

De Excelsior keeper is een rustige persoonlijkheid die zijn verdedigers weet te begeleiden en te motiveren in de wedstrijd, niet bang is om een duel aan te gaan, agressief naar voren keept en een positie voor het doel kiest dat hij de maximale reach kan hebben qua tijd en afstand, hij is ook in staat om met beide voeten vanaf de grond en uit de hand te trappen. Maximale arbeid verrichten in de training is geen probleem voor de Excelsior keeper

	Vangen	Vallen	Tippen/stompen	Zweven	Hoge ballen	Spelersvaardigheden	1-op-1	Spelvoorzetting	Tactisch
	Bovenhands Onderhands borst Onder middel Onder knie	Links / rechts Zijwaarts / vooruit	Rechtboven Zijwaarts	Links / rechts Zijwaarts / achterwaarts	Van voren Schuin van voren Van zijkant	Links / rechts trappen Kort / middellang / lang trappen Aanname voet / borst	Op de bal Blokken van de bal	Rol / gooi / swing Uittrap / dropkick / halfhoge trap	Positie voor het doel Coaching Positioneren verdedigers Afstand verdediging
O8	1-1 Basis vangen dus stilstaand en W-vorm	2-1 Zittend op knieën				6-1 Korte pass links en rechts Aanname voet links en rechts		8-1 Rol Uittrap uit de hand	9-1 Bal recht voor en aan zijkant van het doel
O9		2-2 Gehurkt			5-1 Diepe bal door het midden zonder weerstand		7-1 Op de bal gaan bij aanname voor doel		9-2 Positie in het doel bij vbal voor, schuinvoor en zijkant doel Coachen van verdedigers Afstand tot verdediging bij balbezit
O10	1-2 In beweging	2-3 Staand In beweging	3-1 Stompen beide handen vanuit stilstand beide posities	4-1 Lage hoogte vanuit stilstand	5-2 Van de zijkant stilstaand met kleine weerstand	6-2 Middellange trap links en rechts Fijnslijpen aanname links en rechts	7-2 Op de bal gaan bij situatie 1-op-1 met 1 tegenstander	8-2 Uittrap uit de hand links en rechts Gooi bovenhands	9-3 Afstand tot verdediging bij balbezit
O11	1-3 In combinatie met ander leerpunt	2-4 In beweging Combinatie met ander leerpunt	3-2 Stompen beide handen vanuit beweging beide posities	4-2 Middelhoogte vanuit stilstand	5-3 Van de zijkant in beweging met veel weerstand	6-3 Lange trap links en rechts Aanname borst	7-3 Stilstaan als tegenstander schiet	8-3 Dropkick	9-3 Afstand tot verdediging bij balbezit Positie voor het doel bij schoten
O12	1-4 Met verrassing		3-3 Stompen 1 hand vanuit beweging zijwaarts Tippen rechtboven	4-3 Middelhoogte vanuit beweging	5-4 Schuin van voren met veel weerstand		7-4 Blokken van de bal bij schot van tegenstander bij uitkomen	8-4 Verfijnen voorgaande technieken	9-4 Positioneren laatste linie bij stilstaande situaties Positie voor het doel bij schoten
O13	1 Onderhouden	2 Onderhouden	3-4 Fijnslijpen		5-5 Fijnslijpen	6-4 Fijnslijpen		8-5 Swing	9-5 Coaching bij balbezit tegenstander
O14			4-4 Achterwaarts voor tip			7-5 Fijnslijpen		8-6 Halfhoge trap Dubbelhands bovenhands gooien	9-6 Coaching verdediging op aspecten tegenstander
O15			4-5 Fijnslijpen						
O16			3 Onderhouden		5 Onderhouden	6 Onderhouden		8-7 Halfhoge uittrap onder druk	9-7 Fijnslijpen
O17			4 Onderhouden				7 Onderhouden		
O18						8 Onderhouden	9 Onderhouden		