

Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

Leerpunten

- 1 Schoten keren
- 2 Snel uit doel keepen

Leerstof Positie en vooruit

Positie voor het doel, stap naar voren, daarna bal pakken of naar zijkant douwen.

Opbouw

- 2 – lage bal met langere aanloop
- 2 – variatie in hoogte schot

Leerstof snel uit doel

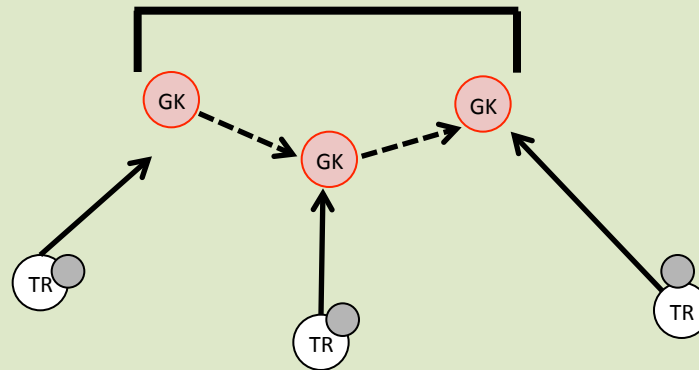
Voor op de voeten, spanning op de benen, situatie herkennen, handen naar de bal

Opbouw

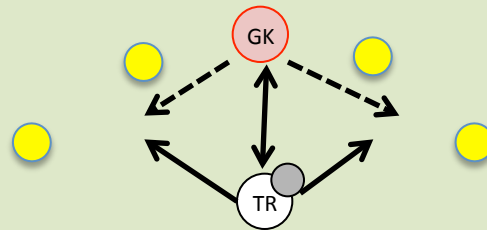
- 1 – enkele oefening
- 1 – in combinatie met andere situatie

Inspiratie voor oefeningen

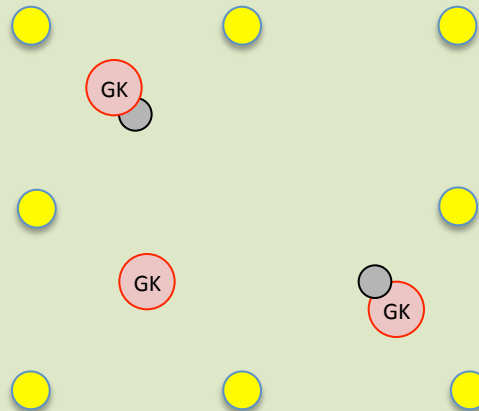
<https://www.youtube.com/watch?v=1Ctyk2rqCZ0&sns=em>



Keeper start in de ene hoek en krijgt schot, beweegt door naar het midden en krijgt schot, beweegt door naar andere hoek en krijgt schot. Daarna andere keeper de andere kant op.



Trainer en keeper spelen rustig over, dan speelt de trainer de bal naar de zijkant, willekeurig, keepers is snel uit zijn doel en houdt de bal voor de pionnen tegen.



Keepers dribbelen met bal in een vierkant, 1 keeper zonder bal, die probeert in x minuut zoveel mogelijk ballen van de voeten te plukken.