

Herhaalde duik oefening

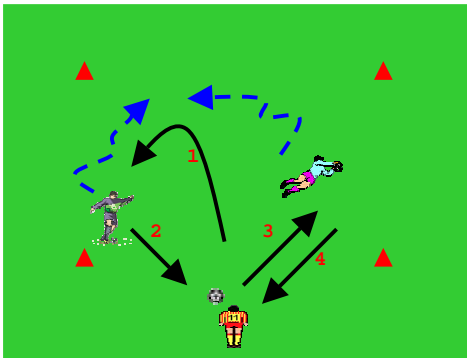


Deze oefening is uitgewerkt om het duiken van de doelman te verbeteren.

- 2 doelmannen in de kleine baklijn
- trainer speelt afwisselend bal naar doelman die zich voort beweegt in de kleine baklijn
- wanneer doelman zijn oefening gedaan heeft werkt de andere doelman dezelfde oefening af.
- De oefening wordt vlug uitgevoerd vlug vallen en opstaan
- We beginnen langs de grond beide kanten en werken verder half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 3 ballen, 2 kegeltjes

Duik en vang oefeningen

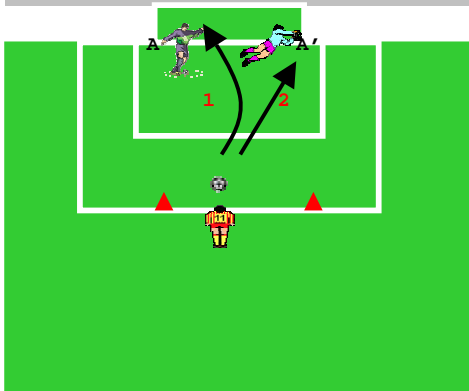


Deze oefening is uitgewerkt om het duiken en vangen van de doelman te verbeteren.

- 2 doelmannen in een vierkant van 12m
- trainer met ballen voor het vierkant
- beide doelmannen lopen rond in het vierkant.
- Afwisselende krijgen ze een bal toegeworpen van de trainer of andere doelman.
- Na het verwerken van de bal loopt men terug rond in het vierkant en doen ze lichaams oefeningen tot het terug hun beurt is.
- We beginnen langs de grond beide kanten en verder half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 2 ballen, 4 kegeltjes

Hoge redding - lage redding



Deze oefening is uitgewerkt om het duiken van de doelman te verbeteren.

- 2 doelmannen in de kleine baklijn
- trainer werpt afwisselend hoge en lage bal naar doelman (1/2 A-A')
- wanneer doelman zijn oefening gedaan heeft werkt de andere doelman dezelfde oefening af.
- De oefening wordt vlug uitgevoerd vlug vallen en opstaan

16 m gebied, 1 bal, 2 kegeltjes

Reactie oefeningen

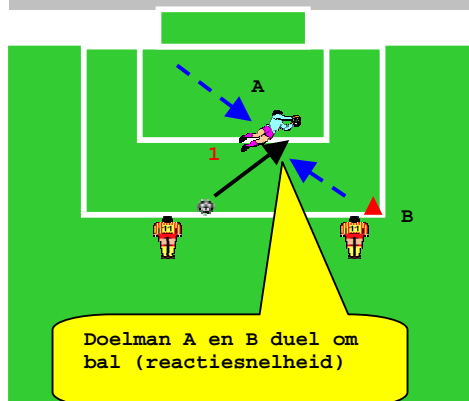


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid te verbeteren

- 2 doelmannen in de kleine baklijn achter elkaar. Iedere doelman een nummer geven
- trainer roept een nummer van de doelmannen
- doelman met overeenstemmend nummer verwerkt de bal (reactiesnelheid)
- langs de grond, halfhoog, zweefsprong
- tempo van deze oefening mag zeer hoog liggen
- na een aantal keren wisselen van positie

