteit/kracht
- Keepersoefeningen met ballen
- Rekken

Video: 1. De warming-up

- Enkele banen normaal lopen
- Een knie knieheffen
- Beide knieën knie heffen
- Hakken billen met een been
- Hakken billen beide benen.
- Armen draaien, enkel voor en achter
- Armen draaien, beide gelijktijdig naar voren
- Armen draaien, beide gelijktijdig naar achteren
- Rondjes lopen
- Schuiven over breed stuk richting 1 kant kijken
- Schuiven om de 3 passen wisselen van richting
- Kruispas over de breedte van het veld
- Schuiven schuin naar voren
- Schuiven achteruit schuin
- Naar voren lopen en we draaien het bovenlichaam open naar achteren net of je hier een bal vangt net achter je
- Springen van been tot been met knie en arm inzet.
- Stukje rust in warming up, met lopen op zijkant van de voeten.
- Stukje rust in warming up, met lopen op de binnenkant van de voeten.
- Stukje rust in warming up, Hand op de Knieën en deze draaien van de knieën naar buiten en naar binnen
- Stukje rust in warming up, nek draaien en op rek brengen zijwaarts
- Stukje rust in warming up, armen op de plaats een hoog en een naar beneden
- Handen groot en boven hoofd naar elkaar toebrengen op tempo
- Heupen zijwaarts bewegen, en naar voor en achteren.
- Sprintjes in combinatie met rugspieren, liggen, zwembeweging en sprint op signaal
- Sprintjes in combinatie met burpies en op signaal sprint naar voren
- Sprintjes in combinatie met quiveren en op signaal sprint naar voren.



Video: 2. Voetenwerk

- Lijnen springen; op een been over een lijn heen en weer en groot stabiel in bovenlichaam
- Lijnen springen; van ene been naar het andere been over een lijn heen.
- 2 Matjes achter elkaar met ruimte ertussen en hier draaien we als het cijfer 8 omheen. Als we een ronde gemaakt hebben springen we op de matjes van been naar been op de mat, of over de mat heen.
- Met een ladder voorwaarts en in elke trede 2 contacten (links/rechts)
- Met een ladder zijwaarts en in elke trede 2 contacten (links/rechts)
- Met een ladder voorwaarts en per trede uit de trede erin en naar andere kant eruit.
- Met een ladder staan we zijwaarts aan de lange kant van de ladder en per trede gaan we er steeds eruit en erin.
- Uitbreiding op, een ladder staan we zijwaarts aan de lange kant van de ladder en per trede gaan we er steeds eruit en erin. Op signaal zetten we echter 2 meter aan naar voren.
- Met een ladder zijwaarts en in elke trede 2 contacten (links/rechts) met als uitbreiding dat we steeds hoog bij de handen (tennis) ballen krijgen en deze terug spelen voor de hand oog coördinatie.
- Met een ladder voorwaarts en per trede uit de trede erin en naar andere kant eruit. Met als uitbreiding dat als we eruit gaan dat we een beweging naar lang hoog maken.
- Met een ladder voorwaarts en per trede uit de trede erin en naar andere kant eruit. Met als uitbreiding dat als we eruit gaan dat we een beweging naar lang laag maken.
- We staan in het midden van het doel, voor het doel op 3 meter leggen we 2 verschillende markers neer. Een gele en een rode bijvoorbeeld, de trainer zegt de kleuren en we starten steeds snel naar het kleurtje en gaan rustig achteruit terug.
- We plaatsen 2 banken of verhogingen op een meter naast elkaar. Hier overheen gaan we steeds heen en weer over beide verhogingen, heen en weer.
- We plaatsen 2 banken of verhogingen op 2 meter naast elkaar. We starten van 3 meter afstand naar deze verhogingen om en om. En plaatsen het buitenste been en met het binnenste been keepen we halfhoog. Zo gaan we steeds op tempo heen en weer.

Video: 3. Stabiliteit/kracht

- Training buikspieren door te zitten en je naar achteren te laten vallen, de bal te vangen en weer omhoogkomen. Dit doen we recht maar ook zijwaarts voor de schuine buikspieren.
- Op de buik een zwemmende beweging, met handen en voeten trappelen voor de rugspieren. Vanuit deze ligging bij het omhoogkomen de bal met de rug vangen en terugspelen.
- Op handen en voeten, lichaam is een plank; steeds met een van beide handen de bal vangen en terug spelen
- Op handen en voeten, lichaam is een plank; steeds met een van beide handen de bal vangen en terugspelen, maar nu komt het been er tijdens het vangen achter de hand, bij.



- Opdrukken.
- Knie buigen(squats); we staan op schouderbreedte. We zakken door de bovenbenen, handen plaatsen we in de nek en de rug blijft zoveel mogelijk recht.
- Uitbreiding van oefening hierboven; als we rechtop komen geven we een lange uitvalspas zijwaarts.
- Planken voorwaarts
- Planken zijwaarts.
- Planken zijwaarts en we vangen steeds (tennis) ballen met bovenste arm.
- Op een grote mat, op handen en voeten de buik richting plafond. Nu werpt iemand tennisballen naar de keeper, die hij probeert richting doel te gooien. De kont mag de mat niet aanraken. Dit vergt veel stabiliteit en kracht.

Video: 4. Keepersoefeningen met ballen.

- Keeper staat in het midden van het doel. De trainer gooit vanaf drie meter om en om een (tennis) bal hoog, circa 7 per kant. Hierna doet de trainer hetzelfde maar nu komen de ballen laag met een klein stuitje bij de paal.
- Keeper staat aan de zijlijn en beweegt zich richting de andere zijlijn. De trainer staat 2 meter voor hem en loopt naar achteren, de trainer gooit om en om ballen lang hoog, deze moet de keeper vangen met steeds een tussenstap en afzet richting de bal.
- We plaatsen 2 markers op circa 3 meter uit elkaar en doen dit 1 meter verder weer, zodat we 5 markers op een rij hebben en drie meter ervan af ook 5. Nu beweegt de keeper zonder ballen steeds van marker naar marker, eerst doen we dit hoog. Dus als we bij de marker staan een tussenstap en afzet naar de andere marker 3 meter verder en weer terug etc. Hierna doen we dit ook laag.
- Nu doen we hetzelfde maar plaatsen de markers van smal naar brede afstand. Dus de eerste liggen 1,5 meter van elkaar en de laatste 3 meter. We keepen nu weer hoog van marker naar marker, in het begin met smalle afstand maar deze wordt steeds breder. Hierna doen we dit ook laag.

