

Groep

O10 / O11 / O12

2 tot 3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Vangen bal op hoofdhoogte
- 2 Duiktechniek vooruit

Leerstof Vangen

armen iets gebogen om snelheid op te vangen, de handen maken een W achter de bal, handen in kom vorm

Opbouw

- 2 – stilstaan met onderhandse aangooi
- 2 – bovenhandse hardere aangooi
- 2 – bewegen van de keeper

[Link naar filmpje](#)

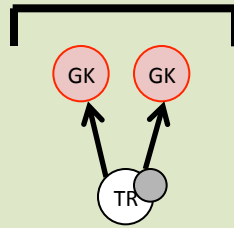
Leerstof Duiken

Schuine stap naar voren, voet in duikrichting, stap schuin naar voren, achterste been iets gebogen, op zijkant vallen, armen schuin naar voren, 1 hand op bal en bal klemmen op grond, ander achter bal

Opbouw

- 1 - op knieën zitten en stilliggende bal
- 1 – bewegende bal
- 1 – staand in keepershouding

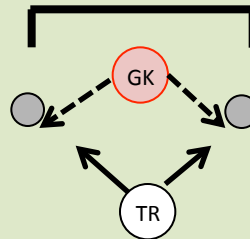
[Link naar filmpje](#)



Oefening vangen

Keepers naast elkaar, trainer gooit 1 voor 1 de keepers aan. Keepers gooien bovenhands terug, hier moeten ze gebogen armen voor gebruiken.

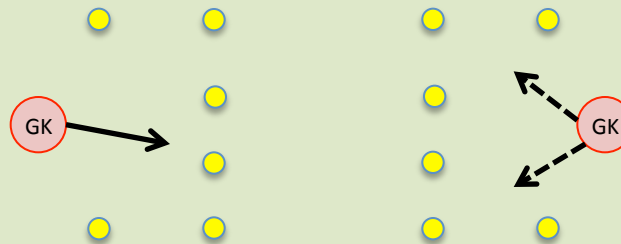
Variatie in de oefening is met meerdere personen 1 keeper aangoien.



Oefening duiken

Keeper bij pion, zowel bal links voor als rechts voor, eventueel paal als richting. Droog duiken naar bal en letten op techniek.

Variatie is het trappen van de bal over de grond.



Eindspel

Twee vierkanten, keeper gooit naar ander vak en als bal op de grond komt wordt er gescoord.

De keeper staat achter het vak, bovenhands gooien.