16 m gebied, 1 bal, 1 kegeltje

reactiesnelheid



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid te verbeteren

- Doelman A op de doellijn, doelman B op de hoek van de 16m
- Trainer speelt bal tussen doelman A en B
- Als doelman A eerst bij de bal is verwerkt hij de bal
- Als doelman B eerst bij de bal is werkt hij af op doel en probeert doelman A de bal te verwerken
- Na een aantal keren wisselen van positie

16 m gebied, 3 ballen, 1 kegeltje

volg en duik



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid te verbeteren

- Doelman A op de 16m
- Trainer speelt de bal naar het doel
- Doelman sprint achter de bal en probeert de bal te verwerken voordat hij in doel verdwijnt
- Eerst langs de grond en daarna in de lucht over de doelman gooien

16 m gebied, 1 ballen

5 ballen oefening

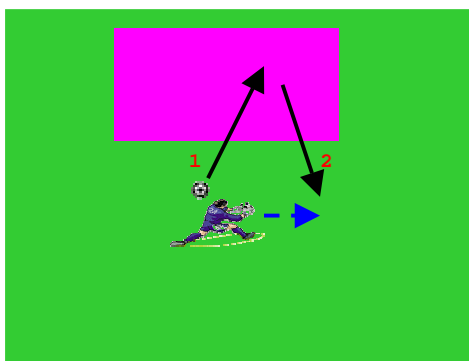


Deze oefening is uitgewerkt om het duiken van de doelman te verbeteren

- Doelman A aan beginpunt
- Doelman B bij de vijfde bal
- Op signaal van doelman B sprint en duikt doelman A naar één van de vijf ballen
- Na de eerste bal te hebben verwerkt loopt doelman A terug naar beginpunt
- Deze oefening doen we tot alle 5 ballen verwerkt zijn
- Daarna wisselen van positie

Afgebakend terrein, 5 ballen, 1 kegeltje

Reactiesnelheid met bal komende van een muur/omheining

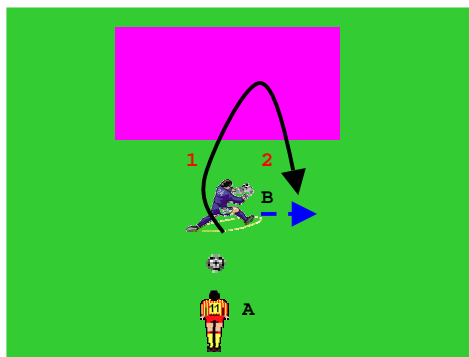


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid van de doelman te verbeteren

- Doelman met bal voor de muur of omheining
- Doelman werpt de bal tegen de muur (1)
- Doelman verwerkt de bal die van de muur komt (2)

Muur of omheining, 1 bal

Reactiesnelheid met bal komende van een muur/omheining

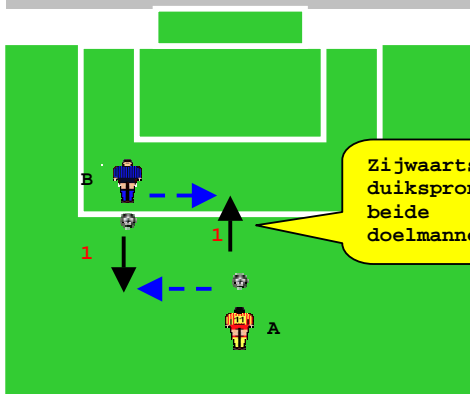


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid van de doelman te verbeteren

- Doelman A met bal achter doelman B
- Doelman A werpt bal over doelman B
- Doelman B verwerkt de bal die van de muur komt (1/2)

Muur of omheining, 1 bal

Zijwaartse bal en duiken + coördinatie



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid te verbeteren

- Doelman A en doelman B op en afstand van 3m van elkaar
- Beide doelmannen werpen tegelijkertijd een bal voor zich uit
- Doelmannen verwerken de bal
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 2 ballen, 2 doelmannen

