

Groep

O10 / O11 / O12

2 tot 3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Pass over korte afstand
- 2 Afwisselen tussen kort en diep

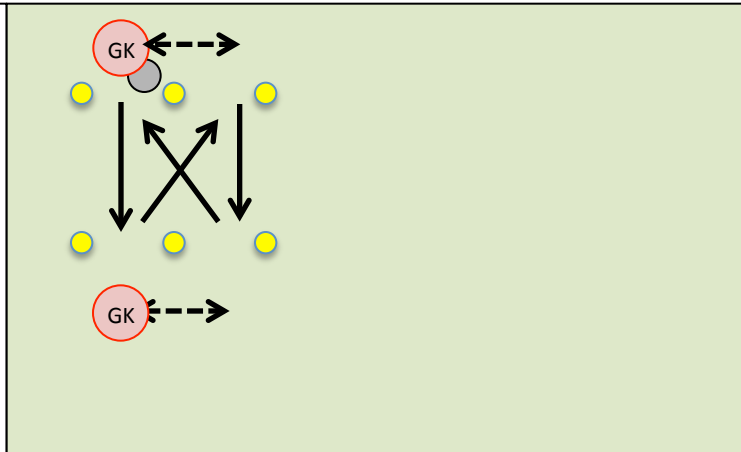
Leerstof Pass

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

Opbouw

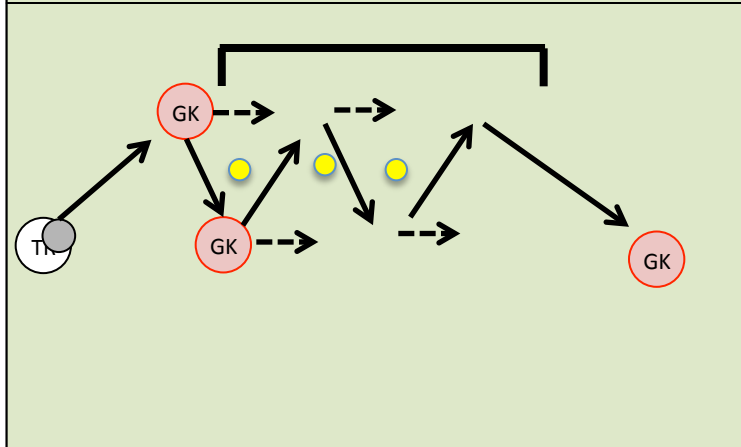
- 2 – In beweging
- 2 – meerdere kaats

[Link naar filmpje](#)



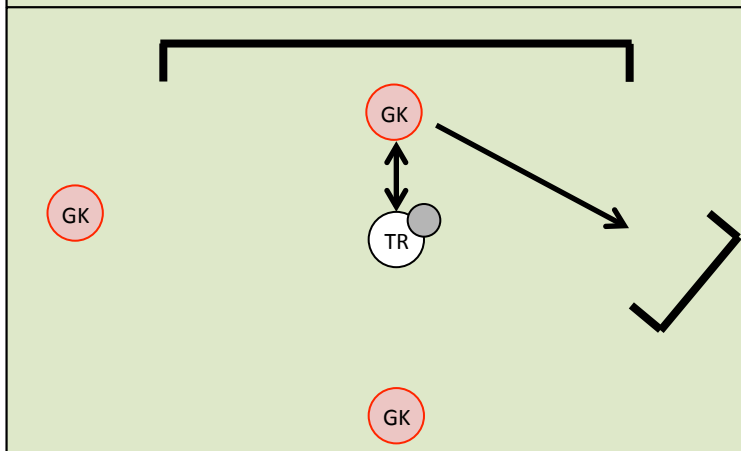
Warming up

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 buiten het doel, rechterbeen pass naar andere keeper, dan tussen pionnen door zijwaarts met eindpass naar derde keeper aan zijkant.



Onder druk

Trainer kaatst op korte afstand met keeper, op commando doel speelt de keeper de bal in het doel, commando <naam> is een pass op de andere keeper op back positie, commando diep is bal aangegooid, vangen en uittrap diep op keeper diep. Trainer neemt elke keer een nieuwe bal tot dat ballen op zijn