

## **Opleidingsprogramma Keeperstrainer introductie**

In deze introductie opleiding wordt aandacht besteed aan de volgende zaken:

### **• Workshop 1**

- denkkader voor de keeperstrainer
- ontwikkelingen in hockey
- keepersuitrusting
- karakteristiek van keepen
- techniekanalyse

### **• Workshop 2**

- kenmerken jeugdkeeper (video-analyse beginnende keeper)
- techniekanalyse met aandachtspunten voor de technische training
- praktijksessie

### **• Workshop 3**

- hoofdtaken van de keeper / te overwinnen weerstanden
- kenmerken keeperstrainer
- tactische vaardigheden (video-analyse tactische keuze door keeper)
- praktijksessie

### **• Workshop 4**

- fysiek/conditionele vaardigheden (video-analyse fysieke aspecten)
- kenmerken voetenwerk (video-analyse)
- warming-up keeper
- keeperblessures
- praktijksessie

### **• Workshop 5**

- mentale vaardigheden
- motivatie bij de keeper
- model voor keeperstraining
- keeper en teamtraining
- strafcorner verdedigend en de rol van de keeper
- praktijksessie