

	Is in staat om een hoge bal te onderscheppen onder druk van een tegenstander	Kan een lage bal onderscheppen in een situatie voor het doel	Stopt een schot van dichtbij en buiten de 16	Is in staat om een 1 op 1 duel te winnen	Is in staat om het spel te hervatten onder druk van tegenstander	Kan een terugspelbal met beide voeten te verwerken	Voorkomt dat de voorhoede van de tegenstander gevaarlijk wordt bij balverlies	Ziet direct de ruimte bij het onderscheppen van de bal	Persoonlijkheid	Andere eisen
O19	Verhogen van het krachtvermogen, de explosiviteit en het keepers-uthoudingsvermogen op hoge intensiteit in diverse circuitvormen waarin pure krachttoefeningen, explosiviteitsoefeningen en diverse keepersoefeningen worden gecombineerd. De geleerde technieken van de jaren hiervoor, technisch goed - geconcentreerd, in vermoeidheid blijven uitvoeren.				Diverse trappen (2 benig) / uitgooien op snelheid en precisie in combinatie met een keepersoefening, bijvoorbeeld: een voorzet vangen en direct het spel voortzetten met een worp of een trap, en specialisatietrap en uitgooi training.		Keepersgogme (anticiperen, kijken, positioneren, dwingen, temporiseren, versnellen, coaching spelsituaties en spelhervattingen)		Kracht en lenigheid voor langere tijd	
O17	In staat om met veel (sprong)kracht de techniek goed uit te voeren gedurende de hele wedstrijd en onder hoge druk		In staat om (meerdere) redding te verrichten door geconcentreerd te handelen met veel mensen voor zich		Kan in 1 beweging de bal onderscheppen en zuiver plaatsen bij beste optie	In staat om met beide voeten de bal bij een vrije medespeler te brengen	Coached op specifieke eigenschappen tegenstander en houdt linie weg	Versneld om de bal kansrijk in het spel te brengen	Dwingt eigen team en tegenstander om te handelen	Lenigheid
O16	Zet de laatste linie ver van het doel af en heeft de bal die er tussen valt	In staat om te wisselen tussen blokken en aanvallen van de bal	Houd rekening met effect en zwaber ballen	Kan overtal situaties sturen naar een situatie zodat redding mogelijk is	Kiest het juiste tempo van handelen afhankelijk van afspeelmogelijkheden	Kiest het juiste tempo van handelen afhankelijk van afspeelmogelijkheden	Kan feedback geven aan spelers over het handelen in situaties			
O15				In staat om te wisselen tussen blokken en aanvallen van de bal			Coached middenvelders op omschakeling	Kiest bewust tussen snel en langzaam handelen zodat ruimte ontstaat	Corrigeert medespelers zodat de focus op goed verdedigen blijft	Komt snel overeind
O14	Zet lengte bij lengte en is in staat om ook de langere speler de baas te zijn	Leest de bal zodat positie duidelijk gekozen wordt	Is in staat om hardere schoten goed te verwerken		Mindere been is goed genoeg om te gebruiken	Kiest juiste positie in diepte en breedte van het veld	Helpt verdediging met het toepassen van buitenspel		Geeft vertrouwen naar de verdedigers door rustig en effectief te handelen.	Sprongkracht
O13	Omgaan met de situatie als de bal uit handen glijdt		Boogbal over keeper verwerken via een tip	Dwingt de tegenstander naar buiten	Dropkick			Juiste afwisseling tussen diepte en breedte		
O12		Beweegt snel van situatie naar situatie bij drukte voor het doel	Hoge bal verwerken via een tip	Op niveau brengen van aanvallen van de bal	Swing om de bal ver te gooien	Wreeftrap onder hoge druk	Coachen op omschakeling balverlies voor verdedigers		Coached verdedigers maar kan ook harder corrigeren als ze niet luisteren.	
O11	Onderscheppen van de bal met weerstand	Positie voor het doel kiezen	Hoge bal over en naast verwerken via stomp. Positie in en voor het doel.	Reageren op een schot tijdens uitkomen	Uittrap uit handen	Aanspelbaar zijn door te bewegen	Breed kijken en coachen als bal aan de andere kant is	Zien waar de ruimte ligt als bal onderschept is (dichtbij).		Hogere snelheid in lopen icm kleine pasjes
O10	Onderscheppen van een bal met de knie omhoog en coaching	Uitkomen met coaching	Lage bal klemmen. Hoge bal bereiken via zweef en klemmen.	Zien wanneer tegenstander aan te vallen is	Uitrollen en bovenhands uitgooien	Wreeftrap voor diepe bal	Coachen van verdedigers bij balbezit Excelsior	Zien waar de ruimte is bij een spelhervatting (dichtbij)	Kan teleurstelling omzetten in energie voor nieuwe redding	Loopt makkelijk voorwaarts en zijwaarts
O9	Vangen van een bal bovenhands met W vorm handen	Met de handen naar de bal wanneer de bal vlak voor het doel komt	Insnijden bij duiken en op zijkant vallen	Met de handen naar de bal		Korte pass met binnenkant voeten			Wil hard werken om betere keeper te worden	