

Leerpunt 1-1

Bovenhands vangen

Handen in de W vorm, wijsvinger bijna verticaal. Onderarmen parallel aan elkaar.

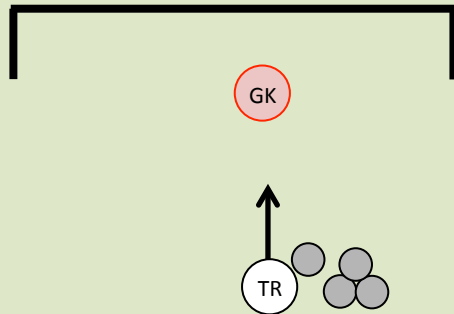
Afrollen naar borstvang.

Borstvang

Onderarmen parralel over de bal, handen naast elkaar aan de bovenkant bal.

Vang over de grond

Dezelfde als borstvang maar dan bal klemmen onder lichaam, benen bij elkaar.



Trainer heeft alle ballen en staat ruim 3 meter van keeper. Eerste bal boven het hoofd van de keeper gooien met strakke gooi. Tweede bal onderhand gooien op borst/buik. Derde bal over de grond passen of met een stuit voor de keeper gooien.

Methodische stappen

Eerst 1 type van vang in het systeem brengen. Verhoog de snelheid van handelen door sneller te spelen.

Meerdere series achter elkaar.