Video: 5. Rekken voor het keepen.

- Variaties voor het rekken van de schouders en armen.
- Nekspieren rekken.
- Rug en billen rekken
- Binnenkant been, lies en heup rekken.
- Bovenbeen voorkant rekken
- Zij- en achterkant rug rekken inclusief schouder.
- Je geeft een lange stap en je voorste been plaats je onder je lichaam en hier leun je op voor rek op de buitenkant bovenbeen.
- In rechte stand, houden we de knie vast en deze trekken we op naar de borst om goed te heup te rekken.
- In zit, de onderkant van de voeten tegen elkaar en met de ellebogen drukken we de bovenbenen naar beneden en voelen we rek in de lies.
- In kleermakerszit de wervelkolom rekken.
- In zit de bovenkant benen rekken.



- In zit met gestrekte benen om achterkant en knie te rekken.
- In zit de rug en bilpartij rekken.
- In zit, voor de rug, de benen achter het hoofd leggen.
- Op buik liggen en de benen over de rug naar de andere kant naar de vloer brengen.
- Op rug liggen en benen omhoog brengen en dan zijwaarts naar de andere kant naar de vloer brengen.
- Op buik liggen en de rug en hoofd omhoog brengen om de rug te rekken
- Op rug liggen, en de knie naar de borst brengen
- Op rug liggen en het been gestrekt omhoog brengen, ook kunnen we het kniegewricht hier laten scharnieren.



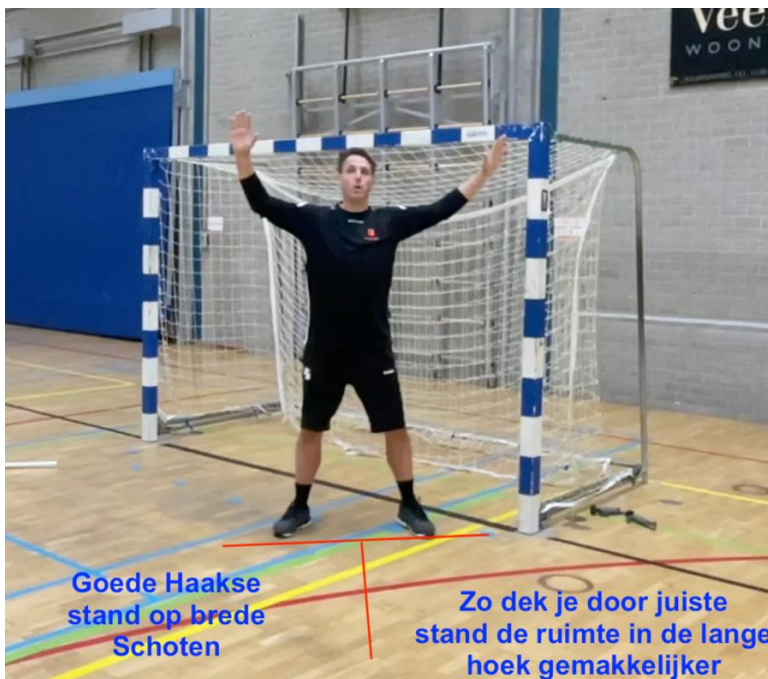
Basic keeperstand en bewegen

[Video: De basic houding en beweging in het doel.](#)

Voor een optimale krachttransmissie zetten we de voeten op ongeveer schouderbreedte van elkaar, licht gebogen in de knieën en iets op de voorvoeten.

- Armen hoog en breed, licht naar voren en gebogen, zo hoeven we bij hoge ballen alleen de onderarm uit te strekken voor maximaal bereik, en bij lage ballen zijn we ook relatief snel beneden met de hand. Zie foto hieronder en let op dat bovenarmen nog horizontaal zijn en ook al niet te veel omhoog gericht.
- Schuiven doen we door niet de voeten te kruisen (voeten achter of voor elkaar langs bewegen), maar deze steeds te laten aansluiten.
- We schuiven niet parallel aan de doellijn maar meer in een halve maanvorm. Dit doen we door niet te voeten te kruisen (voeten achter of voor elkaar langs bewegen), maar deze steeds te laten aansluiten.

Zo zijn de keepers altijd gericht op de posities met bal (Loodrecht op de schutter) In het midden sta je parallel aan de doellijn, maar naar de buitenposities links en rechts van het midden sta je altijd iets ingedraaid.



- Probeer bij doelpogingen uit de opbouw net voor de lijn te staan, zo heb je de meeste afstand tot de schutter en de meeste tijd om te reageren. Sommige keepers staan bijvoorbeeld 1 meter + voor de lijn. Dan is de bal sneller bij de keeper en heb je minder tijd om te reageren.
- Bij worpen waarbij de schutter vrij voor de keeper komt, bijvoorbeeld bij breaks of cirkelspelers, of wat we heel veel zien bij jeugd, worpen van dichtbij waar opbouwers door de dekking lopen, proberen we het doel te verkleinen. Door naar voren te positioneren maak je het doel kleiner, en wordt het moeilijker voor de schutter, omdat we in deze stand het meeste gebied



afdekken. Dit snel naar voren positioneren, en ook nog in de juiste stand op de tegenspeler zal ik in het thema Doorbraken en vrije worpen behandelen.

Veel gemaakte fouten:

- Keepers hebben soms de handen boven het hoofd omhoog gestrekt. Statistisch gezien komen hier weinig ballen. Hierdoor heb je naar de bovenhoeken een langere weg, idem dito naar de beneden hoeken.
- Voeten plat, en geen gebogen knieën. Zo heb je niet de snelste reactie/kracht in de zijwaartse bewegingen.
- Niet doorschuiven tot aan de paal. Bij ballen iets vanaf de zijkant geworpen keepen de keepers vanuit het midden. Dan moet je je dus al iets meer naar de zijkant opstellen.

Fout: Keepen vanaf midden, er zal eerder kort worden geworpen

Goed: Probeer door te schuiven bij brede worpen, linkerbeen iets naar voren, om lang optisch meer dicht te hebben.



- Bij jeugd heb je veel worpen van dichtbij met doorbraken van brede posities. Probeer hier haaks op de schutter te staan, in deze juiste stand met het rechterbeen iets naar voren dekken we de lange hoek beter af. Juiste stand in foto op blz. 7



NOTE: Probeer deze bovenstaande basics in alle volgende facetten te integreren/op te letten.



