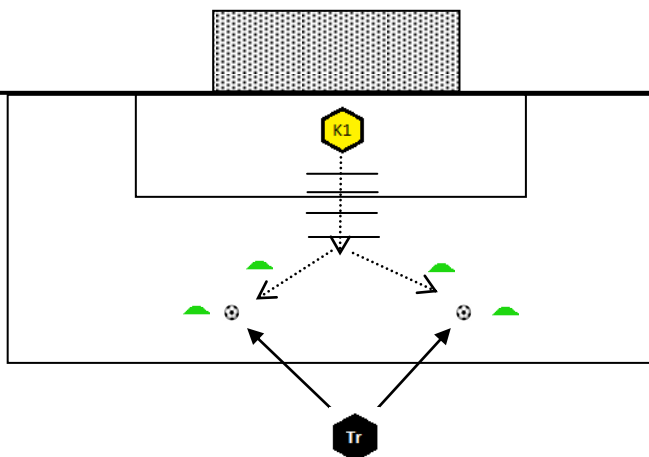


Oefening 14

Voetenwerk en duiken

Materiaal:  
1 groot doel, 1  
loopladder of 10  
stokken, 4  
afbakenschijven en  
voldoende ballen.



De keeper start vanaf zijn doellijn en gaat skipping (opgetrokken knieën) op een hoog tempo over de loopladder of stokken.

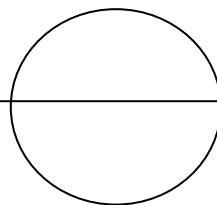
Aan het eind van de ladder stapt de keeper met zijn rechterbeen uit en verwerkt een half hoge bal welke de trainer rechts van de keeper tussen de twee afbakenschijfjes werpt.

De keeper werpt deze bal terug naar de trainer en gaat middels een zijwaartse kruispas richting de andere twee afbakenschijfjes om daar de bal te verwerken welke de trainer laag inrolt tussen die twee afbakenschijfjes.

Dit om en om uitvoeren gedurende 10 minuten.

Als variatie: zijwaarts over de loopladder zowel links als rechtsom.

Totaal duur van de oefening is 20 minuten.



Deze oefening is u aangeboden door Keepersaction