

## Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

## Leerpunten

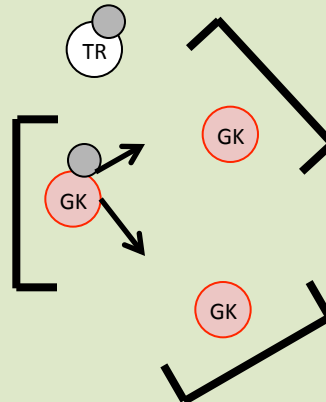
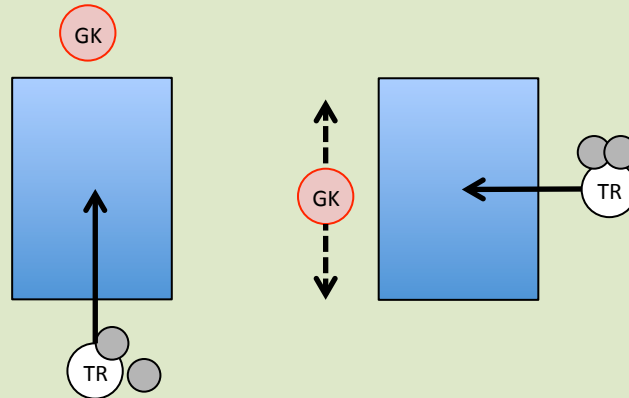
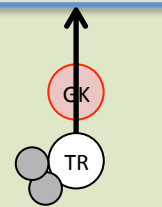
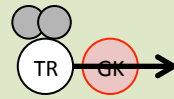
1 Reactie

## Leerstof reactie

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

Inspiratie kleine oefeningen

<https://www.facebook.com/Bitbol.la/videos/1560658457309701/>



Diverse kleine oefeningen als warmingup

1. Trainer staat achter keeper die op zijn knieën zit. Trainer laat bal vallen, keeper tikt bal weg voordat hij de grond raakt. Andere keepers brengen bal terug.
2. Trainer speelt de bal door de benen van de keeper tegen de boarding aan. Keeper reageert.

Nat zeil op de grond, trainer gooit de bal met een stuit op het zeil naar de keeper. Door de lengte van het zeil zal de bal dicht bij het lichaam komen. Als het te makkelijk is dan keeper laten omdraaien.

Variatie is de keeper in beweging hebben, gebruik hier voor de breedte van het zeil.

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