Het stoppen van hoge ballen

[Video: Meest effectief/succesvol keepen bij hoge ballen.](#)

- De stand van de benen is zoals in de Basics hierboven beschreven. Voeten ongeveer op schouderbreedte van elkaar zetten, licht gebogen in de knieën en iets op de voorvoeten. Armen hoog en breed, licht naar voren en gebogen, zo hoeven we bij deze hoge ballen alleen de onderarm uit te strekken voor maximaal bereik, en bij lage ballen zijn we ook relatief snel beneden met de hand.
- Haaks staan op speler die gaat werpen, op pagina 7 is de juiste stand goed te zien, door altijd het binnenste been naar voren te zetten, in de foto het rechterbeen, zo sta je altijd haaks en dek je het meeste doel af.
- Schuiven, zoals bij de Basics, doen we door niet te voeten te kruisen (voeten achter of voor elkaar langs bewegen), maar deze steeds te laten aansluiten.
- We maken zo min mogelijk zijwaartse bewegingen. De optimale positie in het doel bereiken we door altijd haaks te staan op de positie van de schutter.
- We keepen met 1 hand. Deze vraag is vaak gesteld. Bij jeugd wordt er door de minder harde worpen ook vaak met 2 handen gekeept om de bal sneller te controleren en meer body achter de bal te krijgen. We proberen echter in de keeperstraining al met jonge keepers met 1 hand naar 1 hoek te laten keepen. Dit doen we om:
 1. De vaak bij hogere leeftijd harder geworpen ballen ook te kunnen stoppen; door met 2 handen te keepen mis je tijd, doordat het een grotere beweging is.
 2. Door met 2 handen te keepen draait het bovenlichaam vaak in, en ben je niet meer naar voren gericht
 3. Betere schutters kunnen ballen ook naar de lege hoek werpen, bijvoorbeeld als ze aan het verdedigingsblok getrokken schoten geven. Als je met 2 handen dan keept naar andere hoek is daar veel ruimte om de bal heen te werpen
 4. Met 2 handen breed hebben we meer bereik.
- We proberen het bovenlichaam altijd naar voren gericht te houden. Zo blijft het hoofd/ogen beter naar de schutters gericht. De armen moeten we proberen breed en vooral rustig te houden, zodat deze in zijwaartse bewegingen onafhankelijk van onder en bovenlichaam, breed en stabiel groot blijven. Alleen de onderarm strekt zich het laatste stuk uit naar de bovenhoek, De andere arm die niet naar de bal reikt proberen we stabiel maar soepel aan de andere kant te houden. Voor een stabiel lichaam, en veel reikwijdte, zodat we aan de andere kant ook met deze hand ballen kunnen stoppen
- Door zo min mogelijk zijwaartse bewegingen te krijgen, proberen we met een goede afzet van het standbeen naar de bovenhoek te komen. De knie nemen we mee omhoog, om meer opwaartse kracht te genereren. Het hoofd kijkt ligt de bal na





[Video: Veel voorkomende fouten bij de jeugd](#)

- Armen houding, te veel naar voren of boven het hoofd. Zo wordt de beweging naar de boven en beneden hoek een te lange beweging
- Bij de afzet naar hoge ballen, bewegen keepers eerst de armen terug van de goede brede positie naar het bovenlichaam om ze erna weer uit te strekken. Dit gebeurt om kracht te halen uit de armen die je eerst naar je toe beweegt om ze zo gemakkelijker mee te nemen naar lang hoog. Dit kost echter enorm veel tijd en je zal met deze beweging vaak te laat bij de bal zijn en deze niet stoppen.
- De onderarm niet uitstrekken maar keepen met de basic positie van een gebogen elle boog, waardoor je niet ver genoeg komt.
- Met 2 armen keepen en hierdoor het bovenlichaam automatisch meedraaien, hoofd en ogen draaien dan dus ook weg van bal/veld.
- Bij de afzet naar de bovenhoek, het been niet in de grond drukken maar afspringen, zodat het standbeen zweeft. Zo zal je automatisch dichterbij landen.

Opbouwende oefeningen hoog

[Video: Keepen hoog één richting](#)

Alle bewegingen zullen vanuit het midden eerst alleen links worden gedaan. Hierna wisselen we naar de andere kant rechts. Dus we doen Bijvoorbeeld 6 keer de beweging naar links hoog. Hierna doen we hem 6 keer naar rechts hoog.



- Voor het gevoel in de juiste basic-houding staan in het midden van het doel. We spelen tennisballen links en rechts, eerst blijven we staan en vangen de ballen actief zonder een stap te zetten. Dit voor arm/hand reflex en oog /hand coördinatie. Langzaam gooien we deze balletjes iets verder, zo geven we een klein stapje en vangen de bal steeds om en om rechts en links hoog.
- Vanuit het midden staan en zonder tussenbeweging naar de hoge bovenhoek.
- Indien dit gemakkelijker wordt, gaan we iets links van het midden staan, zodat de weg naar de rechter paal iets langer wordt. We gooien de ballen naast de rechter paal, en we hebben een langere weg waardoor we ons beter, en feller moeten afzetten.
- Een stukje tape of Marker op 1/3 afstand in het doel. We staan aan de korte kant daarvan, voor extra voetenwerk gaan we hierover heen en keepen dan naar de lange kant hoog.
- Verhoging op 1/3 afstand in het doel. We staan aan de korte kant daarvan, voor extra voetenwerk en beenkracht gaan we hierover heen en keepen dan naar de lange kant hoog.
- Ladder aan zijkant doel die stopt net voor midden van het doel, We staan buitenkant ladder naast het doel, bewegen zijwaarts met 2 passen door de ladder, komen net voor midden doel uit de ladder en keepen dan naar de lange kant hoog.

[Video: Keepen met voorbeweging en tegengestelde richting.](#)

- We staan in het midden van het doel, op 1 meter rechts, net voor ons, plaatsen we een marker, hier schuiven we naar rechts om deze marker heen en gaan weer terugschuivend naar midden en krijgen een bal hoog in deze richting in de bovenhoek.
- We staan in het midden van het doel, we zeggen bijvoorbeeld cijfer 1 is beneden en cijfer 2 boven (of even is boven en oneven beneden om het moeilijk te maken) of bijvoorbeeld met kleur blauw is boven en wit beneden. Deze opdracht tikken ze dan rechts aan, en aan andere kant krijgen we een bal hoog. Zo schuiven en denken we een kant op, en keepen met een contrabeweging aan de andere kant hoog.
- We staan in het midden van het doel, (ik doe deze oefening voor met een batje, maar dit kan ook met de platte hand) We krijgen laag een bal en keepen contra hoog. We proberen hier de bal laag te controleren voor het evt. omschakelen.
- Schuiven in het doel heen en weer. Dit is de voorbeweging. Een geluidssignaal geeft aan wanneer er gegooid wordt en de keeper drukt zich naar de verre hoek, links of rechts. Als dit goed gaat doe je het zonder geluidssignaal maar met de armbeweging, zodat de keeper gedurende het schuiven ook de speler in de gaten houdt en reageert op de arm/bal.

