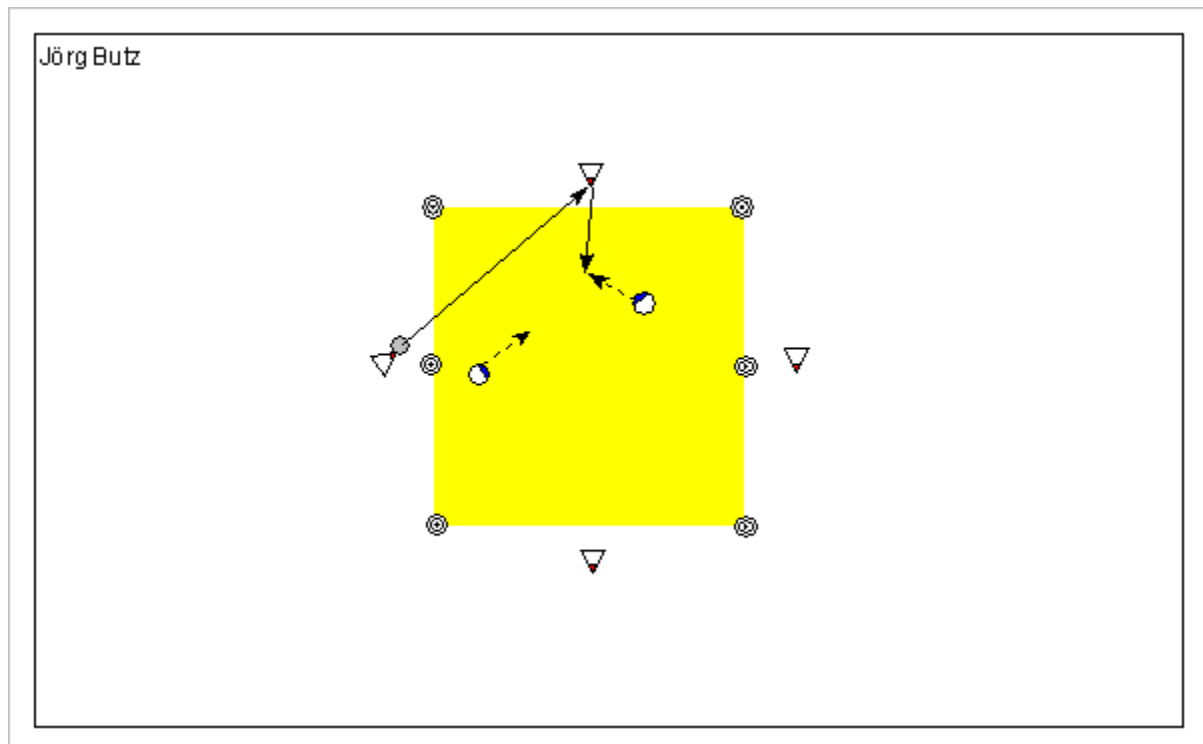


Technische training Keepers



Organisatie van de oefening

Afgebakend veld van ongeveer 10 x 10 (15 x 20) meter

2 keepers in het midden

4 veldspelers bevinden zich buiten het speelveld

Oefeningen voor de keeperstraining

1 tegen 1 - situatie tegen een aanvaller

Verloop van de oefening

De 4 andere keepers (of veldspelers) spelen elkaar de bal zoals tijdens een normale wedstrijd.

De beide keepers in het midden moeten door de juiste beenarbeid (zoals bij een "echte" 1 tegen 1 situatie) proberen zich een zo gunstig mogelijke uitgangspositie te verwerven en dan op het juiste moment naar de bal te bewegen.

Vastgestelde speeltijd