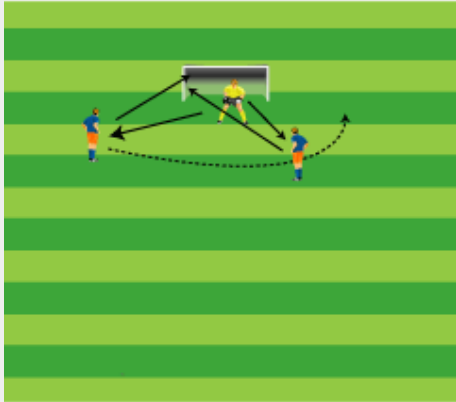


Keepers/Voetenwerk

1. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Terugspeelbal/voetenwerk

Fase:	Warming-up
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Voetenwerk
Spelers:	3 spelers

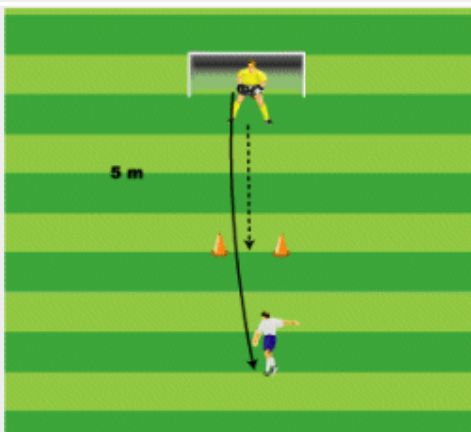


Organisatie

- Keeper werpt de bal naar keeperstrainer
- Keeperstrainer werpt de bal altijd richting de eerste paal
- Positie van de keeper wisselt, verandert steeds
- Wanneer de keeper bij de andere paal is gaan ze terug

2. Oefenvorm: Verkleinen van de goal

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F
Thema:	Voetenwerk
Spelers:	2 spelers



Organisatie

- Keeper gooit de bal door de pionnen, die op vijf meter staan
- Hij moet daarna snel voor de pionnen komen
- De keeperstrainer geeft een schot terug

Coaching

- Belangrijk is voetenwerk en dan met name tempo en snelheid

3. Oefenvorm: Het aantonen van het nut van het verkleinen van het doel

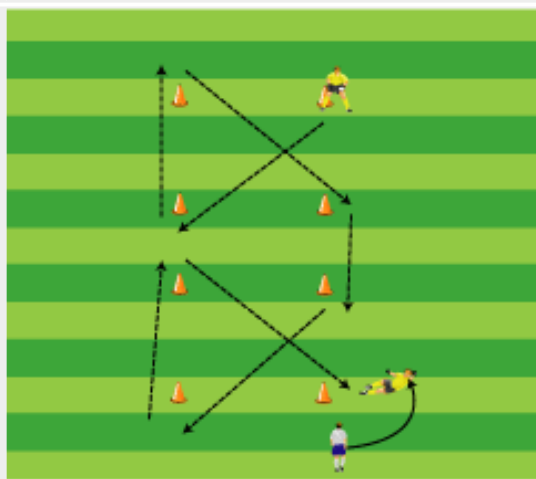
Fase:	Kern
Leeftijd:	C, D, E, F,
Thema:	Voetenwerk
Spelers:	2 spelers



Zichtbaar is dat wanneer de keeper het doel verlaat richting de bal, het doel optisch kleiner wordt. De kunst is om een juiste balans te vinden tussen uit het doel komen en niet worden gelobd. Door keepers dit zelf te laten ervaren, zowel als keeper als speler, kan dit snel worden duidelijk worden gemaakt.

4. Oefenvorm: Parcours met snel voetenwerk

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D
Thema:	Voetenwerk
Spelers:	1-3 spelers



Organisatie

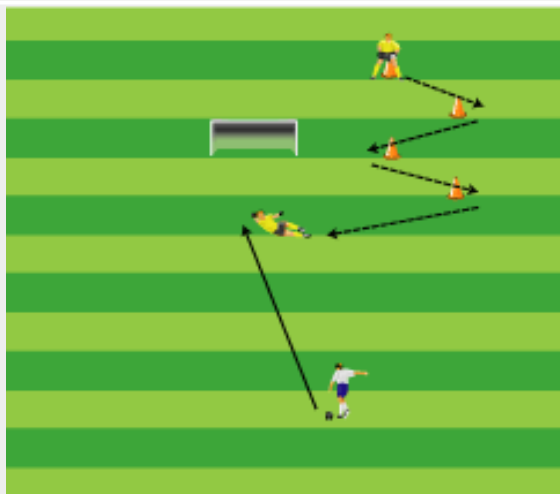
- Keeper legt parcours af volgens schema
- Verschillende looprichtingen: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal
- Aan het eind bal pakken

Coaching

- Ter bevordering van het snelle voetenwerk
- Laag zitten, door de knieën

5. Oefenvorm: Zig-Zag-voetenwerk met pakken van schot op goal

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F,
Thema:	Voetenwerk
Spelers:	1-3 spelers



Organisatie

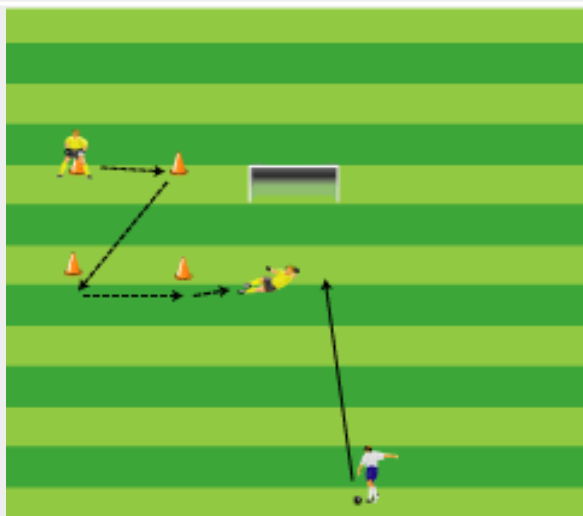
- Zig-zag vorm tussen de pilonnen door
- Beginnend achter het doel, uitmondend in het pakken van een schot op goal.
- Beide kanten van het doel werken.

Coaching

- Ter bevordering van het snelle voetenwerk
- Laag zitten, door de knieën

6. Oefenvorm: Divers snel voetenwerk met pakken van schot op goal

Fase:	Kern
Leeftijd:	S, A, B, C, D, E, F,
Thema:	Voetenwerk
Spelers:	1-3 spelers



Organisatie

- Keeper legt bepaald parcours
- Verschillende looprichtingen: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal
- Beginnend achter het doel, uitmondend in het pakken van een schot op goal.
- Beide kanten van het doel werken.

Coaching

- Ter bevordering van het snelle voetenwerk
- Laag zitten, door de knieën