KEEPERS

AFC QUICK 1890

Seizoen

2018 – 2019

Beste keepers van AFC Quick 1890,

In dit keepersboekje staan de trainingstijden, velden en trainers vermeld voor het seizoen 2018-2019. Verder hebben we de warming up en de basisvaardigheden centraal gesteld en geven we nog wat tips over keepershandschoenen.
Al deze zaken zijn zeer belangrijk voor elke keeper!

De warming-up is belangrijk aan het begin van elke wedstrijd, we hebben een aantal vormen weergegeven van waaruit je een eigen warming up kunt samenstellen die je afwerkt voor de wedstrijd.

Op de standaard technieken wordt elke week getraind en proberen we als keepers samen hierin beter te worden!
Wij als trainers hebben er weer zin in om te gaan trainen, jullie ook?

Alle communicatie vindt plaats via de AFC Quick 1890 website, houd deze in de gaten!

Als je vragen/opmerkingen hebt, stel ze gerust!

Tot ziens op het veld en succes in dit nieuwe seizoen!

Keeperstrainers:

Ruud Hoksbergen
033-4951399
06-22392357
r.hoksbergen@xmsnet.nl

Charles Storm
06-31973431
Charles.storm@planet.nl

Steef de Wijk
033-4757013
06-18782809
steefdewijk@gmail.com

Keeperstraining Jeugdkeepers Seizoen 2018-2019:

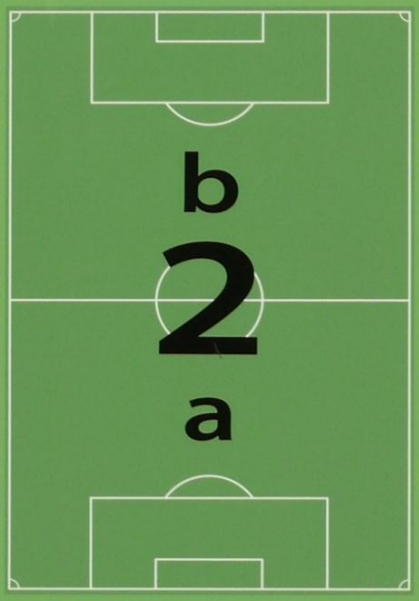
Onder voorbehoud starten de *keepers van O10 en O11 op woensdag 5 september* 2018 met de keeperstraining.
De keepers van O12 t/m O19 starten op woensdagavond 19 september.
Houd de Quick-website in de gaten voor eventuele actuele wijzigingen (knop Jeugd - keepers).
De trainingstijden, velden, leeftijdscategorieën en trainers zien er voorlopig als volgt uit:

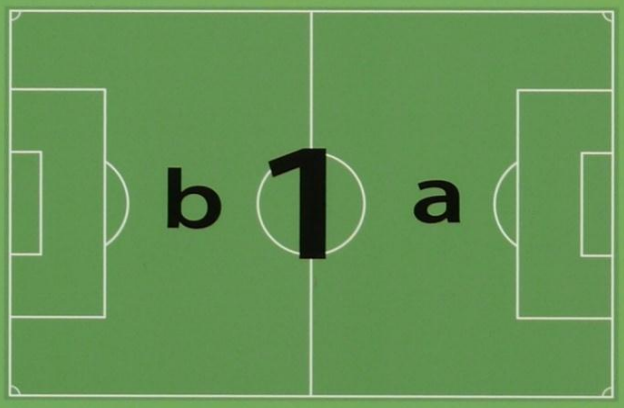
Trainingsdag	Trainingstijd	Leeftijdscategorie, jongens en meiden/meisjes	Veld	Trainer(s)
Woensdag	16.00-16.30u	Keepers O10	**3A**	Charles+Ass.
Woensdag	18.15-19.00u	Keepers O11	**3A**	Charles+Ass.
Woensdag	19.00-20.00u	Keepers O12 t/m O15	**3A**	Ruud + Steef
Woensdag	20.00-21.00u	Keepers O16 t/m O19	**3A**	Ruud + Steef

Tijdens de keeperstrainingen houden we ons aan bepaalde regels:

