

Groep

O10 / O11 / O12

2 tot 3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Aannemen van de bal
- 2 Pass over korte afstand

Leerstof Aannemen

Binnenkant aannemen, voet meebewegen met bal, lichaam rechtop, bal naast standbeen

Opbouw

- 1 – Stilstaand aannemen
- 1 – In beweging naar de bal
- 1 – Bal op pass positie neerleggen

[Link naar filmpje](#)

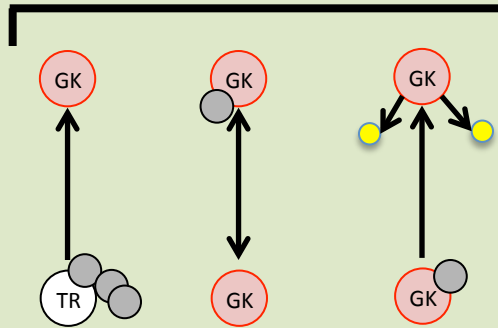
Leerstof Pass

Binnenkant voet, door de bal heen trappen, voet licht doorzwaaien

Opbouw

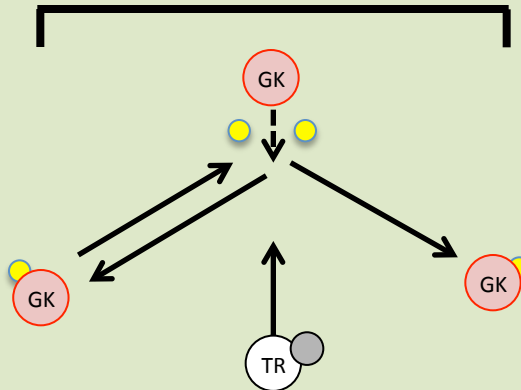
- 2 – Stilstaand
- 2 – In beweging
- 2 – Afstand vergroten

[Link naar filmpje](#)



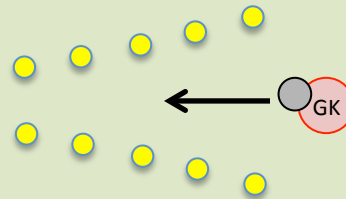
Oefening Aannemen

Toetsen of spelers redelijk zuiver kunnen passen. Indien niet de trainer laten aanpassen. Als het goed gaat de snelheid van de bal vergroten. Als de spelers wel goed kunnen passen dan elkaar laten aanpassen. Variatie is bal goedleggen voor de pass terug.



Oefening passen

Trainer speelt keeper aan, die komt in bal en neemt aan, speelt naar keeper rechts, twee keer rechterbeen. Keeper rechts speelt bal terug en dan gaat bal naar keeper links, twee keer links. Bal terug naar trainer en nu andersom. Let op, nog steeds naar bal komen. Keepers links en rechts staan opengedraaid zoals verdedigers moet staan. Variatie is de bal van de trainer in 1 keer spelen.



Eindspel

Iedere keeper passt X keer met rechts en links. Bedoeling is om de bal door het laatste poortje te krijgen. Gaat de bal bij de eerste pion eruit, dat is dan 1 punt, bij de 5e pion is 5 punten. Eind is natuurlijk bonuspunt. Variatie is dat de keeper aangepast wordt