

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

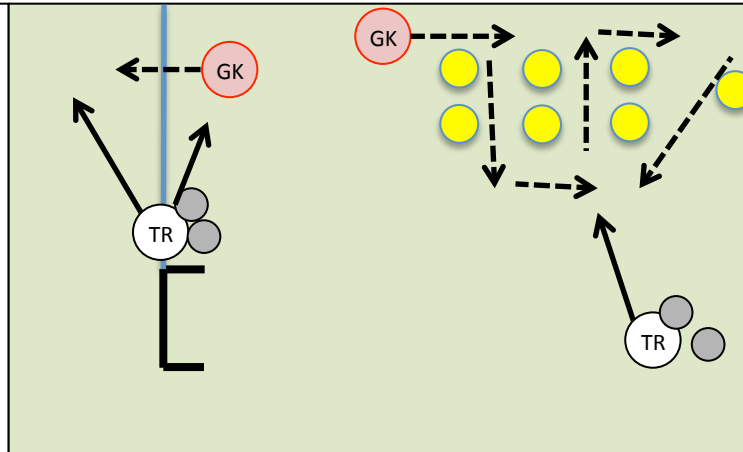
- 1 Duiken op lage en middelhoge ballen

Leerstof Duiken

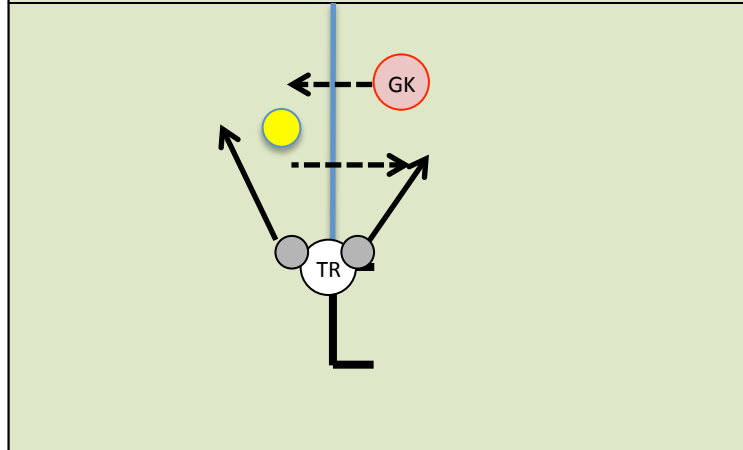
Afzetbeen aan duikkant, richting de duikrichting, naar voren, afzet, been omhoog brengen, bal beide handen klemmen, landen zijkant, afrollen

Opbouw

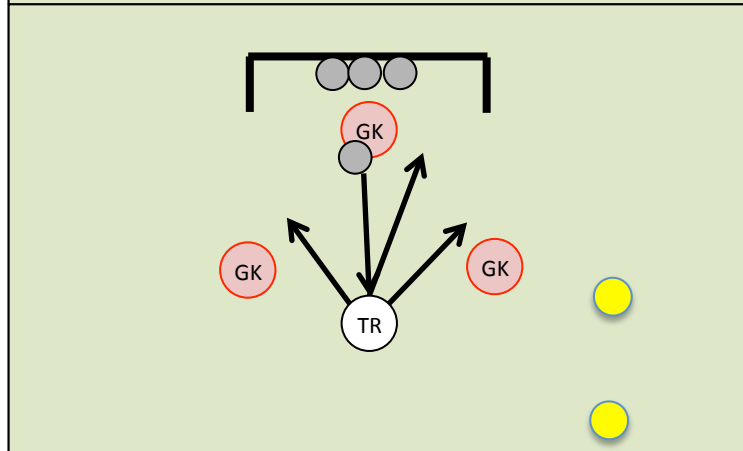
- 2 – vanuit stilstand
- 2 – vanuit beweging
- 2 – in combinatie



Halfhoog - touwtje op kniehoogte, keeper naast touwtje, trainer gooit bal op heuphoogte aan de andere kant, keeper duikt over touwtje. Daarna de andere kant.
2e oefening – laag – keeper beweegt zijwaarts, voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts door pionnen. Dan cirkel om een enkele paal/pion en dan vooruit duiken voor lage bal.



Touwtje van hoog naar laag. Keeper krijgt lage bal aan de andere kant en gaat onder touwtje door. Dan om pion heen en over touwtje.



Keeper gooit bal met boog op wreef van de trainer, die geeft een bal op 1 van de keepers op de zijkant op plaatst te bal laag of middelhoog in het doel. Keeper moet dus scherp staan op lage, middelhoge bal en snel uitkomen