

## Groep

O10 / O11 / O12

2 tot 3 keepers, 30 min

## Leerpunten

- 1 Duiktechniek vooruit (insnijden)
- 2 Agressief op voeten

## Leerstof Duiken

Schuine stap naar voren, voet in duikrichting, stap schuin naar voren, achterste been iets gebogen, op zijkant vallen, armen schuin naar voren

### Opbouw

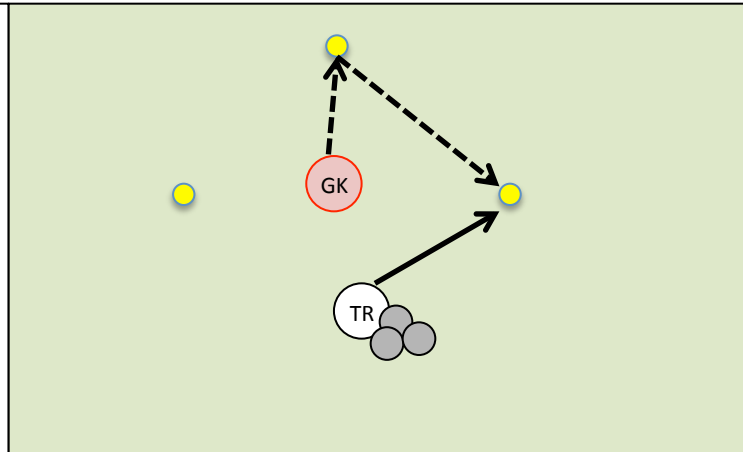
- 1 – Laag / hoog
- 1 – Meer ballen na elkaar

## Leerstof Op voeten

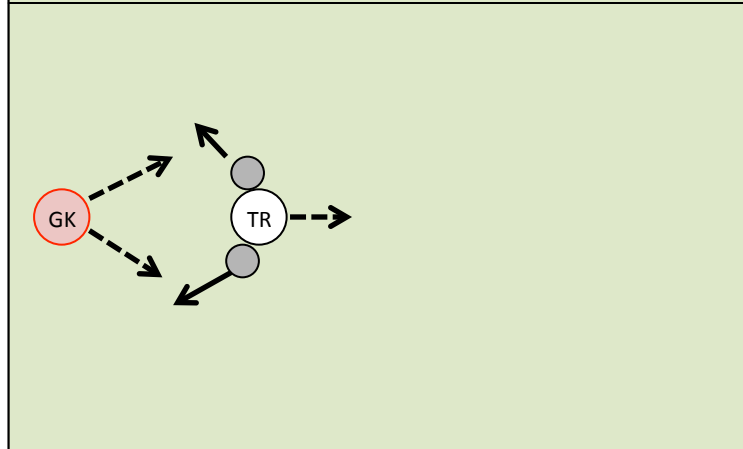
Insnijden van duiken is basis, handen naar bal, explosief in aanloop, voor op de voeten, initiatief nemen

### Opbouw

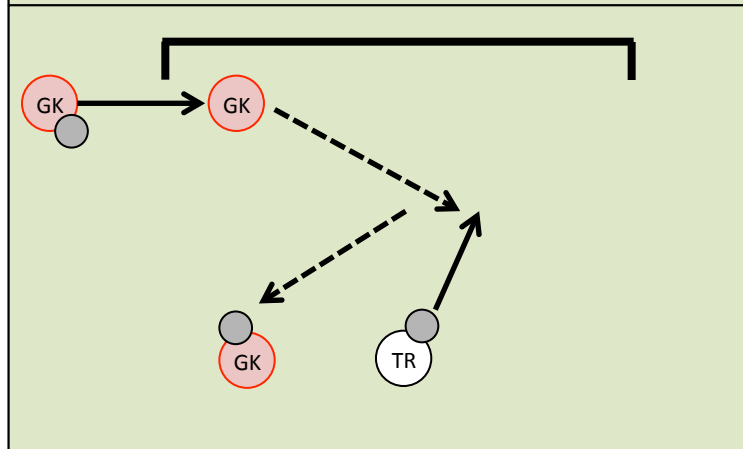
- 1 – zonder weerstand
- 1 – in serie



Eerste oefening gericht op insnijden  
Keeper tikt pion achter aan en krijgt bal  
halfhoog gegooid bij pion schuin voor. Daarna  
weer terug en andere pion.



Tweede oefening gericht op explosiviteit  
Trainer twee ballen in zijn hand, loopt  
achteruit. Keeper volgt en loopt met spanning  
op zijn voet. Als trainer bal laat vallen (of  
lichtjes gooien) reageert keeper door vooruit te  
duiken en bal te pakken voordat die de grond  
raakt.



Serie  
Keeper die serie doet staat bij paal, krijgt bal  
aangegooid van andere keeper, bovenhandse  
vang en weer terug. Daarna insnijden naar bal  
van trainer, dan snel opstaan op voet van  
andere keeper.