

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

1 Vangen in meer gerichte situaties

Leerstof Vangen

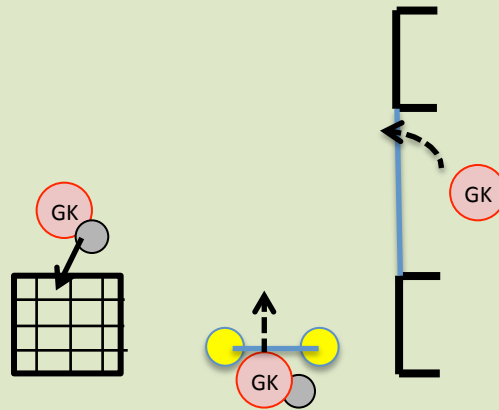
Armen iets gebogen om snelheid op te vangen, de handen maken een W achter de bal, handen in kom vorm.

Opbouw

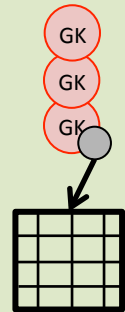
2 – simpele vang

2 – hoger tempo

2 – In situatie met andere zaken

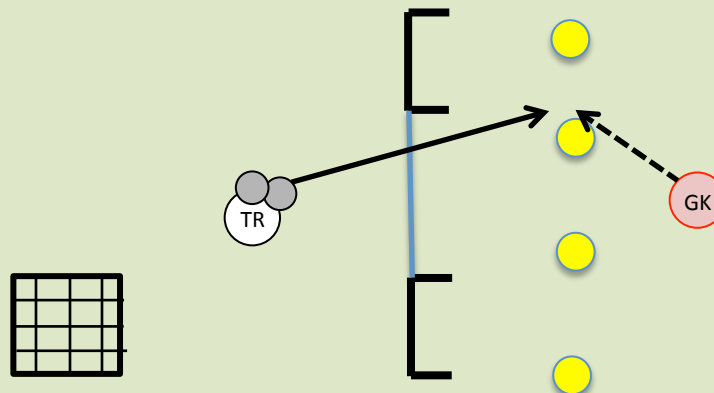


1 keeper begint met gooien op de tsjoek, andere keeper springt over touwtje, derde keeper gooit bal hoog op en springt over poortje. Na 2 minuten doordraaien.



Rijtje keepers achter elkaar, eerste keeper gooit op tsjoek en gaat gelijk weer achteraan staan, volgende keeper vangt en gooit.

Variatie is dat de keepers zo gaan gooien dat er ook gedoken kan worden.



Trainer roolt bal richting lijn met pionnen, keeper blijft agressief naar voren zodat bal voor de lijn blijft. Dan koprol over touwtje en bal hoog vangen.

Variatie is de oefening verlengen met een duik via de tsjoek, keeper kan deze zelf gooien.