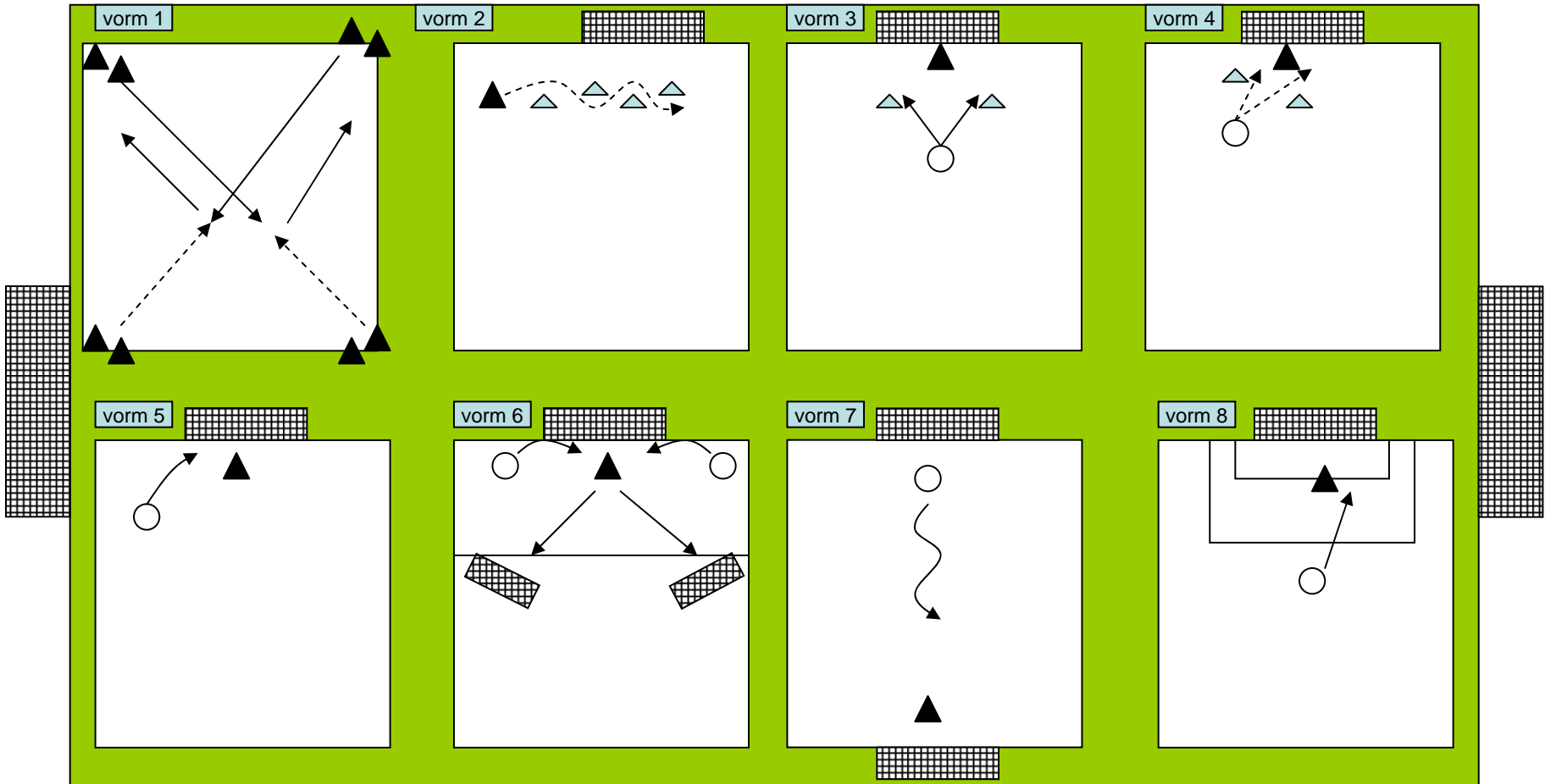
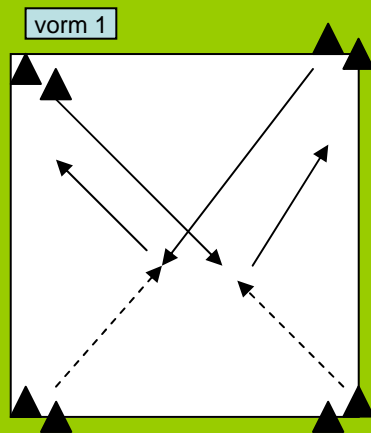


Praktijk keepersclinie

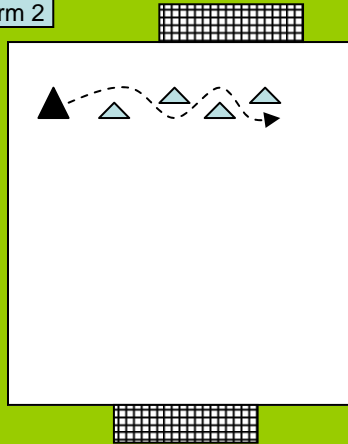


INSPEELSPEL



Naast ieder doel 2 keepers plaatsen en uitgaand van het plaatje linksboven beginnen. De keeper speelt de bal cross naar rechtsonder, die keeper loopt in de bal en zorgt dat hij open gedraaid staat en speelt de bal naar linksonder die keeper doet het zelfde als de keeper rechtsonder en speelt de bal naar linksboven. Nadat de bal is gespeeld loopt de keeper tegen de klok in naar de andere positie.

