

Groep

O10 / O11 / O12

2 tot 3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Voeten omhoog brengen bij duiken (afzet)
- 2 Verschil tussen vangen en naast tikken bij duik

Leerstof Afzet

Schuin instappen, voeten omhoog gooien en sterke afzet.

Opbouw

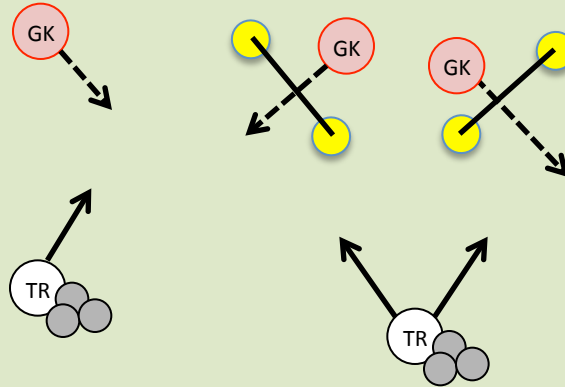
- 1 – Vrij
- 1 – Met hindernis
- 1 – In beweging

Leerstof Vang en tikken

Vangen zoals bij lage bal, grond is derde hand. Tikken is strakke hand en naar zijkant wegdouwen

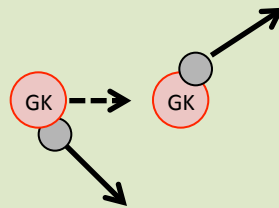
Opbouw

- 1 – serie van vang of tik
- 1 – door elkaar heen



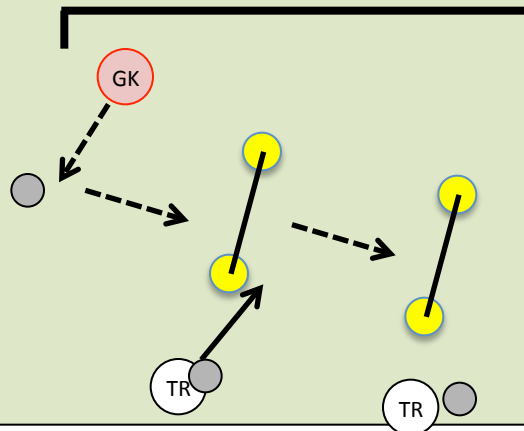
Keeper zit op knie, afzet voet gebogen en in de duikrichting. Trainer gooit bal iets boven grond. Keeper pakt de bal en gebruikt grond als derde hand. Daarna serie met tennisbal naar zijkant douwen.

Daarna dezelfde oefening maar met stok als hindernis zodat benen omhoog moeten komen.



Intensiteit en agressief op bal

Keeper rolt bal schuin naar voren, instappen en dan duiken op bal. Direct opstaan door benen omhoog gooien en als hefboom gebruiken. Dan lichte rol naar andere kant, duik. Keeper beweegt zo tussen twee punten in. Bij ieder punt springen ze zijwaarts 10x over laag touwtje.



Serie

Keeper die serie doet staat bij paal, gooit bal schuin voor en pakt hem. Dan over eerste poortje en vangen. Dan over tweede poortje en (tennis)bal zijwaarts douwen.