

## Groep

O10 / O11 / O12

2 tot 3 keepers, 30 min

## Leerpunten

- 1 Snel op de voeten
- 2 Verkleinen doel voor 1 op 1

## Leerstof op de voeten

Handen naar de bal, vooruit duiken, snelheid van handelen.

### Opbouw

- 1 – enkele oefening
- 1 – in combinatie met andere situatie
- 1 – op hoog tempo

## Leerstof 1 op 1

Laag bij de grond met handen, stoppen met uitkomen als de bal geschoten wordt, benen bij elkaar, voor voeten.

### Opbouw

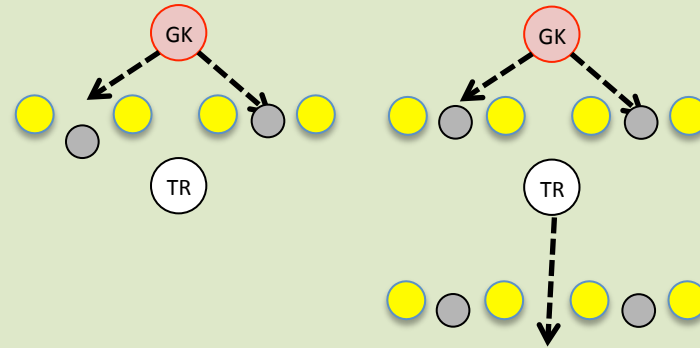
- 2 – enkele oefening
- 2 – in combinatie met andere situatie
- 2 – in wedstrijd situatie

<https://www.youtube.com/watch?v=mcfZA97L8wA>

<https://www.facebook.com/TheUB01/videos/1820698234847217/>

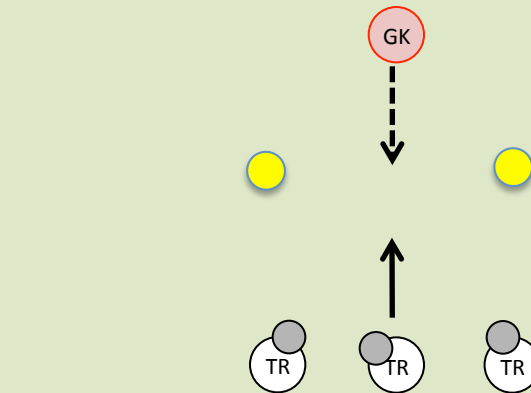
<https://www.youtube.com/watch?v=MDNNaYqs0ws>

[v=MDNNaYqs0ws](https://www.youtube.com/watch?v=MDNNaYqs0ws)

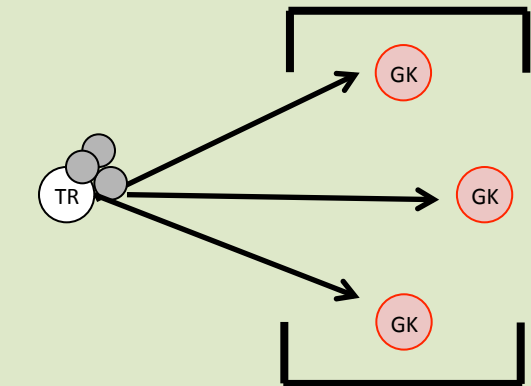


Drie poortjes, bal in buitenste poortjes, trainer kiest welke bal hij schiet, keeper moet met de handen naar de bal en de bal tegenhouden.

Tweede deel, trainer loopt naar achteren en keeper volgt, dan schiet trainer een bal, keeper beweegt door, laag zitten en pakken



Keeper komt uit, laag blijven, op schietbeweging van aanvaller, staan en schot pakken. Drie aanvallers willekeurig schieten.



Trainer speelt een bal naar de keeper, staat die keeper op doel dan gaat die met de bal snel naar het andere doel, andere keeper komt uit en 1 op 1 ontstaat. Als de trainer de middelste keeper aanspeelt is het angespeelde been bepalend voor welke keeper moet reageren. Dan komt die keeper snel op de voeten