Kaatsbal en duiken + coördinatie

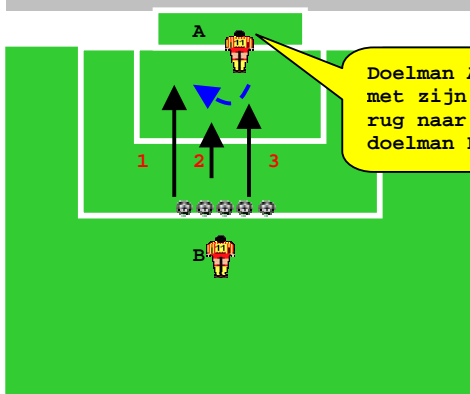


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid te verbeteren

- Doelman A en doelman B op en afstand van 3m van elkaar
- Doelmannen lopen willekeurig in de 16m
- Doelman B met bal in de handen
- Doelman B kaatst bal naar doelman A
- Doelman A verwerkt de bal
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 1 bal, 2 doelmannen

Draai en verwerken van de bal + reactiesnelheid



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid te verbeteren

- Doelman A op de doellijn
- Doelman B met ballen aan de 16m
- Op signaal trapt doelman B bal naar doelman A
- Doelman A draait zich om en verwerkt de bal
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen

verste paal duik oefeningen



Deze oefening is uitgewerkt om de duik oefeningen aan de eerste paal te verbeteren

- Doelman A op de doellijn aan kegeltje
- Doelman B met ballen op een afstand schijn voor doel
- Op signaal trapt doelman B bal naar de eerste paal
- Doelman A verwerkt de bal
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 1 kegeltje

Verste hoek duik oefeningen



Deze oefening is uitgewerkt om de duik oefeningen naar de verste hoek te verbeteren

- Doelman A op de doellijn aan eerste paal
- Doelman B met ballen op een afstand schijn voor doel
- Op signaal trapt doelman B bal naar de verste hoek van doelman A
- Doelman A verwerkt de bal
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 1 kegeltje

Hoek verkleinen



Deze oefening is uitgewerkt om het uitlopen van de doelman te verbeteren

- Doelman A op de doellijn
- Doelman B met ballen op een afstand schijn voor doel
- Op signaal loop doelman vooruit (verkleind zijn doel)
- doelman B bal naar de eerste paal
- Doelman A verwerkt de bal
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 1 kegeltje

reactiesnelheid

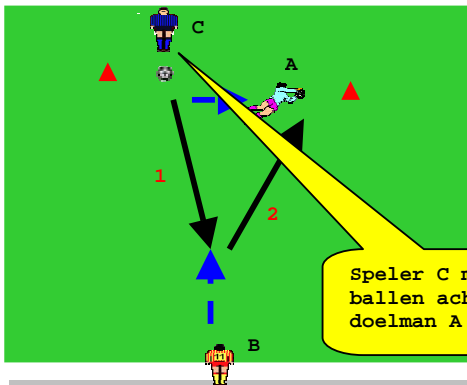


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid van de doelman te verbeteren

- Doelman A in het midden doelmannen B en C aan de buitenkant op afstand van 15 m
- Doelman B trapt bal naar doelman A, deze verwerkt de bal, idem bij doelman B
- Opletten snelheid van uitvoering
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 2 kegeltje

reactiesnelheid

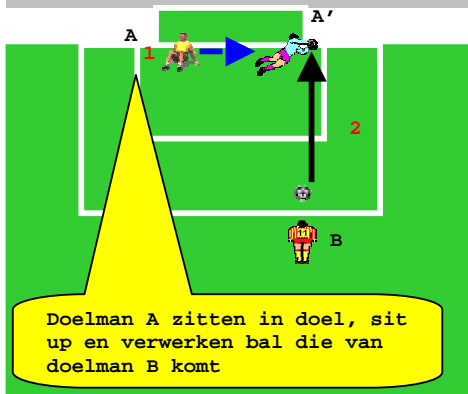


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid van de doelman te verbeteren

- Doelman A in doel tussen 2 kegeltjes
- Doelman C met ballen achter doel
- Doelman C speelt bal naar doelman B
- Doelman B werkt af op doel
- Doelman A verwerkt de bal
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 2 kegeltje

