



Thema: Voorzetten 1 tegen 1	Aantal: max 6	Materiaal: Kegels, Ballen
Richtlijnen en coachingswoorden: 1) Voetenwerk 2) Juiste been 3) Hoogste punt bal aannemen 4) Roepen 5) Balvast 6) En bal verwerken naar borst		
OPWARMING	20' Beschrijving: - Om beurt werken de keepers hun oefening af - K volgt de loop richting en volgorde Variatie - Per K een eerste reeks van 8 ballen en zo afbouwen naar 1 bal per K - Dus 8 dan andere K dan 7 terug ander K..... Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6	
TUSSENVORM 1	15' Beschrijving : - K1 is werkende keeper - Andere keepers geven voorzetten - K1 vertrekt aan 1ste paal - K1 verplaatst zich met korte bijtrekpassen naar kegel in het midden van het doel net voor de bal vertrekt - Eens de voorzet vertrokken is komt K1 naar het vierkant waar de bal moet komen - K1 zet juiste knie vooruit en plukt de bal op zijn hoogste punt klemvast - niet vergeten roepen Variatie L en R Actieve K's Inswinger en outswinger Fun Wie kan de keeper verslaan Coaching 1, 2, 3, 4, 5, 6	



TUSSENVORM 2	15' Beschrijving: - 1 K die werkt - Bij elke paal staat een andere K - KT of 4^{de} keeper gooit de bal - Loop volgorde volgen zoals opgesteld Variatie - Tippen of boksen - Stilstaand opspringen - Hoge bal + Lage bal - Aantal sprongen kan variëren Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6
WEDSTRIJDVORM 3	15' Beschrijving: Alle keepers hebben een nummer van 1 tot 3. Men start allemaal op de doellijn. KT roept telkens 2 nummers. De eerste nummer moet de hoge bal van KT verwerken, de tweede nummer gaat actief storen. De 3^{de} (niet genoemde) nummer neemt zo snel mogelijk plaats in het andere lege doel. Na de verwerking van de hoge bal probeert diezelfde keeper met een slingerworp te scoren bij K3. Wanneer K3 de bal kan verwerken kan de aanvallen opnieuw ingezet worden door 2 mogelijkheden. - rechtstreeks = 1 punt - via werpen en scoren met het hoofd = 2 punten - alle verwerkte ballen = 1 punt Coaching: 3, 4, 5
COOLING DOWN	5' Beschrijving: Voetbal biljart Wie kan het meest scoren door de kleine poortjes 1 K werkt en de andere keepers houden de weg kaatsende ballen in het spel