- Spelers die vaste keeper zijn komen in aanmerking voor keeperstraining.
- Wil je een keer meetrainen om te kijken of het iets voor jou is, kan dat altijd.
- Voor selectiekeepers zijn de keeperstrainingen verplicht.
- Elke keeper dient zich voor de volle 100% in te zetten tijdens trainingen.
- Elke keeper dient tijdens de trainingen normaal om te gaan met de daarvoor beschikbaar gestelde trainingsmaterialen.
- Elke keeper die komt trainen is minimaal 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig.
- Bij verhindering wordt je geacht, ruim voor de training, je af te melden bij je keeperstrainer.
- Als er een keeperstraining niet doorgaat wordt dit op tijd aan je doorgegeven door je keeperstrainer vermeld op de keeperspagina van de Quick-site.
- Elke keeper is verplicht om ***scheenbeschermers*** en ***voetbalschoenen*** te dragen.
- Bij kou en regen tijdens de trainingen: denk aan voldoende warme/droge kleding.
- ***Voor op het kunstgras: gebruik lange broek en shirt met lange mouwen.***
- Als je een (lichte) blessure hebt en toch wil trainen overleg je dit eerst met de keeperstrainer. Wanneer je blessure langdurig is hou je ons op de hoogte van je herstel.

AFC QUICK





PAVILJOEN

KLEEDKAMERS

FIETSEN

Sportpark Dorrestein

WEDSTRIJDWARMING-UP
voor
KEEPERS

Voor de jeugdkeepers van AFC Quick 1890 is er een basis warming-up samengesteld die voor de wedstrijd uitgevoerd kan worden.
Deze warming up is van belang omdat keepers andere spiergroepen warm moeten maken in vergelijking tot veldspelers.
De lichamelijke belasting van een keeper is dan ook anders dan de belasting van veldspelers.
Het is verstandig voor een keeper om een warming-up persoonlijk te maken en uit te voeren voor de wedstrijd.
Een goede warming-up voorkomt een hoop blessures en bevorderd een goede vorm.

Start als keeper, met een vaste speler of wisselspeler binnen je elftal, de warming up voor een wedstrijd.
Het gaat er om het goede bal gevoel en de zekerheid te krijgen voor een wedstrijd.
Je moet dus op de juiste manier opwarmen. Dat betekent dat je houdbare strakke ballen ingespeeld moet krijgen waardoor je dit gevoel krijgt. Wanneer je als keeper voor de wedstrijd wordt gebruikt als schietschijf heeft dit natuurlijk geen enkele nut. Je krijgt geen goed bal/vanggevoel van een hele reeks onhoudbare ballen, dit is leuk voor een spits maar niet voor een keeper. Je trainer moet hier dan ook daadwerkelijk op letten. Kortom: maak afspraken hierover met je team en natuurlijk je trainer! De keeper bepaalt hoe hij zijn warming-up wil hebben, hij moet er een goed gevoel bij krijgen. En: tijdens de wedstrijd ga je toch wel voor de extreme ballen toch?

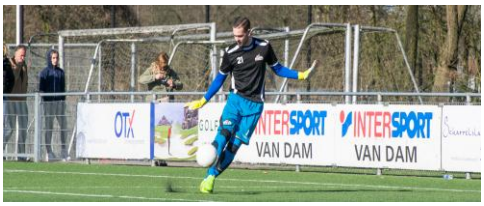
Begin warming up zonder bal

Eerst inlopen met het team, daarna eigen inloopoefeningen doen: zijwaarts, kruispas, knieën heffen, hakken tegen achterwerk en armzwaaien om de schouders los te maken.

Daarna stretch oefeningen doen zonder en met bal bijv.:

Warming up met bal

Ballen inrollen, inschieten recht op de keeper en net naast de keeper voor het vang/valgevoel.
Daarna hoge ballen (ook vanaf de zijkanten), uitwerpen en uitschieten
(zowel volley als vanaf de grond, 5 meterlijn).



Standaard Techniekonderdelen Keepers

De volgende standaard techniek onderdelen worden weergegeven

- Vangen
- Uitgangshouding
- Rapen
- Rollen
- Vallen (voorwaarts)
- Vallen (zijwaarts)
- Duiken
- Zweven
- Stompen
- Tippen
- Werpen
- Volley
- Dropkick
- Uitkomen/uitlopen

Dit zijn de standaard technieken die elke keeper moet (gaan)beheersen.
Tijdens de keeperstraining wordt er op deze onderdelen getraind
vanaf de JO8 pupillen tot en met de JO19 Junioren.

