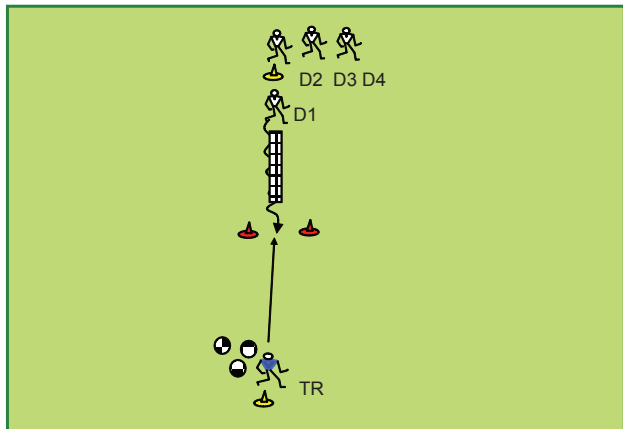
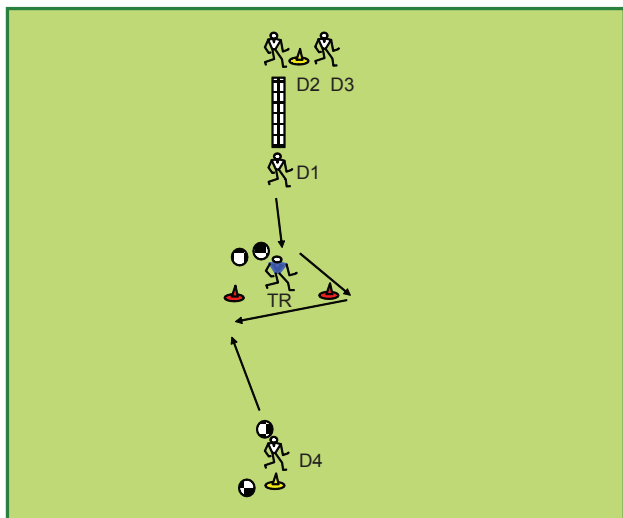


## Opwarming



- \* Skipping voorwaarts met tussenstap in ladder.
- \* Op einde ingespeelde bal TR verwerken.
- \* Terug aansluiten bij groep
- \* TR speelt in op verschillende hoogten: voeten, knie, heup, borst, hoofd, boven hoofd

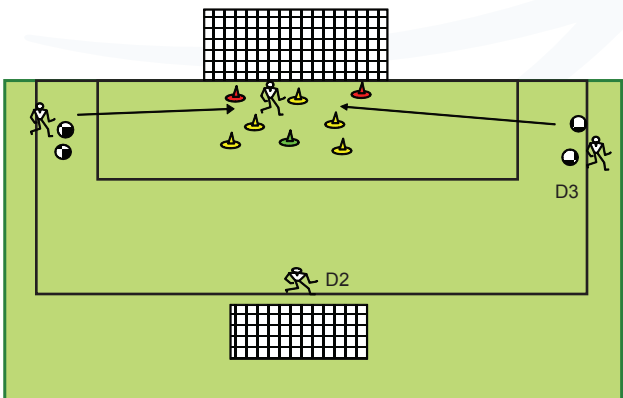
## Oefening 1



- \* D1 start aan gele potje.
- \* Plukbal van TR verwerken en terugwerpen.
- \* Links van TR rond potje en inslijden.
- \* Verwerken van laag getrapte bal door D4.
- \* D1 neemt plaats van D4, D4 sluit aan bij groep
- \* Oefening 8 ballen per doelman links. Daarna herhalen, insnijden van rechts
- \* Variant: Zonder plukbal van TR maar vervangen door tsjoek. Doelman werk zelf de bal in de tsjoek.

