

*Informatieboekje*

Keepersschool de Assist

Emmeloord

Algemene en praktische informatie

**Keepersschool**

Op 5 september gaat de keepersschool van start met de najaar reeks van 10 trainingen! Dit programma richt zich op het ontwikkelen en verbeteren van keepersvaardigheden, zoals reactievermogen, positionering, spelinzicht en explosiviteit. Na elke training krijgen de deelnemers een lekker stuk fruit. Aan het eind van de trainingsperiode krijgen de keepers een ‘certificaat van deelname’ als bewijs van hun inzet en ontwikkeling.

**Velden**

De trainingen vinden plaats op het kunstgrasveld van Sportclub Emmeloord.

**Trainingsdagen**

De trainingen worden gegeven op vrijdagmiddag. De exacte aanvangstijden worden via e-mail gecommuniceerd. De deelnemers worden tien minuten voor het begin van de training verwacht:

**Training Datum Training Datum**

Training 1 5 september Training 6 10 oktober

Training 2 12 september Training 7 17 oktober

Training 3 19 september Training 8 24 oktober

Training 4 26 september Training 9 31 oktober

Training 5 3 oktober Training 10 7 november

**Betaling**

De deelnamekosten bedragen €150,-. Het bedrag kan worden overgemaakt naar het rekeningnummer dat op het inschrijfformulier staat. Graag het bedrag voldoen bij inschrijving.

Kledingpakket is €20,- deze kosten komen er bij de eerste deelname bij op.

**Verzekering**

Deelnemers nemen op eigen risico deel aan de Keepersschool. Eventuele medische kosten dienen te worden verhaald op de eigen verzekering.

**Foto’s en ander beeldmateriaal**

Tijdens de trainingen kunnen foto’s en video’s worden gemaakt ter promotie van de Keepersschool. Dit beeldmateriaal wordt niet gebruikt voor commerciële doeleinden van derden.

**Communicatie**

De communicatie verloopt via e-mail of telefoon. In overleg met de hoofdtrainer kan een WhatsApp-groep worden aangemaakt voor directe communicatie.

Programma

**Training 1**

**Training 2**

**Datum: 12 september**

**Thema: ‘Positionering’**

Training op het juiste staan en bewegen in het doel. Focus op looplijnen, lichaamshouding en het bepalen van de beste positie ten opzichte van de bal en tegenstanders. Gericht op snelle aanpassingen en effectieve dekking van het doel.

**Datum: 5 september**

**Thema: ‘Starttraining’**

Warming-up en voorbereidingsfase. Gericht op mobiliteit, coördinatie en spieractivatie. Bevat dynamische oefeningen, reactietraining en balgevoel om de keeper fysiek en mentaal klaar te maken.

**Datum: 19 september**

**Thema: ‘Reflex’**

Oefeningen om reactievermogen en hand-oogcoördinatie te verbeteren. Gericht op snelle beslissingen, onverwachte schoten en korte afstandsreacties. Vaak met reactieborden, stuiterende ballen en variabele schotpatronen.

**Training 3**

**Training 4**

**Datum: 26 september**

**Thema: ‘Explosiviteit’**

Kracht- en sprongtraining om afzet, spronghoogte en snelheid te verbeteren. Gericht op hoge ballen, snelle verplaatsingen en het dynamisch herstellen van positie. Bevat plyometrische oefeningen en weerstandstraining.

**Training 5**

**Datum: 3 oktober**

**Thema: ‘Lichaamsbalans’**

Training op stabiliteit en lichaamscontrole bij duiken, springen en snelle richtingsveranderingen. Gericht op het behouden van controle in extreme situaties en het minimaliseren van blessures. Bevat core stability, eenbenige oefeningen en landingstechniek.

**Training 6**

**Datum: 10 oktober**

**Thema: ‘Herhaling’**

**Training 7**

**Datum: 17 oktober**

**Thema: ‘Positionering’**

**Training 8**

**Datum: 24 oktober**

**Thema: ‘Reflex’**

**Training 9**

**Datum: 31 oktober**

**Thema: ‘Explosiviteit’**

**Training 10**

**Datum: 7 november**

**Thema: ‘Lichaamsbalans’**