[Video: Oefeningen voor kracht en felheid in de benen](#)

- Dit om kracht te ontwikkelen om gemakkelijker naar de bovenhoek te komen.
- Mat/Stoel/verhoging in doel zetten, squat beweging naar beneden maken en in het omhoog komen direct zonder tussenstap naar de bovenhoek. Eerst weten ze naar welke kant gewerkt wordt. Daarna is dit uit te bouwen met het



naar boven komen en naar de werp arm te kijken en te reageren op de bal die links of rechts hoog gaat.

- We leggen een dikke mat in het doel, en hierop staan we iets naast het midden. Op signaal keepen we dan naar de verre paal hoog.
- We leggen een dikke mat in het doel, en gaan steeds heen en weer in 1 stap, rechts hoog/links hoog en dit blijven we heen en weer doen. Met een slappe ondergrond vergt dit veel beenkracht.
- Om onze heup slaan we een elastiek, en iemand houdt deze naast het doel vast. We staan iets naast het midden in het doel, en we zetten ons af, ineens, zonder tussenstap naar de verre kant hoog.
- Om onze heup slaan we een elastiek, en iemand houdt deze naast het doel vast. We staan net naast de paal waar degene met elastiek staat. Met een tussenstap zetten we ons af naar de verre hoek hoog.
- In het midden van het doel staan; opdrukken, opstaan en lang hoog uit één stap.

De bal kunnen we steeds rechts hoog gooien maar om dit moeilijker te maken kunnen we ook opstaan en te reageren afhankelijk of de bal links of rechts komt.

Dit is ook uit te breiden door 2 ballen hoog te gooien.

- In het midden van het doel plaatsen we een matje, we staan voor het matje, gaan zitten en voor lenigheid leggen we de benen naar achteren op de mat. Opstaan en hoog uit één stap.
- Negatieve impact en keepen. Als we in het doel staan en reageren, zullen we ons kort aanspannen voor we de beweging maken. Dit kunnen we met negatieve impact mooi nabootsen door een stok te rollen, en na het landen de negatieve impact een kant op te werken naar hoog. Zo creëren we deels ook meer kracht/felheid in de beweging.
- Op circa 30 cm voor de doellijn plakken we in het midden van het doel een stuk tape parallel aan de doellijn. We gaan erachter staan, springen er overheen en keepen naar de hoge bovenhoek. We doen de sprong over de tape opnieuw en keepen de andere kant op.

Veel bovenstaande oefeningen zijn korte bewegingen, en heel geschikt om de juiste bewegingen aan te leren.

Hierna willen we meer oefeningen variëren, zodat deze langer gaan duren, en voetenwerk meer gaat worden aangesproken. Dit is geschikt voor de keepers die de bewegingen goed beheersen en die meer uitdagingen nodig hebben.



Het stoppen van lage ballen

Techniek 1: Met de lange stap zijwaarts (uitvalspas)

[Video: Succesvol keepen bij lage ballen](#)

- De stand van de benen is zoals in de Basics hierboven beschreven. Voeten ongeveer op schouderbreedte van elkaar zetten, licht gebogen in de knieën en iets op de voorvoeten. Armen schouderhoogte en breed, licht naar voren en gebogen, zo hoeven we bij deze lage ballen alleen de arm naar beneden te brengen, en zijn we bij lage ballen relatief snel beneden met de hand. De hand is volledig open, met gestrekte vingers, boven de voet als extra vlak om ballen te stoppen,
- Schuiven, zoals bij de Basics, doen we door niet te voeten te kruisen (voeten achter of voor elkaar langs bewegen), maar deze steeds te laten aansluiten.
- We proberen zo min mogelijk zijwaartse bewegingen te maken. Deze Optimale positie in het doel bereiken we door altijd haaks op de worprichting te staan, en de kortste positie naar de schutter.



- We keepen laag met 1 hand. De andere hand blijft hoog aan de andere kant van het lichaam voor stabiliteit, en voor ballen die via het blok of slimme worpen toch aan de andere kant van de uitval pas komen, doordat we frontaal



gericht blijven. Zo blijft het hoofd/ ogen beter naar de schutters gericht. En het bovenlichaam frontaal.

- Door zo weinig mogelijk zijwaartse bewegingen te maken, proberen we met 1 lange stap vanuit het midden tot net voor de paal te komen. De richting hier is parallel aan de doellijn. De voet draaien we uit, dit om te scharnieren in het enkel gewricht voor meer afstand.
- De hand komt, met gespreide vingers, boven de uitgedraaide voet, om zoveel mogelijk vlak te hebben.

Door bovenstaande punten met vooral de goede verre stap hebben we veel bereik. En zijn we stabiel in de eindpositie doordat het zwaartepunt op de juiste plek zit.

Vanuit deze lange stap kunnen we hierna gemakkelijker de sliding leren (vallend ballen stoppen).

Deze beweging zal veelvuldig geoefend moeten worden, vooral de binnenkant van het been dat afzet, zal hiervoor goed gerekt moeten worden.

[Video: Veel voorkomende fouten bij de jeugd.](#)

- Houding van de armen; te veel naar voren of boven het hoofd. Zo wordt de beweging naar de benedenhoek een te lange beweging
- Bij het plaatsen van de voet richting de paal wordt de voet niet uitgedraaid, Hierdoor kan je niet scharnieren in de voet.
- De voet die richting de paal gaat, wordt niet ver genoeg geplaatst. We gaan dan met de knie en hand óver deze voet. Dan is het zwaartepunt te ver richting paal, we kunnen we niet meer terug, of vallen over het been. Dit komt ook door te weinig rek aan de binnenzijde van het bovenbeen.
- De hand waar niet mee wordt gekeept nemen we mee voor het lichaam, hierdoor draait het lichaam mee met deze hand, en is het boven lichaam niet meer frontaal en draait het hoofd weg van de schutter.

Opbouwende oefeningen laag

[Video: Keepen laag één richting.](#)

Alle bewegingen zullen vanuit het midden eerst alleen links worden gedaan. Hierna wisselen we naar de andere kant rechts.

