

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

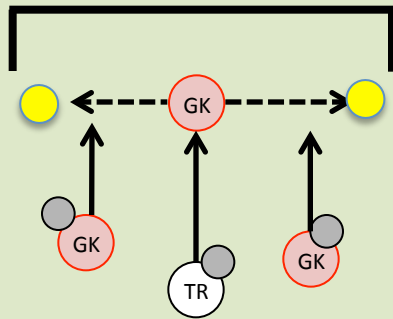
1 Vastigheid in vangen

Leerstof Vangen

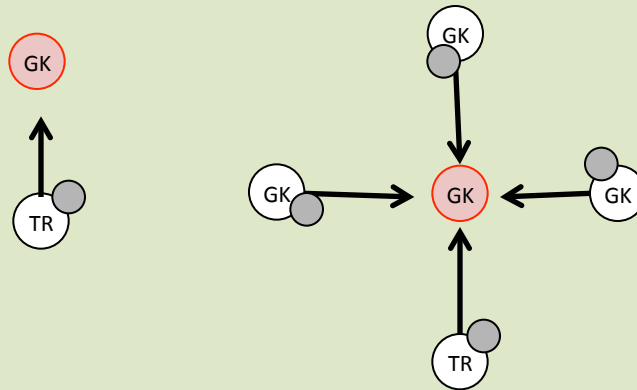
Armen iets gebogen om snelheid op te vangen, de handen maken een W achter de bal, handen in kom vorm
Bedoeling is om vastigheid in simpele vorm te krijgen en dan door te bouwen in moeilijkheid.

Opbouw

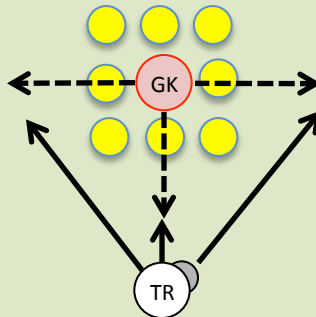
- 2 – simpele vang
- 2 – combinatie met andere type vang
- 2 – lichaam in onbelans
- 2 – in de duik



Trainer begint met aangooi naar de keeper, keeper beweegt naar links en krijgt een bal aangegooit, verwerkt met 1 hand (links). Dan weer terug naar het midden, bal van trainer, dan naar rechts, bal op rechterhand.
Moeilijker maken via harder aanspelen en eventueel pionnen voor de zijwaartse stap.



1e oefening. Keeper zit op zijn knieën, gestrekt bovenbeen, handen op bovenbeen. Trainer gooit bal boven hoofd, keeper moet vangen. Dan een lage bal, handen van keeper op zijn hoofd, trainer gooit lage bal aan.
2e oefening is keeper draait 90graden en krijgt bal aangegooit. Dan weer 90 graden draaien voor 2e bal, etc. Variatie is rondom centrale pion laten lopen met voorwaartse beweging tijdens vang.



Keeper springt op 1 been uit vierkant naar voren en krijgt bal aangegooit. Springt daarna terug in vierkant en zijwaarts, krijgt een bal aangegooit. Dan er weer in en andere zijde eruit springen.
Variatie is andere been, te moeilijk dan gewoon op twee benen. Andere variatie is poortjes gebruiken.