Sit up en duik reactiesnelheid

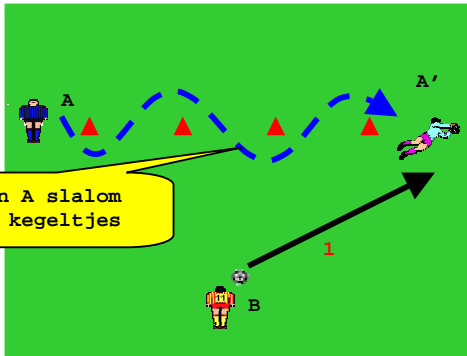


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid van de doelman te verbeteren

- Doelman A zit op de doellijn aan verste paal
- Signaal sit up en verwerken bal die van doelman B komt
- Eerst langs de grond en daarna half hoog, zweefsprong en in de lucht

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 1 kegeltje

Reactiesnelheid + coördinatie oefening

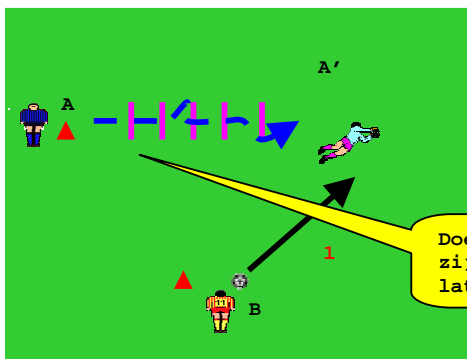


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat aan 1ste kegeltje
- Doelman A zijwaarts tussen kegeltjes
- Doelman A verwerkt de bal die getrapt wordt door doelman B

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 4 kegeltje

Reactiesnelheid + coördinatie oefening

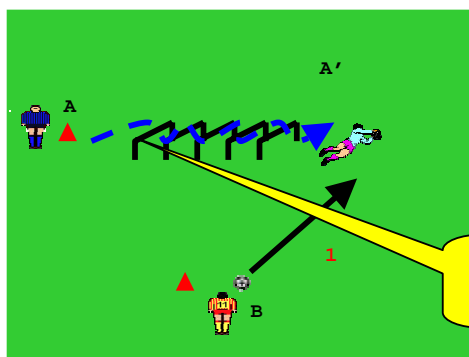


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat aan 1ste kegeltje
- Doelman A zijwaarts over de latjes
- Doelman A verwerkt de bal die getrapt wordt door doelman B wanneer hij uit de latjes komt

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 5 latjes

Reactiesnelheid + coördinatie oefening

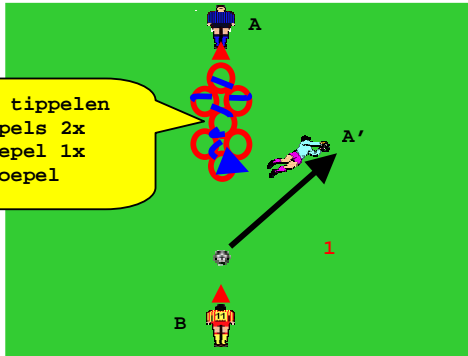


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat aan 1ste kegeltje
- Doelman A zijwaarts over de horden
- Doelman A verwerkt de bal die getrapt wordt door doelman B

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 5 horden

Reactiesnelheid + coördinatie oefening

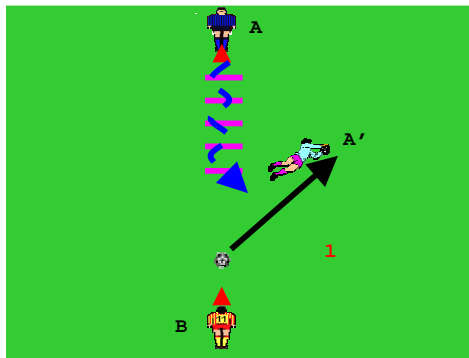


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat aan 1ste kegeltje
- Doelman A 2x tippelen in enkele hoepel en 1x tippelen in dubbele hoepels
- Doelman A verwerkt de bal die getrapt wordt door doelman B als hij uit de hoepels komt

