

## 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](#)

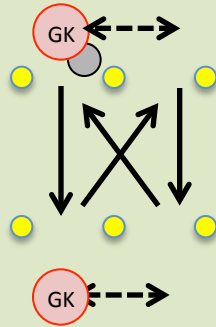
## Leerstof Pass

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

### Opbouw

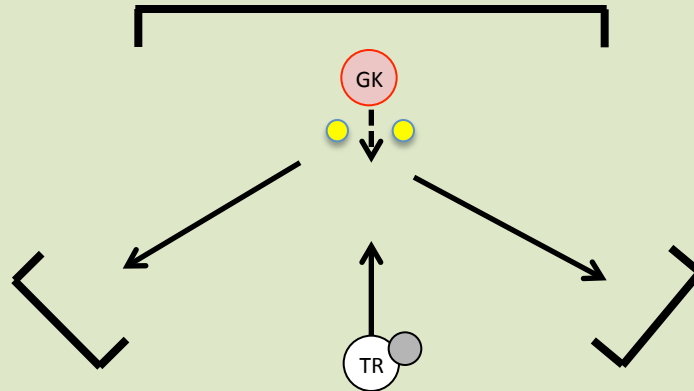
- 2 – Stilstaand
- 2 – In beweging
- 2 – Afstand vergroten

[Link naar filmpje](#)



Oefening kaats korte afstand

Keeper A pas rechtdoor, Keeper B kruislings naar ander vak. Keepers lopen achter de pionnen en gebruiken linker en rechterbeen. Als het goed gaat afstand verkleinen, intensiteit gaat omhoog.



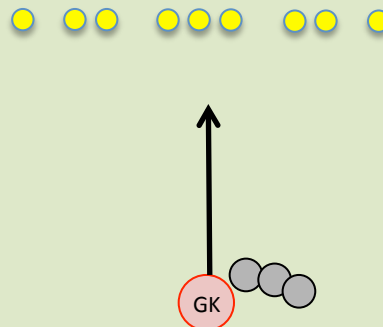
Oefening passen

Trainer speelt keeper aan, die komt in bal en neemt aan in juiste richting, schiet in doel.

Andere keepers zorgen dat de ballen terugkomen.

Variatie is in 1 keer naar doel schieten.

Tweede variatie is vanuit 1 doel passen en dan volledig opendraaien voor ander doel.



Eindspel Voetbowling

Keeper heeft drie ballen en schiet pionnen omver. Totaal aantal punten telt.

Variatie is pionnen meer of minder bij elkaar zetten.