Dus we doen Bijvoorbeeld 6 keer de beweging naar links hoog. Hierna doen we hem 6 keer naar rechts hoog.

- In de juiste basic houding gaan staan, in het midden van het doel. We rollen een tennisbal of handbal. Vanuit het midden geven we een lange stap en rollen de bal terug.
- In juiste basic houding staan in het midden van het doel. De handen op de rug en bewust het bovenlichaam frontaal richting het veld. We geven een lange stap, richting de paal, en stoppen de ballen alleen met het onderbeen.
- In de juiste basic houding staan in het midden van het doel. We gooien een tennisbal of handbal met een stuit. Vanuit het midden geven we een lange stap, en spelen de bal terug.



- We leggen een stuk of 6 tennisballen om de 30 cm, en staan er circa 1,5 meter vanaf. Om de beweging van uitstappen snel en laag over de grond correct uit te voeren, maken we elke keer een beweging richting de tennisbal, en tikken we de tennisbal weg.
- We zetten een stuk of 6 Pionnen om de 30 cm, en staan er circa 1,5 meter vanaf. Om de beweging van uitstappen snel en laag over de grond correct uit te voeren, maken we elke keer een beweging richting de pion, en tikken we de pion weg.
- Stukje tape of Marker op 1/3 afstand in het doel. We staan aan de korte kant van de tape; voor extra voetenwerk gaan we hier overheen en keepen dan naar de lange kant laag.
- Verhoging op 1/3 afstand in het doel; we staan aan de korte kant van de verhoging; Voor extra voetenwerk en beenkracht gaan we hier overheen en keepen dan naar de lange kant laag.
- Ladder aan zijkant van het doel die net voor het midden van het doel stopt. We staan buitenkant ladder naast het doel, bewegen zijwaarts met 2 passen door de ladder, komen net voor het midden v/h doel uit de ladder en keepen dan naar de lange kant hoog.
In de juiste basic houding gaan staan in het midden van het doel. We maken de beweging zonder bal of gooien een tennisbal of handbal met een stuit. We staan iets van het midden, dus iets meer vanaf de paal waar we naartoe willen keepen. Vanuit deze positie geven we een lange agressieve stap.
- Verhoging waar je met knie op steunt, met andere been laag ballen stoppen
- Elastiek aan paal en lang laag, zo blijft bovenlichaam stabiel

[Video: Keepen met vooraf een beweging en tegengestelde richting.](#)

- We staan in het midden van het doel. We rollen een tennis- of handbal naast de paal. We maken uit het midden een lange stap richting paal. Hierbij draaien we de voet goed uit, zodat het onderbeen kan scharnieren en we verder komen. De hand is geopend met gespreide vingers om veel vlak te creëren. De stap is groot en het afzetbeen blijft in het midden staan, zodat we goed stabiel staan. Het bovenlichaam draait niet mee richting de grond maar blijft mooi rechtop en stabiel. Om en om rollen we de ballen links en rechts en we rollen deze uit de beweging achter elkaar steeds netjes terug.
- Exact hetzelfde als de oefening die ik hierboven uitleg doen we dit met ballen die we met een stuit geven, hierdoor hoeven we niet zo ver te bukken, en hebben we een snellere controle over het terug spelen van de bal. Hierdoor kunnen we nu iets meer tempo maken, zodat het voetenwerk wat moeilijker wordt.
- We staan in het midden van het doel, en schuiven heen en weer. Op een akoestisch signaal zetten we explosief af met een correcte lange stap naar de lange lage hoek. In de video doen we dit zonder ballen. Dit is de eerste gemakkelijkere optie. Hierna kunnen we dit hetzelfde doen dat bij een geluidssignaal iemand een tennis of een handbal gooit in de lange beneden hoek
- We staan in het midden van het doel, op 1 meter rechts leggen we een ladder met 5 tredes tot net naast doel. En op 0,5 meter van het midden een verhoging. Parallel aan de doellijn (wel iets ervoor) hier bewegen we ons zijwaarts over/doorheen en op het eind wisselen we richting en schuiven



terug. Als we in het midden uit de ladder komen keepen we naar de lange beneden hoek.

- We staan in het midden van het doel, op 1 meter rechts net voor ons plaatsen we een marker, hier schuiven we naar rechts om deze marker heen en gaan weer terugschuivend naar midden en tikken met onze voet in een felle beweging een pion om. Dit om te simuleren dat de stap lang en laag moet komen om de juiste beweging te krijgen.
- We staan voor de paal, en leggen een verhoging op 30 cm van de paal af, hier springen we overheen en keepen naar lang benedenhoek laag. Door te springen krijgen we een negatieve impact vanwaar we weg moeten naar de lange hoek. Zo simuleer je heel goed de beweging in de wedstrijd dat wanneer geworpen wordt, de keeper zich kort daarvoor aanspant. We kunnen zo met de keepers goed oefenen, hoever we deze stap willen maken door de verhoging op variabele afstanden te plaatsen.
- We staan in het midden van het doel, op 0,4 meter voor ons leggen we een marker of plakken een stuk tape. Door te springen krijgen we een negatieve impact vanwaar we weg moeten naar de lange hoek. Zo simuleer je heel goed de beweging in de wedstrijd dat wanneer geworpen wordt, de keeper zich kort daarvoor aanspant. We springen eroverheen en schieten steeds aan 1 kant lang laag. Een variatie is ook eerst links dan rechts of eroverheen; We gooien 2 ballen (een links en een rechts) of een variatie is eroverheen springen, en van de eerste bal weten we niet of deze links of rechts komt, dus een stukje reflex en de 2^e komt aan de andere kant.
- We staan in het midden van het doel, op 1 meter voor ons zit iemand met een stok, deze rolt de stok richting de keeper. De keeper springt over de stok. Door te springen krijgen we een negatieve impact vanwaar we weg moeten naar de lange hoek. Zo simuleer je heel goed de beweging in de wedstrijd dat als de worp komt de keeper zich kort daarvoor aanspant. We springen eroverheen en schieten steeds aan 1 kant lang laag. Een variatie is ook eerst links dan rechts, of een variatie is eroverheen en we schieten 2 ballen (een links en een rechts) of een variatie is eroverheen springen, en van de eerste weten we niet of deze links of rechts komt, dus een stukje reflex en de 2^e komt aan de andere kant.

