

KEEPERS

TIPS & TRICKS
VOOR DE HELPENDE HANDBALLER

WEDSTRIJD

Belang van een
Warming-Up

MENTAAL

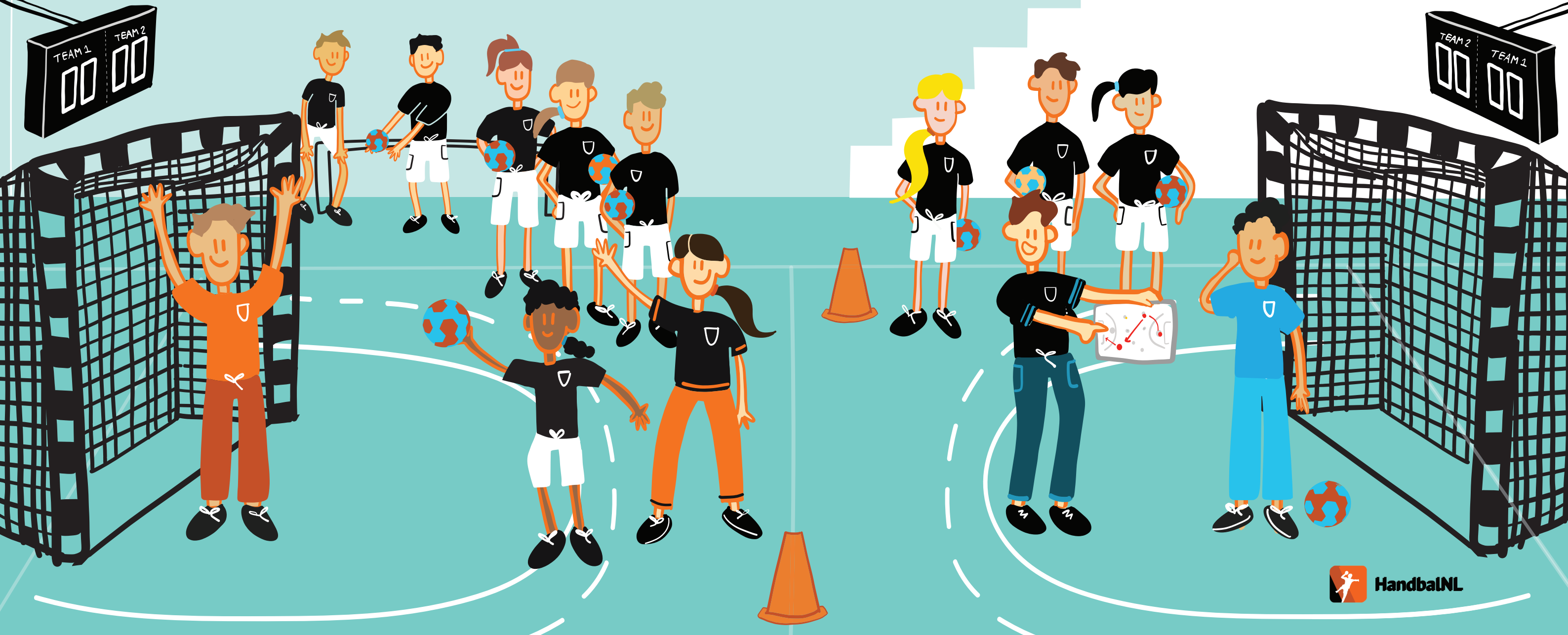
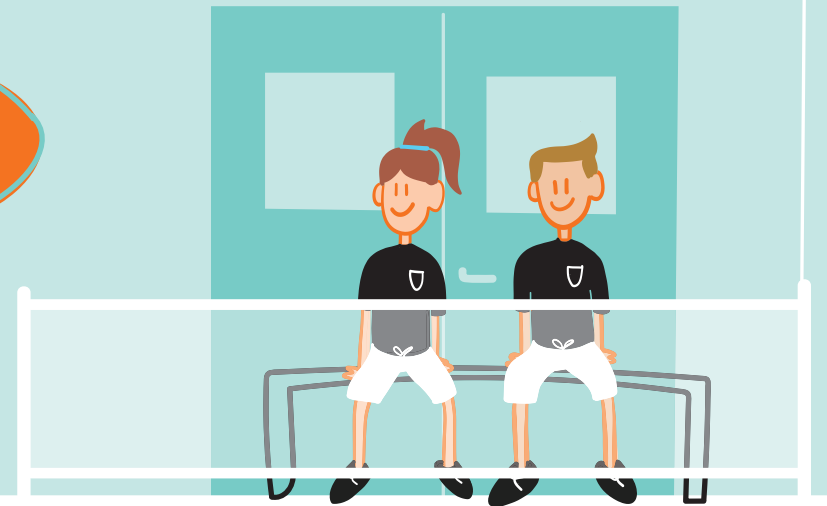
Laat de keeper
niet alleen staan

