

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 – In beweging
- 2 – In beweging met pionnen

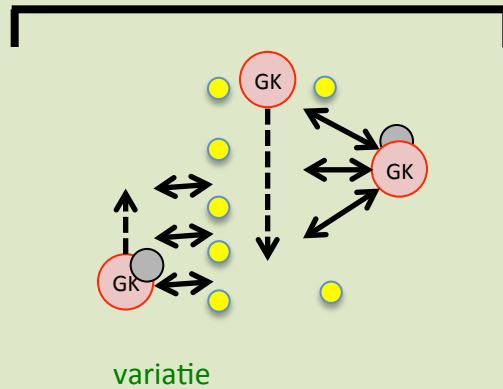
Leerstof Duiken

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 – Hinkel
- 1 – Twee schuine ballen na elkaar

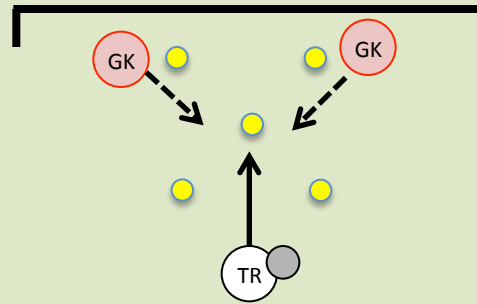
[Link naar filmpje](#)



Oefening vangen

1 keeper beweegt zijwaarts door de pionnen heen. Hij krijgt bovenhands aangegooid van een stilstaande keeper. Hierdoor krijgt hij ballen uit verschillende hoeken te verwerken.

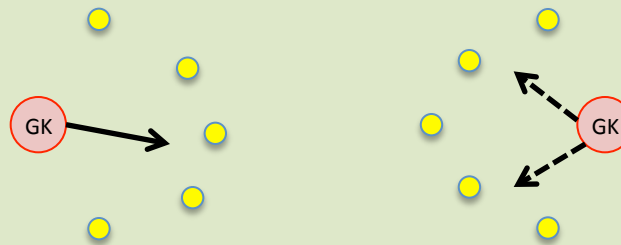
Variatie is dat de keeper in het midden de zijwaartse pas doet met pionnen. Dan loopt de buitenste keeper mee.



Oefening duiken

Op binnenste been staan en dan kleine stap en duiken op gegooide bal.

Variatie is dat de keeper eerst een bal op de middenpion krijgt en daarna een bal op de tweede pion



Eindspel

Iedere keeper een cirkel, keeper gooit naar ander vak en als bal op de grond komt wordt er gescoord. De keeper staat achter het vak, bovenhands gooien.