

## Groep

O9 / O10 / O11 / O12

3 keepers, 30 min

## Leerpunten

1 Hoog vangen

## Leerstof Vangen

Armen iets gebogen om snelheid op te vangen, de handen maken een W achter de bal, handen in kom vorm

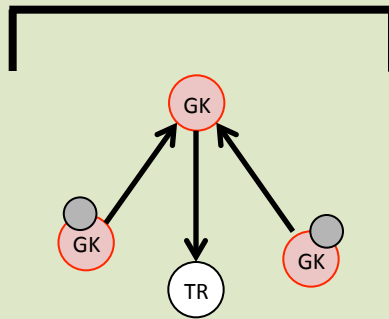
### Opbouw

- 2 – stilstaan met bovenhandse aangooi
- 2 – onderhandse hardere aangooi
- 2 – bewegen van de keeper

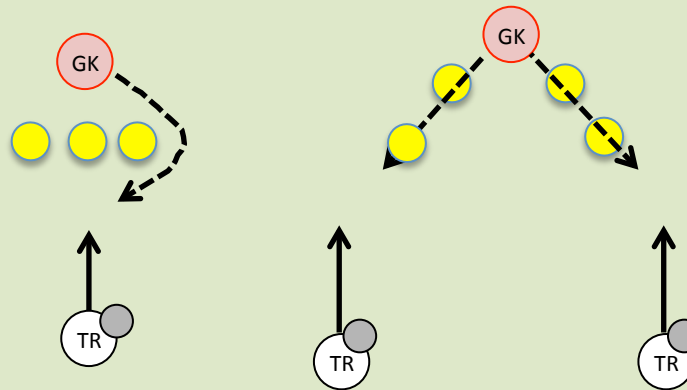
Inspiratie voor oefeningen

<https://www.youtube.com/watch?v=5omesDHY9ko>

[v=5omesDHY9ko](https://www.youtube.com/watch?v=5omesDHY9ko)

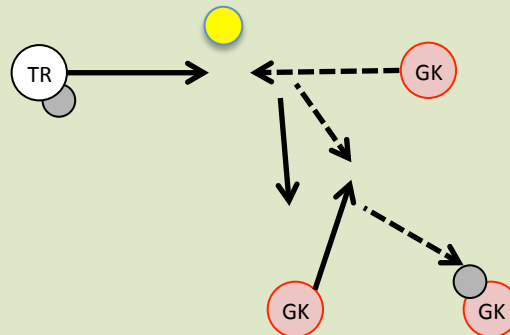


Drie man staan tegen over een keeper, twee ballen bij de drie man. Keeper wordt aangegooid, die gooit de bal naar de man zonder bal. Dan de derde man, die gooit de keeper aan, die gooit naar positie zonder bal. Zie fimpeje, begin. Variatie is onderhands aangooien.



Trainer gooit de bal hoog, keeper komt om de pionnen heen en pakt de bal voor de pionnen. Daarna moet de keeper aan de andere kant om de pion heen.

Variatie is keeper doet stapjes zijwaarts en springt op om de bal hoog te pakken.



Trainer gooit bal hoog, keeper pakt hoog, rolt bal uit naar ander keeper, die schiet op doel, schuin naar voren pakken. Daarna kort op voeten bij derde keeper.