[Video: Complexere oefeningen voor lage ballen.](#)

- We staan in het midden van het doel, voor ons leggen we een mat neer. We staan in het doel en geven een koprol naar voren, en vanuit hier staan we op in de juiste basic houding. Vanuit deze stand keepen we in een lange stabiele stap naar links laag. (Of rechts) We beginnen door bijvoorbeeld 6 keer dezelfde kant links te keepen, hierna bv 6 keer aan de rechter kant laag. We kunnen deze uitbreiden met 2 ballen, dus koprol en hierna eerst een bal rechts laag en direct aan andere kant links een 2^e bal. Ook kunnen we dit doen door te rollen, dan 2 ballen laag links en rechts maar we weten niet waar de eerste bal komt. Zo bouwen we nog een stukje reflex in na het rollen niet wetend waar de eerste bal komt.
- We plaatsen parallel aan de doellijn een ladder voor het hele doel langs. Hiervoor leggen we een marker in het midden. Vanwaar we uit de ladder overheen moeten springen. We gaan in de ladder voor het voetenwerk heen en weer met 2 passen per trede, op signaal komen we in het midden en



springen over de marker heen. Door te springen krijgen we een negatieve impact vanwaar we weg moeten naar de lange hoek. Zo simuleer je heel goed de beweging in de wedstrijd dat als het schot komt, de keeper zich kort daarvoor aanspant. We springen eroverheen en schieten steeds aan 1 kant lang laag. Een variatie is ook eerst links dan rechts, of een variatie is eroverheen en 2 ballen (een links en een rechts) werpen. Of een variatie is eroverheen springen, een bal naar links of rechts werpen. Keeper weet niet vanwaar de bal komt, dus een stukje reflex en de 2^e komt aan de andere kant.

- We staan in het midden van het doel. Op een akoestisch signaal (even is hoog en oneven laag, of rood is hoog en blauw is laag) tikken we de paal rechts hoog of laag aan. Zo voegen we een denkcomponent toe. Hier zetten we explosief af met een correcte beweging naar hoog of laag. We schuiven richting de andere kant en spelen hier in sprong een zware bal terug. Vanuit de landing na deze sprong keepen we in één stap naar de andere kant lang laag.



Techniek 2: Horde zit en Spagaat.

Als hierboven genoemd keepen naar de lage hoeken in één lange stap, waar we stabiel zijn, is ook het voortraject om een goede sliding te kunnen maken.

Indien ballen harder op het doel afkomen, en we meer met onze verdedigers gaan samenwerken willen we soms de hele benedenhoek aan een kant sluiten. Door een sliding dekken we hier heel veel ruimte af. Voor we een sliding gaan trainen starten we met goede rekoefeningen. Deze beweging is voor beginnende keepers nogal belastend voor de spieren.

Er zijn 2 manieren: De horde zit en de (bijna spagaat)

De horde zit waar we met gestrekt been landen en het andere been met knie naar voren, het onderbeen gebogen zien we al minder terug. In de Duitse keepers cursus wordt deze ook niet meer behandeld.

Het wordt meer richting een bijna spagaat.

Veel keepers hebben een klein stukje tape op de achterkant van de schoen, of er zijn zelfs speciale keepersschoenen waar een stukje leer op de achterkant zit, zodat je makkelijker je voet kan laten glijden.

Horde zit



Sliding



Het is ook aan de keeper zijn stijl en de bouw van de keeper of zij dit al uit zichzelf doen.

Bij de jonge keepers geef ik meestal voorbereidende oefeningen om de beweging te leren, zodat de spieren meer gerekt worden om deze beweging uit te voeren onder snelheid.



Video: Horde zit en spagaat.

- Zitten rekken in de horde zit houding.
- Zitten in horde zit houding met bal vangen in uiterste beweging
- Hierna zitten in horde zit houding, bal vangen net achter je en erna naar voren boven je voet de bal vangen in uiterste houding
- Zitten en met je voeten achter je de grond aanraken, hierna kom je op tempo terug en land je in de horde zit.
- Je gaat met je rechterknie op de linker zijkant van een matje steunen. Onder je linkervoet plaats je een hesje en maak je al glijdend een horde zit. Zo komt het niet zo op de binnenkant van knieën aan en om te wennen is dit een goede oefening.
- Hierna kan je dit uitbreiden zonder matje en zonder hesje, maar iets dieper in je benen staan en een sliding in horde zit maken.
- De keeper staat in het midden van het doel. 2 meter voor de keeper staat een kist. We kunnen deze oefening heel mooi opbouwen.
De trainer staat achter de keeper met (tennis) ballen en speelt ze tegen de kist, op reflex stop de keeper ze eerst dichtbij de voeten.
Hierna gaat de trainer naast het doel zitten en speelt de ballen van naast het doel tegen het midden van de kist, zo komen de ballen mooi lang van de keeper, eerst maken we een snelle lange beweging in stap.
Als laatste uitbreiding doen we voorgaande oefening in horde zit. De keeper mag al iets dieper zitten, en als het balletje tegen de kast gegooid wordt geven we een sliding richting de paal om dit balletjes in horde zit te stoppen.
- De keeper staat omgekeerd in het doel, op signaal hoog of laag rechts, hierna draait hij buitenom. Schuift naar de andere kant en in sprong speelt de keeper een zware bal terug. Bij het landen spelen we van een brede positie een bal lang laag die de keeper in horde zit stopt.

Dit zijn de simpele basics voor de horde zit en spagaat.

Als deze goed beheersen, kunnen we de bovenstaande oefeningen 1/2/3 met spagaat en horde zit doen. Vaak doe ik zelf alle oefeningen en doe er dan bv 4 met normale felle pas en de laatste 2 met horde- zit/ spagaat.



Het stoppen van halfhoge ballen

[Video: Succesvol keepen bij halfhoge ballen](#)

- De stand van de benen is zoals in de Basics hierboven beschreven. Voeten ongeveer op schouderbreedte van elkaar zetten, licht gebogen in de knieën en iets op de voorvoeten. Armen hoog en breed, licht naar voren en gebogen, zo hoeven we bij halfhoge ballen alleen de knie te heffen en de elleboog aan te sluiten.
- Bij het optimaal halfhoog keepen door de beste keepers ter wereld, komen ze vaak heel snel naar voren en ook in de juiste positie tegenover de speler. Dit om het doel snel te verkleinen en zo op de speler te staan dat hij wordt gedwongen ergens naartoe te gooien. We beginnen hier alleen met de beweging van half- hoog. Later komt er nog een facet aan bod waar we het snel naar voren komen en halfhoog keepen, in de juiste positie, behandelen.
- De halfhoge beweging bestaat uit 3 delen.
 - Het heffen van de knie.
 - Het onderbeen dat na het heffen wordt uitgestrekt.
 - Elleboog sluit tegen het bovenbeen
- Het standbeen is gestrekt, en vanuit de voeten kunnen we ons nog iets meer omhoog drukken om nog groter te worden.
- Handen blijven groot, frontaal en bewegen niet te veel, we creëren veel vlak door zo groot mogelijk te blijven.
- De armen neigen iets naar voren. En bij het liften van de knie komt deze knie ongeveer tegen de elleboog.