Vangen:

- Handen vormen een W achter en/of boven de bal
- Vloeiende beweging naar de borst.
- Gestrekte armen op het moment van bal aanname
- Juiste afzetbeen: bal van rechts = rechterbeen, bal van links = linkerbeen

Uitgangshouding:

- Handen los van het lichaam
- Handpalmen op het speelveld gericht
- Vingers gespreid houden
- Benen gebogen in de knie
- Lichaam licht voorover gebogen
- Blik naar het speelveld
- Keeper staat op de voorvoeten

Rapen:

- **Knie los van de grond (wel achter de bal)**
- Naar de bal toe
- Benen achter elkaar in plaats van naast elkaar
- Gat tussen de benen niet te groot (bal mag er niet tussendoor kunnen)
- Bal scheppen
- Zo snel mogelijk overeind

Knie moet los van de grond, zodat je sneller kunt wegstappen

Rollen:

- Door de knieën gaan
- Bal nawijzen
- Bal vlak bij de grond loslaten
- Bal op speelbeen aanrollen
- Juiste balsnelheid
- Been tegengesteld is aan werparm

Vallen (voorwaarts):

- Bal met gestrekte armen naar beneden drukken
- Lichaam schuift over de bal
- Hoofd naar beneden
- Tenen op de grond
- Onderarmen omklemmen de bal

Vallen (zijwaarts):

- Handen voor het lichaam
- Spanning op het lichaam houden
- Op de zijkant blijven
- Bal tegen borst klemmen
- Links, eerst linkerhand om de bal heen, rechts, rechterhand

QUICK

Duiken:

- Letten op uitgangshouding
- Lichaam los van de grond
- Harder ingespeelde ballen
- Zie vallen

Zweven:

- Los komen van de grond
- Klein maken op de grond
- Zie vallen

Stompen:

- Vingerkootjes tegen elkaar
- Ellebogen niet te ver uit elkaar
- Bal schuin omhoog wegstoten
- Uitgangshouding met geopende handen
- Stompen van de bal bij lange tegenstanders
- Is laatste redmiddel, klemvast is natuurlijk altijd beter

Tippen:

- Arm strekken
- Bal van de goal af (over) tikken (verlengen) en nakijken.
- Bal met vingers bespelen
- Alleen toepassen als de bal niet klemvast te pakken is.

Werpen:

- Bal als het ware naar beneden duwen
- Explosief
- Bal nawijzen
- Instappen
- In de loop werpen van je medespeler

Volley:

- Loslaten/opgooien met 1 of 2 handen
- Trapbeen doorzwaaien
- Bovenlichaam achterover
- Bal nawijzen
- Bal niet te dicht bij het lichaam opgooien
- Bal laag bij de grond raken

Dropkick:

- Eerst de bal laten stuiteren, meteen daarna raken
- Zie volley

Uitkomen/lopen

- Handen open en laag blijven.
- Niet te snel gaan liggen, probeer zo lang mogelijk op je voeten te blijven staan.
- Probeer je tegenstander van de goal af te krijgen.
- Als je de kans krijgt, pak je de bal.

KEEPERSHANDSCHOENEN

TIPS, ONDERHOUD EN PASVORMEN

Keepershandschoenen

Er wordt regelmatig gevraagd hoeveel paar handschoenen je normaal gesproken per seizoen slijt en hoe je er voor zorgt dat ze langer meegaan.
Om de levensduur van je keepershandschoenen te verlengen is onderhoud en verzorging erg belangrijk. Om je hierbij te helpen hebben we hieronder een aantal tips en adviezen op een rij gezet.

Er zijn een aantal aspecten te noemen die hier een rol van betekenis in spelen.

- Speel je veel op kunstgras?
- Gebruik je dezelfde handschoenen voor de wedstrijd ook voor de trainingen?
- Je manier van keepen
- Verzorg je de handschoenen goed?

Normaal gesproken kun je met 2 paar handschoenen een seizoen goed doorkomen. Als je bij aanvang van het seizoen begint met 2 paar nieuwe handschoenen dan gebruik je 1 paar voor de wedstrijden en 1 paar voor de trainingen. Als dan je wedstrijdhandschoen versleten raakt, dan ruil je ze om met de trainingshandschoenen. Op deze wijze doe het langst met je handschoenen.

Zie het echt als een stuk gereedschap waarmee je het keeperswerk goed wilt doen, wees er dus zuinig op. En natuurlijk slijten handschoenen, op kunstgras sneller dan op natuurgras. Ook de manier van keepen speelt een belangrijke rol. Zand, modder en klei verkorten de levensduur van het foam.

