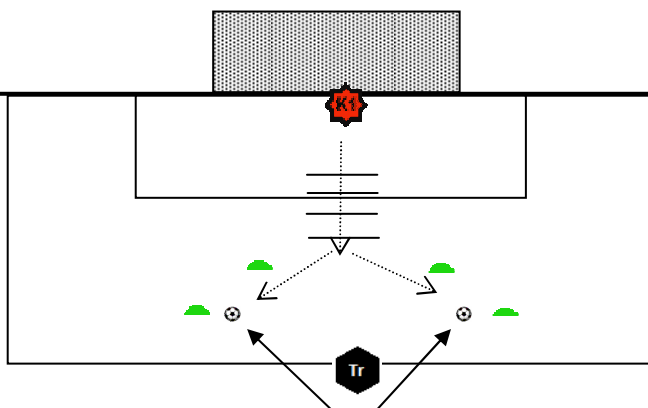


Oefening 14

Voetenwerk en duiken

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

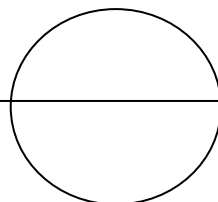


De keeper start vanaf zijn doellijn en gaat skippend (met opgetrokken knieën) op een hoog tempo over de speedladder of de stokken. Aan het eind van de ladder stapt de keeper met zijn rechterbeen uit en verwerkt een halfhoge bal, welke de trainer recht van de keeper tussen de twee afbakenschijfjes werpt. De keeper werpt deze bal terug naar de trainer en gaat middels zijwaartse aansluit passen richting de andere twee afbakenschijfjes om daar de bal te verwerken welke de trainer laag inrolt tussen die twee afbakenschijfjes. De keeper verwerkt ook deze bal.

Dit om en om uitvoeren gedurende 10 minuten

Als variatie: zijwaarts over de speedladder zowel links- als rechtsom

Totale duur van de oefening is 20 minuten



Deze oefening is u aangeboden door Keepersaction