|  |
| --- |
|  **Basisvorm1 met de TJOEK** |

|  |
| --- |
| **Materiaal:** 1 tjoek, 4 hoedjes, 2 pionnen, doel, 10 ballen. |

|  |
| --- |
| **Oefendoel(stelling):** Technisch verbeteren van de basisvaardigheden vangen |



T1

|  |
| --- |
| **Organisatie:**Stel een tjoek op en leg op 2 en 3 meter de hoedjes. Zet een pion neer waar de Keepers die wachten achter gaan staanZet het doel op afstand van de tjoek**oef1**: Wennen aan de Tjoek  *K1 werpt bal T1 en die geeft bal aan trainer. TR gooit de bal in de tjoek en K1verwerkt de bal in het vak. ( T1 blift staan en na 1 serie wisselen met K1 ..enz)** Werken vanuit een perfecte keepershouding
* Let op voetenwerk en vangtechniek.
* Na het vangen achteraan sluiten
* Iedere speler heeft een eigen bal

Zet het doel dichter bij de tjoek ( hoogte indicatie lat)**oef2.** Hoge gemakkelijke ballen -Tr zet tjoek naar achter en iets vlakker. (Of gebruikt de hand bouncer of gooi handmatig hoge ballen)Organisatie als bij oef 1Keeper vangt de bal door te springen (hoeft nog geen been omhoog- Aanwijzing: probeer de bal zo te gooien dat hij onder de lat komt.**Oef3:** Hoge ballen met sprongTr Zet tjoek nu schuin richting paal.Organisatie als bij 1.- Voetenwerk-Juiste been afzetten -Timing (eerst kijken inschatten, dan gaan en fel zijn)- "Keeperrrr" roepen  |

|  |
| --- |
| **Coaching:*** Bij al deze oefeningen staat techniek centraal
* Zorg ook dat het tempo hoog blijft.
* Laat iedereen eerst 5 pogingen doen, bespreek daarna de verbeter punten en doe dezelfde oefening nogmaals
* Wanneer de Keepers niet goed gooien neem dan de oef over en/of pas hem aan
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Techniekregels:** | **Observatie****Meest gemaakte fouten/aanwijzingen:** |
| **Basishouding*** Werken vanuit een perfecte keepershouding
* Let op voetenwerk en vangtechniek
* Voeten niet breed, staan op voorvoeten, knieën naar voren. Armen ontspannen laten hangen voor het lichaam. Hoofd focust op de bal.
* Let op W en gestrekte armen bij het vangen
* Coaching ( keeperrrr)
 |  |