

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 of bovenhandse aangooi
- 2 – keeper draait en vangt
- 2 – via volley bal aanschietsen

[Link naar filmpje](#)

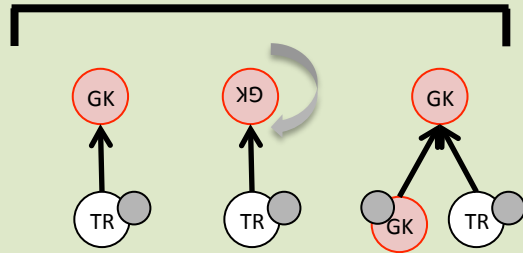
Leerstof Duiken

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 – staand in keepershouding
- 1 – Keeper in beweging door pionnen

[Link naar filmpje](#)

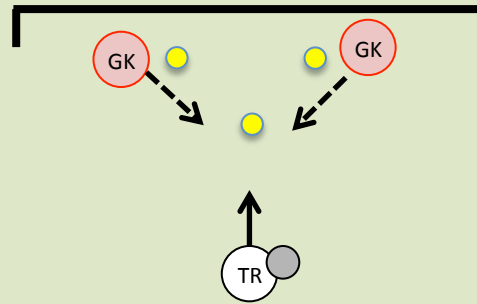


Oefening vangen

Eerst rustig beginnen om te toetsen om leerstof van training 1 is aangekomen.

Dan keeper omdraaien en op commanda draaien en vangen.

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

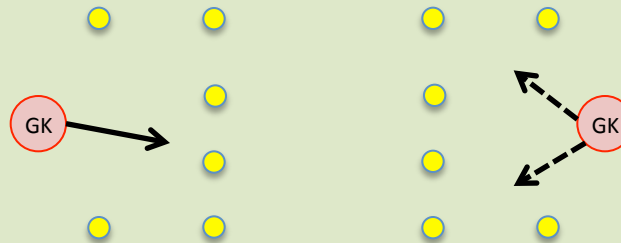


Oefening duiken

Eerst rustig beginnen om te toetsen om leerstof van training 1 is aangekomen.

Keeper bij pion, trainer geeft bal op centrale pion, keeper duikt schuin naar voren. Daarna andere keeper van de andere kant. Keepers wisselen gelijk van kant.

Variatie is loop door pionnen voordat ze bal schuin voor krijgen.



Eindspel

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

De keeper staat achter het vak, bovenhands gooien.