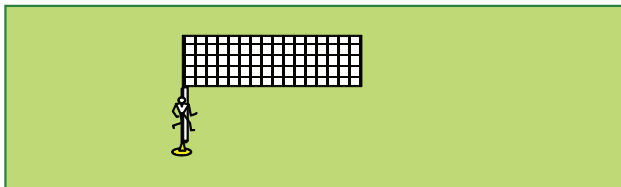


Opwarming

- A) Kegels +/- 3 meter van mekaar als richtpunt
- Inspelen links en rechts binnenkant voet, tussen kegel na aanname met andere voet tussen kegels (aanname achter kegels).
- B) Opstelling tussen kegels.
- Bal naar andere doelman rollen of werpen, starten op grond, opwerken via kniehoogte, borsthoogte, hoofdhoogte en boven hoofd (+/- 10x per beweging)
- C) 1 doelman werkt, andere rolt of gooit aan.
- 4 ballen enkel rechts inrollen, insnijden en verwerken, daarna idem links + wissel
- 5 ballen enkel recht halfhoogte, insnijden en verwerken, daarna idem rechts + wissel
- Idem opstelling, afwisselend links en rechts, 5 ballen elke zijde + wissel
- Eerst over grond, tweede reeks halfhoog.
- D) Opstelling tussen kegeltjes.
- Dropshots in kracht op lichaam van overstaande doelman (15 shots elk)

De oefeningen worden gedurende 30 sec. uitgevoerd, daarna 30 sec. recuperatie
Het volledig circuit wordt 2x uitgevoerd

Oefening 1



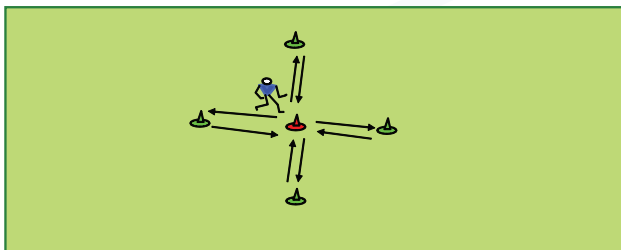
- * Toversnoer op 20 cm hoogte aan paal en kegeltje opgespannen.
- * Starten met 1 voet voor en achter. Over snoer springen en wisselen van positie met beide voeten.
- * Romp draait ook mee

Oefening 2



- * Voorlingse handen en voetensteun.
- * Bal van grond houden door telkens bal van hand te wisselen.
- * Snelheid houden in wisselingen

Oefening 3



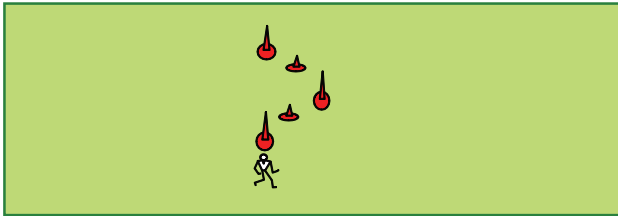
- * Starten aan centrale kegel, andere kegels in vierkant op 3 m van centrale kegel.
- * Zijwaartse beweging met voeten maken to kegel, aangezicht naar buiten, telkens aan buitenste kegel romp draaien en terug naar middenpositie met zelfde techniek.
- * Telkens andere buitenste kegel als richtpunt nemen.
Als variant kan men ook tot aan kegel zijwaarts bewegen en meteen in zelfde richting met aangezicht terugkeren naar middenpositie
- * Vooral laag blijven en snel voredereen is van belang.

Oefening 4



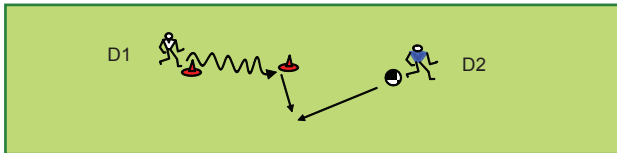
- * Met rekker of touw.
- * Doelman trekt benen in en met gestrekte armen touw onder voeten doorhalen naar boven, volgende strekbeweging touw van boven naar onder onder voetzool.
- * Als benen gebogen zijn kan men touw doorhalen.
- * Doel: oefening voor buikpijnen

Oefening 5



- * Opstelling: 3 kegels rechtopstaand, 2 kegels platliggend.
- * Doelman springt met beide benen over hoge kegel voorwaarts, daarna zijwaarts over lage kegel, terug voorwaarts over hoge kegel, zijwaarts over lage en laatste hoge kegel voorwaarts, daarna langs zijkant van de oefening terug naar startpositie.

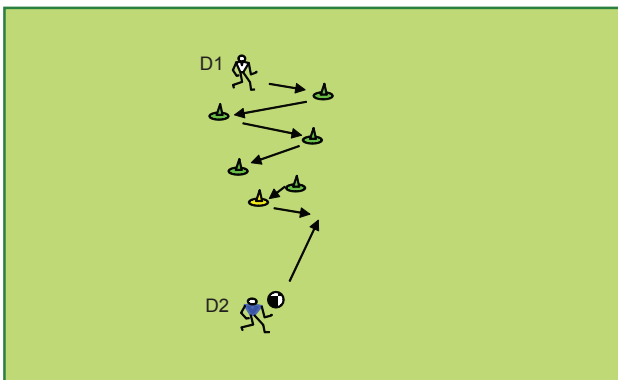
Tussenoefening 1



- * D1 werkt, D2 speelt strak bal over grond in.
- * D1 voorwaarts tot aan kegel, daarna insnijden en lage strakke bal verwerken.
- * 5 ballen links van D1, daarna 5 rechts + wisselen.

Circuit herhalen, elke oefening 1x, recuperatietijd naar 45 sec.

Tussenoefening 2



- * Starten op zijlijn.
- * D1 werkt D2 speelt in.
- * D1 zijwaarts tussen kegels, telkens aan kegel met hand tikken.
- * Bij laatste kegel strak ingespeelde bal verwerken van D2, insnijden van belang.
- * Eerst links + wissel, daarna rechts + wissel, 6 ballen max.
- * Variant: op halve hoogte

Cooling down: uitlopen + individuele stretching.

Verzamelen van materiaal