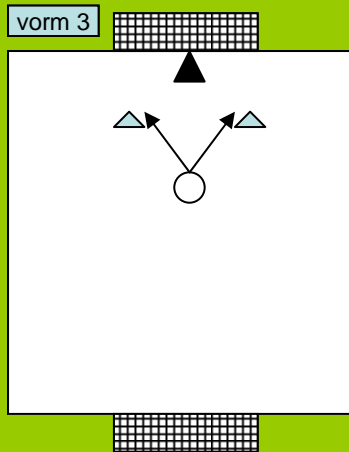
vorm 2



HINDERNISSPEL

De keeper zigzagt tussen de pionnen door en krijgt vervolgens de bal over grond of middelhoog aangegeoid.

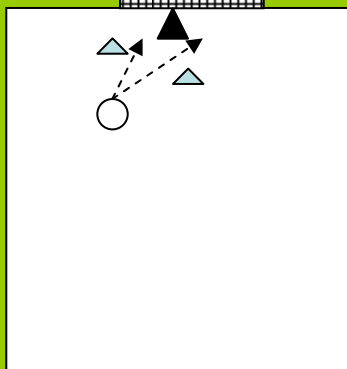
Let hierbij op dat de keeper oogcontact met de bal blijft houden op het moment dat hij aan het zigzaggen is



INSNIJSPEL

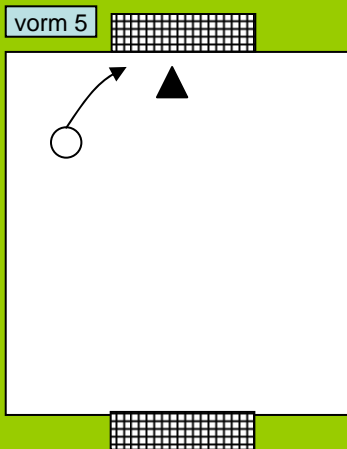
De bal zowel links als rechts onder in de hoek plaatsen waarbij de keeper moet insnijden richting de bal.

vorm 4



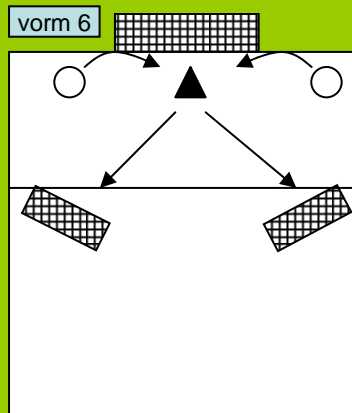
AFSCHERMEN KORTE & LANGE HOEK :

Met vijf ballen op de zijlijn van het klein doelgebied waarbij de keeper in een juiste positie moet staan om zowel de korte als lange hoek moet kunnen afschermen. De positie van de keeper is +/- een hoek van 45 graden ten opzichte van de paal. De afstand is ongeveer $1 \frac{1}{2}$ keer zijn lichaamslengte ten opzichte van de paal.



HOGE BAL

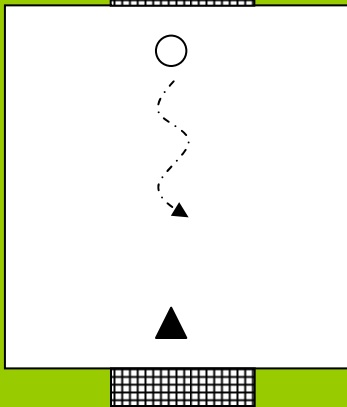
Hoge bal gooien voor het doel en daarbij lettend op de keeper dat hij/zij opgedraaid staat, roept en zijn juiste knie naar boven brengt.



HOOG GETRAPTE BAL & SPEL VERLEGGEN

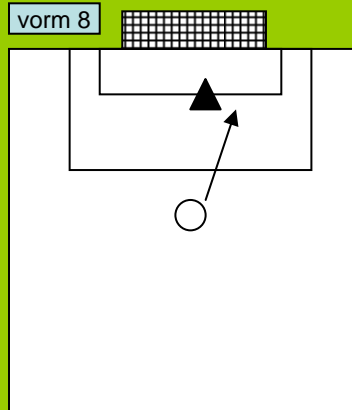
Een bal getrapt voor het doel brengen, zodat hij gevangen kan worden. (let hierbij ook op het roepen en de juiste knie omhoog komt). Daarna gooit de keeper in het kleine doeltje in tegenover gestelde richting als waar de bal vandaan komt.

vorm 7



VOETBALSPEL

Twee kleine doeltjes met 1 keeper waar de keeper in balbezit door middel van dribbelen probeert te scoren en waar de keeper zonder bal dit probeert te verhinderen. Op het moment dat de keeper zonder bal zijn hand op de bal kan plaatsen, mag hij gaan dribbelen. Bij een score komt er een andere keeper voor in de plaats van scorende keeper.



1 TEGEN 1 OP EEN GROOT DOEL

Iedere keeper mag een keer 1 tegen 1 komen met de keeper. Hij mag pas scoren als hij de keeper voorbij gespeeld heeft.