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 6 hoepels

Reactiesnelheid + coördinatie oefening

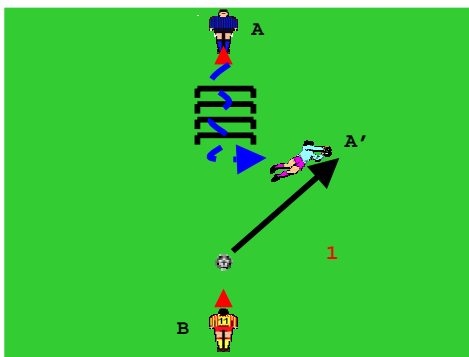


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat aan 1ste kegeltje
- Doelman A sprinten over de latjes
- Doelman A verwerkt de bal die getrapt wordt door doelman B als hij uit de latjes komt

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 5 latjes

Reactiesnelheid + coördinatie oefening

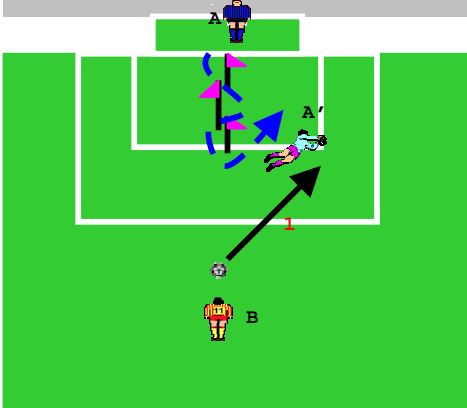


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat aan 1ste kegeltje
- Doelman A springen over lage horden
- Doelman A verwerkt de bal die getrapt wordt door doelman B als hij uit de lage horden komt

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen + trainer, 5 lage horden

Reactiesnelheid + coördinatie oefening



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat in het midden van zijn doel
- Doelman A slalom tussen paaltjes
- Doelman A verwerkt de bal die getrapt wordt door doelman B als hij uit de paaltjes komt
- Oefening wordt zowel rechts als links uitgevoerd

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 3 paaltjes

Reactiesnelheid + coördinatie oefening



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat in het midden van zijn doel
- Doelman A slalom tussen paaltjes
- Doelman A verwerkt de bal in de korte hoek die getrapt wordt door doelman B als hij uit de paaltjes komt
- Oefening wordt links en rechts uitgevoerd

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 3 paaltjes

Reactiesnelheid + coördinatie oefening



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en de coördinatie van de doelman te verbeteren

- Doelman A staat aan de linker paal
- Doelman A voorwaarts, achterwaarts tussen paaltjes
- Doelman A verwerkt de bal in de andere hoek die getrapt wordt door doelman B als hij uit de paaltjes komt
- Oefening wordt links en rechts uitgevoerd

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 3 paaltjes

Reactiesnelheid

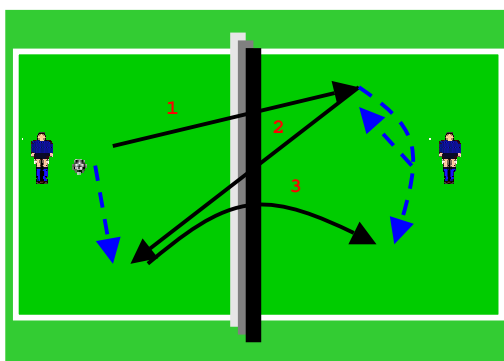


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid van de doelman te verbeteren

- Groep A staat aan de lijn van de kleine baklijn.
- Groep B staat op de hoogte van het penaltypunt recht over groep A
- Groep A speelt de bal naar groep B (1)
- Groep B trapt naar de korte hoek van de doelman (2)
- In plaats van naar de korte hoek naar de verste hoek
- De bal gooien en proberen te scoren met het hoofd in de korte of de verste hoek van de doelman

