**AANPAK MINI GOALIES**

**...OPEENS IS ER EEN KEEPER**

De jeugd begint tegenwoordig vroeg met hockey. Ze starten bij de benjamins (5 jaar) of F-jeugd (6/7 jaar) zonder keeper. Meestal begeleidt een gedreven vader/moeder het team waarin zijn/haar kind zit. Voordat je het weet speelt het team zestalhockey (E-jeugd 8/9 jaar) met een keeper. Wat moet je dan met die goalie?

**ERVARING HC NUTH**

De E-jeugd vindt het keepen spannend. Per E-team willen meestal een tot twee kinderen heel graag keepen, een à twee absoluut niet en de rest vindt het leuk om het wel eens te doen. Ook komt het geregeld voor dat een kind aangeeft alleen maar te willen keepen. Bij HC Nuth (HCN) kan dat, mits de vaste goalie minimaal één keer per week meetraint met zijn team. Dit is niet alleen voor het sociale aspect van belang, maar ook voor de motorische en conditionele ontwikkeling. Verder blijkt dat een keeper die een opleiding volgt, een zeer positieve invloed heeft op de totale teamprestatie. Zo’n keeper maakt vaak het verschil.

**HCN MINI GOALIE-AANPAK**

Na de wedstrijd geeft de coach de keeperstas aan de goalie voor de volgende wedstrijd. De coach vertelt aan die speler, dat hij op de vrijdag voorafgaand aan de wedstrijd de nultraining moet volgen op het E-veld om 18.30 uur. Vóór de nultraining kan de speler, die stoere keeperspullen thuis al eens aantrekken en ermee oefenen. Hierdoor en door de nultraining staat er ’s zaterdags een goed voorbereide keeper op het veld. Door de jonge keepers vanaf het allereerste begin te trainen zorg je ervoor dat keepers:

* goed voor hun goal staan in plaats van op de doellijn,
* de borstprotector onder hun bovenkleding dragen,
* hun legguards goed aan hebben,
* de stick in de rechterhand in plaats van met twee handen vasthouden,
* de bal met de legguards in plaats van met de stick wegspelen,
* op de tegenstander afgaan,
* actief reageren als bal tegen de klompen komt,
* met de bal meebewegen,
* de bal naar de zijkant wegwerken.

**LEERDOELEN NULTRAINING**

De volgende leerdoelen komen tijdens de nultraining aan bod:

* het aantrekken van de uitrusting,
* de basishouding,
* de opstelling in en bij het doel,
* het wegwerken van ballen,
* het aanpakken van een doorgebroken tegenstander,
* het inpakken van de tas.

**GCN-TRAININGEN**

De HCN goalies zijn verdeeld in drie groepen:

* Mini Goalies:  alle 6- en 8-talkeepers;
* Teen Goalies:  D11 tot en met B-keepers;
* Super Goalies: A- en seniorenkeepers.

Alle goalies trainen op vrijdagavond. Van 18.30u tot 19.30u de Mini Goalies en van 19.30u tot 20.45u trainen de Teen Goalies en de Super Goalies.