

## Groep

O10 / O11 / O12

4 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

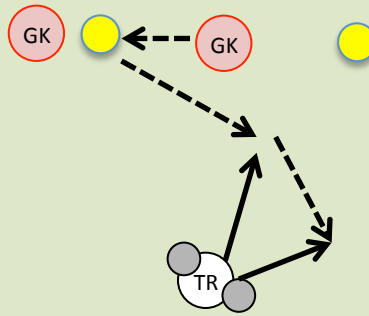
<https://www.youtube.com/watch?v=mcfZA97L8wA>

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

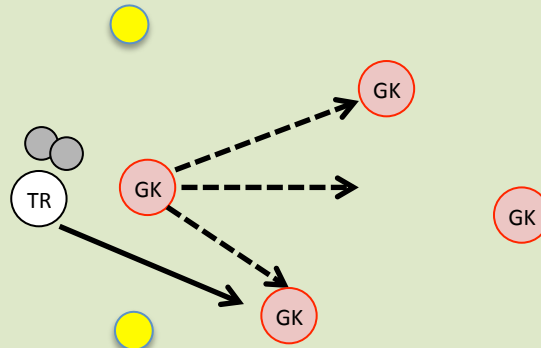
<https://www.facebook.com/TheUB01/videos/1820698234847217/>

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

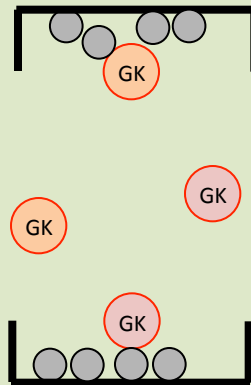
<https://www.youtube.com/watch?v=MDNNaYqs0ws>



Keeper tikt rechterpaal of keeper aan, krijgt dan bal laag voor vooruit keepen. Snel staan en bal van voeten van trainer afpakken.



Keeper op het doel, trainer erachter. Trainer speelt een keeper voor het doel aan, keeper op doel kiest voor snel op de voet of voor uitstappen en reageren op schot. Keepers in het veld nemen niet aan maar schieten gelijk. Variatie is dat keeper in het veld mag aannemen zodat de keeper uit kan blijven komen.



Keeper pakt bal en kiest voor dribbel naar andere kant of inspelen van andere keeper