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen 5tal spelers

Reactiesnelheid keepertennis

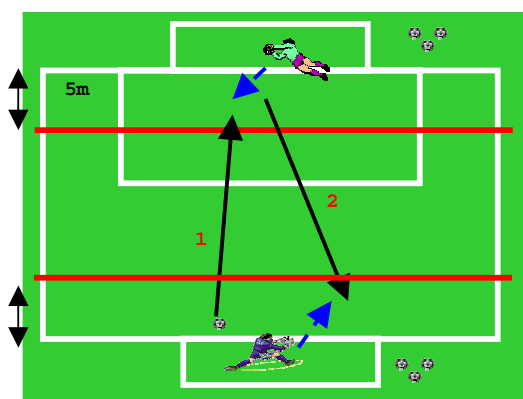


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid van de doelman te verbeteren

- Twee keepers staan elk in een vak. De keepers moeten de bal in het vak van de andere keeper trappen (drop-kick / volley) of werpen. Als de bal daar op de grond komt, heeft de keeper een punt gescoord. De keepers worden in deze vorm gedwongen achter elkaar korte sprints in alle richtingen te maken, gekoppeld aan allerlei keeperacties

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen paaltjes om terrein af te bakenen

Reactiesnelheid keepersoorlog

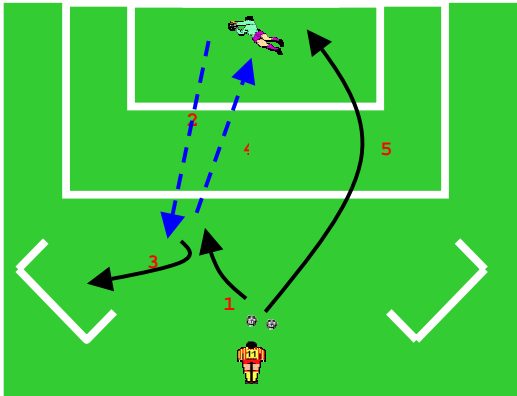


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het trappen van de doelman te verbeteren

- Twee doelen staan 20-30 m van elkaar
- In elk doel staat een keeper
- De keepers moeten met behulp van schiet- en werpacties proberen bij elkaar te scoren
- Op die manier ontstaat een wedstrijd tussen keepers (keepersoorlog genoemd)

16 m gebied, 5 ballen, 2 doelmannen paaltjes om terrein af te bakenen + 2 grote doelen

Reactiesnelheid + gericht trappen

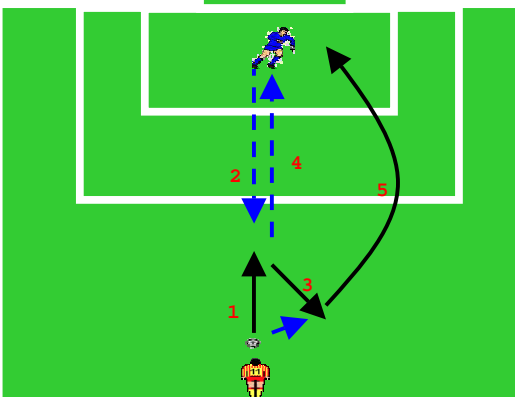


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het gericht trappen van de doelman te verbeteren

- De keeper sprint buiten het strafschopgebied
- Trainer speelt een bal tekort juist buiten de 16m
- Keeper plaatst de bal in één van de 2 doelen en probeert een lob van de trainer te verwerken

16 m gebied + 10m , 5 ballen, 2 doelmannen + 3 grote doelen

Reactiesnelheid + gericht trappen

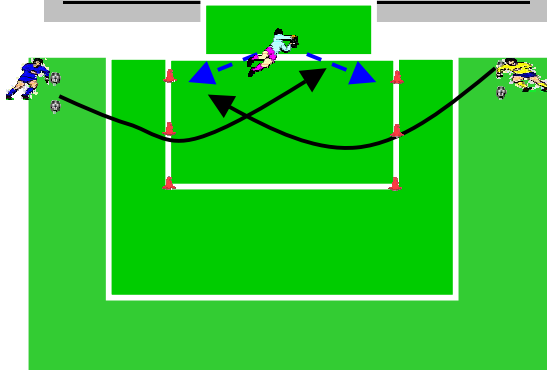


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het gericht trappen van de doelman te verbeteren

- De keeper sprint buiten het strafschopgebied, maakt een 1-2 combinatie met de trainer en sprint terug naar het doel, in een poging een lob te verwerken.

