



Voorafgaande de keeperstraining:

Trainingsdagen en tijden:

De keeperstrainingen vinden plaats op zondagmorgen, steeds van 10.15 uur tot 11.30 uur. Je zorgt ervoor dat we op tijd kunnen beginnen, door op tijd aanwezig te zijn.

Er vinden 12 trainingen plaats in het najaar en 12 trainingen in het voorjaar.

In het najaar trainen we op:

6, 13, 20 en 27 sept. 4, 11 en 25 oktober, 1, 8, 15, 22 en 29 november.

In het voorjaar trainen we op:

7, 14, 21 en 28 mrt., 11, 18 en 25 april, 15, 23 en 30 mei, 6 en 13 juni.

Locatie van de trainingen:

We trainen, in principe, altijd op het trainingsveld "achter" de kantine. Altijd op gewoon gras dus.

Mochten we daar een keer niet terecht kunnen, dan wijken we uit naar het stuk gras achter dat trainingsveld (links van het C veld).

De trainingen gaan dus ALTIJD door. We zijn namelijk niet afhankelijk van verlichting en dat stuk gras links van het C veld mag altijd bespeeld worden, ook wanneer andere velden zijn afgekeurd.

Kleding en omkleden:

Tijdens de keeperstraining draag je altijd een shirt met lange mouwen en een lange training- of keepersbroek. Dat voorkomt dat je schaafwonden oploopt.

Aan- en/of aanwezigheid:

De trainers hebben zich erop voorbereid om training aan jou te geven. Zij gaan er dan ook vanuit dat je aanwezig bent. Het kan voorkomen dat je een keer niet aanwezig kunt zijn.

In beide gevallen laat je op tijd weten of je aanwezig, dan wel afwezig bent. Dat doe je door dat aan te geven in de **Teamy** app (deze installeer je via de App Store of Google Play).

Wil je uitgenodigd worden hiervoor, dan stuur je even een app naar William van den Berg via 06-29090471.

TIP:

Registreer je in deze app via de naam van de keeper, niet op naam van de ouder.



Tijdens de keeperstraining:

Heb ik zin om te trainen.

Ik kom trainen om zelf beter te worden. De trainer is gekomen om mij daarbij te helpen. Samen gaan we lekker trainen.

Doe ik heel erg goed mijn best.

Wanneer iets een keer niet lukt, is dat niet erg.

Ik probeer het dan de volgende keer weer goed te doen.

Luister ik goed naar mijn trainer(s).

Ik kan veel van hem leren, dus zorg ik ervoor dat ik goed oplet.

Houd ik mijn handen en voeten bij me.

Mijn handen en voeten gebruik ik om de bal tegen te houden, zodat de ander niet kan scoren.

Mijn handen en voeten gebruik ik niet om daarmee aan iemand anders te zitten.

Praat ik respectvol met een ander.

Ik noem een ander gewoon bij zijn/haar naam. Ik praat op een aardige manier met een ander.

Schelden ? Dat doe ik niet!

Help ik anderen.

Ik wil zelf beter worden en help een ander ook om beter te worden.

Tijdens de oefeningen gooi of schiet ik de bal ook zo goed mogelijk naar een andere keeper.

Ga ik goed om met de materialen.

Samen trainen is erg fijn. Ik zorg er ook voor dat de materialen, die bij het trainen worden gebruikt, goed worden opgeruimd.