

## Groep

O10 / O11 / O12

4 keepers, 30 min

## Leerpunten

- 1 Stap vooruit
- 2 Vooruit op voeten

## Leerstof Stap vooruit

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

### Opbouw

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

## Leerstof op de voeten

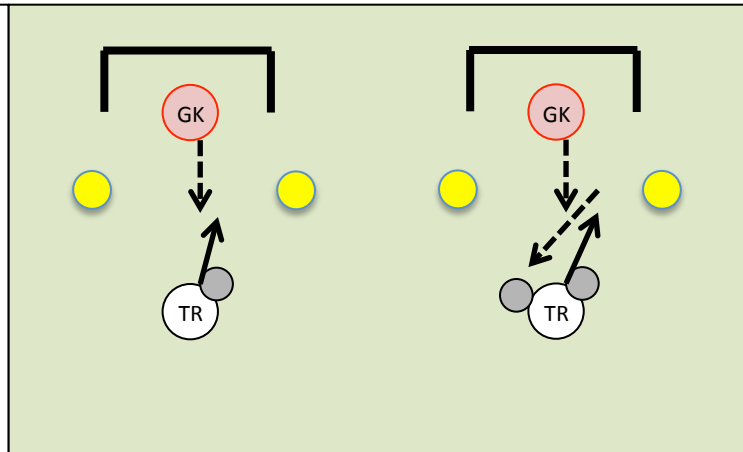
Handen naar de bal, vooruit duiken, snelheid van handelen, hoge startsnelheid.

### Opbouw

- 1 – enkele oefening
- 1 – in combinatie met andere situatie

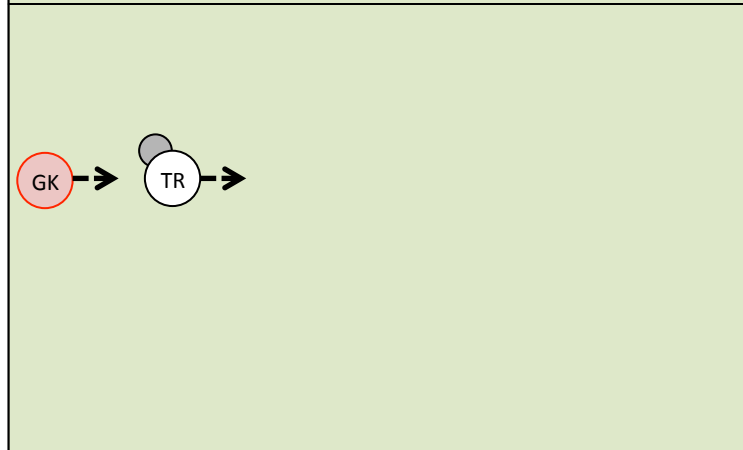
Inspiratie voor oefeningen

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ctyk2rqCZ0&sns=em>

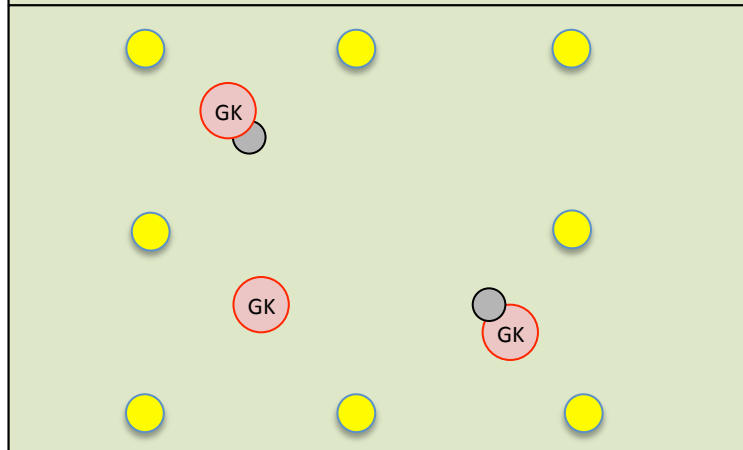


Op commando trainer doet keeper een stap naar voren tot pionnen, dan een een punter van de trainer, keeper reageert.

Variatie is dat trainer met twee ballen werkt, 1 puntert hij, die andere legt hij op de grond. Keeper moet na reactie dus direct vooruit keepen op de de 2e bal.



Trainer loopt achteruit, keeper volgt. Ze gooien een bal snel naar elkaar (onderhands). Trainer laat af en toe bal vallen, keeper duikt op de bal.



Keepers dribbelen met bal in een vierkant, 1 keeper zonder bal, die probeert in x minuut zoveel mogelijk ballen van de voeten te plukken.