

Leerpunt 1-1

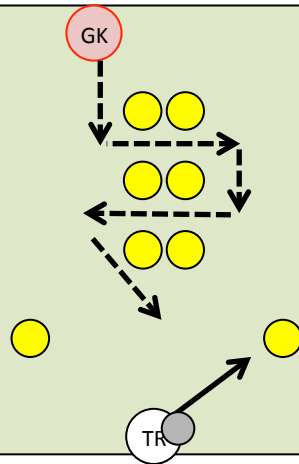
Vangen met 1 hand

Hand goed achter de bal, arm meebewegen om snelheid eruit te halen

Leerpunt 2-4

Duik in andere vorm

Gespannen blijven staan op voorvoeten, handen voor lichaam, snel reageren



Keeper gaat zijdelings door de pionnen heen, kleine stapjes ook bij het doorstappen naar de volgende rij. Aan het eind krijgt hij 1 bal half hoog aangegooid, die vangt hij met 1 hand en gooit terug naar de trainer. Die gooit die bal halfhoog naar de andere kant, keeper duikt en pakt.

Methodische stap

Variatie in tweede bal door te laten vallen, keeper komt dan op de bal