

Leerpunt 2-3

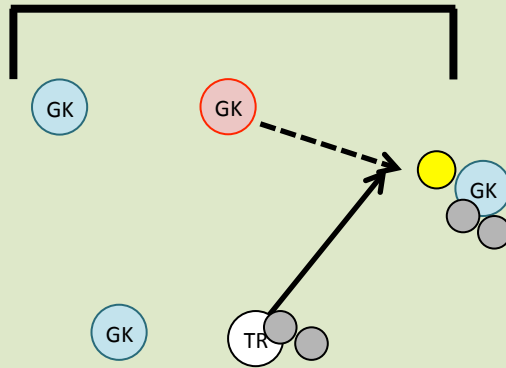
Zijwaarts bewegen voor vallen.

Kleine stapjes, spanning op voorvoeten.

Bovenlichaam iets gebogen, armen meebewegen voor snelheid en stabiliteit.

Vallen

Voet naar de duikrichting toe, insnijden naar de bal toe en op zijkant vallen



Trainer en 1 actieve keeper. Trainer gooit/schiet bal richting paal, keeper snijdt in en pakt bal. Neemt bal zijdelings mee naar keeper op de doellijn en geeft bal over. Als de keeper de bal niet klemt pakt hij de bal over van de keeper bij de pion. De overige keepers zorgen ervoor dat de ballen terug komen bij de trainer zodat het gemakkelijk is om een serie te doen.

Methodische stappen

Snelheid opvoeren, looppladder voor de duik, hoogte van de aangooi variëren