

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

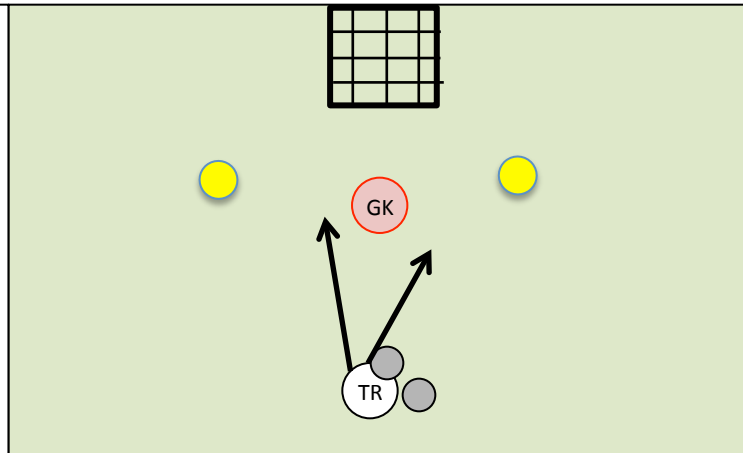
- 1 Reactie
- 2 Snel naar de bal

Leerstof reactie

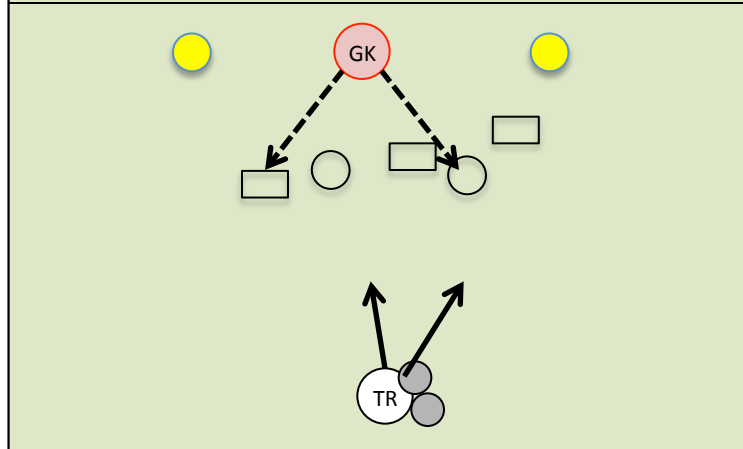
Voor op de voeten staan, benen iets gebogen met spanning, benen iets uit elkaar, overzicht door snel te kijken

Leerstof snel naar de bal

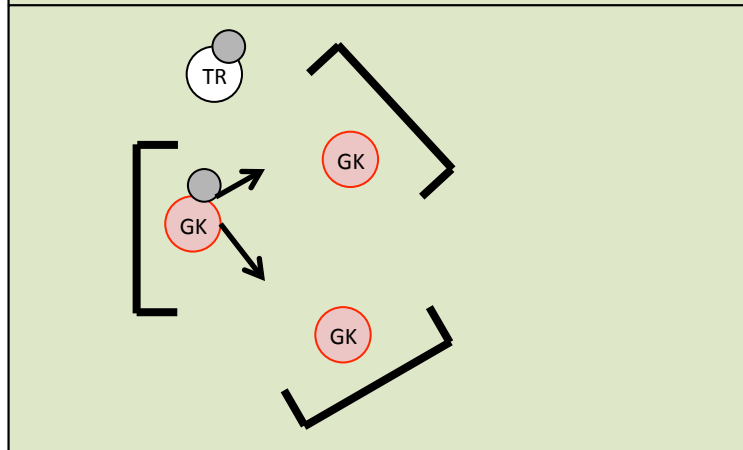
Explosief in aanloop, handen naar de bal, vooruit duiken, op juiste zijde vallen ivm zicht op het veld en snelheid



Keeper met gezicht naar de tsjoek, op commando trainer omdraaien en schot verwerken. Daarna snel staan, triner geeft bal via de tsjoek en de keeper verwerkt deze bal.



Er liggen flessen en pionnen voor het doel, trainer schiet een bal over de grond, keeper wacht en reageert als de bal de hinderissen raakt.



Drie doelen, 1 bal. Keeper mag bij beide doelen scoren, doelpunt is nieuwe bal vanuit de trainer.