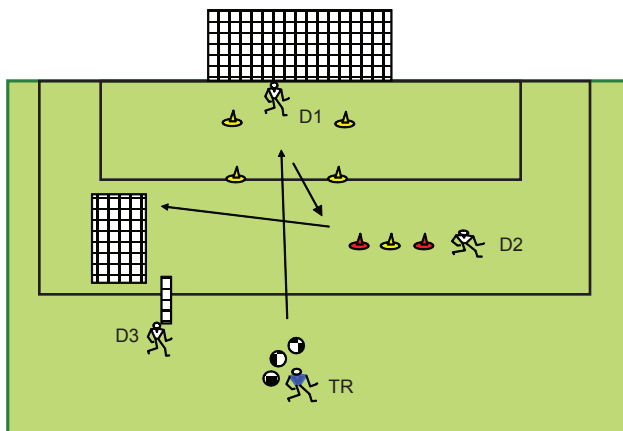
## Oefening 2

D4



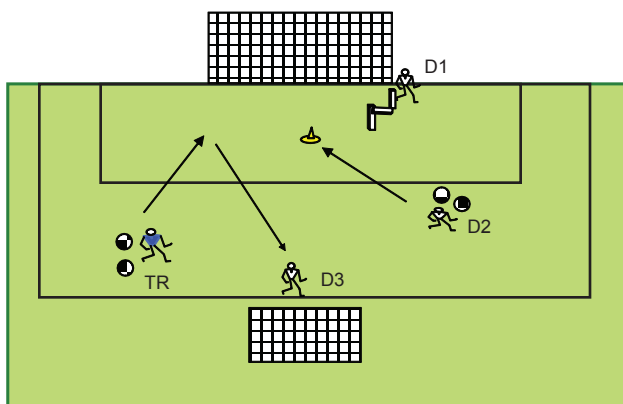
- \* D1 in doel met willekeurig aantal hoge kegels (tegenstrever).
- \* Center van D2 in kleine rechthoek. D1 plukt center.
- \* D1 opent met slingerworp op klein doeltje van D3.
- \* D1 stelt terug op, oefening herhalen, center van D4.
- \* Wisselen van positie na 2 centers.
- \* Elke doelman minstens 10 centers.
- \* Variant: openen op doeltje met dropkick

Oefening 3



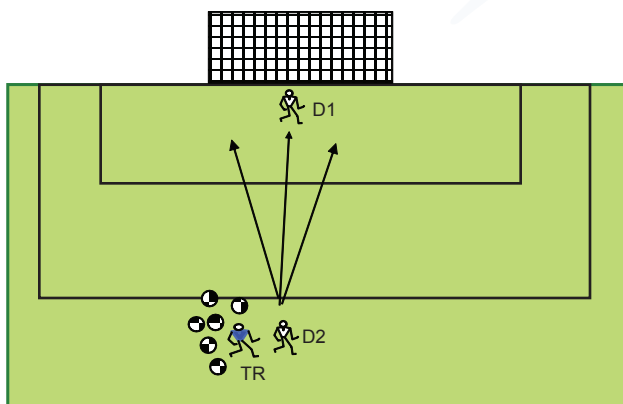
- \* D1 in doel.
- \* TR met bal aan voet richting doel.
- \* D1 in voeten van TR bal vangen.
- \* D2 en D3 starten gelijktijdig. D2 met beide voeten over potjes. D3 skipping zijwaarts in de ladder
- \* D1 rolt in op D2.
- \* D2 werkt binnenkant voet af in open hoek D3.
- \* Doorschuiven na elke actie in wijzerzin.
- \* 5 ballen per doelman.

Oefening 4



- \* D1 naast doel.
- \* D1 springen beide voeten samen zw,vw,zw.
- \* D1 verwerkt half hoge bal van D2.
- \* Snel voetenwerk en lage dropkick van TR verwerken in lange hoek.
- \* D1 opent in dropkick op doeltje van D3.
- \* 5 ballen per doelman, daarna wisselen van positie.
- \* Daarna opstelling andersom, inoefenen andere kant

Oefening 5



- \* D1 in doel.
- \* D2 trapt in dropkick naar D1 (scoren).
- \* D1 verwerkt dropkick van D2.
- \* Indien D1 bal klemvast vangt in 1 tijd => recuperatietijd.
- \* Indien de bal niet klemvast in 1 tijd => snel recht en nieuwe bal van D2 verwerken.
- \* 7 ballen per reeks.
- \* Wisselen van doelman
- \* Doelman die werkt, bepaalt zelf hoeveel tijd hij krijgt.
- \* Doelstelling: alle ballen klemvast in 1 tijd

Cooling down: loslopen en individuele stretching.

Verzamelen van materiaal