

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Duiken op lage ballen
- 2 Duiken op hoge ballen

Leerstof Duiken

Afzetbeen aan duikkant, richting de duikrichting, naar voren

Specifiek voor lage bal

Hand op bal, en achter bal, laag zitten

Specifiek voor hoge bal

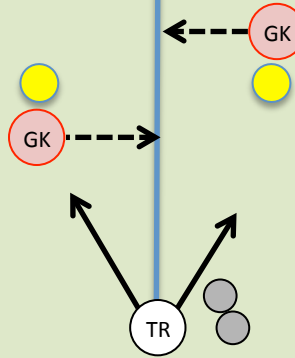
Been omhoog brengen, afzet, bal beide handen klemmen, landen zijkant, afrollen

Opbouw

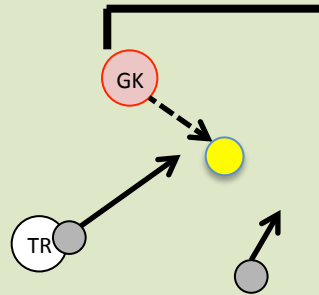
In enkele vorm

In combinatie

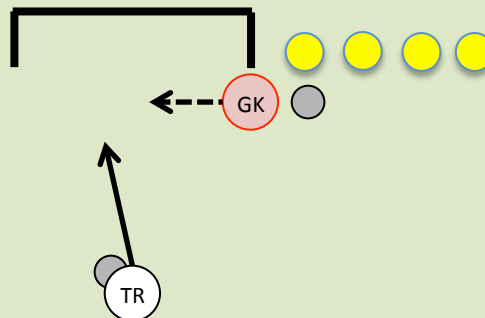
Onder druk



Keeper krijgt bal aan de andere kant van touw, duikt eronderdoor en gaat direct om de paal heen en krijgt bal aan de andere kant. Variatie is dezelfde vorm maar dan hogere ballen.



Keeper snijdt in op bal in verre hoek, half hoge bal. Na de bal te hebben gepakt krijgt hij een bal in de stuit in het veld zodat hij vooruit moet duiken/uit komen.



Keeper start bij paal. Beweegt zijwaarts naar ander paal, krijgt bal half hoog gegooid, pakt en gaat terug naar de paal, legt de bal bij pion 1 pion verder. Zijwaarts weer terug naar het doel, half hoge bal, etc. net zolang todat bal naast doel bij laatste pion ligt.