

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Zijdelings bewegen
- 2 Duiken op hoge ballen

Zijdelings bewegen

Kleine stapjes, armen gebruiken, lichaam overeind, gezicht naar veld

Leerstof Duiken

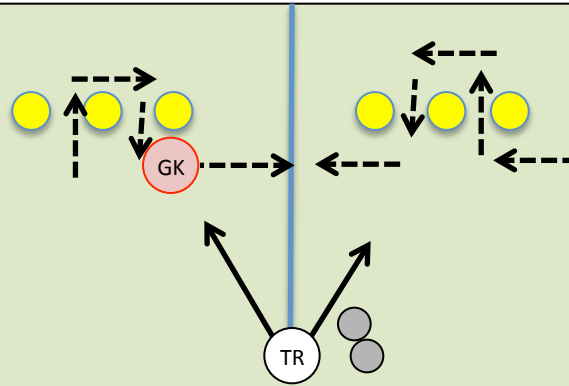
Afzetbeen aan duikkant, richting de duikrichting, naar voren.

Specifiek voor hoge bal

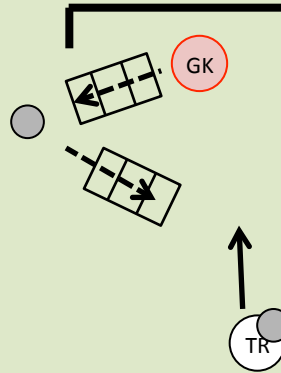
Been omhoog brengen, afzet, bal beide handen klemmen, landen zijkant, afrollen

Opbouw

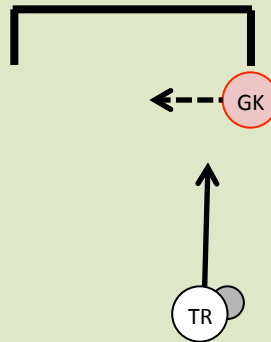
In enkele vorm
In combinatie
Onder druk



Keeper beweegt door pionnen en krijgt bal aan de andere kant van het touwtje.
Variatie is dat 1 keeper een serie van meerdere ballen krijgt, na de duik dan naar laatste pion lopen en dan door de pionnen heen.



Keeper beweegt door loopladder, dan laag duiken op bal die stil ligt, dan weer looplader en hoge bal van trainer. Variatie is stuit ipv half hoog



Seria van drie ballen. Keeper beweegt naar paal, krijgt laag, dan weeg naar paal en halfhoog, dan weer paal en dan tippen bovenste hand