Gestrekt standbeen, armen breed



Knie licht naar voren



Video: Veel voorkomende fouten bij de jeugd.

- Houding van de armen, te veel naar voren of boven het hoofd. Zo wordt de beweging van het sluiten van afstand tussen knie en arm een te lange beweging.
- De armen maken veel bewegingen of zakken juist naar beneden, we willen de armen zo groot en stabiel mogelijk houden.
- Het inzakken bij de knie of heup van het standbeen, Door deze buiging kunnen we niet kracht omhoog genereren en maken we ons in het geheel kleiner of zakken we zelfs in.
- Ook 'kantelen' van bovenlichaam aan de standbeen kant
- De heffing van de knie niet, zoals bij de juiste beweging te zien is, licht naar voren en direct omhoog. Maar meer vanuit de heup/kont een draaiende beweging die veel langer duurt, en waardoor het moeilijk is het standbeen gestrekt te houden en dus groot te blijven.

Opbouwende oefeningen Halfhoog

Video: Keepen halfhoge ballen met alleen knie- inzet.

- Voor de warming-up van de knie strekker gaan we liggen op onze rug op de grond. We pakken ons bovenbeen aan de achterkant vast en trekken hem iets naar ons toe. Nu scharnieren we het onderbeen vanuit de knie naar gestrekt en weer gebogen, op snelheid.
- Goed stabiel staan met handen groot en breed, standbeen mooi gestrekt, nu heffen we de knie recht vooruit naar de borst. 6x links en 6 x rechts. Hierna blijven we in deze houding en doen dit zijwaarts, we sluiten het onderbeen naar elle boog.
- We gaan 10cm van de muur staan, met handen groot voor je tegen de muur. Het mooiste is als de muur glad is, zodat je je knie over de muur kan laten glijden. We blijven geheel stabiel, het standbeen is gestrekt, en we gaan met de knie naar de elle boog. Door dit tegen de muur te doen, is de knie net voor het lichaam in de juiste houding.
- We gaan voor de paal staan, kijken het doel in en houden ons vast aan de paal. Nu laten we de knie naar halfhoog gaan, en laten hem voor het lichaam terugkomen naar binnen. Dit om de heup warm en soepel te krijgen. Dit kan ook mooi met gestrekt been voor wat meer tractie.
- Met 2 keepers tegenover elkaar op 3 meter afstand en ieder met een bal of tennisbal in de rechterhand. We maken de halfhoge beweging en spelen de bal onder het been door naar de andere keeper rechtdoor naar de linkerhand. Dit doen we per been om en om. We zien in het filmpje dat we door deze oefening steeds automatisch proberen uit de voet wat hoger te komen. Dit is ideaal om het oprichten in de beweging beter onder de knie te krijgen.
- We hebben nu alle bewegingen recht naar voren gedaan, we willen deze nu uitbreiden met de halfhoge beweging iets meer richting links of rechts te maken, om de hoek naar de worp te verkleinen. Zo gaan we al iets meer op lichaam en hand van de schutter mee, om de hoek te sluiten. De keeper staat in het midden van het doel, en maakt de halfhoge beweging, met het standbeen dat recht blijft, drukken we ons een beetje naar de kant waar we de knie heffen, iets zijwaarts naar boven weg.



- We plaatsen een bank. Eerst stappen we met gestrekt been op de bank om kracht/snelheid te trainen in het standbeen. Na dit ongeveer 6 keer links en 6 keer rechts erop te hebben gedaan, doen we hetzelfde maar dan maken we bij het strekken de halfhoge beweging. Dit is een hele mooie oefening voor de been-kracht om op het bankje snelheid en kracht naar boven te krijgen, stabiel te blijven met het lichaam, en nog correct de halfhoge beweging uit te voeren.
- We staan in het doel, de trainer staat voor ons met in dit geval 2 stokjes met tennisballen. Hij houdt ze net voor je, en net boven de knie. Zo weet de keeper precies waar hij zijn been heen moet brengen. Het lichaam en de handen zijn groot en stabiel en de knie heft zich, de elle boog beweegt zich sluitend naar de knie.
- We plaatsen 2 verhogingen op circa 2 meter van elkaar. We gaan met snel voetenwerk vanuit het midden van beide verhogingen richting de andere verhoging, we stappen erop en met binnenste been keepen we halfhoog. We stappen eraf en doen het met het andere been aan de andere kant.

[Video: Keepen halfhoge ballen met knie en onderbeeninzet \(schoppen\)](#)

- We gaan voor de paal staan en kijken het doel in, en houden ons vast aan de paal, nu laten we de knie naar halfhoog komen, en laten hem voor het lichaam terugkomen naar binnen. Dit om de heup warm en soepel te krijgen. Dit doen we hierna met gestrekt been voor wat meer tractie, en om voor de lange beweging warm te worden.
- We plaatsen een bank. Eerst stappen we met gestrekt been op de bank om kracht/snelheid te trainen in het standbeen. Na dit bijvoorbeeld 6 keer links en 6 keer rechts erop te hebben gedaan, doen we hetzelfde maar dan maken we bij het strekken de halfhoge beweging. Dit is een hele mooie oefening voor de been-kracht om op het bankje snelheid en kracht naar boven te krijgen, stabiel te blijven met het lichaam, en nog correct de halfhoge beweging uit te voeren. Na het halfhoge gedeelte doen we deze met het gehele been.
- We staan in het doel, de trainer staat voor ons met in dit geval 2 stokjes met tennisballen. Hij doet ze om en om naar hoog, met de halfhoge beweging van eerst knie heffen, strekken we het onderbeen uit naar hoog, hierna doen we dit aan de andere kant. We kunnen dit ook 6 keer links doen naar lang hoog en erna 6 keer rechts naar lang hoog. Nog een optie is dat de trainer 20 keer het stokje of halfhoog of hooghoudt, om en om, waarbij er in totaal 6 hoog mogen komen.
- Bij de jeugd zien we heel veel doorbraken aan de zijkanalen, deze oefening is dus zeer goed voor jeugdkeepers. We komen iets voor ons doel staan en simuleren dat iemand van de cirkel werpt, links (of rechts) van het midden. Dus een doorbraak tussen dekkingsspelers 1 en 2 of aan de andere kant tussen de dekkingsspelers 5 en 6. We maken hier 2 keer met het rechterbeen een halfhoge beweging met alleen de knie, en dan krijgen we een worp op het linkerbeen lang hoog. Hierna maken we de beweging 2 keer met het linkerbeen tot half, niet het onderbeen uitgestrekt en keepen dan met het rechterbeen kort hoog met gestrekt been. Dit kunnen we, van de keeper uit gezien, zowel links van het midden doen, als rechts van het midden.
- Een uitbreiding van vorige oefening waar iets meer kracht en stabiliteit bij komt kijken is om dezelfde beweging te maken, maar van tevoren komen we vanaf de doellijn, schuin rechts naar voren en maken een sprong over de bok. We simuleren hier ook het tijdig naar voren komen.