COACHEN

Positieve coaching
bij acties, laat zien
dat jij ze ziet

TEAM

Maak de keeper
onderdeel van
het team

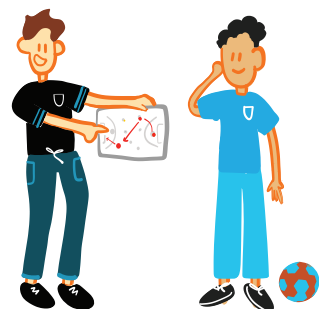




WEDSTRIJD

- Een goede warming-up is voor de keeper net zo belangrijk als voor de spelers. Zorg dat daarom de warming-up altijd in samenspraak gaat met de spelers. Met twee ballen ingooien is een keeper niet lekker warm gedraaid. Zorg dat het team de noodzaak in ziet om met elkaar een goede warming-up neer te zetten.

In de rust geef je de aandacht aan alle spelers (ook de keeper) en motiveer je ze voor de tweede 30 minuten. Benoem altijd wat er goed gaat als eerste en vraag ook eens naar de mening van de keeper. Vaak weten kinderen heel goed wat er wel en niet goed gaat. Speel daar op in.



MENTAAL

- Spelers zijn regelmatig betrokken in de wedstrijd. Voor de keeper is dat soms wel anders als de bal voor langere tijd aan de andere kant van het veld is. Op deze momenten kan het voor sommige keepers moeilijk zijn om de concentratie er bij te houden. Probeer samen met de keeper er achter te komen hoe je de spanningsboog, ook wanneer de keeper eventjes niet betrokken is bij het spel, kunt vergroten. Bijvoorbeeld door op dat moment een compliment te geven.
- Bij tegen doelpunten kunnen keepers wel eens balen. Er wordt in het handbal veel gescoord en een doelpunt is nooit alleen de fout van de keeper. Motiveer de keeper van het begin af aan dat er snel gehandeld wordt na een doelpunt of het veroveren van de bal om snel een tegen aanval in te zetten.



COACHEN

- Een keeper heeft het beste zicht op de verdediging. Leer het team ook de accepteren dat de keepers de verdediging aanstuurt. De spelers leren dit te accepteren en zorgen dat ze samen communiceren om de verdediging het beste neer te zetten.
- Je laat als coach op de zijlijn middels complimentjes of non-verbaal weten dat je de keeper ziet. De keeper voelt zich gezien en betrokken bij het spel en uiteindelijk onderdeel van het team.



TEAM

- Zoals aangegeven heeft de keeper het beste zicht op de verdediging. Maak hiervoor goede afspraken binnen het team, zodat er duidelijkheid heerst wie wat wanneer doet. Duidelijkheid is prettig binnen een team en geef daarin elke speler een rol.



Trainer of begeleider zijn blijft mensenwerk, erg leuk, maar niet altijd even makkelijk en daar helpen wij je graag mee. Wij hopen dat deze 4 inzichten je op weg helpen om een seizoen lang plezier te geven aan de kinderen, en natuurlijk aan jezelf!