

Groep

O10 / O11 / O12

2 tot 3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Voeten omhoog brengen tijdens insnijden en vangen en op de 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

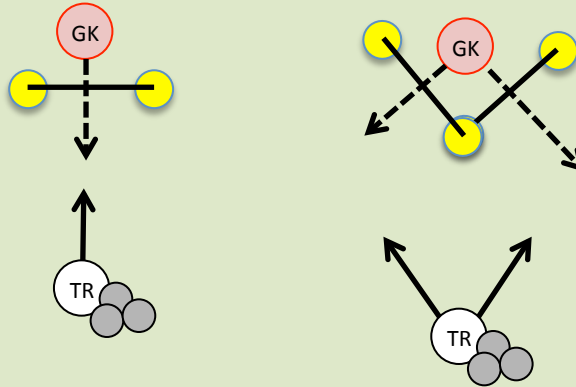
- 1 – Laag / hoog
- 1 – Meer ballen na elkaar

Leerstof Op voeten

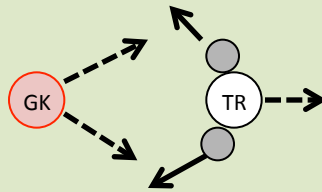
Insnijden van duiken is basis, handen naar bal, explosief in aanloop, voor op de voeten, initiatief nemen

Opbouw

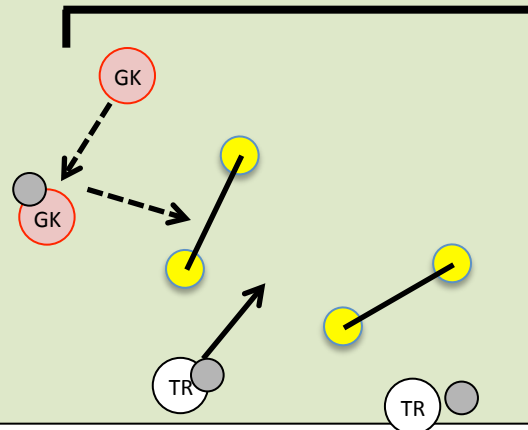
- 1 – zonder weerstand
- 1 – in serie



Eerste oefening gericht op voeten ophoog brengen. Stok op hoge pionnen. Eerst springen over stok en dan hoog vangen. Even wennen aan werken met stok. Daarna lage bal links en rechts. Let op instappen en benen omhoog brengen.



Tweede oefening gericht op explosiviteit icm met afzet
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.
Let op, verder van keeper gooien om hem te dwingen verder te duiken want dat vraagt een betere afzet



Serie
Keeper die serie doet staat bij paal, gaat snel op de voeten van de andere keeper om bal te pakken. Daarna over stok schuin naar voren half hoog. Daarna naar voren om bal voor stuit te pakken, trainer gooit met boog.