Na het landen maken we hier 2 keer met het rechterbeen een halfhoge beweging met alleen de knie, en dan krijgen we een worp lang- hoog op het linkerbeen. Hierna maken we de beweging 2 keer met het linkerbeen tot half, niet het onderbeen uitgestrekt en keepen dan met het rechterbeen kort hoog met gestrekt been. Dit kunnen we van de keeper uit gezien, zowel links van het midden doen, als rechts van het midden.



Reflex

Naast inzicht en goede techniek is een erg belangrijk en vooral ook trainbaar facet, de reflex. Door dit te trainen, en dus te verbeteren, krijgen keepers vertrouwen in het langer wachten waar de bal komt, om er dan met een felle beweging heen te gaan. Veel keepers kiezen te snel voor een kant in het doel, dus ze gokken waar de speler de bal gaat gooien en reageren niet op de bal.

Laat keepers veel reflexen trainen, zo krijgen ze vertrouwen in het wachten, worden ze feller en sneller en zullen ze nog meer ballen stoppen!

[Video: Reflex oefeningen.](#)

- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, voor de keeper staat een kast. Achter de keeper zit de trainer die tennisballen tegen de kast gooit. De keeper ziet deze dus pas aankomen als ze van de kast terugspringen.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, voor de keeper staat een kast. Achter de kast zit de trainer zodat je hem niet ziet. Deze gooit van achter de kast tennisballen, deze zie je als keeper pas als ze vanachter de kast tevoorschijn komen.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, voor de keeper staat een kast. Achter de kast zit de trainer zodat je hem niet ziet. Deze gooit van links en rechts naast de kast tennisballen, deze zie je als keeper pas als ze aan de zijkant erlangs komen. Als de bal door de trainer rechts langs de kast wordt gegooid gaat hij rechtdoor, dus links van de keeper. De ballen gaan dus altijd recht vanachter de kast tevoorschijn komen.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel. Achter het doel staat de trainer met (tennis) ballen. Deze gooit van achter het doel deze ballen over het doel. Voor het doel staat iemand met een houten bord, en deze stoot de ballen richting het doel. De trainer kan met dit bord snelheid aan de bal geven en hij kan ze heel goed ergens heen sturen. Voor de keeper is dit lastig, want ze komen anders dan verwacht van het bord, en hij zal dus snel moeten reageren als de bal het bord verlaat.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, bij elke paal staat een trainer, deze heeft een stokje met tennisbal of een bal vast. Deze houdt hem steeds op een andere hoogte vast. De keeper beweegt snel met goed voeten- werk heen en weer, en moet zijn blik breed hebben om snel te zien op welke hoogte er moet worden gekeept.
- De keeper zit in het midden van het doel, of zoals in het filmpje gericht op de doorbraak tussen 1/2 positie. De handen zijn op de grond, de trainer zit voor de speler op 2 meter afstand en gooit (tennis) ballen hard boven het hoofd van de keeper; zodra de bal wordt gegooid mag de keeper met zijn handen reageren.
- De keeper staat omgekeerd in het midden van het doel, en quivert op de plaats. Op signaal draait de keeper om en krijgt 2 ballen willekeurig in het doel.



- De keeper staat in het midden van het doel, De trainer staat op 3 meter voor hem met kleine rubberen markers. Hij gooit deze circa 15 markers willekeurig in het doel op hoog tempo achter elkaar. Dus kleine markers, gaan niet zoals een bal mooi rechtdoor maar kunnen in hoogte of zijwaarts nog veranderen. Hierdoor moet je meer lichaam achter de bal hebben.
- Een vervolg op voorgaande is: De keeper staat in het midden van het doel. De trainer staat op 3 meter voor hem met kleine rubberen markers. In elke hand heeft de trainer een andere kleur. De trainer gooit ze beide, maar zegt de kleur die je moet stoppen.
- De keeper staat in het midden van het doel, de trainer staat voor hem met circa 15 (tennis) ballen. Deze gooit hij achter elkaar willekeurig snel achter elkaar in het doel, en de keeper stopt deze met goed voetenwerk en een goede reflex.
Deze oefeningen kunnen we ook heel goed doen van de brede posities, belangrijk hier is iets schuin parallel op de speler te staan.
- De keeper staat in het midden van het doel, er liggen op 3 meter afstand 3 kleuren voor de keeper. De trainer zegt steeds een kleur, de keeper maakt snel de 2 stappen naar voren richting de kleur.
- De keeper staat ongeveer 3 meter voor de muur. Zijn trainer staat achter de keeper en gooit ballen tegen de muur. De keeper ziet de ballen als ze van de muur komen. Hij moet dan zijn reflex inzetten.

Hier nog drie oefeningen met moderne hulpmiddelen.

- De keeper staat omgekeerd in het doel. We hangen 4 lampjes aan de palen waarvan er een aangaat tot je hem aanraakt.
- De keeper heeft 2 batjes aan zijn handen en speelt tegen een muur een balletje heen en terug. Dit is zeer goed voor het voetenwerk en de oog- hand coördinatie.
- Met een Senaptec bril die je zo kunt instellen dat deze op snelheid gaat knipperen, is er constant even geen zicht; hoe sneller hoe makkelijker. Hiermee krijg je ballen overal en moet je deze proberen te stoppen. Deze bril door Nike in Amerika ontwikkelt, belooft je reflex met 8 tot 11 procent te kunnen verbeteren.

