|  |
| --- |
|  **Basisvorm 2 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**: **herhaling** 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 ( positie in doel)**oef2.** lage ballen verwerken.* Trainer staat nu achter de tjoek (1 voet voorbij de beugel, handen bovenaan de tjoek)
* K1 gooit in de tjoek. Tr zorgt door de tjoek rechterop te zetten dat K1 een lage bal te verwerken krijgt.

**oef3.** Lage ballen verwerken naast het lichaamOrganisatie idem 1 (deze oefening zowel links als rechts uitvoeren)Techniek idem 2- Nadruk voetenwerk/recht achter de bal |

|  |
| --- |
| **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
* valtechniek
* 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)
 |  |