16 m gebied + 10m , 5 ballen, 2 doelmannen

Het verwerken van een hoge bal

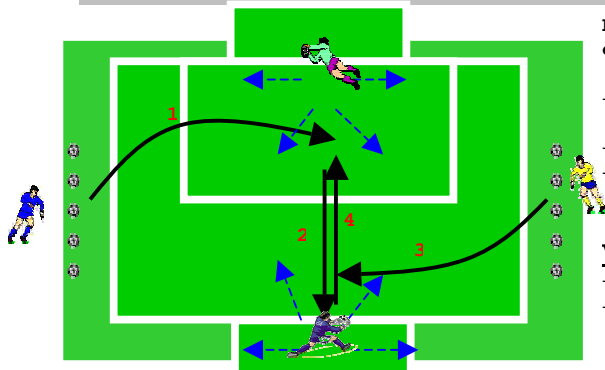


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het verwerken van een hoge bal te verbeteren

- doelman staat op zijn doellijn
- op signaal van trainer tikt hij kegel aan die op de kleine baklijn staat (nr 1)
- op moment van aanraking van de kegel trapt speler lange, hoge bal naar verste doelpaal (nr2)
- doelman loopt naar andere kegel die op de baklijn staat (nr3)
- op moment van aanraking van de kegel trapt andere speler lange, hoge bal naar verste doelpaal (nr 4)

16 m gebied + 10m , 5 ballen, 2 doelmannen

Het verwerken van een hoge bal



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het verwerken van een hoge bal te verbeteren

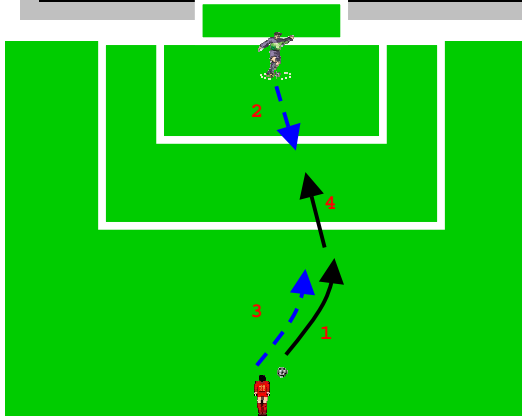
- trainer of speler trapt voorzet vanaf zijkant naar doel
- keeper probeert hoge bal te intercepteren
- en probeert te scoren via bal naar ander doel te werpen

Variaties

- keeper probeert te scoren in dropkick
- keeper probeert te scoren door bal weg te boksen

16 m gebied, 10 ballen, 2 doelmannen + 2 veldspelers

Startsnelheid in voorwaartse richting

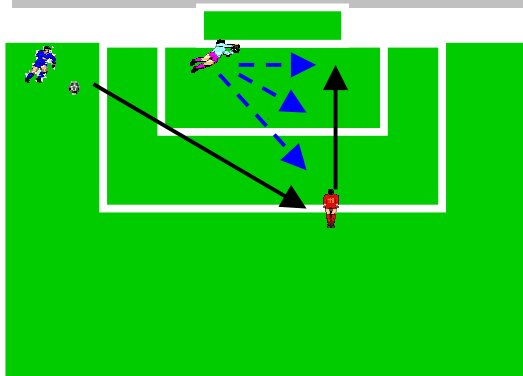


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het verwerken van een bal te verbeteren

- een aanvaller, keeper of trainer speelt de bal enkele meters voor zich uit.
- Op dat moment moet de keeper naar voren sprinten om zijn doel te verkleinen
- op het moment dat de keeper schiet moet hij in de uitgangshouding staan om het scoren te beletten
- de aanvaller komt afwisselend links, recht en door het midden
- Men kan met 2 doelmannen werken, ze nemen om beurten de plaats in van elkaar

