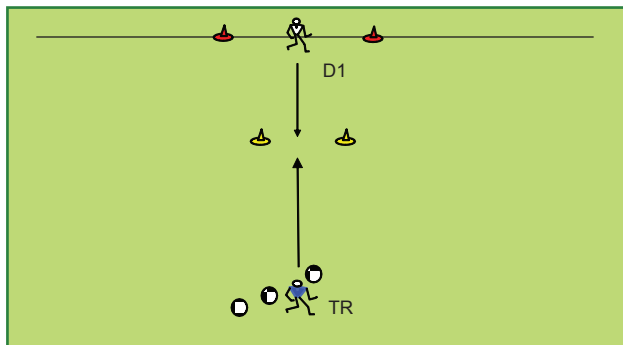
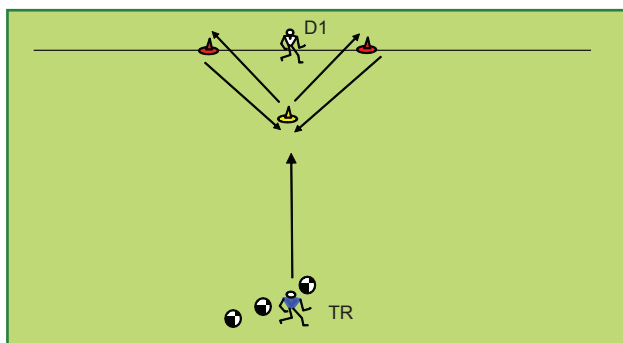


Opwarming



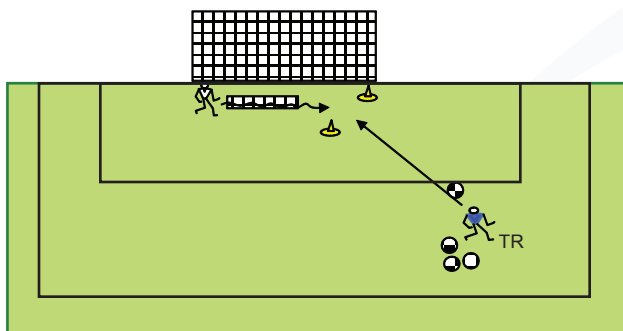
- * Individueel opwarmen, stretching +/- 5 minuten.
- * Doelman maakt telkens voorwaartse beweging tot tussen gele potjes, gelijktijdig aantikken met beide handen (= uitgangshouding aannemen).
- * Daarna ingespeelde bal van TR verwerken.
- * Na verwerking van bal maakt doelman achterwaartse loopbeweging tot tussen rode potjes om opnieuw voorwaarts oefening te herhalen.
- * Trainer varieert van onder naar boven door in te trappen, werpen.
Voeten, knieën, buik, borst, hoofd, boven hoofd. (5 à 8 ballen per type)

Oefening 1



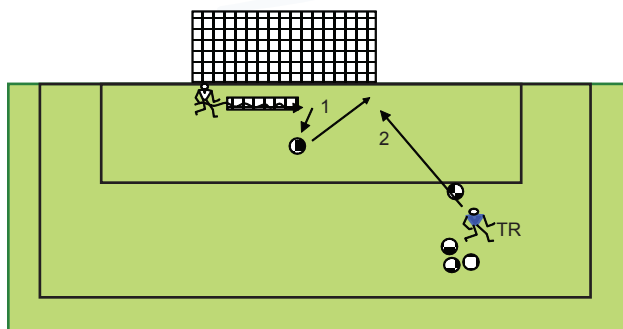
- * Doelman maakt loopbeweging schuinachterwaarts rond potje, daarna schuinvoorwaarts om ingetraptte lage bal in te snijden en te verwerken.
- * Oefening 8 ballen links, daarna herhalen 8 ballen rechts.
- * In tweede fase ook herhalen met 6 ballen op halve hoogte links en rechts.