Maak vóór gebruik het foam op de palm van de handschoen licht vochtig. Hierdoor wordt de grip verbeterd en bovendien de slijtage verminderd. Dit is vooral belangrijk bij het spelen op de over het algemeen droge kunstgrasvelden. Door na de wedstrijd de handschoenen, als er veel zand en gras aan zit, schoon te spoelen wordt de slijtage vertraagd. Let op: uitspoelen en uitknijpen en niet wringen. Door te wringen kan het foam scheuren en de naden breken.

Zorg ervoor dat je de handschoenen niet te drogen legt op de verwarming of in de zon. Het foam droogt dan snel uit en de structuur wordt dan hard en brokkelig wat weer de slijtage bevorderd. Laat ze dus op een natuurlijke wijze drogen, het beste stop je ze na het schoonmaken en als ze droog zijn in een handschoenentasje. Laat op vrijdag, de dag voor de wedstrijd, een klein beetje water in de vingers van de handschoen lopen. Dit trekt dan in het foam en volgende dag heb je de ultieme grip!

Wij weten dat er tegenwoordig verschillende handschoenen te koop zijn en in vele prijsklassen. Het is daarom moeilijk te onderscheiden welke nu wel voor jou geschikt zijn en welke niet. Ga niet voor de duurste merken, ze gaan echt niet langer mee dan andere merken handschoenen. Kijk naar een handschoen met een goede latex foamlaag en een goede omsluiting van je hand, zodat hij aanvoelt als een 2^{e} dikke huid. Wissel ook niet steeds van merk, maar koop de handschoenen die de goede pasvorm hebben en waar jij lekker mee keept.

Maak niet de fout zoals andere keepers die bepaalde merken hebben met een bepaald prijskaartje, en op die manier een bepaalde uitstraling denken te hebben. Allemaal onzin, uitstraling geeft je manier van keepen.
Als je een goede allround keeper bent dwing je respect af bij je medespelers en tegenstanders.
Dat doen je handschoenen niet! Pas net zolang totdat je handschoenen hebt die lekker zitten en waarbij je handen/vingers/polsen ook nog genoeg bewegingsvrijheid hebben.

Op de volgende pagina's zie je verschillende pasvormen van keepershandschoenen.

Pasvormen keepershandschoenen

Tegenwoordig zijn er veel verschillende soorten keepershandschoenen en dus zijn er ook veel verschillende pasvormen. De pasvorm van een handschoen bepaalt het draagcomfort.
Om te helpen bij het maken van de juiste keuze hebben wij hieronder verschillende keepershandschoenen en hun pasvormen op een rijtje gezet.

Vlakke Palm

De **Vlakke Palm:** een van de meest populaire pasvormen. Het foam op de handpalm van deze handschoen is meestal gemaakt uit 1 stuk latex. De Vlakke Palm is eigenlijk de klassieke, basis pasvorm.
Voor optimaal draagcomfort zitten de stiknaden van duim en vingers aan de buitenkant.
Deze pasvorm zit vaak iets ruimer dan andere pasvormen. Als je smalle handen hebt
kun je er soms goed aan doen te kiezen voor een andere pasvorm.

Rol Vinger

De **Rol Vinger:** De latex is als het ware om de vingers heen ‘gerold’. Hierdoor staat er extra veel foam in contact met de bal, wat weer voor betere grip zorgt. Keepershandschoenen met de Rol Vinger pasvorm zitten meestal iets strakker dan handschoenen met de normale Flat Palm. Doordat er altijd veel latex in contact staat met de bal tijdens vangen of gooien, vinden veel keepers dit de ideale pasvorm. De Rol Vinger pasvorm is vaak erg massief, waardoor deze veel demping biedt.

Negatief Naad

Bij de **Negatief naad** pasvorm zijn de naden van de vingers aan de binnenkant van de keepershandschoenen gestikt. Hierdoor ontstaat een nauwere pasvorm, wat veel keepers als prettig ervaren.
Voor keepers met smallere handen is de Negatief Naad vaak een uitkomst. Veel keepers vinden dat ze met deze pasvorm een beter balgevoel hebben.

Hybride

Bij de **Hybride** pasvorm is er sprake van een combinatie van twee pasvormen. Hierbij zijn bijvoorbeeld de wijsvinger en pink Roll Finger en hebben de andere vingers de Vlakke Palm of negatieve pasvorm. Sommige keepers ervaren dit als de ideale pasvorm, maar de meningen daarover lopen nogal uiteen. Vaak is het ook een kwestie van smaak.

Kies nooit een pasvorm van je keepershandschoenen uit omdat andere (bekende) keepers die toevallig ook hebben. Het gaat er vooral om dat je de pasvorm kiest waar je jezelf het prettigst bij voelt.