16 m + 10m gebied, 10 ballen, 2 doelmannen

Startsnelheid in zijwaartse richting

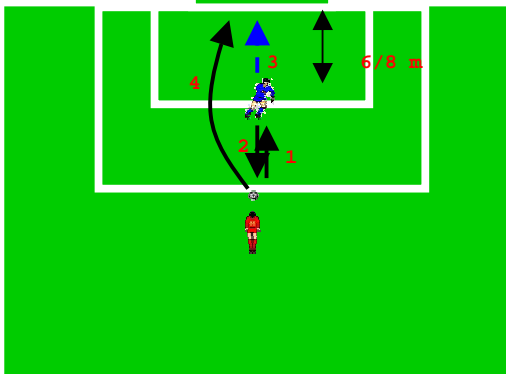


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het verwerken van een zijwaartse bal te verbeteren

- na een lage / hoge voorzet sprint de keeper in zijwaartse richting in een poging het doel te verkleinen ten opzichte van de aanvaller die de voorzet ontvangt en probeert te scoren
- de keeper moet springen, het doel verkleinen, in de uitgangshouding komen en de bal proberen te verwerken

16 m gebied, 10 ballen, 3 doelmannen

Startsnelheid in achterwaartse richting

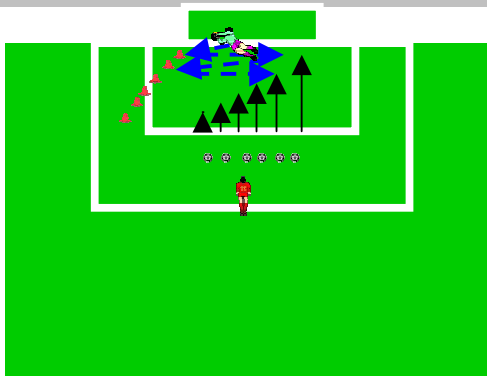


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het verwerken van een hoge achterwaartse bal te verbeteren

- na een lage / hoge voorzet sprint de keeper in zijwaartse richting in een poging het doel te verkleinen ten opzichte van de aanvaller die de voorzet ontvangt en probeert te scoren
- de keeper moet springen, het doel verkleinen, in de uitgangshouding komen en de bal proberen te verwerken

16 m gebied, 10 ballen, 2 doelmannen

Startsnelheid in zijwaartse richting

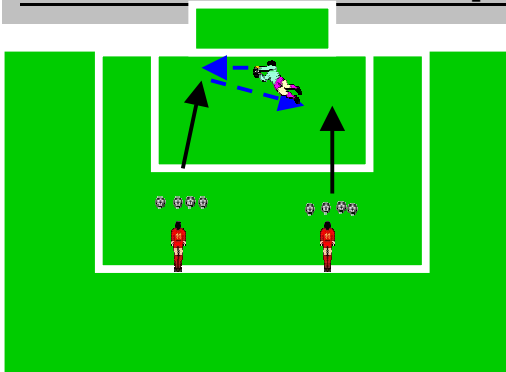


Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het verwerken van een hoge achterwaartse bal te verbeteren

- keeper tikt 1ste kegel aan sprint naar andere kant van het doel
- speler trapt op doel 1
- keeper tikt 2de kegel aan sprint naar andere kant van het doel
- speler trapt op doel 2
- enz

16 m gebied, 10 ballen, 2 doelmannen

Startsnelheid het snel weer op de voeten komen en positie kiezen



Deze oefening is uitgewerkt om de reactiesnelheid en het verwerken van een zijwaartse bal te verbeteren

- keeper begint in het midden van zijn doel
- speler trapt bal naar linkse hoek 1
- keeper probeert bal te verwerken 2
- loopt naar de andere kant van doel 3
- andere keeper trapt naar rechtse hoek 4
- keeper probeert bal te verwerken

16 m gebied, 10 ballen, 2 doelmannen + 2 veldspelers