Oefening 2: Oefening op positioneel spel, hoek tov bal (A)



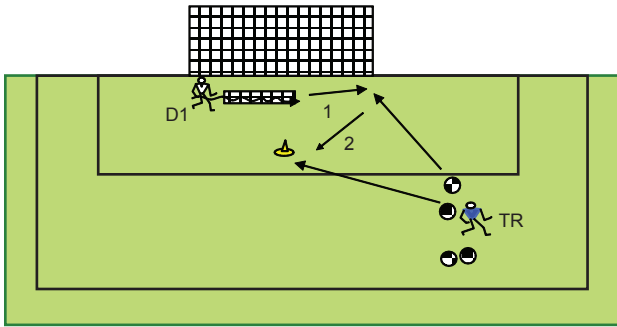
- * Doelman met zijwaartse skipping, beide voeten in elk vlak van ladder.
- * Op einde van ladder positie innemen tegenover TR die in dropkick op lichaam trapt.
- * 8 ballen
- * Oefening herhalen maar TR trapt naar eerste paal laag in dropkick.

Oefening 3: Oefening op positioneel spel, hoek tov bal (B)



- * Doelman met zijwaartse kruispassen door ladder.
- * Bij uitkomen van ladder, stilliggende bal aanvallen en verwerken.(1)
Hierna snel recht en dropkick of schot in kracht van TR verwerken in eerste hoek (2)
- * 8 ballen

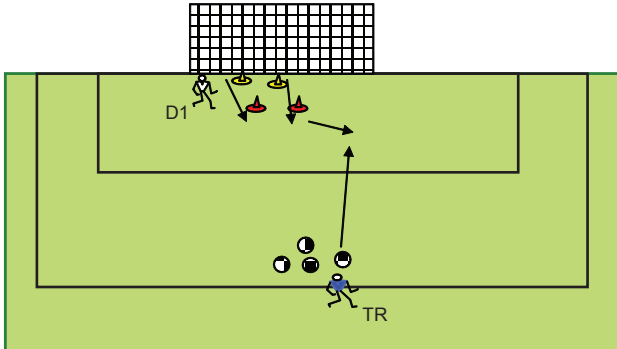
Oefening 4: Oefening op positioneel spel, hoek tov bal (C)



- * Doelman met zijwaartse kruispassen door ladder.
- * Bij uitkomen van ladder, dropkick of schot in kracht van TR verwerken in eertse hoek. (1)
- * Daarna snel recht en bal op halve hoogte door TR aangeworpen ter hoogte van gele potje verwerken.
- * 8 ballen.

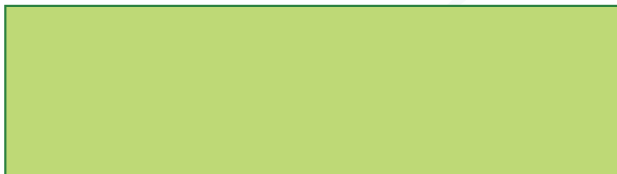
Oefeningen A,B en C worden tevens herhaald in omgekeerde opstelling

Oefening 5: Oefening op positioneel spel, hoek tov bal (D)



- * Doelman met snel voetenwerk voorwaarts, achterwaarts tussen 4 potjes.
- * Aan einde van deze snelle beweging, positie kiezen en bal van TR verwerken.
- * TR gebruikt verschillende technieken om bal te trappen; drop, boogbal, kruisshot, tegenvoets.
- * Snel reageren door doelman is vereist, ook positie inname is zeer belangrijk.
- * Oefening 2x reeks van 4 à 6 ballen, daarna oefening herhalen andere zijde.

Recuperatieoefening



- * 2 doelmannen tegenove mekaar. Bal omhoog houden
- * Opdrachten: altijd 1 tijd, 2 tijden, 3 tijden, zonder dij, zonder borst, zonder hoofd, ...

Cooling down: Loslopen + individuele stretching.

Verzamelen van materiaal