

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

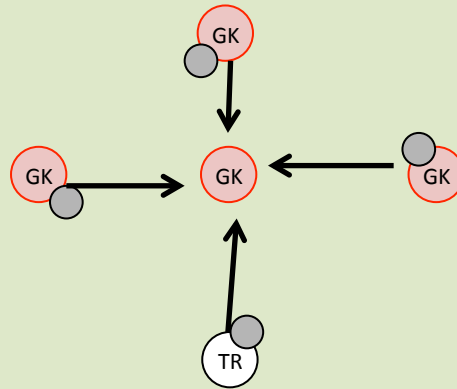
- 1 Reactie
- 2 Snel naar de bal

Leerstof reactie

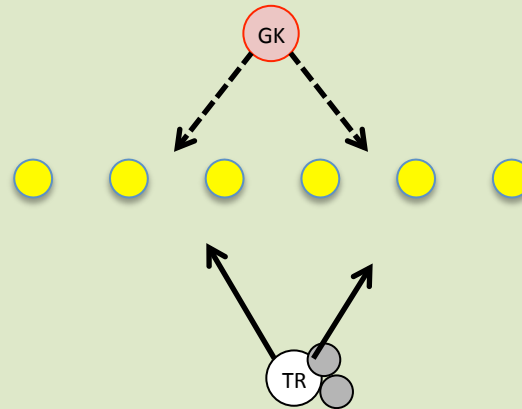
Voor op de voeten staan, benen iets gebogen met spanning, benen iets uit elkaar, overzicht door snel te kijken

Leerstof snel naar de bal

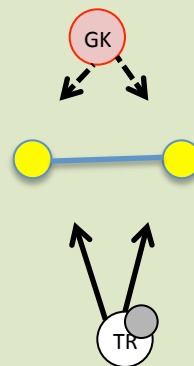
Explosief in aanloop, handen naar de bal, vooruit duiken, op juiste zijde vallen ivm zicht op het veld en snelheid



1 keeper in het midden, hij krijgt de bal aan gegooid door trainer, op commando draait de keeper in het midden 90 graden en krijgt direct de bal van de keeper aan de buitenkant, Dan weer commando, door draaien. Let hier vooral op houding van de keeper.



Keeper staat met zijn gezicht naar de andere kant. Op signaal van trainer draait de keeper, de trainer rolt de bal richting de pionnen, keeper probeert de bal voor de pionnen tegen te houden. Moeilijker maken door laten te roepen of om verder naar de zijkant te spelen. Ook het midden is lastig ivm omgooien lichaam.



Keeper en trainer zijn gescheiden door doek, trainer schiet de bal onder het doek door, keeper pakt de bal. Let op dat keeper nog steeds naar voren valt. Variatie is dat de trainer ook de bal over het doek heen gooit met boog, keeper kan dan niet meer alleen op laag staan.